

## Fræðslufundur um nýjungar í þvagræraaðgerðum 5. nóvember

Sigurður Guðjónsson þvagrærasjúkurlæknir fjallar um blöðrubrottnám með aðstoð aðgerðarþjarka og hvers vegna fjölgun hefur orðið í gerð þvagræra.

Fundurinn verður í húsnæði  
Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins  
að Skógahlíð 8, 1. hæð  
**fimmtudaginn 5. nóvember kl 20.00.**

Húsið opnar kl. 19.30.  
Kaffiveitingar.  
Fjölmennið og takið með ykkur gesti.

**Stómasamtök Íslands.**  
Stofnuð 16. október 1980.

Formaður: Jón Þorkelsson, símar 565 2434 og 696 4395, jon@hyggir.is

Aðrir í stjórn: Sigurður Jón Ólafsson ritari, Eva Bergmann,

Inger Rós Jónsdóttir og Jónína Rós Guðfinnsdóttir fulltrúi ungliða.

Sími samtakanna er 847 0694. Vefsíða: www.stoma.is Netfang: stoma@stoma.is  
Stómasamtök Íslands eiga aðild að Krabbameinsfélagi Íslands og Öryrkjabandalaginu.

### Fréttabréf Stómasamtakanna.

Ritstjóri: Sigurður Jón Ólafsson, sími 551 6366, sjo@centrum.is

Brot og pökkun: Ásta Lilja Kristjánsdóttir og Sigríður Guðný Rögnvaldsdóttir

## Fréttabréf Stómasamtakanna

2. tbl. 40. árg.

Haust 2020

Blað 170

## Afmælisfagnaður Stómasamtaka Íslands laugardaginn 17. október 2020

Stómasamtök Íslands verða 40 ára 16. október og ætlum við að fagna þessum tímamótum í húsnæði Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins að Skógahlíð 8, 1. hæð.  
**laugardaginn 17. október kl. 15–17.**

Ávörp og kynning á 40 ára afmælisriti Stómasamtakanna.

Veglegar veitingar á boðstólum.

Fjölmennið og takið með ykkur gesti.

Á sama tíma verður opið hús hjá KAON á Glerárgötu 34.

## Námskeið Líf með stóma

Nýtt námskeið fyrir einstaklinga sem lifa með stóma. Markmiðið er að gefa stómaþegum á öllum aldri, körlum og konum, þeim sem eru að fara í aðgerð og þeim sem eru komnir með stóma, kost á námskeiði þar sem fjallað er um margvíslega þætti varðandi velferð þeirra.

Að námskeiðinu standa Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins, stómahjúkrunarfræðingar á Landspítala og Stómasamtökin.

Lögð verður áhersla á, að hægt er að lifa innihaldsríku lífi með stóma og hvernig hægt er að sigrast á ýmsum áskorunum sem fylgja lífi með stóma.

Farið verður yfir matarræði, hreyfingu, hjálpartæki, gefin góð ráð varðandi ferðalög, rætt um barneignir og ýmsar nýjungar.

Leiðbeinendur á námskeiðinu eru fagfólk og stómaþegar. Flutt verða sex erindi, um 30 mínútur hvert. Gert er ráð fyrir fyrirspurnum.

**Námskeiðið er tvö skipti og verður fimmtudagana 15. og 22. október 2020 kl. 16:30 - 18:30. Skráning á netfangið [radgjof@krabb.is](mailto:radgjof@krabb.is) eða í síma 800 4040. Þáttökugjald er kr. 2000.**

## Dagskrá námskeiðs

### 15. OKTÓBER

1. Helstu stómaaðgerðir, hvort sem þær leiða til tímabundins eða varanlegs stóma, undirbúningur fyrir læknisáðgerðirnar og umönnun stómaþega á spítalanum eftir þær.

*Stómahjúkrunarfræðingar*

2. Hjálpartæki, framboð, aðgengi og val á pokum o.fl. Stómavörur frá mismunandi framleiðendum. Almennar leiðbeiningar og ráðgjöf, kynningar á nýjungum og möguleikar á einstaklingsráðgjöf.

*Stómahjúkrunarfræðingar*

3. Næring, fæða og matarræði eftir stómaaðgerð. Hvað breytist og hvernig geta stómaþegar haft áhrif á velferð sína með fæðuvæði til skemmri eða lengri tíma?

*Birna Þórisdóttir næringarfræðingur og Jón Þorkelsson stómaþegi*

### 22. OKTÓBER

4. Hreyfing, íþróttir, svo sem sund, tómstundaiðja og líkamleg færni almennt, m.a. til ferðalaga innanlands sem utan. Hvað breytist, hvað hentar og hvernig má haga undirbúningi við mismunandi aðstæður?

*Sigrún Elva sjúkrahjálfari og Rósa Björg Karlsdóttir stómaþegi*

5. Aðlögun að breyttri líkamsmynd eftir stómaaðgerð; leiðir til að bæta líkamsvirðingu með jákvæðum hætti, t.d. með vali á fatnaði og þátttöku í félagslegu starfi. Styrking andlegrar heilsu.

*Áslaug Kristjána kynfræðingur og Rósa Björg Karlsdóttir stómaþegi.*

6. Samskipti kynja; kynlíf, frjósemi, barneignir og fjölskyldulíf. Hvað getur breyst, og ef svo, hvaða leiðir eru vænlegastar til að bæta lífsgæði að þessu leyti ef þau hafa orðið fyrir skerðingu við stómaaðgerð?

*Áslaug Kristjána hjúkrunar- og kynfræðingur og Jónína Rós Guðfinnsdóttir, stómaþegi.*

*Námskeiðinu verður streymt. Nánar um það á heimsíðu okkar.*

---

## Frá ritstjóra Síðasta Fréttabréfið á prentuðu formi?

Ég hefi verið ritstjóri og ábyrgðarmaður Fréttabréfs Stóma-samtakanna í u.þ.b. 27 ár og séð um 120 af þeim 170, sem út hafa komið. Jafnframt hefi ég ritstýrt tveimur afmælisritum Stóma-samtakanna. Það fyrra kom út árið 2005 vegna 25 ára afmælis okkar, hið síðar kemur út núna kringum 40 ára afmæli okkar, sem er 16. október 2020. Ætla ég því að láta þetta gott heita. Hver framtíð Fréttabréfsins verður er í höndum annarra. Rafrænar miðlar hafa undirfarin ár leyst prentaðar útgáfur af hólmi og kannski verður svo um framtíð Fréttabréfsins.

Þakka að lokum gott samstarf við alla hlutaðeigandi gegnum tíðina. Höldum áfram að lifa innihaldsríku lífi með stóma!

*Sigurður Jón Ólafsson*