



Livet

med kolostomi



Informasjonen i dette heftet er ikke medisinske råd, og er ikke ment som en erstatning for anbefalinger fra lege eller annet helsepersonell. Dette heftet skal ikke brukes som hjelp ved behov for akutt legehjelp. Hvis du har behov for akutt legehjelp, må du straks oppsøke behandling selv.

## Livet etter stomioperasjonen

“ Jeg har selv stomi, så jeg forstår hvor viktig det er med støtte og oppmuntring i dagene, ukene og til og med månedene etter stomioperasjonen. Jeg vet også hvor rikt livet kan være, og hva det betyr å fortsette å leve livet som en glad og aktiv person. Kan jeg dusje? Kan jeg svømme? Kan jeg fortsatt trene? Vil jeg fortsatt ha et godt kjærlighetsliv?

*Dette er spørsmål jeg hadde i tankene da jeg lå i sengen under rekonvalesensen etter stomioperasjonen. I løpet av de neste ukene oppdaget jeg raskt at svaret på alle disse spørsmålene for meg var JA! Det var jeg som ville sørge for å ta de nødvendige skrittene og legge de negative tankene omkring stomien bak meg. De som brydde seg om meg og elsket meg, ville være der for å støtte meg gjennom fremgangen og tilhelingen min.*

*Reisen er forskjellig for alle. Det vil gå opp og ned. Selv om alles opplevelser er forskjellige, oppfordrer jeg deg til å gripe muligheten til en ny start og ikke frykte den. Husk at det finnes ressurser og støtte – du er ikke alene. Våre opplevelser former karakteren vår og gjør at vi kan vokse som mennesker. Prøv å bruke denne erfaringen til å vokse og omfavne verden rundt deg.*

*Dette heftet er utarbeidet for deg – personen, ektefellen, forelderen, besteforelderen, omsorgspersonen, den stomiopererte. Forhåpentligvis vil det hjelpe deg med å få kunnskapen og ferdighetene du trenger for å bevege deg forbi stomien og tilbake til livet ditt.*

– BROCK M., STOMIOPERERT I 2000





## Innhold

### 4 FORSTÅ KROPPEN DIN

- Hva er en kolostomi?
- Hvordan lages en kolostomi?
- Stomien
- Huden rundt stomien din

### 10 STOMIUTSTYR

- Posesystemer
- Hudplatens rolle
- Posealternativer og egenskaper

### 20 VANLIG TILBEHØR TIL STOMIUTSTYR

### 20 TA VARE PÅ DEG SELV

- Oppretthold god hudhelse
- Bading og dusjing
- Kosthold og væske
- Luft i magen og lukt
- Medisiner
- Irrigasjon
- Følelser
- Generelle råd

### 28 LIVET MED STOMI

- Klær
- Tilbake til jobb og reiser
- Aktivitet, trening og sport
- Sex og intimitet
- Å bli foreldre

### 32 FORHOLDET TIL ANDRE MENNESKER

- Å snakke med andre
- Når skal du kontakte stomisykepleieren
- Bestille stomiutstyr
- Ressurser og organisasjoner

### 36 ORDLISTE

Hvis du skal ha — eller nylig har hatt — en kolostomioperasjon, kan dette heftet hjelpe deg med å forstå hva det er, og hvordan du håndterer det. Det er tenkt å skulle besvare noen av spørsmålene dine og redusere noen av bekymringene du måtte ha om livet med kolostomi.

Det er viktig å huske at du ikke er alene. Hvert år får tusenvis av mennesker en kolostomioperasjon. For noen er det en livreddende hendelse.

Operasjonen kan utføres for å reparere en skade eller fjerne en svulst. Uansett hva den medisinske årsaken er, er det naturlig å ha spørsmål og bekymringer.

Dette heftet er utarbeidet av Hollister Education. Det supplerer informasjonen du får av stomisykepleieren og annet helsepersonell.

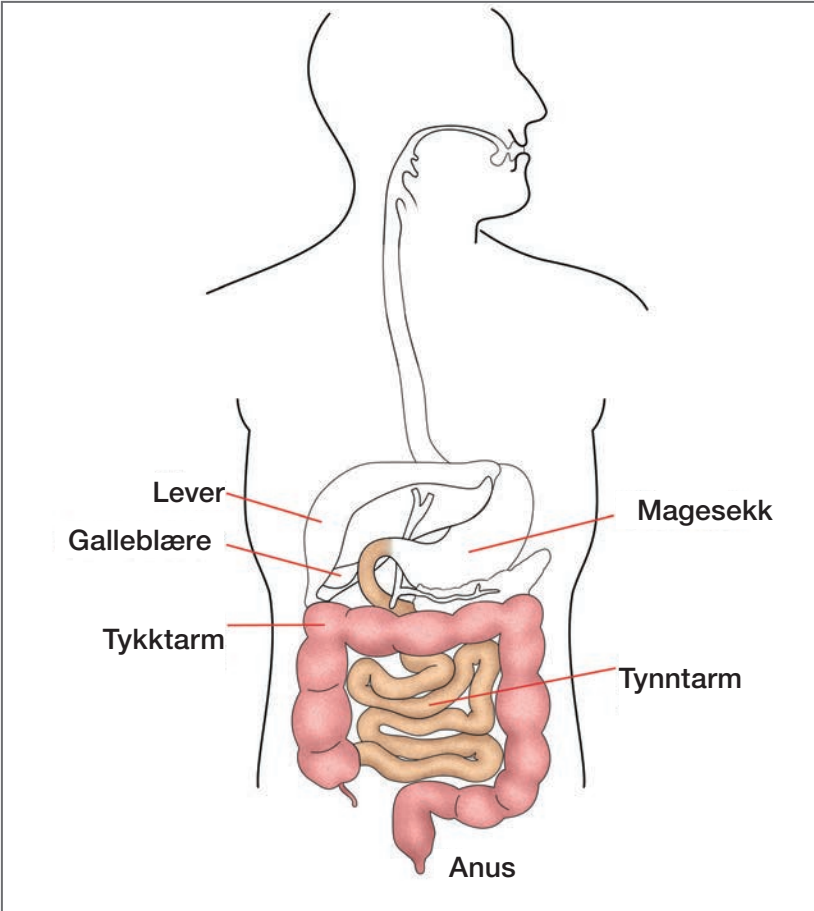
**Det er en ordliste bak i heftet som forklarer noen begreper som kanskje er nye for deg.**



**Forstå  
kroppen din**

For å forstå kolostomien din bedre, er det nyttig å først forstå mer om menneskets fordøyelsessystem.

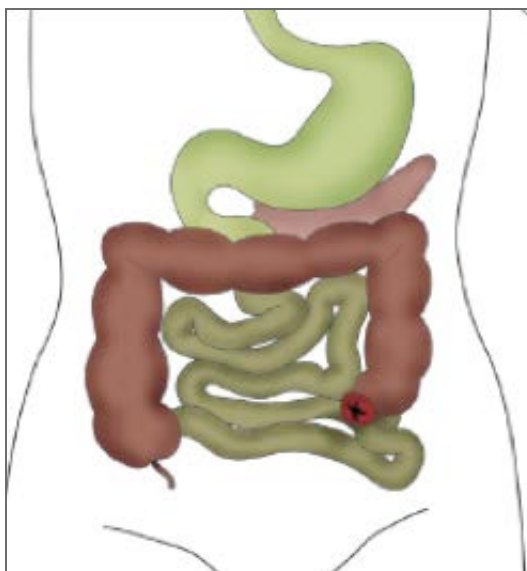
Når du tygger maten og svelger den, går maten ned gjennom spiserøret til magesekken. Magesyre og fordøyelsesenzymer, bryter maten kjemisk ned til en flytende blanding. Fra magesekken går den flytende matblandingen til tynntarmen, hvor det meste av fordøyelsen finner sted.



Vitaminer, mineraler, proteiner, fett og karbohydrater tas opp av kroppen gjennom tynntarmen. Mat som ikke tas opp i tynntarmen, fortsetter til tykktarmen som flytende avføring. Etter hvert som avføringen beveger seg gjennom tykktarmen, absorberes mer og mer vann til avføringen blir fastere. Avføringen oppbevares i tykktarmen frem til du gjør fra deg. Når du gjør fra deg, beveger avføring og luft seg fra tykktarmen til endetarmen, og deretter ut av kroppen gjennom anus. En muskel i anus, analmuskelen, lar deg kontrollere når du tømmer tarmen.

## Hva er en kolostomi?

En kolostomi er en kirurgisk opprettet åpning (stomi) for å lede avføring ut av kroppen, etter at en del av tykktarmen (colon) har blitt fjernet eller forbikoblet.



Når du har en kolostomi, kommer ikke avføringen ut gjennom anus lenger. Den kommer istedet ut gjennom kolostomien. Fordi det ikke er noen lukkemuskel som kontrollerer avføringen, samles den i en stomipose.

***Ulike posesystemer forklares nærmere på side 11.***

## Hvordan lages en kolostomi?

For å anlegge kolostomien fører kirurgen en del av tykktarmen (colon) ut gjennom bukveggen. Denne nye åpningen på magen kalles en stomi.

En kolostomi kan være midlertidig eller permanent, avhengig av den medisinske årsaken til operasjonen. I noen tilfeller der lukkemuskelen er intakt, men en del av tykktarmen trenger hvile og tilheling, anlegges en midlertidig stomi.

## Stomien

Stomier kommer i mange forskjellige størrelser og fasonger, men en frisk stomi:



**Endestomi**

- er rosa eller rød og litt fuktig
- gjør ikke vondt
- blør lett når den berøres eller kommer borti noe (for eksempel ved vask), men dette skal gå raskt over

Uansett om stomien er stor eller liten, fremtredende eller i flukt med huden, skal avføringen ledes inn i posen uten å lekke under hudplaten.

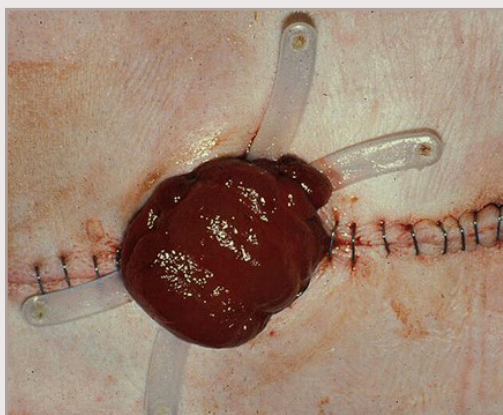
***Les mer om ulike posesystemer på side 11.***

Bestemmelse av hvor stomien skal plasseres på magen, er en svært viktig del av forberedelsene til operasjonen. Vanligvis plasseres en kolostomi på magen i det som kalles nedre venstre kvadrant. Det er området rett under midjen til venstre, nedenfor navlen.

Før operasjonen kan stomisykepleieren og kirurgen evaluere hvor stomien skal plasseres. For å gjøre dette, kan stomisykepleieren se på magen din i ulike posisjoner som liggende, sittende, når du bøyer deg og når du står oppreist. Andre forhold som kan påvirke plasseringen er hudoverflaten, livsstil og evnen din til å se området der stomien skal være. Denne plasseringen er en anbefaling; den endelige plasseringen vil avgjøres av kirurgen under operasjonen.

## Rett etter operasjonen...

- Vil stomien din mest sannsynlig være hoven. Det kan ta flere uker eller måneder før hevelsen går ned.
- Kan avføringen fra kolostomien variere. I begynnelsen er den gjerne ganske flytende for så å bli tykkere etter hvert som du gjenopptar ditt vanlige kosthold.
- Hvis du har en midlertidig stomi, kan den være en bøylestomi eller toløpet stomi. En bøylestomi kan ha en støtteanordning (stav) som vanligvis fjernes etter cirka to uker – noen ganger tidligere.



Bøylestomi med stav



Toløpet stomi

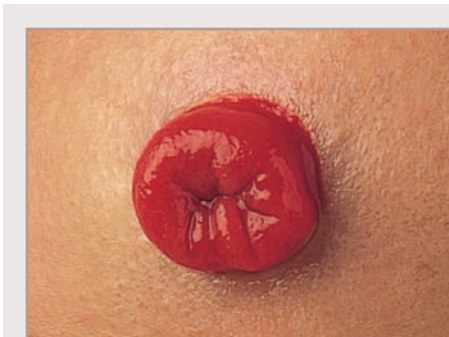
## Huden rundt stomien din

Huden rundt stomien din (også kalt den peristomale huden) bør være intakt uten irritasjon, utslett eller rødhet. Den bør ligne sunn hud et hvilket som helst annet sted på kroppen din. Kløe i hud som ellers ser sunn ut kan også indikere et problem.

Problemer med huden rundt stomien kan gjøre det vanskelig å holde posesystemet på plass, noe som kan bidra til at du tilbringer mindre tid med å gjøre ting du liker eller med mennesker som er viktige for deg.

Dersom du oppdager rød, sprukket eller fuktig hud rundt stomien må du oppsøke helsepersonell. Sjekk huden rundt stomien regelmessig for å forsikre deg om at den er sunn og for å adressere eventuelle problemer på et tidlig stadium. Du skal aldri akseptere lekkasje eller hudproblemer som en normal del av det å leve med stomi.

***For mer informasjon om hvordan opprettholde sunn hud rundt stomien, se side 20.***



Sunn peristomal hud bør se slik ut.



Ikke slik.



## Stomiutstyr

Det er mange ulike typer posesystemer. Det posesystemet som brukes på sykehuset passer best mens du restitueres etter stomioperasjonen.

Etter du har kommet hjem fra sykehuset, vil du kanskje ønske å prøve forskjellige posesystemer som passer for deg når stomien endrer seg eller når du begynner å gjøre ulike aktiviteter. Det finnes også produkter som kan brukes sammen med posesystemet for å forlenge bæretiden, opprettholde peristomal hudhelse eller gjøre stomistellet enklere.

## Posesystemer

Posesystemer består av to hoveddeler:

- **Hudplaten (eller kleberen)** bør festes tett rundt stomien din. Den beskytter huden og holder posesystemet på plass.
- **Posen** samler opp avføring fra stomien. Poser kommer i mange ulike varianter for forskjellige behov og stomityper.

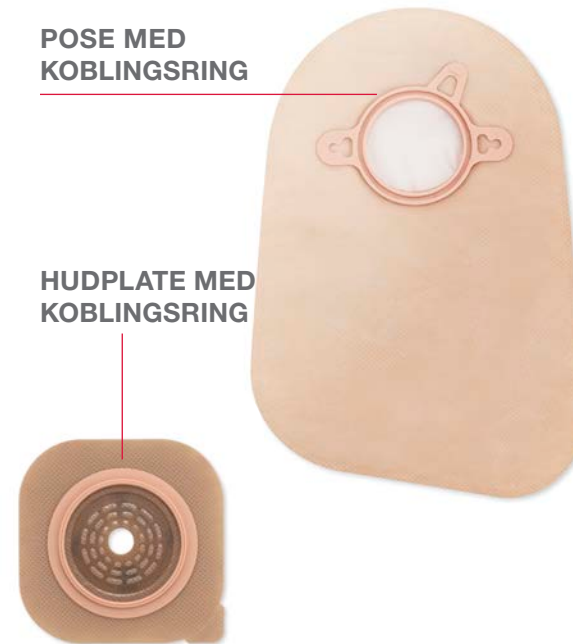
### Todelt posesystem

Hudplaten og posen er to separate deler som kobles sammen med en koblingsring. Posen kan fjernes og byttes uten at hudplaten fjernes fra kroppen.

### Endels posesystem

Hudplaten og posen er én enhet og må fjernes sammen når det er tid for å bytte pose.

POSE MED  
KOBLEINGSRING



HUDPLATE MED  
KOBLEINGSRING

HUDPLATE

POSE

Den posen som oftest benyttes ved kolostomi er en lukket pose som vist her.

## Hudplatens rolle

Hudplaten er en viktig del av posesystemet ditt fordi den bidrar til å holde den peristomale huden din sunn. Det er viktig å forstå at passformen til posesystemet og sammensetningen til hudplaten går hånd i hånd. Posesystemet vil ikke gi sikkert feste uten en god passform. Uten en god sammensetning i hudplaten er det fare for at det kan oppstå komplikasjoner i huden rundt stomien.

### Hva er passform?

Posesystemets passform vil hjelpe til å oppnå sikkert feste rundt stomien for å bidra til å forhindre lekkasje under hudplaten og opprettholde god hudhelse.



#### Flat hudplate

En hudplate som har en flat eller jevn overflate som kommer i kontakt med huden. Denne typen hudplate kan brukes på stomier som er over hudnivå og der området rundt stomien er flatt i alle posisjoner.



#### Konveks hudplate

En hudplate som buer utover på siden som kommer i kontakt med huden. Buen øker hudplatens dybde, og er utformet for å komme i kontakt med huden direkte rundt stomien for å bidra til et godt feste mellom posesystemet og huden. Denne typen hudplate kan brukes der stomien ligger i flukt med, eller under hudnivå. Det finnes fast eller myk (soft) konveksitet. Snakk med stomisykepleieren dersom du ønsker å prøve en konveks hudplate.

Det finnes varianter med og uten tapekant. En tapekant rundt hudplaten kan bidra til at noen opplever en ekstra trygghet, mens produkter uten tapekant kan være et alternativ for mennesker med sensitiv hud eller allergi.

### TIPS

God passform er når hudplatens åpning sitter rett rundt stomien der hud og stomi møtes, og du har tettet alle furer og rettet ut ujevnheter og hudfolder. De første 6-8 ukene bør du måle stomiens størrelse, hver gang du setter på en hudplate, for å være sikker på at du har riktig hullstørrelse i hudplaten mens stomien minker i størrelse. Senere kan du måle den av og til for å være sikker på at stomiens størrelse ikke har endret seg som følge av andre faktorer som vekt oppgang eller vektnedgang.

### Hva er sammensetning?

Hudplatens sammensetning er kombinasjonen av ingredienser med ulike klebe- og væskehåndteringsegenskaper som er blandet sammen. Ingrediensene i hudplaten jobber sammen for å bidra med tre hovedfunksjoner:

1. **Klebeevne** – å klebe/feste hudplaten til huden
2. **Absorpsjon** – å absorbere fuktighet fra stomien eller svette fra huden
3. **Erosjonsmotstand** – å holde hudplaten intakt i kontakt med væske og bidra til riktig bæretid



## Infusert hudplate

Et hudplatealternativ som er infusert med en ekstra ingrediens som for eksempel ceramid. Ceramid finnes naturlig i menneskers hud og bidrar til å beskytte huden mot skader og tørrhet. I tillegg til å bidra til å opprettholde sunn hud, gir disse hudplatene også godt feste, absorpsjon og erosjonsmotstand.

### TIPS

Ceramid finnes i kosmetikk, salver og kremer. Som du kanskje vet anbefales det ikke å bruke salver eller kremer på den peristomale huden da det kan påvirke hudplatens klebeevne. Med en ceramid-infusert hudplate er det annerledes. Ceramid er del av hudplatens sammensetning og vil ikke påvirke negativt hvordan platen fester seg til huden din. Sunn hud rundt stomien bidrar til at hudplaten sitter bedre.

## Posealternativer og egenskaper

Stomiposer kommer i ulike størrelser og med ulike egenskaper for å dekke forskjellige behov. Her er de mest vanlige egenskapene for stomiposer.

### Filter

Stomiposer har et filter som hindrer luft i å bygge seg opp slik at posen blåses opp som en ballong. Filteret slipper luften sakte ut, men ikke lukten.



## Posetrek

- **Posetrek (eller filmen)** er tilgjengelig enten i beige eller som transparent. Du kan også velge poser med et mykt trekk som kan bidra til økt komfort eller diskresjon.
- **Inspeksjonsluke** (tilgjengelig på endels poser) gir diskresjonen til et beige posetrek, samtidig som du har mulighet til å observere poseinnholdet. Når du åpner luken kan du observere innholdet i posen på en diskret måte.





Vanlig tilbehør til  
stomiutstyr

Noen ganger brukes tilbehørsprodukter sammen med stomiutstyret. Slikt utstyr har en spesifikk funksjon og skal kun brukes ved behov. Du kan bruke et eller flere tilbehørsprodukter.

Her er noen grunner til at du kanskje vil bruke tilbehørsprodukter:

- Det kan forsterke yteevnen til posesystemet ditt. For eksempel kan et tilbehørsprodukt forlenge bæretiden eller beskytte huden.
- Det kan løse et problem som for eksempel lekkasje eller hudirritasjon.
- Det kan forbedre livskvaliteten din ved for eksempel å fjerne vond lukt.

Denne tabellen beskriver noen vanlige tilbehørsprodukter.

Hvis	Bruk	Eksempel	Kommentarer**
Du ønsker å fylle ut en ujevn hudoverflate eller det er en åpning mellom stomien og hudplateåpningen	Tetningsringer kan bidra til å beskytte huden, fylle ut ujevne hudområder eller være et alternativ til stomipasta.		Flate tetningsringer kan strekkes og formes, eller deles opp for å fylle ut åpninger, hudfolder eller ujevnheter. Runde eller ovale konvekse tetningsringer kan bidra til et jevnt trykk rundt stomien for individuell tilpasning. Påføres ren og tørr hud eller den klebende siden av hudplaten.
Du ønsker en økt følelse av trygghet	Et stomibelte for å feste posen ekstra godt. Helsepersonell kan anbefale et belte for å forsterke konveksitet.		Bør brukes rundt kroppen i linje med stomien. Kan kun brukes med posesystemer som har belteører.
Huden din er lett irritert* og fuktig	Stomipulver for å bidra til å absorbere væske.		Påfør og børst bort overflødig pulver. Avslutt bruk når huden ikke lenger er fuktig. Stomipulver skal ikke brukes for å forhindre hudirritasjon eller på hud som er rød men ikke fuktig.
Du ønsker å koble til en nattpose eller benpose	Adapter		La det være igjen litt urin i urostomiposen når du kobler den til nattposen eller. På denne måten bidrar du både til å forhindre vakuum og til at urinen renner enklere inn nattposen.
Du ønsker å bidra til god forsegling rundt stomien og hudplateåpningen	Stomipasta		Dette produktet er ikke et klebemiddel eller lim. For mye pasta kan påvirke hudplatenes klebeegenskaper. Påfør pasta på den innerste kanten av hudplaten der stomiens åpning vil være.
Ekstra forsterking av hudplaten som tilpasser seg bevegelsene dine	Plateforlengere for å skape en tilpasset ramme rundt hudplaten.		Tynn og fleksibel hydrokolloid som sitter godt selv på ujevne hudoverflater. Festes rundt kanten av hudplaten. NB! Plateforlengere forhindrer ikke lekkasje.

\*Oppsøk helsepersonell dersom du opplever peristomale hudproblemer

\*\*Les bruksanvisningen til hvert enkelt produkt



**Ta vare på  
deg selv**

Det er viktig å ta vare på både kropp og sinn etter en stomioperasjon.

## Oppretthold god hudhelse

For å opprettholde sunn hud rundt stomien er det viktig å etablere gode rutiner for stell av huden. Hudplater kleber best på ren og tørr hud. Etabler en vane med å rengjøre og vurdere den peristomale huden hver gang du skifter hudplate. Når du steller stomien er det bedre jo mindre produkter du bruker. For mange vil det holde med rent vann. Såper og andre renseprodukter anbefales generelt ikke, da de kan legge igjen rester på huden som kan påvirke hudplatens klebeevne.

Det er også viktig å holde et øye med hudens tilstand. Vurder den regelmessig når du skifter stomiutstyr og se etter tegn på utslett, rødhet eller irritasjon. Husk at hudirritasjon ikke er normalt. Dersom du oppdager rød, sprukket eller fuktig hud rundt stomien, kontakt helsepersonell.

Lekkasje er den vanligste årsaken til hudirritasjon. En måte å forhindre dette på er å forsikre deg om at hudplaten sitter godt rundt stomiåpningen. Mål stomien med en måleguide for å sikre at åpningen i hudplaten har samme størrelse som stomien. Bruk tilbehørsprodukter dersom det er åpninger, hudfolder eller ujevn hud som må fylles ut.

## Bading og dusjing

Du kan dusje og bade akkurat som før. Såpe og vann vil ikke renne inn i stomien eller skade den på noen måte. Du kan dusje og bade med posesystemet på eller av – valget er ditt. Såperester kan noen ganger påvirke hvor godt hudplaten festes til huden, så velg en såpe eller et rengjøringsmiddel som ikke etterlater rester, og som er uten fuktighetskremer eller oljer.

Hvis du bruker et todelt posesystem kan det være greit å bytte til en ny pose etter du har dusjet, slik at du ikke må gå med en våt pose. Hvis du velger å fjerne posen mens du dusjer eller bader, anbefales det at du også fjerner hudplaten, slik at du ikke utsetter den for for mye fuktighet.

## Kosthold og væske

Rett etter operasjonen kan du være satt på en begrenset diett. Det er viktig å gjenopprette et sunt kosthold for å fremme optimal tilheling og hjelpe deg med å få tilbake vekt du måtte ha mistet før eller etter operasjonen. Etter at du har kommet deg etter operasjonen, skal du kunne gå tilbake til ditt vanlige kosthold med mindre du har blitt fortalt noe annet.

### Generelle retningslinjer for kosthold

- Spis et balansert kosthold
- Spis sakte og tygg maten godt
- Vær forsiktig med trevlet og tungt fordøyelig mat de første månedene etter operasjonen
- Drikk rikelig med vann hver dag
- Legg til eller reintroduser nye matvarer i kosten gradvis for å se hvordan kroppen reagerer



### Vær oppmerksom på forstoppelse

Forstoppelse kan oppstå når du har kolostomi. Årsaker til forstoppelse kan være en fiberfattig kosthold og for lite væskeinntak. Noen ganger kan det hjelpe å øke væske- og fiberinntaket. Kontakt helsepersonell dersom forstoppelsen vedvarer.



### Vær oppmerksom på diaré

Du kan fortsatt få diaré av ulike årsaker når du har kolostomi. Dersom avføringen blir mer flytende eller mengden øker kan du diaré. Unngå matvarer og drikker som forårsaker løs avføring dersom du opplever dette. Dersom du har diaré er det viktig å innta nok væske for å unngå dehydrering. Tegn på dehydrering kan vært tørrhet i munnen, mørk urin, redusert urinmengde, slapphet, muskelkramper og svimmelhet. Kontakt helsepersonell dersom diaréen vedvarer.

### Eksempler på mat som kan gjøre avføringen tykkere:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| • eplemos                                  | • nudler ( <i>kokt</i> ) |
| • bananer                                  | • salte kjeks            |
| • ost                                      | • hvit ris               |
| • kremet peanøttsmør ( <i>ikke grovt</i> ) | • loff                   |
| • marshmallows                             | • yoghurt                |

## Luft i magen og lukt

Dagens kolostomiposer har en luktsperre, så lukt fra avføringen slipper ikke ut av posen. Du skal kun legge merke til lukten når du tømmer eller bytter posen. Hvis du legger merke til lukt på noe annet tidspunkt, bør du kontrollere at posen er tett og ikke lekker.

Avføringsvaner for kolostomi blir ofte regelmessige. Finn et mønster for poseskift som passer dine rutiner.

Etterhvert som tarmen begynner å fungere igjen etter operasjonen, kan du legge merke til luft i posen. Mengden luft varierer. Hvis du var plaget av luft i magen før operasjonen, vil du sannsynligvis ha lignende problemer etter operasjonen.

Luft kan også skyldes maten du spiser. Det kan også skyldes at du svelger luft. Ting som å drikke kullsyreholdige drikker, røyke, tygge tyggegummi og tygge med åpen munn gjør at du svelger mer luft.

### Mat og drikke som kan gi luft i magen og lukt:

- asparages
- bønner
- øl
- alle typer kål
- kullsyreholdig drikke
- egg (*hardkokte*)
- fisk
- melon
- melkeprodukter
- løk
- sterkt krydret mat

### TIPS

Alle kolostomiposer har filter. Filteret slipper luften ut av posen, men ikke lukten. Det hindrer også at luften bygger seg opp slik at posen blåses opp som en ballong. Filteret fungerer best ved fastere avføring. Ved løsere avføring kan filteret bli fuktig og dermed gi en redusert effekt.

## Medisiner

Enkelte medisiner eller kosttilskudd kan endre avføringens farge, lukt eller konsistens. Også reseptfrie legemidler, som er syrebindende, kan gi endringer som forstoppelse eller diaré.

Det er en god idé å konsultere helsepersonell eller apoteket før du tar et legemiddel.

## Irrigasjon

Irrigasjon kan være et alternativ for personer med kolostomien plassert med tykktarmens venstre side. Formålet med å irrigere er å la deg kontrollere når du har avføring. Ved å irrigere trenes tykktarmen opp til å tømme seg til samme tid.

Irrigasjon ligner på et klyster med vann som føres inn i stomien. Irrigasjon utføres etter anbefalinger fra lege, og må ikke utføres på en ileostomi eller urostomi. Dersom du ønsker å lære deg å irrigere er det svært viktig at du snakker med stomisykepleier for mer informasjon og praktisk opplæring.

## Følelser

Mennesker som har gjennomgått stomikirurgi reagerer på forskjellige måter. Noen får utløp for følelsene sine ved å snakke med familie og venner eller andre som er i samme situasjon. For andre fungerer det bedre å lese og lære om situasjonen.

Du bør ikke holde sterke følelser for deg selv. Det å snakke om hvordan du har det og diskutere følelsene med dine nærmeste kan gjøre ting lettere. Dersom følelsene dine påvirker livskvaliteten din bør du vurdere å snakke med helsepersonell eller en støttegruppe. Det finnes støttegrupper for stomiopererte der du kan treffe andre i samme situasjon både fysisk og digitalt. Stomisykepleieren kan hjelpe deg med informasjon om hvor du kan få hjelp.



## Generelle råd

- Bytt stomiutstyret regelmessig. Du blir mer trygg på dette etter hvert som du finner ut hva som fungerer best for deg.
- Bæretid er basert på personlig preferanse, stomiens egenskaper, sammensetning i hudplaten og stomisykepleierens anbefalinger.
- Hvis du bruker såpe må du passe på at den har en pH som ligner hudens, samt at den ikke inneholder parfyme, kremer, lotioner eller oljer som kan etterlate rester. Det kan påvirke hudplaten klebeevne. Det er imidlertid stort sett tilstrekkelig å vaske/rense med rent vann.
- Sørg for at den peristomale huden er ren og tørr før du setter på hudplaten.
- Kontroller at hudplaten sitter tett på stomien. Dette hindrer lekkasje og hudirritasjon.
- Hvis du bruker et todelt posesystem, bør du prøve å plassere hudplaten på kroppen som et rutersymbol for bedre passform.
- Etter at du har satt på hudplaten, trykker du den forsiktig mot huden i et minuttstid, slik at den skal få best mulig feste.
- Du kan dusje og bade med stomiutstyret, eller du kan fjerne det før du bader – vann vil ikke skade eller renne inn i stomien.
- Hudplatenes feste kan påvirkes hvis du fjerner posen fra et todelt system før du dusjer – det er best å la posen sitte på eller fjerne både posen og hudplaten.
- Vurder den peristomale huden regelmessig for å sikre at huden er frisk, og for å håndtere eventuelle problemer raskt.
- Hvis du oppdager rød, sprukket eller fuktig hud rundt stomien, eller posen ikke holder seg på plass, må du kontakte stomisykepleier eller annet helsepersonell. Oppfølging hos stomisykepleier er et lavterskeltilbud og du kan selv ta kontakt.
- Det finnes nasjonale retningslinjer for oppfølging av stomipasienter.



## Livet med stomi

Når helsepersonellet gir klarsignal, kan du gjenoppta dine vanlige aktiviteter. Du vil bli vant til posesystemet og utarbeide rutiner som passer livsstilen din.

## Klær

Etter kolostomioperasjonen bekymrer mange seg for at posen vil synes under klærne. Noen tror at de ikke kan bruke «vanlige» klær, eller at de må bruke klær som er for store. Du skal kunne bruke samme type klær som før operasjonen.

Dagens poser er flate og kroppsnære, så sannsynligvis vil ingen vite at du bruker en pose med mindre du forteller det. Ved å skifte posen regelmessig kan du unngå at den blir for full og buler ut.

Posen kan bæres innenfor eller utenfor undertøyet. Velg det som er mest komfortabelt for deg.

## Tilbake til jobb og reiser

Som etter enhver operasjon trenger du litt tid på å komme deg. Rådfør deg med helsepersonell før du går tilbake på jobb eller starter noen anstrengende aktiviteter. Når du har kommet deg etter operasjonen, skal ikke kolostomien begrense deg. Etter at du har fått klarsignal fra helsepersonell, skal du kunne gå tilbake på jobb eller reise stort sett hvor som helst.

Ta med stomiutstyret når du reiser. Det er lurt å pakke mer enn det du tror du vil trenge.

- Legg stomiutstyret i håndbagasjen når du flyr.
- Sjekk om flyselskapet har restriksjoner når det gjelder å ta med væsker, geler, saks og sprayer.
- Det kan være lurt å ta med et reisesertifikat som inneholder informasjon om stomien og stomiutstyret. Dette kan gjøre det enklere når du skal gjennom tollen og sikkerhetskontrollen på flyplassen.
- Fest setebeltet under eller over stomien.
- Oppbevar stomiutstyret tørt og kjølig.
- Undersøk på forhånd hvor du kan kontakte en stomisykepleier på stedet du reiser til.



## Aktivitet, trening og sport

Du kan gjenoppta dine vanlige aktiviteter når helsepersonell sier at du kan gjøre det. Kolostomien skal ikke hindre deg i å trene eller være fysisk aktiv. Bortsett fra ekstrem kontaktsport og svært tunge løft bør du kunne utøve de samme fysiske aktivitetene som du bedrev før operasjonen.

Personer med kolostomi kan svømme, stå på ski og vannski, spille golf, tennis, volleyball og fotball, gå fotturer, seile eller jogge akkurat som før operasjonen. Vær obs på at varme og fuktighet kan redusere bæretiden til posesystemet. Når det er varmt, og etter aktivitet, bør du holde øye med hvordan hudplaten fungerer. For ekstra sikkerhet kan du vurdere kantforsterkere på hudplaten før du svømmer.

- Tøm posen før svømming.
- Du kan bruke kantforsterkere rundt hudplaten når du svømmer.
- Du må kanskje bytte pose oftere hvis du bruker den i boblebad eller badstue.

## Sex og intimitet

Siden kolostomioperasjonen endrer kroppen, bekymrer mange seg for sex og intime stunder, og for at deres ektefelle eller kjære ikke skal akseptere dem. En stor bekymring for dem som dater, er hvordan og når de skal fortelle om kolostomien. Støttende personlige relasjoner kan være en viktig kilde til tilheling etter enhver operasjon.

Kolostomioperasjonen påvirker begge partnerne i et forhold og er noe som begge må venne seg til – hver på sin måte. Fortell partneren din at seksuell aktivitet ikke vil skade deg eller stomien, selv om du aldri skal bruke stomien til samleie. Snakk med stomisykepleier eller annet helsepersonell hvis du har bekymringer rundt din emosjonelle tilpasning etter operasjonen.

- Tøm posen før du har sex
- Seksuell aktivitet vil ikke skade deg eller stomien.
- En beige pose eller posetrekke kan hjelpe med å skjule posens innhold.
- Intimtøy kan skjule posen og holde den tett inntil kroppen.

## Å bli foreldre

Dersom dere tenker på å få barn, er den gode nyheten at de fleste fortsatt kan bli foreldre når de har kommet seg etter operasjonen. Mange mennesker blir foreldre etter å ha gjennomgått en stomioperasjon. Dersom du har spørsmål rundt det å bli gravid når du har kolostomi, snakk med helsepersonell eller stomisykepleier.



## Forholdet til andre mennesker

Dagens stomiutstyr er utformet for å være diskret. Ingen trenger noen gang å vite at du har en stomipose.

Det er opp til deg å bestemme hvem du vil fortelle det til og hvordan du vil gjøre det. Vær åpen og ærlig med de menneskene du mener trenger å vite det, og ikke si noe til andre dersom du ikke ønsker det. Husk at de rundt deg oppfatter signalene du sender. Om du er komfortabel, selvsikker og ærlig rundt helsen din er de fleste mennesker aksepterende.

## Å snakke med andre

Stomien er en del av livet ditt. Den er også en del av livet til familien og partneren din. Enkelte ønsker at deres partner eller et familiemedlem vet hvordan posen byttes og tømmes dersom det skulle oppstå et nødstilfelle. Det å la dine nærmeste ta del i detaljene rundt stomistellet kan være godt både for forholdet deres og gjøre det rolig til sinns.

Vennene dine, slektninger og kollegaer kan også være bekymret for deg, særlig hvis du har vært syk over lang tid. De vil bli glade for å se at du er bedre, men kan også ønske å vite hva slags behandling du har fått. Det er selvsagt opp til deg å bestemme hvilke detaljer du ønsker å dele.

Her noen råd som kan hjelpe hvis du tenker på om du skal snakke med andre om stomien din.

- Det finnes alderstilpassende bøker og modeller som kan brukes dersom du skal snakke med barn eller barnebarn om stomien. Disse kan du få tak i fra utstyrsleverandører. Det er viktig med enkle og ærlige forklaringer – dette danner også grunnlag for et godt forhold til yngre familiemedlemmer. Hvor mye eller lite du forteller eller om du viser frem stomien kommer an på barnas alder og hvilket forhold dere har.
- Når du får spørsmål fra mennesker som ikke står deg så nært kan du fortelle dem at du hadde en alvorlig og livstruende sykdom. Av den grunn ble du operert og nå har du en stomipose. Det stilles sjelden flere spørsmål etter en slik forklaring, med mindre du selv ønsker å dele mer informasjon.

- Hvis du er i et nytt romantisk forhold kan det være lurt å fortelle om stomien før forholdet blir intimt. Du kan forberede deg ved å øve på å gi deg selv en kort forklaring. Start med å fortelle at du har hatt en alvorlig sykdom som gjorde at du måtte ha en operasjon. Resultatet er at du i dag har en stomipose. Dersom du øver litt på hvordan du vil forklare situasjonen, kan det bli enklere når tiden er inne for å snakke med en potensielt ny partner.

## Når skal du kontakte stomisykepleieren

Kontakt stomisykepleieren hvis du legger merke til noen av problemene nedenfor:

- Hudirritasjon
- Gjentakende lekkasjer under posen eller hudplaten
- Uforholdsmessig mye blødning i stomien
- Blod i avføringen
- En utbulning i huden rundt stomien
- Vedvarende diaré
- Diaré med smerter og/eller oppkast
- En stomi som har endret lengde/har blitt lengre

## Bestille stomiutstyr

Stomiprodukter fås på alle apotek og bandagister i Norge. Du kan selv velge hvor du bestiller utstyret. Bestill gjerne ny forsyning når du starter på den siste esken. E-resept gjør det mulig å bestille utstyr hvor enn du er i landet. Husk at bandagister og apotek ikke alltid har alt utstyr inne og gjerne må bestille fra leverandøren.

## Ressurser og organisasjoner

Stomisykepleieren og annet helsepersonell vil være viktige ressurser de kommende dagene. Du har også løpende tilgang til informasjon på nettet, eller trykt opplæringsmateriell på:

### Læringsportal for stomipleie

***[www.hollister.no/nb-no/ostomycare/ostomycarelearningcenter](http://www.hollister.no/nb-no/ostomycare/ostomycarelearningcenter)***

Vi er her for å hjelpe deg med informasjon og opplæring, enten du skal stomiopereres, har hatt stomi lenge eller ønsker å lære hvordan du skal holde huden din sunn og frisk. Denne delen av nettsiden vår inneholder artikler og videoer om en rekke emner, inkludert:

- Forstå stomien
- Leve med stomi
- Opprettholde sunn peristomal hud
- Bruk av stomiutstyr

### Hollister Incorporateds YouTube Channel

***[www.youtube.com/hollisterincorporated](http://www.youtube.com/hollisterincorporated)***

Bredt utvalg av informasjons- og livsstilsvideoer. Her finner du også intervjuer og råd fra mennesker som lever med stomi.

Det finnes også støttegrupper for personer som er stomioperert. Her kan du snakke med andre som har mange av de samme utfordringene som deg selv. Det kan være til stor hjelp å kunne diskutere problemer med noen som forstår hva du går gjennom.

### Norsk forening for stomi, reservoar og mage- og tarmkreft (NORILCO)

02 013 / 24 02 22 24 | [post@norilco.no](mailto:post@norilco.no) | ***[www.norilco.no](http://www.norilco.no)***

### Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer (LMF)

88 00 50 21 | [post@lmfnorge.no](mailto:post@lmfnorge.no) | ***[www.lmf norge.no](http://www.lmf norge.no)***

# Ordliste

## Bæretid

Hvor lenge posesystemet kan brukes før det må byttes. Bæretid kan variere, men bør være ganske konsistent for den enkelte person.

## Endels posesystem

Et system der hudplaten og stomiposen er én enhet.

## Ferdigstanset hudplate

En hudplate der åpningen er ferdig stanset tilpasset stomiens størrelse.

## Filter

Slipper ut luft, men ikke lukt, fra posen.

## Flat hudplate

En hudplate som har en flat eller jevn overflate på siden som festes til huden.

## Hudplate

Den delen av posesystemet som plasseres direkte rundt stomien. Den beskytter huden rundt stomien og holder posesystemet på plass. Kan også kalles kleber.

## Infusert hudplate

En nyere type hudplate som er infusert med en ekstra ingrediens, som for eksempel ceramid. I tillegg bidrar hudplaten med klebeevne, absorpsjon og erosjonsmotstand.

## Koblingsring

Plastringen som brukes for å koble sammen de to delene i et todelt posesystem.

## Kolostomi

En kirurgisk opprettet åpning i tykktarmen.

## Lukket pose

En pose uten tømmemekanisme. Den må fjernes og kastes.

## Oppklippbar hudplate

En hudplate som klippes til riktig form og størrelse for å passe stomien.

## Peristomal hud

Området rundt stomien. Den peristomale huden starter der stomien og huden møtes og fortsetter til området som dekkes av hudplaten.

## Posesystem

Inkluderer hudplaten og stomiposen. Det finnes endels og todelt posesystemer.

## Tømbar pose

En pose med åpning nederst. Integrert lukkemekanisme eller en klemme brukes for å holde posen lukket frem til den skal tømmes.

## Stomi

En kirurgisk opprettet åpning i mage-tarm kanalen eller urinveiene kalles en stomi.

## Stomipose

Posen som samler opp avføring fra stomien.

## Stomisykepleier

En sykepleier med tilleggsutdanning i stomipleie.

## Todelt posesystem

Et system der hudplaten og stomiposen er to separate deler.

## Tømbar pose

En pose med åpning nederst. Integrert lukkemekanisme eller en klemme brukes for å holde posen lukket frem til den skal tømmes.

**Dansac and Hollister Norge**

Olav Brunborgs vei 4  
Postboks 273  
1377 Billingstad  
Tlf 66 77 66 50  
kundeservice.norge@hollister.no

[www.hollister.no](http://www.hollister.no)

Før bruk, les pakningsvedlegget for informasjon om tiltenkt bruk, kontraindikasjoner, advarsler, forholdregler og instruksjoner.

Hollister logoen, Adapt og "Healthy skin. Positive outcomes." er varemerker tilhørende Hollister Incorporated.

Alle andre varemerker til hører sine respektive eiere.

© 2021 Hollister Incorporated

NO-00171

NOHOL03



**Ostomy Care**  
*Healthy skin. Positive outcomes.*