

Information till dig som får en kolostomi

Denna text innehåller råd och information om vad du bör tänka på efter att du skrivits ut från sjukhuset med en stomi. Kolostomi innebär att en del av tjocktarmen är uttagen på magen och kopplas till en stomipåse.

Tarminnehåll/avföring

Eftersom denna stomi görs på tjocktarmen, kommer avföringen vara formad i konsistensen, därför kan en icke tömbar stomipåse användas.

Stomivård

Du kommer lära dig att hantera din stomi på avdelningen med hjälp av vårdpersonal med stöd av stomiterapeuten. Du kommer att få recept på stomimaterial från din stomiterapeut. Stomimaterial ingår i högkostnadsskyddet och behöver beställas på apoteket i god tid.

Irrigation är en metod som kan reglera tarmtömningen genom tarmsköljning. Denna metod kan introduceras av stomiterapeuten om den blir aktuell.

Kostråd

Du kan fortsätta äta mat som vanligt, men första tiden efter operationen ska du vara extra försiktig med svårsmält mat och gasbildande produkter som kan skapa knip, smärta, gaser och stopp.

► Ytterligare kostråd kommer att ges av stomiterapeut och eller dietist.

Stopp i tarmen – Tarmvred

Med tarmvred menas att det har blivit stopp i tarmen, antingen på grund av ett hinder eller att tarmrörelserna tillfälligt har stannat av. Det är ett allvarligt tillstånd som kan kräva sjukhusvård. Vanliga symtom på tarmvred är kraftig buksmärta som ofta kommer och går i intervaller där illamående med eller utan kräkningar och att det varken kommer avföring eller gaser, samt att buken blir uppspänd.

► Kontakta sjukvården om du har symtom på tarmvred.

Vid förstoppning tänk på följande

- Drick rikligt med vätska.
- Motionera regelbundet.
- Äta lösande mat som till exempel mat med mycket fibrer, grönsaker, frukt, katrinplommon. Ytterligare kostrådgivning kan fås av stomiterapeut/dietist.
- Eventuellt tarmreglerande läkemedel.

Kontakta även sjukvården om du

- har symtom på tarmvred/förstoppning
- har problem med upprepade stomiläckage
- har hudproblem runt stomin