

## Suggerimenti per il paziente con una stomia

### Come ci si prende cura dello stoma?

- Lo stoma cambierà di dimensione nelle settimane successive all'intervento chirurgico
- Nel corso di questo periodo, misurare lo stoma ogni settimana in modo che la sacca sia sempre della misura adatta
- Qualche volta lo stoma può spostarsi più verso l'interno o più verso l'esterno. E' normale che succeda
- In caso di dolore, rossore o prurito alla pelle, si consiglia di parlare con lo stomaterapista
- Se si notano dei grossi cambiamenti di lunghezza dello stoma o se si vede un grumo sotto allo stoma, si consiglia di parlarne appena possibile con il medico o con lo stomaterapista

### Che cosa si deve fare prima di andare in ospedale?

- Assicurarsi di avere il nome e il numero di telefono del proprio stomaterapista
- Parlare con lo stomaterapista prima di andare in ospedale
- Al momento del ricovero in ospedale, portare da casa tutti i prodotti necessari da poter usare all'ospedale

### Come si ordinano i prodotti e come si conservano?

- Imparare il nome e la taglia del tipo di sacca che si usa e dei prodotti per la pelle in modo da facilitarne l'ordine
- Ordinare i prodotti regolarmente in modo da non rischiare di trovarsi senza se ci sono ritardi
- Mettere insieme tutti i prodotti e i fogli informativi e conservarli in un posto fresco e asciutto, lontano dalla luce diretta del sole



## 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.



## Suggerimenti per il paziente con una stomia

### Come si fa a liberarsi degli odori della sacca?

- Se gli odori danno fastidio, si possono mettere delle gocce di deodorante nella sacca. Le gocce si possono ordinare all'associazione "Ostomy Association"

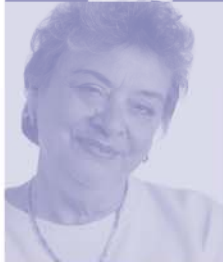
### Che cosa serve quando si viaggia all'estero?

- Portarsi sempre un kit di emergenza per la cura dello stoma con sacche, salviettine e sacchetti di plastica
- Quando si viaggia, portare delle sacche da drenaggio e alcuni farmaci addensanti in caso di diarrea
- Richiedere una tessera di viaggio ('Travelling Ostomy Card') alla "Ostomy Association"
- Mettere un po' di scorte nel bagaglio a mano e mettere il resto in valigia. E' importante avere delle scorte nel bagaglio a mano nel caso in cui le valigie vadano perse.
- Per motivi di sicurezza, le forbici non si possono portare nel bagaglio a mano. Bisogna metterle in valigia.
- Quando si viaggia all'estero si consiglia di portarsi delle scorte in più.

### Come si svuota e pulisce la sacca a fondo aperto?

- La sacca andrebbe svuotata quando un terzo o metà della sacca è pieno.
- La sacca può essere svuotata in un contenitore o direttamente nel gabinetto
- Non c'è bisogno di risciacquare la sacca, ma se si vuole si può usare una bottiglia da sugo di plastica per gettare dell'acqua dalla parte del drenaggio

E' possibile farsi la doccia o il bagno CON la sacca o SENZA. Si consiglia di lavarsi prima di colazione quando lo stoma è meno attivo.



## 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.



## Suggerimenti per il paziente con una stomia

### Come si cambia la sacca?

- Dedicare un po' di tempo al cambio della sacca
- Non aspettare che la sacca cominci a gocciolare prima di cambiarla
- Lavare lo stoma e la pelle circostante con acqua tiepida, poi asciugare la pelle
- Il foro nella placca di base o nella sacca dovrebbe mostrare al massimo 2 mm di pelle. Se il foro è troppo grande si potrebbero avere delle perdite o irritare la pelle. Se il foro è troppo piccolo c'è il rischio di danneggiare lo stoma.
- Se ci si fa la doccia o il bagno senza la sacca, lavare la parte intorno allo stoma con dell'acqua e un panno morbido pulito
- Evitare di usare oli da bagno, borotalco o creme in quanto rendono difficile l'adesione della sacca alla pelle. Il modo migliore per pulire la zona intorno allo stoma è usare dei saponi non profumati e acqua tiepida. Si potrebbero notare delle tracce di sangue mentre si pulisce lo stoma. E' normale
- Tenere i peli intorno allo stoma corti o rasati. Mettere un fazzoletto intorno allo stoma mentre ci si rasa in modo da proteggere lo stoma
- Le mollette sono ideali per tenere su i vestiti ed evitare che tocchino la sacca mentre la si cambia

### Come si rimuovono i residui di colla dell'adesivo dalla pelle?

- Per rimuovere i residui di colla dalla pelle, usare una salviettina apposta per rimuovere gli adesivi



## 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.

