

# Utbildningsträff för dig med stomi

Stomimottagningen vid Östra sjukhuset bjuder in dig som har stomi på tunntarmen (ileostomi) eller tjocktarmen (kolostomi) till en utbildningsträff onsdagen den **4 mars 2026**, kl. **13.45–16.30** på **Östra sjukhuset**.

Studier visar att många önskar uppdaterad kunskap om att leva med stomi, samt möjlighet att ställa frågor och dela erfarenheter med andra i liknande situation. Under träffen får du ta del av information, samtal och gemenskap.

- Vi bjuder på kaffe och bulle
- För att kunna utveckla våra träffar får du gärna fylla i en anonym enkät efteråt



Anmälan via QR-kod



Utbildningstillfället hålls på Östra sjukhuset i **Stora Aulan**. Centralkliniken/Huvudentrén, följ skyltning till A-hissarna, passera förbi dem ut genom glasdörren och ta till höger.

Hjärtligt Välkomna önskar  
Stomiterapeuterna!

*Eva Carlsson, Jeanette Fingren,  
Eva-Lena Lindgren, Anna Persson,  
Karolina Sundemo,  
Linda Wiberg, & Matilda Örn*

# Program

<b>13.45 – 14.24</b>	Leva med stomi <ul style="list-style-type: none"><li>• tips och tricks</li><li>• Fritidsaktiviteter</li><li>• Bad</li><li>• Kläder</li><li>• Relation</li><li>• samliv</li></ul>	Stomiterapeuter
<b>14.30 – 14.50</b>	Fysisk aktivitet <ul style="list-style-type: none"><li>• Träning med stomi, vad ska jag tänka på?</li></ul>	Fysioterapeut
<b>FIKA 14.50 – 15.10</b>		
<b>För dig med Ileostomi</b>		
<b>15.15 – 16.30</b>	Höga flöden <ul style="list-style-type: none"><li>• Varför?</li><li>• Vad kan man göra?</li><li>• Går det att förebygga?</li></ul>	Stomiterapeut och Dietist
	Kost och dryck vid ileostomi	Dietist
	Workshop <ul style="list-style-type: none"><li>• Provs smakning av vätskeersättning</li><li>• Förtjockningsmedel i stomipåsen</li><li>• Olika bandage vid höga flöden</li></ul>	Stomiterapeut, Dietist och Specialistsjuksköterska
<b>För dig med kolostomi</b>		
<b>15.15 – 16.30</b>	Stomibråck <ul style="list-style-type: none"><li>• Varför får man det?</li><li>• Finns det något man kan göra?</li><li>• Gördlar för stomibråck</li><li>• Irrigation – vad är det?</li></ul>	Stomiterapeuter