

# MIN STOMIBOK





# INNHold

KJÆRE KUNDE	05
OM BOOTS HOMECARE	06
GRUNNLEGGENDE INFORMASJON OM STOMI	08
STELL AV STOMI	12
HJELPEMIDLER	14
LEKKASJE	18
HUDPLEIE	20
DE TRE L-ENE: LUFT, LUKT OG LYD	22
KOSTHOLDSRÅD	24
BROKK	26
TRENING OG FOREBYGGING AV BROKK	28
STOMI OG LEGEMIDLER	29
STOMI OG SEKSUALITET	30
STOMI OG SEKSUALITET - Erfaringer fra en stomioperert	32
UT PÅ REISE	34
DUSJ OG BAD	37
IRRIGASJON	38
SIVING FRA ENDETARMEN	40
NORILCO	41
DOKUMENTASJON AV UTSTYR	42
NOTATER	45
REFUSJONSKODER	47



# KJÆRE KUNDE

Du har nå fått stomiutstyr levert av Boots HomeCare. Vi er opptatt av å gjøre hverdagen din enklere, og i den forbindelse får du denne stomiboken. Den inneholder informasjon om stomiutstyr, hvilke produkter du kan få på din stomiresept, samt råd og tips. Bakerst i boken finner du et skjema hvor du eller andre kan dokumentere endringer som gjøres i stomiutstyret ditt. På den måten er det enkelt for alle å ha oversikt over hvilket utstyr du har brukt og testet tidligere. Ta derfor gjerne denne boken med når du skal på kontroll for stomien din på sykehuset.

## Stomiklubben

Stomiklubben er klubben for deg med stomi. Her ønsker vi å gi deg relevant informasjon om nyheter, faglige råd & tips og mulighet for personlig kontakt med våre sykepleiere med god kompetanse på stomi. Du vil også få tilgang til en lukket facebook-gruppe der du kan stille spørsmål til våre stomisykepleiere og andre stomiopererte. Stomiklubben er åpen for alle stomiopererte i Norge. Det er ikke krav om å være kunde i Boots. Klubben er produkt- og leverandørnøytral. Det er gratis å være medlem i Stomiklubben og det er ingen innmeldingsavgift.

Les mer og meld deg inn på [bootshomecare.no/stomiklubben](https://bootshomecare.no/stomiklubben).

### MEDLEMSFORDELER

- Velkomstpakke
- Lukket Facebook-gruppe med stomisykepleier
- 30% rabatt på handelsvarer\*
- Eksklusive tilbud, informasjon, invitasjoner til arrangementer med mer

\*Gjelder lagerførte handelsvarer og sammen med kjøp av stomiutstyr.  
Kan ikke kombineres med andre tilbud.

# OM BOOTS HOMECARE

Boots HomeCare er bandasjisten i Boots. Her får du både medisiner, stomiutstyr og andre helseartikler. Vi tilbyr rådgivningstjeneste, personlig oppfølging og fraktfri hjemlevering. Hos oss jobber det mange sykepleiere, flere av dem med spesialkompetanse innen urologi, stomi, inkontinens, kreft, sår eller ernæring. HomeCare har base på 16 av landets Boots apotek, men du kan få rådgivning og hjemlevering over hele Norge. Vår oppgave er å skape trygghet for deg som kunde og gi deg hjelp og støtte på veien mot en enklere hverdag.

## Personlig oppfølging

Skulle du oppleve utfordringer med stomiutstyret, har vi flere stomisykepleiere og andre sykepleiere med spesialkompetanse på området. Vi kan hjelpe deg med gode råd og veiledning ved valg av stomiutstyr, slik at du finner det utstyret som passer best for deg og din livssituasjon. Denne veiledningen er selvsagt kostnadsfri. Ta kontakt med apoteket for å komme i dialog med sykepleier eller se oversikt over våre distriktsansvarlige sykepleiere på [www.bootshomecare.no](http://www.bootshomecare.no).

## Bestilling av nytt utstyr

Vi anbefaler at du bestiller ny leveranse når du åpner siste eske med poser/plater. Bruker du mange per dag, anbefaler vi at du bestiller når du begynner på nest siste eske. På den måten unngår du å gå tom. Du kan bestille varer for tre måneder om gangen. Hvordan du bestiller varene, er opp til deg. Vi har kompetent helsepersonell tilknyttet våre 16 HomeCare apotek. De sitter klare for å ta imot bestillingen på telefon. Du kan også bestille selv gjennom vår digitale bestillingsløsning som er designet spesielt for brukere av blant annet stomiutstyr. Du registrerer deg på [homecare.no](http://homecare.no). Du kan

få varene levert hjem på døren, hente de på apoteket eller på et hentepunkt.

For mer informasjon om ulike leveringsalternativer, les mer på [www.bootshomecare.no/levering](http://www.bootshomecare.no/levering).

Se baksiden av denne brosjyren for å finne ditt nærmeste Boots HomeCare apotek.

## Nettside med unik bestillingsløsning

Boots HomeCare har en unik bestillingsløsning for brukere av medisinsk forbruksmateriell på blå resept, med mulighet for å bestille både legemidler og andre apotekvarer i tillegg. Løsningen er brukervennlig, enkel og trygg.

På nettsiden finner du faglige artikler, tips og råd, portrettintervjuer og inspirasjon relatert til alle våre fagområder, deriblant stomi.

## Skreddersydd kundeprofil

Alle kunder får sin personlige kundeprofil skreddersydd. En av våre sykepleiere går sammen med deg igjennom produktene du bruker, og setter opp ditt personlige vareutvalg, som igjen gjør det meget enkelt å bestille produktene dine. Du kan legge til både legemidler og andre apotekvarer som kan bestilles sammen med blåreseptvarene dine. Du får bestillingshistorikk på alt du handler og



kan bestille det samme som sist med kun et par tastetrykk.

Og best av alt, du kan bestille varer døgnet rundt, akkurat når det måtte passe deg.

Besøk oss på [www.homecare.no](http://www.homecare.no)

### Resepter og betaling

Hvis du bruker stomiutstyr, får du en blå resept som gir deg tilgang på det meste av det du har behov for. Det er HELFO som avgjør hvilke produkter som går innunder blåreseptordningen. For hver resept betaler man en egenandel for tre måneders forbruk, inntil man når grensen for frikort. Det vil si at om du ikke har egenandelsfritak (for eksempel minstepensjonist) eller har fått frikort, sender vi faktura på egenandelen i starten av hver måned. Merk at du kan ha behov for flere resepter og dermed få flere egenandeler. Hvis du har fått frikort i mellomtiden, mens du har fått varene og faktura, må du likevel betale denne fakturaen da den er tatt med i frikortberegningen. Du får automatisk tilbakebetalt det du har betalt for mye fra HELFO. En resept er vanligvis gyldig i ett

år. (Se eget skjema om oversikt over forskjellige resepter i forbindelse med bruk av stomiutstyr.) Det kan være produkter du har behov for som ikke går på blå resept, da må du eventuelt betale for disse.

### Legemidler

Ønsker du reseptpliktige legemidler levert i samme leveranse, er det selvfølgelig mulig. Vær oppmerksom på at dette krever at du er hjemme ved varelevering. Skulle du ønske en gjennomgang på apoteket av spesielle typer medisiner, er vi også behjelpelige med det. Ta kontakt med oss i forhold til hvilke legemidler dette gjelder.

### Annet

Har du behov for andre varer fra apoteket, leverer vi også dette sammen med stomiutstyret ditt. Dette kan være varer som f.eks. salver, hudpleieartikler, intimprodukter etc. Spør oss om råd og tips.

# GRUNNLEGGENDE OM STOMI

**Stomi er gresk og betyr åpning. De vanligste typer stomi er colostomi (utlagt tykktarm), ileostomi (utlagt tynntarm) og urostomi (utlagte urinveier).**

Stomien kan være midlertidig eller permanent. Det avhenger av årsaken til operasjonen og om tarmens funksjon kan gjenopprettes. Er det mulighet for at stomien kan legges tilbake, er det viktig å trene lukkemuskelen i endetarmen. Denne vil ikke ha noen funksjon mens man har stomi, men blir selvfølgelig viktig når tarmen skal begynne å fungere som normalt igjen. En muskel som ikke blir brukt vil bli svekket over tid og man kan få problemer med å holde på luft og avføring. Lukkemuskelen trenes med knipeøvelser (som om man skal holde på luft). Repeter øvelsen noen ganger hver dag. Blir endetarmen fjernet under operasjonen, er det ikke mulig å legge tarmen tilbake. En urostomi vil også være en permanent løsning.

## Stomiutstyret

Uansett type stomi kan man velge mellom 1-delt og 2-delt stomiutstyr. 1-delt vil si at man har pose og plate i ett som skiftes minimum en gang per døgn. Ved 2-delt utstyr har man pose og plate hver for seg. Posen skiftes ved behov, men minimum én gang i døgnet. Platen kan sitte på i opptil 2-3 dager.

Stomiutstyr bør i hovedsak oppbevares tørt og ved lav romtemperatur (17-18 grader). Dette for at kleberen på platen ikke skal forringes. Platene bør ikke opp-

bevares i direkte sollys. Platene bør ha romtemperatur før de påføres huden. Fukt kan ødelegge luftfilteret i posen, disse bør derfor ikke oppbevares i fuktig rom.

## Colostomi

En colostomi er vanligvis plassert på venstre side av magen. Det er vanlig å bruke lukkede poser, da avføringen er fast. Har man fått en colostomi har man mulighet for å irrigere, det vil si gjennomføre tarmskylling. Se kapittel 13 om irrigasjon.

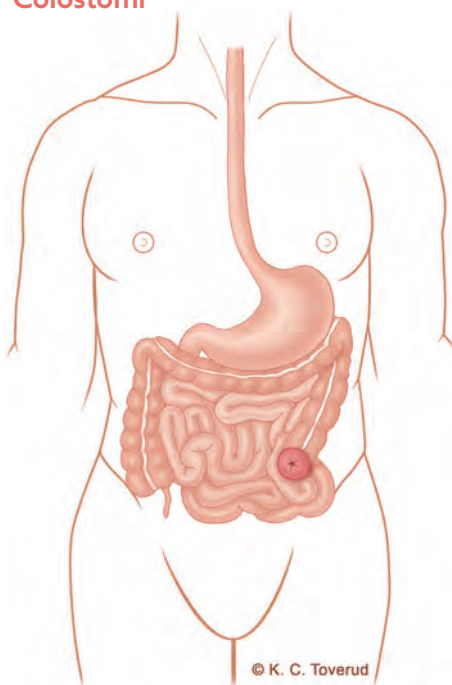
## Ileostomi

En ileostomi blir som regel plassert på høyre side av magen. Tynntarmsinnholdet er vanligvis tyntflytende i begynnelsen, men blir gjerne grøtete etter en stund. Avføringen inneholder fordøyelses-enzymen som kan være svært irriterende på huden. Derfor er det ekstra viktig med godt tilpasset utstyr og god hudpleie. Ved ileostomi bruker man som oftest tømbare poser da det kommer tyntflytende avføring gjennom hele dagen.

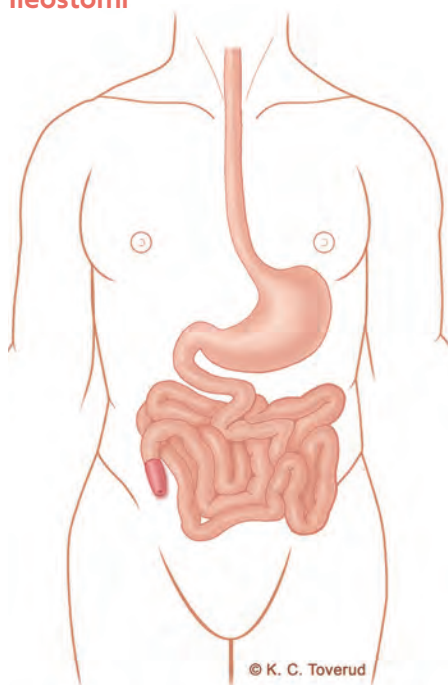
Typisk for begge disse typene stomier er at man ikke kan styre tømningen. Både luft og avføring kommer uten forvarsel og lyder kan oppstå. Synes man dette er ubehagelig finnes det belter som kan dempe lyd. Ta kontakt med ditt HomeCare-apotek for demonstrasjon av disse. Man kan også oppleve at det kommer slim/



## Colostomi



## Ileostomi



avføring fra endetarmen. Dette er ikke uvanlig da det kan stå avføring i tarmen fra før operasjonen. Tarmen vil da fortsette å produsere slim. Trenger man innlegg for å ta imot dette dekkes det på resepten. For flere råd og tips, se avsnittet om sivning fra endetarmen.

Både ileo- og colostomier kan være enkelt- eller toløpet. Ved enkeltløpet stomi, har kirurgen skåret tarmen tvert over og lagt den ene enden ut på magen. Har man en toløpet stomi har kirurgen skåret tarmen halvt over og deretter lagt ut begge «endene». På denne måten får man to «hull» (eller «løp») i stomien. Ett

som kommer «ovenfra», hvor det kommer avføring ut, og ett som fortsetter ned mot endetarmen, hvor det kommer slim fra.

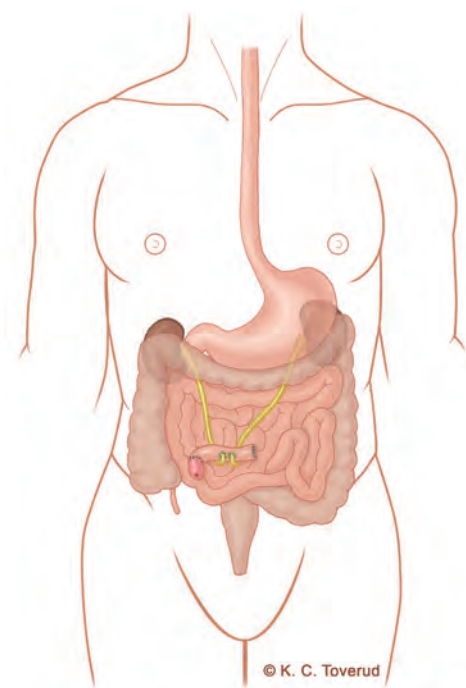
Har man toløpet stomi, er det viktig at begge hullene er innenfor hullet i stomiplaten. Hvis det ene hullet dekkes til, risikerer man at utstyret sitter dårlig og man kan få lekkasjer og sår hud.

## Urostomi

Ved urostomi tar man ut et lite stykke tynntarm, kobler urinlederne på og legger det lille stykket av tynntarmen ut på høyre side av magen. På denne stomien kommer det altså urin i stedet for avføring. Tarmbiten som er benyttet produserer fortsatt slim, og det vil derfor kunne komme slim sammen med urinen. Dette er helt normalt. En anlagt urostomi er permanent. Til urostomi benyttes tømbare poser med tappekran og tilbakeslagsventil. Dette hindrer urinen å renne tilbake til stomien og man forebygger infeksjoner.

Om natten benyttes det nattpose som festes på urostomiposen. Denne rommer en større mengde væske slik at man slipper å stå opp i løpet av natten for å tømme posen.

## Urostomi





# STELL AV STOMI

- Legg stell av stomien til et tidspunkt på dagen hvor stomien er mindre «aktiv».
- Gjør klart alt nødvendig utstyr (for eksempel saks, plate, pose, avfallspose, kompresser, klebefjerner og vann).
- Skal du skifte plate, gjør den nye platen klar til bruk. Hvis nødvendig, klipp eller rull hullet i platen til riktig størrelse. Vær oppmerksom på at stomien kan endre størrelse. Da er det viktig at du også lager ny mal (dette er spesielt relevant de første månedene etter operasjonen).
- Platen løsnes fra oversiden ved hjelp av klebefjerner/ lunkent vann og kompresser. Ikke riv, men hold imot huden slik at platen løsnes forsiktig.
- Før du kaster den gamle platen, se på baksiden etter tegn på lekkasje (om det er avføring eller urin på baksiden).
- Vask bort urin/avføring og klebefjerner spray fra huden rundt stomien med lunkent vann. Ikke gni. Huden under platen skal se ut som huden ellers på kroppen. Kløe/svie kan være tegn på allergisk reaksjon eller lekkasje.
- Bruker du stomipasta, la restene sitte igjen (de følger med ved neste skift).
- Lufttørk huden.
- Hår på huden barberes i hårenes retning (for å unngå hårsekkbetennelse).
- Det finnes egnede hudprodukter for deg med stomi. Ved bruk at disse er det viktig at de får trekke godt inn i huden før platen settes på.
- Start med å feste platen i underkant av stomien og fortsett oppover rundt stomien.
- Stryk rundt hele platen med fingrene - spesielt i området innerst mot stomien for å få platen til å feste godt til huden.
- Ved 2-delt system, fest på posen.



Ta kontakt med  
stomipoliklinikken der du  
bor eller Boots HomeCare  
om du trenger råd eller  
veiledning.



# HJELPEMIDLER

I tillegg til ordinære poser og plater finnes det en rekke ulike hjelpemidler som kan lette hverdagen for deg med stomi. Vi kan veilede deg i valg og bruk av hjelpemidler.



## Klebefjerner

Klebefjerner brukes for å fjerne hudplaten og eventuelle limrester på en enkel og skånsom måte. De fleste bruker spray og da er det viktig å la den virke i noen sekunder før man begynner å løsne platen. Klebefjernere svir ikke og det gjør ikke noe om de kommer i kontakt med selve stomien. Finnes som spray og servietter.



## Barriere krem

Barriere krem for stomi er en krem til bruk under stomiplaten. Brukes hver 14. dag for å forebygge tørr hud der platen sitter. Bruk en liten mengde og smør tynt på huden. La tørke i 5-10 minutter før platen festes på tørr hud. Finnes i flere varianter.



### Barrierefilm

Barrierefilm er en alkoholfri væske som danner en transparent film på huden. Den beskytter huden mot hudskader som kan oppstå når klebende produkter skal festes og fjernes flere ganger på samme område. Den beskytter også mot hudirriterende kroppsvæsker. Finnes som spray, skumapplikator og serviett. Det kreves egen resept på denne.



### Tetningsringer/stomipasta

Pasta på tube eller en ferdig formet ring av pasta («fugemasse») som legges direkte på huden eller på baksiden av stomiplaten, for å unngå at avføring eller urin går mellom huden og stomiplaten. Tettingeringen kan formes eller deles for å få den tilpasset stomien. Skiftes samtidig som platen skiftes. Finnes i forskjellige størrelser og varianter.



### Lukthemmer

Lukthemmere fjerner lukt i rommet og i stomiposen, samt på huden. Svir ikke på slimhinner eller på sår hud. Finnes i forskjellige varianter, med og uten duft.



### Posedeodorant

Flytende middel som helles/sprayes direkte i stomiposen. Skal minske lukt og enkelte varianter skal også gjøre at avføringen lettere sklir ned i stomiposen, og ikke blir liggende rundt stomien. For tømbare poser tilføres ny dose ved hver tømning. Finnes i flere varianter; flaske, dosepose eller spray.



### Fortykningsmiddel

Porsjonspakker med superabsorbenter som gjør at tyntflytende avføring blir tykkere. Kan også redusere lukt. Skal legges direkte i stomiposen. For tømbare poser tilføres ny dose ved hver tømning.



### Stomipulver

Stomipulver brukes KUN når huden er sår og fuktig. Pulveret drysses på de såre, fuktige partiene. Eventuelt drysses litt pulver på en kompress og dyttes så på de aktuelle partiene. Pulveret trekker til seg fuktigheten slik at platen kan feste. Pulver på hel hud blåses bort da det reduserer platens festeevne.



### Stomibelter

Belte som gjør at platen fester bedre til huden (spesielt ved bruk av konvekse plater. Konvekse plater er plater som skyver stomien frem). Vær oppmerksom på trykk-/gnagsår fra beltet.





# STOMILEKKASJE

**Lekkasje er noe de fleste frykter og ofte tenker at de bare må venne seg til. Mange tror at lekkasje er når det renner urin/avføring ut på klær etc. Det stemmer ikke! Lekkasje er et faktum når urin eller avføring kommer mellom huden og platen.**

Det er viktig at du ved alle stomiskift ser etter om det er urin/avføring på baksiden av den brukte platen. Er baksiden litt «oppsvulmet» og/eller misfarget, er det et sikkert tegn på lekkasje. Et annet tegn på lekkasje er at det klør, stikker eller svir på huden under platen. Er det lekkasje, ikke vent med å skifte platen!

## Vanlige årsaker til lekkasjer og mulige tiltak

### 1. For lite hull i selve platen

Hvis hullet i stomiplaten er så lite at platen ligger over deler av stomien vil slim, urin eller avføring kunne sive inn under platen og forårsake lekkasje. Tilpass eller klipp større hull i platen og lag eventuelt en ny mal hvis du bruker dette. Bruker du ferdig stanset plate, gå over til plate med større hull.

### 2. For stort hull i selve platen

Hvis hullet i platen er for stort vil avføring/urin komme i kontakt med huden rundt stomien og forårsake lekkasje (og sår hud). Også her må hullet tilpasses på nytt (klippe et mindre hull) og eventuelt ny mal lages. Bruker du ferdig stanset plate, gå over til plate med mindre hull. Er du nyoperert er det viktig å følge godt med på hvordan stomien endrer seg. De første 3 månedene etter operasjonen er spesielt viktige, da det er i denne perioden stomien endrer seg mest.

### 3. Stomien ligger i en fold, grop eller søkk

Hvis stomien ligger i en fold, grop eller søkk, vil det kunne dannes et hulrom under platen. Dette fordi platen ikke klarer å følge magens fasong og får problemer med å feste seg til huden. Det vil da kunne komme urin/avføring under platen. Tetningsring eller pasta kan brukes for å tette igjen eventuelle groper/folder/søkk, før man setter på selve platen.

### 4. Stomien har en uregelmessig form/vanskelig å tilpasse hullet

Få stomier er helt runde og symmetriske. Stomi kommer i alle mulige størrelser og former og det kan gjøre det vanskelig å tilpasse hullet i platen. Formbare tetningsringer kan være et godt alternativ da de er veldig fleksible og finnes i mange ulike tykkelser og bredder. Når du setter den på, følger du stomiens kant slik at den kommer helt inntil stomien. Deretter setter du på selve platen. Et annet alternativ kan være formbare plater som du tilpasser med hendene (i stedet for å klippe til).

### 5. Brokk eller «utbuling på magen»

Det er mange som utvikler brokk i området rundt stomien. Les mer om dette senere i boken. Brokk eller utbuling på magen kan gjøre det vanskelig å få utstyret til å feste godt. Her anbefaler vi alltid at stomisyrkepleier kontaktes for å finne en løsning på lekkasjeutfordringen.

## 6. Lav/kort stomi

Stomiens høyde kan være så lav at den er på nivå med huden rundt eller lavere. Avføring/urin vil da komme i kontakt med huden rundt stomien i stedet for/i tillegg til å komme ned i posen. Det kan igjen føre til lekkasje. Løsningen er ofte å bruke konvekse plater. Stomisykepleier/stomikyndig bør alltid være involvert ved bytte til konvekse plater.

## 7. Konsistens på avføringen


Både for løs og for hard avføring kan føre til lekkasjer. Når det som kommer ut av stomien er tyntflytende (avføring eller urin), er det økt risiko for at innholdet klarer å komme inn under platen og lekkasje oppstår. I disse tilfellene er riktig tilpasset hullstørrelse ekstra viktig. Avføringen kan bli så hard at den ikke faller ned i posen, men blir sittende igjen i stomiåpningen. Det kan føre til at avføring blir presset inn under platen. Her anbefaler

vi bruk av smørende posedeodorant i stomiposen – den vil gi en ekstra glatt innside slik at avføringen lettere havner ned i posen.

## 8. Tørr og sår hud

Ekstra tørr og sår hud kan føre til at platen ikke fester seg godt til huden og lekkasjer oppstår. Les mer om dette i kapittelet om hudpleie.

Lekkasjer er i seg selv veldig ubehagelig og kan føre til hudproblemer. Med riktig tilpasset utstyr og gode skifrutiner bør de fleste lekkasjer unngås. Opplever du lekkasjer, ta kontakt med oss i Boots HomeCare. Vårt mål er at vi sammen finner utstyr som passer for deg og som gjør at du føler deg trygg.



«Jeg trodde lekkasje var noe jeg måtte akseptere å leve med»

# HUDPLEIE



**En av de vanligste utfordringene i forbindelse med stomi er irritert, rød og sår hud. God hudpleie og gode rutiner kan være avgjørende for å opprettholde en god hudstatus.**

Mange tror at sår hud rundt stomien er noe de må regne med. Det er feil! Huden rundt stomien skal se ut som huden på magen ellers. For å bevare hel og frisk hud rundt stomien er det viktig med forebygging og god hudpleie. Har huden blitt sår, finnes det mange ulike hjelpemidler som kan lindre og behandle. I teksten under nevner vi noen, se også side 12-14 for mer informasjon.

## Riktig tilpasset utstyr

Hullet på platen skal være tilpasset stomiens størrelse. Er hullet for lite, kan kanten på platen gnage på selve stomien. Er hullet for stort, kan avføring eller urin bli liggende på huden og føre til irri-tasjon og sår hud. Er det vanskelig å få platen

til å sitte helt tett rundt stomien, kan tetningsringer eller -pasta være gode hjelpemidler.

I tiden rett etter operasjon vil som regel stomien endre seg betydelig, det er derfor viktig å endre størrelsen på hullet på platen i takt med stomiens endringer. Først når stomien har stabilisert seg kan det være hensiktsmessig å gå over til ferdig stansede plater.

## Skånsom fjerning av platen

Platen bør alltid fjernes så skånsomt som mulig. Dette for å bevare hel hud i et område som er svært utsatt pga. hyppige skift. I utgangspunktet skal platen kunne fjernes med lunkent vann og kompresser,

men det viser seg ofte at kleberfjernerpray eller –servietter har god effekt. Når du bruker kleberfjernerpray, spray mellom hud og plate. La sprayen virke noen sekunder slik at platen slipper taket. Ofte må man bruke sprayen flere ganger for at hele platen skal løsne. Vask deretter med lunkent vann og kompresser. Ikke gni for mye på huden slik at den blir rød. Bruker du tetningspasta går pastarester ofte bort ved neste skift.

Se gjerne avsnittet om stell av stomi på side 10 for tips og råd om stell av stomi.

### **Barrierekrem og –film mot tørr hud**

Tørr hud kan gjøre at platen ikke fester seg ordentlig. Bruk barrierekrem for å forebygge tørr hud. Smør kun en liten dråpe utover huden, la tørke i 5-10 minutter slik at kremen har trukket godt inn i huden og tørk av all overflødig krem.

Har huden blitt tørr, rød eller sår, kan barrierefilm være et godt alternativ. Barrierefilmer danner en beskyttende barriere mellom huden og platen, uten at platens klebeevne svekkes. Hvor ofte barrierefilmen skal påføres huden varierer mellom de ulike produktene. Spør oss om råd hvis du er usikker.

### **Barbering for bedre feste**

Hår under stomiplaten kan gjøre at den ikke fester ordentlig. Barber vekk hårene jevnlig. Barber i hårenes retning (for å unngå betennelse i hårrøttsekkene).

### **Skiftfrekvens**

For å bevare hel hud er det viktig å finne den riktige skiftfrekvensen for deg. For hyppige skift kan være en påkjenning for huden og føre til sårhet. For sjeldne skift kan også føre til sår og irritert hud pga. avføring eller urin som blir liggende i kontakt med huden over tid.

Hvor ofte du bør bytte utstyr avhenger blant annet av om du bruker 1-delt- eller 2-delt-utstyr. Med 1-delt utstyr (pose og plate i ett), skal du bytte minst én gang i døgnet. Bruker du 2-delt utstyr kan platen sitte på i opptil 3 dager, mens posen byttes minst én gang per døgn.

### **Allergi**

Allergi kan forekomme, men det er svært sjeldent. Medisiner og hudsykdommer kan gi hudproblemer under stomiplaten. Har du utfordringer med allergier, ta kontakt med oss. Vi har både farmasøyer og sykepleiere som kan gi deg gode råd.

# DE TRE L-ENE: LUFT, LUKT OG LYD

**Mange er bekymret for luft, lukt eller lyd fra stomien. Med ileo- eller colostomi har man mistet kontrollen over når man tømmer tarmen. Nå er det kroppen selv som har overtatt styringen og tømningen er ikke lenger selvbestemt.**

Med ileostomi tømmes tarmen ganske kontinuerlig (avhengig av inntak av mat og drikke), mens med colostomi er tømningen av avføring ganske forutsigbar. Når dette skjer avhenger av hvor stomien er plassert. Et godt råd er å følge med på hvor lang tid det tar og bli kjent med din stomi's tømmerutiner.

Alle stomiposer inneholder et filter i toppen av posen. Dette filteret skal sørge for at kun luft slippes ut av posen (ikke lukt). Hvis stomien lukter (uten at det er lekkasje), kan det være et tegn på at filteret er tett. Da bør posen byttes. Det skal ikke lukte! Posedeodoranter kan brukes for å hemme lukt fra posen. Ved skift er det naturlig at det oppstår lukt. Da kan en lukt-hemmer (spray) være et alternativ.

Tømming av luft gir ofte «prompe-lyder». Mengde luft som kommer varierer fra person til person. Enkelte matvarer og måltidsfrekvens kan ha stor betydning. Les mer om dette i kapittelet «Kostholdsråd for stomiopererte».

## Balooning og pancaking

Når det kommer luft i posen, vil den blåse seg opp. Filteret skal sørge for at luften går ut av posen slik at den blir «flat» igjen. Hvis filteret går tett slippes ikke luften ut. Dette

kalles «balooning» - posen blir som en ballong. Skjer dette bør man bytte pose.

En motsatt situasjon er det man kaller «pancaking». Det vil si at det oppstår et vakuüm i posen slik at de indre veggene i posen klistrer seg sammen. Avføringen vil da ikke komme helt ned i posen og kan blokkere filteret. Er du plaget med dette, kan en løsning være å blåse litt luft ned i posen før du setter den på. Et annet alternativ er å bruke noen dråper med olje/posedeodorant i posen.



# KOSTHOLDSRÅD

**For de aller fleste stomiopererte innebærer det å få en stomi ingen eller få endringer i kostholdet, men hva vi tåler eller reagerer på er individuelt.**

Rett etter operasjon får man vanligvis flytende kost. Etter noen dager går man som regel over til lettfordøyelig mat. Deretter kan man gradvis gå over til sitt vanlige kosthold. Vær oppmerksom på at tungt fordøyelig mat (for eksempel mørkt kjøtt som storfe og fettrik mat) kan være utfordrende i starten. Det kan derfor være lurt å prøve seg forsiktig frem.

Plager som tarmgass, forstoppelse, løsere eller fastere avføring kan forekomme. Nedenfor er noen generelle råd og tips knyttet til disse plagene. Det er vanskelig å gi konkrete anbefalinger som passer for alle. Kontakt eventuelt din stomisykepleier eller en av våre sykepleiere i Boots HomeCare for råd og veiledning tilpasset ditt behov.

## Generelle kostholdsråd

- Ha et allsidig, variert og fiberrikt kosthold
- Spis 3-5 regelmessige måltider per dag
- Spis sakte og tygg maten godt
- Prøv deg forsiktig frem og avstå eventuelt fra matvarer som gir uønskede plager
- Drikk rikelig med væske, ca. 2 liter per dag

## Gass- og luktproblemer

- Matvarer som kan gi luft i magen er alle typer kål, bønner, linser, erter, krydret mat, løk, mineralvann med kullsyre og tyggegummi.
- Matvarer som kan gi lukt er bønner, fisk, skalldyr, egg, kål, hvitløk, løk, oster med sterk lukt, spinat og asparges
- Spis mindre porsjoner og flere måltider daglig da det kan hindre utviklingen av gass
- Urte-te kan ha positiv effekt på lukt (ofte anbefales peppermynte-te, fennikel-te eller nestle-te)
- Produkter med melkesyrebakterier kan hjelpe mot lukt og gasser (eksempelvis Biola)

## Løs eller hard avføring

Ved løs avføring har man ofte god effekt av å spise modne bananer, pasta og ris, kokte poteter, gulrotmos, blåbærsaft eller peanøttsmør. Ved hard avføring kan inntak av fiberrik mat, tørket frukt, svsker, fiken, appelsinjuice og plommer hjelpe.

## Kostholdsråd ved colo- og ileostomi

Ved colo- og ileostomi kan stort inntak av grønnsaker, alkohol, rå og tørket frukt, sterkt krydret eller fet mat, kunstige søtnings-



stoffer og diverse legemidler føre til løs avføring. Man bør også være forsiktig med «trevlete» mat (eksempelvis asparges, stangselleri og appelsiner). Mennesker med ileostomi mister mer væske. Det er derfor viktig å drikke tilstrekkelig for å kompensere for dette ekstra væsketapet.

### Kostholdsråd ved urostomi

Hva du spiser har lite å si for hvor mye urinen lukter (med unntak av asparges som gir en intens lukt). Det kan være hensiktsmessig å innta C-vitaminer for å surne urinen (som igjen kan gi redusert lukt). Det er viktig å drikke rikelig for å sikre god urinproduksjon. Vær oppmerksom på at noen legemidler kan misfarge urinen.

### Alkohol

Du kan drikke alkohol, men som alltid

gjelder det å drikke vann ved siden av for å unngå dehydrering. Inntak av alkohol kan føre til tynnere avføring (spesielt øl).

### Næringstilskudd

Dersom det ikke er mulig å dekke behovet for energi og næringsstoffer gjennom normal kost, kan næringstilskudd være et godt supplement. Hvor mye tilskudd man trenger avhenger av hvor mye man spiser av vanlig mat, energibehov, aktivitetsnivå og din generelle helsetilstand. Næringstilskudd kommer i mange ulike former og smaker, som drikke, pulver, puddinger/ desserter, yoghurt og supper. De kan kjøpes hos oss, med eller uten resept. For å få næringstilskudd på resept må legen søke om vedtak hos Helfo. Har du spørsmål rundt dette hjelper vi deg gjerne!



# BROKK

Noen kan utvikle brokk rundt stomien. Det skyldes en svakhet i bukveggen der stomien er plassert. Tarmene presser seg frem i dette området og gir en utbuling ved siden av eller rundt stomien. Dette kan gi en følelse av ubehag og tyngdefornemmelse. Det kan også gi endret tarmtømming.

Det er umulig å si på forhånd hvem som utvikler brokk, men flere bukoperasjoner kan være en risikofaktor. I tillegg spiller alder en rolle. En ung person har generelt en bedre muskulatur og en kraftigere bukvegg enn det eldre har. For pasienter som har vært igjennom

strålebehandling ser man at det kan ha en innvirkning på bukveggenes styrke. Det forekommer oftest brokk hos de med colostomi. Faren for å utvikle brokk er størst de første 3 månedene etter operasjonen. De fleste som får et brokk, får dette før det har gått to år etter



operasjonen, men en viss fare for å utvikle brokk vil imidlertid alltid være tilstede på grunn av svakheten som stomiens passasje gjennom bukveggen medfører. Det er derfor lurt å tenke forebyggelse til flere aktiviteter.

Så lenge luft og avføring passerer uten problemer, er ikke brokk farlig. Det kan oppleves skjemmende og det kan være utfordrende å få stomiutstyret til å sitte. Det er viktig å velge et fleksibelt utstyr som fester godt på området med utbuling. Ved store problemer på grunn av brokk, kan det opereres, men tilbakefall er vanlig. Det er derfor viktig å forebygge brokket ved hjelp av trening og eller bruk av brokk/støttebelte.

Det finnes to typer brokk: ekte brokk og uekte brokk.

Ved et ekte brokk presser tarmslyngene (deler av tarmen) seg gjennom brokkporten, altså der hvor svikten i muskulaturen er. Disse tarmslyngene kan falle tilbake når du ligger. De som har et ekte brokk, kan og bør bruke brokkbelte.

Ved et uekte brokk presser tarmene seg gjennom hullet hvor stomien går. Disse tarmslyngene faller ikke så lett tilbake når du legger deg. Her skal man ikke bruke brokkbelte, da trykket på disse kan skade tarmen.

## Brokkbelte

Det er viktig at en lege avgjør om du har brokk eller ikke, og om du bør bruke brokkbelte. Hvis du får konstatert et ekte brokk, kan legen skrive ut egen resept på brokkbelte.

Det finnes flere ulike typer brokkbelter; både de hvor man kan klippe hull til, og de som dekker til stomiposen. For å tilpasse riktig størrelse på beltet tar man mål rundt magen der stomien sitter. Målet skal tas mens du ligger. Beltene kommer også i forskjellige høyder. Her er det viktig å ta hensyn til overkroppens lengde og magens omfang. Er beltet for høyt vil det gnage mot ribbensbuen, hvilket oppleves som veldig ubehagelig. Det er heller ikke ønskelig å trekke beltet for langt ned mot lysken. Her ligger det store blodkar og man kan dermed redusere blodgjennomstrømningen.

Beltet skal tas på når du ligger. Beltet kan vaskes, se vaskeanvisningen. Det dekkes 2 brokkbelter per år på resept.

Ta gjerne turen til stomisykepleier eller ditt lokale Boots HomeCare apotek for å finne det beltet som passer best for deg. Det er viktig at du får et belte som du kommer til å bruke.

# TRENING OG FOREBYGGING AV BROKK

Det er ønskelig å komme tilbake til aktivitetsnivået man hadde før operasjonen, men det er viktig å huske at de første 2-3 månedene er rekonvalenstid. Det vil si at tunge løft eller aktivitet som belaster magemusklene skal unngås. I denne perioden kan du prøve å støtte buken når du hoster ved å legge en hånd eller en pute på magen for å unngå brokk.

Start forsiktig med å gjenoppta dagligdagse gjøremål. Hyppige små turer hvor man gradvis øker avstanden gjør kroppen godt. Da utgangspunktet vil variere fra person til person er det vanskelig å sette en standard, men et godt tips er å lytte til kroppens signaler. Man skal ikke anstrenge seg slik at man er utslitt resten av dagen.

Etter hvert kan man begynne med styrketrening. Forsiktig opptrening av kjerne-muskulatur og riktig teknikk er viktige faktorer før man øker belastningen. Snakk gjerne med en fysioterapeut før du begynner med øvelser som gir økt buktrykk.

På Norilco sin hjemmeside har de en fin informasjonsvideo for opptrening av magemusklene og forebygging av brokk. [www.norilco.no/aktuelt/forebygging-av-brokk](http://www.norilco.no/aktuelt/forebygging-av-brokk).

Enkelte ønsker å bruke et støtte-/fiks-eringsbelte som ekstra støtte under trening. Har du behov for dette dekkes det på en egen resept.

Er du usikker på hvordan du skal gå frem når det kommer til trening kan du kontakte fastlegen for hjelp. Du kan få

henvisning til fysioterapeut som kan lage et treningsprogram tilpasset deg og din kropp.

Det er også mulig å søke om et rehabiliteringsopphold, og enkelte kommuner har treningstilbud som en kan benytte seg av.

**I tiden etter en operasjon kan det være lurt å gjenoppta daglige gjøremål før aktivitetsnivået gradvis økes.**

**Husk at det er viktig å lytte til kroppens signaler!**



# STOMI OG LEGEMIDLER

**Når du har fått en stomi, kan det ha betydning for opptaket av legemidler. Årsaken til dette er at noe av tarmen er satt ut av funksjon eller fjernet, eventuelt begge deler.**

Legemidler tas i hovedsak opp i tynntarmen. Det betyr at om du er operert i tykktarmen har det minst betydning for opptaket av disse. Hvis du har fått en tynntarmsstomi (Ileostomi) eller en urostomi så kan det ha større konsekvenser for opptaket av ulike legemidler. Dette fordi det er i tynntarmen de fleste legemidlene blir tatt opp. Hva som er fjernet av tynntarm har størst betydning, og jo høyere opp på tarmsystemet du kommer, jo høyere vil generelt risikoen være for at det påvirker opptaket av legemidler.

Mange legemidler kommer i ulike former, for eksempel finnes noen både som tabletter, kapsler, mikstur, stikkpiller og injeksjoner. Det er legen som skal foreskrive hvilken form du skal ta. Stikkpiller skal for øvrig aldri settes i stomi. Det kan være fornuftig å snakke med enten sykehuslege, fastlege eller farmasøyt for å høre om de medikamentene du står på blir påvirket av at du har fått stomi.

## EKSEMPLER:

- Hvis du har fjernet en del av tynntarmen og opplever at medisiner du har brukt før med god effekt ikke har effekt lenger, eller at den kommer hel ut i stomiposen kan årsaken være at tarmen er for kort for å ta opp medisinen.
- Medikamenter kan påvirke både farge og konsistens på avføringen, alt fra grå/hvit, gul/grønn eller svart, og de kan skape både forstoppelse eller diare. Dette gjelder både dersom du er stomioperert eller ikke.
- Legemidler kan også påvirke platens klebeevne på huden hvis du står på for eksempel «slankemidler» eller fettemulsjoner i form av næringsdrikk (konsentrert fett).

**Hvis du ikke har snakket med din kirurg angående legemidler du benytter, anbefaler vi at du tar det opp med fastlegen din eller farmasøyt for å tilpasse medikamentene du står på. Stomisykepleiere har kunnskap om dette og kan rådføres.**

# STOMI OG SEKSUALITET



**God livskvalitet handler også om seksualitet. Det å få stomi endrer kroppens funksjon og utseende, og mange bekymrer seg for intime situasjoner. Det er viktig å være åpen med partneren om tanker dere begge har. Etter operasjonen kan man føle seg trett og bekymret. Dette kan virke inn på seksuallysten. Mange unngår fysisk kontakt av frykt for at det kan føre til forventninger, eller krav som ikke kan oppfylles. Her er åpenhet og ærlighet ovenfor deg selv og din partner veldig viktig.**

For stomiopererte som ikke har en partner kan tanker om et fremtidig intimt forhold virke foruroligende. Det kan være vanskelig å ta initiativ til en slik samtale. Tenk igjennom hva du vil si på forhånd, slik at du er forberedt når situasjonen oppstår.

## **Kvinnen**

Etter en stomioperasjon kan kvinner oppleve smerter ved samleie. Dette kan skyldes at livmoren faller bakover hvor tarmen tidligere lå eller arvevet, som gir følelsen av at skjeden blir stram. På

grunn av nerveskader kan man også oppleve endret følsomhet i klitoris eller tørre få tørre slimhinner i skjeden.

Hvis skjeden føles for stram kan det hjelpe å utvide skjeden. Ved å bruke én finger som økes til to eller tre fingre. Det finnes også dilatorer i forskjellige størrelser man kan bruke.

Opplevtes tørrhet i skjeden finnes stikkpiller, vaskeoljer, vannbaserte glidekremer, eller eksplorasjonskremer som kan lindre

dette. Ved smerter lokalt i skjeden kan en mild smertelindrende salve brukes. Den bør brukes sammen med kondom for ikke å nedsette partnerens følsomhet. Ligger smertene dypere kan det være en fordel å prøve forskjellige samleiestillinger. Gjerne stillinger hvor kvinnen styrer bevegelsene.

## Mannen

Noen typer operasjoner kan innebære fare for at den seksuelle evnen kan bli redusert. Dette skyldes skade på nerver og blodkar. Det kan føre til mangelfull ereksjon eller problemer med sæduttømmingen. Den kan opphøre, eller gå inn i blæren før den tømmes ut med urinen. Dette vil medføre infertilitet.

Skulle dette være tilfelle er det viktig å få informasjon om årsaken til problemene, og hjelp til å løse dem. Du kan snakke med stomisykepleier om dette. De kan eventuelt henvise videre for å få hjelp. Det finnes ulike medisiner og forskjellige hjelpemidler som kan være til god hjelp.

## Forberedelser til seksuelt samvær

For å føle deg avslappet kan det være en idé å tømme eller skifte posen før seksuelt samvær. Husk at stomien oftest er mest aktiv 1-1,5 time etter et måltid. Det finnes også små stomiposer man kan benytte. Ønsker man å skjule posen, finnes det poseovertrekk og belter til dette formålet. Kvinner kan benytte undertøy, som for eksempel kort nattkjole eller fransk undertøy for å skjule stomien. Det finnes flere nett-

sider som selger både badetøy og undertøy spesielt rettet mot stomiopererte.

Lukt, lyd og lekkasje kan være store bekymringer for mange stomiopererte. Hvor mye tåler stomiutstyret? Kommer stomiposen til å være i veien i intime situasjoner? Med et godt tilpasset utstyr, skal ikke dette være et hinder for et aktivt seksualliv.

## Graviditet

Stomien er ikke et hinder for å bli gravid. Bakenforliggende årsaker kan derimot spille en rolle. Ta dette opp med legen din eller stomisykepleier.

Under graviditeten kan det være godt å snakke med stomisykepleier, da jordmoren kan ha lite, eller ingen erfaring med dette.



# STOMI OG SEKSUALITET

## Erfaringer fra en stomioperert

**”Den stomiopererte kan ha flere utfordringer knyttet opp mot seksualitet. La oss velge åpenhet, la oss snakke om det” – Camilla Tjessem**

Stomi og seksualitet er et tema som kan bringe med seg flere utfordringer, tanker og følelser. Jeg opplevde selv denne prosessen som sår og vanskelig. Jeg måtte ut av komfortsonen min for å åpne meg for ett annet menneske og gå inn i et kjæreste-forhold.

Mange tanker svirret i hodet. Tenk om denne personen ikke aksepterer meg for at jeg har stomiposer på magen? Er jeg mindre attraktiv på grunn av stomiposene? Kommer jeg til å kunne være seksuelt aktiv? Det å la en annen person se hva

som er bak fasaden kan oppleves som skremmende. Vi er alle forskjellige og man må finne ut hva som fungerer for en selv, men vi kan lære av å dele erfaringer med hverandre. Min samboer, Glenn og jeg ønsker å dele våre følelser og tanker om prosessen vi har vært igjennom for å hjelpe andre i samme situasjon.

### Tid og åpenhet

For meg har det vært viktig at andre får bli kjent med meg som person først, og ikke Camilla med stomiposer på magen. Dette fordi jeg vet at stomiposene eller





diagnosene mine ikke definerer meg som person. Glenn og jeg brukte god tid på å bli kjent med hverandre og trygge på hverandre. Vi lærte sammen at åpenhet var nøkkelen for å utvikle forholdet. Jeg måtte jobbe med meg selv før jeg turte å fortelle Glenn om mine stomier. Jeg ble møtt med nysgjerrighet og forståelse og han lot meg bestemme hvor fort vi skulle gå frem og utvikle forholdet. Det er også viktig at partneren får tid til å fordøye informasjon og bli kjent med situasjonen.

### Selvbilde og intimitet

Det har tatt tid for meg å bli kjent med min egen kropp og bygge opp selvbildet mitt. Jeg har ikke alltid følt meg attraktiv med stomiposer på magen og arr på kroppen. Komfortsonen min har blitt utfordret i intime situasjoner når partneren min tar på og utforsker kroppen min. Første gang jeg hadde sex var lyset av og t-skjorten på for at jeg skulle føle meg trygg. Det handler om tid og forståelse til å skape en trygg situasjon, bli kjent med hverandre og lære å kjenne hverandres grenser, lyster og tanker. Seksualitet handler ikke bare om sex. Det handler også om nærhet, omsorg og velvære. Sammen kan man utvikle trygghet og intimitet som kan bidra til å skape velvære for begge parter.

Lukt, lyd og lekkasje kan være store bekymringer for mange stomiopererte. Hvor mye tåler stomiutstyret? Kommer stomiposene til å være i veien i intime situasjoner?

Få hjelp til å få et godt tilpasset stomiutstyr slik at du kan bli trygg på at det holder tett. Når du har blitt trygg på utstyret, forsøk å gå litt ut av komfortsonen – hopp litt i det. Jeg bruker ofte et tiltrekkende blondeundertøy og blondebelter som er tilpasset stomiopererte som gjør at jeg føler meg mer attraktiv og trygg i intime situasjoner.

### Gjensidig respekt og samtaler

Glenn og jeg har hatt flere samtaler om stomi og om livet som kronisk syk. Vi har tatt det i små etapper og på den måten opparbeidet gjensidig tillit og respekt. Det tok tid før jeg klarte å vise kroppen min til Glenn. Vendepunktet ble da vi dusjet sammen med lyset på. Glenn sier at fokuset hans ikke er på Camilla sine stomiposer og arr, men på hennes flotte kropp.

### Oppsøk informasjon og hjelp

Det kan dukke opp flere utfordringer enn stomipose og arr i etterkant av en operasjon. Jeg har selv hatt utfordringer med smerter under samleie og trang skjede som følge av arrvev og operasjoner. Det har satt min seksuelle helse og vårt samliv på prøve og det var utfordringer jeg måtte ha hjelp til å håndtere. Hjelp og støtte fra helsepersonell har vært med på å hjelpe Glenn og meg til å i dag ha et tilfredsstillende og godt samliv og sexliv.

# UT PÅ REISE

## Planlegging

Det å reise har for mange blitt en viktig del av livet. Dette endrer seg ikke som stomioperert, men det kan være lurt å planlegge reisen godt.

Sørg for å bestille utstyr i god tid før avreise. Gå igjennom de faste rutinene under et skift, så du er sikker på at du får med alle produktene du trenger. Reiser du til varmere strøk, kan varmen gjøre at du må skifte hyppigere. Beregn derfor ekstra skift, gjerne det dobbelte av hva du bruker her hjemme.

Ved utenlandsreise kan det være lurt å ta med væskeerstatning og mage-regulerende legemidler mot diaré. Dette kan du kjøpe reseptfritt på apoteket. Skulle uhellet være ute, er det en god idé å ta med noen tømbare poser som gjør at du ikke må skifte posen så ofte.

Posene kommer i forskjellige størrelser. Det kan være lurt å tenke igjennom om du skulle hatt en stor pose til selve turen og noen mindre poser til stranden.

Drar du til varmere strøk kan det være nyttig med et posetrekk. Dette sørger for at du slipper ubehag og gnissing på bar og svett hud. Dette kan du få på din vanlige stomiresept.

Har du urostomi kan det være lurt å vurdere å koble på en urinsamlingspose på låret/leggen. På denne måten får du en større oppsamlingskapasitet gjennom reisen.

Husk å ha utstyr lett tilgjengelig under selve reisen (i håndbagasjen). Hvis du ikke bruker ferdigstansede plater, bør du klippe til noen plater på forhånd.

## Fly

Oppgi ved reisebestillingen at du har stomi og derfor må ha med medisinsk utstyr. Flyselskapene kan operere med forskjellige regler, så her er det viktig med dialog i forkant. Det er en fordel å kunne ha ekstra håndbagasje til utstyr og evt. medisiner. Da er du trygg på at du har utstyret med deg, og slipper å bekymre deg for om bagasjen skulle forsvinne. Vær oppmerksom på at medisiner skal ligge i original emballasje med apoteketiketten påklistret. Husk også at det ikke er mulig å ha stomisaksen i håndbagasjen.

Hvis du trenger assistanse, særlig gjennom sikkerhetskontrollen, kan du bestille dette på Avinor.no. Ved bestilling oppgir du assistansesensoren «Meet and Assist». Assistansetjenesten vil være behjelpelig med informasjon til både deg og sikker-

**Ta med antibakteriell håndvask. Når du er på tur er det ikke alltid at rent vann er tilgjengelig.**

A photograph of a person from the waist down, wearing a plaid shirt and jeans, standing by a window. They are holding a brown rolling suitcase. Outside the window, an airport tarmac is visible with several planes, including a large commercial jet in the sky. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting sunrise or sunset.

Med god planlegging er  
stomi ingen hindring for  
gode ferieopplevelser.

hetspersonellet. Dette tilbudet gjelder med fly fra eller til Avinor sine flyplasser.

Be om erklæring fra lege eller NAV på at du har med deg stomiutstyr. Det finnes også reisesertifikat som på ulike språk dokumenterer at du har behov for stomiutstyr på reisen. Ta kontakt med ditt HomeCare-apotek for å få dette.

Ved flyreiser kan et sete nært toalettet være lurt. Kanskje kan en tømmbar pose fungerer bedre under reisen for deg som har en tykktarmstomi.

### Forsikringer

Husk at du må ha reiseforsikring når du skal ut å reise. Oppgi til forsikringsselskapet at du har stomi slik at du er trygg på at forsikringen er gyldig og at du får hjelp uansett hva som skjer. Europeisk helse-trygdekort bestilles via NAV og er gyldig i tre år. Dette gir deg rett til dekning av nødvendig helsehjelp i et annet EØS-land.

### Mat og drikke

Ikke hopp over måltider, verken før eller under reisen. Posen kan blåse seg opp om du spiser uregelmessig. Unngå mat som har stått fremme i lengre tid som for eksempel buféer. Husk at det i mange land ikke er anbefalt å drikke springvannet. Unngå derfor isbiter i drikken da de ofte er laget av springvann. Skyll gjerne frukt og grønt i flaskevann. Vær også oppmerksom på at salat ofte er vasket i vann fra springen. Oppholder du deg i varmen er

det viktig å erstatte saltene og væsken du mister gjennom svette. Dette kan tilføres enkelt ved å løse opp en tablett væskeerstatning i vannflasken din.

Drikk rikelig med vann for å unngå dehydrering. Husk at kullsyreholdige drikker kan gi økt tarmgass.

### Stomiutstyret

Oppbevar utstyret tørt og kjølig. Dette bevarer den gode klebeevnen i platene og sørger for at filteret fungerer optimalt. Er vannet i det landet du oppholder deg i rent nok til å bade i, kan du også bruke vannet til å vaske stomien og huden med. Skyller du tarmen ved irrigasjon, skal du bruke flaskevann hvis det ikke tilrådes å drikke det lokale vannet.

# DUSJ OG BAD

Du kan dusje både med og uten pose. Såpe og sjampo kan fint renne over stomien, men vær oppmerksom på å skylle huden godt for å unngå såperester der platen skal sitte. Du bør ikke bade uten stomiutstyret på. Vann vil kunne sive inn i stomien og gi en klysterlignende effekt.

Skal du i offentlige bad er stomiutstyr påkrevd. Start med å finne ut hva stomiutstyret tåler i dusjen eller badekaret hjemme, for å være sikker på at posen holder. Skift posen før du går ut i vannet så du er sikker på at den sitter tett og godt. Bruk gjerne en mindre pose. Det finnes badebelter som holder stomiposen skjult og på plass når du svømmer.

Føret på en del av posene er vann-avvisende, men kan likevel bli litt fuktige. Posen bør derfor tørkes eller skiftes for å forhindre at fuktighet bli liggende mot huden. Det kan gi soppinfeksjon eller sår hud. Har du brukt posen i klor- eller saltvann bør posen skiftes for å unngå

irritasjon av huden.

De fleste stomiopererte i dag kjøper badetøy i vanlige butikker. Utvalget er stort med flere ulike modeller. Mange foretrekker en bikinibukse med høyt liv. Det finnes også badetøy spesialdesignet til stomiopererte. Ønsker du dette eller andre tips/råd rundt badetøy så spør oss!

Det finnes også et godt utvalg av belter og poseovertrekk. Flere av disse produktene dekkes på stomiresepten. Ta kontakt så oppdaterer vi deg på siste nytt.



# IRRIGASJON

Irrigasjon er en metode for å tømme tarmen ved regelmessig innføring av vann via stomien. Denne tømmeprosedyren kan kun brukes av de som har fått utlagt tykktarmen (colostomi).

Hensikten med irrigasjon er at en kan kontrollere tarmtømmingen selv. Det beste resultatet får en ved regelmessig tømning av tarmen.

Prosedyren går ut på at en fester en tømme-pose (skylleerme) over stomiåpningen, og leder den andre enden av posen ned i toalettskålen. Dette for å unngå søl med vann og avføring. Så bruker man et irrigasjonsett og setter inn 600-1000 ml temperert vann inn i stomien. Dette settes inn på 5-10 min. Hele prosedyren med påfølgende tømning tar ca. 1,5 time. Det er forskjell fra person til person hvor ofte en må utføre prosedyren.

Det finnes eget utstyr som må benyttes, og dette dekkes på blå resept.

Før en kan sette i gang med denne tømmeprosedyren skal en alltid ha fått klarsignal fra lege og stomisykepleier ved det sykehuset operasjonen er utført. Det anbefales å vente ca. 3 måneder etter operasjonen før en setter i gang.

## Fordeler med irrigasjon:

- Kontroll over tømning av tarmen
- Mindre gass og lydproblematikk
- Kan benytte en liten bandasje (cap) som er mere diskret
- Bedre søvn
- Bedre selvbilde
- Enklere i jobb og sosiale aktiviteter
- Avslappet samliv
- Unngår lekkasjer og sår hud

Effekten av irrigasjon kan variere, men mange opplever stor frihet med irrigasjon.



# SIVING FRA ENDETARMEN

Dersom endetarmen er bevart etter en stomioperasjon, vil tarmen alltid kunne skille ut noe slim dersom nerve- og blodforsyningen er intakt. Slim og små klumper som ligner og lukter som avføring, kan sive ut av endetarmen. Det vil være store individuelle forskjeller i mengde.

## Tips 1

Hudområdet rundt endetarmsåpningen kan f.eks beskyttes med barriere krem for å unngå påvirkning fra sivende slim. Disse kremene dekkes på stomiresepten.

## Tips 2

Mindre inkontinensbind kan brukes for å samle opp slimet. Disse bindene dekkes på blå resept for inkontinens, § 501.

## Tips 3

Dersom man har vært operert i endetarmen kan en ballongsprøyte brukes til å skylle endetarmen. Skyll i tilfelle med lunkent vann fra springen.

**NB!** Denne metoden skal kun brukes etter anbefaling fra lege eller stomisyrkeleier.

## Tips 4

Madrassbeskytter dekkes på blå resept for inkontinens, § 501.

En kan i enkelte tilfeller bruke klyster i samråd med stomikyndig helsepersonell. Oppsøk lege eller stomisyrkeleier ved store mengder og vedvarende problem.



# NORILCO

**NORILCO er en landsdekkende organisasjon for personer med stomi, reservoar og mage- og tarmkreft. Foreningen har fokus på omsorg og rettigheter for pasienter og deres pårørende.**

Som medlem i NORILCO har du mange fordeler. De har mange lokale foreninger som tilbyr medlemsmøter, aktiviteter, turer og kurs. Du får også medlemsbladet tilsendt 6 ganger i året.

## Likepersonstjenesten

Likepersonstjenesten er en gruppe personer som har vært i lignende situasjon som deg. Målet er at alle som skal få stomi eller reservoar skal få tilbud om besøk og informasjon fra likepersonstjenesten.

I en utrygg og usikker situasjon kan det være godt å snakke med en som selv har gjennomgått samme operasjon. Likepersonene har taushetsplikt og har gjennomgått opplæring og faglig veiledning.

**Ta kontakt med din lokale avdeling i NORILCO for kontaktpersoner i ditt distrikt.**



Besøk gjerne nettsiden deres [www.norilco.no](http://www.norilco.no)

# DOKUMENTASJON AV UTSTYR

Dokumentasjon ved endring av stomiutstyr, slik at det er lettere for alle å følge med på hva som er utprøvd.

DATO	UTFORDRING, TILTAK, EFFEKT	SIGN.

DATO	UTFORDRING, TILTAK, EFFEKT	SIGN.

DATO	UTFORDRING, TILTAK, EFFEKT	SIGN.

# NOTATER

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# NOTATER

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# REFUSJONSKODER

I tillegg til vanlig stomiutstyr (ref.kode 505), kan det være at du har behov for annet utstyr. Noe stomiutstyr må også spesifiseres på egen resept. Nedenfor er en oversikt over aktuelle refusjonskoder som du eventuelt kan ta med til din lege.

RESEPTTEKST	REF.KODE	ØNSKER
Forbruksmateriell ved inkontinens	501	
Forbruksmateriell ved inkontinens - analirrigasjonssystem	5010504	
Forbruksmateriell ved urinretensjon (kateter og tilbehør)	502	
Tappekaterer med pose – hydrofile	5020105	
Forbruksmateriell for strupeopererte	503	
Forbruksmateriell ved diabetes	504	
Forbruksmateriell ved stomi	505	
Plateforlenger	5050907	
Belter til kompresjon.	5050901	
Hudfilm	5050902	
Utstyr til irrigasjon i stomi	5051101	
Forbruksmateriell til blødere	506	
Forbruksmateriell til lungesyke	507	
Forbruksmateriell til veksthormonforstyrrelser	508	
Forbruksmateriell til nyretransplanterte	509	
Hoftebeskyttere	510	
Næringsmidler diverse tilstander	601	
Næringsmidler ved kreft/immunsvikt	604	

Refusjonskoder per mai 2021

# Kompetanse og omsorg – rett hjem

Boots HomeCare er største aktør i Norge på sykepleieartikler og medisinsk forbruksmateriell. Vi er unike med vår rådgivningstjeneste og våre ordninger for hjemlevering.



STOMI



ERNÆRING



INKONTINENS



KATETER



SÅRBEHANDLING



SIRKULASJON



DIABETES



LEGEMIDLER

## VÅRE HOMECARE-APOTEK:

- Akershus 23 37 66 00
- Arendal 37 00 42 05
- Askim 69 81 72 05
- Bergen (Spelhaugen) 55 17 60 12
- Drammen 23 37 66 00
- Fredrikstad 69 39 65 19
- Haugesund (Ørnen) 52 71 90 90
- Kristiansand 38 17 18 10
- Larvik 33 13 24 46
- Moss (Lilleeng Helsepark) 69 27 86 85
- Molde 71 25 92 05
- Oslo 23 37 66 00
- Sandnes (Samarit) 51 60 97 50
- Sarpsborg (Lande) 69 10 25 73
- Skien (Medicus) 35 51 98 08
- Stavanger Helsehus 51 50 11 30
- Tromsø (Kvaløysletta) 77 75 89 92
- Trondheim (Ladetorget) 73 53 37 20
- Ålesund (Moa) 70 17 80 55

Kundesenter 23 37 66 00  
homecare.kundesenter@boots.no  
Hverdager 8-16 (fredag 9-16)  
www.homecare.no

*Boots* HomeCare