



Don,  
kolostomi siden 2007



TIPS OG GODE RÅD  
**KOLOSTOMI**

Ordet «stomi» kommer fra gresk og betyr «munn» eller «åpning».

En stomioperasjon kan være ganske overveldende, og det kan være vanskelig å vite akkurat hva du skal spørre om, og hvordan du kan forberede deg.

I denne brosjyren tar vi opp spørsmål og bekymringer som stomi-pasienter ofte har. Den inneholder generell informasjon om stomi og råd som hjelper deg gjennom perioden fra før operasjonen til du skal reise hjem.

Vi håper at denne brosjyren vil gjøre hverdagen med kolostomi enklere for deg.

Takk til stomispesialistene Pat Black og Chris Hyde fra Storbritannia for arbeidet de har lagt ned i den opprinnelige utgaven av denne brosjyren.

Global Clinical Marketing

Dansac A/S

Jamie,  
kolostomi siden han  
var 11 år gammel



JAMIE

“Personalet på sykehuset fortalte meg hva en stomi er, og hvordan den virker. Jeg skjønte at jeg kanskje ville slippe de daglige problemene jeg hadde hatt hele livet, fordi en pose på magen kunne gi meg kontroll over avføringen. Jeg ble veldig begeistret for denne nye ideen fordi det hørtes ut som den kunne forandre livet mitt helt – til det bedre! Med stomi ville jeg også kanskje slippe ertingen og mobbingen. Jeg kunne bli en helt «vanlig» gutt som kunne leke, sykle, spille fotball – og ha på meg boksershorts som alle vennene mine.”

Generell informasjon om din stomi og operasjonen ..... 5
Hva er kolostomi (stomi)? ..... 5
Fordøyelsessystemet ..... 5
Hvorfor skal du kolostomiopereres? ..... 6
Hvordan lages stomien? ..... 6
Hvordan ser og kjennes stomien ut? ..... 6
Hvor kommer stomien til å være plassert? ..... 7
På sykehuset – de første dagene etter operasjonen ..... 8
Å våkne opp med en stomi ..... 8
Hvordan fungerer stomien? ..... 8
Pleie av stomien og huden din ..... 9
Skifte stomipose/-plate ..... 11
Avfallshåndtering ..... 12
Hjemme igjen – livet med stomi ..... 13
De første dagene og ukene etter operasjonen ..... 13
Kosthold ..... 16
Klær ..... 21
Reiser ..... 22
Trening og øvelser ..... 26
Tilbake på jobb ..... 28
Følelser og seksualitet ..... 29
De følelsesmessige sidene ved stomien ..... 29
Seksualitet og samliv ..... 32
Kvinner ..... 34
Menn ..... 36
Andre nyttige råd og lenker ..... 37
Legemidler ..... 37
Posesystemer ..... 44
Utstyr ..... 45
Annen informasjon fra Dansac ..... 46

GENERELL INFORMASJON
OM DIN STOMI OG OPERASJONEN

Hva er kolostomi (stomi)?

Stomi er den medisinske termen som oftest brukes for å beskrive når tarmen føres ut gjennom bukveggen og danner en åpning i magen din slik at avføringen kommer ut der istedetfor den vanlige veien gjennom rektum.

Stomier kan være midlertidige eller permanente, avhengig av årsaken til anleggelsen av stomien.

Det fins ulike typer stomi, og den typen stomi du skal ha kalles kolostomi. Kolostomien lages av tykktarmen.

For å forstå hvordan kolostomien ser ut og fungerer, kan det være nyttig å forstå hvordan fordøyelsessystemet vanligvis fungerer.

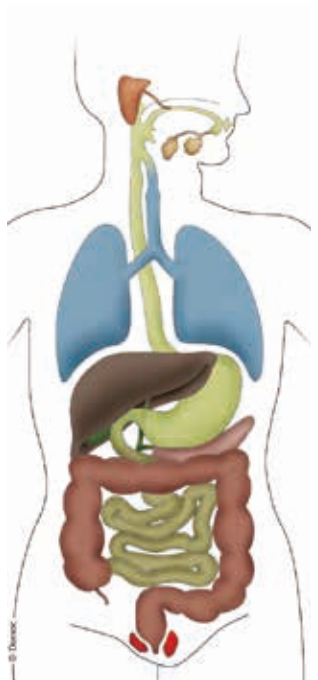
Fordøyelsessystemet

Fordøyelsessystemet – også kjent som mage-tarm-kanalen – er den delen av kroppen der maten fordøyes og avføringen produseres. Først kommer munnen, deretter spiserøret, magen, tynntarmen, tykktarmen og til slutt endetarmen. Underveis bidrar hjelpeorganer (galleblære, bukspyttkjertel, lever) til fordøyelses- og absorberingsprosessene.

Fordøyelsessystemet har avgjørende betydning for helsen. Maten inn-tas gjennom munnen, svelges og havner deretter i magen, der den kvernes og blandes med magesafter. Maten presses videre til tynn-tarmen (ileum), der kroppen begynner å fordøye og absorbere næringsstoffene den trenger. Avfallet fra denne prosessen beveger seg videre til tykktarmen, der væsken absorberes, slik at avførin-gen får fast form og føres ut av kroppen gjennom endetarmen. En ileostomi er altså en stomi laget av nedre del av tynntarmen, og tarminn-holdet er flytende fordi det ikke har vært gjennom tykktarmen, der væsken i hovedsak absorberes. Ved stomi på tykktarmen (kolostomi) er det meste av væsken absorbert, og det er derfor som hovedregel fast avføring som tømmes ut.



Kolostomi



Fordøyelsessystemet

GENERELL INFORMASJON  
HVORFOR SKAL DU KOLOSTOMIOPERERES?



Stomi

Hvorfor skal du kolostomiopereres?

Mange ulike sykdommer og tilstander kan ligge bak en kolostomioperasjon. Her er noen eksempler:

- Kreft
- Divertikulitt
- Traume/perforasjon
- Forstoppelse
- Skader som skyldes strålebehandling

Legen og stomisykepleieren vil beskrive og forklare årsaken til at du må opereres, om eventuell videre behandling og hvorfor du behøver en stomi.

Sannsynligvis har du mange spørsmål, så det er en god idé å bruke en notisbok, pasientdagbok eller notatsidene bakerst i denne brosjyren til å skrive ned det du lurer på. På denne måten er du sikker på at du får stilt de viktige spørsmålene når du har avtaler med stomisykepleier/lege eller annet helsepersonell.

Hvordan lages stomien?

En kolostomi lages fra tykktarmen, som legges ut gjennom bukveggen, vrenses og sys fast til huden. Det er innsiden av tarmen du ser når du ser på stomien din.

Hvordan ser og kjennes stomien ut?

Stomien er rød og fuktig, og fargen og teksten minner om munnhulen. Stomien kan stikke ut noen få centimeter, men enkelte ligger også helt inntil huden. Den kan være ganske hoven rett etter operasjonen, men hevelsen går som regel ned i løpet av de neste seks til åtte ukene. Husk at alle stomier er forskjellige.



Etter stomioperasjonen

GENERELL INFORMASJON  
HVOR KOMMER STOMIEN TIL Å VÆRE PLASSERT?

Stomien har ingen nervetråder, så det gjør ikke vondt å ta på den. Den har imidlertid mange små blodårer, slik at den lett blør hvis den utsettes for påkjenninger (for eksempel ved vasking). Dette er helt normalt.

Hvor kommer stomien til å være plassert?

Når man velger hvor stomien skal plasseres, finner man det ideelle stedet på magen og markerer dette, slik at kirurgen ser det under operasjonen.

Stomiens plassering sikrer at utstyret kan brukes på best mulig og mest behagelig måte, og at du kan bruke vanlige klær og delta i vanlige aktiviteter etter operasjonen.

Stomisykepleier/trenet helsepersonell vil markere stomistedet i samråd med deg før operasjonen. Stomistedet skal være et område uten hudfolder og arr, slik at posen sitter godt og faren for lekkasje reduseres. Etter å ha undersøkt magen din mens du står, sitter og ligger, markerer stomisykepleieren stedet som er best egnet.

Det kan være lurt å øve med en kunstig stomi og pose før operasjonen, slik at du får prøvd ut plasseringen og lærer å åpne, lukke og skifte pose.



Dansac øvesett

Kanji,  
kolostomi siden 2004



KANJI

"Legen min pekte ut tre mulige plasseringer for stomien dagen før operasjonen."

## PÅ SYKEHUSET

### DE FØRSTE DAGENE ETTER OPERASJONEN



Husk, det finnes ikke dumme spørsmål.



Før notater!

#### Å våkne opp med en stomi

Når du våkner etter operasjonen, er stomien hoven, og du vil sannsynligvis ha en stor, gjennomsiktig og tømbar pose som gjør at legene og sykepleierne kan inspisere stomien din like etter operasjonen.

Det kan også være at du har dren, infusjoner, et urinkateter og et epiduralkateter koblet til kroppen din.

Du kommer antakelig til å føle deg svak og sliten, både fysisk og følelsesmessig. Det er helt normalt og det tar en stund før du kommer deg igjen etter en operasjon.

Senere, når stomien din har kommet igang og du forbereder deg på å reise hjem fra sykehuset, får du mulighet til å trene på stomistell og kanskje har du overskudd til å orientere deg om ulikt utstyr som finnes.

#### Hvordan fungerer stomien?

En kolostomi begynner normalt å fungere to til fem dager etter operasjonen. Stomiinnholdet og innholdets volum og konsistens varierer fra person til person og avhenger også av hvor på tykktarmen stomien sitter. En gjennomsnittlig person med kolostomi skifter/tømmer pose to til tre ganger om dagen.

## PÅ SYKEHUSET

### STOMIPLEIE

#### Pleie av stomien og huden din

Området rundt kolostomien der stomiposen din sitter, kalles det peristomale området. Den klebrige delen av stomiposen kalles hudplaten og er designet for å beskytte den peristomale huden samtidig som huden får puste.

Det er viktig at dette området holdes rent og beskyttes mot tarminnhold og fuktighet fra stomien.

Det er tarminnhold fra stomien – ikke den jevnlige bruken og fjerningen av hudplaten og posen – som kan forårsake irritasjon og sår hud i det peristomale området. Hvis den peristomale huden føles ukomfortabel, klør, blir rød eller sår, kan det være tegn på at tarminnhold fra stomien har lekket ut på huden. Om det skjer må du ta av stomiutstyret, vaske og tørke området og sette på nytt utstyr. Hvis problemet vedvarer, må du kanskje få tilpasset utstyret på nytt eller få hjelp av en stomisykepleier.



Husk, din stomi er unik.



## PÅ SYKEHUSET

### TIPS OG GODE RÅD



Hvis posen din lekker, må du skifte den!



Før du starter stomipleien, er det viktig at du er forberedt og har alt utstyr du trenger, tilgjengelig.



Når du prøver nye produkter (krem, gel, serviett) under hudplaten, bør du først teste det på et lite område av den peristomale huden. Da unngår du at hele området blir berørt hvis du reagerer på produktet.

#### TIPS OG GODE RÅD

- Bruk usterile non-woven kompresser til å vaske og tørke huden.
- Ikke alle stomier er runde, og derfor er det viktig å passe på at hudplaten er så godt tilpasset som mulig.
- Den enkleste måten å måle stomien på, er å bruke dekkpapiret på hudplaten. Det kan være lurt å stå foran speilet når du gjør dette. Legg dekkfilmen over stomien og tegn rundt. Deretter klipper du den ut, kontrollerer at den stemmer med stomiens form og størrelse og bruker filmen som en mal til platen.
- I de første tre månedene bør du sjekke størrelsen på stomien din hver uke siden stomien kan forandre størrelse.
- Hvis huden er fuktig, kan det hjelpe å tørke den med en hårtørker på lav varme før du setter på den nye hudplaten/posen.
- For å sørge for at den nye hudplaten/posen hefter bedre, vil det være smart å forvarme den på et varmt sted (du kan f.eks. sitte på den, legge den under armen eller oppå en varmeovn) før du tar den på.
- Kraftig svette kan føre til at hudplaten ikke fester seg godt nok til huden. Prøv å bruke en ikke-parfymert roll-on-antiperspirant under hudplaten for å løse problemet.
- Det finnes spesielle hudkremer til bruk på den peristomale huden. De er ofte fete og kan gjøre at hudplaten ikke fester seg til huden. Mengden som behøves er ikke mer enn størrelsen på et fyrstikkhode. Kremen må smøres godt inn i huden før du setter på det nye utstyret.
- Utbuling rundt stomien kan være et tegn på brokk. Kontakt stomisykepleieren for å få råd.
- En prolaps er en økt utbuling/forlengelse av stomien. Kontakt stomisykepleieren for å få råd.
- Det er ingen grunn til bekymring hvis stomien blør lett når du vasker den. Dette er normalt, fordi overflaten er like sart som i munnhulen.

## PÅ SYKEHUSET

### SKIFTE STOMIPOSE/-PLATE

#### Skifte stomipose/-plate

##### Dette trenger du

- Avfallspose
- Usterile non-woven kompresser som ikke loer, til vasking/tørking
- Lunket vann til vasking
- Parfymefri, mild såpe (ved behov)
- Ny pose og/eller hudplate
- Saks for å klippe til hudplaten (ved behov)
- Eventuelt annet tilleggsutstyr du har behov for

#### Hvordan man skifter posen

- Pass på at klærne ikke er i veien (du kan bruke kles klyper og sikkerhetsnåler).
- Tøm stomi innholdet i toalettet
- Fukt et par non-woven kompresser for å løsne hudplaten.
- Fjern den brukte stomiposen forsiktig – fra topp til bunn – og bruk de fuktige kompressene på huden.
- Fjern eventuell avføring på stomien og huden med non-woven kompresser.
- Vask stomien og hudområdet rundt med de fuktete non-woven kompressene.
- Tørk huden godt.
- Ikke påfør noe på huden med mindre du har fått beskjed om det av stomisykepleieren eller annet helsepersonell.
- Husk å fjerne dekkpapiret før du legger på den nye stomiposen/platen.
- Ikke glem å ta med deg ekstra utstyr til skift når du drar hjemmefra. (se side 45).



Når du vasker det peristomale området, anbefales ikke våtservietter, desinfeksjonsmidler eller antiseptiske midler, ettersom disse kan forårsake hudreaksjoner rundt stomien.



Sørg for at du alltid har med deg ekstra skifteutstyr når du drar hjemmefra.



Bleieposer/hundeposer fungerer godt som avfallsposer for brukte stomiposer.



Hvis du har behov for å barbere stomiområdet: Beskytt stomien med en dorullhylse, og barber rundt denne.

#### Avfallshåndtering

Hvis det lar seg gjøre, bør du tømme stomiposen før du kaster den. Deretter legger du stomiposen i en avfallspose, som du lukker godt før du kaster den i en søppelbøtte.

Hvis du ikke er hjemme hos deg selv, er det noen som velger å legge det brukte stomiutstyret i doble avfallsposer. Dette for å redusere muligheten for sjenerende lukt.

#### Hårfjerning rundt stomien

Noen føler behov for å fjerne hår fra huden rundt stomien. Den beste måten å gjøre dette på er å barbere området eller klippe av lange hår med saks. Det er best å våtbarbere området med en ren engangshøvel hver gang. Barber forsiktig i den retningen håret vokser. Ikke del høvel med andre, og unngå hårfjerningskremer og -geleer.

#### De første dagene og ukene etter operasjonen

Det kommer til å ta tid å venne seg til stomien og lære å stelle den. Etter operasjonen føler du kanskje at du aldri kommer til å klare det, men etter hvert som du blir bedre og kjenner deg sterkere, kommer du til å merke at det blir lettere, og at stomistellet går raskere.

De første to til fire ukene etter at du kommer hjem, vil de daglige rutinene ta mer tid enn vanlig. Når du blir tryggere på stomistellet og blir mer rutinert, kommer det bare til å ta noen få minutter å bytte posen. Til å begynne med føler du kanskje at stomien styrer deg, men i løpet av kort tid vil du få kontroll over den.

Magen din kan være hoven etter operasjonen, så det kan være lurt å bruke løse klær de første ukene. Prøv å bevege deg minst annenhver time. Når du reiser deg og tar en runde i huset eller hagen, bedres blodsirkulasjonen og ubehaget ved å være hoven reduseres.

For å unngå unødvendig ubehag i mageregionen og redusere risikoen for å utvikle brokk i området rundt stomien, anbefaler vi at du unngår følgende aktiviteter de første ukene etter operasjonen:

- Plenklipping
- Trille barnevogn eller sportsvogn, handlevogn eller rullestol
- Hagearbeid
- Løfte tungt (husk at selv en full kjele kan være tung)
- Flytte på møbler eller bruke støvsugeren



Husk å fornye det ekstra skifteutstyret med jevne mellomrom.



Ta imot alle tilbud om hjelp (tilbudet kommer kanskje bare én gang).



Du kommer til å være i best form om morgenen, trøtt om ettermiddagen og utslitt om kvelden.

Du bør ikke kjøre bil de første ukene etter operasjonen. Bivirkningene av legemidler og bedøvelse kan føre til langsommere reaksjonstid og dårligere konsentrasjonsevne. Før du setter deg bak rattet igjen, bør du være smertefri og i stand til å oppfatte og håndtere bilen i uforutsette situasjoner.

Fremgangen vil gå opp og ned. I begynnelsen kan det føles som om du tar to skritt frem én dag og ett skritt tilbake neste dag. Du føler deg kanskje irritabel, trøtt eller tar lett til tårene. Dette er helt normalt etter operasjoner og under rekonvalesens.

Snakk med familie og venner slik at de forstår hvordan du har det - det kan være med på å redusere angsten og hjelpe deg til å forstå følelsene dine.

**Husk å sove,spise og drikke regelmessig.**

Det er vanlig å være i best form om morgenen og gradvis bli trøttere i løpet av dagen. Ta hvilepauser i løpet av dagen, slik at du ikke overanstrenger deg og er helt utslitt om kvelden.

Fantomfølelser i endetarmen

Det er ikke uvanlig å føle at du vil gå på toalettet på vanlig måte etter at anus er blitt lukket. Dette er en normal følelse som kan komme fra tid til annen. Noen ganger kan det hjelpe å sitte på toalettet en stund til følelsen går over.



Lytt til kroppen din, og ta det med ro.



Ta en uforstyrret ettermiddagslur i sengen.

Mariam,  
kolostomi siden 2006

MARIAM

*“Først trodde jeg at tilværelsen ville bli kraftig begrenset av stomien og at livet, særlig det sosiale, kom til å forandre seg drastisk. Men jeg kan med hånden på hjertet si at dette ikke har vært tilfellet!”*





Å spise og drikke samtidig kan forårsake luftplager.

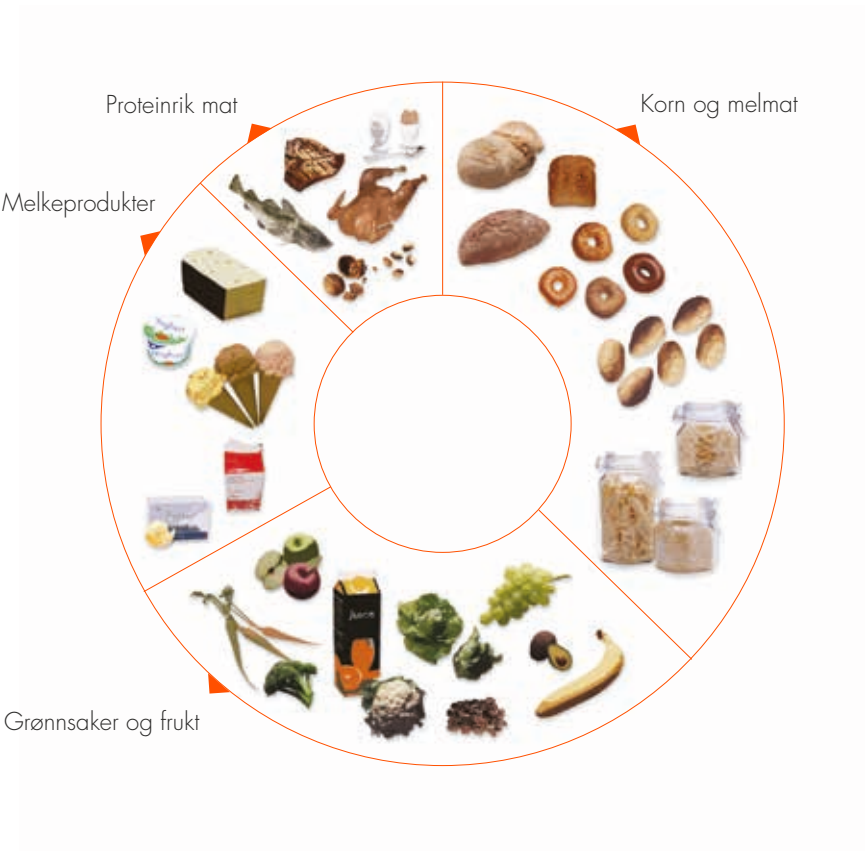


Husk at det er viktig at kostholdet er balansert.  
Tygg godt, og spis sakte.

Kosthold

Å spise skal være en glede! Kroppen trenger mange ulike typer mat for å være frisk og sunn. Hemmeligheten er å være klar over hva du spiser, og finne en balanse. Hvis du har andre sykdommer, for eksempel knyttet til nyrene eller hjertet, eller du har diabetes, trenger du kanskje flere råd om kosthold. Snakk med stomisykepleieren om dette.

Kostsirkelen – et balansert kosthold



Kosthold etter operasjonen

- Spis små, hyppige måltider.
- Proteinrik mat (kjøtt, fisk og melkeprodukter) bidrar godt til sårhelingsprosessen.
- Tygg maten godt for å lette fordøyelsen.
- Bruk gaffeltesten: Hvis du klarer å dele opp maten med siden på gaffelen, er maten mør og lettfordøyelig.
- Hvis du ikke har matlyst, bør du bare spise mat du liker.
- Lytt til kroppen, og spis det du har lyst på (kroppen vet hva du trenger!).

Etter de første ukene

- Spis tre-fire regelmessige måltider per dag.
- Sørg for at kostholdet er balansert, og prøv å spise litt av alt i kostsirkelen.
- Spis frukt og grønnsaker hver dag. Epler og pærer kan med fordel skrelles, fordi skallet er tungt fordøyelig.
- Drikk rikelig med væske, særlig vann, hver dag.
- Det er i orden å drikke et glass vin, sherry eller øl til måltidet.

Pass på at du drikker rikelig med væske hver dag. Kroppen trenger omtrent to liter vann og annen væske daglig. For å huske det kan du fylle opp en flaske med to liter vann hver dag, og sørge for at den er tom i løpet av kvelden.



Don,  
kolostomi siden 2007

Tips og gode råd for hvordan du unngår lukt:

- Hvis stomiposen sitter riktig på, skal det ikke komme lukt fra den.
- Når du har skiftet pose, alt er fjernet og du har skylt ned i toalettet, kan du tenne en fyrstikk og blåse den ut med en gang. På denne måten reduseres eller fjernes lukten fullstendig.
- Enkelte typer mat, som for eksempel løk, hvitløk, blomkål og kål, kan bidra til sterkere lukt. Du kan redusere mengden av mat som påvirker deg.
- Noen dråper vaniljeessens eller stomideodorant i stomiposen kan redusere lukten.
- Luktabsorberende produkter (luftrensere) som sprayes mot baderomstaket.
- Drikk kjernemelk.

Tarmgass/luft/flatulens

Noen mennesker produserer mer luft enn andre. Hvis du hadde problemer med dette før operasjonen, vil ikke det endre seg etter operasjonen.

Luft kan komme av at du svelger luft, og kan også oppstå hvis du har drikket kullsyreholdige drikker eller snakket samtidig som du har spist, røykt, tygget tyggegummi eller spist enkelte typer mat.

Eksempler på mat som kan gi luftplager:

(Legg disse mattypene gradvis til kostholdet ditt, og se hvordan kroppen reagerer.)

- Grønne bønner, bønner i tomat saus
- Blomkål, brokkoli, rotfrukter
- Løk, hvitløk
- Mais, erter
- Aprikos, banan
- Kål, spinat
- Agurk
- Egg
- Øl
- Mat som inneholder laktose/hvete, hvis du har laktoseintoleranse
- Saltstenger

Tips og gode råd for å unngå sjenerende luft:

- Tygg kulltabletter
- Drikk varmt vann med peppermynteolje, eller peppermyntete
- Spis eller drikk fennikel
- Angelikarot
- Spis eller drikk salvie
- Yoghurt eller drikkeyoghurt

Klær

De første ukene er det kanskje mest komfortabelt å bruke løstsittende klær ettersom magen kan kjennes ubehagelig. Etter noen få uker vil du kunne bruke de vanlige klærne dine igjen.

Tettsittende klær har ingen innvirkning på stomien. Hvis du har fått utført en hasteoperasjon, og stomien ikke ble markert på forhånd, må du kanskje tilpasse midjen på klærne dine noe.

MENN:

Tips og gode råd:

- Bukser med legg i livet gir bedre plass til stomiposen. Slike bukser kan kjøpes i de fleste butikker.
- Du kan fortsatt bruke tettsittende klær.
- Et belte som går rett over stomien, kan skape problemer. Bukseseler kan være et alternativ.
- Enkelte firmaer produserer spesialklær for menn med stomi, som for eksempel badetøy, undertøy og bukser med høyt liv. Det er et større utvalg via internett.

KVINNER:

Tips og gode råd:

- Enkelte firmaer lager spesialklær for kvinner med stomi, som for eksempel badetøy, undertøy, nattøy og strømpebukser med høyt liv.
- Badetøy med mønster skjuler utstyret bedre enn ensfarget.
- Du kan fortsatt bruke tettsittende klær.
- Du kan fortsatt bruke støttebelte/panty etter en stomioperasjon.



Don,  
kolostomi siden 2007



Mariam,  
kolostomi siden 2006



Lilljan,  
kolostomi siden 1992



En vellykket ferie krever planlegging!



Husk personlig reiseforsikring.

### Reise

Det å ha en stomi forhindrer deg ikke fra å reise, enten det er en privat reise eller forretningsreise – innenlands og utenlands.

### Reiseforsikring

Hvis du skal reise, må du ha reiseforsikring, og du har mange forsikringsselskaper å velge mellom. Husk å oppgi hvilke sykdommer du har, og at du har stomi, – dette for å sikre at du har dekning under alle forhold.

I EU er det inngått gjensidige avtaler som gir deg rett til å få dekket utgiftene ved nødvendig medisinsk behandling. Ta kontakt med Norilco, stomisykepleier eller din bandagist/apotek for å få oppdatert informasjon og nødvendig dokumentasjon.

### Reisesertifikat for stomiopererte

Dette sertifikatet kan du få fra stomisykepleier eller Norilco. Sertifikatet vil hjelpe deg gjennom toll og sikkerhetskontrollen i tilfelle det er behov for å forklare stomiutstyret. Sertifikatet er oversatt til en rekke europeiske språk, men erstatter ikke de europeiske avtalene (europeisk helsetrygdekort) eller privat reiseforsikring.

### På reise

Sørg for at du alltid har med informasjon om størrelsen, produkt navnet, varenummeret og produsentnavnet på stomiutstyret ditt, i tilfelle du trenger mer utstyr. Det kan også være lurt å ha telefonnummeret til leverandøren av stomiutstyret tilgjengelig. Ta stomiutstyret som håndbagasje, og ta med deg mer enn du vanligvis ville ha brukt. Det kan oppstå situasjoner som krever at du bytter oftere enn når du er hjemme. Om du tar stomiutstyret ut av eskene og legger det i rene plastposer tar de mindre plass i bagasjen.

Hvis du skal være borte i en lengre periode, bør du snakke med en stomisykepleier eller bandagist/apotek der du kjøper utstyret for å finne ut hvordan du kan få hjelp om nødvendig.

Husk at reiseutstyret alltid må være tilgjengelig (se side 45). Bruk klær som er behagelige og gjør det enkelt å få tilgang til stomiutstyret når du reiser.

### Flyreise - tips og gode råd

- Sørg for at du alltid har med deg nok stomiprodukter i håndbagasjen, i tilfelle behovet skulle oppstå.
- Husk å klippe til og gjøre klart stomiutstyret før du pakker. Saks er ikke tillatt i kabinen.
- Ta med deg dobbelt så mye stomiutstyr som du normalt bruker.
- Ikke hopp over måltider før eller under reisen. Sørg for at du får i deg rikelig med væske, men vær forsiktig med alkohol, og unngå drikke med kullsyre.
- Det kan være lurt å bestille sete ved midtgangen.
- Planlegg: En serveringsvogn i midtgangen kan gjøre det vanskelig å komme seg til toalettet.
- Prøv å plassere sikkerhetsbeltet under eller over stomien.

### Sjøreise - tips og gode råd

- Det er vanligvis gode toalettfasiliteter på ferger, men ved urolig sjø er toalettene ofte opptatt og det er lange køer.
- På cruiseskip er det ofte medisinsk personell til stede som kan hjelpe deg hvis du får problemer.



Sørg for at du alltid har med deg reiseutstyret ditt!



Lilljan,  
kolostomi siden 1992



Det fins tilbehør som kan justere hvor stramt sikkerhetsbeltet skal være (sikkerhetsbelte for gravide).

#### Togreise - tips og gode råd

- Det er toaletter på de fleste tog, men sjekk på forhånd hvis du er i tvil.
- Det er ikke matservering på alle tog, så sørg for at du har med deg nok drikke og noe å spise.

#### Bil- og bussreise - tips og gode råd

- Det er vanligvis toaletter på rasteplasser, bensinstasjoner og veikroer, og de fleste turist busser er også utstyrt med toaletter.
- Ikke legg igjen utstyret ditt i bilen når det er varmt. Hudplaten kan begynne å smelte.
- Det kan være lurt å oppbevare stomiutstyret i en kjølepose/bag når det er varmt i været/om sommeren.

#### Mat og drikke på reiser

Endringer i vannkvaliteten, enten hjemme eller utenlands, kan påvirke fordøyelsen din. Ikke drikk noe annet enn flaskevann når du er utenlands. Kontroller at forseglingen på flasken ikke er brutt, ved å snu den opp ned for å se om den lekker. Pass på hva du spiser og drikker for å unngå diaré på reisen.

#### Dette kan forårsake problemer

- Springvann og isbiter fra springvann
- Å pusse tennene i vann fra springen
- Drikke fra flasker som du ikke selv har åpnet
- Rå grønnsaker og frukt som du ikke selv har skrelt
- Salater
- Skalldyr
- Fløte, iskrem og majones
- Buffet med mat som har stått lenge ute
- Kjøtt- og fiskeretter som ikke er nystekte og rykende varme
- Vær forsiktig med grillmat som ikke er godt stekt

Hvis du får diaré, bør du unngå sterkt krydret mat og melkeprodukter.



Lilljan,  
kolostomi siden 1992

#### Trening og øvelser

At du har stomi, betyr ikke at du ikke kan trene like mye eller være like fysisk aktiv som før operasjonen. Sjekk med legen eller stomisykepleieren om du kan drive med idrett med fysisk kontakt eller løfte tungt. Ellers skal du kunne utføre de samme fysiske aktivitetene som før operasjonen.

Husk at selv litt trening er god trening – for hjertet, leddene, musklene, lungene og allmenntilstanden.

Du må regne med at det tar litt tid å komme i form igjen etter operasjonen. Det er fint å starte med å gå en tur. Rett etter operasjonen holder det å gå litt rundt i huset eller hagen. Sett deg små treningsmål hver uke for å øke styrken og utholdenheten din gradvis. Du kan for eksempel gå i ti minutter og deretter et kvarter, eller du kan sette deg mål om hvor langt du skal gå. Husk at du ikke behøver å løpe en mil eller spille en omgang tennis for å komme i form igjen. Du har veldig godt av å gå en halvtime hver dag.

Alle kjenner til fordelene ved regelmessig mosjon, men det er likevel en god idé å snakke med legen eller stomisykepleieren før du begynner med et treningsprogram, særlig hvis du ikke har trent på en stund eller du har andre sykdommer.

Det er ikke vanskelig å komme i bedre form – du må bare finne ut hvilken treningsform som passer best for deg.

#### Tips

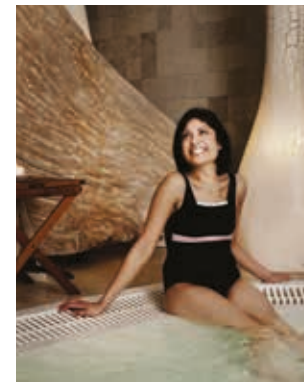
- Ikke overdriv, og lytt til det kroppen forteller deg (ikke prøv å gjøre for mye).
- Det viktigste er å ta én dag om gangen og gi deg selv ros for alt du får til – uansett hvor lite det virker!
- Sett deg selv et mål hver uke for å øke treningsmengden.

#### Tips og gode råd for svømming

Mange liker å svømme, og det er ingen grunn til at du skal slutte med det på grunn av stomi, enten du liker å svømme i basseng eller sjøen.

Badetøy for kvinner fins i mange ulike stiler, former og farger. En mønstret eller rysjet front skjuler stomien godt. Velg noe som passer for deg. Menn kan velge en høy boksershorts med strikk i livet. Disse fins i mange ulike fasonger, farger og design.

Det kan være en god idé å bruke en mindre stomipose når du svømmer. Hvis du har tenkt å være lenge i vannet, kan du vurdere å bruke ekstra tape rundt hudplaten, slik at du føler deg helt sikker.



Mariam,  
kolostomi siden 2006

## HJEMME IGJEN TILBAKE PÅ JOBB



Diny,  
kolostomi siden 2007



Husk å ta med deg ekstra stomiutstyr på jobb, for du kan få behov for det i løpet av dagen.

### Tilbake på jobb

Du vil sannsynligvis være i stand til å gå på jobb igjen 8-12 uker etter operasjonen. Du behøver ikke å fortelle noen av kollegene dine om stomien, med mindre du ønsker det. Hvis du vil fortelle om operasjonen til noen av kollegaene dine, bør du tenke gjennom hvem du vil fortelle det til, og hvor mye du ønsker at de skal vite.

Før du begynner å jobbe igjen, kan det være lurt å snakke med arbeidsgiveren din om muligheten til å jobbe deltid de første 2-4 ukene. De fleste arbeidsgivere ønsker å legge til rette i den grad de kan. Stomien behøver ikke å legge begrensinger på hva slags arbeid du gjør.

### Tips og gode råd

- Spis og drikk regelmessig i løpet av arbeidsdagen.
- Hvis du må løfte tungt på jobb, må du bruke et støttebelte (spør stomisykepleieren eller helsepersonell om råd).
- Hvis du jobber på en byggeplass, bør du bruke beskyttelse over stomien (spør stomisykepleieren eller helsepersonell).
- Sørg for at du har utstyr og nye poser tilgjengelig på jobben.

## FØLELSER OG SEKSUALITET

### De følelsesmessige sidene ved å få stomi

Det å bli stomioperert kan være et resultat av en ulykke, langvarig sykdom eller en nylig diagnosert lidelse som krever akutt behandling. For enkelte kan stomi føles som en lettelse etter flere år med alvorlig inflammatorisk tarmsykdom og smerter. Andre opplever stomi som uventet og uønsket, noe som kan gjøre det vanskeligere å akseptere den.

Stomi innebærer store endringer i kroppen din og hvordan du ser på deg selv, og endringene kan påvirke livskvaliteten din. Uansett hvor mye støtte og informasjon du får fra dyktige og hjelpsomme leger og sykepleiere, tar det tid å venne seg til stomien. Det er naturlig å føle tristhet og sorg, og til og med angst og stress, mens du tilpasser deg det nye, men egentlig ikke så forskjellige, versjonen av deg selv.

Noen ganger tenker du kanskje: «Hvorfor skjedde dette meg?» eller «Hvordan har jeg gjort meg fortjent til dette?» Det kan være vanskelig å snakke om og sette ord på tanker og sterke følelser. Erfaring viser at før vi klarer å akseptere uunngåelige, og dermed kan gå videre, må vi starte med å erkjenne situasjonen. Når vi er kommet til dette stadiet, ser vi at livet med stomi kan være fullverdig og godt.



Lilljan,  
kolostomi siden 1992

For de fleste som lever med stomi betyr dette å gå gjennom følelser som f.eks:

- Tap – i dette tilfellet av en kroppsfunksjon, siden du ikke lenger kan kontrollere avføringen din
- Lav selvtillit
- Skam eller forlegenhet
- Tungsinne
- Sinne
- Frykt og/eller angst



Graham,  
kolostomi siden 2006

## GRAHAM

*“Kreftsvulsten skulle behandles med cellegift, stråling og deretter stomi. Reaksjonen min var: «Bedre med stomi enn en kiste». Det er sånn jeg er. Jeg var klar for å gå videre og nektet å la frykten og sorgen ta overhånd, for jeg er på ingen måte ferdig med livet”*

### Følelser og kroppsbilde

Alle har en mental forestilling av sin egen kropp, og dette dreier seg ikke bare om størrelse og form. Det omfatter hele den følelsesmessige og fysiske opplevelsen av kroppen og hele spekteret av gleder og sorger ved å være et menneske. Gledene ved å spise, drikke, ha sex, le og sove, og det vonde ved utmattelse, angst, smerte og fødsel, samt den overveldende følelsen av å være forelsket eller i sorg, er alle kroppslige opplevelser.

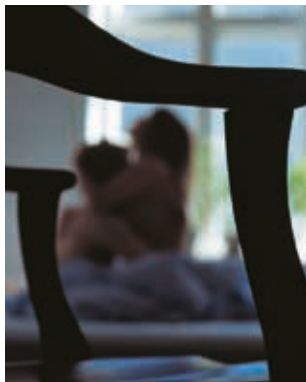
De fleste endringene i måten vi ser oss selv på, skjer over tid, som for eksempel ved aldring. Stomioperasjonen innebærer plutselige og grunnleggende kroppsendringer, endringer som uunngåelig fører med seg intense følelser og emosjonelle reaksjoner.

I barndommen lærer vi å få kontroll over tarmfunksjonen – et ledd i utviklingen mot å bli voksen. Å miste kontrollen over denne funksjonen vil påvirke din egen oppfatning av deg selv, slik at du kanskje føler deg utilstrekkelig og annerledes.

Derfor er du spesielt oppmerksom på hvordan andre reagerer på stomien. Du vil kanskje være overrumplet og sjokkert over stomien, så det er naturlig å tenke at andre vil føle det på samme måte. Det å ha en stomi gjør deg ikke annerledes når det gjelder menneskelige relasjoner. Husk at relasjoner mellom mennesker ikke styres av størrelsen og formen på kroppen din.



Husk at det tar tid å omstille seg.



### Seksualitet og kjærlighetsforhold

Uansett om du er ung, gammel, gift eller enslig, og uavhengig av hvor seksuelt aktiv du er, har det å akseptere et liv med stomi stor betydning for det å kunne ha intime relasjoner.

Etter operasjonen er det normalt og naturlig å føle sinne, frykt og et behov for å være alene. Du er kanskje sint fordi du er syk og fordi du må opereres. Kanskje ligger det en redsel bak som er vanskelig å uttrykke i ord – frykt for det ukjente, for forandringer i kroppsfunksjoner, angsten for å miste livet ditt slik du kjenner det, redselen for å ikke lenger være attraktiv og frykt for å ikke kunne ha seksuelle relasjoner.

Siden seksualitet er nært knyttet til følelser, er det viktig å kjenne på redselen og sinnet og håndtere disse følelsene. Ellers kan de føre til bitterhet og en følelse av å bli avvist, og det kan hende at du holder avstand til dem du er glad i og trenger mest, og som er glad i deg.

I rekonvalesensperioden etter operasjonen lærer du deg å takle stomien, og du kan miste interessen for sex i flere dager, uker eller til og med måneder. Du føler kanskje sjokk og avsky før du er blitt vant til stomien, hvordan den fungerer, og hvordan du håndterer den. Det kan også hende at du føler deg annerledes, unormal og utilstrekkelig, at du er redd for at utstyret skal lukte, at alle kan se stomien, eller at den gjør deg mindre attraktiv sammenlignet med tiden før operasjonen.

Det er mange ting som kan være med på å gjøre sex vanskeligere i tiden like etter operasjon, feks:

- Angst eller frykt for at du ikke kommer til å fungere seksuelt, for ikke å være attraktiv, for lukt eller at stomiposen skal falle av
- Forsøk på å ha samleie før du er sterk og trygg nok etter operasjonen
- Nedstemthet, noe mange opplever etter en større operasjon
- Legemidler og alkohol

Som følge av operasjonen blir du tvunget til å takle kroppen din på nye måter og til å snakke om ting du aldri har forholdt deg til tidligere. Sexlivet ditt er en av disse tingene. Når du kommer hjem etter operasjonen, skal du hvile og bli frisk, noe som kanskje får høyere prioritet enn seksuell tilpasning. Det er imidlertid enkelte ting du kan gjøre for å hjelpe deg til å finne deg til rette seksuelt:

### Tips og gode råd

- Del tankene og behovene dine med partneren din.
- Fortsett å dele seng. Fortell partneren din hvilken stilling som er mest behagelig for deg å ligge i.
- La partneren din gi deg kjærtegn og holde rundt deg. Kjærlig berøring kan ha en veldig positiv og beroligende virkning under rekonvalesensen.
- Vis at du setter pris på et varmt og kjærlig forhold. Ved å fortsette å ha et intimt forhold og diskutere ting åpent, blir det lettere for deg og partneren din å akseptere livet med stomi.



Det hjelper ofte å snakke om følelsene.



Mariam,  
kolostomi siden 2006

De fleste som har gjennomgått en stomioperasjon, er redd for at stomien skal gjøre dem mindre seksuelt attraktive, og at de mister muligheten til et tilfredsstillende sexliv. Du kommer antakelig til å oppleve et bredt spekter av følelser, og følelsene kan også endre seg veldig fort. Kanskje har du lyst til at partneren din skal holde rundt deg og ta vare på deg. Kanskje du bare har lyst til å ta på, kysse eller kjærtegne partneren din. Eller kanskje du ikke vil ha noe å gjøre med noen i det hele tatt. Fortell folk som er viktige for deg, om hvordan du har det. Si at så snart du føler deg bedre, er du åpen for å utforske vennskap, kjærlighet og sex igjen.

Forståelse, kommunikasjon og varme mellom deg og partneren din er helt avgjørende. Vi kan ikke lese hverandres tanker, og derfor er det viktig å stille spørsmål og snakke om seksuelle behov og ønsker.

Hvis du ikke har en partner nå, men er bekymret for hvordan du skal fortelle en ny partner at du har stomi, er det ikke noe perfekt tidspunkt å fortelle om det. Dette må du selv finne ut av. Det kan likevel være lurt å fortelle om det tidlig i forholdet, før dere har sex for første gang. Det vil gjøre ting enklere og bidra til at du kan slappe av.

### Å ha sex

#### KVINNER

Smerte under samleie og manglende lyst er ikke uvanlig, men går vanligvis over. Opplevelsen kan være traumatisk, og du tror kanskje at den seksuelle lysten og tenningen har forsvunnet for alltid. På den andre siden, kan det være at du har begynt å tenke på sex allerede på sykehuset. Begge deler er normalt, og det er viktig at du og partneren din er klar over dette hvis det skulle oppstå bekymringer eller problemer.

Noen kvinner liker å ha på seg en sexy, kort nattkjole når de har sex. Såkalt fransk undertøy, truser som er åpne i skrittet, kan kjøpes i mange forretninger - eller du kan lage dem selv hvis du er flink med nål og tråd. Dette kan være med på å skjule og dekke over posen, mens det fremdeles er lett tilgang!

Du kan vanligvis bruke alle de tradisjonelle samleiestillingene når du ønsker å ha sex. Kvinner som har fått fjernet rektum kirurgisk, kan få en litt endret følelse i vagina ved samleie. Du kan oppleve smerte, ømhet, tørrhet eller utflod i noen måneder. Det er viktig at du og partneren din vet om dette, slik at du kan sørge for å ha egnet glidemiddel tilgjengelig, og kanskje forsøke en samleiestilling hvor du unngår dyp penetrering til å begynne med.

### Noen råd i forbindelse med samleie

- Vaginal tørrhet:
  - Bruk spytt eller et vannbasert glidemiddel
  - Behandling med hormonpreparat
  - Østrogenkrem
- Smerte:
  - Skift stilling under samleiet. Du kan for eksempel sitte oppå partneren din. Da har du kontroll over situasjonen og kan lett stoppe hvis det gjør vondt.
- Seksuell aktivitet skader ikke stomien.
- Så lenge stomiutstyret er satt ordentlig på, har det ikke noe å si for stomiposen eller trekket hva slags samleiestilling du velger.
- En pose av normal størrelse kan brettes sammen og tapes, slik at det blir mindre (se bildet).
- Ikke forveksle din partners bekymring med avvisning.
- Enhver stilling som føles komfortabel for deg passer til seksuell aktivitet.





Don,  
kolostomi siden 2007

MENN

Enkelte menn kan få problemer med ereksjon og/eller utløsning fordi nervene og blodtilførselen knyttet til seksuelle funksjoner ligger tett sammen i bekkenbunnen og kan skades av operasjonen.

Seksuell lyst og evnen til å få og opprettholde ereksjon kan også påvirkes av hvordan du føler deg. Du kan også oppleve retrograd ejakulasjon, dvs. at sæden går inn i urinblæren i stedet for å forlate kroppen gjennom urinrøret ved ejakulasjon. Sæden kommer så ut i urinen.

Ereksjonsproblemer, ubehag under samleie og manglende lyst er ikke uvanlig, men dette er som regel forbigående. Opplevelsen kan være traumatisk, og skape frykt for at den seksuelle lysten og tenningen har forsvunnet for alltid. Det er viktig at du og partneren din vet at problemene vanligvis er forbigående, men hvis du er bekymret, kan du snakke med legen eller stomisykepleieren.

Avhengig av hva slags type produkter du bruker, er det en rekke ting du kan gjøre for at stomiutstyret skal være mer diskret. Det viktigste er at du husker å tømme posen før du har samleie, eller sette på en ny pose.

Du kan ha på deg t-skjorte eller feste posen til kroppen din med plas-terremser og/eller et bomullstrekk. Det kan forhindre at posen gnisser mot din og din partners hud.

Når dere har samleie, er du eller partneren din kanskje redd for å skade stomien eller at posen skal løsne. Samleie skader ikke stomien, og såfremt posen er ordentlig festet, skal ingen samleiestillinger føre til at stomiposen løsner. Det kan imidlertid være greit å vite at orgasme kan stimulere stomien, slik at den blir mer aktiv.

Medisinering

Alle som har stomi kan oppleve problemer ved bruk av legemidler.

Legemidler som inntas via munnen, absorberes hovedsakelig øverst i tynntarmen. Mange faktorer påvirker absorpsjonen av legemidler i kroppen, avhengig av typen legemiddel, dosering og hvordan legemidlet inntas. En stomi kan virke inn på denne prosessen.

HUSK

- Sukkerdrasjerte tabletter skal aldri knuses.
- Sukkerdrasjerte tabletter absorberes langsomt, så du må kanskje finne et alternativ.
- Tabletter som skal tygges eller løser seg opp, absorberes raskere.
- Noen tabletter gjør at fargen og lukten på avføringen endres.
- Antibiotika kan forårsake diaré.
- Ikke sett inn noen form av legemidler i stomien uten at en stomi-sykepleier er tilstede.
- Be om råd fra farmasøyt eller stomisykepleier.

| Eksempler på legemidler som farger urinen/avføringen |                                      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Syrenøytraliserende midler                           | Grå avføring fra kolostomi/ileostomi |
| Warfarin                                             | Oransje urin                         |
| Enkelte antidepressiva                               | Blågrønn urin                        |
| Jern, kull, enkelte blodtrykksmedisiner              | Svart avføring                       |
| Antibiotika                                          | Grønn avføring eller rød-brun urin   |



Novalife - tømbar pose og plate

Diaré

Hvis du har løs og/eller flytende avføring og må bytte stomiposer oftere en normalt, kan dette skyldes sykdom, mageproblemer eller matforgiftning. Hvis problemene varer i mer enn 48 timer, bør du kontakte lege.

Når avføringen fra stomien er mer flytende, kan det være lurt å bruke en stomipose som kan tømmes.

Hvis du tror at diareen skyldes endringer i inntaket av mat eller vanninntak eller daglige rutiner, kan dette være til hjelp:

Tips og gode råd

- Umodne bananer
- Gelegodteri (ca. 200 gram)
- Mykt peanøttsmør
- Eplemos (kokte epler)
- Hvit ris
- Saltstenger
- Yoghurt naturell (du kan tilsette honning)
- Nudler/pasta
- Kjøremelk
- Arrowrot

Stomien er ikke nødvendigvis aktiv hver dag, selv om den ellers er det. Hvis du ikke har avføring på tre dager eller du føler deg uvel, bør du kontakte lege eller stomisykepleier.

Cellegift og stråling

Hvis du ble stomioperert for kreft, må du kanskje gjennomgå mer behandling, som cellegift eller stråling. Cellegift ødelegger kreftceller i hele kroppen, mens kirurgi og stråling er rettet mot stedet der kreften er oppstått.

Cellegift

Cellegift påvirker kreftcellenes evne til å vokse i kroppen.

Det er ulike måter å gi cellegift på, f.eks. gjennom drypp eller oralt. For tarmkreft er den vanligste løsningen i dag å gi tabletter.

Dette innebærer at du ikke trenger å være på sykehuset like ofte. Alle behandlingsløp er individuelle, og kreftlegen din kommer til å diskutere behandlingen med deg.

Mange bekymrer seg for bivirkningene av cellegift, som for eksempel kvalme og hårtap, men dette er ikke så vanlig ved tarmkreft behandling. Det fins også gode behandlinger for slike bivirkninger. Snakk med kreftlegen din om dette.

Stråling

Stråling rettes direkte mot området der du har eller har hatt kreft.

Don,  
kolostomi siden 2007



DON

Jeg fikk både cellegift og strålebehandling hver dag i fem uker. Det var veldig tøft, men behandlingen gjorde det mulig å utføre operasjonen. Svulsten i rektum måtte fjernes, og endetarmen ble lukket. Jeg måtte gjennom tre operasjoner fordi arret ble infisert, og jeg kunne ikke sitte på et halvt år – bare ligge og stå. I dag er stomien ikke noe hinder i det hele tatt. Den er en del av livet mitt og kroppen min, og jeg snakker ganske åpent om den med alle.”

#### Tips og gode råd når du behandles med cellegift eller stråling

- Røyking kan redusere effekten av behandlingen.
- Pass på at du får i deg nok væske.
- Følg kostholdsrådene du fikk tiden etter operasjonen, og/eller snakk med stomisykepleieren.
- Du kan ha behov for et medikament som gir fastere avføring. Be om råd fra stomisykepleieren.
- Hvis du bruker en lukket stomipose, trenger du kanskje en tømbar pose.
- Behandlingen kan gi sår og ømhet i munnen og på stomien.
- Stomien kan endre størrelse og form i løpet av behandlingen.
- Kontakt stomisykepleieren for å få råd.

#### Midlertidig kolostomi (bøylestomi)

Midlertidig kolostomi har to åpninger: én ende der avføringen kommer ut, og en annen som fortsatt er knyttet til rektum. Denne utformingen gjør at avføring kan gå inn i åpningen som fører til rektum. Derfor kan det hjelpe å sitte på toalettet og tømme magen på vanlig måte. Kirurgen forteller deg hvor lenge du må regne med å ha den midlertidige stomien.



#### Tips og gode råd

- Stomien er kanskje oval i stedet for rund.
- Du må kanskje bruke større, ovalformede hudplater.
- Du må kanskje skifte stomipose oftere fordi slim fra åpningen som ikke er aktiv, raskt bryter ned hudplaten.
- Stomisykepleieren kan fortelle deg hva slags stomipose du skal bruke til den midlertidige stomien.
- Du kan oppleve at stomien plutselig virker større. Det kalles prolaps og er ikke farlig.
- En prolaps er en utbuling/forlengelse av stomien.
- En utbuling rundt stomien kan være et tegn på brokk. Kontakt stomisykepleieren for å få råd.
- Hvis du tror at du har prolaps eller brokk, men stomien fortsatt fungerer, og du ikke har problemer med stomiposen, haster det ikke med å kontakte stomisykepleieren eller lege. Neste rutinekontroll er tidsnok.
- Ikke bli bekymret hvis stomien blør når du vasker den. Dette er normalt ettersom overflaten i stomien er like sart som i munnhulen.



Lilljan,  
kolostomi siden 1992

### Stomirrigasjon

Irrigasjon er en metode for å tømme tarmen for innhold ved å skylle vann gjennom stomien. Regelmessig irrigasjon hjelper mange som har kolostomi med å kontrollere tarmfunksjonen. Spør legen om denne metoden passer for deg.

Irrigasjon skal alltid skje etter veiledning fra en stomisykepleier.

Hvis du skal foreta irrigasjon, må du ha tilgang til et toalett med rent vann i minst én time. Prosessen gjennomføres vanligvis på et fast tidspunkt hver dag eller annenhver dag. Det tar vanligvis to til tre uker å få rutinen på plass.

### Tips og gode råd

- Foreta irrigasjon med jevne mellomrom.
- Sørg for at du kan gjennomføre prosedyren uforstyrret.
- Slutt med irrigasjon hvis du er syk eller har diaré. Du kan begynne igjen når du er blitt frisk.
- Fest klærne dine slik at de ikke kommer i veien, av praktiske og hygieniske årsaker.
- Husk at alkohol kan gjøre deg dehydrert, og at tarmen kan suge opp mye av væsken, slik at irrigasjonen ikke lykkes.
- Hvis vannet hjemme hos deg går gjennom et vannfilter, skal du ikke bruke dette vannet til irrigasjon.

### Problemer med å sette inn stomikonen:

- Prøv å slappe av.
- Flytt konen rundt i stomiåpningen.

### Ubehag eller smerte når vannet renner inn:

- Stopp vannskyllingen.
- Masser magen forsiktig.
- Ikke skyll for raskt.
- Pass på at vannet ikke er for varmt eller kaldt.
- Beveg deg, og prøv å bytte stilling.

### Hvis vannet ikke renner inn:

- Plasser vannbeholderen høyere opp.

### Hvis vannet ikke renner ut:

- Prøv å bytte stilling.
- Beveg deg.
- Drikk noe varmt.

### Hvis stomien er aktiv mellom irrigasjonene:

- Du trenger kanskje mer tid for å kunne fullføre irrigasjonen.
- Prøv å redusere intervallet mellom irrigasjonene.
- Prøv å bruke mer vann.

**ANDRE**  
NYTTIGE RÅD OG LENKER



**På reise:**

- Sørg for at du alltid har med deg irrigasjonsutstyret, irrigasjons-  
ermer og tilbehøret i håndbagasjen.
- Husk å ta med en henger eller krok med tape, slik at du kan  
henge opp vannbeholderen.
- Bruk bare trygt drikkevann eller flaskevann uten kullsyre til å skylle  
med.

Kontakt stomisyepleieren hvis du trenger hjelp.

**Posesystemer**

Du har valget mellom to forskjellige posesystemer – endelt eller todelt.

Endelt system består av en pose med integrert hudplate.

Todelt system består av en pose og en separat hudplate som festes  
med en koblingsring.

**ANDRE**  
NYTTIGE RÅD OG LENKER

**Utstyr**

**Ekstra utstyr**

- Ren, ny stomipose eller stomipose og hudplate  
(klippet til og klar til bruk)
- Poseklemme ved behov
- Usterile non-woven kompresser
- Avfallspose
- Evt. tilbehørsprodukter

**Reiseutstyr**

- Krok
- Klyper
- Våtservietter og usterile non-woven kompresser
- Rengjøringsgelé til hendene
- Stomiposer
- Hudplater
- Evt. tilbehørsprodukter du kan få behov for
- Avfallspose
- Saks



## Annen informasjon fra Dansac

- Kroppsbevissthet - etter en stomioperasjon
- Hva med sex?
- Kom i form etter stomioperasjonen
- Livet med stomi
- Ung med stomi
- Nettsider
  - [www.dansac.no](http://www.dansac.no)
  - [www.dansac.com](http://www.dansac.com)
  - [www.e-stomi.com](http://www.e-stomi.com)
- Adresser og kontakter
  - Dansac
  - Foreninger



