



Råd for daglig stell av stomien

Mål stomiens diameter ofte

Stomien vil være ganske hoven like etter operasjonen, men vil vanligvis krympe i størrelse i løpet av de første 6-8 ukene. Fordi stomien gradvis blir mindre, er det viktig å måle stomidiameteren regelmessig. Det ligger en stomimal i hver eske med plater. Gjør det til en vane å måle stomidiameteren din hver gang du åpner en ny eske.

Optimalisering av klebeevnen

Varm platen i hånden eller legg den i linningen i 30-50 sekunder. Varmen fra hånden eller huden din vil sikre bedre feste av platen til huden, særlig i de tilfeller man har en hudfold eller arrevev rundt stomien.

Barrierekrem for sensitiv hud

Det er naturlig at huden blir tørr av og til. Bruk da barrierekrem på huden før du setter på platen, da unngår du irritert og tørr hud. Smør på et tynt lag og vent i 1-2 minutter før hudplaten settes på.

Pass på at platen sitter så tett på stomien som mulig

Du oppnår maksimal beskyttelse rundt stomien dersom du tilpasser hullet i platen så nøyaktig som mulig. Platen må ligge tett inntil stomien uten å trykke på eller irritere stomiens overflate.

Kasting av posen

Før du kaster posen, lukk den ved å brette hudplaten på midten slik at den kleber seg sammen. Pakk den inn og kast den i en dertil egnet beholder.

Kast ikke posen i toalettet.



Mål stomien



Hebeevne



Beskyttelse



Tilpassning



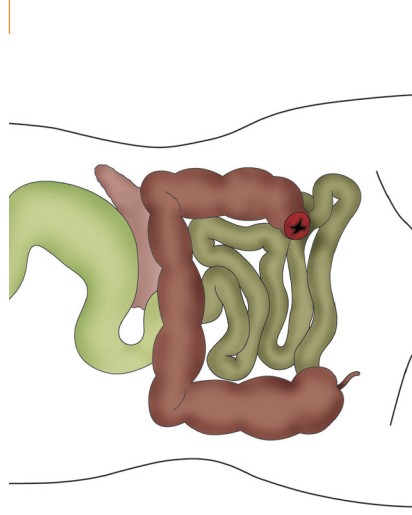
Deponering



Skifte av 2-delt
stomipose

Kolostomistell
hjemme

Skifte av 2-delt kolostomipose



Kolostomi

En kolostomi konstrueres kirurgisk ved at 1-2 cm av tykktarmen ledes ut gjennom en åpning i bukveggen og syes fast. Stomien er rød og fuktig. Den har ingen nerveender, noe som gjør at man verken kjenner berøring eller smerte. Plasseringen av stomien på tarmen kan påvirke avføringens mengde og konsistens. I tillegg varierer dette fra person til person.

Du trenger:

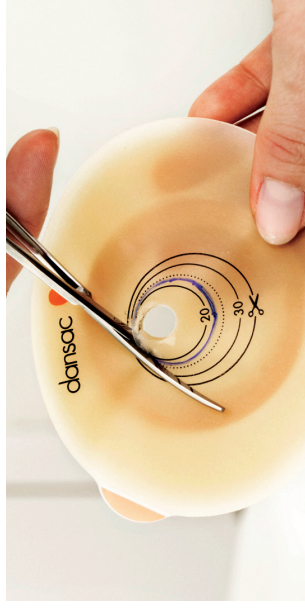
- a) Avfallspose
- b) Tørre komprimer
- c) Lunkent vann
- d) Ny pose og hudplate
- e) Stomisaks (om nødvendig)
- f) Annet tilbehør du måtte bruke



FORBEREDELSE: Bruk en stomimal for å kontrollere at hudplaten passer til stomien. Dersom stomien din er ujevn eller oval klippes starthullet til med en krum saks. Det er svært viktig at hullet sitter tett inn til stomien for å unngå rødhet og irritasjon.

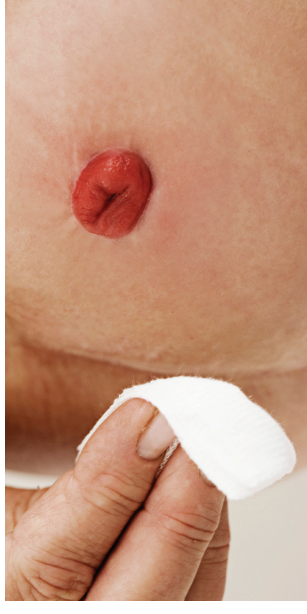


FJERNING AV POSE: Fjern den brukte posen. For å unngå søl kan du feste en avfallspose i bukselinningen. Trekk hudplaten forsiktig nedover samtidig som du holder igjen huden med den andre hånden.

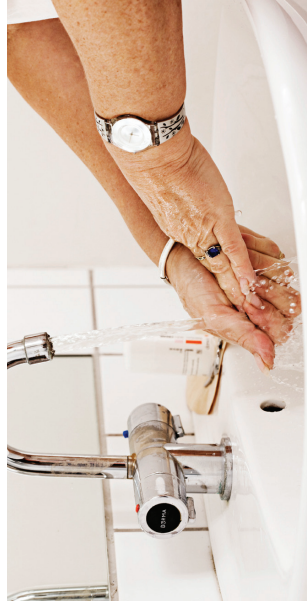




HUDPLEIE: Rengjør stomien og huden rundt med fuktige kompresser. Tørk med rene, tørre kompresser. Det er svært viktig at huden rundt stomien er tørr før den nye platen settes på.



PÅSETTING AV NY POSE: Ta dekkfilmen av platen. Plasser hullet i hudplaten over stomien og press på platen fra midten og utover til den sitter trygt og godt. Koble posen til hudplaten. Bruk fingrene og press koblingsringene sammen hele veien rundt for å sikre at posen er festet til hudplaten. Trekk til slutt i posen for å sjekke at den er skikkelig festet.



DEPONERING AV BRUKT POSE: Klipp et hull i posen og tøm innholdet i toalettet. Legg den brukte posen i en avfallspose, knytt igjen og kast den i en der til egnet beholder.