

Tynntarmstomi (ileostomi)

Utstyr til bandasjering

Pose/plata, usterile kompresser (non-woven), buet saks, avfallspose, klebefjerner spray og lunket vann fra springen.

Fremgangsmåte

- Finn frem utstyret
- Klipp hull i plata etter hullmal. Hullet i plata skal være lik stomidiameter
- Etter en til to måneder er stomistørrelsen stabil og det kan da vurderes om du kan få poser/plater med ferdigstanset hull
- Varm plata mellom hendene i ca 30 sekunder da fester den seg bedre til huden
- Tøm posen. Fest en avfallspose i bukselinningen
- Ha alltid kompresser klare i tilfelle det skulle komme avføring
- Løsne utstyret forsiktig. Bruk en fuktet kompress eller klebefjerner spray.
- Huden rengjøres med lunket vann – ikke bruk såpe, det tørker ut huden. Det gjør ikke noe om det sitter igjen litt rester fra den forrige plata
- Stomislimhinnen kan blø litt under rengjøring, dette er helt ufarlig
- Huden tørkes med tørre kompresser
- Hår barberes bort
- Ny plate settes på hel tørr hud

Hvor ofte skifter man utstyr?

Endels utstyr: Posen skiftes hver dag, eventuelt oftere ved behov

Todels utstyr: Plate skiftes to-tre ganger i uka, posen skiftes hver dag

Konsistens på avføringen

Tynntflytende til grøtete tarminnhold, syrlig lukt og sterkt hudirriterende

Kullfilter

Stomiposen har et kullfilter som slipper ut gass. Dersom filteret er tett vil posen blåse seg opp, og kan med fordel skiftes. Utover 24 timer vil filteret virke dårligere.

Dusj

Med eller uten pose. Dusj med pose kan føre til at filteret tettes. Posen byttes etter dusj. Dusj uten pose anbefales når operasjonssåret har grodd. Vannstrålen bør ikke rettes direkte mot stomiåpningen.

Bading i sjø og basseng

Med pose, lim over filteret eller bytt pose senere. Klistermerke til filteret følger med hver eske med stomiutstyr.

Bestilling av stomiutstyr

Stomiutstyr fås på blå resept. Du må betale en egenandel hvis du ikke har frikort. Legen på sengeposten skriver resepten. Personalet bestiller utstyr for deg før utskrivelse, dette leveres på sengepost eller hjem. Mange apotek / bandagister har gratis hjemkjøring av stomiutstyr



trygghet når du trenger det mest

Ved bestilling får du følgende utstyr

- Pose/plate
- Myke kompresser (non-woven)
- Klebefjerner spray
- Evt ekstra utstyr hvis problemer med hud – barriere krem, pasta, beskyttelsesfilm, tetningsringer og lignende.
- Avfallsposer/buet saks kommer ikke inn under blå resept og må betales uansett om du har frikort eller ikke

Kost

De fleste trenger ikke å endre matvanene. Ved en ileostomi er behovet for væske og salt større enn vanlig. Enkelte typer mat kan føre til tynnere avføring og en annen lukt (avføring fra en ileostomi lukter syrlig). Prøv deg frem og se hva du tåler.

Gode råd til deg med ileostomi

- Tygg maten godt
- Spis regelmessig
- Drikk rikelig, minst to liter per døgn
- Salt maten ekstra

Mat som kan gi tynnere tarminnhold	• Pærer, kirsebær, plommer, hermetisk frukt og fiken, kiwi, jordbær, rå grønnsaker • Kaffe og appelsinjuice • Sukker og søte produkter i store mengder, sorbitol • Fet mat og sterkt krydret mat • Alkoholholdige drikker • Fiberrikt brød
Mat som kan gi fastere tarminnhold	• Ris og pasta • Havresuppe og havregrøt • Moset eple, banan og blåbærjuice
Mat som danner gass	• Kål, løk, reddiker, erter og bønner • Rå grønnsaker • Sorbitol, kullsyreholdig drikke • Frukt, søtsaker og sterkt krydret mat
Råd mot gass	• En teskje karve daglig, persille og ammete • Yoghurt naturell
Mat som gir lukt	• Skalldyr, fisk, egg, grønne grønnsaker, løk
Råd mot lukt	• Posedeodorant
Mat som kan forårsake mageknip	• Fruktskall og skall av grønnsaker (erter og mais), ananas, sopp, dadler og fiken, rå grønnsaker.
Mat som roer tarmen	• Kokt, magert kjøtt, rent kjøtt og fjærkre, havregrøt, ris, pasta, banan og yoghurt naturell
Unngå	• Nøtter og hinnene rundt citrusfrukt

Sykepleier Kristiansand:

Stomisykepleier Arendal:

Sigrun Gausel Flaa Tlf 38 07 38 52

Anne-Birthe Høilund Tlf: 37 01 41 18

Sørlandet sykehus HF
postmottak@sshf.no
Telefon: 03738
www.sshf.no

trygghet når du trenger det mest

QR-kode til informasjonsvideo om stomi:

Hva gjør jeg?

- Åpne kamera-appen
- Pek det bakovervendte kameraet mot QR-koden
- Hold telefonen stille og vent til det spretter opp et varsel med en lenke i toppen av skjermen
- Trykk på lenken for å åpne den og du kommer direkte inn på videoen



trygghet når du trenger det mest