



Don,  
kolostomi sedan 2007



## TIPS & RÅD KOLOSTOMI

Ordet stomi kommer från grekiskan och betyder "mun eller öppning".

En stomioperation kan vara en omtumlande och känslomässig upplevelse och det kan vara svårt att veta exakt vad man ska fråga om och hur man kan förbereda sig.

Den här broschyren tar upp några av de tankar och frågor som du kan ha om livet med stomi. Här hittar du allmän information och råd som kan ge dig stöd och hjälp inför operationen och under den första tiden efter hemkomsten från sjukhuset.

Vi hoppas att broschyren Tips och råd kan underlätta ditt liv med kolostomi.

Vi tackar stomiterapeuterna Pat Black och Chris Hyde, Storbritannien, för deras arbete med den ursprungliga versionen av den här broschyren.

Global Clinical Marketing

Dansac A/S

Jamie,  
kolostomi sedan  
11-års åldern



---

## JAMIE

*"Personalen på sjukhuset berättade för mig vad en stomi var och hur den fungerar. Jag förstod att en stomi kunde innebära att jag slapp de dagliga problem som jag hade haft i hela mitt liv eftersom en påse på magen skulle göra det möjligt för mig att styra tarmtömningen. Jag blev genast eld och lågor för det lät som att en stomi skulle förändra mitt liv helt och hållet – till det bättre! Med en stomi kanske jag också skulle slippa att bli retad och mobbad. Jag skulle kunna bli "normal" – jag skulle kunna vara ute och leka, cykla, spela fotboll – och ha boxershorts precis som alla mina kompisar."*

---

Allmän information om din stomi och operation .....	5
Vad är en kolostomi (stomi)? .....	5
Matspjälkningssystemet.....	5
Varför ska du få en kolostomi? .....	6
Hur skapas stomin?.....	6
Hur kommer stomin att se ut och kännas? .....	6
Var kommer stomin att sitta?.....	7
<b>På sjukhuset – de första dagarna efter operationen .....</b>	<b>8</b>
Att vakna upp med stomi .....	8
Hur fungerar stomin? .....	8
Vård av stomin och huden.....	9
Byte av stomibandage.....	11
Avfallshantering.....	12
<b>Hemma igen – leva med stomi.....</b>	<b>13</b>
De första dagarna och veckorna efter operationen.....	13
Kost.....	16
Kläder.....	21
Resor .....	22
Motion och träning .....	26
Tillbaka på arbetet.....	28
<b>Känslor och sexualitet.....</b>	<b>29</b>
Känslomässiga aspekter av att få en stomi.....	29
Sex och samliv.....	32
Kvinnor.....	34
Män .....	36
<b>Andra goda råd och länkar.....</b>	<b>37</b>
Läkemedel.....	37
Stomibandage.....	44
Kit .....	45
<b>Annat informationsmaterial från Dansac .....</b>	<b>46</b>

## ALLMÄN INFORMATION

### DIN STOMI OCH OPERATION

#### Vad är en kolostomi (stomi)?

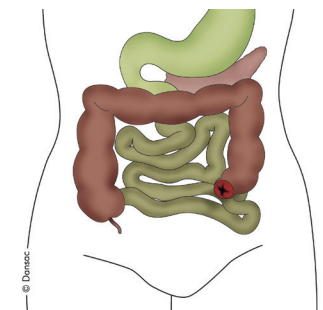
Ordet stomi kommer från grekiskan och betyder "mun eller öppning". Stomi är den medicinska term som används för att beskriva att tarmen läggs ut genom bukväggen och bildar en öppning på magen varigenom avföringen kommer ut istället för den normala vägen via ändtarmen. Stomier kan vara temporära eller permanenta, beroende på skälet till stomin. Det finns tre typer av stomi och den typ av stomi som du kommer att få kallas kolostomi. En kolostomi är en stomi på tjocktarmen (kolon).

Lite fakta om matspjälkningssystemets funktion kan göra det lättare att förstå hur en kolostomi ser ut och fungerar.

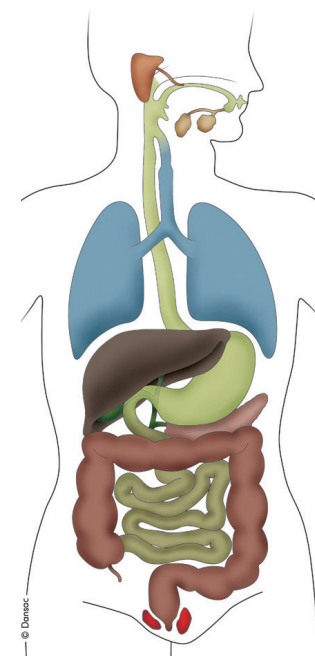
#### Matspjälkningssystemet

Matspjälkningssystemet – som också kallas mag-tarmkanalen – är den del av kroppen där maten spjälkas, näring absorberas och avfallsprodukter bildas. De olika delarna av detta system är munhålan, matstrupen, magsäcken, tunn- och tjocktarmen samt slutligen ändtarmen. Längs vägen deltar hjälporgan (gallblåsan, bukspottkörteln, levern) i spjälkningen och absorptionen av näringsämnen.

Matspjälkningssystemet har en avgörande betydelse för hälsan. Maten tuggas i munnen, sväljs och passerar genom matstrupen ned till magsäcken där den ältas och blandas med magsafter. Därefter förs den vidare till tunntarmen (ileum) där kroppen börjar spjälka och ta upp de näringsämnen som den behöver. Avfallsprodukterna från denna process pressas vidare ned i tjocktarmen (kolon) där vätska absorberas så att avfallet blir till fast avföring som kommer ut genom ändtarmsöppningen. En ileostomi består av tunntarmen och eftersom avfallet inte har passerat tjocktarmen, där vätskan suggs upp, är avföringen från den flytande. Avföringen från en stomi på tjocktarmen (kolostomi) har fastare konsistens eftersom den har passerat en större del av matspjälkningssystemet.

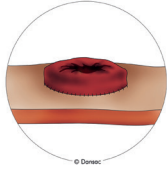


Kolostomi



Matspjälkningssystemet

## ALLMÄN INFORMATION ATT FÅ EN KOLOSTOMI



Stomi



Stomin efter operationen

### Varför ska du få en kolostomi?

Det finns ett antal olika sjukdomar och tillstånd som kan resultera i en kolostomioperation. Några exempel på problem som leder till denna typ av operation är:

- Cancer
- Divertikulit
- Trauma/perforation
- Förstoppning
- Skada efter strålbehandling

Din läkare och stomiterapeut har beskrivit och diskuterat skälet till din operation, eventuell ytterligare behandling som du kan behöva och varför du behöver en stomi.

Om du har frågor eller funderingar kan det vara bra att skriva ned dem i en anteckningsbok eller patientdagbok. På så vis glömmet du inte att ställa viktiga frågor när du träffar din stomiterapeut, läkare eller annan vårdpersonal.

### Hur skapas stomin?

En kolostomi skapas av tjocktarmen. Tarmen förs ut genom bukväggen, vänds ut och in och sys fast mot huden.

### Hur kommer stomin att se ut och kännas?

Stomin är röd och fuktig. Den har samma färg och yta som munslemhinnan. Stomin kan sticka ut ett par centimeter men den kan också ligga i nivå (plant) med huden. Omedelbart efter operationen kan stomin vara ganska svullen men normalt krymper den i storlek under de första 6–8 veckorna. Kom ihåg att det inte finns två stomier som ser likadana ut. Alla stomier är olika.

## ALLMÄN INFORMATION

### VAR KOMMER STOMIN ATT SITTA

Det finns inga nervändslut i stomin och därför har den bara liten eller ingen känsel. Det gör inte ont att röra vid den men eftersom den innehåller många små blodkärl blöder den lätt om den slår emot eller gnuggas mot något (t.ex. vid tvättning). Det är helt normalt.

#### Var kommer stomin att sitta?

Det gäller att hitta rätt plats på magen för stomin och att markera den så kirurgen kan se den under operationen.

Det är mycket viktigt att stomin placeras korrekt eftersom det gör att stomibandaget passar bättre och känns bekvämare. Rätt placering gör det också lättare för dig att använda dina vanliga kläder efter operationen och att återuppta dina normala aktiviteter.

Vanligen markerar stomiterapeuten stomin tillsammans med dig före operationen. Stomin bör placeras på ett ställe utan hudveck och ärr för att stomibandaget ska sitta så bra som möjligt och för att minska risken för läckage. Efter att ha bedömt din mage i stående, sittande och liggande ställning markerar stomiterapeuten det lämpligaste stället.

Det kan vara en bra idé att före operationen öva med en stomiattrapp och ett stomibandage för att kontrollera placeringen och lära dig att öppna, försluta och byta stomipåse.



Dansac Personal Trainer Kit

Kanji,  
kolostomi sedan 2004

## KANJI

*"Dagen före operationen provade min läkare tre tänkbara placeringar av stomin."*

## PÅ SJUKHUSET

### DE FÖRSTA DAGARNA EFTER OPERATIONEN



Kom ihåg att det inte finns några dumma frågor.



Skriv ned allt du undrar över i en anteckningsbok!

#### Att vakna upp med stomi

När du vaknar efter operationen är stomin svullen och på magen har du förmodligen en stor genomskinlig påse som gör det möjligt för vårdpersonalen att observera din stomi.

Kanske har du också fått dränage, dropp och både en urinkateter och en epiduralkateter.

Du kommer troligen att känna dig svag och känslös men låt inte det oroa dig. Det är helt normalt och det tar lite tid att komma över operationen.

Senare, när stomin fungerar och du förbereder dig för att åka hem igen, får du troligen möjlighet att prova andra stomibandage så att du kan välja det som passar dig bäst.

#### Hur fungerar stomin?

En kolostomi börjar normalt fungera 2–5 dagar efter operationen. Tarminnehållet, volymen och konsistensen varierar från fall till fall beroende på var någonstans på tjocktarmen (kolon) stomi sitter. De som har kolostomi byter/tömmar normalt påsen 2–3 gånger om dagen.



### Stomi- och hudvård

Området runt kolostomin, där stomipåsen/stomibandaget fästs, kallas det peristomala området. Den självhäftande delen av stomibandaget, som kallas hudskyddsplatta eller häfta, skyddar huden runt stomin samtidigt som den låter huden andas.

Det är viktigt att detta område hålls rent och skyddas från avföring.

Det är avföringen som irriterar huden runt stomin, inte de kontinuerliga bytena av stomibandage. Om huden runt stomin blir irriterad eller röd eller om den kliar och gör ont kan det tyda på att det läcker lite avföring från stomin till huden. Du måste då ta bort stomibandaget och tvätta, skölja och torka hudområdet innan ett nytt bandage sätts på. Du kanske behöver kontrollera bandagets passform eller kontakta stomiterapeuten om problemet kvarstår.



Kom ihåg att din stomi är unik för just dig.





Om påsen läcker, byt den!



Innan du börjar din stomivård är det viktigt att du är förberedd och har all utrustning du behöver till hands.



Innan du använder en ny kräm/gel/våtservett under hudskyddsplattan ska du testa den på ett litet område av huden runt stomin. På så vis undviker du att hela området drabbas om du får en allergisk reaktion.

### Tips och råd

- Använd hushållspapper till att torka huden.
- Många stomier är inte runda och därför är det viktigt att se till att hudskyddsplattan sluter så tätt som möjligt.
- Det enklaste sättet att mäta stomin är att använda skyddspapperet på hudskyddsplattans baksida som mall. Du kanske behöver stå framför en spegel när du gör detta.
- De första tre månaderna bör du mäta stomin en gång i veckan eftersom storleken kan förändras under denna tid.
- Om huden runt stomin är fuktig kan du torka den med en hårtork, inställd på låg värme, innan du sätter fast en ny hudskyddsplatta påse.
- För att plattan/påsen ska fästa bättre vid huden kan du värma den lite (du kan t.ex. sitta på den, hålla den under armen eller mellan händerna eller lägga den på ett element) innan du sätter på den.
- Kraftig svettning kan minska hudskyddsplattans förmåga att fästa vid huden. Detta problem kan du lösa genom att använda en oparfymerad roll-on deodorant på huden under hudskyddsplattan.
- Du måste vara försiktig när du smörjer in peristomala hudkrämer. De är ofta feta och kan hindra hudskyddsplattan från att fästa vid huden. Det behövs inte mer kräm än en klick stor som ett tändstick-huvud och den ska smörjas in ordentligt innan det nya stomibandaget sätts på.
- En utbuktning runt stomin kan tyda på ett bräck. Kontakta stomiterapeuten för att få råd.
- Prolaps betyder att stomin faller framåt och sticker ut längre. Kontakta stomiterapeuten för att få råd.
- Bli inte orolig om stomin blöder när du tvättar den – det är normalt eftersom den är lika ömtålig som munslemhinnan.

# PÅ SJUKHUSET

## BYTA STOMIBANDAGE

### Byta stomibandage

#### Du behöver

- avfallspåse
- toalettpapper och non-woven kompresser för tvätt/torkning
- varmt vatten för tvätt
- oparfumerad mild tvål (om det behövs)
- ny påse och/eller hudskyddsplatta
- sax för att klippa till hudskyddsplattan (om det behövs)
- de tillbehör du brukar använda.

#### Så här byter du stomipåsen

- Byta stomipåse
- Se till att kläderna inte kommer i vägen (använd t.ex. klädnypor och säkerhetsnålar för att fästa undan dem).
- Fukta några non-woven kompresser och använd dem till att lossa hudskyddsplattan.
- Dra försiktigt av det använda stomibandaget uppifrån och ned samtidigt som du stödjer huden med de fuktade kompresserna.
- Torka bort eventuell avföring på stomin och huden med toalettpapper.
- Rengör stomin och omgivande hud med de fuktade kompresserna/fuktat toalettpapper.
- Torka huden noggrant.
- Använd inte någonting på huden som inte stomiterapeuten eller läkaren har rekommenderat.
- Glöm inte att ta bort skyddspapperet innan du sätter fast den nya påsen/hudskyddsplattan.
- Kom ihåg att ta med dig ditt reservkit när du går hemifrån (se sida 45).



Använd inte babyservetter/våtservetter, desinfektionsmedel eller antiseptiska medel när du tvättar huden – de kan orsaka hudreaktioner.



Ta alltid med dig reservkitet när du går hemifrån.

## PÅ SJUKHUSET/HEMMA IGEN

### AVFALLSHANTERING



#### Avfallshantering

Töm om möjligt stomipåsen innan du slänger den. Påsen ska sedan läggas i en avfallspåse som försluts innan den slängs i soptunnan.

När du inte är hemma kanske du vill lägga den använda stomipåsen i dubbla avfallspåsar innan du kastar den.



Om du behöver raka runt stomin kan du skydda stomin med en tom toalettpappersrulle och raka runt den.

#### Hårborttagning runt stomin

Vissa behöver raka bort hår från huden runt stomin. Det bästa sättet att göra det är att antingen raka eller klippa långa hår med en sax. Du bör helst våtraka området med en ny engångshyvel varje gång. Raka varsamt och noggrant i hårens riktning. Dela inte rakhovel med andra. Använd inte kräm eller gel för hårborttagning.

#### De första dagarna och veckorna efter operationen

Det kommer att ta lite tid innan du har vant dig vid stomin och lärt dig att sköta den. Under konvalescensen kanske det känns som att du inte kommer att klara det men i takt med att du återhämtar dig och blir starkare kommer det att bli allt lättare och du kommer att bli snabbare och effektivare i skötseln av stomin.

Under de första 2–4 veckorna i hemmet kommer dina dagliga rutiner att ta längre tid. Efterhand som du känner dig säkrare på stomivården blir den en vana och påsbytet kommer att förlänga dina toalettrutiner med bara några minuter. I början kan det kännas som om din stomi styr dig men du kommer snart att ha kontroll över stomin.

Eftersom magen fortfarande kan vara svullen efter operationen kan det vara bra att använda löst sittande kläder de första två veckorna. Försök att röra på dig varannan timme. När du reser dig och går runt i huset eller trädgården ökar blodcirkulationen och känslan av svullnad och obehag i bäckenområdet och ben och fötter minskar.

För att undvika onödig obehagskänsla i magen och risken att utveckla ett bräck runt stomin, bör du låta bli följande aktiviteter under de första veckorna efter operationen:

- klippa gräset
- dra barnvagn, sulky, kundvagn eller rullstol
- gräva i trädgården
- lyfta tunga saker (tänk på att en full kastrull kan vara tung)
- flytta möbler eller dammsuga.



Glöm inte att regelbundet fylla på ditt reservkit.

## HEMMA IGEN

### LEVA MED STOMI



Acceptera alla erbjudanden om hjälp (du kanske bara får erbjudandet en gång).



Du kanske mår bäst på morgonen för att sedan bli allt tröttare under dagen

Du bör inte köra bil de första veckorna efter operationen. Vi rekommenderar att du kontaktar ditt försäkringsbolag för att ta reda på om det finns någon särskild vägledning om när man kan börja köra bil igen efter en bukoperation. Biverkningar av läkemedel och narkosmedel kan både förlänga reaktionstiden och försämra koncentrationsförmågan. Innan du börjar köra bil igen ska du vara smärtfri så att du kan klara en häftig inbromsning.

Återhämtningen kommer att gå upp och ner. I början kanske det känns som att du ena dagen tar två steg framåt för att sedan ta ett steg bakåt nästa dag. Du kan ha lätt till tårar, vara retlig och trött. Detta är helt normalt under konvalescensen efter en operation.

Att prata med familj och vänner så att de förstår hur du mår kan göra dig lättare till sinnes och hjälpa dig att förstå dina känslor..

**Kom ihåg att sova, äta och dricka regelbundet.**

## HEMMA IGEN

### LEVA MED STOMI

Du kanske mår bäst på morgonen för att sedan bli allt tröttare under dagen. Kom ihåg att ge dig själv tid att vila varje dag så att du inte är helt slutkörd när kvällen kommer.

#### Rektala fantomkänslor

Det är inte ovanligt att känna behov av att gå på toaletten som vanligt trots att ändtarmsöppningen har slutits. Det är en helt normal känsla som kommer då och då. Ibland kan det räcka med att bara sitta på toaletten för att den ska försvinna.



Lyssna på din kropp och följ ditt eget tempo.



Unna dig en ostörd eftermiddagslur i sängen.

Mariam,  
kolostomi sedan 2006

## MARIAM

*"Jag minns att jag i början trodde att jag skulle bli mycket begränsad på grund av stomin och att livet, särskilt mitt sociala umgänge, skulle förändras drastiskt. Men jag kan ärligt säga att så inte blev fallet!"*





Att dricka och äta samtidigt kan orsaka gaser.

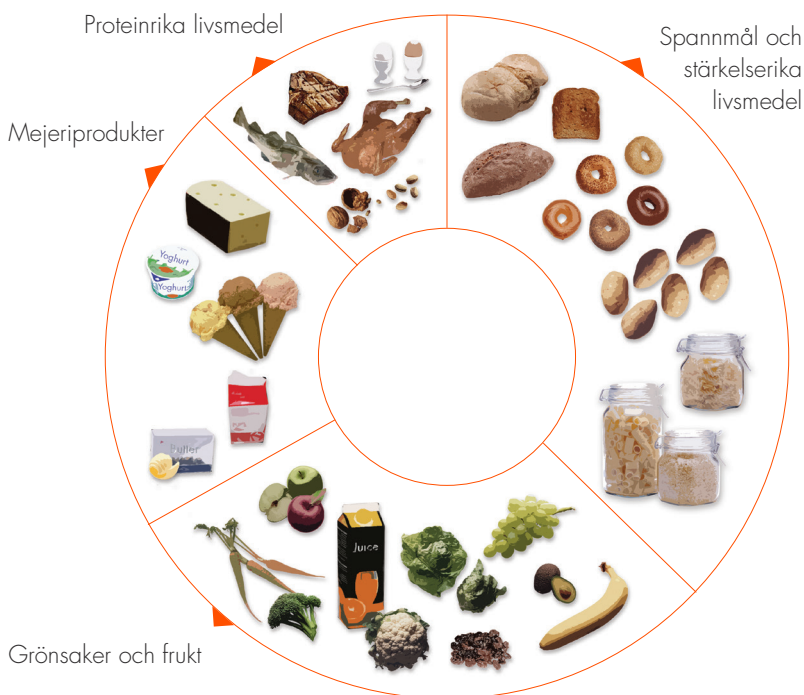


Kom ihåg att äta en balanserad kost, tugga maten noggrant och äta långsamt.

### Kosten

Kom ihåg att måltiderna ska vara en njutning! Kroppen behöver många olika slags livsmedel för att kunna återhämta sig och hålla sig frisk – hemligheten ligger i att veta vad du äter och hitta rätt balans. Om du har andra sjukdomar, t.ex. njur- eller hjärtbesvär eller diabetes, behöver du kanske mer kostrådgivning. Ta upp det med din stomiterapeut.

### Kostcirkeln – för en balanserad kost





#### Kost efter operationen

- Ät små portioner med täta mellanrum.
- Proteiner (kött, fisk och mejeriprodukter) främjar läkning.
- Tugga maten noggrant för att underlätta matsmältningen.
- Gör gaffelprovet: om lagad mat kan skäras med gaffelns sida är den genomlagad och lättsmält.
- Om du har tappat aptiten, ät bara mat som du tycker om.
- Lyssna på kroppen och ät det du är sugen på (Moder Natur vet bäst!).

#### Efter de första veckorna bör du

- äta 3–4 regelbundna måltider om dagen
- äta varierad kost, försök att äta lite av allting i kostcirkeln
- äta frukt och grönsaker varje dag
- dricka mycket, särskilt vatten, varje dag
- ett glas vin, sherry eller en öl till måltiden är OK.

Glöm inte att dricka tillräckligt varje dag. Kroppen behöver ungefär 2 liter vatten om dagen. Ett enkelt sätt att komma ihåg att dricka tillräckligt är att fylla en 2-litersflaska med vatten varje dag och se till att den är tömd på kvällen.



Don,  
kolostomi sedan 2007

#### Tips och råd för att undvika lukt:

- Om stomipåsen är rätt fastsatt bör det inte uppstå någon lukt.
- När du är klar med påsbytet, har plockat undan allt och spolat toaletten, kan du minska/eliminera lukten genom att tända en tändsticka och genast blåsa ut den.
- Vissa livsmedel kan orsaka starkare lukt, t.ex. lök, vitlök, blomkål och vitkål. Om de påverkar dig kanske du vill undvika dem.
- Några droppar vaniljessens eller ett särskilt antiödörmedel i stomipåsen kan hjälpa mot lukten.
- Spreja eventuellt luktborttagare (luftrenare) mot badrumstaket.
- Drick mjölk.

#### Tarmgaser

En del människor producerar mer tarmgaser än andra. Om du har haft problem med gaser före operationen kommer du troligen att ha det även efter operationen.

Gaser kan bero på att man sväljer luft, dricker mousserande/kolsyrade drycker, pratar medan man äter, röker, tuggar tuggummi och äter vissa livsmedel.

#### Livsmedel som kan orsaka gaser är:

(Utöka kosten gradvis med dessa livsmedel och se hur du tål dem.)

- Gröna bönor, vita bönor i tomatsås
- Blomkål, broccoli, rotfrukter
- Lök, vitlök
- Sockermais, ärtor
- Aprikoser, bananer
- Kål, spenat
- Gurka
- Ägg
- Öl
- Livsmedel som innehåller laktos/vete, om du är laktos-/gluten-intolerant
- Salta pinnar

### Tips och råd för att undvika gaser:

- Koltabletter
- Varmt vatten med pepparmyntsolja eller pepparmyntste
- Mat eller dryck med Fänkål
- Mat eller dryck med salvia
- Yoghurt eller drickyoghurt

## HEMMA IGEN

### KLÄDER

#### Kläder

Det kan vara skönt att ha löst sittande kläder de första veckorna eftersom magen kan vara öm. Efter några veckor bör du kunna använda dina vanliga kläder.

Åtsittande kläder påverkar inte stomin. Om operationen gjordes akut och stomin inte blev ordentligt markerad kan du behöva ändra midjevidden på dina kläder en aning.

#### MÄN:

##### Tips och råd:

- Byxor med motveck i linningen ger mer utrymme för stomin och finns att köpa i de flesta butiker.
- Du kan fortfarande ha åtsittande kläder.
- En livrem kan i vissa fall orsaka ett problem om den går tvärs över stomin – hängslen kan vara bättre.
- Det finns företag som tillverkar särskilda kläder för män med stomi, t.ex. badbyxor, underkläder och byxor med hög midja.

#### KVINNOR:

##### Tips och råd:

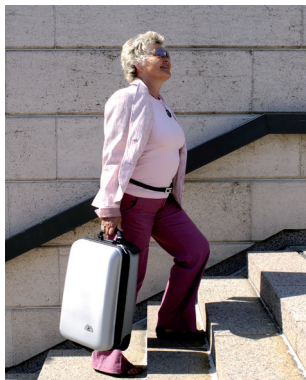
- Det finns företag som tillverkar särskilda kläder för kvinnor med stomi, t.ex. baddräkter, underkläder, nattlinnen och pyjamasar och strumpbyxor med hög midja.
- Mönstrade baddräkter är klädsammare för figuren.
- Du kan fortfarande använda åtsittande kläder.
- Du kan använda stödkorsett efter stomioperationen.



Don,  
kolostomi sedan 2007



Mariam,  
kolostomi sedan 2006



Lilljan,  
kolostomi sedan 1992



En lyckad semester  
kräver planering!



Kom ihåg att det är  
viktigt att ha en personlig  
reseförsäkring.

#### Resor

Stomin kommer inte att hindra dig från att resa, oavsett om det gäller semester- eller tjänsteresor, inom landet eller utomlands.

#### Reseförsäkring

En reseförsäkring är ett måste under resor. Det finns många försäkringsbolag som erbjuder reseförsäkringar – kom ihåg att upplysa dem om tidigare sjukdomar och om att du har stomi. Då kan du vara säker på att vara skyddad under alla omständigheter.

Inom EU (Europeiska Unionen) gäller ömsesidiga avtal som innebär att du får kostnadsfri akutvård om du blir sjuk. Kontakta din stomiterapeut eller lokala stomiförening för att få uppdaterad information och nödvändig dokumentation.

#### Resecertifikat

Du kan få ett resecertifikat från din stomiterapeut eller lokala stomiförening. Intyget kan hjälpa dig om du behöver redogöra för stomibandagen när du går genom tullen eller flygplatsens säkerhetskontroll. Det finns översatt till flera europeiska språk men ersätter inte de ömsesidiga EU-avtalen eller privata reseförsäkringar.

#### Vid resor

Ta alltid med dig uppgift om stomibandagens storlek, namn, artikelnummer och fabrikat för den händelse att du behöver skaffa fler bandage. Det kan också vara bra att ta med telefonnumret till leverantören av stomibandaget. Stomibandagen är lättare att packa om du tar ut dem ur asken och stoppar dem i rena plastpåsar.

Om du ska vara borta länge bör du fråga din stomiterapeut eller stomiförening hur du kan komma i kontakt med en lokal stomiterapeut/leverantör och hur du kan få hjälp om du behöver det.

Glöm inte att alltid ha ditt resekit tillgängligt (se sida 45). Ha bekväma kläder som gör det lätt att byta stomibandage när du är ute och reser.

#### Flygresor, tips och råd

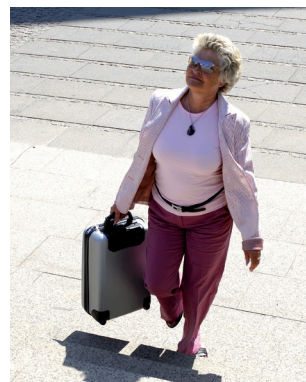
- Ta alltid med dig tillräckligt med stomiprodukter i handbagaget för att vara på den säkra sidan om det skulle uppstå en akut situation.
- Kom ihåg att klippa till och förbereda stomibandagen innan du packar eftersom du inte får ha med dig någon sax i handbagaget.
- Packa dubbelt så mycket stomiprodukter som du normalt skulle använda.
- Hoppa inte över måltider, varken före eller under resan. Kom ihåg att dricka tillräckligt, vara måttlig med alkohol och undvika mousserande/kolsyrade drycker.
- Det är bra att boka en sittplats vid mittgången.
- Var förutseende – en serveringsvagn kan göra det svårt att ta sig till toaletten.
- Försök att placera säkerhetsbältet nedanför eller ovanför stomin.

#### Båtresor, tips och råd

- Det brukar finnas gott om toaletter på färjor. Vid grov sjö är toaletterna som regel upptagna.
- På kryssningsfartyg brukar det finnas sjukvårdspersonal som eventuellt kan hjälpa dig i en akut situation.



Kom alltid ihåg  
ditt resekit!



Lilljan,  
*kolostomi sedan 1992*



Det finns tillbehör som gör det möjligt att justera hur hårt säkerhetsbältet sitter (gravidbälten).

#### Tågresor, tips och råd

- De flesta tåg har toaletter, men om du är osäker kan du kontrollera i förväg.
- Alla tåg har inte restaurangvagn så se till att ha med dig tillräckligt med mat och dryck på resan.

#### Bilresor, tips och råd

- Det brukar finnas toaletter på rastplatser/bensinstationer och de flesta turist- och långfärdsbussar har toaletter.
- Lämna inte stomiprodukterna i bilen när det är varmt eftersom hud skyddsplattan kan börja smälta.
- Sommartid/vid varmt väder kan det vara bra att förvara stomiprodukterna i en kylväska.



#### Mat och dryck på resan

Ett annat vatten än det du är van vid, i hemlandet eller utomlands, kan påverka tarmfloran. Drink bara buteljerat vatten när du är utomlands. Kontrollera att flaskförseglingen inte är bruten genom att vända flaskan upp och ner för att se om den läcker. Tänk på vad du äter och dricker för att undvika turistdiarré.

#### Följande kan orsaka problem:

- Kranvatten och is i drinkar.
- Tandborstning med kranvatten.
- Buteljerade drycker i tidigare öppnade flaskor.
- Råa grönsaker och frukt som du inte har skalat själv.
- Sallader.
- Skaldjur.
- Grädde, glass och majonnäs.
- Buffémat som stått framme länge.
- Kött- och fiskrätter som inte är nylagade och rykande varma.
- Var uppmärksam på grillad mat som kanske inte är ordentligt genomstekt.

Undvik kryddad mat och mejeriprodukter om du får diarré.



Lilljan,  
kolostomi sedan 1992

#### Motion och träning

Stomin bör inte hindra dig från att motionera eller att vara lika fysiskt aktiv som du var före operationen. När det gäller kontaktsporter och mycket tunga lyft ska du prata med din läkare/stomiterapeut men i övrigt bör du kunna ägna dig åt samma typ av fysisk aktivitet som du gjorde före operationen.

Kom ihåg att även lätt motion är bra motion – för hjärtat, lederna, musklerna, lungorna och för det allmänna välbefinnandet.

Du måste låta återhämtningen ta lite tid – och promenader är en bra start. Efter operationen kan du börja med att gå omkring inomhus eller till tomtgränsen. Sätt upp små mål varje vecka så att du bygger upp styrka och kondition gradvis. Börja t.ex. med en tiominuterspromenad och öka sedan till en kvart, eller mät promenaden i avstånd. Att komma i form igen handlar inte om att springa en halv mil eller spela ett tennispass. En halvtimmes promenad varje dag är mycket välgörande.

Fördelarna med regelbunden motion är väl kända – men det är klokt att prata med din läkare eller stomiterapeut innan du börjar med något motionsprogram, särskilt om du är otränad eller om du har andra medicinska tillstånd.

Det finns massor av enkla sätt att bli starkare för varje dag – du måste hitta det sätt som passar dig bäst.

#### Tips och råd

- Överansträng dig inte och kom ihåg att lyssna på din kropp (försök inte att göra alltför mycket).
- Det allra viktigaste är att ta en dag i sänder och ge dig själv en klapp på axeln för varje sak du klarar av – oavsett hur lite det kan tyckas vara!
- Sätt upp ett mål varje vecka för att öka motionen.

## HEMMA IGEN

### SIMNING

#### Tips och råd om simning

Många människor tycker om att simma och det finns ingen anledning till att stomin ska hindra dig att simma i en pool eller i havet.

Badkläder för kvinnor finns i många olika stilar, modeller och färger. En mönstrad eller rynkad framsida döljer stomin bra. Välj en som passar dig. För män har badbyxor i boxersshortsmodell en högre resårledning. Boxersshorts finns i många olika stilar, färger och modeller.

När du simmar kan det vara bra att använda en mindre stomipåse än din vanliga. Om du planerar att vara i vattnet en längre stund kanske du kan sätta extra tejp runt hudskyddsplattan för att känna dig säkrare.



Mariam,  
kolostomi sedan 2006

## HEMMA IGEN

### TILLBAKA PÅ ARBETET



Diny,  
kolostomi sedan 2007



Kom ihåg att ta med dig reservkitet till arbetet – du kan behöva använda det under dagen.

#### Tillbaka på arbetet

Du bör kunna börja arbeta igen 8–12 veckor efter operationen. Ingen på arbetsplatsen behöver få veta något om din stomi om du inte vill det. Om du vill berätta om din operation för några kolleger, är det bra att planera vilka du vill berätta för och hur mycket du vill att de ska känna till.

Innan du går tillbaka till arbetet kanske du vill prata med din arbetsgivare om möjligheten att arbeta deltid under de första 2–4 veckorna. De flesta arbetsgivare är glada över att kunna hjälpa till. Stomin bör inte begränsa dig vad gäller yrkesval eller typen av arbete som du utför.

#### Tips och råd

- Ät och drick regelbundet under arbetsdagen.
- Om ditt arbete kräver tunga lyft ska du komma ihåg att använda stödbälte vid lyften (fråga stomiterapeuten/vårdpersonal).
- Om du arbetar på en byggarbetsplats kan det vara bra att använda ett skydd över stomin (fråga stomiterapeuten/vårdpersonal).
- Ha en extra omgång stomibandage på arbetet.

## KÄNSLOR OCH SEXUALITET

### Känslomässiga aspekter av att få en stomi

Stomioperationen kan vara en följd av en olyckshändelse, en långvarig sjukdom eller en nydiagnostiserad sjukdom som kräver akut behandling. Vissa kan uppfatta stomin som en befrielse efter år med svår inflammatorisk tarmsjukdom eller smärtor. Andra betraktar den som något oväntat och oönskat och kan därför ha svårare att acceptera den.

En stomioperation innebär en plötslig förändring av kroppen och kroppsbilden och kan påverka livskvaliteten. Oavsett hur mycket stöd och information du får från erfarna och hjälpsamma läkare och sjuksköterskor kommer det att ta tid att anpassa dig till denna förändring. Det är naturligt att känna sorg, oro och stress under anpassningen till ditt nya – men egentligen inte särskilt annorlunda – jag.

Ibland kanske du brottas med tankar som "Varför just jag?" eller "Vad har jag gjort för att förtjäna detta?" Det kan vara svårt att sätta ord på eller prata om sådana känslor och tankar. Erfarenheten visar att innan vi kan acceptera det oundvikliga och därmed bli redo att gå vidare, måste vi börja med att erkänna våra problem. När vi väl har gjort det kan vi hitta oräkneliga exempel på människor som lever fullödiga och tillfredsställande liv med stomi.



Lilljan,  
*kolostomi sedan 1992*

De flesta människor med stomi går igenom känslor som:

- förlust – i det här fallet förlust av en kroppsfunktion, du har inte längre kontroll över din tarmfunktion
- låg självkänsla
- skam eller förlägenhet
- grubblerier
- ilska
- rädsla och/eller ångest.

Graham,  
kolostomi sedan 2006



### GRAHAM

*"Cancertumören skulle först behandlas med kemoterapi, sedan strålbehandlas – och därefter skulle jag få en stomi. Min reaktion var: "Hellre en stomi än en kista." Sådan är jag, jag ville gå vidare och vägrade att låta mig styras av rädsla och sorg, för jag har inte på långt när levt färdigt mitt liv."*

## Känslor och kroppsbild

Vi har alla en mental bild av den egna kroppen och den bilden rymmer mer än bara storleken och formen. Den omfattar hela den känslomässiga och fysiska upplevelsen av kroppen och täcker hela spektrumet av de glädjeämnen och lidanden som det innebär att vara människa. Njutningen i att äta, dricka, älska, skratta, sova, lidandet i att vara utmattad, uppleva oro och smärta, föda barn, de överväldigande känslorna när man blir kär eller drabbas av sorg – allt detta är kroppsliga erfarenheter.

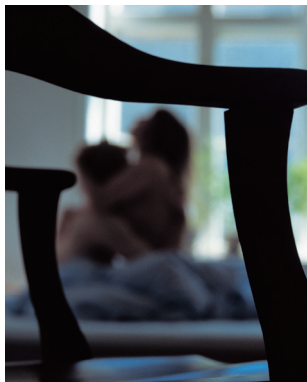
De flesta förändringar av vårt sätt att se på oss själva sker gradvis under längre tid, precis som när vi åldras. Stomioperationen medför både plötsliga och grundläggande förändringar av kroppen, förändringar som oundvikligen orsakar starka känslor och emotionella reaktioner.

Under barndomen lär vi oss att kontrollera behovet att tömma tarmen och blåsan. Denna kontroll är en viktig del av det att vara människa. Att förlora kontrollen över dessa funktioner förändrar självuppfattningen och kan göra att man känner sig otillräcklig och annorlunda.

Detta kan göra dig känslig för hur andra reagerar på din nya stomi. Om du känner dig chockad och bestört över din stomi, ligger det nära till hands att tro att andra kommer att reagera på samma sätt. Stomin påverkar inte vem du är i förhållande till andra människor. Det är viktigt att komma ihåg att relationer inte avgörs av kroppens form och storlek.



Kom ihåg att det tar tid att anpassa sig.



### Sex och samliv

Oavsett om du är ung, gammal, gift eller ensamstående, och oavsett hur aktivt eller inaktivt ditt sexliv kan vara, har det faktum att du accepterar din stomi stor betydelse för dina intima relationer.

Efter operationen är det normalt och naturligt att känna ilska, rädsla och ett behov av att få vara ifred. Du kan känna ilska över att vara drabbad av sjukdom och vara tvungen att genomgå en stomioperation. Du kan ha djupare liggande rädslor som är svåra att uttrycka: rädsla för det okända, för förändringar av kroppsfunktionen, för att förlora det liv du har levt, för att inte längre vara attraktiv och för inte kunna ha ett sexliv.

Eftersom sexualiteten är nära förknippad med känslor, är det viktigt att erkänna och bearbeta sådan ilska och rädsla så att du inte blir förbittrad och känner dig avvisad. Det kan leda till att du distanserar dig från de människor du bryr dig om och behöver mest, och som bryr sig om dig.

Medan du återhämtar dig efter operationen och lär dig att sköta din stomi, kanske du inte upplever några sexuella känslor alls på dagar, veckor eller till och med månader. Innan du har vant dig vid stomin, vet hur den fungerar och hur du ska sköta den, kan den väcka anstöt och avsmak hos dig. Du känner dig kanske "annorlunda" eller onormal och oacceptabel, och är rädd för att stomibandaget ska lukta, att alla ska se att du har stomi eller att den ska göra dig mindre attraktiv än du var före operationen.



Under den första tiden efter operationen är det flera saker som kan försvåra sexlivet, t.ex.:

- Nervositet eller rädsla för att du inte ska kunna fungera sexuellt, för att kroppen inte ska vara attraktiv, för att det ska lukta eller för att stomipåsen ska lossna.
- Försök att ha samlag innan du har återvunnit dina krafter och ditt självförtroende efter operationen.
- Nedstämdhet, vilket många människor upplever efter en större operation.
- Läkemedel och alkohol.

Operationen kan tvinga dig att hantera din kropp på nya sätt och att prata om saker som du aldrig har behövt tala om förut. Ditt sexliv är en av dessa saker. Tiden efter hemkomsten från sjukhuset är en tid för läkning och återhämtning då sexualiteten kanske måste nedprioriteras. Men det finns ändå en del saker som du kan göra för att underlätta anpassningen av ditt sexliv:

### Tips och råd

- Berätta för din partner om dina tankar och behov.
- Fortsätt att sova tillsammans. Berätta för din partner vilken liggställning du tycker är bekvämast.
- Tillåt dig själv att bli smekt och omhållen. Kärleksfull beröring kan ha en mycket positiv och lugnande effekt under konvalescensen.
- Visa att du uppskattar en varm och kärleksfull relation. Genom att fortsätta att vara intima och prata öppet med varandra, kan du och din partner ha lättare att acceptera livet med stomi.



Att prata om känslor kan vara till stor hjälp.

De flesta som genomgår en stomioperation oroar sig för att stomin ska påverka deras sexuella attraktionsförmåga och möjligheten att ha ett tillfredsställande sexliv. Du kommer troligen att uppleva ett brett spektrum av känslor som kan växla mycket snabbt. Du kanske behöver kramar och omtanke. Du kanske bara vill smeka, kyssa eller kela med din partner. Du kanske inte vill ha något att göra med någon överhuvudtaget. Berätta för dina närmaste hur du känner. Tala om för dem att du kommer att vilja utforska vänskap, kärlek och intimitet igen så snart du börjar må bättre.

Förståelse, kommunikation och värme mellan dig och din partner är avgörande. Vi kan inte läsa varandras tankar och därför är det viktigt att ställa frågor och prata om sexuella behov och önskemål.

Om du inte har någon partner just nu men oroar dig för hur du ska tala om för en ny partner att du har en stomi, ska du veta att det inte finns någon rätt eller bästa tidpunkt att göra det. Du måste använda ditt eget omdöme. Men det kan vara bättre att berätta det i ett tidigt skede av relationen, innan ni inleder ett intimt förhållande. Det underlättar saker och ting och hjälper dig att slappna av.



Mariam,  
kolostomi sedan 2006

### Samlag

#### KVINNOR

Det är inte ovanligt med bristande lust och smärta under samlag men sådana problem brukar vara övergående. Upplevelsen kan vara traumatisk och få dig att tro att du har förlorat din sexuella lust och förmåga för alltid. Å andra sidan kanske du har börjat fokusera på sexuella känslor redan på sjukhuset. Båda sätten att reagera är normala och om det skulle uppstå oro eller svårigheter är det viktigt att du och din partner förstår det.

Vid samlag kan vissa kvinnor tycka om att ha sexiga underkläder eller ett kort nattlinne. Grenlösa trosor som döljer stomibandaget finns att köpa på många ställen (eller också kan du sy själv om du är händig med nål och tråd).

Normalt är alla konventionella samlagsställningar möjliga. Kvinnor som har fått ändtarmen borttagen kan uppleva en annorlunda känsla i slidan vid samlag. De kan under några månader känna smärta, vara ömma eller torra i slidan eller besväras av flytningar. Det är viktigt att du och din partner är medvetna om detta så att ni kan se till att ha ett lämpligt glidmedel till hands eller kanske pröva ställningar där ni i början undviker djup penetration.

### Tips och råd vid samlag

- Vid torra slemhinnor i slidan:
  - Pröva med att använda saliv eller ett vattenlösligt glidmedel.
  - Behandling med ett hormonersättningsmedel.
  - Östrogenkräm.
- Vid smärta:
  - Ändra ställning under samlaget. Exempelvis kan du sitta ovanpå din partner. Då får du kontroll över situationen och kan snabbt avbryta om det gör ont.
- Sexuell aktivitet skadar inte stomin.
- Förutsatt att stomibandaget är rätt fastsatt är det ingen risk att det eller överdraget lossnar oavsett vilken ställning ni väljer.
- Ett normalstort bandage kan vikas och tejpas så att det blir mindre (se bilden).
- Feltolka inte din partners oro som ett avvisande.
- Alla ställningar som är sköna för dig är lämpliga för sexuell aktivitet.





Don,  
kolostomi sedan 2007

### MÄN

Män kan få problem med erektion och ejakulation eftersom nerverna och blodförsörjningen som hänger samman med mannens sexuella funktion ligger nära varandra och kan skadas under en bäckenoperation.

Sinnesstämningen kan också påverka libidon (könsdriften) och förmågan att få och upprätthålla en erektion. Retrograd ejakulation förekommer, vilket innebär att sperman kommer in i urinblåsan istället för ut genom urinröret under ejakulation. Sperman följer sedan med urinen ut.

Oförmåga att få erektion och obehag under samlag som leder till bristande lust är inte ovanligt men sådana problem är vanligen övergående. Upplevelsen kan vara traumatisk och oroande och kanske får dig att tro att din sexuella lust och förmåga har försvunnit för alltid. Det är viktigt att du och din partner förstår att detta troligen är övergående men om du oroar dig bör du ta upp problemen med din läkare eller stomiterapeut.

Beroende på vilken typ av stomibandage du använder, finns det flera sätt att göra det mer diskret. Det viktigaste är att komma ihåg att tömma påsen eller byta bandage innan du har samlag.

Du kanske vill ha en T-shirt på eller tejpa fast stomipåsen på kroppen och/eller använda ett bomullsöverdrag. Ett överdrag kan också hindra att påsen gnids mot din och din partners hud.

Du och din partner kanske oroar er för att stomin ska skadas eller för att stomibandaget ska lossna. Samlag skadar inte stomin, och så länge stomibandaget sitter stadigt bör det inte lossna oavsett vilken ställning ni väljer. Men det kan vara bra att veta att en orgasm kan stimulera stomin att vara mer aktiv.

## ANDRA

### GODA RÅD OCH LÄNKAR

#### Läkemedel

Människor med stomi kan få problem när de använder läkemedel.

Alla läkemedel som tas genom munnen absorberas främst i början av tunntarmen. Många faktorer påverkar absorptionen av läkemedel i kroppen, beroende på typen av läkemedel, dos och hur det tas. Stomin kan påverka denna process.

#### KOM IHÅG

- Dragerade tabletter får aldrig krossas.
- Dragerade tabletter absorberas inte lätt och det kan därför vara nödvändigt att byta till en alternativ läkemedelsform.
- Tuggtabletter och brusttabletter absorberas lättare.
- Vissa tabletter ändrar avföringens färg och lukt.
- Antibiotika kan orsaka diarré.
- För aldrig in någon form av läkemedel i stomin annat än under överinseende av stomiterapeuten.
- Be apotekspersonalen eller stomiterapeuten om råd.

#### Några exempel på läkemedel som färgar urin/avföring

Antacida (tas vid matsmältningsbesvär)	Kolostomi/ileostomi: grå avföring
Warfarin	Orange urin
Vissa antidepressiva	Blågrön urin
Järn, kol, vissa blodtryckstabletter	Svart avföring
Antibiotika	Grön avföring eller rödbrun urin

## ANDRA

### GODA RÅD OCH LÄNKAR



#### Diarré

Om du har lös, vattnig avföring och behöver byta stomipåse oftare än vanligt, kan det bero på sjukdom, magbesvär/matförgiftning. Om tillståndet kvarstår längre än 48 timmar bör du kontakta läkare.

Om avföringen är lösare än vanligt kan det vara bra att använda en tömbar stomipåse.

Om du tror att diarrén beror på förändringar av dina kost-/vätske-/vardagsrutiner kan du prova med några av följande saker:

#### Tips och råd

- Omogna bananer
- Gelégodis (ungefär 200 gram)
- Slätt jordnötssmör
- Äppelmos (kokta äpplen)
- Vitt ris
- Salta pinnar
- Yoghurt (naturell, kan smaksättas med honung)
- Nudlar/pasta
- Arrowrot

Det kan hända att det inte kommer avföring från kolostomi precis varenda dag, även om det brukar göra det. Om det går 3 dagar utan att det kommer någon avföring från stomin och/eller du känner dig dålig, ska du kontakta din läkare eller stomiterapeut.

## ANDRA

### GODA RÅD OCH LÄNKAR

#### Kemoterapi och strålbehandling

Om du ursprungligen opererades för cancer kan du behöva ytterligare behandling, t.ex. kemoterapi eller strålbehandling.

Cellgifter dödar cancerceller i hela kroppen, medan operation och strålbehandling riktas mot det ställe där canceren har sitt ursprung.

#### Kemoterapi

Kemoterapi verkar genom att hindra cancercellerna från att växa i kroppen.

Kemoterapi kan ges på olika sätt, t.ex. som dropp eller via munnen. Vid tarmcancer ges behandlingen numera ofta i form av tabletter som tas via munnen. Det kräver färre besök på sjukhuset. Varje behandlingskur är särskilt anpassad och onkologen (cancerspecialisten) kommer att diskutera behandlingen med dig.

Människor brukar oroa sig för kemoterapins biverkningar, t.ex. illamående och håravfall. Sannolikheten för sådana biverkningar är liten om du behandlas för tarmcancer. Det finns bra behandlingar för dessa biverkningar – prata med din cancerspecialist om detta.

#### Strålbehandling

Vid strålbehandling bestrålas det område där canceren finns eller har funnits.

Don,  
kolostomi sedan 2007



## DON

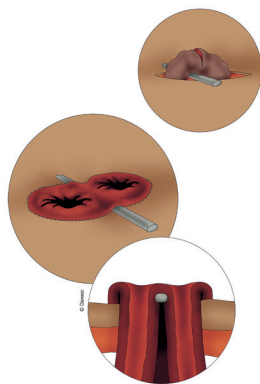
*"Jag fick både kemoterapi och strålbehandling varenda dag i fem veckor. Det var så tufft, men behandlingen gjorde det möjligt att genomföra operationen. Eftersom tumören satt i ändtarmen var det nödvändigt att ta bort den och att sluta ändtarmsöppningen. Jag blev tvungen att genomgå 3 operationer eftersom ärrer blev infekterat och jag kunde inte sitta på 6 månader utan bara ligga ner eller stå upp. I dag hindrar stomin mig inte alls utan den är en del av mitt liv och min kropp och jag pratar ganska öppet med alla om den."*

#### Tips och råd under kemoterapi och/eller strålbehandling

- Rökning kan minska effekten av behandlingen.
- Kom ihåg att dricka tillräckligt mycket.
- Följ de kostråd du fick efter operationen och/eller prata med din stomiterapeut.
- Du kan behöva läkemedel för att göra avföringen tjockare. Rådgör med stomiterapeuten.
- Om du använder en sluten stomipåse kanske du behöver byta till en tömbar stomipåse.
- Behandling kan orsaka sår och ömhet i munnen och på stomin.
- Stomin kan ändra storlek och form under behandlingskurerna.
- Kontakta stomiterapeuten för att få ytterligare råd.

#### Temporär kolostomi (loop-kolostomi)

Den temporära kolostomin har två skilda öppningar, en öppning där avföringen kommer ut och en öppning till den del av tarmen som fortfarande slutar i ändtarmsöppningen. Denna konstruktion innebär att avföring ibland kan passera in i den öppning som går till ändtarmen. Därför kanske du vill sitta på toaletten och tömma tarmen på vanligt sätt. Kirurgen har troligen talat om hur länge du kan förvänta dig att ha kvar den temporära stomin.





#### Tips och råd

- Din stomi kan vara oval och inte rund.
- Du kan behöva en större, oval hudskyddsplatta.
- Du kan behöva byta stomipåse oftare därför att slem från den öppning som går till ändtarmen snabbt bryter ner hudskyddsplattans häftmassa.
- Stomiterapeuten kan ge dig råd om lämplig typ av stomibandage till din temporära stomi.
- Du kan märka att stomin plötsligt ser ut att vara större – detta kallas prolaps och är inte farligt.
- En prolaps innebär att stomin skjuter ut mer/blir längre.
- En utbuktning runt stomin kan tyda på ett bråck. Kontakta stomiterapeuten för att få råd.
- Om du tror att du har prolaps eller bråck men stomin fortfarande fungerar som den ska och du inte har några problem med stomibandaget behöver du inte kontakta stomiterapeuten eller kirurgen akut. Det räcker att du tar upp saken vid nästa återbesök.
- Oroa dig inte om stomin blöder när du tvättar den – det är normalt eftersom den är lika ömtålig som munsleminnan.



Lilljan,  
kolostomi sedan 1992

#### Irrigation av kolostomin

Irrigation är en metod att tömma tarmen på avföring genom att låta vatten rinna in i tarmen via stomin. Regelbunden irrigation gör det möjligt för många människor med kolostomi att kontrollera tarmfunktionen. Fråga din läkare om denna metod är lämplig för dig.

Irrigation ska alltid läras ut av en stomiterapeut.

Irrigation kräver att du har tillgång till en toalett och rent vatten i minst en timme. Normalt behöver detta göras vid samma tid varje eller varannan dag. Det brukar ta 2–3 veckor att komma in i en rutin.

#### Tips och råd

- Irrigera med jämna mellanrum.
- Skapa en lugn och ostörd atmosfär.
- Gör ett uppehåll med irrigationen vid sjukdom eller diarré. Du kan återgå till att irrigera när du mår bra igen.
- Använd klädnypor eller säkerhetsnålar för att av praktiska och hygieniska skäl hålla kläderna ur vägen när du irrigerar.
- Kom ihåg att alkohol kan göra dig uttorkad så att tarmen absorberar en stor del av irrigationsvätskan och irrigationen misslyckas.
- Om ditt kranvatten passerar en vattenavhårdare ska du inte använda det till att irrigera.

#### Problem med att föra in stomikonen:

- Försök att slappna av.
- För runt konen i stomins öppning.

## ANDRA

### GODA RÅD OCH LÄNKAR

#### Obehag eller smärta när vattnet rinner in:

- Stoppa vattenflödet.
- Massera magen varsamt.
- Vattnet får inte rinna in för snabbt.
- Kontrollera att vattnet varken är för varmt eller för kallt.
- Försök att röra på dig och byta ställning.

#### Om vattnet inte rinner in:

- Placera vattenbehållaren lite högre upp.

#### Om vattnet inte rinner ut:

- Prova med att byta ställning.
- Rör på dig.
- Prova med att dricka något varmt.

#### Om det kommer avföring från stomin mellan irrigationer:

- Du kan behöva ta längre tid på dig för att kunna slutföra irrigationen.
- Du kan behöva ha kortare intervall mellan irrigationerna.
- Du kan behöva använda mer vatten.

## ANDRA

### GODA RÅD OCH LÄNKAR



#### När du är ute på resor:

- Packa alltid irrigationsset, irrigationspåsar och stomibandage i handbagaget.
- Kom ihåg självhäftande hängare eller krok att hänga upp vattenbehållaren på.
- Använd endast säkert dricksvatten eller flaskvatten utan kolsyra när du irrigerar.

Kontakta din stomiterapeut om du behöver hjälp med något.

#### Påssystem

Det finns 2 typer av system att välja mellan: 1-delssystem och 2-delssystem.

1-delssystem består av en påse med en integrerad hudskyddsplatta.

2-delssystem består av en påse och separat hudskyddsplatta som kopplas ihop med en kopplingsring.

## ANDRA

### GODA RÅD OCH LÄNKAR

#### Kit

##### **Reservkit**

- En ren ny stomipåse eller en stomipåse och hudskyddsplatta (tillklippt och färdig att använda)
- Påsklämma om det behövs
- Non-woven kompresser
- Avfallspåse

##### **Resekit**

- Krok
- Klädnypor
- Våtservetter och kompresser
- Våtservetter eller liknande för handtvätt
- Stomipåsar
- Hudskyddsplattor
- De tillbehör du brukar använda
- Avfallspåse
- Sax

## ANDRA

### GODA RÅD OCH LÄNKAR



What about sex?



Kom i form efter stomioper  
Gode råd og øvelser, før og efter operati

Life with a stoma



Teen with a stoma



dansac ●

#### Andra informationskällor från Dansac

- Kroppsbild
- Hur påverkas mitt samliv
- Kom i form efter operationen
- Livet med stomi
- Ung med stomi
- Webbssidor

- [www.dansac.com](http://www.dansac.com)

- [www.e-stoma.com](http://www.e-stoma.com)

#### Adress

Dansac Sverige

Enhagslingan 5

187 40 Täby

Sverige

Telefon: 08 446 46 44

e-post: [info.se@dansac.com](mailto:info.se@dansac.com)

[www.dansac.se](http://www.dansac.se)



## ANTECKNINGAR

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

