

Tykkertarmstomi (sigmoideostomi)

Utstyr til bandasjering

Du trenger pose/plate, usterile kompresser (non-woven), buet saks, avfallspose, kleberfjerner spray og lunket vann fra springen.

Fremgangsmåte ved bandasjering

- Finn frem utstyret
- Klipp hull i plata etter hullmal. Hullet i plata skal være 2-3 mm større enn stomidiameter. Etter en til to måneder kan du få plater med ferdig hull
- Varm plata mellom hendene i ca 30 sekunder, da fester den bedre til huden
- Plate/pose tas av. Fest først en avfallpose i bukselinningen, ha alltid kompresser for hånden i tilfelle det kommer avføring. Løsne utstyret forsiktig, bruk en fuktig kompress eller klebefjerner spray
- Huden rengjøres med lunket vann – ikke bruk såpe, da den tørker ut huden. Det gjør ikke noe om det sitter igjen noen rester fra den forrige plata. Det kan blø litt fra stomislimhinnen under rengjøring, dette er helt ufarlig
- Huden tørkes forsiktig med tørre kompresser
- Hår barberes bort
- Ny plate/pose settes på helt tørr hud

Hvor ofte skifter man utstyr?

Endels utstyr: Posen skiftes daglig, eventuelt oftere ved behov.

Todels utstyr: Plate skiftes to-tre ganger i uka, og pose skiftes daglig

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 er grodd.

Vannstrålen bør ikke rettes direkte mot stomiåpningen.

Bad i sjø/ basseng

Med pose, lim over filteret eller bytt pose senere.

Klistermerke til filteret følger med hver eske med stomiutstyr.

Konsistens på avføringen

Det er normalt med vanlig formet avføring, normal lukt og gass.

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 sengeposten 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)
- Klebefjernerpray
- 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.

Prøv deg fram og se hva du tåler.

Gode råd til deg med sigmoideostomi

- Spis allsidig og regelmessig
- Tygg maten godt
- Drikk rikelig, minst to liter per døgn

Mat som kan gi tynnere tarminnhold	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Ris og pasta• Havresuppe og havregrøt• Moset eple og banan• Blåbærjuice
Mat som danner gass	<ul style="list-style-type: none">• Kål, løk, reddiker, erter og bønner• Rå grønnsaker• Sorbitol, kullsyreholdig drikke• Frukt, søtsaker og sterkt krydret mat
Råd mot gass	<ul style="list-style-type: none">• En teskje karve daglig• Yoghurt naturell• Persille• Ammete
Råd ved treg mage	<ul style="list-style-type: none">• Rikelig drikke• Grovt brød• Svisker og fiken• Fysisk aktivitet• Avføringsmiddel – Duphalac kan brukes, en spiseskje 1-2 ganger daglig. Kjøpes reseptfritt på apotek.

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