

Råd og tips:



Urinabsorpsjon

Bruk tørre kompresser til å suge opp eventuell urin når du skifter pose.



Unngå søl

Når du forbereder hudplaten, kan du om ønskelig plassere stomien over vasken og bruke tørre kompresser til å suge opp eventuell urin.



Mål stomiens diameter ofte

Stomien vil være hoven like etter operasjonen, men vil vanligvis krympe i størrelse i løpet av de første 6-8 ukene. Fordi stomien gradvis blir mindre, er det viktig å måle stomidiameteren regelmessig. Det ligger en stomimal i hver eske med plater. Gjør det til en vane å måle stomidiameteren din hver gang du åpner en ny eske.



Korrekt tilpassning av hullet

Ved at hullet er korrekt tilpasset unngår du rødhet rundt stomien. Etter at du har tilpasset hullet, legger du hudplaten til side til du er klar til å feste den. Når hevelsen er gått helt ned, kan du om ønskelig hoppe over dette trinnet.



Visuell sikkerhet

Det er enkelt å tømme posen – selv med en hånd – og den "gyldne dråpen" gir ekstra visuell sikkerhet.



Barrierekrem for sensitiv hud

Hvis du trenger ekstra hudpleie rundt stomien og under hudplaten for å holde huden myk og smidig, kan du bruke en barrierekrem. Smør et tynt lag rundt stomien, og la kremen trekke inn i huden i noen minutter før du fester hudplaten. Bruk tørre kompresser til å suge opp eventuell urin mens kremen trekker inn i huden.



Urostomistell hjemme

Skifte av 2-delt stomipose

Skifte av 2-delt urostomipose

Du trenger:

- a) Avfallspose
- b) Tørre kompresser
- c) Lunkent vann
- d) Ny pose og hudplate
- e) Stomisaks (hvis nødvendig)
- f) Annet tilbehør du måtte bruke

Det er viktig å være forberedt og ha alt utstyret klart før du begynner. Det kan være en fordel å gjøre dette om morgenen før du drikker noe.



Om nødvendig kan du bruke en stomimal for å måle stomien din.



Tørk med rene, tørre kompresser. Det er meget viktig at huden rundt stomien er helt tørr før den nye platen settes på.



Bruk fingrene og press koblingsringene sammen hele veien rundt for å sikre at posen er festet til hudplaten.



Løsne forsiktig den brukte posen. Husk å tømme den før du begynner. For å unngå sol kan du feste en avfallspose i linningen.



Hvis stomien er ujevn eller oval, klipp til hullet i hudplaten med en liten, krum saks eller bruk fingertuppen til å jevne ut hullet til riktig stomidiameter. Det er viktig at hullet slutter tett rundt stomien.



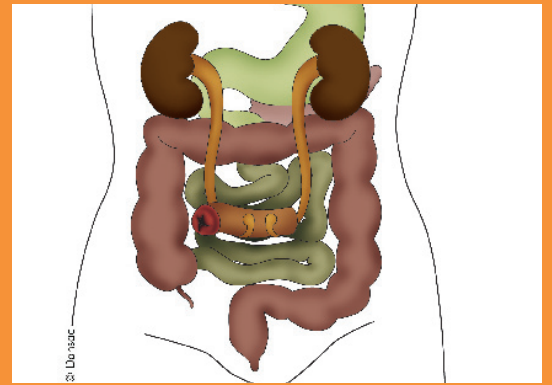
Ta dekkfilmen av hudplaten rett før den skal settes på.



Kontroller at posens tømmekean er lukket.

Urostomi

Når urinblæren din fjernes, trenger du en ny måte å lede urinen ut av kroppen på. Når legen din bestemmer seg for å lage en ny urinavledning, vil han eller hun bruke en del av tynntarmen din til å lage en kanal som urinen kan passere gjennom. Urinlederne er festet i den ene enden og den andre enden ledes ut på huden gjennom en åpning i bukveggen. Denne nye åpningen kalles en urostomi og brukes for å lede urinen ut av kroppen. Stomien er rød og fuktig; det er ingen nerveender i stomien og dermed ingen følelse. Urinen produseres kontinuerlig og samles i en urostomipose.



Løsne platen forsiktig fra huden. Benytt en godt fuktet kompress og skyv huden tilbake mens platen forsiktig trekkes av.



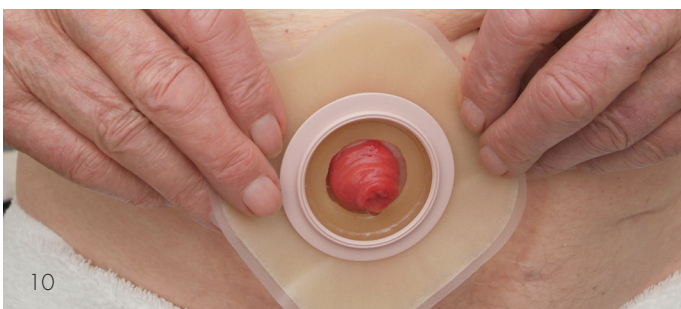
Kast den brukte posen og hudplaten.



Fukt noen tørre kompresser i lunkent vann.



Vask stomien og huden rundt.



Plasser hudplateåpningen rett over stomien og press platen på plass. Press hudplaten fra midten og utover til kanten, fortsett rundt stomien til du er sikker på at hudplaten sitter trygt og godt.



Knepp posen på hudplaten.



Trekk i posen for å sjekke at den er godt festet til hudplaten.

