

Tjocktarmsstomiguide

Information och rådgivning före och efter operationen



INNEHÅLL

Operationen

Hur fungerar matsmältningssystemet?	4
Vad är tjocktarmsstomi?	5
Hur förändras livet med tjocktarmsstomi?	5
Hur ser stomin ut och hur känns den?	6
Varför behöver jag en stomi?	6
Varför använder jag en stomipåse?	8
Hur fungerar stomibandaget?	8
Hur kan stomiskötaren hjälpa?	9

På sjukhuset

Hur känner jag mig efter operationen?	10
Vad behöver jag veta?	10
När börjar stomin fungera?	11
Vad händer då påsen behöver tömmas?	12
Använder jag alltid en påse, som behöver tömmas?	12
Hur byter jag påsen?	13
Hur ofta tömmer eller byter jag påsen?	13
Vilken typ av påse väljer jag?	14
Stomipåsar	14
Hur gör jag mig av med de använda påsarna?	15
Råd för tömning och byte av påsen	16
Vad annat behöver jag veta?	17

Hemma

Hur får jag stomimaterialet?	18
Behöver jag ändra min kost?	19
Kan jag ännu resa?	20
Kan jag fortsättningsvis motionera?	20
Hur är det med sex?	21
Till vem kan jag vända mig, om jag behöver hjälp?	21

Stöd och råd

Viktiga kontaktuppgifter	22
--------------------------	----

Tjocktarmsstomi...

Varje operationsupplevelse är viktig, men är du väl förberedd så vet du vad som väntar. Den här guiden är tänkt att vara ditt stöd, oberoende om operationen är planerad eller akut. Guiden är utformad så att den skall ge svar på de vanligaste frågorna som tjocktarmsstomiopererade har. Du kan ha nytta av guiden även i fortsättningen, då du önskar repetera informationen.

...vi är ditt stöd

Det är bra för dig att veta att du får stöd av människorna runtomkring dig. Ditt vårdteam består av den opererande läkaren, stomiskötaren och de flesta andra inom vården. Vi ger dig, din familj och dina vårdare hjälp och råd både före och efter operationen samt däremellan på sjukhuset och efter hemfärden.

För tillfället snurrar det säkert många frågor i ditt huvud och det är helt normalt. Må frågorna vara hur små som helst eller om du är orolig, ta alltid kontakt med de som vårdar dig. De hjälper dig gärna.

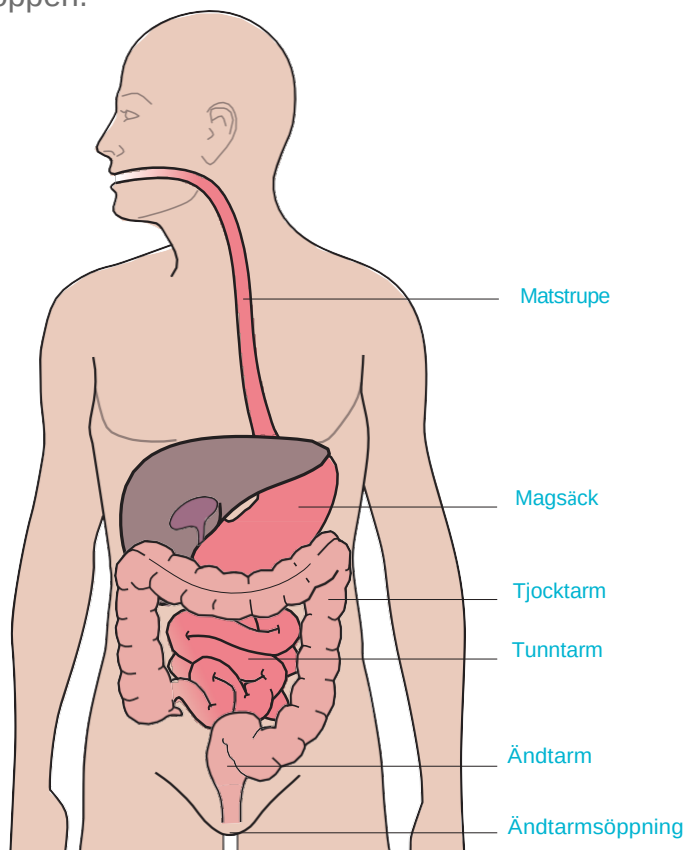
OPERATIONEN

Hur fungerar matsmältningssystemet?

Att genomgå vilken operation som helst kan kännas skrämmande. För att du skall förstå vad som händer under operationen, berättar vi först hur matsmältningssystemet ser ut och hur det fungerar.

På bilden nedan ser du hur matsmältningen börjar med munnen och slutar med ändtarmsöppningen. Då du äter eller dricker far maten längs matstrupen till magsäcken. I magsäcken fördelas maten till mindre bitar och magsafterna finfördelar den ännu mera. Massan fortsätter till tunntarmen, där matsmältningen avstannar och absorptionen av näringsämnen börjar. Näringsämnena far vidare via blodomloppet och kroppen använder ämnena som energi för tillväxt och som byggnadsmaterial för nya celler.

I matsmältningsprocessen lämnar det även rester, som far vidare till tjocktarmen. Där absorberas mer vätska och avföringen blir fastare. Massan far vidare till ändtarmen där den med hjälp av avföringsreflexen kommer ut ur kroppen.



Vad är tjocktarmsstomi?

Du kommer, med hjälp av ett kirurgiskt ingrepp, att få en tjocktarmsstomi. Under operationen lyfts en del av tjocktarmen upp genom bukväggen till huden, där det görs en öppning så att avföringen kan komma ut. Den här öppningen kallas stomi. Stomin görs vanligen på vänstra sidan av buken, men ibland kan den även göras på högra sidan. I vissa fall får du vara med och bestämma stomiplatsen tillsammans med stomiskötaren.

”Kirurgen och stomiskötaren berättar för dig vilken typ av operation som skall göras och varför du behöver en stomi.”

Hur förändras livet med tjocktarmsstomi?

Då du har fått en tjocktarmsstomi kommer avföringen ej längre ut via ändtarmsöppningen, utan via stomin. Tidigare har du med hjälp av den viljestyrda slutmuskeln kunnat påverka tömningen av avföring och gas. Efter stomioperationen kan du inte längre kontrollera tömningen av varken avföring eller gas.

Hur ser stomin ut och hur känns den?

Stomin är fuktig och har en röd/rosa färg och den bular lite utåt från din mage. I början kan den vara svullen, men minskar i storlek efter ett tag, vanligen 6-8 veckor efter operationen. Stomin skall se röd ut. Stomin har ingen känsel vid beröring.

Varför behöver jag en stomi?

En stomioperation kan göras på grund av många olika orsaker. Stomiskötaren och kirurgen berättar mera ingående om operationen och varför du får en stomi. Det finns olika typer av och namn på tjocktarmsstomier. (Namnet på stomin bestäms av vilken tarmdel som används).

Sigmoideostomi

En sigmoideostomi, görs vanligen då en del av tjocktarmen och/eller ändtarmen måste tas bort. Den kvarvarande tjocktarmen lyfts upp genom bukväggen och huden som en stomi. Den kan antingen vara tillfällig eller bestående. En tillfällig stomi görs vanligen då den sjuka delen av tjocktarmen har avlägsnats men då det ännu är för tidigt för att sammanfoga tarmändorna. Blir det tryck på en svag tarmsöm, kan komplikationer uppstå.

Transversostomi

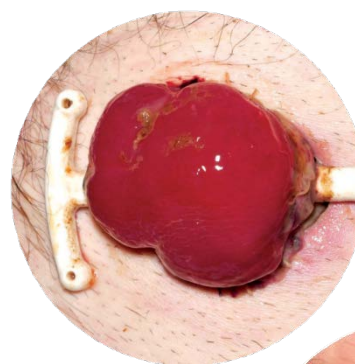
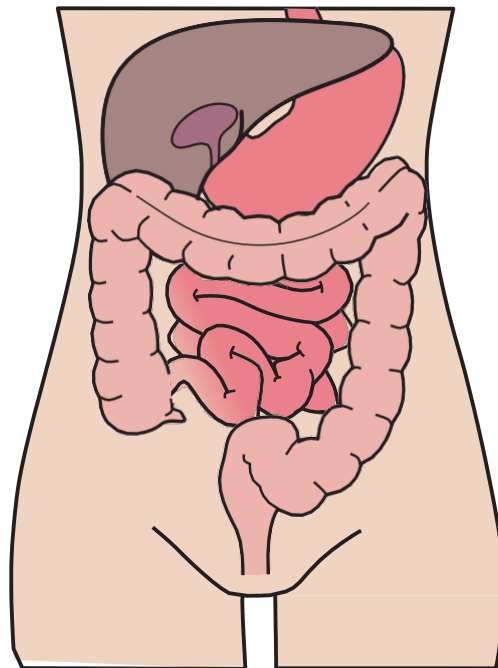
En transversostomi eller tvåpipig stomi görs för att skydda tarmsömmen, som blivit gjord under operationen. Transversostomin är vanligen tillfällig.

Tarmen dras upp som en länk, genom bukväggen och huden och stöds upp med hjälp av en stomistav. Det görs ett snitt i tarmlänken och tarmens kanter rullas ner och sys fast i huden. På så vis består den egentligen av två stomier (tvåpipig eller dubbel tjocktarmsstomi), som sitter fast i varandra.



Operationen heter

På bilden nedan kan stomiskötaren visa vilken del av matsmältningskanalen som påverkas av operationen.



En transversostomi genast efter operationen- plaststaven stöder upp tarmen.



En frisk sigmoideostomi en tid efter operationen.

Varför använder jag en stomipåse?

Efter operationen kommer avföringen ut via stomin istället för via ändtarmsöppningen. Kring stomin finns det ingen slutmuskel och det går därför inte att reglera tömningen av avföring och gas. Därför behöver man en påse, dit avföringen samlas.

Efter operationen märker du att avföringen kan vara lösare än normalt och ha en starkare lukt. Efter en tid blir avföringen fastare, men kan variera beroende på vad du äter.

Det finns många olika sorters stomipåsar. Stomiskötaren hjälper dig att hitta lämpliga produkter.

Hur fungerar stomibandaget?

Stomipåsen är utformad så att man fäster den på huden kring stomin, där den samlar upp avföring och gas. Tjocktarmsstomipåsen har flera specialegenskaper, så som filtret. Filtret släpper ut gasen, så att påsen inte blir full av gas (som en ballong). Filtret sköter även om att inte lukten kommer ut ur påsen.

Påsen är vattentät, så du kan använda den i duschen eller badet, bara du minns att skydda filtret med ett enkom tejp. Använder du den gråa SenSura Mio-påsen, behöver filtret inte täckas i duschen, för det skyddas av det vattentäta tyget. I badet (badkar eller simbassäng) behöver filtret även på den gråa SenSura Mio-påsen täckas med ett tejp.

Hur kan stomiskötaren hjälpa?

Stomiskötaren är en sjukskötare, som har gått en specialutbildning i stomivård. Till henne/honom kan du vända dig om det är något du funderar över kring din stomi. Hon/han fungerar även som ett stöd för dig och din familj både före och efter operationen.

Beroende på situationen kan stomiskötaren före operationen tillsammans med dig diskutera kring en lämplig plats för stomin. Det är viktigt, för stomiplatsen kan påverka vården av stomin samt bland annat valet av lämpliga kläder.

”Före operationen kände jag mig osäker. Jag fick stöd och information av stomiskötaren före operationen. Det lättade, då jag hörde att jag i alla skeden kommer att få handledning och stöd av kunniga vårdare.”

Tillsammans med övrig vårdpersonal ger stomiskötaren dig precis så mycket stöd du behöver, så länge du behöver det - inte bara på sjukhuset, utan även efter att du har kommit hem.

PÅ SJUKHUSET

Hur känner jag mig efter operationen?

Bli inte förvånad, om du genast efter operationen känner dig svag. Du kommer troligen att genomgå många olika sorters känslor. Det är viktigt att komma ihåg att upplevelsen alltid är individuell. Den fysiska och känslomässiga återhämtningen kan ta någon tid.

Vad behöver jag veta?

Då du vaknar upp efter operationen har du på den stomipåsen som blivit satt i operationssalen. Påsen är troligtvis genomskinlig, för att skötarna skall kunna observera stomin. Till en början kan stomin vara svullen, men svullnaden avtar så småningom och stomin minskar i storlek de följande veckorna.

"Var inte rädd att fråga upp det som oroar dig och som du funderar över, speciellt de första dagarna efter operationen. Du kan vara säker på att samma saker även har oroat andra tidigare".

Efter operationen är det normalt att ha dropp och dräneringsslangar. Det kan hända att du har en stomistav, "brygga", som är placerad under tarmen och stöder upp den och stomin i några dagar. Bli inte skrämmd av dessa, de kommer att tas bort vid passligt tillfälle och det tar inte ont då de avlägsnas. Läkaren och skötaren berättar för dig när du på nytt får börja äta och dricka normalt.

När börjar stomin fungera?

Stomin börjar fungera ganska fort efter operationen, i de flesta fall inom några dagar. Avföringen är till en början vattnig och luktar starkare än tidigare. Ibland är avföringen blodblandad. Var inte orolig, avföringen blir fastare och lukten svagare med tiden, då du övergår till en regelbunden och mångsidig kost. Du kan märka att gasen kommer ut ljudligt- var inte orolig, det här är fullt normalt.

Ifall inte hela tjocktarmen/ändtarmen är borttagen, kan man ännu känna avföringsbehov, det är normalt och behovet avtar med tiden. Ifall ändtarmsöppningen är kvar kan det komma slem därifrån, det är helt normalt och slemmet kommer bort genom att man sätter sig på wc-stolen som vanligt.

Vad händer då påsen behöver tömmas?

De första dagarna efter operationen har du vanligen en genomskinlig påse. Om du vill, kan du sedan därhemma börja använda en färgad påse (beige, grå eller vit). I början efter stomioperationen är avföringen vattnig och påsen kan därför vara helt annorlunda än den du kommer att använda där hemma. Mer om påsens egenskaper och funktioner berättar vårdpersonalen, som du får hjälp, stöd och direktiv av angående påstömningen. Dessutom får du stöd med stomivården ända tills du klarar dig själv.

Använder jag alltid en påse, som behöver tömmas?

De flesta tjocktarmsstomiopererade använder inte en tömbar påse. Den populäraste påsen är en sluten, dvs. icke-tömbar påse. Faktorer som påverkar vilken modell man använder är b.l.a. hur regelbunden tarmtömning man har och hur fast avföringen är. Då avföringen är fast, är det mera hygieniskt och praktiskt att använda engångspåsar. Efter operationen kan dock avföringen vara lös och påsmodellen kan då vara den tömbara. Efter att du har återhämtat dig och börjat äta normalt igen, blir avföringen fastare och i detta skede är det bra att diskutera med stomiskötaren angående de olika påsalternativen.



Genomskinlig påse



Färgad påse

Hur byter jag påsen?

Det är bra att skapa en rutin med påsbyttandet och göra bytet så enkelt som möjligt. Du vänjer dig fort med att ha en stomi och att sköta den. Du märker att tarmfunktionen är mera aktiv vissa tider på dagen, till exempel strax efter att du har ätit. Välj noga tidpunkten när du skall byta påsen, t ex då tarmfunktionen är mindre aktiv. Sätt allt du behöver nära dig före påsbytet. Planering lönar sig och på sidan 16 hittar du "Råd för tömning och byte av påsen".

"Stomiskötaren lär dig stomivården och påsbytet- det är ganska enkelt, då man vänjer sig."

Hur ofta tömmer eller byter jag påsen?

Påsen byts vid behov, vanligen 1-3 gånger per dag, beroende på avföringens mängd och hur aktiv tarmfunktionen är.

Vilken typ av påse väljer jag?

Då man har en tjocktarmsstomi, är det mest sannolikt att man använder en sluten, dvs. icke-tömbar påse. Om avföringen är lös eller vattnig kan man använda en tömbar modell.

Det finns många olika sorters tjocktarmsstomipåsar. Stomiskötaren hjälper dig att hitta den modell som passar dig bäst. Det kan hända att du genast efter operationen önskar byta till en mindre och färgad påse.

Ifall du har en sigmoideostomi, kan du eventuellt använda en stomikork tillsammans med ett tarmsköljningssystem. Om du är intresserad av att testa en stomikork, diskutera saken med stomiskötaren.

Stomipåsar

Det finns två olika sorters system på fastsättningsmekanismen: en och tvådels. Båda modellerna är hudvänliga, lätta att ha på sig, läckagefria och håller lukten inne i påsen. Att du har en stomipåse syns knappt under kläderna och du kan leva ditt liv utan att tänka på den. Det finns också flera storlekar på påsarna, som passar till olika tillfällen.

Endels stomibandage

Den har stomipåsen fastsatt i basplattan, som fäster tätt kring stomin.

Tvådels stomibandage

Den har två skilda delar, stomipåse och basplatta. De sätts ihop med hjälp av en fastsättningsmekanism. På så vis behöver man inte lösgöra hudplattan vid varje påsbyte, utan kan byta enbart påsen.



Endels bandage

Tvådelns bandage

Hur gör jag mig av med de använda påsarna?

Det rekommenderas att påsen läggs i en skild plastpåse, som sedan kan sättas bland det vanliga hushållsavfallet.

SPOLA ALDRIG ner påsen i wc-stolen, för den kan stocka igen avloppsröret.

”Förvara inte stomipåsarna i solsken eller där det är mycket varmt, för de kan bli sköra.”

Använder du en tömbar påse, är det bra att tömma den innan du tar bort den. Den tomma påsen sätts i en plastpåse och sedan bland hushållsavfallet.

Ifall du använder offentliga wc-utrymmen finns där vanligen bra avfallskärl. Har wc-utrymmet ett skilt kärl för blöjor och bindor, kan du bra lägga den använda stomipåsen dit.

Råd för tömning och byte av påsen

Före du börjar, se till att du har allt du behöver:

Mjukt papper- varmt vatten- plastpåse för skräpet- ny stomipåse



Att klippa basplattan

Mät stomins storlek och form med hjälp av stomimåttet. Märk ut den uppmätta hålmodellen på basplattan och klipp ut hålet. För att undvika läckage och därför hudproblem, är det viktigt att hålet i basplattan stämmer överens med storleken på stomin. Det är lätt att klippa med en böjd sax. Se till att huden är ren och torr innan du limmar dit basplattan.



Att avlägsna skyddsplasten

Håll fast i basplattans vita flik och lösgör skyddsplasten genom att med andra handen dra nedåt i den turkosa/blåa fliken.



Att sätta fast den

Värm basplattan mellan dina händer. Sätt basplattan kring stomin. Det går lättare om du viker bandaget och trycker fast basplattan, med början nerifrån uppåt. Massera hela basplattan omsorgsfullt i 30-60 sekunder, för att den skall ta fast i huden ordentligt. En del påsar har en inspektionslucka som man kan se igenom, det underlättar fastsättningen.



Att ta bort den

Dra i den vita fliken för att få bort basplattan från huden. Var varsam och stöd huden med den andra handen då du försiktigt drar bort basplattan med början uppifrån neråt.

Fastsättning av ett tvådelsbandage

Sätt fast basplattan enligt samma direktiv som ovan.

Påsar, som har en mekanisk klick-koppling

Försäkra dig om att det mekaniska kopplingslåset är öppet. Förena påsen och plattan med hjälp av den ringformade kopplingen, börja från nedre kanten. Kontrollera att du har satt fast påsen ordentligt. Till slut stänger du det extra klick-låset.

Påsar, som har en flexibel häft-koppling

Sätt fast påsen försiktigt på basplattan, utan att töja eller dra i påsen. Tryck med fingrarna på påsen och plattan, så att bandaget formas bra kring stomin.

”Det är bra att alltid ha med extra stomibandage, då du skall någonstans.”

Vad annat behöver jag veta?

En av de viktigaste sakerna med stomivården är att sköta huden kring stomin bra. Här är några tips:

Basplattan bör sitta tätt kring stomin

Är hålet i basplattan större än stomin, så slipper avföringen ut på huden. Det kan orsaka allvarliga hudproblem eller irritation. Är hålet för litet kan stomin ta skada. Ett för litet hål kan skava på stomin eller förhindra stomins blodcirkulation. Därför är det viktigt att med jämna mellanrum kontrollera storleken på hålmodellen med stomin. Hålstorleken behöver vara rätt, för att basplattan skall täta tillräckligt bra kring stomin. Sätt hålmodellen kring stomin och se om det syns hud.

Var försiktig med hudirriterande medel

Det som kan irritera huden är om avföringen slipper ut på huden, basplattan byts för ofta eller om man använder slipande rengöringsmedel.

Blödning

Det kan komma lite blod då man rengör huden kring stomin och det är inte farligt. Ifall blödningen kommer inifrån stomin, bör du omedelbart kontakta läkare.

HEMMA

Hur får jag stomimaterialet?

Hur man får stomimaterialet är ordnat på lite olika sätt beroende på var man bor. I en del kommuner, finns det en centrerad vårdmaterialutdelning, som är öppen vissa dagar, dagligen eller enligt överenskommelse. I andra kommuner hämtas materialet från stomiskötaren. Det finns även kommuner där man kan få materialet transporterat hem. Fråga upp av stomiskötaren vid hemfärden från sjukhuset hur det är ordnat i din kommun.

"Då du kommer hem från sjukhuset finns det ingen orsak varför du inte så småningom skulle kunna fortsätta ditt liv som det var före operationen."

Du får råd och direktiv av vårdpersonalen. De hjälper dig gärna med saker som gäller stomiprodukter och vägleder dig till andra stödgivande organ och föreningar.

Behöver jag ändra min kost?

Du kan äta en normal och mångsidig kost och njuta av din favoritmat, ifall inte läkaren eller stomiskötaren har sagt något annat.

Förändringar kan ske och kanske märker du att matlusten inte är den samma de första 2-4 veckorna efter operationen och du kan känna dig uppsvälld i magen. I början skall du äta små portioner och ofta. Så småningom övergår du till 3 mål per dag. En regelbunden måltidsrytm hjälper ditt tarmsystem att fungera regelbundet. Om det behövs kan stomiskötaren rekommendera att du kompletterar kosten med protein- eller energidrycker.

Angående kosten, är det bra att veta att vissa typer av mat producerar mer gas än andra (det ger sig till känna med ljudliga gasavgångar). Ifall det stör dig, är det lättast att undvika det som orsakar besvären. Alkohol kan du dricka i måttliga mängder, men öl kan producera mera gas och göra avföringen lösare. Med tiden kommer du underfund med vilken mat som passar dig bäst. Det är viktigt att komma ihåg att tugga ordentligt, för matsmältningsprocessen börjar redan i munnen. Mat som man vet är svårsmält, t ex nötter, är det bra att undvika eller äta i små mängder och tugga ordentligt.

Du kan även bli magsjuk och få diarrè eller så kan du få förstoppning. Om så sker, behandlar du dig på samma sätt som du brukade göra tidigare.

Kan jag ännu resa?

De första sex veckorna efter operationen är det inte rekommenderat att flyga, eftersom blodproppsriskerna då är extra stora. (Det är bra att även vara i kontakt med försäkringsbolaget angående resandet). Annars finns det ingen orsak till att en stomi skulle hindra dig från att resa - varken inrikes eller utrikes. Kom dock ihåg att packa med allt du behöver och se till att du har tillräckligt med material för hela resan. Ifall du flyger skall du även sätta material i handbagaget, ifall den incheckade väskan försvinner eller planet är försenat.

Kan jag fortsättningsvis motionera?

Motion är bra för alla och en tjocktarmsstomi är inget som hindrar dig från att motionera. Du kan troligen fortsätta med den motionsform som du tyckte om före operationen. Utbudet av tjocktarmsstomitillbehör är stort och det finns även minipåsar, som passar bra för simning eller olika sportgrenar. Börja lite försiktigt, men genast du tycker det känns bra, kan du motionera lika mycket som tidigare eller mera.

Hur är det med sex?

Det här beror mycket på vilken typ av operation du har genomgått. Troligen kommer du att kunna njuta av ett normalt, ömt kärleksliv igen. Impotens och/eller obehagskänsla kan förekomma efter att ändtarmen blivit borttagen. Prata om saken med din partner. Stomiskötaren är van att diskutera även intima saker och kan ge stöd och närmare information till dig och vid behov även till din partner.

Till vem kan jag vända mig, om jag behöver hjälp?

Efter en tjocktarmsstomioperation är det viktigt att du återigen kan njuta av livet, dvs. livet hemma, på arbetet eller på resan - inte på sjukhuset. Detta betyder inte, att inte vårdteamet skulle fortsätta att vara ditt stöd även efter att du kommit hem - tvärtom. Stomiskötaren och vårdpersonalen hjälper dig alltid ifall det behövs, om du har frågor eller något du bekymrar dig över.

STÖD OCH RÅD

VIKTIGA KONTAKTUPPGIFTER

Stomiskötare är

Lokala stödgrupper är

Anteckningar

FOR DU HEM FRÅN SJUKHUSET MED COLOPLAST STOMIBANDAGE?

Du har möjlighet att gå med i vår produktstödservice genom att ringa oss (09) 894 6750!

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of notebook paper. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There is no handwriting or other markings on the page.

Denna guide är gjord tillsammans med stomiskötare

