

Assistanse

INFORMASJON OG GODE RÅD FRA COLOPLAST | TEMAMAGASIN - STOMI OG BROKK

BROKK



TRENING OG BROKK

STOMIBROKK

– Kent Bye Andersen deler sine erfaringer med deg

KROPPSPROFILER

og tilpasning av produkt

HVA ER BROKK?

Stomisykepleier Ingunn Åmot

**Ansvarlig redaktør**

Lena Lyseggen Brenden

Redaksjon

Vibeke Falch Larsen

Design

Flisa Trykkeri

Trykk

Flisa Trykkeri

Coverfoto

Coloplast AS

Opphavsrett

Magasinets innhold og bilder er beskyttet av loven om opphavsrett. Materiellet kan ikke gjengis uten tillatelse fra Coloplast samt opphavsrett.

Utgitt

1. 2019

Besøksadresse

Coloplast Norge AS
Ryenstubben 10
0679 Oslo

Postadresse

Coloplast Norge AS
Postboks 162 Manglerud
0612 Oslo

Telefon: 22 57 50 00

E-post: assistanse@coloplast.com

Nett: www.coloplast.no

Coloplast utvikler produkter og tjenester som gjør livet enklere for mennesker med personlige medisinske behov. Vi kaller dette intimsykepleie. Våre forretningsområder inkluderer stomi, urologi og kontinens, hud- og sårpleieprodukter. Vi er et internasjonalt selskap med over 11 000 ansatte.

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S ©. Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3060 Humlebæk, Danmark

Brokk og stomi

Coloplast ønsker å være en trygg leverandør av stomiprodukter og tjenester som kan gjøre hverdagen enklere for deg som er stomioperert.

Studier og erfaring viser at mange som er stomiopererte vil oppleve å få et brokk i eller ved stomien. Dette kan gi ubehag, eller være sjenerende på ulike måter. Et brokk ved stomien kan også gi utfordringer i forhold til å finne stomibandasje som sitter godt.

Med dette temabladet om brokk ønsker vi å se på årsaker til at brokk utvikles, hvordan man oppdager et brokk og ikke minst om det er mulig å forebygge et brokk ved stomien.

Stomisykepleier Ingunn Åmot beskriver hva et brokk er og hvordan man best mulig kan forholde seg til det, denne artikkelen finner du på side 12.

Vi har også en spennende artikkel om forebygging av parastomalt brokk, kan trening virke forebyggende? Vi har intervjuet stomisykepleier Wenche Backstrøm, hun brenner for temaet og skrev sin fagoppgave om temaet. Les artikkelen på side 14.

I tillegg har vi snakket med Kent Bye Andersen som er stomioperert. Kent har to store brokk og forteller om sin måte å løse stomibandasjering for å forebygge lekkasjer. Du kan lese om Kent på side 8 i bladet.

Vi håper temabladet Assistanse – brokk er noe du har glede og nytte av å lese. Ønsker du å motta andre Assistanse blader fra Coloplast kan du sende inn vedlagt kupong eller registrere deg på www.coloplast.no/assistanse

Lena-Lyseggen-Brenden

Lena Lyseggen Brenden
Ansvarlig redaktør



08

**Ikke lett å
finne et produkt
som sitter på
en stor kul**



14

16

Innhold

- 04** Smånytt – Tips og gode råd
- 07** Utfordrende brokk - May Berit fant produktet som passer henne
- 08** Å leve med brokk – Kent deler sine erfaringer
- 12** Brokk – fra en stomisyrkepleiers perspektiv
- 14** Forebygging av brokk – hvilken effekt har trening?
- 16** Trening etter stomioperasjonen
- 21** SenSura Mio Convex Flip – tilpasset brokk og fyldige områder
- 22** Buer og kurver – kroppsprofiler som går utover
- 24** Assistanse – et tilbud til fra Coloplast

Ut å reise?



Skal du ut å reise anbefaler vi deg å bestille «**Min reisepakke**». Den inneholder nyttige tips og råd til reisen. Her får du også en liste over hvor Coloplast kan treffes flere steder i verden om du skulle få behov.

«**Min reisepakke**» kan bestilles på www.coloplast.no/reisepakke, eller e-post assistanse@coloplast.com.



Coloplast tøyklemme

Tøyklemme – et hjelpemiddel ved stomistell. Sett den ene klemmen fast i skjorten/genserens nedre kant og den andre i skulderhøyde. Slik vil skjorten/genseren holdes oppe mens du skifter stomipose.

Tøyklemmen får du gratis ved å kontakte Coloplast:
Telefon: 22 57 50 00 eller
e-post: assistanse@coloplast.com

Brava® klebefjerner spray - rask og enkel fjerning av hudplater



87 %

LETTER Å FJERNE¹



TØRKER PÅ SEKUNDER



TESTER VISER AT HUDEN
IKKE SKADES¹

1 Effekten av klebefjerner spray og hudstripping av fjerning av stomiprodukter, 30-06-2016. Data on file.

Brava® elastisk tape – nå også i XL

Trygghet for alle former og størrelser

Brava elastisk tape halvmåneformet har nå kommet i en større størrelse, XL. Tapen er bredere og større, slik at den dekker mer av hudplaten. Ved å lansere denne tapen ønsker vi å imøtekomme de mange individuelle behov som finnes. Tapen passer til runde og ovale hudplater, samt til den kurvede og stjerneformede SenSura Mio Convex Flip.

Mange bekymrer seg for at hudplaten skal løsne i kanten eller rulle seg opp. Årsaker til at dette skjer kan være magens form, høy aktivitet eller gjentakende bevegelser. Elastisk tape er utviklet for å gi økt trygghet og lengre brukstid ved å sørge for at kantene ikke løsner eller ruller seg opp.

Brava® elastisk tape finnes nå i fire forskjellige varianter.



Elastisk tape
For runde eller ovale hudplater



Elastisk tape XL
Ekstra stor klebeflate



Elastisk tape Y-format
Y-format for ekstra støtte



Elastisk tape Rektangulær
For firkantede hudplater

Brokkbelte

Et brokkbelt kan hjelpe om du har fått et brokk etter stomioperasjonen. Det finnes flere typer belter, snakk med din stomisykepleier eller bandasjist for å finne det rette beltet til ditt behov.

Støttebelter, er elastisk og fleksibelt, men gir mindre støtte. Brukes gjerne for å holde stomiposen på plass i forbindelse med fysisk aktivitet. Kan også anbefales som et forebyggende belte ved trening.

Et brokkbelte er mindre elastisk og fleksibelt, eller ikke elastisk i det hele tatt. Det gir god støtte til brokk. Fås i flere bredder, og tilpasses til størrelsen på brokket. Det kan klippes hull i det, slik at stomiposen kan sitte på yttersiden.

Et støttebelte som skal brukes forebyggende må betales av den enkelte, men brokkbelter som skal brukes støttende etter at et brokk har oppstått dekkes på blå resept. Snakk med stomisykepleier for å få resept.





Få gratis folder med treningsøvelsene du ser på side 16.

Den kan du ha liggende i treningsbagen eller ta frem når du skal gjøre øvelsene.

Bestilles på 22 57 50 00 eller assistanse@coloplast.com

Følg Coloplast Assistanse og bidra til åpenhet og engasjement ved å like og dele!

 /coloplastassistanse

 /coloplastassistanse



Ring til oss!

Coloplast kundeservice har to sykepleiere som kan svare på spørsmål om stomi- og kontinensprodukter. Vi kan sende deg gratis vareprøver, og vårt mål er å finne den beste løsningen for deg. Send oss gjerne tips og forslag til forbedringer og utvikling av nye produkter som kan gjøre hverdagen din enklere.

KUNDESERVICE ER ÅPEN

mandag – fredag kl. 09.00 – 16.00

 22 57 50 00  assistanse@coloplast.com

Brava® barriereprodukter

Brava tilbehørsprodukter er utviklet for å takle utfordringer som lekkasje og hudirritasjon. I sortimentet finnes det produkter som skal beskytte huden mot stomiinnhold og hudklebere.

Brava barriere krem gir fuktighet til huden og bidrar til å behandle sår, tørr eller irritert hud. Kremen beskytter mot output og kleberester og inneholder ikke parabener, parfyme eller alkohol. Ny hudplate kan påføres rett etter bruk av Brava barriere krem.

Brava barrierefilm får du som spray og serviett. Begge lager en beskyttende og pustende hinne på huden som beskytter mot potensiell skade. Den tørker på sekunder og påvirker ikke klebeevnen, slik at ny hudplate kan settes på med en gang.

Trenger du hjelp til å velge det som passer for deg, vil våre sykepleiere gi deg gode råd om hvordan du kan bruke de ulike produktene.

Ring 22 57 50 00
for råd og gratis
vareprøver.



Utfordrende brokk

Studier viser at mange som får stomi også utvikler brokk. En som har opplevd dette er May Berit, som fortalte oss at brokket skapte en del utfordringer i hennes hverdag.

TEKST OG FOTO: LENA LYSEGGEN BRENDEN

May Berit er en sprek dame på 64 år, til tross for noen reumatiske plager som har fulgt henne siden tidlig i tjuårene. May Berit har hatt stomi i snart 10 år. Etter mange år med ulcerøs kolitt og en ødelagt tykktarm ble det ileostomi. Man får full kontroll på hvor det er toaletter når man lever med en kronisk tarmsykdom, sier May Berit. Hun har jobbet i Posten i mange år, så det kunne by på sine utfordringer. Slik sett har stomien gitt henne mer kontroll.

ROLIGERE DAGER

Nå er livet og hverdagen noe roligere, og at hun trives godt med utsikten fra Reinsvoll i Oppland, og den flotte naturen rundt seg skjønner jeg godt. Rett bortenfor huset er det en liten barnehage med ni unger, og her bruker May Berit mye tid sammen med ungene. -Jeg er så glad i unger og liker å være der og delta i leken eller bare være tilstede, de kaller meg for tante May, forteller hun.

BROKKET ER DEN STØRSTE UTFORDRINGEN

Du forteller at brokket er den største utfordringen for deg, hva mener du med det?

-For det første er det blitt så stort, det er nesten som en melon og sitter på høyre side av magen. Brokket i seg selv føles tungt og er ubehagelig. Det er ikke så lett å finne klær som passer fint og dekker det heller, sier May Berit.

-Det er så koselig å gå ute å plukke blåbær, bringebær og ikke minst markjordbær. Det har vært en viktig del av livet mitt. Det er bare så synd at brokket plager meg så mye at det jeg ikke får det til lenger. Det er blitt ubehagelig å stå bøyd for å plukke bær, sier May Berit.

-Utover det så blir det jo mye lekkasjer som igjen gir sår hud rundt stomien. Lekkasjene kommer av at det er så vanskelig å få platene til å sitte flatt over brokket. Det blir kanaler i platen og jeg får som oftest lekkasjer på sidene, jeg pleier å si at de er kl 4 og kl 7 på plata. Altså litt på skrå under plata.

VALG AV PRODUKTER

Det er ikke vanskelig å forstå at dette kan by på utfordringer i hverdagen. May Berit forteller at selv om hun bruker Brava elastisk tape i kantene blir det lekkasjer innerst ved stomien og det kommer utover. Det ble noe bedre da jeg begynte å bruke tetningsringer, men det er ikke helt bra enda.



PRØVER GJERNE NYE PRODUKTER

May Berit er i kontakt med stomisykepleier når hun trenger det og tar selv kontakt. Hun har også gitt beskjed til oss i Coloplast om at hun gjerne vil prøve ut nye produkter som kan hjelpe slik at hun får mindre lekkasjer og sår hud.

Det var derfor med stor spenning jeg viste frem nye SenSura Mio Convex Flip til henne. Den har en stjerneformet hudplate som er spesialdesignet for brokk og utbulinger rundt stomien.

-Den ser spennende ut, sier May Berit raskt og bestemmer seg for at dette vil hun prøve. For om det kan bidra til færre lekkasjer er det virkelig bra. Vi blir enige om at hun skal prøve det en drøy ukes tid, og så skal vi snakkes igjen.

HAR BESTILT PÅ APOTEKET

Etter litt over en uke ringer jeg tilbake til May Berit for å høre om hennes erfaringer. Svaret kommer raskt og kontant.

-Jeg har bestilt mer på apoteket allerede jeg, for dette fungerte bra og de sitter veldig fint på brokket. En løsning som gjør det enklere og tryggere for meg, og jeg har ikke hatt lekkasje med de nye posene, sier May Berit.



Stomibrokk

Vi har møtt Kent Andersen fra Greåker i Østfold, han har brokk og opplever det som utfordrende å finne stomiposer som passer godt.

TEKST OG FOTO: LENA LYSEGGEN BRENDEN

Kent har hatt stomi i mange år, og har blitt godt vant til livet med stomi. Han ble operert i 2004 og fikk en ileostomi på grunn av ulcerøs colitt. Kent opplever at hverdagen med stomi er enklere enn tiden før operasjonen, da tenkte han mye på hvor nærmeste toalett befant seg. Det kunne være opptil 30 toalettbesøk i løpet av en dag, og ofte hastet det virkelig. -Jeg kjenner alle bensinstasjoner og offentlige toaletter mellom Greåker og Oslo sier han med et smil.

AKTIV HVERDAG

Kent har en positiv holdning og til tross for noen utfordringer har han hele tiden vært aktiv på mange områder. Fotball har vært en viktig del av livet helt fra han var ung, og han spilte aktivt helt frem til sykdommen gjorde det utfordrende. I dag er han i daglig aktivitet og trimmer litt hver dag. Med to barn og fire barnebarn sier det

seg selv at det er viktig å være i god form, for det er klart at de skal være mye hos oss, sier Kent.

Etter operasjonen var han i mange år aktiv i LMF, Landsforeningen Mot Fordøysessykdommer. Her jobbet han mye med å arrangere kurs og gi informasjon til andre i samme situasjon. Når det er vår, er fokuset hagen og båten som skal være klar til sommeren.

BROKKET ER EN UTFORDRING

Du sier at brokket er en utfordring, kan du fortelle litt om hva du mener med det?

-Brokket eller brokkene kan jeg vel si er en av de tingene som gjør det vanskelig med stomi. Jeg har et brokk ved stomien, og det er blitt stort. Det andre brokket sitter høyere opp på magen, der arret etter operasjonen stopper. De er blitt veldig synlige og det er vanskelig å finne klær

som sitter godt og som kan skjule det litt. Det blir til at jeg bruker bukser som er litt vide og har strikk i livet eller at jeg bruker bukseseler, sier Kent.

Når man ser brokket til Kent skjønner man godt at det kan være vanskelig å skjule dette under klær, og at det med diskresjon ikke er så enkelt.

Opplever du ubehag med brokket?

-Ja det er klart det er ubehagelig, det føles tungt. Og når jeg nyser må jeg holde i brokket ellers føles det som noen stikker kniver i meg, sier Kent. Det kan også bli noe smerter og ubehag ellers, da tarmen kan komme i klem ved brokket.

Hva med stomibandasjering, hvordan får du stomiposen til å sitte godt?

-Jeg synes ofte det kan være vanskelig å finne en god stomiplate som fester seg godt rundt brokket. Både fordi det er



Lett å sette på, og du slipper
kanaler som gir lekkasjer.





« Dette produkter kommer jeg til å bruke fremover. Sitter godt selv når jeg er i aktivitet.



vanskelig å finne noe som tilpasser seg en stor kul, og at det er vanskelig å feste godt når man ikke ser under brokket når platen skal festes.

Hvilke utfordringer gir dette deg i hverdagen?

-Et av problemene med dagens hudplater er at det dannes «kanaler» og skrukker på platen som gjør at det lettere blir lekkasjer og veier for avføringen ut fra stomien og til ytterkanten av hudplaten. Ofte kommer disse kanalene under brokket, da jeg ikke ser godt nok hvordan platen er festet. I dag bruker jeg SenSura Mio 1-delt pose, for denne er elastisk og føyer seg bedre til kroppens fasong. Så forsterker jeg den med Brava halvmåne teipen når jeg skal være i aktivitet, sier Kent. Men det beste ville jo være en plate som tilpasser seg fasongen på brokket bedre tilfører han og håper det er noe vi kan forsøke å se på.

BROKKET SKAPER MEST PROBLEMER VED BILKJØRING OG AKTIVITET.

-Brokket er mest til bry når jeg kjører bil, da forandrer det seg og det er i tillegg ubehagelig å ha bilbelte over brokket.

Når jeg er i hagen eller driver med båten kan det også oppleves litt vanskelig, der-som jeg ikke får på platen uten for mye kanaler vil det fort bli lekkasje når jeg er i aktivitet.

HAR FUNNET SMARTE LØSNINGER FOR EN ENKLERE SITUASJON HJEMME

Ettersom Kent liker å være mye ute i hagen og ved båten har han funnet seg noen smarte løsninger. Båten ligger fortøyd ved egen brygge nedenfor huset, og ved brygga har Kent fått satt opp et koselig lite båthus/sommerstue. Her har han valgt å sette inn en toalettløsning som gjør at posen kan tømmes eller byttes uten at han må løpe opp til huset om det skulle være «litt brått om» For det kan skje lekkasje og uhell av og til, ettersom bandasjering på brokket byr på utfordringer.

Coloplast jobber hele tiden med å finne nye løsninger på poser og plater slik at de skal passe til ulike kroppsprofiler. Vi har nylig kommet med en utvidelse av SenSura Mio sortimentet, og lansert et stomiprodukt som er spesielt tilpasset de som har brokk.

Vi lot Kent prøve dette produktet en periode for å finne ut om det var en løsning som kunne fungere bedre for han. Kent har nå brukt de nye posene i litt over en uke, og vi dro igjen en tur til Greåker for å høre hva han synes om det.

-Dette er en stor forbedring, det er enkelt å sette på. Du ser hele tiden hvor kanten er, så det er lett å treffe riktig rundt stomien. Platen fester seg godt til huden, og det ble ingen kanaler på platen, sier Kent. Platen ga meg litt ekstra å klippe på og jeg føler meg tryggere med denne. Den sitter utrolig godt selv nå som jeg har vært mye i aktivitet og det i tillegg har vært så varmt, tilfører Kent fornøyd. -Jeg har ikke trengt å bruke tetningsringer til disse posene, og det har ikke vært noen lekkasjer, forteller Kent.

Er dette et produkt du kommer til å bruke fremover?

-Ja, dette vil jeg helt klart begynne å bruke, sier Kent. Dere i Coloplast er flinke til å se utfordringene våre og komme med nye produkter som kan være til stor hjelp for oss med stomi, avslutter han.

“Vi føler oss mer selvsikre enn noen gang og vi føler oss fri til å nyte livet”

Steve og Rachel møttes på nettet og har begge stomi med brokk. Begge brukte flate hudplater, før de fikk prøve SenSura® Mio Convex Flip. Steve jobber som yrkessjåfør og sier den nye hudplaten føles mer behagelig mot kroppen. Nå føler han seg tryggere i hverdagen og bekymrer seg ikke for lekkasjer når han kjører på jobb.

Rachel forteller at hun også har hatt utfordringer med lekkasje. Den flate hudplaten festet seg ikke godt rundt brokket, men foldet seg slik at lekkasjer

oppsto. Den nye hudplaten er elastisk og stjerneformet, slik at den tilpasser seg kroppen og følger dens bevegelser. Rachel forteller: «Det er fantastisk hvordan selvtilliten min har forandret seg, etter at jeg tok i bruk SenSura Mio Convex Flip. Den stjerneformede hudplaten passer som hånd i hanske. Å finne det rette produktet for meg har forandret så mye. Nå føler jeg meg mye mer avslappet og trygg. Nå kan jeg gå ut og bare gjøre ting!»

SenSura® Mio Convex Flip

- Spesialdesignet for de med brokk og fylde områder rundt stomien
- Stabilitetsring for ekstra støtte
- Kurvet og stjerneformet hudplate som øker kontaktflaten mellom hud og kleber
- Tilgjengelig som 1-dels og 2-dels utstyr



 www.coloplast.no/brokk

 22 57 50 00

 kundeservice@coloplast.com

 [/coloplastassistanse](https://www.instagram.com/coloplastassistanse)





*Ingunn Åmot,
stomisykepleier*

Brokk

sett fra en stomisykepleiers perspektiv

Det kan være vanskelig å finne stomibandasjer som passer godt og hindrer lekkasjer når du har fått et brokk.

TEKST: LENA LYSEGGEN BRENDEN

FOTO: INGUNN ÅMOT

ILLUSTRASJONER: COLOPLAST NORGE AS

Har man utfordringer er det godt å kunne ta kontakt med stomisykepleier som har mye erfaring med brokk. Stomisykepleieren kan hjelpe deg å finne en god løsning.

Hva er et stomibrokk og hvordan kan jeg se om jeg har fått det?

-Et parastomalt brokk defineres ved at det er en forhøyning/hevelse i stomi-området. Dette fordi en eller flere looper av tarmen har trengt seg gjennom en defekt i bukveggen, forklarer Ingunn.

Hva er symptomene på at det har oppstått et brokk?

-Hevelse i området rundt stomien er mest vanlig, noen opplever smerter av ulik karakter. Ubegag og tyngdefølelse som følge av brokket. Obstpasjonstendenser (forstoppelser), ileusattack, kvalme og oppkast kan også oppstå som følge av et brokk, sier Ingunn.

Er det vanlig å få brokk når man har en stomi, og kan du si noe om hvor mange som opplever det?

-Det er dessverre den vanligste komplikasjonen etter stomioperasjon. Så mye som

50% av de som har colostomi får det. Mens tallene er noe lavere for de som har ileostomi og urostomi.

Når er det mest vanlig å få brokk, kommer det rett etter operasjon?

-De fleste brokk oppstår innen to år men kan i teorien dukke opp når som helst. De tre første månedene etter operasjonen er mest kritiske i forhold til utvikling av brokk, forteller Ingunn.

Er det noen faktorer du ser som kan påvirke utviklingen av brokk?

-Det er mange faktorer som spiller inn, forteller Ingunn. Noen av de er høy alder og overvekt, kronisk eller stadig tilbakevendende økt abdominaltrykk, underernæring, kronisk obstruktiv lungesykdom, inflammatorisk tarmsykdom, immunsupprimering, vektøkning etter anleggelse av stomi.

Kan man forebygge utviklingen av stomibrokk?

-Det er viktig å ikke bruke magemusklene hardt de tre første månedene etter operasjon. Og gjerne unngå løft og tung

trening som krever hard bruk av buk-muskulaturen. Det anbefales også å bruke støttebelte slik at man blir minnet på at magemusklene ikke skal brukes hardt. Når det har gått tre måneder bør man begynne å trene magemusklene forsiktig, sier Ingunn.

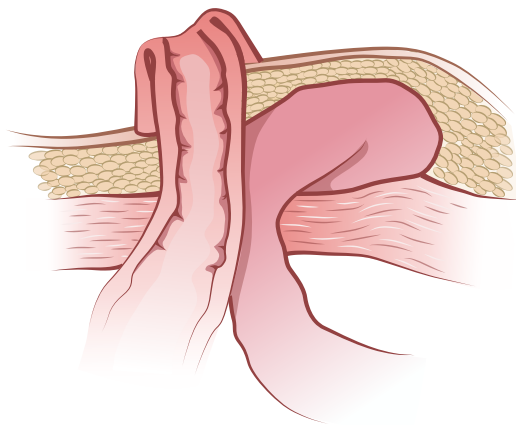
Ser du som stomisyepleier noen utfordringer med brokk ved stomien?

-Det er mange utfordringer ved det å ha brokk, særlig hvis brokket blir stort. Det kan være vanskelig å finne stomiutstyr som er godt tilpasset, noe som gjør at det kan oppstå lekkasjer og påfølgende hudproblemer. Dette er uavhengig av brokkets størrelse. Hvis brokket blir stort er det også mange som synes det er plagsomt og ubehagelig, og ikke minst sjenerende. Det er ikke så lett å skjule et brokk på størrelse med en liten håndball under klærne... Smerter og tyngdefølelse kan føre til sterkt redusert livskvalitet for mange pasienter, forteller Ingunn.

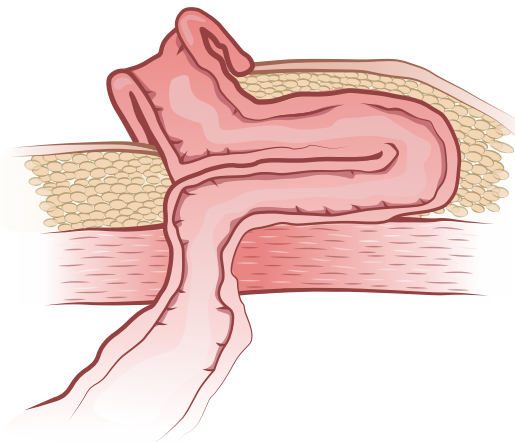
Trening – er det noen retningslinjer eller tips du vil gi om dette?

- Man kan starte med forsiktig opptrening av bukmusklene når det har gått tre måneder etter operasjon, forteller Ingunn. Det finnes en film på YouTube som er laget av stomisyepleier Wenche Backstrøm, den heter "Forebygging av brokk i stomiområdet". Her gir Wenche tips til øvelser og hvordan du selv kan bidra til å forebygge et brokk.

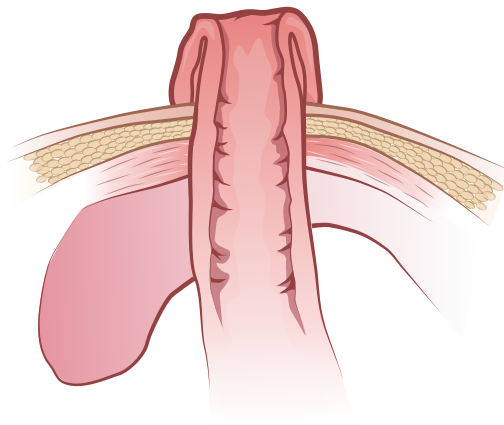
1.



2.



3.



TRE TYPER BROKK

1. Ekte parastomalt brokk.

Et stykke av tynntarmen glir opp langs stomien og legger seg mellom fett og muskellag (tegning 1).

2. Glidebrokk (subcutant brokk).

Et stykke av den tarmen som utgjør stomien glir opp forbi muskelen og legger seg under huden (tegning 2).

3. Falsk brokk (pseudobrokk).

Kan fra utsiden minne om et virkelig brokk, men skyldes en slapp bukvegg (tegning 3).

Forebygging av brokk

– HVILKEN EFFEKT HAR TRENING?

Vi har truffet Wenche Backstrøm for å høre litt mer om hennes tanker i forhold til brokk i stomiområdet. Kan det forebygges og hvilken betydning har trening i denne sammenheng?

INTERVJUTEKST: LENA LYSEGGEN BRENDEN. FOTO: WENCHE BACKSTRØM

Da Wenche Backstrøm tok videreutdanning i stomisyrkepleie valgte hun å skrive om brokk og forebygging i sin fordypningsoppgave. Hun har sett på flere studier rundt denne utfordringen og satt dette i sammenheng med egne erfaringer. Wenche Backstrøm jobber til daglig som stomisykepleier ved Sørlandet Sykehus Kristiansand.

Du har skrevet en oppgave om brokk og stomi, kan du si noe om bakgrunnen for valg av tema?

Jeg valgte å fordype meg i dette temaet fordi jeg stadig ser hvordan det å få et brokk i stomiområdet påvirker den som lever med stomi, og at det er høy sannsynlighet for å få brokket tilbake selv etter operasjon. Derfor ønsket jeg å rette fokus på hvordan vi kan forebygge brokk. Og så må jeg vel innrømme at jeg personlig er litt over gjennomsnittlig opptatt av trening og det å føle seg vel, forteller Wenche.

Hvilken betydning kan et stomibrokk ha for den stomiopererte?

Vi ser at mange opplever smerter i forbindelse med brokk, og at det føles som en dragning i området rundt og ved stomien. Noen bekymrer seg for delvis stopp eller stopp i stomien, noe som vil gi smerter og ubehag, og i verste fall kunne kreve behandling, forteller Wenche.

Bandasjeringen, altså tilpassing av utstyr, kan bli utfordrende, særlig fordi stomien endrer seg. Den blir ofte større og flatere, hvilket kan gjøre det vanskeligere å finne en stomibandasje som holder tett. Det kan være utfordrende å finne stomibandasjer som sitter smidig over en stor kul. Det kan oppstå bretter på platen som skaper kanaler og dermed lekkasjer, sier Wenche.

Mange opplever også at brokket er fysisk skjemmende. Stomien blir mer synlig og man kan få vanskeligheter med å finne klær som passer og som samtidig skjuler stomien og brokket.

Hvor vanlig vil du si at det er å få et stomibrokk, og er det faktorer som påvirker dette?

Brokk i stomiområdet er dessverre relativt vanlig. Noen studier sier at alle vil få det bare de har stomien lenge nok. De fleste brokk oppstår gjerne innenfor de to første årene etter operasjonen, sier Wenche.

Likevel vil jeg nok si at det er noen faktorer som er av større betydning for risikoen for utvikling av brokk i stomiområdet. Eldre er nok mer utsatt enn yngre, utrente mer utsatt enn veltrente, overvektige er mer utsatt enn normalvektige, osv. Studier viser at personer med stort midjemål har en vesentlig større sjanse for å få

« Det å gå tur er veldig fint, men unngå å løfte ting.

brokk i stomiområdet, enn personer med midjemål under 100 cm. Mange får i dag lagt tilbake stomien sin, og dette kan nok medføre at statistikken over brokk i stomiområdet faller. Så håper jeg at forebygging kan bidra til ytterligere fall i denne statistikken.

Operasjonsteknikker, har det betydning for utvikling av brokk?

-Det er vanskelig å si hvor stor betydning det har. Enkelte studier viser at operasjonsteknikk kan ha stor betydning for utviklingen av brokk, mens andre viser ingen forskjell. Bruk av nett for å forebygge brokk er også omdiskutert, sier Wenche.

Hva er stomisykepleiers rolle i forhold til å forebygge brokk etter operasjonen?

Stomisykepleier spiller en stor rolle i forbindelse med forebygging av brokk. Både med tanke på informasjon og med tanke på praktisk oppfølging, som begge deler foregår både før og etter operasjonen. I begynnelsen er det blant annet viktig med god grunnleggende informasjon om hvordan man skal stå opp, snu seg og ikke minst det å holde på stomiområdet når man hoster, sier Wenche. Her vil bruk av praktisk undervisning være en fordel, vi viser hvordan og ikke bare informerer muntlig om det.

Det er også viktig å markere stomien i forkant av operasjonen. Dermed sikrer vi at den blir anlagt på en så optimal plass som mulig ut fra pasientens kroppsfasong, aktivitetsnivå og bekledning. Studier viser at risikoen for brokk i stomiområdet kan reduseres ved at stomien anlegges gjennom bukmuskelen, også derfor er stomimarkering viktig forteller Wenche.

Etter utskrivelse er det viktig med oppfølging for å sikre at pasienten er forsiktig med tunge løft og senere for å sikre en riktig opptrening av bukmuskulatur, slik at denne kan gi støtte til stomien og sørge for at man unngår at brokk i stomiområdet oppstår.

Hvordan påvirker fysisk form før operasjon eventuell utvikling av brokk?

-En god fysisk form er en fordel før enhver operasjon, men det å ha en relativt sterk bukmuskulatur er spesielt viktig når man skal få anlagt en stomi. Dessverre er det sjelden mulig å forberede seg på en operasjon lang tid i forkant og dermed øke sin fysiske form, derfor er det viktig at vi alle tar ansvar for helsa vår, og sørger for å holde oss i form før vi eventuelt trenger en hvilken som helst operasjon.

Hvilke råd vil du gi dine pasienter?

Jeg kan ikke understreke nok viktigheten av at pasienten er forsiktig med løft og tung fysisk aktivitet de første 3 månedene etter operasjonen. Det å gå tur er veldig fint, men unngå å løfte



ting. Ikke start med tung styrketrening for tidlig. Vent altså til tre måneder etter operasjonen med trening hvor magemusklene blir tungt involvert, og følg program og opplæring som blir gitt, sier Wenche.

Det finnes en treningsvideo med meg på YouTube, hvor man kan se forebyggende øvelser og hvordan de skal utføres, forteller Wenche.

Hva tenker du om bruk av støttebelter, generelt og evt ved trening og aktivitet?

Bruk av støttebelter forebyggende og ved trening vil jeg si er en fordel. Studier viser at det har en forebyggende effekt. Belter til forebyggende bruk må betales av den enkelte, brokkbelter dekkes kun på blåresept etter utvikling av brokk. Jeg vil likevel si at det er verdt pengene ved at man kan unngå å utvikle brokk i stomiområdet, fortsetter Wenche.

Trening, og egne øvelser. Hva anbefaler du, og hvordan mener du at informasjon om trening og innlæring av øvelser bør foregå?

-Trening er viktig når det har gått litt tid og man kjenner seg klar for det, tilpasset fysisk aktivitet er viktig fra dag en. Som sagt bør man ikke starte for tidlig med opptrening av magemuskler. Det er viktig at man lærer seg å gjøre øvelsene riktig. Det å vise øvelsene i praksis, ved at jeg demonstrerer dem og etterpå veileder den enkelte i å utføre dem riktig, mener jeg er smart. Det er en fordel om pasienten i tillegg kan få utlevert bilder og beskrivelse av hvordan øvelsene skal gjennomføres, samt at de får en link til hvor de kan finne filmene på YouTube, forteller Wenche.



Trening

ETTER EN STOMIOPERASJON

Fysisk aktivitet i 30 minutter om dagen har mange positive helsegevinster. Det kan bidra til mer energi i hverdagen og redusere stress.

TEKST: LENA LYSEGGEN BRENDEN

FOTO: ILLUSTASJONSFOTO

BILDER AV TRENINGØVELSER:

JB PHOTOGRFY

Referanser: Thomson, M.J., Trainor, B., (2005) Incidence of parastomal hernia before and after a prevention programme. Gastrointestinal Nursing 3(2):23-27

Fysisk aktivitet har mange positive helsegevinster, og kan bidra til å redusere stress og sykdom. Det kan påvirke humøret, gi mer energi i hverdagen og gir ofte bedre søvnkvalitet. For en generell helsegevinst bør det være et mål om å gjennomføre minst 30 minutter trening eller fysisk aktivitet hver dag.

Etter en operasjon er det viktig å få kroppen i gang igjen, men du bør starte forsiktig. Målet kan være at du skal komme tilbake til det aktivitetsnivået du hadde før operasjonen. Dersom operasjonen er planlagt kan det være en fordel, så fremt man klarer, å ha et godt aktivitetsnivå i forkant av operasjonen. Dette kan hjelpe deg å komme raskere tilbake etter operasjonen.

TIPS SOM KAN HJELPE DEG Å ØKE DEG DAGLIGE AKTIVITETEN

Det å øke hverdagsaktiviteten kan man oppnå gode helsegevinster, helsedirektoratet anbefaler 30 minutter fysisk aktivitet om dagen. Dette kan gjennomføres på flere måter, her kommer noen enkle tips;

- Gå en kort tur hver dag
- Start pent og øk etterhvert
- Velg aktiviteter du liker å gjøre
- Gå trapper i stedet for å ta heisen
- Velg en parkering litt lenger unna når du skal i butikken
- Gå av bussen et stopp tidligere enn du pleier, og gå siste biten
- Avtal med andre om å gå tur sammen

TRENING OG BROKK

– kan trening virke forebyggende på parastomale brokk?

Trening vil aldri kunne garantere deg at du ikke utvikler brokk ved stomien. Det vil likevel være en fordel å være aktiv, men du må huske å starte forsiktig etter operasjonen. Starter du med forsiktig trening vil muskulaturen etter hvert tåle større belastning og forskjellig aktivitet. Snakk alltid med stomisykepleier eller lege for å få gode råd etter operasjonen, og hør

hva de anbefaler. Unngå tunge løft og tung fysisk aktivitet de første tre månedene etter operasjonen. Det å gå turer fungerer fint, men unngå tung styrketrening og trening hvor magemusklene brukes aktivt. Etter hvert kan du starte med enkle øvelser, se tips til øvelser i artikkelen. Er du usikker på gjennomføring av øvelsene, snakk gjerne med stomisykepleier eller fysioterapeut.

Det er viktig å gjøre øvelsene hver dag for å oppnå best effekt i forhold til å forebygge brokk.

Start forsiktig og øk aktivitetsnivået etter hvert som du føler deg i form til det. I tillegg til øvelsene er gåturer en fin måte å komme seg i form igjen etter operasjonen. Velg heller flere korte turer enn en lang i starten, og øk heller lengden på turene etter hvert.

Har du en jobb, hobby eller fritidsaktivitet hvor det er mye tunge løft, er det viktig at du rådfører deg med stomisykepleier eller lege.

Fysisk aktivitet påvirker kroppen positivt på mange måter. Det bidrar både til økt fysisk form og påvirker den mentale styrken. Mange opplever at det er enklere å håndtere stress når man er i bedre fysisk form.

ØVELSER

Start med øvelsene først tre måneder etter operasjonen. Bruk støttebelte under trening av magemusklene, få hjelp av stomisykepleier for tilpasning av belte.



Finn deg et behagelig underlag, gjerne en treningsmatte eller et teppe. Legg eventuelt en pute under hodet for ekstra støtte.

Utfør øvelsene rolig og kjenn etter at du har kontroll. Ingen av øvelsene skal gjøre vondt eller belaste bukmuskulatur i starten. Viktig å unngå sit-ups eller tøff trening av magen i starten.

1. Mageøvelse liggende

La hendene hvile lett på magen og pust gjennom nesen. Trekk magen forsiktig inn samtidig som du puster ut. I det du kjenner at magemusklene strammes, forsøk å holde denne stillingen i tre sekunder. Pust deretter normalt igjen. Utfør gjerne øvelsen når du legger deg ned for å hvile.





2. *Mageøvelse stående*

Stå med ryggen mot en vegg. Stram magemusklene og forsøk å holde hele ryggen i kontakt med vegg. Bruk pusten til å stramme magemusklene. Hold stillingen i tre sekunder og slapp deretter av, gjenta øvelsen flere ganger.



Tips!

Start treningen forsiktig. Snakk alltid med stomisyrkepleier eller lege før du starter med treningen.



3. *Hoftevip*

Legg hendene under korsryggen. Stram magemusklene ved hjelp av pusten, samtidig presser du korsryggen mot hendene og vipper baken oppover. Hold stillingen i tre sekunder. Pust normalt. Slipp baken ned igjen og slapp av, gjenta øvelsen flere ganger.





4.

Knerulling

Ligg på ryggen, bøy knærne og sett føttene i gulvet. Legg armene litt ut til siden, dette vil gi deg god støtte. Stram magemusklene ved hjelp av pusten. Samle knærne og beveg knærne til en side, så langt du føler det er behagelig.

Kom deretter tilbake til midtposisjon og videre over til andre siden. Hold ryggen og skuldrene ned mot underlaget, hendene vil hjelpe deg å stabilisere og holde deg i riktig posisjon.

Denne øvelsen styrker de skrå magemusklene.



Øvelsene skal
gjentas flere
ganger, og
gjøres
regelmessig
for å få effekt.

5. *Rullende situps*

Ligg på ryggen, bøy knærne og sett føttene i gulvet. Hold korsryggen i kontakt med underlaget hele tiden. Rull forsiktig opp og før hendene langs beina. Gjør øvelsen rolig og kjenn at du har kontroll.



Kurvet for å passe fyldige områder



Færre folder og kanaler

Hudplaten er stjerneformet for å oppnå tettere kontakt med huden. Dette hindrer folder og kanaler der lekkasjer kan oppstå.



Unikt prefilter

Et filter som varer lenger og som reduserer oppblåst pose med opptil 61% for de med ileostomi og 52% for de med colostomi.*

*Coloplast klinisk studie 2010



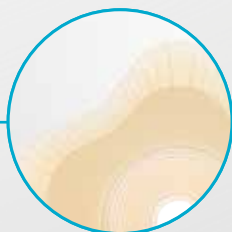
Kurvet form

En kurvet hudplate bidrar til bedre kroppstilpasning og gjør påføringen enklere.



Støtte til stomien

En innebygget stabilitetsring gir støtte til stomien og stabiliserer hudplaten indre kjerne.

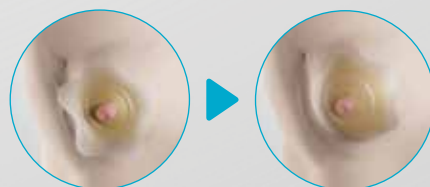


Sitter trygt

Festesoner ytterst og i kjernen av kleberen øker elastisiteten. Hudplaten sitter godt og følger kroppens bevegelser.

Sett på, fest og flip

SenSura® Mio Convex Flip er kurvet for å gjøre påføringen enklere. Når hudplaten er godt festet inntil stomien, brettes kleberarmene inn mot huden og strykes godt på for et sikkert feste. Stjerneformen sørger for at det ikke oppstår folder og kanaler, eller at hudplaten rynker seg. Dermed øker kontaktflaten til huden og risikoen for lekkasje reduseres.



Buer og kurver

T I L B E S V Æ R

Har behovene til stomiopererte med en kroppsprofil som går utover blitt oversett?

TEKST: LENA LYSEGGEN BRENDEN

En nærmere titt på informasjonen vi har fått gjennom Ostomy Life Study 2016 indikerer at personer som har en kroppsprofil som går utover, har andre utfordringer når det gjelder å håndtere livet med stomi.

HVA VISER STUDIEN?

Personer med en kroppsprofil som går utover rundt stomien, har større sannsynlighet for å være overvektig enn de med flat kroppsprofil. De bruker ofte mer stomitilbehørsprodukter, og er mer bekymret for lekkasjer. De er gjerne mer opptatt av diskresjon, har mer endringer i mageregionen og ofte strukket hud. Dette gjør at vi ser behov for ekstra oppmerksomhet når man ser etter riktig stomiutstyr.

NÅR OMRÅDET RUNDT STOMIEN GÅR UTOVER, FØLGER GJERNE UTFORDRINGER SOM KREVER SPESIELL OPPMERKSOMHET.

Mange forhold bidrar til å gjøre det vanskelig å finne en optimal produkttilpasning til stomien når området rundt går utover. Hovedutfordringen kan være å få en tett forsegling og godt feste av hudplaten, selv om stomi plasseringen er riktig. Uten dette oppstår det lettere lekkasjer. Det er også vanskelig å feste en flat hudplate på et hudområde som er rund som en ball. Områder som går utover vil også variere i størrelse, fra lime til melonstørrelse. Det gjør det enda vanskeligere å finne en optimal løsning som passer alle. Disse utfordringene påvirker de som opplever det negativt og kan ha stor innvirkning på livskvaliteten deres.

Hva mener vi med ulike kroppsprofiler? Med kroppsprofiler sikter vi til hvordan området rundt stomien er:



Flat, der området rundt stomien er mer eller mindre på samme nivå som resten av magen.



Innover, der området rundt stomien synker ned i magen og skaper en grop



Utover, der området rundt stomien er hevet fra magen og skaper en topp

HVA DATAENE VISER OM PERSONER MED PERISTOMALE KROPPSPROFILER SOM GÅR UTOVER¹

39 %

bekymrer seg for lekkasje i «stor eller veldig stor grad»



64 %

er 60+ år gamle

84 %

har en stomi over hudnivået (utstikkende)



63 %

finner det vanskelig å skjule stomiutstyret på grunn av ballooning

74 %

sliter med overvekt eller fedme



57 %

er menn

44 %

opplever at stomiutstyret er synlig gjennom klær



56 %

bruker et 1-delt utstyr

¹The Ostomy Life Study 2016/17, Review

VET VI NOK OM KROPPSPROFILER SOM GÅR UTOVER?

Coloplast ønsket å skille myter fra fakta når det gjelder utfordringene til de med en kroppsprofil som går utover. Det gjorde vi ved en litteraturstudie, det vil si at man har gjennomgått tidligere studier og publikasjoner om temaet. Målet var å finne erfaringsbasert materiale som kunne støtte oppunder synspunktene på årsakene til utbulinger og behandlingen av en kroppsprofil som går utover. En vanlig komplikasjon som følge av en stomioperasjon er at det kan oppstå utbulinger i området rundt stomien, i mange tilfeller er dette brokk. Fra litteraturen ser vi at forekomsten av brokk ved stomien varierer fra 11% til 60% avhengig av studiemetode og typen stomi. Stomibrokk ses hovedsakelig som ikke symptomatiske utfordringer og blir dermed ikke reparert, men i 10-30% av tilfellene vil kroniske smerter og andre utfordringer kreve en operasjon. Derimot vil ikke alle ha utbytte av en operasjon, da svake magemuskler igjen vil føre til nye utbulinger også etter en operasjon.

Myter og spørsmål om BROKK OG UTBULINGER

Er en utbuling i området rundt stomien alltid et brokk?

En bule kan være vanskelig å skille fra et stomibrokk bare ved klinisk undersøkelse. Mangelen på en ensartet definisjon av et ekte stomibrokk gjør det vanskelig å fastslå den virkelige forekomsten. Et brokk er en svakhet i bukveggen i forbindelse med en stomioperasjon, slik at det gir etter og buler ut på grunn av stort trykk på innsiden av magen. Det kan også være opphopning av underhuds fett som skaper en bule.

Vil alder øke risikoen for å utvikle en utbuling ved stomien?

Når man blir eldre vil bukmuskulaturen bli tynnere og svakere, og gir mindre støtte til stomien. Dette kan forklare resultatene fra noen studier, som sier at en bule eller et brokk er mer sannsynlig hos de over 55 år.

Kan utvikling av en utbuling ved stomien forhindres ved trening, eller ved bruk av trenings- og/eller støtteplagg?

Tre studier har vist at en kombinasjon av trening, støtteplagg og anbefalinger om å unngå tunge løft kan redusere forekomsten av stomibrokk. Imidlertid viste ingen studier at trening eller støtteplagg alene reduserer forekomsten av brokk i området rundt stomien.

Studier det referes til; 1North, 2014, Br J Nurs, 2Thompson and Trainor, 2005, GIN; 2Thompson and Trainor, 2007, GIN; 4Varma, 2009, Br J Nurs;

Påvirker plasseringen av stomien risikoen for utvikling av brokk i området rundt stomien?

Det er gode grunner til å ta tarmen gjennom rectusmuskelen (magemuskelen); Det er det mest stabile stedet å gi støtte til stomien og for å feste stomiutstyret på huden. Antagelig er det derfor en anerkjent idé at stomi gjennom rectusmuskelen senker risikoen for brokkdannelse, men det er i midlertidig ingen klare bevis som støtter den praksisen.

Fører utbulinger eller brokk til at stomien trekkes tilbake, eller kan den påvirke formen eller størrelsen?

En forskningsrapport sier at når stomibrokk utvikler seg, kan stomien trekkes tilbake. Men det ble ikke fremlagt bevis. Når det gjelder stomiform eller størrelse, viste studier at ved utbulinger/stomibrokk kan det være vanlig med en økning i stomidiameter.

Referanse; 5Burch, 2010, Br J Nurs; 6Hong et al., 2012, J

Forebygger nye og forbedrede kirurgiske teknikker brokk i området rundt stomien?

Selv om nyere kirurgiske teknikker og syntetiske nett kan redusere tilbakevendingssgraden, er den fortsatt på opptil 22%. Det må fortsatt dokumenteres om laparoskopiske kirurgiske teknikker vil endre forekomsten av utbulinger og brokk i området rundt stomien.



Utvidet tilbud til stomiopererte - Coloplast Assistanse

Coloplast Assistanse tilbyr nå også informasjonsbrev på e-post eller på nettsiden vår www.coloplast.no for deg som er stomioperert. Her vil du få råd og veiledning i etablering av gode rutiner for stomistell og produkter som passer for din kroppsprofil. Vi vil også gi deg tips om mosjon, trening og kosthold, samt råd for en enklere hverdag.



Webseite og nyhetsbrev på mail



Stomi selvtest



Kundeservice og produktveiledning



Coloplast Norge AS
Postboks 162 Manglerud
0612 Oslo
Telefon 22 57 50 00
www.coloplast.no

Coloplast®
Assistanse