

Hướng dẫn bệnh nhân có lỗ tiêu tiểu nhân tạo

Tôi phải chăm sóc lỗ tiêu tiểu nhân tạo của tôi như thế nào?

- Lỗ tiêu tiểu nhân tạo của quý vị sẽ thay đổi kích thước trong những tuần lễ sau cuộc giải phẫu
- Trong thời gian này, quý vị nên đo lỗ tiêu tiểu nhân tạo hàng tuần để chọn túi có khổ cỡ thích hợp
- Đôi khi lỗ tiêu tiểu nhân tạo có thể lòi ra hay thụt vào. Đây chỉ là chuyện bình thường
- Nếu da chỗ đó bị ngứa, đau và đỏ lên, xin quý vị nói chuyện với Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo của quý vị
- Nếu thấy chiều dài lỗ tiêu tiểu nhân tạo thay đổi quá nhiều hay nếu thấy có cục u dưới lỗ thoát, xin báo cho Bác Sĩ hay Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo của quý vị biết càng sớm càng tốt

Tôi cần phải làm gì trước khi đến bệnh viện?

- Quý vị cần phải biết tên và số điện thoại của Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo có phận sự chăm sóc cho mình
- Nói chuyện với Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo của mình trước khi đi bệnh viện
- Khi nhập viện, quý vị nên đem theo túi cũng như những vật dụng đi kèm của mình để sử dụng trong bệnh viện

Phải xin vật dụng và trông nom những thứ ấy như thế nào?

- Để đặt hàng cho dễ, quý vị phải biết tên, khổ cỡ và loại túi cũng như những thứ quý vị sử dụng để bảo vệ lớp da
- Quý vị cần phải đặt hàng đều đặn phòng trường hợp có sự chậm trễ. Có như thế thì quý vị mới không bao giờ bị thiếu hàng
- Tập trung tất cả túi, vật dụng đi kèm và các tờ thông tin rồi cất vào chỗ nào mát mẻ, khô ráo nhưng không có ánh nắng trực tiếp



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.



Hướng dẫn bệnh nhân có lỗ tiêu tiểu nhân tạo

Tôi phải làm thế nào để khử mùi trong túi của tôi?

Nếu thấy nặng mùi, quý vị có thể nhỏ thuốc khử mùi vào trong túi. Quý vị có thể xin Hội Hỗ Trợ Người Có Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo cấp thuốc khử mùi.

Tôi cần phải mang theo gì khi đi nước ngoài?

- Phải luôn mang theo toàn bộ những vật dụng cần khi cấp cứu như túi, miếng chùi (đồ lau) đựng rác
- Khi du hành, quý vị nên mang theo một số túi có thể dùng lại và thuốc làm cho phân đặc phòng trường hợp bị tiêu chảy
- Xin Hội Hỗ Trợ Người Có Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo gửi cho một ‘Thẻ giúp người có Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo khi Du Hành’
- Mang theo một số túi và vật dụng trong sách tay, số còn lại thì cất trong va li của mình. Đây là sự sắp xếp quan trọng nhất là khi va li của quý vị bị thất lạc
- Vì lý do an ninh, quý vị đừng bao giờ mang theo kéo trong sách tay. Nên cất kéo trong vali của quý vị
- Khi đi nước ngoài, quý vị nên đem theo một số túi và vật dụng đi kèm nhiều hơn số lượng cần thiết

Làm thế nào để trút bỏ chất dơ và chùi rửa miệng túi?

- Nên trút bỏ phân và nước tiểu khi túi đã đầy tới phân nửa.
- Quý vị có thể trút bỏ phân và nước tiểu vào một cái bình hay đồ thẳng vào nhà vệ sinh.
- Quý vị không cần phải cho nước vào túi để súc cho sạch. Nhưng nếu muốn, quý vị có thể dùng bình nhựa bơm nước vào trong túi qua cái đầu tiêu nước

Quý vị có thể tắm vòi hay tắm bồn trong dù quý vị CÓ mang túi hay KHÔNG. Nên tắm trước bữa điếm tâm, bởi vì lỗ tiêu tiểu nhân tạo lúc ấy vẫn chưa hoạt động nhiều.



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.



Hướng dẫn bệnh nhân có lỗ tiêu tiểu nhân tạo

Tôi phải làm thế nào để thay túi của tôi?

- Phải thay túi thật thông thả
- Đừng đợi cho đến khi túi bị rỉ mới thay
- Rửa lỗ tiêu tiểu nhân tạo và vùng da chung quanh bằng nước ấm, rồi lau cho khô da
- Cái lỗ trong miếng băng keo giữ miệng túi hay cái lỗ trong miệng túi chỉ cho thấy vùng da chừng 2mm là cùng. Da có thể bị xót hay tình trạng rò rỉ có thể xảy ra nếu cái lỗ quá rộng. Ngược lại, lỗ tiêu tiểu nhân tạo có thể bị hư hại nếu cái lỗ quá nhỏ
- Nếu tắm (hoa sen hay bồn) sau khi đã gỡ túi, quý vị nên lấy nước và khăn sạch rửa chung quanh lỗ tiêu tiểu nhân tạo
- Đừng dùng dầu tắm, bột xức da hay kem, bởi vì những thứ ấy sẽ làm cho túi không dính vào da quý vị nữa. Tốt hơn cả là nên dùng xà bông không mùi và nước ấm để chùi rửa vùng da chung quanh lỗ tiêu tiểu nhân tạo
- Quý vị có thể sẽ thấy một chút máu hoen ra trong khi chùi rửa lỗ tiêu tiểu nhân tạo. Đây cũng chỉ là chuyện bình thường thôi
- Nên cạo hay tỉa bớt lông chung quanh lỗ tiêu tiểu nhân tạo. Để bảo vệ lỗ tiêu tiểu nhân tạo, quý vị nên lấy giấy lau che lỗ tiêu tiểu trong khi cạo lông
- Khi thay quần áo, tốt nhất quý vị nên dùng kẹp quần áo để giữ cho quần áo khỏi chạm vào túi

Tôi phải làm thế nào để làm sạch lớp keo dính trên da?

Để chùi lớp keo còn sót lại trên lớp da, quý vị nên dùng miếng chùi keo



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.

