



Stomiguide.dk

DU KLAREDE DET – GODT GÅET! ELLER, DU HAR I HVERT FALD KLARET OPERATIONEN. NU HAR DU STOMI.

Og bare rolig. Det er helt normalt, at det føles pænt mærkeligt og angstprovokerende. For mange føles det også lidt ulækkert, og ærligt - også bare pænt fucking weird at have en pose med din egen afføring på maven. Vi ved ikke, om det er en blivende stomi, en midlertidig stomi eller en del af et større operationsforløb.

Og ja, det er på mange måder ikke helt nemt pludselig at have stomi – det er nyt og underligt på alle mulige måder. Denne her lille guide er et forsøg på at gøre det en smule nemmere for dig. **Midt i al forvirringen vil vi gerne give dig tre gode råd.**





1

Det siger sig selv, at **du skal holde øje med din stomi og stomipose**. Din stomi skal være blød og rød. Det er også en god idé, 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, og hvis du er tvivl om den sidder optimalt, så skift bare en ekstra gang. Omvendt må du heller ikke gå pose-amok, 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.

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 forskelligt fra person til person, hvordan ens fordøjelse i maven reagerer, når man har fået stomi. **Som regel må du spise stort set alt, så længe du tester de enkelte fødevarer af i små portioner.** Så ikke noget med at kaste to kilo grønne oliven i dig, før du har testet, hvordan din mave reagerer på oliven.

Vi har gemt det kedeligste til sidst... Det er vigtigt med protein- og kalorierholdig 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 igang 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.

Endelig er det vigtigt, at du husker på, at din krop er ved at komme sig. 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. Og det er heldigvis ikke alt bevægelse, der er off-limits: Du må for eksempel 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 videre ind på **Stomiguident.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!

Gå ind på Stomiguident.dk



Med støtte fra
TrygFonden


AUGUSTINUS FONDEN
STIFTET 25. MARTS 1942

KNUD HØJGAARDS FOND
– GRUNDLAGT 1944 –


Østifterne
støtter omtanke


**AAGE OG JOHANNE
LOUIS-HANSENS FOND**