

## Chăm sóc lỗ tiểu nhân tạo

### Tôi cần phải thay túi của tôi như thế nào?

#### Vật dụng

Để thay túi, quý vị cần những thứ sau đây:

- Một bát nước ấm
- Một khăn rửa hay một miếng vải tương tự
- Một cái túi đã cắt lỗ nếu cần
- Một cái túi mới
- Một bao nhựa để đựng rác
- Quý vị có thể cần một số thứ khác như màng chắn hay miếng chùi keo (Đây là những sản phẩm đặc biệt dùng để chùi).

1. Tốt hơn cả là quý vị nên thay túi vào buổi sáng trước khi ăn điểm tâm. Bởi vì lúc đó lỗ tiểu nhân tạo vẫn chưa hoạt động nhiều
2. Gỡ cái túi dơ bằng cách bóc túi khỏi lớp da
3. Nếu muốn, quý vị có thể tắm (bằng vòi hoa sen) khi gỡ túi dơ
4. Rửa vùng da ấy bằng khăn và nước ấm rồi lau cho da thật khô
5. Gắn túi sạch vào da của mình như đã được chỉ dẫn.

#### Những điểm cần ghi nhớ

- Quý vị có thể để nguyên miếng băng keo giữ miệng túi (hai miếng) cho đến 3 hay 4 ngày nếu như nó không rỉ
- Túi của quý vị có thể được thay mỗi ngày
- Khi ra khỏi nhà, quý vị nên luôn đem thêm một cái túi sạch. Ngoài ra, quý vị cũng nên đem theo những thứ cần dùng khác kể cả bao nhựa để đựng rác.



# 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.



## Chăm sóc lỗ tiểu nhân tạo

### Tôi phải làm thế nào để vứt bỏ túi đơ (túi đã dùng rồi)?

- Trút bỏ nước tiểu trong túi vào nhà vệ sinh
- Bỏ túi đơ vào trong bao nhựa rồi cột bao lại
- Quý vị có thể dùng bao giữ đồ đông lạnh hay bao đựng tã đơ. Đây là hai loại bao rẻ tiền
- Lấy giấy báo gói chiếc túi lại rồi bỏ vào thùng rác
- Đùng bao giờ đốt túi đã dùng rồi.

### Tôi phải làm thế nào vào ban đêm?

- Vào ban đêm, để giấc ngủ khỏi bị xáo trộn, quý vị có thể nối cái túi của mình với một túi đựng nước tiểu ban đêm
- Khi nối túi của mình với túi tiểu ban đêm, quý vị phải nhớ mở khóa trên chiếc túi, và phải đóng khóa trên túi tiểu ban đêm
- Phải làm sao để túi tiểu ban đêm không kéo ghì túi xuống
- Đặt túi tiểu ban đêm trong một cái xô đặt trên sàn nhà bên cạnh giường
- Quý vị có thể dùng giày đai răng ống vào chân quý vị để cố giữ cho ống khỏi bị xoắn trong khi quý vị ngủ. Quý vị có thể xin Hội Hỗ Trợ Người Có Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo cấp cho quý vị loại giày đai này mà không phải trả tiền.



## 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.



## Chăm sóc lỗ tiểu nhân tạo

### Tôi phải chùi rửa túi tiểu ban đêm như thế nào?

- Vào ban sáng, quý vị nên gỡ túi tiểu ban đêm khỏi túi kia và trút nước tiểu vào nhà vệ sinh
- Rửa túi tiểu ban đêm theo như lời chỉ dẫn của Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo
- Quý vị phải thay túi tiểu ban đêm mỗi tuần một lần.

### Tôi có thể xin thêm túi và những vật dụng đi kèm như thế nào?

- Phải luôn dự trữ túi và những vật dụng đi kèm đủ cho hai tuần.
- Quý vị sẽ được Hội Hỗ Trợ Người Có Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo gửi cho một đơn xin thêm hàng dự trữ mỗi khi họ giao hàng cho quý vị. Quý vị có thể xin thêm hàng mỗi tháng hay xin thêm mỗi khi cần.



## 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.

