

Φροντίδα της ουροστομίας μου (urostomy)

Πως θα πρέπει να αλλάζω την σακούλα μου;

Εξοπλισμος

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. Ίσως να είναι καλύτερα να αλλάζετε την σακούλα ως πρώτη ενέργεια κάθε πρωί, πριν να πάρετε το πρωινό σας γεύμα, καθώς τότε είναι λιγότερο ενεργή.
 2. Βγάλτε την βρώμικη σακούλα, ξεφλουδίζοντάς την από το δέρμα.
 3. Εάν επιθυμείτε, μπορείτε να κάνετε ντους την ώρα που βγάζετε την 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.

Συμβουλές

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

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



Caring for my urostomy

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.

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.



Φροντίδα της ουροστομίας μου (urostomy)

Πώς θα πρέπει να πετάξω την βρώμικη σακούλα;

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

Πώς θα την διαχειριστώ κατά την διάρκεια της νύχτας;

- Μπορείτε να συνδέσετε μια νυχτερινή αποστραγγιστική σακούλα στην σακούλα σας. Αυτό θα διασφαλίσει το ότι θα έχετε λιγότερη διαταραχή στον ύπνο σας.
- Όταν συνδεθεί η νυχτερινή αποστραγγιστική σακούλα φροντίστε να είναι ανοιχτή η βρυσούλα της σακούλας, ενώ η βρυσούλα της νυχτερινής αποστραγγιστικής σακούλας να είναι κλειστή.
- Φροντίστε να μην τραβάει την σακούλα σας η αποστραγγιστική νυχτερινή σακούλα.
- Τοποθετήστε την αποστραγγιστική σακούλα επάνω στο πλευρό του κρεβατιού, μέσα σε έναν κουβά επάνω στο πάτωμα.
- Διατίθεται ένα λουρί για να κρατάει τον σωλήνα στο πόδι σας. Αυτό χρησιμοποιείται για να σταματήσει το σωλήνα να μπερδευτεί, την ώρα που εσείς θα κοιμάστε. Το λουρί διατίθεται δωρεάν από το Ostomy Association.



Caring for my urostomy

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.

How do I manage overnight?

- You can connect an overnight drainage bag to your pouch. This will ensure less disruption to your sleep
- When the overnight drainage bag is connected, make sure the pouch tap is open and the overnight drainage bag tap is closed
- Ensure the drainage bag does not pull on the pouch
- Place the drainage bag over the side of the bed, in a bucket on the floor
- A strap to hold the tube to your leg is available. This is used to help stop the tube from twisting while you sleep. The strap is free from the Ostomy Association.



Φροντίδα της ουροστομίας μου (urostomy)

Πώς μπορώ να καθαρίσω την νυχτερινή αποστραγγιστική μου σακούλα;

- Το πρωί, αποσυνδέστε την νυχτερινή αποστραγγιστική σακούλα από την σακούλα ούρων και αδειάστε τη μέσα στην τουαλέτα.
- Πλέντε την νυχτερινή αποστραγγιστική σακούλα, έτσι όπως έχετε διδαχθεί από την Νοσοκόμα Θεραπείας Στομίου.
- Αντικαταστήστε κάθε εβδομάδα την νυχτερινή αποστραγγιστική σακούλα με μια καινούργια.

Πώς μπορώ να παραγγείλω προμήθειες;

- Να έχετε πάντα προμήθειες για δυο εβδομάδες.
- Θα λαμβάνετε καινούργια φόρμα παραγγελίας από το Ostomy Association, με κάθε παράδοση παραγγελίας. Μπορείτε να παραγγείλετε τις προμήθειές σας μηνιαίως ή όπως απαιτείται.

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



Caring for my urostomy

How can I clean my overnight drainage bag?

- In the morning, disconnect your overnight drainage bag from the urinary pouch and empty it into the toilet
- Wash your overnight drainage bag as you have been taught by your Stomal Therapy Nurse
- Replace the overnight drainage bag with a new one each week.

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.

