**Råd för den tjocktarmsstomi opererade**

**Tjocktarmsstomi-kolostomi, sigmoideostomi, transversostomi**

En tjocktarmsstomi görs pga sjukdom, olycka eller annan orsak. Stomin kan vara tillfällig eller bestående. Vanligen är den på vänster sida av magen, transversostomin (av tvärgående tjocktarmen) till höger under revbensbågen. Vid operationen lyfts tjocktarmen genom bukbetäckningen och sys fast i huden. Avföringen är ganska tjock och tarmen fungerar inte viljemässigt.

**Stomivård**

En välmående stomi är röd och fuktig. Följ med stomins färg och storlek. Den kan till en början vara svullen, men svullnaden minskar efter någon vecka. Det är viktigt att hålla **huden ren och välmående**. Hålet i plattan skall vara lagom stort. På så vis förebyggs möjliga hudproblem och gör att stomibandaget hålls tätt. Hantering av stomin kan orsaka en **ofarlig liten blödning** från slemhinnan.

**Byte av stomibandage**

* Plocka fram allt material som behövs inom räckhåll.
* Klipp eller forma färdigt till hålet i det nya stomibandagets hudplatta.
* Avlägsna det gamla bandaget försiktigt, stöd huden med andra handens fingrar. För att underlätta borttagningen kan limborttagningsspray eller -savett användas.
* Det använda stomibandaget sätts i brännbart avfall.
* Stomin och huden kring rengörs med vatten.
* Möjliga tätningsrester kan avlägsnas med hjälp av limborttagningsspray eller –savett.
* Huden kring stomin torkas ordentligt med en mjuk handduk eller papper.
* Undvik att gnugga och skrapa huden.
* Fäst det nya stomibandaget omsorgsfullt. Det fäster bättre om hudplattan värms mellan händerna före.
* Hur ofta stomibandaget byts, beror på modellen.
* Följ direktiven från stomiskötaren.
* Stomiskötaren informerar om varifrån stomimaterialet fås.

**Kosten**

Ät mångsidigt, regelbundet och sådan mat som passar dej. Ät långsamt och tugga ordentligt. Detta stabiliserar även tarmfunktionen. Ta hand om vätskebalansen. Drick åtminstone **1,5-2 liter** i dygnet. Luftbesvär och förstoppning är de vanligaste problemen. Tillräckligt med fibrer förebygger förstoppning. Man kan vb använda avföringsmediciner från apoteket. Luftbesvären är individuella och de kan förebyggas med kosten. Typiska födoämnen som orsakar luft i tarmen är tex ärter, paprika, kål, kålrot, äpplen, färskt rågbröd och kolsyrade drycker.

**Fritidssysselsättningar, motion och återgång till arbetet**

En stomi är inget hinder för fritidssysselsättningar eller återgång till arbetet. Motion rekommenderas för att uppehålla den fysiska konditionen.

Närmare direktiv efter operationen fås från din vårdplats.

Med vägledning av stomiskötaren hittas passligt stomimaterial och eventuella stödtextiler.

**Sexualitet**

Sexualiteten är en del av livet. Stomin är inget hinder för samliv. Sjukdomen, operationen samt möjliga efterbehandlingar kan orsaka förändringar i kroppen och den sexuella förmågan. Diskutera möjliga problem med läkaren eller stomiskötaren.

**Patientförening**

**Finnilco ry** är den nationella föreningen för stomi- och motsvarande opererade samt för analinkontinens patienter [www.finnilco.fi](http://www.finnilco.fi)

Saker som hör till socialskyddet, tex hemvård och kostnader, kan diskuteras med sjukhusets socialarbetare.

**Tips och råd:**

* Stomin är inget hinder för att bada bastu och simma. I bastun skyddas stomibandaget med en handduk, detta för att inte den heta stomipåsen skall bränna tarmens slemhinna.
* Ifall huden kring stomin är **riktigt** torr kan det användas en lätt återfuktande salva, som sugs bra upp i huden.
* Byt **alltid** stomibandaget ifall avföring har sluppit in under plattan.
* Luftbad lugnar huden kring stomin, samma gäller en varm dusch.
* Ifall **huden** är **irriterad eller det är problem med att få bandaget att hålla tätt**, ta kontakt med stomiskötaren.
* Tätningspasta eller -ring kan användas vid behov, ifall extra tätning behövs.
* Det är bra att regelbundet raka bort hår kring stomin.
* Ha alltid med dej extra stomimaterial för ett eventuellt byte.
* Stomibandage och tillbehör förvaras i rumstemperatur och skyddat för direkt solljus.
* Det är bra att minnas vilket stomibandage och vilken storlek man använder.
* Det är bra att ha stomimaterial hemma för ca 3 veckor.
* Vid resa, skall man även packa med stomibandage och tillbehör i handbagaget. Inför resan är det bra att ordna med ett sk stomipass från egna stomiskötaren eller från Finnilco ry [www.finnilco.fi](http://www.finnilco.fi)

**Kontaktuppgifter till stomiskötaren:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_