

Πως να φροντίζω την ειλεοστομία μου

Πώς θα πρέπει να αλλάζω την σακούλα μου;

Εξοπλισμός

Για να αλλάξετε την σακούλα σας θα χρειαστείτε τα ακόλουθα πράγματα:

- Μια λεκάνη με ζεστό νερό.
- Ένα πετσετάκι πλυσίματος ή κάτι παρόμοιο
- Μια σακούλα με κομμένη τρύπα, αν χρειαστεί.
- Καινούργια σακούλα.
- Μια πλαστική σακούλα για τα σκουπίδια.
- Μπορεί να χρειαστούν μερικά άλλα πράγματα όπως, προστατευτικά μαντηλάκια ή αυτοκόλλητα μαντηλάκια με διαλυτικό (Αυτά είναι ειδικού τύπου μαντηλάκια).

1. Μπορεί να είναι καλύτερα να αλλάζετε τη σακούλα ως πρώτη ενέργεια κάθε πρωί, πριν να πάρετε το πρωινό σας γεύμα, καθώς τότε είναι λιγότερο ενεργή.
2. Βγάλτε τη βρώμικη σακούλα, ξεφλουδίζοντάς την από το δέρμα.
3. Εάν επιθυμείτε, μπορείτε να κάνετε ντους την ώρα που βγάζετε τη σακούλα.
4. Καθαρίστε το δέρμα με ένα πετσετάκι πλυσίματος και με ζεστό νερό. Στεγνώστε καλά το δέρμα.
5. Εφαρμόστε καλά την καθαρή σακούλα επάνω στο δέρμα, όπως σας έχουν διδάξει.



Caring for my ileostomy

How should I change my pouch?

Equipment

To change your pouch you will need the following things:

- A bowl of warm water
 - A washcloth or something similar
 - A pouch with a hole cut out, if needed
 - New pouch
 - A plastic bag for the rubbish
 - Anything else you may need such as barrier wipes or adhesive remover wipes (These are special types of wipes).
1. It may be best to change the pouch first thing in the morning, before breakfast, as it is less active then
 2. Take off the dirty pouch, by peeling it way from the skin
 3. If you wish, you may shower when you take the pouch off
 4. Clean the skin with a wash cloth and warm water. Dry the skin well
 5. Apply the clean pouch to the skin, as you have been taught.



Πως να φροντίζω την ειλεοστομία μου

Συμβουλές

- Το φύλλο της βάσης (των δυο κομματιών) μπορεί να παραμείνει στη θέση του έως 3 με 4 ημέρες, αρκεί να μη στάζει.
- Η σακούλα σας μπορεί να αλλάζεται καθημερινά.
- Όταν βγαίνετε έξω, να παίρνετε πάντα μαζί σας μια έχτρα σακούλα. Επίσης, να παίρνετε μια πλαστική σακούλα για τα σκουπίδια και οτιδήποτε άλλο πιθανόν να χρειαστείτε.

Πώς θα πρέπει να πετάξω τη βρώμικη σακούλα;

- Αδειάστε το περιεχόμενο της σακούλας μέσα στην τουαλέτα.
- Βάλτε τη βρώμικη σακούλα μέσα σε μια πλαστικά σακούλα και δέστε τη σφιχτά.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σακούλες του ψυγείου ή σακούλες για πάνες των μωρών. Είναι φθηνές.
- Τυλίξτε τη σακούλα μέσα σε μια εφημερίδα και τοποθετήστε την μέσα στο σκουπιδοτενεκέ.
- Μην κάψετε αυτά τα σκουπίδια.

Πότε θα πρέπει να ελεγχθεί το στόμιό μου;

Η Νοσοκόμα Θεραπείας Στομίου θα ελέγξει το στόμιό σας μέσα σε 2 έως 6 εβδομάδες μετά που βγείτε από το νοσοκομείο ή και νωρίτερα αν παρουσιαστούν προβλήματα.

Πώς μπορώ να παραγγείλω προμήθειες;

- Να έχετε πάντα προμήθειες για δυο εβδομάδες.
- Με κάθε παράδοση παραγγελίας θα λαμβάνετε καινούργια φόρμα παραγγελίας από το Ostomy Association. Μπορείτε να παραγγείλετε τις προμήθειές σας μηνιαίως ή όπως είναι αναγκαίο.

*'Supported by the Ivor Ronald Evans Foundation, as administered by Equity Trustees'
Version 1.0 – August 2010*



Caring for my ileostomy

Hints

- Your base plate (two piece) can remain in place for up to 3 to 4 days, providing it does not leak
- Your pouch can be changed daily
- When you go out, always take a spare pouch with you. Also take a plastic bag for the rubbish and anything else you may need.

How should I dispose of the dirty pouch?

- Empty the contents of the pouch into the toilet
- Put the dirty pouch into a plastic bag and tie it off
- You can use freezer bags and nappy bags. They are cheap
- Wrap the pouch in a newspaper and place it in the rubbish bin
- Do not burn this rubbish.

When should my stoma be checked?

Your Stomal Therapy Nurse should check your stoma within 2 to 6 weeks after discharge from hospital or earlier if problems occur.

How can I order supplies?

- Always keep two weeks of supplies
- You will receive a new order form from the Ostomy Association with each delivery. You may order your supplies monthly or as required

