



CONFIDENCE BE[®]

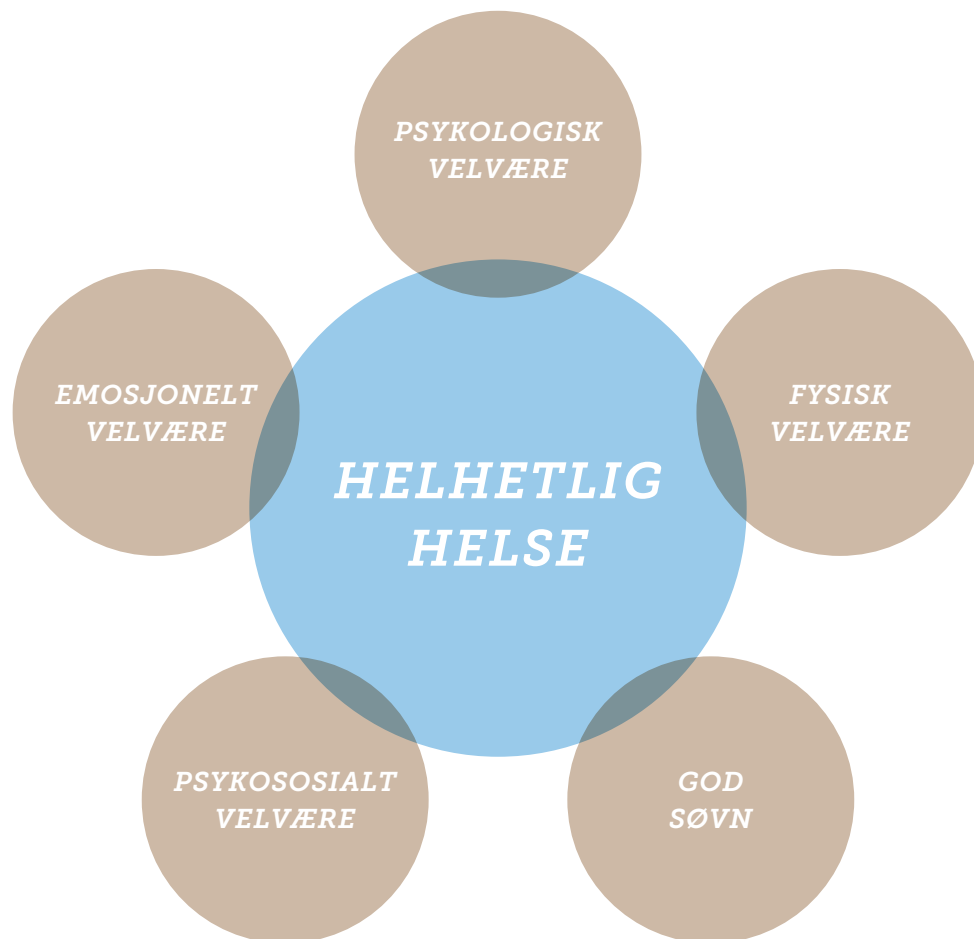
WELL-BEING
OG Å LEVE
MED STOMI



SLIK TAR DU VARE PÅ KROPP OG SINN ETTER OPERASJONEN

Det kan føles overveldende å våkne av narkosen, og det er sikkert mye du både lurer på og bekymrer deg over. Stomi- og kontinenssykepleieren din vil hjelpe deg med det praktiske når det gjelder hvordan du steller og lever med stomien din. De neste månedene er det viktig at du har fokus på din helse og ditt velvære.

Salts Healthcare ønsker å støtte stomiopererte på en måte som tar hensyn til helheten. I tillegg til å hjelpe deg med å finne de riktige produktene har vi brosjyremateriale og app som kan bidra til at du får det bedre. I dette lille heftet finner du noen forslag. Du finner mer om dette på vår hjemmeside: www.salts.co.no



FEM MÅTER TIL VELVÆRE OG TRIVSEL

Å venne seg til en stomi kan innebære endringer både mentalt, fysisk, emosjonelt og sosialt, og det kan også påvirke søvnkvaliteten. Det er viktig at du tar hensyn til følgende:

PSYKOLOGISK VELVÆRE

Håndtere negative følelser og føle at du mestrer livet med stomien. Føle deg glad, ivaretatt og tilfreds.

EMOSJONELT VELVÆRE

Kjenne på positive følelser, sinnsstemninger, tanker og føle deg i stand til å møte endringer og utfordringer.

FYSISK VELVÆRE

Godta den nye kroppen din og være fornøyd med deg selv, og i tillegg våge å være fysisk aktiv.

PSYKOSOSIALT VELVÆRE

Ta vare på forholdet til menneskene rundt deg og føle deg trygg på jobb og hjemme, sammen med venner, familie og nettverk.

GOD SØVN

Finne roen slik at du bekymrer deg mindre og sover godt om natten.





CONFIDENCE BE®

For alt du vil bli



STØTTE FRA STOMISYKEPLEIER

Stomisykepleieren er der for å hjelpe deg på veien, viser hvordan du bytter stomipose og hjelper deg med å finne gode rutiner. Stomisykepleieren er en stor ressurs og god samtalepartner når du trenger noen å snakke med. Noter kontaktopplysningene til stomisykepleieren din her og ha alltid denne folderen lett tilgjengelig:

Sykepleierens navn:

Tlf:

Sykehus:

E-post:

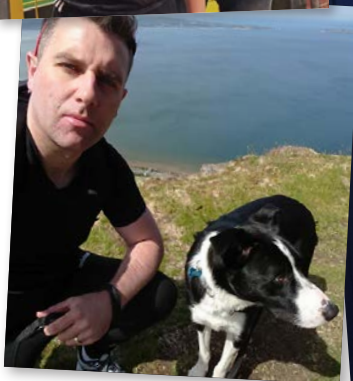
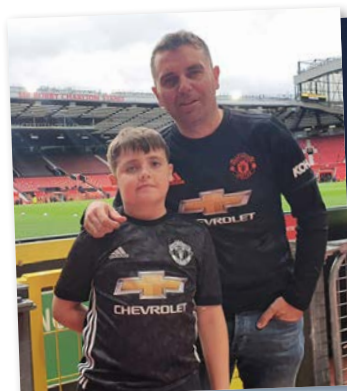
PSYKOLOGISK VELVÆRE

Å få en stomi innebærer en stor endring i livet, og det kan ta tid å lære seg å håndtere vanskelige følelser og tilpasse seg nye rutiner. Det kan hjelpe å snakke med andre som har opplevd det samme, eller som er i samme situasjon som deg akkurat nå.

Du finner informasjon om lokale støttegrupper på nettsiden til www.norilco.no. Her kan du få kontakt med andre som er i samme situasjon som deg.

HER FINNER DU MER INFORMASJON:

- Blærekreftforeningen
www.blaerekreft.no
T: 47 48 96 00
- Kreftforeningen
www.kreftforeningen.no
T: 21 49 49 21
- Magetarmforbundet
www.magetarm.no
T: 880 05 021



Les mer om hvordan Confidence BE®
har hjulpet Damian

EMOSJONELT VELVÆRE

Det er helt vanlig å føle seg emosjonell etter et stort inngrep, så ikke bli bekymret hvis du kjenner deg nedfor eller gråter i starten. Den første tiden etter operasjonen kan det hjelpe å snakke med familie og venner for å finne ut av følelsene dine.

Mindfulness og meditasjon kan være bra, fordi det gir deg mulighet til å reflektere over det du har vært igjennom, få opp humøret og hjelpe deg med å ta godt vare på deg selv.

ENKEL MEDITASJON FOR NYBEGYNNERE

TRINN
1



Sitt med beina i kryss eller legg
deg ned på gulvet

TRINN
2



Lukk øynene

TRINN
3



Pust dypt og regelmessig

TRINN
4



Fokuser på alle deler av kroppen

TRINN
5



Tenk positive tanker

TRINN
6



Slapp av med meditasjon
i 20 minutter per dag

FYSISK VELVÆRE

Stomioperasjonen medfører en fysisk endring, og det kan ta tid før du venner deg til at kroppen er annerledes og du føler deg vel. I starten kan du kjenne deg usikker når du bruker enkelte klesplagg og du unngår kanskje aktiviteter du tidligere har likt å gjøre.

Alt dette er helt naturlig, og det kan hjelpe å snakke med andre som går eller har gått igjennom det samme. Etter hvert som du blir tryggere, vil du oppdage at en del ting du først trodde var umulige når du lever med en stomi, faktisk kan gjennomføres likevel!

TRENING MED STOMI

Det finnes en mengde produkter på markedet som kan gjøre det lettere for deg å trives med kroppen din, for eksempel stomibelter og poser i ulike farger. Mange av dem er utformet slik at det er enklere å være fysisk aktiv. Her er noen forslag, men rådfør deg med stomisyepleier før du begynner å trene.

1

Begynn med lett trening så snart du føler deg i stand til det

2

Korte gåturer og svømming er gode aktiviteter i starten

3

Øk treningen gradvis gjennom flere uker

4

Unngå tunge løft i 12 uker etter operasjonen

5

Pilates og yoga er gunstig for å styrke magemusklene

6

Rådfør deg med stomisyepleieren før du gjør mer anstrengende ting

*"Fargeutvalget sørger for at jeg finner en pose til enhver anledning. Jeg kan føle meg trygg når jeg bruker tynne eller lette stoffer og hvite topper fordi jeg vet at posen ikke synes. Jeg kan bruke svart som matcher undertøy, bikini eller treningstøy, og sandfarget når jeg vet at magen er synlig. Posene er så godt designet at man kan føle seg helt trygg." **Claire***



PSYKOSOSIALT VELVÆRE

En operasjon som fører til en stomi, kan gi selvtilliten din en knekk og gi deg lyst til å unngå sosiale sammenhenger. Vi mener at alle stomiopererte bør ha noen å snakke med, men det kan være vanskelig å finne de riktige menneskene hvis du ikke føler deg klar for å bevege deg ut ennå.

Kanalene og kampanjene våre i sosiale medier, som **#MyConfidenceBE** og **#BEyourselfie**, oppmuntrer stomiopererte til å dele erfaringene sine på nettet og bli med i et støttende fellesskap.

#MYCONFIDENCEBE AMBERS HISTORIE

23 år gamle Amber lever med ileostomi. Hun begynte å dele opplevelsene og erfaringene sine i sosiale medier for å finne andre med samme erfaring og har nå en stor følgerskare. Hvis du vil se hvordan det går med henne, kan du følge henne på Instagram på **@ambersostomy**.

*“Etter den første operasjonen var det skikkelig vanskelig å finne noen som var i samme situasjon, som hadde gjennomgått rekonvalesens, og som levde livet fullt ut. Som ung var det ganske nedslående. Derfor laget jeg min egen side på Instagram, der jeg begynte å lete etter andre som hadde opplevd det samme. Jeg så at det hjalp dem, og det var til enorm hjelp for meg. Fra da har alt bare ballet på seg, og nå har jeg til og med min egen podkast” **Amber***



ANDRE DU KANSKJE VIL FØLGE:

Facebook:

- NORILCOs «midt i livet»
- NORILCOs Mage-og tarmkreftgruppe
- TARBANDEN
- The Real Ostomy Support Group
- Ileostomy, colostomy, stoma and bowel support
- Ostomy Buddies

Instagram:

- Tarmbanden
- Norilcosungdom
- Norilco
- Damienbellis
- Jessicastomajourney
- Crohns.mummy
- Daddywithabaggy
- AdeleRoberts
- Mr.colitiscrohns

TikTok:

- Littlemisscolitis
- The Ostomy Crew
- Ibdlife
- Abigailgingeraleofficial
- CharlotteTwinley
- RaeOstomy

Podcast:

- Shit happens
- Me, my bag and I

GOD SØVN

God søvn er viktig for at du skal ha det bra både mentalt og fysisk. Det hjelper deg med å lade opp kropp og sinn og danner grunnlaget for en positiv dag. I tillegg til produkter som kan gjøre det mer behagelig for deg når du sover, kan det være lurt

å prøve noen praktiske øvelser for å slappe av, roe ned og la søvnen komme. Pusteteknikken 4–7–8 skal bidra til å redusere nervøsitet og stress, virke beroligende og hjelpe deg med å sovne fortere.

4–7–8-TEKNIKKEN

- Start med en hørbar utpust for å åpne lungene og gi slipp på spenninger i skuldrene. Hvis du er særlig anspent, kan du gjøre dette flere ganger. Rull forsiktig på skuldrene og beveg hoftene til du finner en avslappet stilling.
- Trekk pusten langsomt og dypt inn gjennom nesen med lukket munn og tungen presset lett mot ganen mens du teller til fire. Deretter holder du pusten mens du teller til sju.
- Til slutt puster du ut gjennom munnen mens du teller til åtte. Lag en hørbar pustelyd når du slipper ut luften. Når du har pustet helt ut, skal det føles som om du er helt tom for luft.
- Gjenta dette fire ganger.

Du finner flere velværetips på nettsiden vår:

www.salts.co.uk

BLI KOMFORTABEL med Confidence BE® – for alt du vil bli



For ytterligere opplysninger og råd om produkter fra Salts Healthcare kan du kontakte:

 +47 22 09 94 41

 hello@salts.co.no

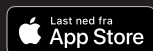
 www.salts.co.no

Følg oss @SaltsHealthcare:



 For å høre historier om å leve med stomi kan du lytte og abonnere på podkasten vår «Me, my bag and I», som du finner gratis på iTunes og Spotify.

Last ned vår norske informasjons app kostnadsfritt:
Salts Trainer app Norway (Appstore / Google play)



© Registrerte varemerker for Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd 2023. Produkter og varemerker tilhørende Salts Healthcare Ltd er beskyttet av patenter, registrerte design og varemerker i Storbritannia og andre land. Google Play og Google Play-logoen er varemerker tilhørende Google LLC. App Store er varemerker tilhørende Apple Inc. Les mer på www.salts.co.uk RM765962 03/23