



Urostomi

Tips och råd

Inledning



Detta häfte med tips och råd har tagits fram för dig som har urostomi. Tanken är att du ska använda det som vägledning under de första månaderna efter operationen, och även senare, för att du lättare ska kunna anpassa dig till ett liv med stomi.

Häftet är en sammanställning av tips och råd från "livets universitet", det vill säga från människor som lever med stomi och från hälso- och sjukvårdens specialister på stomivård. En del av tipsen och råden kanske kan verka konstiga men faktum är att de har underlättat livet för många människor med urostomi.

Vi inser att det förmodligen finns fler tips och råd än dem som vi har tagit med i detta häfte och vi är tacksamma för synpunkter som vi kan vidareutveckla i framtida upplagor.

Vi hoppas att innehållet i häftet ska vara ett stöd för dig som har fått en stomi, att det underlättar ditt dagliga liv och bidrar till en ökad livskvalitet.

Pat Black
Nurse Consultant
Stoma and Colorectal Services
The Hillingdon Hospital
UK

Pat Black

Chris Hyde
Colorectal Specialist Nurse
Stoma and Colorectal Services
The Hillingdon Hospital
UK

CHS

Vigdis Hannestad
Global Clinical Manager
Dansac A/S

Vigdis Hannestad

Innehållsförteckning

Inledning	2
Innehållsförteckning	3
Nu när du har opererats	5
Stomivård	6
• Hudvård vid urostomi	6
• Påsbyte	8
• Hårborttagning runt stomin	9
• Slem	9
• Ta urinprov	10
Omhändertagande av använda produkter	11
Hemgång	12
• De första veckorna	12
• Tips och råd	13
Kost	14
• Lukt	15
Kläder	16
• Tips och råd för män	16
• Tips och råd för kvinnor	16
Sex och relationer	17
• Tips och råd	17
• Tips och råd för män	18
• Tips och råd för kvinnor	18
• Allmänna tips och råd	19
• Tips och råd för kärlekslivet	19

Innehållsförteckning

Motion och träning	20
• Tips och råd	20
Efter 3 månader och längre fram	21
Återgå till arbetet	22
• Tips och råd	22
Resor	23
• Reseförsäkring	23
• Reseintyg för stomiopererade.....	23
• På resa	23
• Tips och råd för flygresor	24
• Tips och råd för båtresor	24
• Tips och råd för tågresor	24
• Tips och råd för bil- och bussresor	25
• Mat och dryck på resor.....	25
• Simning	26
Kemoterapi och strålterapi	27
• Kemoterapi	27
• Strålterapi	27
• Tips och råd	27
Bilaga.....	28
• Set.....	28
• Stödorganisationer	28
Anteckningar	29

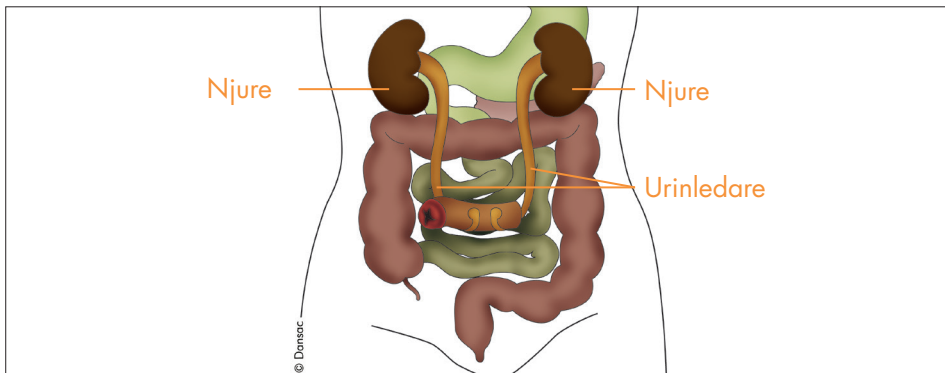
Nu när du har opererats

Att lära sig att sköta en stomi är inte lika svårt som att lära sig att gå, köra bil eller använda kontaktlinser – men det tar tid att anpassa sig.

Kom ihåg att det inte finns några dumma frågor!



Urinfunktionen efter en stomioperation:



I början kommer det att ta tid för dig att anpassa dig och att lära dig hur du ska sköta din stomi. Under tiden som du återhämtar dig från operationen kan det kännas som om du inte kommer att klara av den nya situationen. Men i takt med att du återfår krafterna kommer du att märka att det går lättare och att du blir snabbare och effektivare i din stomivård. Att åka hem är en utmaning och återhämtningen kommer att ta tid.

Anteckna alla dina frågor och allt du funderar över i en anteckningsbok eller en patientdagbok. På så sätt kommer du inte att glömma att ställa de viktiga frågor du vill ta upp med din stomiterapeut/läkare/specialist.

Anteckna i en anteckningsbok!



Stomivård



Kom ihåg att din stomi är unik för dig.

Det finns tre olika typer av stomier: kolostomi, ileostomi och urostomi. Eftersom det som töms ut och dess konsistens skiljer sig för varje typ av stomi, är det viktigt att du vet vilken typ du har. Detta häfte handlar om just din stomi, som är en urostomi.

Din stomiterapeut kommer att ge dig anvisningar och råd om de produkter du kan använda.



Drick upp till 2 liter vatten varje dag för att förebygga urinvägsinfektion och njursten.

När urinblåsan har tagits bort eller urinen leds förbi blåsan, måste urinen tömmas på ett annat sätt än genom blåstömning. En bit av tarmen används för att leda urinen från njurarna till bukväggen. Den nya öppningen i bukväggen kallas urostomi, och används för att tömma ut urinen från kroppen. Stomin är röd och fuktig; det finns inga nervändar i stomin och den saknar därför känsel.

Det finns många skäl till att människor har en urostomi, men de brukar ha samma frågor och funderingar.

Hudvård vid urostomi

Området runt urostomin, där stomipåsen är fäst, kallas det peristomala hudområde. Det självhäftande området på din stomipåse/ring/platta, som kallas hudskydd, fungerar som ett skydd för den peristomala huden och låter samtidigt huden andas.

Det är viktigt att detta område hålls rent och skyddas från urin, eftersom den kan irritera huden runt stomin. Om du känner obehag, klåda eller smärta i huden runt stomin, måste du ta bort stomibandaget och tvätta, skölja och torka hudområdet innan du sätter fast en ny påse/platta.

Tips och råd

- Många stomier är inte runda och därför måste du försäkra dig om att hudskyddsplattan sluter så tätt som möjligt.
- Det enklaste sättet att mäta en stomi är att använda papperet på hudskyddsplattans baksida som mall. Det kan vara lättare att göra detta om du står framför en spegel.
- Under de första 3 månaderna kanske du behöver mäta storleken på din stomi en gång i veckan eftersom storleken kan förändras.
- Om huden är fuktig, kan du torka huden runt stomin med en hårtork, inställd på låg temperatur och hastighet, innan du sätter på det nya stomibandaget.
- För att förbättra ringens/plattans/stomipåsens häftförmåga kan du prova att placera din nya, rena ring/platta/stomipåse på ett varmt ställe (t.ex. sitta på den, stoppa den under armen eller lägga den överst på ett element) innan du sätter på den.
- Kraftig svettning kan minska hudskyddets förmåga att fästa vid huden. Att använda en oparfymerad antiperspirant under hudskyddet kan bidra till att lösa problemet.
- Du måste vara försiktig när du smörjer in hudkrämer. De är ofta feta och kan innebära att det blir svårare att fästa hudskyddsplattan på huden. Du behöver inte använda mer kräm än en klick som är ungefär lika stor som ett tändstickshuvud och krämen ska smörjas in ordentligt innan du sätter på det nya stomibandaget.
- När du är ute på bilresa, är det bra att ta med en urinuppsamlingspåse så att du kan tömma urostomipåsen om resan tar längre tid än du förväntat dig.
- På långa flyg-, tåg- eller buss-/bilresor kan det vara bra att ansluta urostomipåsen till en benpåse för att få större kapacitet.
- En upphöjning runt stomin kan tyda på ett bräck. Kontakta stomiterapeuten och be om råd.
- Prolaps innebär att tarmen buktar ut eller att stomin förlängs.
- Om du tror att du har prolaps eller bräck men stomin fortfarande fungerar som den ska och du inte har några problem med stomipåsen, behöver du omedelbart gå till din stomiterapeut eller läkare. Det räcker om du tar upp problemet vid nästa rutinbesök.
- Oroa dig inte om stomin blöder när du tvättar den – det är normalt eftersom den har samma ömtåliga yta som insidan av munnen.

Om påsen/plattan läcker,
byter den!



Ta alltid med dig ditt
reservset när du går
hemifrån.





Försök att få in en rutin för påsbytet

Du behöver:

- Engångspåse.
- Torra kompresser för tvättning/torkning.
- Ljummet vatten för tvättning.
- Oparfymrad mild tvål (vid behov).
- Ny påse och/eller ring.
- Sax för att klippa till ringen/plattan (vid behov).
- Alla tillbehör du kan behöva.

Påsbyte

- Se till att kläder inte kommer i vägen (klädnypor och säkerhetsnålar kan hjälpa till att hålla kläderna ur vägen).
- Töm stomipåsen.
- Fukta några torra kompresser för att göra det lättare att lossa på den självhäftande hudskyddsplattan.
- Ta försiktigt bort stomipåsen, uppifrån och ned, samtidigt som du håller emot huden med de fuktade kompresserna.
- Tvätta stomin och omkringliggande hud med de fuktade kompresserna.
- Torka huden noggrant.
- Applicera inte någonting på huden om inte stomiterapeut eller annan vårdpersonal har rekommenderat det.
- När du provar en ny kräm/gel/våtserve under ringen/plattan bör du börja med att testa den på ett litet område av huden runt stomin – därmed undviker du att all hud runt stomin påverkas om du reagerar på den nya produkten.
- Kom ihåg att ta bort skyddspapperet på baksidan innan du sätter på den nya stomipåsen/ringen/plattan.
- Glöm inte att ta med dig reservsetet när du går hemifrån (se sida 28).



Det är viktigt att vara beredd och ha all utrustning du behöver till hands innan du börjar med stomivården.



Babyservetter/
våtserverter,
desinfektionsmedel och
antiseptiska medel
rekommenderas inte till
tvätt av huden runt
stomin – de kan orsaka
hudreaktioner.

Hårborttagning runt stomin

Vissa är tvungna att ta bort hårväxt från huden runt stomin. Det bästa sättet att göra detta är att antingen raka huden eller klippa bort långa hår med sax. Torrakning känns obehagligt så du bör helst våtraka området. Använd en ny engångsrakhyvel varje gång du rakar. Raka mjukt och försiktigt i hårväxtens riktning en gång i veckan. Använd inte en rakhyvel som har använts av någon annan. Använd inte heller hårborttagningskrämer eller -geler.

Slem

Urostomin har skapats av en bit tarm som kommer att fortsätta att producera slem. Slemmet, som är vitt och klibbigt, kommer att tömmas i stomipåsen. Det är lätt att ta fel och tro att det är ett tecken på infektion.

C-vitamin/askorbinsyra hjälper till att hålla urinen slemfri och förebygger på så sätt stopp i stomipåsens och urinuppsamlingspåsens kran. Det har visat sig att det ibland är nödvändigt att ta stora mängder C-vitamin men detta är något som du måste diskutera med din stomiterapeut.

Fosfatavlagringar

Fosfatavlagringar, som ser ut som gråaktiga klumpar/vårtliknande knottor, kan byggas upp runt stomin (se bilden). För att detta tillstånd ska läka ut får området inte komma i kontakt med urin.

Behandling

- Tvätta den peristomala huden med lika delar vit vinäger och vatten vid varje påsbyte.
- Kontrollera hälets storlek på stomipåsen/ringen/plattan.
- Öka vätskeintaget.
- Om du har vårtliknande knölar runt stomin, ska du kontakta din läkare eller stomiterapeut.

Om du behöver raka stomiområdet: använd rullen från en tom toalettpappersrulle som skydd för stomin så att du på ett säkert sätt kan raka dig runt om stomin.



Ta 100 mg C-vitamin/askorbinsyra om dagen för att minska mängden slem i stomipåsen.





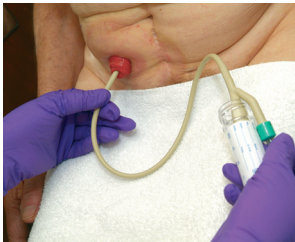
Ta urinprov

Ta bort stomipåsen, tvätta stomin och huden, håll en ren provtagningsflaska under stomin och låt urinen droppa ner i flaskan. Detta kan ta en stund men det är det enda sättet att få ett urinprov som ger rättvisande resultat.

Urinprover ska aldrig tas från urostomipåsen eller urinuppsamlingspåsen.

Ta ett sterilt urinprov

Om din läkare ber att få ett sterilt urinprov, ska du kontakta din stomiterapeut eftersom detta prov måste tas med steril teknik.



Omhändertagande av använda produkter

Alla stomipåsar ska tömmas innan de kastas. Den tomma stomipåsen ska läggas i en engångspåse som knyts ihop innan den kastas i soptunnan.

När du är borta från hemmet kan det vara bra att lägga den använda stomipåsen i dubbla engångspåsar innan du kastar den i lämplig soptunna.

Omhändertagande av använda stomipåsar

- Öppna kranen och töm påsens innehåll i toaletten.
- Spola inte ned stomipåsen i toaletten.
- Lägga den använda stomipåsen och kompresserna i engångspåsen och knyt ihop den innan du lägger den bland hushållssoporna.

Blöjpåsar är bra
soppåsar för använda
stomipåsar.



Hemgång

De första veckorna

De två första veckorna i hemmet kommer din dagliga rutin att ta längre tid. När du har vant dig vid stomivården, kommer du in i en rutin och påsbytet bör inte förlänga din vanliga morgonrutin i badrummet med mer än ett par minuter. I början kanske det känns som om stomin styr dig, men snart är det du som styr den.

Din mage kan fortfarande vara uppsvälld efter operationen och det kan vara bra att använda löst sittande kläder de första veckorna. Försök att röra dig och ta en liten promenad i hemmet eller trädgården varannan timme eftersom det underlättar blodcirkulationen i hela kroppen och minskar känslan av uppsvälldhet och obehag i bäckenområdet och benen.

För att undvika onödigt obehagskänsla i magen och risken att utveckla bräck runt stomin, bör du låta bli följande aktiviteter några veckor efter operationen:

- Klippa gräsmattan.
- Dammsuga.
- Skjuta barnvagn, sittstol, varuvagn eller rullstol.
- Gräva i trädgården.
- Lyfta tunga saker.
- Flytta möbler.
- Tvätta fönster.
- Stryka.

Dessutom bör du inte köra bil under några veckor efter operationen därför då biverkningarna från läkemedel och narkosen kan göra att du reagerar långsammare och är mindre koncentrerad än vanligt.

Återhämtningen kommer att ske stegvis i början. Den ena dagen kommer du att göra framsteg, för att nästa dag ta två steg bakåt. Du kan bli gråt mild och irriterad. Det är viktigt att din familj och dina vänner förstår att detta är en normal reaktion efter en operation och under återhämtningsperioden.



Kom ihåg att regelbundet fylla på ditt reservset.



Ta emot alla erbjudanden om hjälp (du kanske bara får det erbjudandet en gång).



Sov, ät och drick regelbundet.



Du kommer att må bäst på morgonen, vara trött på eftermiddagen och utmattad på kvällen.

Tips och råd

När du använder urinuppsamlingspåse

- När du ska ansluta urostomipåsen till urinuppsamlingspåsen ska du lämna lite urin kvar i urostomipåsen så att denna urin rinner in i urinuppsamlingspåsen. Detta hjälper till att förebygga vakuum så att urinen rinner ner i urinuppsamlingspåsen (nattpåse).
- Om du behöver en längre slang till urinuppsamlingspåsen, kan du koppla ihop två slangar (prata med din stomiterapeut om detta).
- Vissa urinuppsamlingspåsar är endast avsedda för engångsbruk. Klipp upp påsen och töm ut urinen innan du kastar den.
- Urinuppsamlingspåsar för flergångsbruk töms via en kran. När du har tömt påsen, sköljer du den med vatten och hänger upp den på tork.

För att stödja urinuppsamlingspåsen när du reser eller sover borta kan du pröva med följande:

- Ta med ett extra örngott och två stora säkerhetsnålar. Placera urinuppsamlingspåsen i örngottet och fäst örngottet vid sängen/madrassen med säkerhetsnålarna.
- Ta en hel plastkasse och placera urinuppsamlingspåsen i plastkassen på golvet för den händelse att urinuppsamlingspåsen skulle läcka.
- Vissa tillverkare av stomihjälpmedel säljer ett nattstativ av plast som kan fällas ihop till ett platt paket.

Några tips om hur du blir av med urinlukten om urostomipåsen läcker på mattan, sängen eller på möbler:

- Rengöringsmedel med enzym är en blandning av ofarliga bakterier och ytaktiva ämnen. Sådana produkter finns att köpa i snabbköp och i djuraffärer.
- Bikarbonat tar bort lukten om det sprids ut på intorkad urin.
- Luktbottningsmedel.



Lyssna på din kropp
– ignorera inte
hungerkänslan!



Kost

Kom ihåg att det ska vara ett nöje att äta! Kroppen behöver en hel rad olika slags livsmedel för att återhämta sig och hålla sig frisk – hemligheten är att veta vad man ska äta och att hitta rätt balans. En urostomi har i de allra flesta fall mycket liten betydelse för kosten och du kan äta precis vad du vill.

Det är viktigt att

- ha regelbundna måltider.
- njuta av måltiderna i en lugn miljö.
- inte göra någonting annat när du äter.
- sitta ned när du äter, helst vid ett bord.
- inte dricka och äta samtidigt, eftersom det kan ge gaser.
- Om du har tandprotes är det viktigt att den är noga utprovad.

Kost efter operation

- Ät små måltider, men ät ofta.
- Proteiner (kött, fisk och mejeriprodukter) är bra för läkningsprocessen.
- Tugga maten ordentligt för att underlätta matsmältningen.
- Gör gaffeltestet: om tillagad mat kan skäras med sidan av en gaffel är den genomlagad och lättsmält.
- Om du har tappat aptiten, äter du helt enkelt bara mat som du verkligen tycker om.
- Lyssna på din kropp och ät det du är sugen på (Moder natur vet bäst!).

Daglig kost

- Ät 3–4 regelbundna måltider om dagen.
- Balansera matintaget och försök att äta något från varje sektor i kostcirkeln.
- Ät frukt och grönsaker varje dag.
- Drink rikligt med vätska, särskilt vatten, varje dag.
- Ett glas vin, sherry eller öl till maten är okej.

Kom alltid ihåg att dricka rikligt med vätska varje dag. Ungefär 2 ½ liter vatten och andra drycker behövs för att kroppen ska få tillräckligt med vätska. Ett sätt som gör det enklare att komma ihåg att dricka är att varje dag fylla en tom 2-litersflaska med vatten och se till att tömma den till på kvällen.

Lukt

Vissa livsmedel kan göra att urinen luktar, bland annat sparris, fisk, lök, vitlök och vissa kryddor.

Tranbärsjuice (200 ml om dagen) kan bidra till att hålla urinen luktfri och kan också verka förebyggande mot urinvägsinfektion. Om du medicinerar med warfarin ska dock rådfråga din läkare innan du dricker tranbärsjuice.

Rödbetor, röd frukt och röda fruktdrycker färgar urinen röd.

Vissa läkemedel kan också förändra urinens färg och lukt. Detta är vanligen ingen anledning till oro men prata med din stomiterapeut om du känner dig osäker.

Exempel på läkemedel som färgar urin	
Senna	Brun eller gul urin
Warfarin	Orange urin
Vissa antidepressiva	Blågrön urin
Antibiotika	Rödbrun urin

Kläder



Det kan kännas skönt att ha löst sittande kläder de första veckorna eftersom magen kan vara svullen och öm. Om ett par veckor kommer du att kunna ha dina vanliga kläder.

Din stomi påverkas inte om du har tattsittande kläder.

Tips och råd för män

- Du bör kunna använda samma typ av kläder som du hade före operationen.
- Byxor med motveck ger större utrymme för området runt stomipåsen och finns att köpa i de flesta butiker.
- Du kan fortfarande ha tattsittande kläder.
- En livrem kan ibland ge problem om den går rakt över stomin – hängslen är bättre.
- Det finns företag som syr upp kläder speciellt för män med stomi, t.ex. badbyxor, kalsonger och byxor med hög linning.

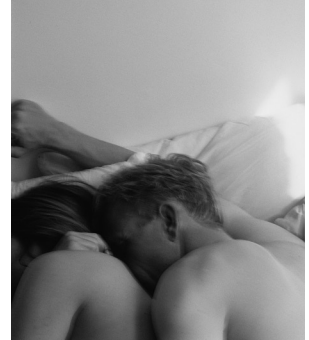
Tips och råd för kvinnor

- Du bör kunna använda samma typ av kläder som du hade före operationen.
- Trosor/underbyxor ska sitta antingen under eller täcka stomipåsen helt.
- Du kan fortfarande ha stödjande gördel/höfthållare och tights efter stomioperationen.
- Mönstrade baddräkter är klädsammare för figuren.
- Du kan fortfarande ha tattsittande kläder.
- Det finns företag som syr upp kläder speciellt för kvinnor med stomi, t.ex. baddräkter, underkläder och strumpbyxor med hög linning.

Sex och relationer

Även om stomioperationen kan ha inneburit slutet på åratals sjukdom och besvär, eller kan ha botat en livshotande sjukdom, innebär den en förändring av en naturlig kropps-funktion. Några av de känslor du eventuellt upplever kan vara en följd av denna förändring och kan påverka din syn på dig själv.

De flesta förändringar i vårt sätt att se på oss själva sker gradvis över tid, som vid åldrande. En stomioperation leder till en plötslig förändring av kroppen och kropps-bilden. Det kommer att ta tid för dig att vänja dig vid denna förändring. Det är naturligt att du känner sorg medan du anpassar dig till den nya, men faktiskt inte så annorlunda, människa du är nu. Sexuell aktivitet är en av våra normala funktioner och en stomi hindrar inte denna aktivitet.



Tips och råd

- Berätta för din partner om dina tankar och behov.
- Dina sovrutiner bör vara desamma som tidigare.
- Visa att du uppskattar en varm och kärleksfull relation.
- Bevara intimiteten och diskutera problem öppet.
- Det är viktigt med beröring, smekningar, värme och tillgivenhet.

Om du inte har en partner just nu men oroar dig för hur du ska kunna berätta för en ny partner att du har stomi, så finns det ingen rätt eller bästa tidpunkt att berätta. Du måste använda ditt eget omdöme. Det kan emellertid vara bättre att berätta i ett tidigt skede av en relation, innan den utvecklas till ett intimt förhållande. Det kan göra det lättare och hjälpa dig att slappna av.

Människor med stomi har relationer, gifter sig, får barn och lever ett normalt liv. Relationer i vilka den ena parten har stomi är lika stabila som relationer i allmänhet.



Män kan få problem med erektionen och ejakulationen eftersom att de nerver och den blodtillförsel som hänger samman med den sexuella funktionen ligger nära varandra och kan skadas när urinblåsan tas bort. Din läkare kommer att ha diskuterat detta ingående med dig före operationen. Kontakta stomiterapeuten för att få fler råd.

Det kan också hända att du känner smärta under samlag och förlorar intresset för sex. Detta är inte ovanligt och i de flesta fall endast tillfälligt, men erfarenheten kan vara oroande och du kanske tror att din sexuella lust och upphetsning har försvunnit.

Det är viktigt att du och din partner förstår dessa svårigheter så att ni båda kan känna er lugna och inte oroa er i onödan.

Kvinnor som har fått urinblåsan borttagen under en operation kan uppleva en annorlunda känsla i slidan vid samlag. De kan under några månader känna smärta, vara ömma eller torra i slidan eller besväras av flytningar. Det är viktigt att du och din partner förstår dessa svårigheter så att ni båda kan känna er lugna och inte oroa er i onödan.

Tips och råd för män

Det finns flera metoder som kan vara till hjälp vid erektionsproblem:

- Injektioner i penis.
- Implantat i penis.
- Mekaniska erektionshjälpmedel, t.ex. vakuumpumpar.

Läkemedel som Viagra har ingen effekt hos dem som har urostomi.

Tips och råd för kvinnor

- Prova med vattenlösligt glidmedel.
- Behandling med hormonsättningsmedel.
- Östrogenkräm.
- Ändra samlagsställning.

Kontakta stomiterapeuten för att få fler råd.

Allmänna tips och råd

Flera saker kan försvåra sexlivet under perioden omedelbart efter operationen.

Exempel:

- Oro eller rädsla för att du inte ska kunna fungera sexuellt.
- Din kroppsuppfattning.
- Oro för att stomipåsen ska läcka.
- Oro för att stomipåsen ska lossna.
- Försök att ha samlag innan du har återvunnit styrkan och självförtroendet efter operationen.
- Sänkt sinnesstämning, vilket många människor upplever efter en stor operation.
- Läkemedel som blodtrycksmedicin, antidepressiva osv.
- Alkohol.
- Kemoterapi och/eller strålterapi.

Förståelse, kommunikation och värme mellan dig och din partner är absolut nödvändigt. Vi kan inte läsa varandras tankar och därför är det viktigt att ställa frågor och prata om behov och önskemål som du har på det sexuella planet.

Tips och råd för kärlekslivet

- Töm/byt stomipåse före sexuell aktivitet.
- Du kanske vill täcka stomipåsen med ett överdrag så att platen inte fastnar vid huden.
- Överdrag kan sys i många typer och material, från bomull till sensuellt satin.
- Sexuell aktivitet skadar inte stomin.
- Samlag via stomin kan vara farligt och rekommenderas inte.
- Så länge stomipåsen sitter stadigt spelar det ingen roll vilken ställning du väljer. Det påverkar inte stomipåsen eller överdraget och rubbar inte påsens läge.
- Feltolka inte din partners oro som ett avvisande.
- Varje ställning som känns bra för både dig och din partner är lämplig för sexuell aktivitet.
- Din stomiterapeut kan remittera dig till lämplig rådgivare eller organisation för stomiopererade.

Motion och träning



Be en vän att motionera med dig.

Att ha en stomi bör inte hindra dig från att träna eller att vara lika aktiv fysiskt som du var före operationen. Prata med din läkare/stomiterapeut om kontaktidrotter och mycket tunga lyft. Bortsett från dessa typer av aktiviteter bör du kunna ägna dig åt samma slags fysiska aktiviteter som du gjorde före operationen.

Kom ihåg att även lätt träning är bra träning – för hjärtat, lederna, musklerna, lungorna och för välbefinnandet i största allmänhet.

Du måste låta återhämtningen ta lite tid – och promenader är en bra början. När du kommer hem efter operationen kan du börja med att bara promenera omkring i hemmet eller till tomtgränsen. En sak som du bör tänka på är att motion inte bara handlar om att springa en halvmil eller spela ett tennispass. En halvtimmes promenad varje dag är mycket nyttigt för dig.

Fördelarna med regelbunden motion är väl kända – men det är bra om du pratar med din läkare eller stomiterapeut innan du börjar med ett träningsprogram, särskilt om du är ovan eller om du har andra medicinska tillstånd.

Det finns massor av enkla sätt att bli starkare för varje dag och du måste hitta det som är rätt för dig.

Tips och råd

- Överansträng dig inte och kom ihåg att lyssna på din kropp (försök inte att göra för mycket).
- Det allra viktigaste är att ta en dag i sänder och ge dig själv en klapp på axeln för varje sak du klarar av – oavsett hur liten den kan tyckas vara!



Efter 3 månader och längre fram

I det här skedet kommer du att märka att du har kommit långt i återhämtningsprocessen. Du kommer med all säkerhet att känna dig trygg med vården av din urostomi, ha återupptagit dina sociala aktiviteter och kanske börjat arbeta – du kanske till och med har tagit en kort semester borta från hemmet. Du kan med andra ord vara tillbaka i ditt vanliga liv.

För dem som genomgår ytterligare behandling kan det ta längre tid att återgå till dessa aktiviteter.

Om du tycker att det inte går så bra som du hade hoppats, eller om du har några problem, ska du inte tveka att kontakta din stomiterapeut eller annan vårdpersonal och be om råd.

Lyssna på din kropp och
anpassa takten.



Ta en ostörd tupplur i
sängen på
eftermiddagen.



Återgå till arbetet



Kom ihåg att ta med dig reservsetet till arbetet. Du kanske behöver använda det under dagen.

Du bör kunna återgå till arbete 8–12 veckor efter operationen. Ingen på arbetsplatsen behöver informeras om din stomi, om du inte vill berätta för dem. Om du vill berätta om din operation för några kolleger, är det bra att planera vilka du ska berätta det för och hur mycket du vill att de ska känna till.

Innan du återgår till arbetet kanske du kan prata med din arbetsgivare om möjligheten att få börja med att arbeta deltid under de första 2–4 veckorna. De flesta arbetsgivare är glada över att kunna hjälpa till. Att ha en stomi bör inte begränsa vilket slags arbete du gör.

Tips och råd

- Ta med dig extra vätska till arbetet som du kan dricka under dagen.
- Ät regelbundet under arbetsdagen.
- Om ditt arbete medför tunga lyft, ska du tänka på att använda stödbälte när du lyfter.
- Om du arbetar på en byggarbetsplats kan det vara bra att använda ett skydd över stomin (fråga din stomiterapeut/annan vårdpersonal).



Resor

Att ha en stomi hindrar inte att du ger dig ut på nöjes- eller affärsresor i hemlandet eller utomlands.

Reseförsäkring

Reseförsäkring är ett måste för den som reser utomlands. Många försäkringsbolag erbjuder reseförsäkringar – kom ihåg att uppge vilka sjukdomar du har och det faktum att du har en stomi. Detta garanterar att du har ett försäkringsskydd som täcker alla eventualiteter.

Inom EU (Europeiska unionen) gäller ömsesidiga avtal som innebär att du har rätt till fri akutvård om du blir sjuk. Din stomiterapeut eller lokala stomiorganisation kan ge dig den allra senaste informationen och de handlingar du behöver.

Reseintyg för stomiopererade

”Ostomy Travel Certificate” är ett reseintyg för stomiopererade som du kan få av din stomiterapeut eller lokala stomiförening. Intyget underlättar för dig när du ska passera tullen/bevaknings- och säkerhetskontroller på flygplatser och om du måste förklara varför du har med dig ditt stomibandage. Det har översatts till flera europeiska språk men inte till svenska. Reseintyget ersätter inte Europeiska unionens ömsesidiga avtal eller en privat reseförsäkring.

På resa

Ta alltid med dig uppgifter om stomibandagets storlek, varunamn och artikelnummer samt namnet på tillverkaren om du skulle behöva skaffa nytt bandage. Det kan vara bra att ha med sig telefonnumret till leverantören av stomibandaget. Ta ut stomibandagen ur kartongerna och stoppa delarna i rena plastpåsar så är det lättare att packa dem.



Varje lyckad semester
kräver planering!



Kom ihåg att det är
viktigt att ha en personlig
reseförsäkring.





Glöm inte att ta med dig resesetet!

Om du tänker vara borta en längre tid bör du fråga stomiterapeuten eller stomiorganisationen hur du kontakter en lokal stomiterapeut/lokalt ombud för att få hjälp om du behöver det.

Glöm inte att alltid ha ditt reseset till hands (se sida 28). Ha bekväma kläder som är lätta att ta av när du är ute och reser.

Tips och råd för flygresor

- Ha alltid med dig stomibandagen i handbagaget, inte i bagaget som du checkar in.
- Kom ihåg att klippa till och förbereda dina stomipåsar/ringen/plattan innan du packar, eftersom du inte får ha med dig någon sax i handbagaget.
- Packa dubbelt så mycket stomibandage som du normalt skulle använda.
- Hoppa inte över måltider före och under resa. Kom ihåg att dricka mycket vätska men var försiktig med alkohol och undvik kolsyrade drycker.
- Det kan vara bra att boka en ytterplats.
- Tänk i förväg – en serveringsvagn kan göra det svårt att ta sig till toaletten.
- Säkerhetsbälten måste användas när kabinpersonalen säger till om det. Försök att placera bältet under eller ovanför stomin.

Tips och råd för bätresor

- Det brukar finnas gott om toaletter på färjor. Vid grov sjö kan det vara långa köer till toaletterna.
- På kryssningsfartyg brukar det finnas sjukvårdspersonal som eventuellt kan hjälpa dig i en akut situation.

Tips och råd för tågresor

- Det finns toaletter på de flesta tåg. Om du är osäker kan du kontrollera det först.
- Alla tåg har inte restaurangvagn så glöm inte att ta med dig mycket vätska att dricka och någonting att äta.



Tips och råd för bil- och bussresor

- Det brukar finnas toaletter på rastställen/bensinstationer och de flesta långfärdsbussar har toaletter.
- Lämna inte stomibandagen i bilen när det är varmt eftersom häftmassan kan börja smälta.
- Under sommaren/vid varmt väder kan det vara bra att förvara stomibandagen i en kylväska.
- Du kan ansluta urostomipåsen till en urinuppsamlingspåse under långa resor.
- Ha en urinuppsamlingspåse till hands för den händelse att det uppstår förseningar i resan.

Mat och dryck på resor

Ett annat vatten än vad du är van vid, i hemlandet eller utomlands, kan förändra förhållandena i tarmen. Drick endast buteljerat vatten när du vistas utomlands. Kontrollera att kapsylen sitter på ordentligt genom att vända flaskan upp och ned och se om den läcker.

Tänk på vad du äter och dricker så att du undviker turistdiarré.

Följande kan ge problem:

- Kranvatten och is i drycker.
- Tandborstning med kranvatten.
- Drycker i tidigare öppnade flaskor.
- Råa grönsaker och frukter som du inte har skalat själv.
- Sallad.
- Skaldjur.
- Grädde, glass och majonnäs.
- Buffébord som varit framdukat en längre tid.
- Kött- och fiskrätter som inte är nylagade och rykande varma.
- Var observant på otillräckligt genomlagad mat vid grillfester.

Ta alltid med Imodium (Loparamid) när du är ute och reser. Undvik kryddad mat och mejeriprodukter om du får diarré.

Simning

Många tycker om att simma och det finns inget skäl till att en stomi skulle hindra dig från att göra det i pool eller i havet.

Det finns baddräkter för kvinnor i många olika typer, modeller och färger. Välj en baddräkt som passar dig. För män har boxershortsmodellen en högre, elastiskt linning och den finns i många olika typer, färger och modeller.

Om du tänker vara i vattnet en längre tid kan det för säkerhets skull vara bra att sätta extra häftejp runt ringen/plattan.



Kemoterapi och strålterapi

Om du ursprungligen opererades för cancer kan du eventuellt behöva ytterligare behandling i form av kemoterapi eller strålterapi.

Kemoterapeutiska medel förstör cancerceller i hela kroppen medan operation och strålterapi riktas direkt mot den primära tumören.

Kemoterapi

Kemoterapi angriper cancercellernas förmåga att växa i kroppen.

Det finns olika metoder att ge kemoterapi, t.ex. via dropp eller via munnen. Varje behandling är specifik och din onkolog (cancerspecialist) kommer att prata med dig om detta.

Människor oroar sig för kemoterapins biverkningar, t.ex. illamående och håravfall. Det finns bra behandlingar för dessa biverkningar – detta behöver du prata med din cancerspecialist om.

Strålterapi

Strålterapi innebär att man bestrålar det område där cancer finns eller har funnits.

Tips och råd

- Rökning kan minska effekten av behandlingen.
- Kom ihåg att dricka tillräckligt med vätska.
- Se råden om postoperativ kost och/eller prata med stomiterapeuten.
- Behandlingen kan orsaka sår och ömhet i munnen och i stomin.
- Din stomi kan ändra storlek och form under behandlingen.
- Kontakta stomiterapeuten för att få fler råd.



Set



Reservset

Ett reservset innehåller:

- En ren, ny stomipåse eller stomipåse och ring/platta (tillskurna och klara att använda)
- Torra kompresser
- Engångspåse

Reseset

Ett reseset innehåller:

- Krok
- Klädnypor
- Kompresser och våtservetter
- Handtvätt
- Stomipåsar
- Plattor/ringar
- Alla tillbehör du kan behöva

Stödorganisationer

Det finns många stödorganisationer för stomiopererade. Be stomiterapeuten om information och kontaktuppgifter.

Min stomiterapeut är: _____

Sjukhus: _____

Mottagningens öppettider: _____

Kontaktuppgifter: _____

Anteckningar

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dansac Sverige
Enhagsslingan 5 • 187 40 Täby
Telefon: 08-446 46 44 • E-post: info.se@dansac.com
www.dansac.se

dansac 
Dedicated to Stoma Care