



Lilla boken om **läckage**

För dig som är stomiopererad



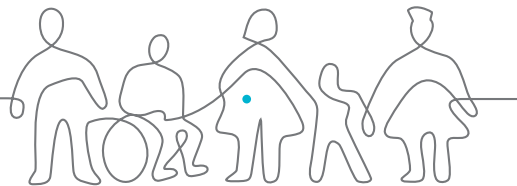
Om denna broschyr

Sedan vi grundades år 1957 har vi haft ett nära samarbete med vårdpersonal och användare för att utveckla produktlösningar som motsvarar våra användares behov. Under denna resa har vi fått en djup förståelse för den stora oro som är förknippad med läckage. Vi ser också i våra undersökningar att läckage är den största utmaningen för människor med stomi.

I denna bok svarar vi på några av de vanligaste frågorna om läckage och hur du kan undvika dem. Det finns användbara fakta och praktiska råd om hur du kan minska risken för läckage.

Coloplast utvecklar produkter och service för att göra livet enklare för människor med ett hälsotillstånd som är mycket personligt. Vi på Coloplast har fått ta del av många människors berättelser om hur det är att leva med ett intimt hälsotillstånd. Vårt mål är att hjälpa dig att hitta rätt produkter och lösningar som hjälper dig att leva det liv du vill leva.

Alla ikoner används endast i illustrationssyfte



Användare, vårdpersonal och Coloplast. **Starkare tillsammans.**

Orolig för läckage? Du är inte ensam

Är du orolig för att få läckage eller känner dig osäker på hur du minskar risken för läckage är du inte ensam. 93% av alla stomiopererade oroar sig för läckage och känner sig begränsade i sin vardag på grund av oron.

Kroppar är olika – det är även stomibandage. Efter en stomioperation kan din kroppsprofil ändras av flera olika anledningar. En tät förslutning mellan stomibandaget och din hud är ytterst viktig för bra stomivård.

På följande sidor hittar du bra råd grupperade för en enkel översikt:

- Orsaker till läckage
- Rutiner och lösningar



¹ Källa: Coloplast, Market research, Ostomy Life Study 2016

Vad menar vi när vi talar om läckage?

Ett läckage är när avföring eller urin läcker, antingen ur påsen eller in under basplattan, helt enkelt när avföring/urin hamnar där det inte ska vara. Det kan bero på att:

- påsen har gått sönder
- avföring/urin läcker in under plattan

Varför det kan uppstå ett läckage och hur kan man undvika det?



Det är viktigt att du söker och följer råd från din stomiterapeut och/eller vårdgivare.

Vad innebär ett läckage?

Hur vi påverkas av läckage är mycket individuellt men generellt ger det en stark känsla av osäkerhet. Det är både ett psykiskt och fysiskt bekymmer som ofta begränsar det vardagliga livet. Vågar jag gå ut? Var finns närmaste toalett? Tänk om någon annan märker mitt läckage? Vågar jag lita på mitt stomibandage?

Ja, du ska kunna lita på ditt stomibandage. Det finns idag en mängd olika stomibandage och lika många tillbehörsprodukter för att kunna skräddarsy en lösning som passar din kroppsprofil, din vardag och din livsstil.

Ibland kan det krävas att du testar dig fram tillsammans med din stomiterapeut för att hitta helt rätt.



Kroppar är olika

– det är även stomibandage

Efter en stomioperation kan din kroppsprofil ändras av olika anledningar.

Det kan bero på:

- Viktökning eller viktninskning när du återhämtar dig från sjukdomen som orsakade operationen.
- Veck eller ärrbildning på huden runt din stomi
- Utveckling av bråck kopplat till din stomi

Om till exempel området runt din stomi ändras från platt till mer inbuktad är det kanske dags att byta till ett konvext stomibandage. Du kanske även behöver använda någon tillbehörsprodukt som extra stöd.

Kontakta alltid din stomiterapeut om du är osäker på om du har rätt produktlösning. Vi har kategoriserat de tre olika typerna av kroppsprofiler; [platt](#), [inbuktad](#) och [utbuktad](#). När vi pratar om dessa kroppsprofiler är det området runt stomin som avses, den delen där plattan vanligtvis sitter. Vilken kroppsprofil har du?



Platt

Området är mer eller mindre i nivå med buken, även om huden kan vara ojämn.



Inbuktad

Området sjunker in i buken vilket skapar en grop.



Utbuktad

Området höjer sig från buken vilket skapar en topp.

Kroppen ändrar sig med tiden

Du behöver titta, känna och undersöka din kropp regelbundet. Stomibandaget och de tillbehör du använder valdes en gång omsorgsfullt ut för att tillpassas området runt din stomi – det vi kallar din kroppsprofil.

Huden har en naturlig elasticitet som gör att den följer med när du rör dig. Därför är det viktigt att ha en häfta som klarar att följa kroppens rörelser. Som minskar risken för att häftan släpper.

Kom ihåg att formen och storleken på din stomi kan förändras med tiden. Detta är vanligt och betyder helt enkelt att du måste anpassa din klippmall efter stomin.

Med tiden kan kanske din kroppsprofil ändras. Kanske **går du upp eller ner i vikt?** Har det uppstått **veck** eller **rynkor** runt stomin som inte fanns där innan?

För att säkerställa att ditt stomibandage fortfarande är det bästa alternativet för dig kan du regelbundet se över tillpassningen. Sitter hålet i basplattan tätt intill stomin, fäster basplattan tätt emot huden hela vägen från mitten ut till kanten?

Förhindra läckage!

1. Håll koll på din kroppsprofil

2. Håll koll på dina rutiner

- Huden ska vara ren och torr innan du applicerar häftan – fukt kan påverka vidhäftningen av plattan.
- Säkerställ att du har ett stomibandage som följer med i kroppens rörelser.
- Se till att plattan har kontakt mot hela huden, särskilt runt stomin.
- Hålet i basplattan ska överensstämma med storleken på din stomi – annars kan avföring/urin tränga ner under plattan.
- Mät din stomidiameter regelbundet.
- Se till att området runt stomin är så slätt som möjligt – finns rynkor, veck eller gropar kan du ta hjälp av tillbehörsprodukter för att få ytan runt stomin så slät som möjligt.
- Titta på baksidan av häftan när du byter – om den är uppluckrad eller om det finns avföring på baksidan bör du justera hålet i häftan eller byta till en annan typ av platta. Prata med din stomiterapeut.



Håll koll på din kroppsprofil

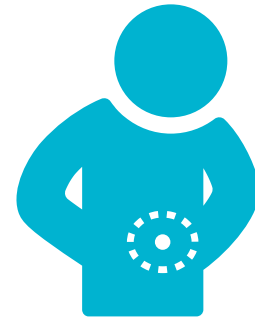
Upplever du bekymmer eller har funderingar kring din stomi?

Det är inte ovanligt att uppleva problem som läckage när man har en stomi. Dessa problem kan dock oftast lösas med justeringar av dina produkter och nya vanor vid byten. Använd verktygen i vår Stomi-GPS för att navigera rätt och hitta en lösning som passar för dig.

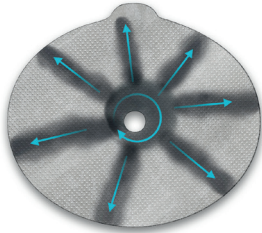
www.coloplast.se/gps

Du kan också regelbundet göra BodyCheck, ett verktyg med 8 frågor som hjälper dig att identifiera din kroppsprofil och eventuella förändringar. Du hittar BodyCheck på www.coloplast.se/bodycheck.

Känner du oro eller har frågor ska du alltid kontakta din stomiterapeut.



Rätt rutiner – Tryck och Tid

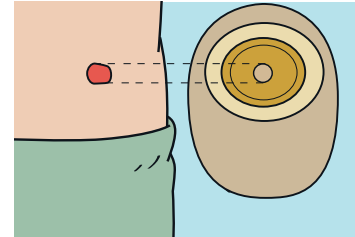


30–60 sekunder

Tryck och tid är två viktiga parametrar när du ska applicera ditt stomibandage. Det är viktigt att du får full kontakt mellan huden och häftan. Nyckeln till en perfekt passform är att säkerställa att häftan fäster mot den finaste lilla rynka i huden.

Tänk dig att du med lätt tryck målar en sol runt stomin på häftan. Rita sedan solstrålar med fingrarna ut mot kanterna och gör så tills hela stomihäftan har full kontakt med huden.

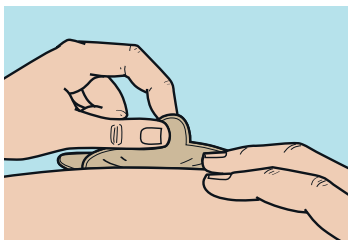
Detta bör ta mellan **30-60 sekunder**. Avsluta med att lägga handen över hela plattan och tryck med ett fastare tryck.



Applicera

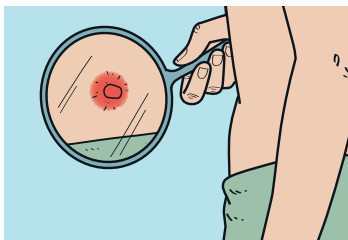
- Huden runt stomin ska alltid vara ren och torr.
- Klipp hålet i häftan så det passar storleken på din stomi.
- Fäst häftan runt stomin. Se till att häftan har kontakt med hela huden, framförallt invid stomin.

Rätt rutiner – Ta bort och Kontrollera



Ta bort

- Töm påsen om du använder en tömbar påse.
- Ryck inte av stomibandaget utan rulla det sakta nedåt. Håll emot med andra handen på huden.
- Använd häftborttagningsspray om häftan sitter för hårt.



Kontrollera

- Kontrollera häftan om den luckrats upp eller om avföring har läckt ut under den.
- Titta även på din stomi, kanske ser du en hudirritation som motsvarar området du såg på häftan. **OBS:** Huden kan ofta vara lite röd ett par minuter efter att du tagit av basplattan.



*Du bör alltid
följa specifika
instruktioner från
din stomiterapeut.*

*Upplever du
frekventa läckage
trots åtgärder, ska
du kontakta din
stomiterapeut
om råd.*

Motion och stomi

Olika livsstilar eller vardagsaktiviteter kan ställa höga krav på ditt stomibandage. Samtidigt som det ska sitta säkert ska det följa kroppens former och rörelser.

Motion är bra för alla. Vad du kan göra nu beror egentligen bara på vad du gjorde innan operationen. Att simma och promenera är båda fantastiska sätt att hålla sig i form och hålla energinivån på topp samtidigt som de inte påverkar kroppen för hårt. Kom bara ihåg att det ska vara en gradvis process att börja motionera igen.

Att promenera är en aktivitet du kan börja med direkt efter operationen. Oavsett om du går inomhus (t.ex. upp- och nedför trappor) eller utomhus i friska luften, så är det en aktivitet där du gradvis kan öka både hastighet och avstånd.

Yoga är ett annat fantastiskt sätt att motionera. Yoga minskar stress, stärker musklerna samt förbättrar balans och flexibilitet. Yoga kan utföras var som helst, vilket gör det till en bra träningsform att komma igång med. Yoga är också bra om du inte har tränat så mycket innan, eftersom den kan anpassas till vilken nivå som helst.



Ditt allmänna hälsotillstånd är viktigt

Det är också viktigt att hålla sig frisk i allmänhet. Sover du tillräckligt mycket, äter hälsosamt och motionerar regelbundet blir ditt immunsystem starkare.

Kost

Du behöver inte följa särskilda kostråd, men precis som för alla andra kan viss typ av mat t.ex. orsaka gasbildning eller helt enkelt inte passa dig.

Om du tror att en viss typ av mat orsakar problem ska du försöka att inte äta den på ett tag – sedan återinföra den i din kost senare. Om du gör detta tre gånger med en tveksam typ av mat, kommer du att veta om den verkligen orsakar problem.



Sexualitet och läckage

Intima relationer

Vilken typ av operation som helst kan påverka hur du ser ut och vad du tycker om din kropp. Försök att acceptera att det tar tid att anpassa sig. Det handlar inte bara om din stomi, det handlar om hela din kropp.

Sexuell aktivitet riskerar inte att skada din stomi och de flesta kan återuppta ett normalt sexliv. Det är naturligt att du känner dig nervös, gör bara det du är bekväm med, ta dig tid och prata med din partner.

Många känner en oro för att ett läckage ska inträffa i intima situationer. Kanske skulle du känna dig mer bekväm med en mindre påse? Det finns små stomipåsar som kan användas vid intima tillfällen. Kontakta oss på 0300-332 56 för kostnadsfria prover.



Vill du läsa mer om sexualitet och stomi? Beställ vår kostnadsfria folder "Stomi & Sexualitet" på www.coloplast.se/intimitet

“Jag kan
göra det jag
känner för att
göra. Stomin
är inte längre
ett hinder.”

Margit Pedersen, Danmark,
användare av SenSura® Mio



Vem kan du vända dig till för stöd och råd?

Det är viktigt att känna till vilka personer som kan hjälpa dig att göra vardagen så bra och problemfri som möjligt. Med deras kunskap och stöd finns alla förutsättningar för att du ska lyckas.

Stomiterapeuten på ditt sjukhus.

Tillsammans kan ni ta upp allt som har med stomier att göra, få hjälp med utprovning av bandage samt råd, hjälp och tips för det dagliga livet. Tänk även på att din stomiterapeut med sin samlade erfarenhet, kan vägleda dig i mer än rent praktiska frågor.

Distriktssköterskan kan skriva ut hjälpmedelskort med viss begränsning och kan även vara till stöd och hjälp.

ILCO – Tarm, uro- och stomiförbundet.

De kan hjälpa och stötta dig. Alla medlemmar är själva stomiopererade och delar gärna med sig av råd och erfarenheter. Tel: 08-546 40 520 // E-post: info@ilco.nu

Mag- och tarmförbundet kan också ge råd och stöd.

Tel: 08-642 42 00 // E-post: kansliet@magotarm.se

Coloplast® assistans är en kostnadsfri service för alla stomiopererade.

Tel: 0300-332 56 // E-post: se@coloplast.com

Låt Coloplast assistans hjälpa dig

Genom handfasta tips och råd, tydliga guider och personlig rådgivning hjälper vi till att ge dig en trygg och säker användning av din produkt och svara på livsstilsrelaterade frågor som kan uppstå i vardagen. **Coloplast assistans är en kostnadsfri service** som ger stöd och råd till dig som är stomiopererad, anhörig eller står inför en stomioperation.

Med Coloplast assistans får du:

- Möjlighet till rådgivning varje vardag mellan kl 8–16.30
- Löpande tips och tricks för att underlätta ditt stomiliv
- Skräddarsydd information utifrån din stomityp
- Tidningen assistans som utkommer 3ggr/år

Gå in på stomi-assistans.se för att anmäla dig redan idag eller ring oss på tel. 0300–332 56.



Tidning

En tidning med intressanta artiklar kring livet med stomi.



Hemsida

En dedikerad hemsida med artiklar och pålitliga råd.



E-post

Relevant inspiration som motsvarar din situation, direkt till din e-post.



Telefonsupport

Rådgivare som väntar på dina frågor och ger dig support.



Produktråd

Möjlighet att prova produkter.

BodyFit[®] Technology

Vetskapen att det inte finns två kroppar som är likadana är grunden i vårt tänkande och motiverar oss att utforma och utveckla lösningar som passar säkert och bekvämt för alla kroppsformer. Vi kallar det "human-centric innovation".

Människokroppar är uppbyggda på samma sätt men varierar oändligt i storlek och form. Dessutom förblir kroppsformen inte konstant. Vi ökar eller minskar i vikt. Våra magar kan svälla upp och muskler kan dras samman. Vi rör oss, ofta energiskt. Vissa personer har också bråck och ärrbildning att ta hänsyn till.

Utmaningen blir allt större då vetskapen att stomibandage som inte passar säkert på kroppen, ofta är en huvudorsak till läckage, vilket ofta är användarens största bekymmer. Genom att utgå ifrån människors behov har Coloplast startat en resa i att utveckla produkter med tät passform för det peristomala området.



SenSura[®] Mio – för alla kroppar

Känn dig trygg med en elastisk häfta.

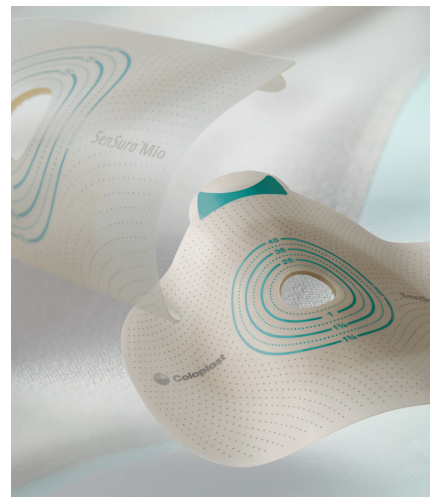
Huden har en naturlig elasticitet som gör att den följer med när du rör dig. Därför är det viktigt att ha en häfta som klarar att följa kroppens rörelser och på det sättet minskar risken för att häftan släpper.

Oavsett vilken typ av produkt du behöver är häftan på SenSura Mio densamma. Den är elastisk som huden och följer helt enkelt hudens naturliga rörelser när du rör dig.

SenSura Mio, SenSura Mio Convex och SenSura Mio Convex Flip finns både som 1-delsbandage och 2-delsbandage med både klick-koppling och häftkoppling.



Kontakta oss om du vill veta mer om våra stomiprodukter:
se@coloplast.com | Telefon: 0300-332 56



Kontakta oss på:

Tel: 0300–332 56

Mail: se@coloplast.com
www.coloplast.se



Ostomy Care
Continence Care
Wound & Skin Care
Urology Care

Coloplast AB, Box 10171, 434 22 Kungälv. SP1042
www.coloplast.se Coloplast logo är ett registrerat varumärke som tillhör Coloplast Group. © 2018–06. Med ensamrätt Coloplast Group

