

# ANVISNINGAR FÖR KOLOSTOMIOPERERADE

De här anvisningar ger information för person som har eller ska ha kolostomi  
(kolostomi, sigmoideostomi, transversostomi).

## **Kolostomi**

Kolostomin är gjort i en situation där en del av tjocktarm eller rektum måste tas bort på grund av sjukdom, olycka eller annan orsak. Kolostomin kan vara permanent eller tillfällig. Vanligtvis det är belägen på vänster nedre delen av buken.

Kolostomin är ända/or av tarmen som har i operation lyftat genom bukväggen till hud. Avföring kommer ut oavsett viljan. Avföringen som kommer från kolostomi är ganska fast. Tarmen fungerar individuellt 1-3 gånger per dygn eller mindre ofta.

## **Behandling av stomi**

I behandling av stomi är det viktigt att ta hand om renhet och kondition av hud. Kondition av huden påverkar hur tätt stomibandaget håller på. Med noggrant och mild behandling kan man hindra hudproblem. I början kan stomin vara svullen men svullningen minskar inom några veckor. Behandling av stomin kan orsaka liten, ofarlig blödning från känslig och numb slemhinna av tarmen. Ta bort stomibandaget försiktigt från toppen och stöd huden med andra hand så att det sträcker inte ut. Lagg använt stomibandage i skräppåse och bli det av med blandsopa. Det har också kommit på marknaden bandager som man kan skölja ner i toalett. Huden omkring stomin är bra att ren med fuktig hushållspapper eller dusch. Torka huden noggrant och försiktigt med mjuk handduk eller hushållspapper. Uppmärksam speciellt att beröringspunkt av stomins slemhinna och hud är bra torkad. Du måste undvika att skrubba och skrapa huden.

## **Utbyte av stomibandage**

Om du har kolostomin, du kan använda 1-eller 2-delad stomibandaget eller stomikork. Det finns stor urval av stomibandager och du hittar passlig bandage med hjälp av stomiskötaren.

1-delad stomibandaget ska bytas (eller tömmas om påsen är tömbar) efter avföring. Med 2-delad bandaget plattan ska bytas ungefär 2 gånger per vecka. Påsen ska bytas (eller tömmas) efter avföring. Tömbar påse är bra att bytas åtminstone 2-3 gånger per vecka.

Det är bra att ta alla nödvändiga medel vid dina fingertoppar före bytning av stomibandaget. Klippa eller form öppning av lämplig storlek till stomibandaget med hjälp av mallkort. Öppningen måste vara samma storlek och form som stomin. Huden ska inte vara synlig. Bandaget ska vara tätt så att fekalen inte kommer in i huden.



Öppningen får inte vara för trång för att förhindra att den skrubbar inte stomin. Stomibandaget sätts fast noggrant in i ren, tork huden. Stomiplattan sätts fast bättre om man värmer den mellan händer före platsättning.

## Praktisk hjälp för stomibehandling

- Du kan bada, bada bastu och simma med stomibandagen. När du badar bastu, observera att det finns luft mellan tarmända och påsa så att påsa brinner inte
- tarmens slemhinna när påsa blir het.
- För tillfälligt användning det finns också olika små bandager.
- Vanligtvis smörjar man inte huden omkring stomin därför att bandaget sätts fast dåligt på smörjande huden. Om huden är mycket torr du kan använda oparfymerad, bra absorberande mjukgörande kräm.
- Stomibandaget måste byta alltid om avföring går under plattan.
- Luftbad och duschning med varm vatten lugnar huden omkring stomin.
- Om huden är irriterad eller det finns problem med fastning av stomibandaget, ta kontakt med stomiskötaren.
- Med tättningspasta eller -ring du kan vid behov tätta stomibandaget.
- Det är bra att raka bort håren omkring stomin.
- Alltid ha med ett extrabandage och rengöringmedel.
- Bandager måste bevaras i rumstemperatur och skyddas mot rakt solljus.
- Det är bra att komma ihåg märke, namn och storlek av bandaget som du använder.
- Det löner sig att behålla bandager åtminstone behovet av en vecka.
- När du reser packa alltid stomimedel i handbagaget. Om du reser utomlands, du får stomipasset från stomiskötare. Om du reser till varma länder det är bra att ta men extrabandager.
- För att göra tarmens funktion regelbund du kan använda tarmsköljning vid behov. Stomiskötaren guidar dig att göra det.

## **Diet**

Efter kolostomioperation kan du äta nästan samma mat som före operation. Om du noterar att någon matvaran passar inte, du kan lämna den ut från din diet. Det är viktigt att du äter lugnt och tuggar noggrant. Måltiders regelbundhet och mångsidighet hjälper tarmen att fungera. Drick tillräckligt mellan måltider.

De vanligaste problem med matsmättningskanalen är gasbesvär och förstoppning. Tillräckliga fibrer förhindrar förstoppning. Du får bra fibrer från spannmål med hela korn, grönsaker och frukter. Flisa eller riva rotsaker, grönsaker och frukter tillräckligt små att förhindra förstoppningar.

Gasbesvär är individuella. Det kommer alltid en viss del gas i tarmen. Till exempel kål, ärtor, lök, kålrot, rå äpple, färsk rågbröd och drycker med kolsyra ökar gasbildning i tarmen. Med dryck som tas under måltid kan man svälja också luft som kan öka gas i tarmen. Drycken är bra att ta efter måltid. Förstoppning och gasbesvär kan man sköta och förhindra med mera motion.

Efter stomioperation borde man undvika stora variationer i vikt. Stomibandager håller kanske inte så bra om vikten går ner/upp och magens form varierar.

## **Tarmobstruktion**

Efter tarmoperation kan det komma obstruktioner lättare än vanligt. Det löner sig att undvika till exempel tomater, vindruvor, fiberrika grönsaker (t.ex. sparris), rå morötter, svampar, nötter, torkade frukter, citrusfrukter och frär och skaler av bär och frukt. Dessutom är det bra att äta jordgubbar och ananas som små doser. Symptomen av tarmobstruktion är inaktivitet av tarmen, krampande magsmärter, illamående och uppkastning. Tarmobstruktionen kräver ofta läkarebesök och sjukhusvård vid behov.

## **Hobbyer, motion och returnering till arbetsliv**

Stomi förhindrar hobbyer och returnering tillbaka till arbete. Efter operation måste man undvika att bära tunga (över 2kg) saker, nerbugning och plötslig ansträngning cirka om en månad att såren återhämtar sig i lugn. Sådär förhindrar man stomibråck. Motion och sport är tillåtna och önskvärta för att upphålla fysisk kondition. Med hjälp av stomiskötaren hittar du lämpliga stomibandager och vid behov stödbelter eller -byxor till olika hobbyer och motioniering.

Stomiopererade kan klä sig som före operation. Det är bra att undvika stränga och skurande kläder på stomin. I simhallens bastu kan du använda simdräkt om du har köpt en märke som berättigar dig för det. Du kan köpa märken bland annat från Cancerförening och många simhaller. Du kan också beställa märken från Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. ([www.suh.fi](http://www.suh.fi)).

## **Sexualitet**

Sexualitet är en del av människans liv. Anpassning till den nya situationen tar tid och resurser. Sjukdom och operation på grund av det kan orsaka ändringar till kroppen och sexuella funktionerna. Stomi sig själv förhindrar inte sexlivet.

Möjliga adjuvantbehandlingar (t.ex. medicin- eller strålbehandlingar) kan orsaka uttorkning av slemhinnor för kvinnor. Då får man hjälp från fuktande gel. Ibland kan män vara oförmåga och ha problem med erektion på grund av stora operationer på bäcken område. Det löner sig att tala modigt av sådana problem med läkaren eller stomiskötaren.

Det är stor meningen att diskutera med maken av saker som förenar sig med sexlivet. Positiv attityd mot livet, tålmod, förtroende, uppmärksamhet och humor är hjälpande saker också i sexualitet.

## **Hemåkning**

När du är på väg hem skötaren meddelar dig vid behov till din egen hemsjukvård. Från hälsocentralens distribution av vårdtillbehör får du bandager gratis med en remiss.

Du kan tala med sjukhusets eller din hemkommuns socialarbetare av saker som förenar sig med socialsakerhet (t.ex. hjälp i hemma, avgifter).

## Patientföreningar

Finnilco ry ([www.finnilco.fi](http://www.finnilco.fi)) är landsomfattande centralförening för stomi- och likvärdigt opererade patienter. Den har lokalföreningar omkring Finland. Finnico publicerar tidning med samma namn och organiserar utbildning- och förströelseaktiviteter och anpassningsträningkurser.

Du har möjlighet att träffa stödperson som Finnico har utbildat om du vill.

Crohn och Colitis ry ([www.crohnjacolitis.fi/cms/](http://www.crohnjacolitis.fi/cms/))

Colores ry ([www.colores.fi](http://www.colores.fi))

Finlands Cancerföreningen ([www.cancer.fi/syopajarjestot/suomen\\_syopayhdistys/](http://www.cancer.fi/syopajarjestot/suomen_syopayhdistys/))

### Stomiskötarens kontakt information:

---

---

---

---

---

---

---

---