

Endeligt er det vigtigt, at du forstår, at din krop ER under genopbygning – eller *rekonvalescent*, som det hedder på læge-fisefornemt sprog. Det betyder, at du skal tage det stille og roligt. **Så hold nogle ugers pause fra crossfit, fodbold, karate eller anden hård fysisk sport, før du begynder igen.** Men du må altså gerne gå ture eller dyrke let motion. Det vigtigste er, at du mærker efter i din krop. Det er sådan set meget enkelt: Hvis du får det skidt, så stop. Og husk: Spørg, spørg og spørg, hvis du er i tvivl om noget.

Nu har vi givet dig tre gode råd til at starte på – og hvis du har lyst, så vil vi gerne invitere dig med ind på **STOMIGUIDEN.DK**, hvor du kan læse om alle de ting, du og andre unge med stomi måske går rundt og tænker over. Vi har samlet en række af forskellige artikler og videoer om emner for unge med stomi: – fx sex, alkohol, ferie, graviditet og sportsaktiviteter.

VI SES!

StomiGuiden

HURRA!
- YOU MADE IT!

Eller du har i hvert fald klaret operationen – og nu har du stomi. Og ja, vi ved godt, at det føles lidt specielt og angstprovokerende, måske lidt ulækkert eller måske bare lidt fucking weird at have en pose med din egen afføring på maven. Det ved vi godt, men du klarede den. Vi ved ikke, om det er en blivende stomi, en midlertidig stomi eller en del af et større operationsforløb, men **her er tre gode begynder-råd til dig, der har lige fået stomi.**

1

Det siger sig selv, at **du skal holde øje med din stomi og stomipose.** Din stomi skal være blød og rød. Dernæst skal du sikre, at posen sidder tæt omkring din stomi, så der ikke kommer afføring på huden omkring stomien, da det kan skade din hud og gøre det svært at sætte en pose på ordentligt. **Der kan godt gå lidt tid, før du er ekspert til at sætte din pose på,** hvis du er tvivl om den sidder optimalt, så skift bare en ekstra gang. Omvendt må du heller ikke gå poseamok, da for mange poseskift kan irritere og ødelægge huden. **Og spørg endelig (stomi)-sygeplejersken eller den til tider vrisne overlæge** om alle de dumme, umulige eller kloge spørgsmål, du har. De er der for DIN skyld!

2

Det er også tid til at spise igen. Det er dog en god ide at prøve de forskellige ting af – lidt efter lidt. Det er meget individuelt, hvordan din fordøjelse i maven reagerer, når du har fået stomi. **Som regel må du spise stort set alt, blot du tester de enkelte fødevarer af i små portioner.** Så ikke noget med at æde to kilo grønne oliven, før du har testet, hvordan din mave reagerer på oliven. **Og så slipper vi ikke for at skrive til dig (fra den vrisne overlæge), at det er vigtigt med protein- og kalorieholdig mad** lige efter din operation, da din krop er under genopbygning.

PS: Når du har en ileostomi, er der nogle få fødevarer, som mange holder sig væk fra eller indtager i små mængder. Det gælder (vi tager ikke pis på dig): Popcorn, sejt kød (fx pølseskind), bambusskud, trævlede grønsager, rå gulerødder og nødder. Det værste, der kan ske (hvis du propper dig med noget, din mave ikke kan tåle) – er, at dine tarme stopper med at virke. For det meste (som i næsten altid) går de i gang igen efter nogle timer, hvis du drikker en hel del væske, men det kan gøre ondt, imens det står på*.

*Hvis ikke din mave begynder at virke efter en dag, hvis du får mange smerter i maven – eller hvis du begynder at kaste op, skal du altid kontakte din læge eller dit hospital.