Совети за пациенти со стома

Како да се грижам за стомата?

- Големината на вашата стома ќе се менува во неделите по операцијата
- Во тој период мерете ја стомата секоја недела, за кесите добро да прилегаат
- Понекогаш стомата може да се движи навнатре и нанадвор. Тоа е нормално
- Ако кожата е црвена, боли и чеша, разговарајте со вашата медицинска сестра за стомална терапија (stomal therapy nurse)
- Ако видите големи промени на должината на стомата или забележите грутка под стомата, веднаш разговарајте со вашиот доктор или со медицинска сестра за стомална терапија.

Што треба да направам пред да дојдам во болница?

- Проверете дали го знаете името и телефонскиот број на вашата медицинска сестра за стомална терапија
- Разговарајте со вашата медицинска сестра за стомална терапија пред да отидете во болница
- Кога ќе одите во болница, земете ги со себе вашите материјали за стомата, за да ги користите во болница.

Како да ги нарачам и водам сметка за моите материјали?

- Запишете го името, големината и типот на кесата и на препаратите за кожа што ги користите, за да биде лесно да се нарачаат
- Редовно нарачувајте ги вашите материјали за случај на задоцнување. Така нема да останете без нив
- Соберете ги сите ваши материјали и информативни листови, и чувајте ги на студено и суво место, подалеку од директна сончева светлина.

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

ROYAL DISTRICT NURSING SERVICE | ABN 49 052 188 717

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.

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

Совети за пациенти со стома

Како да ја отстранам миризбата од кесата?

- Ако миризбата е проблем, во кесата може да ставите капки дезодоранс (deodorant drops). Капките може да се нарачаат од Ostomy Association.

Што ми треба кога патувам во странство?

- Секогаш носете со себе резервен комплет за нега на стомата (emergency stoma care kit) со кеси, средства за бришење (wipes) и пластична кеса за ѓубре
- Кога патувате, понесете неколку кеси што може да се празнат (drainable pouches) и некој лек за згуснување на изметот во случај на пролив
- Побарајте од Ostomy Association да ви дадат нивна „патна карта“ - ‘Travelling Ostomy Card’
- Дел од материјалот носете во вашиот рачен багаж, а дел во куферот. Тоа е особено важно во случај куферот да се загуби
- Од безбедносни причини, не носете ножици во вашиот рачен багаж. Ставете ги во куферот
- Кога патувате во странство, понесете повеќе материјал во врска со стомата одошто очекувате дека ќе ви треба.

Како да ја празнам и мијам кесата со отворен крај?

- Кесата со отворен крај (open end pouch) треба да се испразни кога е полна една третина до половина
- Кесата може да ја испразните во некој сад или директно во тоалет
- Кесата не мора да се мие, но ако сакате да ја измиете, користете пластично шише за сос (plastic sauce bottle) за да сипате вода низ крајот за испуштање (drainable end).

Можете да се туширате или капете СО или БЕЗ кесата. Сторете го тоа пред појадок кога стомата е помалку активна.

‘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

Совети за пациенти со стома

Како треба да ја менувам кесата?

- Оставете доволно време за менување на вашата кеса
- Не чекајте кесата да протече за да ја смените
- Измијте ја стомата и кожата околу неа со топла вода, а потоа исушете ја кожата
- Низ дупката на основната плоча (base plate) или на кесата не треба да се гледа повеќе од 2 милиметра од кожата. Ако дупката е премногу голема, кожата може да боли или кесата да тече. Стомата може да се оштети ако дупката е многу мала
- Ако се туширате или капете без кеса, измијте ја кожата околу стомата со вода и чиста крпа
- Не користете масло за капење, талк пудра или крема, зашто тоа ќе спречи кесата да се прилепи на кожата. Најдобар начин на миење на кожата околу стомата е со ненамирисан сапун и топла вода
- Кога ја миете стомата може да се случи да видите малку крв. Тоа е нормално
- Стрижете ги или бричете влакната околу стомата. Додека бричите, врз стомата ставете марамче од хартија. Тоа ќе ја заштити стомата
- Штипки за алишта се идеални за држење на облеката настрана од кесата додека ја менувате.

Како да го отстранам лепливиот остаток?

- За да го отстраните лепливиот остаток од кожата, користете го специјалното средство за таа намена - adhesive remover wipe.

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

ROYAL DISTRICT NURSING SERVICE | ABN 49 052 188 717

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.

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