



Livet

med urostomi



Ostomy Care  
Healthy skin. Positive outcomes.



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





Hvis du skal ha — eller nylig har hatt — en urostomioperasjon, 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 urostomi.

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



# Innhold

## 4 FORSTÅ KROPPEN DIN

- Hva er en urostomi?
- Hvordan lages en urostomi?
- Stomien
- Huden rundt stomien

## 10 STOMIUTSTYR FORKLART

- Posesystemer
- Huplatens rolle
- Posealternativer og egenskaper
- Nattpose for urostomi

## 19 VANLIG TILBEHØR TIL STOMIUTSTYR

## 22 TA VARE PÅ DEG SELV

- Oppretthold god hudhelse
- Bading og dusjing
- Kosthold og væske
- Lukt
- Tegn på urinveisinfeksjon
- Følelser
- Generelle råd

## 28 LIVET MED STOMI

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

## 32 FORHOLDET TIL ANDRE MENNESKER

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

## 36 ORDLISTE

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.**



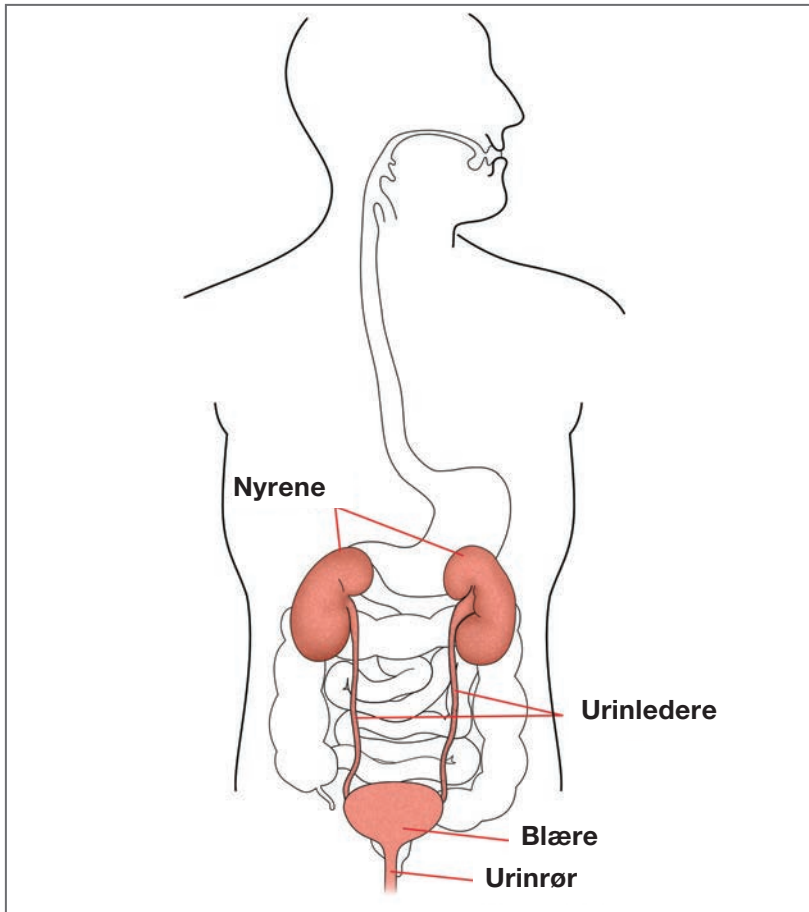


**Forstå**

**kroppen din**

For å forstå urostomien din bedre, er det nyttig å først forstå mer om menneskets urinveissystem.

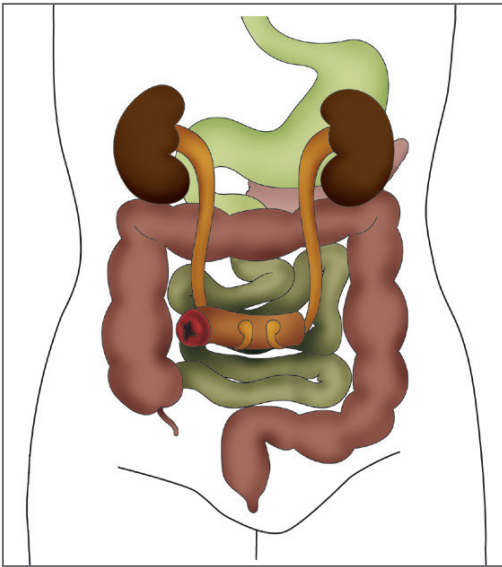
Det starter med nyrene. Urin eller flytende avfallsstoffer strømmer fra nyrene gjennom to trange rør kalt urinlederne, og samles opp i blæren.



Urinstrømmen er nokså konstant. Ved hjelp av en lukkemuskel kan blæren oppbevare urinen til det passer å tømme blæren eller urinere. Når vi urinerer, slapper lukkemuskelen av og urinen strømmer ut av kroppen gjennom et smalt rør kalt urinrøret.

## Hva er en urostomi?

En urostomi – noen ganger kalt en urinavledning – er en kirurgisk anlagt åpning mellom urinlederne og buken som leder urin ut av kroppen etter blæren er fjernet eller forbikoblet.



Med en urostomi ledes urin ut gjennom stomien og ikke gjennom urinrøret. Siden en urostomi ikke har noen lukkemuskel styrer du ikke urineringen selv. I stedet samles urinen opp i en tømbar stomipose.

*Ulike posesystemer forklarers nærmere på side 11*

## Hvordan lages en urostomi

For å anlegge en urostomi bruker kirurgen en kort del av tynntarmen (ileum). Denne delen danner et rør eller en kanal som urinen ledes gjennom. De få centimeterne tynntarm som brukes vil ikke påvirke tarmens øvrige funksjon. Kirurgen skjører tarmen sammen igjen og tarmen vil fortsette å fungere som før. Deretter konstrueres urostomien av tynntarmsstykket. Kirurgen syr igjen den bakre enden av tarmstykket, fører urinlederne inne i dette og fører tarmens åpne ende gjennom bukveggen. Denne nye åpningen i buken kalles en 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 urinen 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 stomien i området rett nedenfor livet, mellom navelen og hoften. En urostomi plasseres ofte på høyre side, i det som kalles nedre høyre kvadrant.

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.
- Har du kanskje små rør, kalt stenter, som ble satt inn under operasjonen stikkende ut av stomien for sikre strømmen av urin inn i posen. Stentene beholdes gjerne i fem dager til to uker, avhengig av kirurgens preferanse. Du må ikke klippe eller fjerne disse selv.
- Urin vil begynne å strømme umiddelbart etter operasjonen. I begynnelsen kan den ha en svakt rødaktig farge, men etter et par dager bør fargen være normal igjen.
- Når urin samler seg i posen kan du oppleve at det er slim i urinen. Dette slimet kommer fra delen av tarmen som ble brukt til å lage urostomien.



**Stomi med stenter**

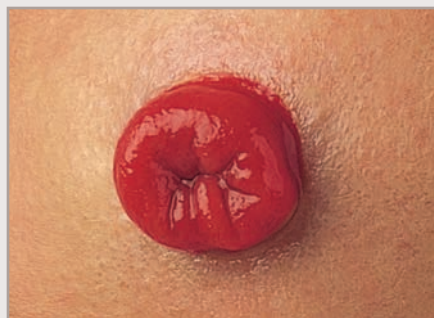
## Huden rundt stomien

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 22***



**Sunn peristomal hud bør se slik ut.**



**Ikke slik.**





**Stomiutstyr**

**forklart**

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:

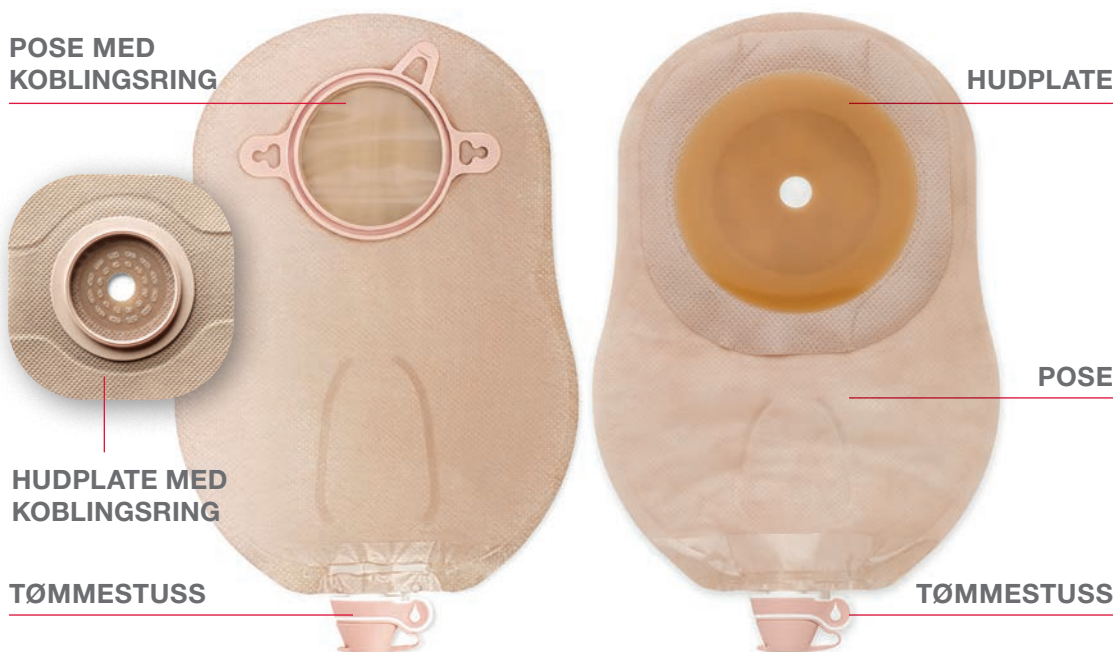
- **Hudplaten (eller kleberen)** bør festes tett rundt stomien din. Den beskytter huden og holder posesystemet på plass.
- **Posen** samler opp avføring fra stomien. Poser kommer i mange ulike varianter for forskjellige behov og stomityper.

## 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.



Alle urostomiposer har en tømmekran/tømmestuss nederst slik at den kan tømmes ved behov. Posen bør tømmes når den er 1/3 til 1/2 full.

# Hudplatens rolle

Hudplaten er den viktigste delen 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 mot klebemiddel.

## TIPS

God passform er når hudplatens åpning sitter tett rundt stomien der hud og stomi møtes, og du har tettet alle åpninger, ujevnheter eller hudfolder. De første 6-8 ukene bør du måle stomiens størrelse hver gang du setter på en hudplate for å være sikker på stomistørrelsen mens hevelsen går ned. Senere kan du måle den av og til for å være sikker på at stomien størrelse ikke har endret seg som følge av andre faktorer som vektoppgang 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 hvordan platen fester seg til huden din.

# 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.

## Tømmemekanismer

- Posen som brukes når du har en urostomi kalles en urostomipose. Urostomiposer har en ventil, også kalt tømme­stuss nederst slik at posen kan tømmes. Noen tømme­stusser har en hette som kan fjernes, så tømmes posen og hetten settes på plass igjen.



## 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.



Beige pose med inspeksjonsluke

### **Flerkammerdesign**

Flerkammerdesign gjør at urin fordeler seg jevnt i posen og gir en mer diskret fasong.

### **Tilbakeslagsventil**

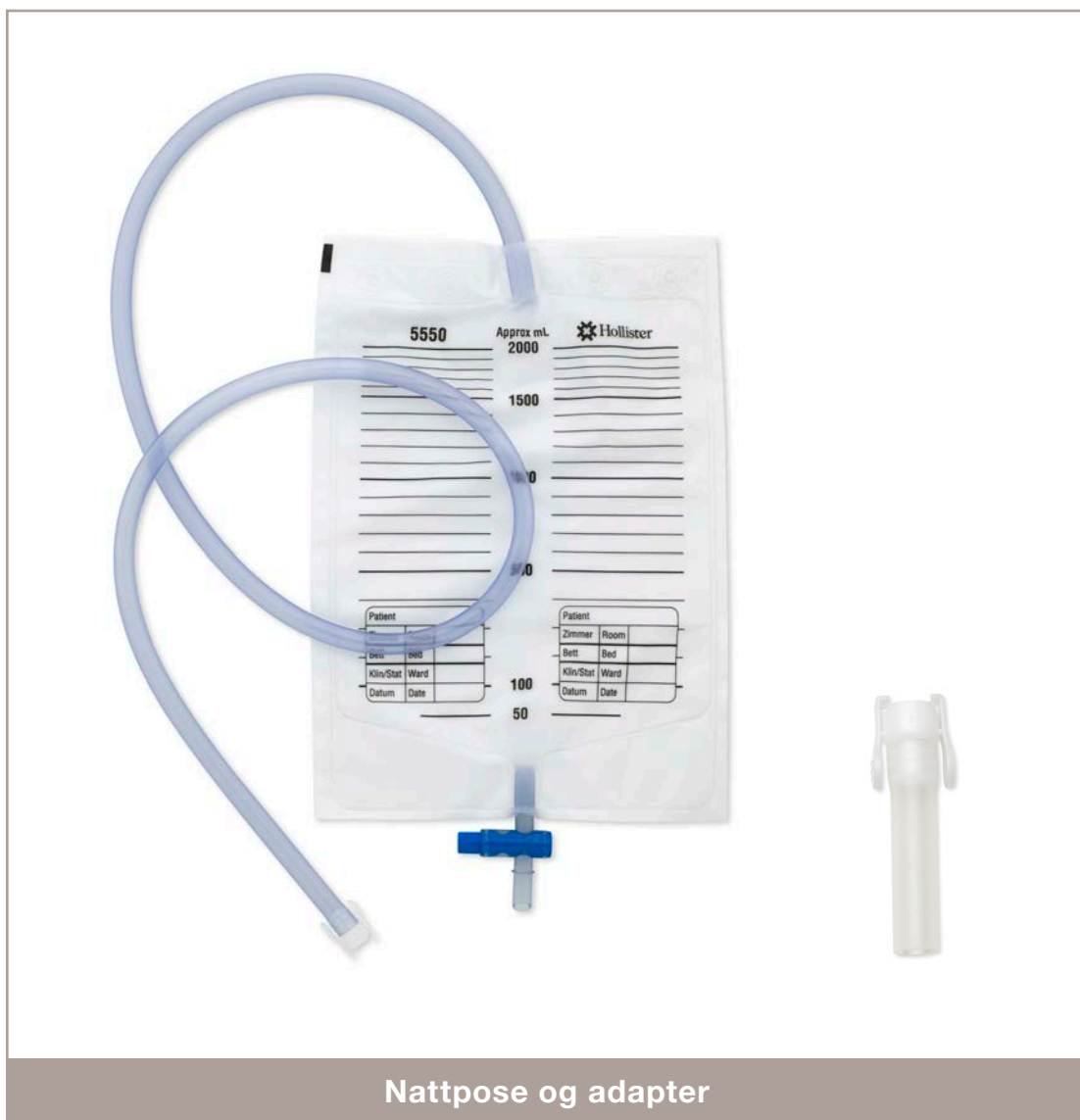
Dette er en del av flerkammerdesignet og sees som en buet linje midt på posen. En tilbakeslagsventil bidrar til å minimere tilbakestrømming av urin. Den hindrer også at urin strømmer tilbake til toppen av posen og eroderer hudplaten.



Transparent urostomipose med flerkammerdesign og tilbakeslagsventil

## Nattpose for urostomi

Strømmen av urin er ganske konstant, så det kan være overraskende hvordan urostomiposen fylles opp i løpet av natten – av og til flere ganger. Mange velger å bruke en urinoppsamlingspose / nattpose ved siden av sengen, slik at urin samles opp i denne og de ikke trenger å stå opp i løpet av natten for å tømme posen.



## Nattpose og adapter

Tips til bruk av nattpose:

- La det være igjen litt urin i urostomiposen når du kobler den til nattposen. På denne måten bidrar du både til å forhindre vakuum og til at urinen renner enklere inn nattposen.
- Dersom bunnen av posen begynner å vri seg, vri adapteren enten med eller mot klokken til posen ligger flatt igjen.





## 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, for eksempel ved at du unngår turer på toalettet i løpet av natten.

Denne tabellen beskriver noen vanlige tilbehørsprodukter.

## Hvis

## Bruk

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.

Du ønsker en økt følelse av trygghet

Et stomibelte for å feste posen ekstra godt. Helsepersonell kan anbefale et belte for å forsterke konveksitet.

Huden din er lett irritert\* og fuktig

Stomipulver for å bidra til å absorbere væske.

Du ønsker å koble til en nattpose eller benpose

Adapter

Du ønsker å bidra til god forsegling rundt stomien og hudplateåpningen

Stomipasta

Ekstra forsterking av hudplaten som tilpasser seg bevegelsene dine

Plateforlengere for å skape en tilpasset ramme rundt hudplaten.

## Eksempel

## Kommentarer\*\*



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.



Bør brukes rundt kroppen i linje med stomien. Kan kun brukes med posesystemer som har belteører.



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.



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.



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.



Tynn og fleksibel hydrokolloid som sitter godt selv på ujevne hudoverflater. Festes rundt kanten av hudplaten for ekstra sikkerhet og beskyttelse mot lekkasjer.

\*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 annen pose før du dusjer slik at posen du bruker, holder seg tørr. 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

For de fleste har ikke en urostomi noe å si for kostholdet. Det er viktig at du drikker nok vann i løpet av dagen for bidra til at nyrene fungerer som de skal og for å forhindre urinveisinfeksjoner. Kontakt stomisykepleier eller annet helsepersonell dersom du har spørsmål om kosthold eller væskeinntak

## Generelle retningslinjer for kosthold

- Drikk mye vann hver dag for å bidra til å forhindre urinveisinfeksjoner
- Spis en balansert kosthold
- Vær oppmerksom på at rødbeter kan gi urinen en rødlig farge — dette er kun midlertidig og er ikke farlig
- Asparges, sjømat, kosttilskudd og enkelte medisiner kan påvirke hvordan urinen lukter

## Lukt

Dagens urostomiposer har posefilm med luktsperre slik at lukten holder seg inne i posen. Du skal kun kjenne lukt når du tømmer eller bytter posen. Dersom du opplever at det lukter ellers bør du sjekke hudplaten for å se om det har oppstått lekkasje.

# Tegn på urinveisinfeksjon

Mennesker med urostomi kan oppleve urinveisinfeksjoner. Dette kan føre til nyreproblemer. Kontakt stomisykepleieren eller annet helsepersonell dersom du opplever noen av disse symptomene.

## Tegn på urinveisinfeksjon kan være:

- Mørk, uklar urin
- Urin som lukter sterkt
- Smerter i ryggen (der nyrene er)
- Feber
- Redusert appetitt
- Kvalme
- Oppkast

Helsepersonell kan ta en urinprøve for å identifisere en mulig urinveisinfeksjon. Gjeldene rutiner for urinprøvetakning kan variere. Kontakt stomisykepleieren dersom du blir bedt om å avgi en urinprøve.

## 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

- Tøm posen når den er 1/3 til 1/2 full av urin.
- Bruk en urinoppsamlingspose (nattpose) om natten (eller stå opp regelmessig for å tømme stomiposen).
- Bytt hudplate 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 ikke inneholder kremer lotioner eller oljer som kan etterlate rester. Dette kan påvirke hudplatens klebeevne.
- Sørg for at den peristomale huden er ren og tørr før du setter på hudplaten.
- Kontroller at det ikke er noen synlig hud mellom hudplaten og 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 både hudplaten og posen, eller du kan fjerne dem før du bader – vann vil ikke skade eller renne inn i stomien.
- Hudplatens 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.





**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 urostomioperasjonen 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 tømme 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 urostomien 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.
- Vurder å bruke en benpose dersom du ikke får tømt posen når den er 1/2 til 1/3 full.

# Aktivitet, trening og sport

Du kan gjenoppta dine vanlige aktiviteter når helsepersonell sier at du kan gjøre det. Urostomien 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 urostomi 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 urostomioperasjonen 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 urostomien. Støttende personlige relasjoner kan være en viktig kilde til tilheling etter enhver operasjon.

Urostomioperasjonen 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



## 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 gi deg ro i sjelen.

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:

- Tegn på urinveisinfeksjon (se side 25)
- Hudirritasjon
- Urinkrystaller på eller rundt stomien
- Gjentakende lekkasjer under posen eller hudplaten
- Vorteaktig misfarget hud rundt stomien
- Uforholdsmessig mye blødning fra stomien
- Blod i urinen
- En utbulning i huden rundt stomien
- En stomi som virker å ha 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)

# 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.

## **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.

## **Konveks hudplate**

En hudplate som ikke er flat, men har en forhøyning/utbulning på siden som ligger mot den peristomale huden. Dette øker hudplatens dybde.

## **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 todelte posesystemer.

## **Stomi**

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

## **Stomipose**

Posen som samler opp urin fra stomien.

## **Stomisykepleier**

En sykepleier med tilleggsutdanning i stomipleie.

## **Todelt posesystem**

Et system der hudplaten og stomiposen er to separate deler.

## **Urostomi**

En stomi som er anrettet for å avlede urin.

## **Urostomipose**

Stomipose med tømmekran/tømmestuss slik at den kan tømmes for urin.



**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-00170

NOHOL04



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