

EGENTLIGA FINLANDS SJUKVÅRDSDISTRIKT

INSTRUKTIONER FÖR STOMIOPERERAD PATIENT

Stomi är en term för ett kirurgiskt ingrepp där man placerar en öppning på buken med syfte att tömma kroppens avfall, såsom urin eller avföring, i ett stomibandage som fästs på buken. Stomin känner inte beröring, tryck, värme eller kyla. En stomi är inte en sjukdom utan ett sätt att behandla en sjukdom.

Tunntarmsstomi (ileostomi)

En tunntarmsstomi kan vara temporär eller permanent, beroende på sjukdomen och den läggs vanligen nere på bukens högra sida under midjan. Stomin producerar lös avföring flera gånger om dagen och på ett dygn samlas ungefär en liter vätska.

Orsakerna till en tunntarmsstomi är bl.a.:

- cancer i tjock- eller tunntarmen samt gynekologisk cancer
- sårig tjocktarmsinflammation (colitis ulcerosa) eller Crohns sjukdom
- fistlar, olyckshändelser eller polypsjukdomar

Tjocktarmsstomi (colostomi)

En tjocktarmsstomi kan vara temporär eller permanent och den placeras oftast nere på bukens vänstra sida. En temporär tjocktarmsstomi kan placeras på bukens högra sida under revbensbågen (transversostomi). Stomin producerar oftast fast avföring och tarmen fungerar ca 1-2 ggr/dygn.

Orsakerna till en tjocktarmsstomi är bl.a.:

- cancer
- inflammationer (bl.a. divertikulit), fistlar, varbölder eller olyckshändelser
- strålbehandlingsskador
- svår förstoppning, avföringsinkontinens

Urostomi

En urostomi görs på högra sidan av buken av den del av tunntarmen där urinledarna är förenade. Den ena ändan av tunntarmen leds till den öppning som gjorts i bukväggen och fästs vid huden. Den här delen av tunntarmen fungerar som en s.k. urinblåsa, från vilken urinen rinner ut. Det produceras ca 1-2 liter urin/dygn.

Orsakerna till en urostomi är bl.a.:

- cancer i urinblåsan eller annan cancersjukdom med omfattande spridning
- medfödd missbildning
- kronisk urinvägsinfektion, störning i urinblåsans function eller besvärliga skador på urinröret

Tillgång till information, handledning och användbara länkar

Före och efter operationen kan du och dina anhöriga få handledning från stomipolikliniken angående t.ex. förberedelser för operationen, stomivård och livet med en stomi. Av sjukhusets socialarbetare och av stomiskötaren får du information om avgifter, olika understöd m.m.

Användbara länkar:

- Finnico rf (förening för stomiopererade) www.finnico.fi (på finska)
- Folkpensionsanstalten www.fpa.fi
- Sydvästra Finlands cancerförening www.lssy.fi (på finska)

Hemfärd och skötsel av stomin

Du får åka hem ca 1-2 veckor efter operationen. Du får lära dig sköta stomin med handledning av skötaren. Vid behov får även dina anhöriga information och handledning i skötseln av stomin. En frisk stomi är röd och fuktig. Stomins färg, storlek och huden omkring är bra att följa med. Hudens skick inverkar på hur tätt stomibandaget hålls på huden. Före du får åka hem försäkras att du kan sköta din stomi och vid behov kan det ordnas hjälp av t.ex. hemsjukvården.

Byte av stomibandaget och tömning av påsen

- Det finns endels och tvådelsbandage.
- Endelsbandaget skall bytas med 2 dagars mellanrum eller vid behov dagligen. Basplattan på tvådelsbandaget byts med 2-3 dagars mellanrum, påsen byts dagligen eller vid behov.
- Ifall det runnit avföring eller urin under basplattan skall stomibandaget bytas genast.
- Rengör huden med ljummet vatten och torka ordentligt före du fäster det nya bandaget så att inte avföringen/urinen kommer i kontakt med huden.
- Töm stomipåsens innehåll i wc-byttan. Stomibandaget och påsen slängs i brännbart avfall.

Komplikationer med stomier

Kontakta stomiskötaren eller läkaren ifall det uppstår komplikationer. Eventuella komplikationer:

- Hudproblem
- Tarmvred
- Indragen stomi, stenosis, prolaps eller stomibräck

Motion

- Vi rekommenderar lugna promenader genast efter stomioperationen.
- Simning och bastubad är tillåtna efter operationen då operationssåret har läkt. Skydda stomin i bastun för hetta t.ex. med en fuktig handduk.
- Tre månader efter operationen kan du återgå till tyngre motionsformer. Undvik kraftiga kontaktsporter eller låt göra ett skilt skydd för stomin.

Sexualitet

Det tar lång tid att återhämta sig efter en stor operation och operationens inverkan på sexualiteten syns senare. En stomi är inget hinder för ett samlag. Hos stomiopererade män kan det efter operationen förekomma erektionsstörningar. För detta finns många slags behandlingssätt som man får information om av behandlande läkaren. För kvinnor kan en stomioperation orsaka samlagssmärta, minska flexibiliteten i slidan, fuktighetsstörningar och känslösbortfall i området av könsorganen. En positiv inställning, god självkänsla, tålmodighet och humor är främjande faktorer också i sexualiteten.

Prevention och graviditet

Sköt om preventionen på samma sätt som före stomioperationen. En stomioperation är inget hinder för att få barn. Ofta sker förlossningen normalt nedre vägen. Patienter som får urostomi kan diskutera familjeplanering med urologen.

Kost

Kosten är normal och den baserar sig på mångsidighet, måttlighet och njutbarhet. Av stomiskötaren eller av näringsterapeuten får man handledning angående kosten.

- Drick minst 2 l vätska per dygn.
- Tugga maten noga för att undvika tarmvred.
- Hos en patient med tunntarmsstomi avgår natrium tillsammans med sekretet från kroppen, det här kan man ersätta genom att tillägga salt i maten.

Tarmvred eller magsmärta kan bl.a. orsakas av:

- tomat
- vindruvor
- fiberhaltiga grönsaker, t.ex. sparris
- råa morötter, grönsaker, blomkål
- svamp
- nötter, mandlar
- citrusfrukter i klyftor (inte pressad till saft)
- kokos
- torkad frukt

Lös avföring kan förorsakas av bl.a.:

- päron, plommon
- stora mängder socker
- sötningsmedel
- alkoholhaltiga drycker

Hård avföring kan förorsakas av bl.a.:

- makaroner, spaghetti och ris
- banan
- ost
- te

Gasbesvär kan förorsakas av bl.a.:

- lök, kål, rättika och baljväxter, t.ex. ärtor
- konstgjorda sötningsmedel bl.a. xylitol och sorbitol
- kolsyrehaltiga drycker

Distribution av vårdtillbehör

Du får vårdtillbehören gratis via hälsovårdscentralen på din hemort eller med intyg från stomiskötaren av en separat vårdtillbehörsdistribution. I urvalet av stomimaterial finns också olika tilläggsbehör som stomiskötaren ger information om.

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.