



Råd for daglig stell av stomien

Mål stomiens diameter ofte

Stomien vil være ganske 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

Sikker tilpasning

Du oppnår maksimal beskyttelse av huden rundt stomien dersom du tilpasser hullet i platen så nøyaktig som mulig. Platen skal ligge tett inntil stomien uten å trykke på eller irritere stomiens overflate. Det er ikke uvanlig å ha ujevnheter, arr og hudfolder rundt stomien som kan gjøre det vanskelig å feste platen på en riktig måte. I slike tilfeller kan bruk av tilleggsutstyr som tetningsringer og/eller stomipasta være med på å sikre korrekt tilpasning platen, forhindre lekkasje og hudirritasjon, samt forlenge platens levetid.

Barriere krem for sensitiv hud

Det er naturlig at huden blir tørr av og til. Bruk barriere krem på huden før du setter på platen for å unngå tørr og irritert hud. Smør på et tynt lag og vent i noen minutter før du setter på hudplaten.

Kasting av posen

Før du kaster posen, lukk den ved å brette hudplaten på midten slik at den kleber seg sammen. Pakk den sammen og kast den i en egnet beholder.



Mål stomien



Tilpasning



Ekstra sikkerhet



beskyttelse



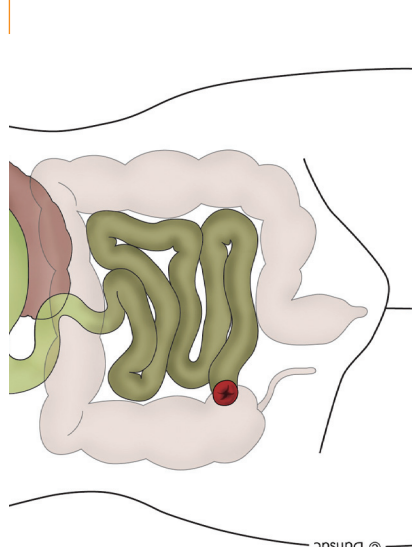
Deponering



Skifte av 1-dels
stomipose

Ileostomistell
hjemme

Skifte av 1-delt ileostomipose



Ileostomi

En ileostomi konstrueres kirurgisk ved at 2-3 cm av tynntarmen føres ut gjennom en åpning i bukveggen og syes fast til huden. Den siste delen av tynntarmen er ofte brukt til å konstruere en ileostomi. Plasseringen av stomien på tynntarmen kan påvirke avføringens mengde og konsistens. Stomien er rød og fuktig. Den har ingen nerveender, noe som gjør at man verken kjenner betring eller smerte.

Du trenger:

- Avfallspose
- Tørre kompresser
- Lunkent vann
- Ny pose og plate
- Stomisaks (hvis nødvendig)
- Annet tilbehør du måtte bruke



FORBEREDELSE: Bruk en stomial for å kontrollere at hudplaten passer til stomien. Dersom stomien din er ujevn eller oval klippes starthullet til med en krum saks. Det er svært viktig at hullet sitter tett inn til stomien for å unngå rødhet og irritasjon.



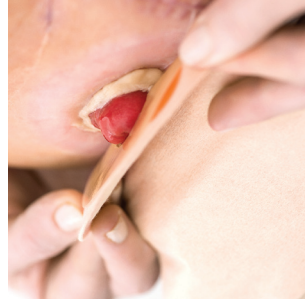
Det er svært viktig at hullet sitter tett inn til sto-



TØMMING OG FJERNING AV BRUKT POSE: Åpne lukkeklemmen eller den intergrerte lukkingen og tøm posens innhold i toalettskålen for å unngå at det spruter. Fest gjerne en avfallspose i bukselinningen for ekstra sikkerhet. Trekk hudplaten nedover samtidig som du holder igjen huden med den andre hånden.



HUDPLEIE: Rengjør stomien og huden rundt med fuktige kompresser. Tørk deretter godt med rene, tørre kompresser. Det er svært viktig at huden rundt stomien er helt tørr før den nye platen settes på.



PÅSETTING AV NY POSE: Ta dekkfilmen av platen. Plasser nedre del av hudplaten i underkant av stomien og før den over. Press hudplaten fra stomien og utover mot kanten slik at platen festes seg. Kontroller at den tørbare enden på posen er lukket og trekk i posen for å sjekke at den er skikkelig festet.



DEPONERING AV BRUKT POSE: Legg den brukte posen i en avfallspose, knytt igjen og kast i der til egnet beholder.