



Stoma
Skin
Soul



Tips og råd om urostomi

Graham, stomikriger

Innledning

Tips og råd om urostomi

En stomioperasjon kan være en overveldende og emosjonell opplevelse, og det kan være vanskelig å vite hva man skal spørre om, og hvordan man skal forberede seg.

I dette heftet tar vi for oss bekymringer og spørsmål rundt det å ha en stomi. Vi har inkludert generell informasjon og råd om livet med stomi for å støtte overgangen fra tiden før operasjonen til du kommer hjem etter operasjonen.

“Jeg har hatt stomi i 2 ½ år. Jeg ønsker å hjelpe mennesker som venter på en urinveisoperasjon og forhåpentligvis bidra til at de kjenner seg tryggere når det kommer til selve operasjonen, støtten de får fra helsepersonell etter operasjonen og stomiutstyret. Det er viktig å finne det produktet som passer best for deg og din livsstil”

Graham, stomikriger

All informasjon i denne brosjyren er kun ment som generell informasjon og er ikke ment som medisinske råd. Vennligst se vår hjemmeside for sist oppdaterte informasjon, ettersom veiledninger kan og vil bli oppdatert. Følg alltid produktinstruksjonene for bruk, og konferer med helsepersonell dersom du skulle ha ytterligere spørsmål.

Innhold

Generell informasjon om stomien og operasjonen	4
Hva er en urostomi (stomi)?	4
Hvorfor skal du få en urostomi?	5
Hvordan vil stomien se ut og føles?	5
Hvor plasseres stomien?	6
På sykehuset – de første dagene etter operasjonen	8
Å våkne opp med en stomi	8
Når vil stomien fungere?	8
Slim	8
Stell av stomi og hud	9
Posesystemer	9
Bytte av pose	11
Slik bytter du pose	11
Kasting av produkter	12
Fjerning av hår rundt stomien	12
Når du kommer hjem – livet med stomi	13
De første dagene og ukene etter operasjonen	13
Kosthold	14
Reise	16
Trening og fysisk aktivitet	19
Tilbake på jobb	21
Følelser og seksualitet	22
Nyttige råd og lenker	23
Nattpose	25
Urinprøvetakning	25
Fosfatutfelling	25

Generell informasjon

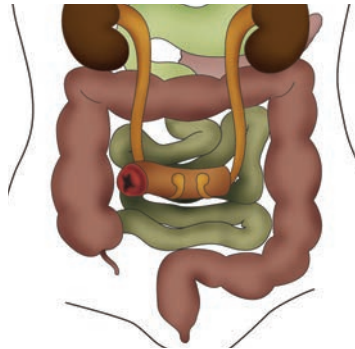
Om stomien

Hva er en urostomi (stomi)?

Det finnes tre ulike typer stomier: kolostomi, ileostomi og urostomi. En stomi er en åpning i mage-tarm-kanalen eller i urinveiene, som lages ved en operasjon.¹

Hver stomi har forskjellig output og konsistens, så det er viktig at du vet hvilken type du har. Dette heftet omhandler den stomien du har – en urostomi.

Når blæren er fjernet eller utkoblet trenger du å lede urin ut av kroppen på en ny måte. Deler av tarmen brukes til å lede urin fra nyrene ut gjennom en åpning i bukveggen. Denne åpningen kalles en stomi.²



Urinfunksjon etter stomioperasjon

Generell informasjon

Å ha urostomi

Hvorfor skal du få en urostomi?

Det er mange forskjellige sykdommer og tilstander som kan føre til en urostomioperasjon. Noen av problemene som fører til denne typen operasjon, kan være:

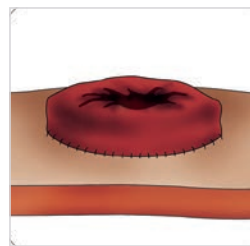
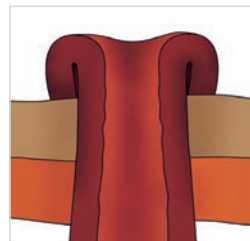
- Medfødte tilstander som spina bifida, cerebral parese eller or misdannelser i urinveiene.
- Nevrologiske problemer eller ryggmargsskade.
- Gynekologiske problemer.
- Alvorlig inkontinens eller urinretensjon.
- Blærekreft.

Legen og stomisykepleieren har beskrevet og diskutert årsaken til operasjonen, hvorfor du trenger en stomi og eventuell annen behandling du trenger.

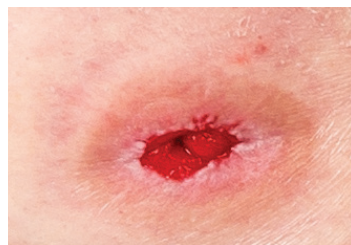
Det kan være lurt å ha en notisbok der du skriver spørsmål og ting du lurer på. På den måten glemmer du ikke viktige spørsmål når du er på konsultasjon hos stomisykepleieren, legen eller annet helsepersonell.

Hvordan vil stomien se ut og føles?

Stomien er rød og fuktig. Fargen og konsistensen minner om innsiden av munnen. Det er ingen nerveender i stomien, så med liten eller ingen følelse gjør det ikke vondt å berøre stomien, men med mange små blodårer kan den lett blø hvis den støter borti noe eller berøres (for eksempel ved vask). Dette er helt normalt.³



Stomi



Stomi etter operasjon

Generell informasjon

Hvor plasseres stomien?

Det er en stor fordel hvis stomien er riktig plassert, siden det forbedrer komforten og tilpassingen av stomiposesystemet, og bidrar til at du kan bruke de vanlige klærne og gjenoppta de vanlige aktivitetene dine etter operasjonen⁴

Stomisykepleieren vil vanligvis velge stedet sammen med deg før operasjonen. Stomistedet bør helst markeres i et område uten hudfolder eller arr, slik at posen får best mulig feste og risikoen for lekkasje reduseres. Etter å ha sjekket magen din når du står, sitter og ligger, markerer stomisykepleieren det beste stedet.

Stomiplassering dreier seg om å finne det riktige stedet på magen å plassere stomien og merke dette, slik at kirurgen kan se det under operasjonen.

Du får kanskje mulighet til å se en kunstig stomi, øve på å sette på en pose og lære hvordan du åpner og lukker posen.





Føl deg vel
med deg selv
Graham, stomikriger

På sykehuset

De første dagene etter operasjonen

Å våkne opp med en stomi

Når du våkner opp etter operasjonen, kan stomien være hoven, og du har kanskje en klar pose som lar medisinsk personell inspisere stomien etter operasjonen.

Du kan også ha annet utstyr som dren og infusjoner.

I første omgang kan du føle deg sliten og emosjonell. Dette er helt normalt, siden det kan ta sin tid å komme seg etter en operasjon.

Når vil stomien fungere?

En urostomi vil vanligvis fungere umiddelbart etter operasjonen. Hvor mye som kommer ut vil variere fra person til person. I begynnelsen kan urinen ha en svakt rødlig farge, men etter noen dager vil fargen være normal igjen.

Slim

Urostomien din er laget av et stykke tarm som vil fortsette å produsere slim. Slimet, som er hvitt og klissete, vil føres inn i stomiposen og kan lett forveksles med tegn på infeksjon.⁴



Husk, det finnes ingen dumme spørsmål.



Noter ting i en notisbok!

På sykehuset

Stomistell

Stell av stomi og hud

Huden rundt urostomien, der stomiposen festes, kalles det peristomale området. Delen av posen med lim, kalles hudplaten og er designet for å beskytte den peristomale huden og samtidig la den puste.

Det er viktig at dette området holdes rent og beskyttes mot urin fra stomien.

Det er urin fra stomien som kan gjøre at den peristomale huden blir sår, ikke den kontinuerlige bruken og fjerningen av hudplaten. Hvis den peristomale huden klør eller blir ubehagelig, rød eller øm, kan dette tyde på at det har vært en lekkasje fra stomien ut på huden. Du må kanskje kontrollere at hudplaten sitter godt, eller kontakte stomisykepleieren hvis problemet vedvarer.

Posesystemer

Det er to systemer å velge mellom: et endels system og et todelt system.

Et endels system består av en pose med en integrert hudplate.

Et todelt system består av en pose og en separat hudplate som festes forsvarlig med en koblingsring



Husk, stomien din er unik.

Tips og råd for den første tiden



- Bruk tørre kompresser eller papirhåndkle til å tørke huden.
- Mange stomier er ikke runde – forsikre deg derfor om at hudplaten passer best mulig.
- Den enkleste måten å måle stomien på er ved å bruke hudplaten dekkpapir som mal. Det kan være lurt å stå foran speilet når du gjør dette.
- I løpet av de første tre månedene kan det være lurt å sjekke størrelsen på stomien ukentlig, siden den kan endre seg.
- Vær forsiktig når du påfører krem på den peristomale huden. Hudkremer er ofte fete og kan hindre hudplaten i å feste seg på huden.
- En utbuling rundt stomien kan indikere brokk; kontakt stomisyepleieren for råd.
- En prolaps er et økt fremspring eller en forlengelse av stomien; kontakt stomisyepleieren for råd.
- Hvis posen lekker, bytt den!
- Det er viktig å være forberedt og ha alt utstyret du trenger for hånden, før du starter stomistellet.
- Når du vil prøve en ny krem, gel eller våtserviett under hudplaten, bør du først prøve den på en liten del av den peristomale huden. Hvis du da får en allergisk reaksjon, vil det ikke påvirke hele området

Før bruk må du lese bruksanvisningen for informasjon om bruk, kontraindikasjoner, advarsler, forholdsregler og instruksjoner. (Se siste side i denne brosjyren).

På sykehuset

Bytte av pose

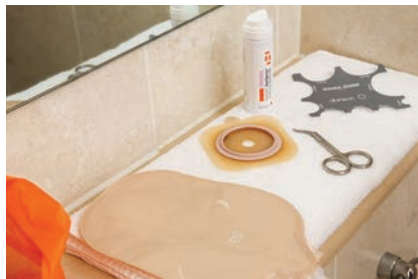
Bytte av pose

Du trenger:

- Avfallspose.
- Toalettpapir eller tørre kompresser til rengjøring/tørking.
- Vann til vask.
- Ny pose og/eller hudplate.
- Saks til å klippe til hudplaten (om nødvendig).
- Eventuelt tilbehør du måtte bruke.

Slik bytter du pose

- Tøm posen i toalettet før du skifter den.
- Gjør klar en ny stomipose før du fjerner den gamle.
- Beskytt bukselinningen med f.eks. en avfallspose eller papir.
- Fest klærne så de ikke er i veien (klesklyper og sikkerhetsnåler kan være til god hjelp).
- Bruk kompresser (kan fuktes) eller en klebefjerner for å hjelpe til å løsne hudplaten.
- Fjern den brukte stomiposen forsiktig, ovenfra og ned, mens du støtter huden med fingrene eller fuktige kompresser.
- Vask stomien og huden rundt med fuktete kompresser/papir.



- Tørk huden grundig.
- Ikke påfør noe på huden med mindre det er anbefalt av stomisykepleieren eller annet helsepersonell.
- Husk å fjerne dekkpapiret på den nye hudplaten før du setter den på.
- Plasser hudplaten over stomien. Press forsiktig og jevn ut med fingrene fra midten og ut mot kanten.
- Husk å lukke posens tappeventil/tømmestuss.
- Sett på posen dersom du bruker et todelt system.
- Legg den brukte posen i en avfallspose.
- Vask hendene når du er ferdig.



Når du vasker den peristomale huden, anbefales det ikke å bruke våtservietter, desinfeksjonsmiddel eller antiseptiske væsker – de kan gi hudreaksjoner rundt stomien.



Ha alltid med deg ekstra stomiutstyr når du drar hjemmefra.

På sykehuset/når du kommer hjem

Kasting av produkter

Kasting av produkter

Når det er mulig, er det god praksis å tømme stomiposen og legge den i en avfallspose. Knyt en knute på den før du legger den i søppelbøtta.

Når du ikke er hjemme, kan det være lurt å pakke den brukte stomiposen ekstra godt inn før du legger den i en egnet søppelbøtte.



Fjerning av hår rundt stomien

Enkelte finner det nødvendig å fjerne hår fra huden rundt stomien. Den beste måten å gjøre dette på er enten ved å barbere eller ved å klippe lange hår med saks. Våtbarbering av området med en ren engangshøvel anbefales.

Barber forsiktig og omhyggelig med hårene. Ikke del barberhøvel eller barbermaskin med andre. Ikke bruk hårfjerningskrem eller -gel.⁶



Bleieposer fungerer bra som avfallsposer for brukte stomiposer.

Når du kommer hjem

Livet med stomi

De første dagene og ukene etter operasjonen

Det tar tid å venne seg til å stelle stomien, men etter hvert som du heles og får tilbake kreftene, blir det lettere, og du vil gradvis bli mer vant med stomistellet.

De første to til fire ukene etter at du kommer hjem, kan den daglige rutinen ta lengre tid. Når du blir mer vant med stomistellet, kommer du inn i en rutine, og bytte av pose bør ikke ta mer enn et par minutter mer enn et vanlig toalettbesøk.

Prøv å bevege deg jevnlig. Hvis du reiser deg opp og går rundt i huset eller hagen, hjelper det på blodomløpet og reduserer opphovning og ubehag i bekkenområdet og bena.

Brokkdannelse kan være en risiko den første tiden etter operasjonen. Annen støttelitteratur er tilgjengelig – spør stomisykepleieren om råd.

Det anbefales ofte ikke å kjøre bil de første ukene etter operasjonen. Rådfør deg med stomisykepleieren. Det kan være lurt å kontakte forsikringsselskapet for å høre om de har noen retningslinjer for bilkjøring etter magekirurgi.



- Husk å fornye skiftesettet med ekstra stomiutstyr jevnlig
- Hvis du merker at du er sliten på ettermiddagen, er det greit å hvile litt i sengen.

Når du kommer hjem

Kosthold

Husk at det skal være en glede å spise!
Kroppen trenger ulike typer mat for tilheling og god helse – hemmeligheten er å vite hva du spiser og ha et velbalansert kosthold.

Hvis du lurer på noe angående kostholdet ditt, bør du snakke med stomisyepleieren.

Etter de første ukene bør du

- spise tre til fire faste måltider om dagen
- balansere matinntaket, prøve litt av alt fra matsirkelen⁷
- spise frukt og grønnsaker hver dag.
- drikke rikelig med væske med mindre helsepersonell har sagt noe annet

Matsirkelen for en balansert diett



Husk alltid å drikke rikelig med væske hver dag dersom ikke annet er anbefalt av helsepersonell. Det er viktig å holde seg hydrert.

Ubehagelig lukt



De fleste med urostomi kan ha et helt normalt kosthold. Enkelte matvarer som asparges og sjømat, kosttilskudd og enkelte medisiner kan gjøre at det lukter sterkt av urinen.

Når du kommer hjem

Reise

Stomien vil ikke hindre deg i å reise, enten det er på ferie eller forretningsreise, innenlands eller utenlands.

Reiseforsikring

Det er viktig å ha reiseforsikring når du reiser hjemmefra. Det er mange forsikringsselskaper som tilbyr reiseforsikring – husk å oppgi eksisterende sykdommer og at du har stomi. Da er du dekket for alt som kan skje.

På reiser

Ta alltid med deg størrelsen, navnet, artikkelnummeret og produsentnavnet på stomiutstyret ditt i tilfelle du må supplere. Det er også nyttig å ha med telefonnummeret til leverandøren av stomiutstyret

Reisesertifikat for stomi

Du kan få et reisesertifikat fra stomisykepleieren eller den lokale stomiforeningen. Sertifikatet er til hjelp når du går gjennom tollen og sikkerhetskontrollen, hvis det er behov for å forklare stomiutstyret. Det er oversatt til flere europeiske språk, men erstatter ikke helsetrygdekort eller reiseforsikring.



Helen



Alle ferier krever god planlegging!



Husk reiseforsikring.

Råd og tips for flyreiser



- Ha alltid med deg nok stomiutstyr i håndbagasjen.
- Husk å klippe til og klargjøre hudplaten før du pakker, for du kan ikke ta med saks i håndbagasjen.
- Pakk dobbelt så mye stomiutstyr som du normalt ville bruke.
- Ikke hopp over måltider før eller under reisen. Husk å drikke rikelig med væske, med mindre helsepersonell har sagt noe annet. Vær forsiktig med alkohol og kullsyreholdig drikke.
- Det kan være lurt å bestille et sete ved midtgangen.
- Tenk fremover, en serveringsvogn kan gjøre det vanskelig å komme til toalettet.
- Prøv å plassere sikkerhetsbeltet under eller over stomien.

Tips og råd for buss- og bilturer



- Det er vanligvis toaletter på bensinstasjoner, og de fleste busser har toalett.
- Ikke la stomiutstyret ligge i bilen når det er varmt, siden hudplatene kan være følsomme for ekstrem varme eller kulde.
- Ha med en nattpose i tilfelle du opplever uventet mye trafikk.

Mat og drikke på reise:

En endring i vannet, enten innenlands eller utenlands, kan gi endret avføringsmønster. Det kan være lurt å sjekke råd for mat og drikke i landet du besøker. Følg ditt vanlige kosthold, og pass på å drikke nok. Når det er varmt, må du drikke mer vann. Snakk med stomisyrkepleieren hvis du har spørsmål om kosthold på reise.

Når du er på reise og bor hjemmefra kan du prøve følgende for å støtte nattposen din:

- Ta et ekstra putetrekk og to store sikkerhetsnåler. Plasser nattposen inne i putetrekket og fest det til sengen/madrassen med sikkerhetsnålene.
- Legg nattposen i en plastpose. Legg plastposen på gulvet tilfelle lekkasje fra nattposen.
- Enkelte utstyrsleverandører kan ha et flatpakket plaststativ til nattposen.

Når du kommer hjem

Livet med stomi

Trening og fysisk aktivitet

Stomien bør ikke hindre deg i å trene eller være like fysisk aktiv som du var før operasjonen. Snakk med legen eller stomisykepleieren om kontaktsport eller svært tunge løft, utover dette bør du kunne drive med de samme fysiske aktivitetene som du gjorde før operasjonen.

Husk at selv lett fysisk aktivitet er god trening – for hjertet, leddene, musklene, lungene og det generelle velværet.

Du må gi deg selv litt tid til å komme deg – og spaserter er et godt sted å begynne. Etter operasjonen er det bra bare å gå rundt i huset eller i hagen. Sett små aktivitetsmål hver uke for gradvis å bygge opp styrken og utholdenheten, slik som å gå ti minutter og deretter femten minutter, eller mål turene etter distanse. Husk at det å komme i form igjen ikke bare dreier seg om å løpe en kilometer eller spille et sett tennis. En spasertur på tretti minutter hver dag er bra for deg.



Pia



- Ikke overdriv og husk å lytte til kroppen din (ikke prøv å gjøre for mye).
- Det viktigste er å ta en dag av gangen og gratulere seg selv hver gang du lykkes - uansett hvor smått det kan virke!
- Sett et mål hver uke for å øke mengden fysisk aktivitet.

Tips og råd for bading



- Det er ingen grunn til å la stomien hindre deg i å bade, verken i bassenget eller i sjøen.
- Badetøy finnes i mange forskjellige stiler, designer og farger.
- Finn ut hva som fungerer best for deg.



Lauren

Når du kommer hjem

Tilbake på jobb

Når du kan gå tilbake på jobb avhenger av hvor raskt du kommer deg etter operasjonen.

Før du går tilbake på jobb, kan det være lurt å høre med arbeidsgiveren om du kan jobbe deltid de første to til fire ukene. De fleste arbeidsgivere er behjelpelige hvis de kan. Det å ha stomi bør ikke være noen begrensning for hva slags jobb du gjør.

«Sammen med stomisykepleieren fant vi riktig plassering for stomien. Det var viktig for meg at jeg fortsatt kunne bære politiuniformen.»

Scott



Hvis du løfter tungt på jobben, må du huske å bruke et støttebelte når du løfter (spør stomisykepleieren eller annet helepersonell).



Husk å ta med deg ekstra stomiutstyr på jobb, siden du kanskje vil trenge det i løpet av dagen.

Når du kommer hjem

Følelser og seksualitet

Det å gå gjennom en livsendrende sykdom eller skade kan snu opp-ned på tilværelsen. Det kan berøre kropp og sinn og påvirke dem du elsker, og som elsker deg. Hvordan du reagerer, og hvordan du støttes, kan påvirkes av mange faktorer, for eksempel om du har en partner eller ikke, familien du vokste opp med (og om du har et nært forhold til dem nå), personligheten din, religionen din, lokalsamfunnet eller det sosiale nettverket ditt samt dine tidligere livserfaringer.

Hvem du er, hva som er viktig for deg, og hva du forventer av livet, er svært personlige ting. Du er unik – og det er sexlivet ditt også. Hvor mye vi lever ut og verdsetter seksualiteten vår, feirer den og nyter dens plass i livet, varierer også fra person til person, og derfor er det ikke noen «normal» når det kommer til sex. Forskjellige mennesker har forskjellige behov, og din «normal» er det som er riktig for deg.

Én ting du kan være sikker på, er at alt du diskuterer med stomisyepleieren, vil håndteres sensitivt og konfidensielt. Hvis stomisyepleieren mener at en annen kanskje kan hjelpe, eller at du kunne ha godt av en henvisning til en annen spesialist, vil du alltid bli tatt med på råd først. Hvis du ønsker mer informasjon om kroppsbilde, følelser, forhold, sex og seksualitet, kan du be stomisyepleieren om et eksemplar av Dansacs hefte «Forhold og seksualitet med stomi» eller kontakte Dansac på telefonnummeret på baksiden av dette heftet. Du finner også informasjon om disse temaene på www.dansac.no.



- **Selvsikkerheten kommer når du blir kjent med kroppen din igjen, aksepterer endringene og stoler på posen.**
- **Hvis du er bekymret for å blottlegge kroppen helt, kan det være greit å ha på en topp, en T-skjorte eller et stomibelte eller bruke et posetrekk når du skal ha sex.**
- **Det anbefales å tømme posen før sex.**
- **Hvis du ikke føler at du er klar for sex, snakk om det, foreslå et tidspunkt for å vurdere situasjonen på nytt, og begynn å flørte igjen.**

Tips og råd for bruk av nattpose



- La det være litt urin igjen i stomiposen når du kobler til en nattpose, slik at denne urinen renner inn i nattposen. Dette forhindrer at det oppstår luftlås eller vakuum og at urostomiposen, nattposen eller slangen tvinner seg i løpet av natten.
- Enkelte nattposer skal kun brukes én gang. Klipp opp og tøm posen før du kaster den.
- Tøm nattposen dersom den er beregnet på å brukes flere ganger.
- Skyll nattposen og slangen med rent vann og heng til tork. Tørk av utsiden på posen og slangen med en fuktig klut dersom det er nødvendig.
- Kast posen når den er synlig ødelagt eller misfarget.

Annet

Nyttige råd og lenker

Urinprøvetakning

Kontakt stomisyepleieren dersom legen ber deg avgi urinprøve, da dette kanskje må gjøres med en steril teknikk.

Fosfatutfelling

Fosfatutfelling, små, grå vorteaktige kuler, kan oppstå rundt stomien. Unngå at huden kommer i kontakt med urin for å unngå dette problemet. Kontakt stomisyepleieren for råd.

Du finner mer informasjon fra

Dansac på:

www.dansac.no:

- Leve med stomi
- Kontakt oss

Tips og råd om urostomi

Advarsler:

Gjenbruk av et enkeltprodukt kan forårsake potensiell risiko for brukeren, for eksempel dårlig klebing*. Påse riktig bruk i henhold til bruksanvisningen*. Hvis hullstørrelsen er feil eller lekkasje forekommer, kan skade oppstå (f.eks. irritasjon, skadet hud, utslett eller rødhet)*. Dette kan forkorte brukstiden*. Reprosessering, rengjøring, desinfisering og sterilisering kan kompromittere produktet. Det kan resultere i lukt eller lekkasje.

Merknader:

For å sikre god klebing bør huden være ren og tørr*. Ikke bruk oljer eller lotion*. Disse produktene kan påvirke klebeevnen til hudplaten*. Produktets passform påvirkes av mange faktorer, som stomikonstruksjon, stomioutput, hudens tilstand og magens konturer*. Overflødig slim fra en urostomi kan føre til at posen tømmes langsommere enn forventet*. Ta kontakt med en stomisykepleier eller annet helsepersonell for hjelp med stomiutstyret eller hvis det oppstår hudirritasjon. Ved alvorlig skade (hendelse) knyttet til bruk av produktet, kontakter du din lokale distributør eller produsent og eller din lokale kompetente myndighet. For mer informasjon, se www.dansac.com/authority eller kontakt din leverandør eller produsent.

Referanser:

1. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.90.
2. Urostomy Association. (2020). Urostomy - Urostomy Association. [online] Available at: <https://urostomyassociation.org.uk/information/urostomy/> [Accessed 2 Mar. 2020].
3. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.91.
4. Colwell, J.C. (2016). Postoperative Nursing Assessment Management In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.115.
5. Salvadalena, G. (2016). Peristomal Skin Conditions. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management, 16th ed. p.177.
6. Farrer, K., Kenyon, V. and Smith, A. (2001). Stoma Appliances, Specialist Nurse, and The Multidisciplinary Team. In: L. Calum and A. Smith, ed., Abdominal Stomas and Their Skin Disorders. An Atlas of Diagnosis and Management, 2nd ed. London: Informa healthcare, p.47.
7. Nhs.uk. (2019). [online] Available at: <https://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Documents/The-Eatwell-Guide-2016.pdf> [Accessed 28 Nov. 2019].

*advarsler gjelder ikke for todelt poser

**advarsel gjelder ikke for hudplate

Føl deg vel
med deg selv

Dansac and Hollister Norge

Olav Brunborgsvei 4
1396 Billingstad

Tlf 66 77 66 50

E-post: kundeservice.norge@dansac.com

www.dansac.no

 www.facebook.com/dansacostomy

Før bruk må du lese bruksanvisningen for informasjon om riktig bruk,
kontraindikasjoner, advarsler, forholdsregler og instruksjoner.

Dansac logoen er et varemerke tilhørende Dansac A/S.

© 2020 Dansac A/S

NO-00047

NODAL06



dansac 
Dedicated to Stoma Care