

Ta vare på din stomi

For deg som lever med stomi, er det viktig å ha gode rutiner for å redusere risikoen for hudirritasjon og lekkasje. I dette heftet finner du informasjon, tips og triks som kan hjelpe deg med å skape gode stomirutiner helt fra start.



Slik tar du vare på **stomien din**

Å få stomi er på mange måter som å få en helt ny kroppsdel - det tar litt tid å venne seg til at noe "nytt" er der. Dagene etter en stomioperasjon kan være utfordrende. Du har en stomipose festet til magen og mye nytt å lære. Det er viktig å huske at det tar tid å venne seg til det nye, og at det kommer til å bli lettere.

Det er viktig å etablere gode rutiner når det gjelder stomien. Med gode rutiner reduserer du risikoen for hudirritasjoner og lekkasje, som er vanlige utfordringer for personer som lever med stomi.

76%

av personer som lever med stomi har opplevd lekkasje i løpet av den siste måneden

88%

av personer som bruker stomiprodukter har peristomale hudkomplikasjoner



Etabler en god skifterutine for å forebygge lekkasje og hudirritasjon

Stomiuutstyr er utviklet for å beskytte huden din mot lekkasje (urin eller avføring). Hudplaten fester seg best på frisk, ren og tørr hud.

Påfør - Fjern - Sjekk er en enkel trestegsprosess som hjelper deg med å finne en passende rutine for skifte av stomiprodukter med tilstrekkelig skiftehyppighet - for å hjelpe deg med å opprettholde sunn hud rundt stomien.



Klargjør ditt stomiutstyr



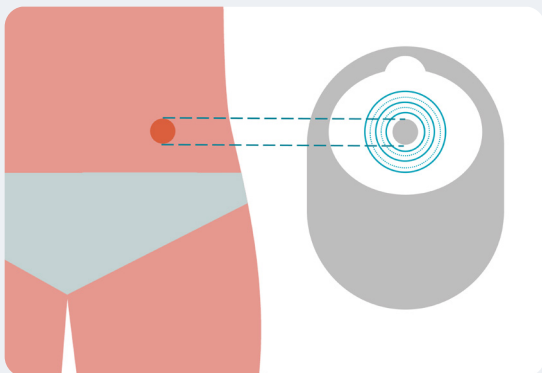
Kroppen og stomien din vil sannsynligvis endre seg over tid - spesielt den første tiden etter operasjonen. For å unngå lekkasje og hudirritasjoner anbefales det at du måler stomien regelmessig. En godt tilpasset hudplate vil gi deg best mulig forutsetninger for en sunn stomi og sunn hud rundt stomien.

Dette trenger du:

- Et speil
- En penn eller tusj
- Et skyvelær
- En saks

1 Ta mål av stomien din

For å måle diameteren på stomien din kan du bruke et skyvelær. Stomien er ikke nødvendigvis helt rund, mål både diagonalt og horisontalt for mest mulig nøyaktig tilpasning. Bruk speilet til å kontrollere at hullet verken er for stort eller for lite. Hullet skal ha en størrelse som passer godt til stomien, ikke for løst og ikke for stramt.



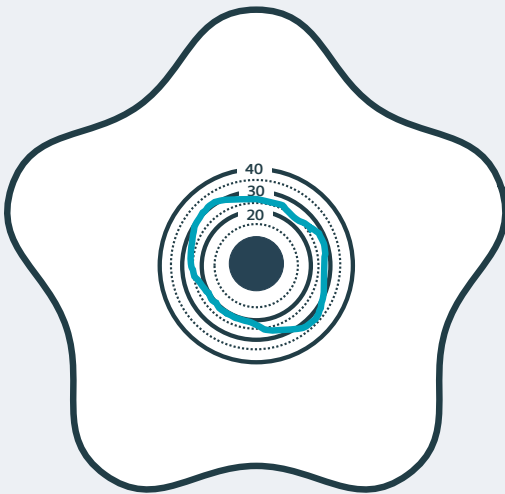
Se animasjon av hvordan du måler stomien.





2 Klipp hull i hudplaten

Når du har målt størrelsen på stomien din, tegner du klippelinjen på stomimalen som samsvarer med dine mål. Stomimalen bruker du så til å tegne klippelinjen på hudplaten. Bruk saksen til å klippe hudplaten i henhold til klippelinjen.



Et tips

Hvis du har en rund stomi og allerede kjenner diameteren, bruker du bare den ferdigtrykte klippelinjen på baksiden av hudplaten.

Hvorfor er dette viktig?

Hvis hullet er for lite, kan hudplaten komme i kontakt med den fuktige stomien, noe som kan føre til at hudplaten løsner fordi den ikke fester seg ordentlig til fuktige overflater. Hudplaten vil sugge opp fuktigheten fra stomien og potensielt løsne fra midten og ut. Dette kan føre til at avføring kommer i kontakt med huden, og kan forårsake hudirritasjoner. Hvis hullet er for stort, kan du risikere lekkasje og hudirritasjoner fordi avføring/urin kan komme i direkte kontakt med huden rundt stomien.

Påfør ditt stomiutstyr

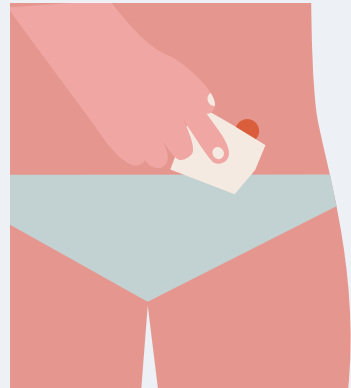


1 Sørg for at huden er helt tørr

Før du setter på en ny hudplate, må huden være helt ren og tørr. Hvis det renner avføring ut av stomien mens du skifter hudplate, kan du bruke tørkepapir for å hindre at avføringen kommer i kontakt med huden.

Hvorfor er dette viktig?

En ren og tørr hud sikrer at hudplaten fester seg bedre. Dette er med på å forebygge lekkasje og hudirritasjoner. leakage.

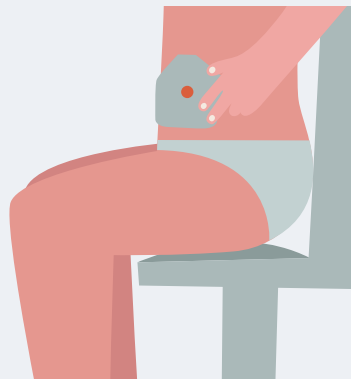


2 Rett opp overkroppen

Når du fester hudplaten, er det best at du retter ut overkroppen. Du kan enten stå oppreist eller sitte ned, så lenge overkroppen er rett.

Hvorfor er dette viktig?

Når du retter ut overkroppen, strekkes huden, noe som kan bidra til at du unngår folder i huden under hudplaten.





3 Fest hudplaten nedenfra og opp

Fjern beskyttelsesfolien fra hudplaten. Brett hudplaten bakover og plasser den rett under stomien slik at hullet er på linje med stomien, og brett den sakte opp.

Hvorfor er dette viktig?

Når du fester hudplaten nedenfra, får du god oversikt og kan sikre at den sitter godt og er riktig plassert.

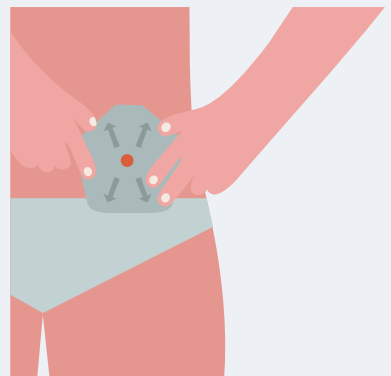


4 Glatt ut hudplaten

Ta deg god tid når du fester hudplaten, slik at den sitter godt. Trykk på hudplaten fra området rundt stomien og ut mot kanten av hudplaten. Fortsett å trykke i minst 30-60 sekunder.

Hvorfor er dette viktig?

Når du har festet hudplaten på huden og sikret en så glatt overflate som mulig, reduserer du risikoen for luft og lekkasje under den.



Fjern ditt stomiutstyr



Uansett hvilken produktløsning du har på, bør du skifte hvis du føler ubehag som kløe eller svie, da det kan være tegn på lekkasje under hudplaten.

1 Fjern hudplaten ved å starte øverst

Fjern hudplaten ved å starte øverst og rull den langsomt nedover. Legg et lett trykk på huden med den ledige hånden mens du trekker posen nedover. For å redusere ubehag og irritasjon kan du bruke en kleberfjerner spray.

Hvorfor er dette viktig?

Hvis du fjerner hudplaten for raskt, kan du risikere å skade huden, noe som kan føre til rødhet og hudirritasjon.



2 Ta vare på huden

Når du har fjernet hudplaten, bør du rengjøre stomien og området rundt. Bruk vann og/eller en pH-balansert såpe uten lotion- eller olje. Det anbefales ikke å bruke bodylotion på området der hudplaten er festet, da dette kan føre til dårlig feste. Bruk kun kremer som er beregnet for personer med stomi.

Hvis du har mye hår i området rundt stomien, er det bedre å trimme hårene enn å barbere seg, da barbering kan forårsake hudirritasjon.

Sjekk huden og hudplaten



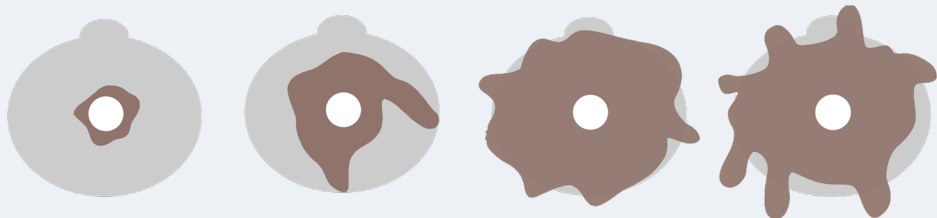
1 Sjekk huden og hudplaten

Når du fjerner hudplaten, er det viktig å sjekke om det har vært en lekkasje. Alt som kommer i kontakt med huden rundt stomien er lekkasje. Kontroller den siden som har vært festet til huden. Den skal være fri for tegn til lekkasje. Huden skal også være uten tegn til lekkasje og/eller rødhet - du kan bruke et speil som hjelpemiddel.

Hvorfor er dette viktig?

Du bør alltid kontrollere huden og baksiden av hudplaten etter at du har fjernet den. Tegn på hudskader eller oppløsning av hudplaten kan tyde på at stomiposen ikke ble påført på riktig måte, men det kan også være et tegn på at du må skifte stomipose oftere.

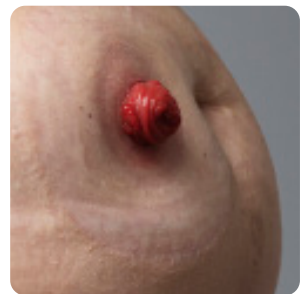
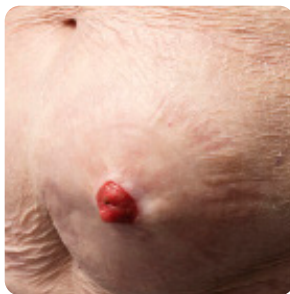
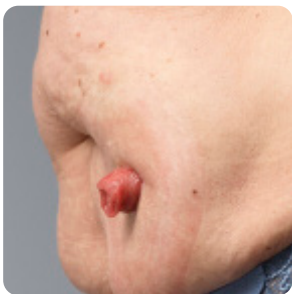
Se eksempler på lekkasje under hudplaten nedenfor.



Hvordan ser sunn hud ut?

En sunn hud rundt stomien skal se ut som huden på resten av magen. Den kan være litt rosa/rød, umiddelbart etter at du har tatt av hudplaten. Vedvarende rødhet eller skadet hud, kan være et tegn på at huden er irritert.

Se eksempler på sunn hud nedenfor.



Visste du at?

Hudirritasjon blir ofte forvekslet med allergi, men studier viser at 67 % av alle peristomale hudkomplikasjoner skyldes lekkasje.

Hvis du får en allergisk reaksjon, vil hele området som har vært i kontakt med hudplaten bli irritert og misfarget, eventuelt også ledsaget av kløe og svie.



Hvordan ser irritert hud ut?

Hudirritasjon kan være ubehagelig. Mild hudirritasjon kan du muligens løse selv. Men i tilfeller av mer alvorlig hudirritasjon, bør du søke råd fra en helsepersonell.

Hudirritasjoner du bør se etter:



Rosa/rødhet

Selv lett rødhet kan indikere at det er et problem med hudirritasjon, som kan skyldes for eksempel lekkasje.



Rød og fuktig hud

Kan være irritert kontakteksem som ser ut som røde, veskende områder rundt stomien. Smerter eller blødning kan oppstå. Det er forårsaket av noe som irriterer huden din - mest sannsynlig stomiinnhold på huden (lekkasje).



Rød og kvisete hud

Kan være Follikulitt (hårsekkbetennelse) som forårsaker små, røde, smertefulle nupper. Det er forårsaket av en infeksjon i hårsekkene nær stomien din. Follikulitt kan utvikles hvis du bruker makt i stedet for skånsom fjerning av hudplaten. Eller hvis du barberer håret rundt stomien for ofte.

Vår misjon er å gjøre livet enklere for mennesker med personlige medisinske behov. Dette krever både en forståelse for deres medisinske utfordringer, og de mange andre bekymringene som kan ha innvirkning på livene deres. Det kan være relatert til sosiale situasjoner, reise, jobb, intimitet, trening, eller bare en tur til butikken. Vi får denne forståelsen fra å lytte til dem og til helsepersonell som jobber med dem. Dette er det som inspirerer oss og gjør oss i stand til å levere det utstyret og de tjenestene som kan gjøre en forskjell.

www.coloplast.no