

Συμβουλές για τα άτομα με πρόσθετο στόμιο

Πώς να φροντίζω το στόμιό μου;

- Το πρόσθετο στόμιό σας θα αλλάξει μέγεθος μέσα στο διάστημα μερικών εβδομάδων μετά την εγχείρηση.
- Να μετράτε το στόμιό σας κάθε εβδομάδα μέσα σ' αυτό το διάστημα, έτσι ώστε, η σακούλα σας να εφορμίζει σωστά.
- Μερικές φορές το στόμιό σας μπορεί να μπαινοβγαίνει μέσα έξω. Αυτό είναι φυσιολογικό.
- Αν είναι το δέρμα σας πληγωμένο, κόκκινο και έχει φαγούρα, μιλήστε στη Νοσοκόμα Θεραπείας Πρόσθετων Στομιών.
- Αν δείτε οποιοσδήποτε μεγάλες αλλαγές στο μέγεθος του στομιού ή αν δείτε ένα εξόγκωμα κάτω από το στόμιό σας, μιλήστε το συντομότερο δυνατόν στο Γιατρό σας ή στη Νοσοκόμα Θεραπείας Πρόσθετου Στομιού.

Τι θα πρέπει να κάνω πριν να μπω στο νοσοκομείο;

- Φροντίστε να μάθετε το όνομα και τον αριθμό τηλεφώνου της δικής σας Νοσοκόμας Θεραπείας Πρόσθετου Στομιού.
- Μιλήστε με τη Νοσοκόμα Θεραπείας Πρόσθετου Στομιού πριν να μπειτε στο νοσοκομείο.
- Όταν μπειτε στο νοσοκομείο, να πάρετε μαζί σας από το σπίτι τις δικές σας προμήθειες για να τις χρησιμοποιήσετε στο νοσοκομείο.

Πώς μπορώ να παραγγείλω και να φροντίσω τις προμήθειές μου;

- Μάθετε το όνομα, το νούμερο και το τύπο της σακούλας και τα προϊόντα που χρησιμοποιείτε για το δέρμα, ώστε να κάνετε την παραγγελία ευκολότερη.
- Να παραγγέλνετε τις προμήθειες σας έγκαιρα, σε περίπτωση που θα υπάρξει καθυστέρηση. Μ' αυτόν τον τρόπο δεν θα ξεμείνετε από αυτές.
- Μαζέψτε όλες τις προμήθειες και τα πληροφοριακά φυλλάδια και φυλάξτε τα σε δροσερό και στεγνό μέρος, μακριά από το άμεσο ηλιακό φως.

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



Hints for the patient with a stoma

How do I care for my stoma?

- Your stoma will change in size in the weeks after your surgery
- Measure your stoma every week during this time so that your pouch fits properly
- Your stoma may move in and out sometimes. This is normal
- If you have sore, red and itchy skin, speak to your Stomal Therapy Nurse
- If you see any big changes in the length of the stoma or if you see a lump under your stoma, speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse soon.

What should I do before going to the hospital?

- Ensure that you know the name and telephone number of your Stomal Therapy Nurse
- Speak to your Stomal Therapy Nurse before going to hospital
- When being admitted to hospital, take your own supplies from home to use in the hospital.

How do I order and look after my supplies?

- Learn the name, size and type of pouch and skin products you are using, to make ordering easy
- Order your supplies regularly in case of delays. In this way you will not run out
- Collect all your supplies and information sheets and keep them in a cool and dry place, away from direct sunlight.



Συμβουλές για τα άτομα με πρόσθετο στόμιο

Πώς μπορώ να εξαλείψω τις μυρωδιές μέσα από την σακούλα μου;

- Μπορείτε να βάλετε αποσμητικές σταγόνες μέσα στην σακούλα σας, αν οι μυρωδιές σας δημιουργούν πρόβλημα. Μπορείτε να παραγγείλετε σταγόνες από το δικό σας Συνεταιρισμό Υποστήριξης Πρόσθετου Στομίου (Ostomy Association).

Τι θα χρειαστώ όταν ταξιδεύω στο εξωτερικό;

- Να κρατάτε πάντα μαζί σας έκτακτης ανάγκης σύνεργα φροντίδας στομίου, σακούλες, μαντηλάκια καθαρισμού και μια πλαστική σακούλα σκουπιδιών.
- Όταν ταξιδεύετε πάρτε μερικές σακούλες αποστράγγισης και μερικά φάρμακα συμπίκνωσης, σε περίπτωση διάρροιας.
- Ζητήστε από το Ostomy Association μια 'Ταξιδιωτική Κάρτα Πρόσθετου Στομίου' ('Travelling Ostomy Card').
- Κρατήστε μερικές από τις προμήθειες μαζί σας στις χειραποσκευές σας και μερικές μέσα στη βαλίτσα σας. Αυτό είναι σημαντικό, ειδικά αν χαθεί η βαλίτσα σας.
- Για λόγους ασφαλείας, να μην κρατάτε ψαλίδι μέσα στις χειραποσκευές σας. Βάλτε το μέσα στην βαλίτσα σας.
- Όταν πάτε στο εξωτερικό, πάρτε μαζί σας περισσότερες προμήθειες από αυτές που περιμένετε ότι θα χρειαστείτε.

Πώς θα πρέπει να αδειάσω και να καθαρίσω το ανοιχτό μέρος της σακούλας μου;

- Θα πρέπει να αδειαστεί όταν είναι το εν τρίτον της γεμάτη ή όταν είναι μισογεμάτη.
- Μπορείτε να αδειάσετε την σακούλα μέσα σε ένα δοχείο ή κατ'ευθείαν στη τουαλέτα.
- Η σακούλα σας δεν χρειάζεται ξέπλυμα, αλλά αν θέλετε να το κάνετε, χρησιμοποιήστε ένα πλαστικό μπουκάλι σάλτσας για να την ξεπλύνεται μέσω του αποστραγγιστικού άκρου.

Μπορείτε να κάνετε ντους ή μπάνιο ΜΕ την σακούλα ή ΧΩΡΙΣ αυτήν. Κάντε το αυτό πριν το πρωινό γεύμα όταν το στόμιό σας είναι λιγότερο ενεργό.

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



Hints for the patient with a stoma

How can I get rid of smells in my pouch?

- You can put deodorant drops in your pouch if smells are a problem. Drops can be ordered from your Ostomy Association.

What will I need when I travel overseas?

- Always carry an emergency stoma care kit with pouches, wipes and a plastic rubbish bag with you
- When travelling take some drainable pouches and some thickening medication in case of diarrhoea
- Ask the Ostomy Association for a 'Travelling Ostomy Card'
- Carry some of your supplies with you in your hand luggage and some in your suitcase. This is important particularly if your suitcase is lost
- For security reasons, do not carry scissors in your hand luggage. Carry them in your suitcase
- When you go overseas, take more supplies than you expect to need.

How should I empty and clean my open end pouch?

- Should be emptied when a third to a half full
- You can empty the pouch into a container or directly into the toilet
- Your pouch does not require rinsing, but if you want to do so, use a plastic sauce bottle to flush in water via the drainable end.

You can shower or bathe with your pouch ON or OFF. Do this before breakfast when your stoma is less active.

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



Συμβουλές για τα άτομα με πρόσθετο στόμιο

Πώς θα πρέπει να αλλάζω τη σακούλα μου;

- Δώστε στον εαυτό σας πολύ χρόνο για να αλλάξετε τη σακούλα σας.
- Μην περιμένετε να στάξει η σακούλα σας πριν την αλλάξετε.
- Πλύνετε το στόμιο και το δέρμα γύρω από αυτό με ζεστό νερό, μετά στεγνώστε το.
- Η τρύπα στο φύλλο της βάσης ή η σακούλα, θα πρέπει να δείχνει όχι περισσότερο από 2 χιλιοστά δέρματος. Μπορεί να έχετε πληγωμένο δέρμα ή διαρροές αν η τρύπα είναι πολύ μεγάλη. Μπορεί να καταστραφεί το στόμιο αν η τρύπα είναι πολύ μικρή.
- Αν κάνετε ντους ή μπάνιο χωρίς τη σακούλα σας, να πλένετε γύρω από το στόμιο με νερό και με ένα καθαρό πετσετάκι πλυσίματος.
- Μην χρησιμοποιείτε λάδια μπάνιου, σκόνη ταλκ ή κρέμες, γιατί θα σταματήσουν τη σακούλα να κολλήσει επάνω στο δέρμα σας. Το άοσμο σαπούνι και το ζεστό νερό είναι ο καλύτερος τρόπος καθαρίσματος γύρω από το στόμιο.
- Μπορεί να δείτε ίχνη αίματος όταν καθαρίζετε το στόμιο. Αυτό είναι φυσιολογικό.
- Φροντίστε να είναι κομμένες ή ξυρισμένες οι τρίχες γύρω από το στόμιο. Κρατήστε ένα χαρτομάντηλο επάνω στο στόμιο όταν τις ξυρίζετε. Αυτό θα προστατεύσει το στόμιο.
- Τα μανταλάκια ρούχων είναι ιδανικά για να κρατάνε τα ρούχα σας μακριά από τη σακούλα, την ώρα που την αλλάζετε.

Πώς να αφαιρέσω το κολλώδες υπόλειμμα;

- Για να αφαιρέσετε το κολλώδες υπόλειμμα από το δέρμα σας, χρησιμοποιήστε ένα μαντηλάκι αφαίρεσης συγκολλητικού.



Hints for the patient with a stoma

How should I change my pouch?

- Give yourself plenty of time to change your pouch
- Do not wait for your pouch to leak before you change it
- Wash the stoma and surrounding skin with warm water, then dry the skin
- The hole in the base plate or pouch should show no more than 2mm of skin. You may have sore skin or leaks if the hole is too large. The stoma may be damaged if the hole is too small
- If you shower or bathe with your pouch off, wash around the stoma with water and a clean washcloth
- Do not use bath oils, talcum powder or creams as they will stop the pouch sticking to your skin. Unscented soap and warm water is the best way to clean around the stoma
- You may notice a trace of blood when cleaning the stoma. This is normal
- Keep the hairs around the stoma trimmed or shaved. Hold a tissue over the stoma while shaving. This will protect the stoma
- Clothes pegs are ideal for holding your clothes away from the pouch whilst you are changing it.

How do I remove sticky residue?

- To remove sticky residue from your skin, use an adhesive remover wipe.

