



Lilla boken om *huden*

För dig som är stomiopererad



Om denna broschyr

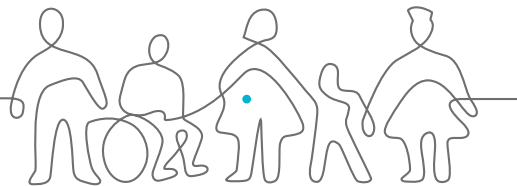
Sedan Coloplast grundades år 1957 har vi haft ett nära samarbete med vårdpersonal och användare för att utveckla produktlösningar som motsvarar våra användares behov. Under denna resa har vi fått en djup förståelse för den stora oro som finns omkring kring hudirritation som kan drabba stomiopererade. I denna bok svarar vi på några av de vanligaste frågorna om huden och hur man kan hålla den frisk.

Coloplast utvecklar produkter och service för att göra livet enklare för människor med ett hälsotillstånd som är mycket personligt. Vi på Coloplast har fått ta del av många människors berättelser om hur det är att leva med ett intimt hälsotillstånd. Vårt mål är att hjälpa dig att hitta rätt produkter och lösningar som hjälper dig att leva det liv du vill leva.

Texterna i denna lilla bok är baserade på tidigare utgivet material från Coloplast.

Alla ikoner används endast i illustrationssyfte

02 | Om denna broschyr

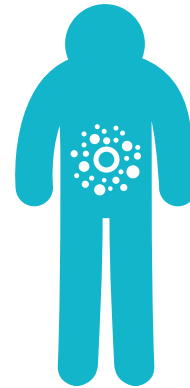


Användare, vårdpersonal och Coloplast. **Starkare tillsammans.**

Hålla huden frisk

Något av det viktigaste du kan göra för att hålla huden runt stomin frisk är att välja ett stomibandage som garanterat är bekvämt, tillförlitligt och bekymmersfritt att använda.

Kontakt mellan huden och det som kommer ut från stomin är den främsta orsaken till hudirritation. När en hudirritation väl har uppstått fäster häftan på ditt stomibandage inte som den ska, vilket kan leda till en ond cirkel med mer läckage och förvärrad hudirritation. Det finns dock saker du kan göra för att undvika att avföring/urin kommer i kontakt med den omgivande huden, och även om huden skulle bli irriterad går det att få den frisk igen med rätt behandling.



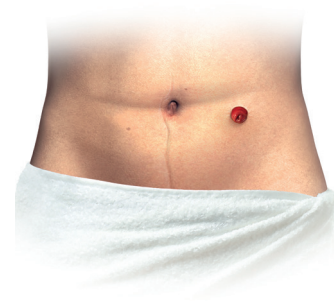
Frisk hud

En frisk hud runt en stomi som normalt är täckt med en häfta på ett stomibandage, ser precis likadan ut som övrig hud på buken.

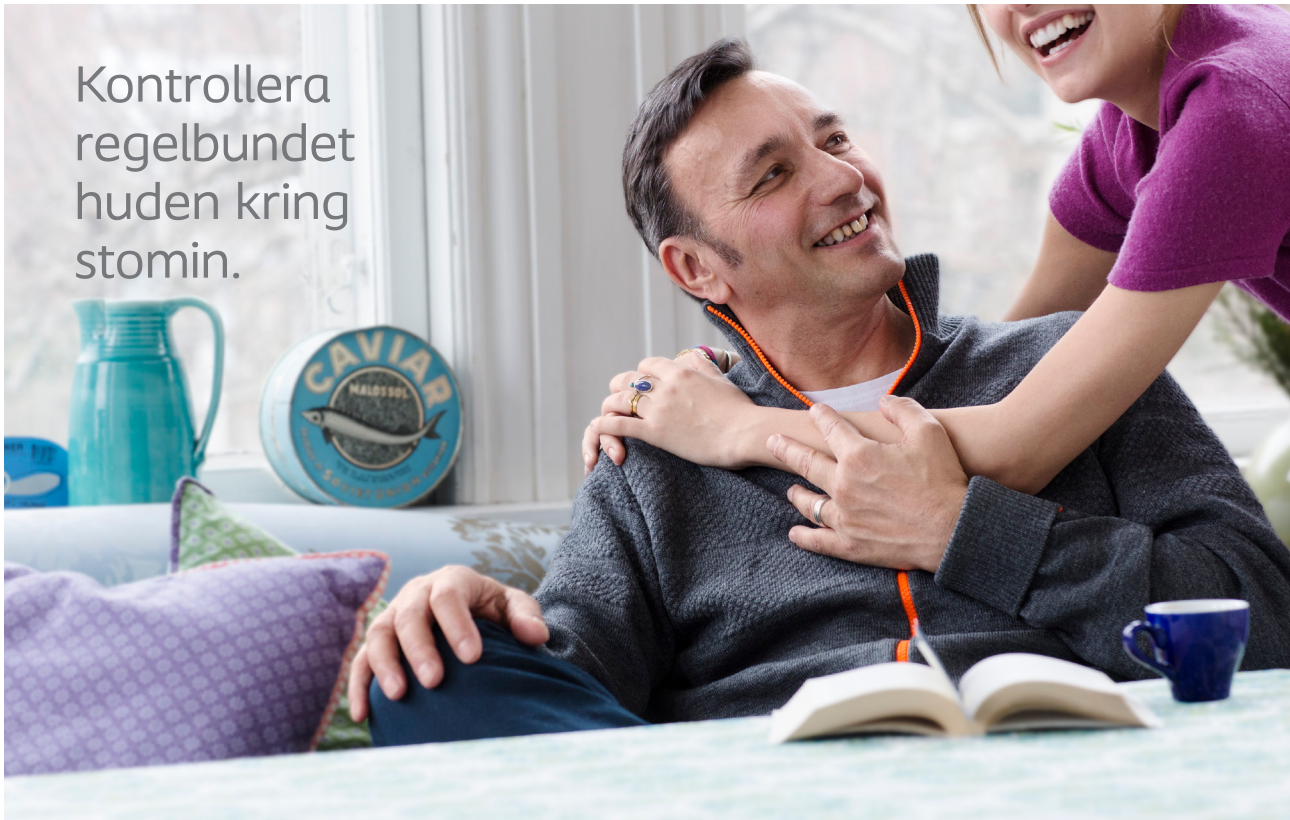
Tre steg till frisk hud, kontrollera..

- att huden är ren och helt torr innan du applicerar häftan
- regelbundet att hålet i häftan passar storleken (diametern) på din stomi exakt
- att häftan fäster helt tätt mot huden genom att trycka lätt med handen mot häftan

Byt stomibandage så snart du upplever obehag eller klåda.



Kontrollera
regelbundet
 huden kring
 stomin.



Hudirritation – med rätt teknik kan du undvika det

Hur fungerar huden och vad kan orsaka hudproblem under basplattan? Din hud är ett skydd mot yttre faktorer. När du täcker huden med stomibandaget kan det skapas en miljö för uppkomst av hudirritation och överkänslighet på grund av t.ex fukt eller läckage under basplattan.

Var försiktig när du tar bort din basplatta

En akut hudirritation visar sig genom att huden blir röd, svullen, kliar och området kan även göra ont. Reaktionen på en långvarig hudirritation visar sig genom att översta hudlagret blir tjockt och framträdande blodkärl kan förekomma i underhuden.

Vanligt förekommande är att huden blir röd när man avlägsnar plattan men rodnaden går snabbt tillbaka efter en kort stund. Det är inte normalt att man ska känna att huden är öm en längre tid och det finns hjälp att få.

Tar man bort basplattan med ett för snabbt ryck kan det leda till att hudens övre lager skadas. De celler som är hudens övre skydd kan försvinna tillsammans med häftan på plattan, vilket leder till att hudens undre skikt blir blottat. Vanligtvis syns detta genom att det uppstår en fläckvis hudirritation där häftan suttit. Häftan ska avlägsnas försiktigt genom att den lossas i ytterkanten



samtidigt som du försiktigt håller emot huden med den andra handen. Vi föreslår att du använder en mjuk kompress fuktad med vatten, vilket gör att plattan lossnar lättare.

Vilka utmaningar kan fel hålstorlek ge upphov till?

Efter en stomioperation kommer stomin att vara svullen, den går ner i storlek inom 1–2 månader. Under denna period är det därför viktigt att i samband med att du byter ditt bandage, mäter stomin så att hålet i plattan passar stomin exakt. Om hålet inte är anpassat till stomin kan avföring och urin läcka ut. Risken för hudirritation är då stor, särskilt vid en ileostomi där avföringen är tunn, rik på enzymer och starkt alkalisk men även vid en urostomi där urin är alkalisk.

Obs! Smärtor, svider, bränner eller kliar det under plattan, ta bort häftan med en gång då läckage med största sannolikhet uppstått.



”För att förebygga skador är det viktigt att följa de råd man fått från stomiterapeuten.”

Hur upptäcker jag tendens till läckage under basplattan?

Vid byte av stomibandaget kan det vara bra att ta och titta på plattans baksida. Här kan du se om det finns tendenser till läckage som beror på att hålet inte är helt anpassat till stomin. Du kan förstärka just det utsatta stället med till exempel pasta.

Vad ska jag göra om jag fått en reaktion?

För att förebygga skador i samband med att man tar bort plattan är det viktigt att följa de råd man får från sin stomiterapeut. Som alternativ kan man använda 2-delsbandage, platta och påse, om huden vätskar sig. Detta kan göras under en kortare tidsperiod för att skona huden.

Hur kan jag veta om jag är allergisk mot häftan på plattan?

Vid allergisk kontaktdermatit blir huden röd och irriterad i det området där häftan suttit. Det visar sig som rodnad, utslag eller ödem. Använd inte krämer eller tillbehörsprodukter som innehåller allergiframkallande medel.

Lättaste sättet att se om du är allergisk är att sätta häftan på motsatt sida av magen. Då kan du se om det är plattan som orsakar en allergisk reaktion eller inte, eller om det finns en annan anledning till varför huden reagerar.

Rätt passform

En produktlösning som passar bra spelar en viktig roll för att förhindra läckage och hålla huden frisk. Bra vanor vid byten hjälper dig också att hålla huden frisk.

Appliceras ditt stomibandage ordentligt, skyddar den huden runt din stomi mot läckage (en vanlig orsak till irritation) på ett mycket mer effektivt sätt.

En korrekt rutin för byte av stomibandage börjar med applicering av din basplatta eller häfta. Genom att applicera basplattan på ren och torr

hud fäster den bättre. Det räcker med att använda rent vatten för att rengöra din stomi och huden omkring den. Det kan också vara bekvämt att använda häftborttagningsservetter, avsedda för stomivård.

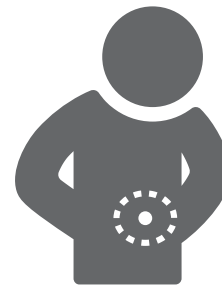
När basplattan appliceras, ska hålet i basplattan/häftan klippas så att det passar stomins diameter och form exakt. En bra regel är "inte för stort, inte för litet". Är det svårt, kan det hjälpa att använda stomitillbehör som formbar pasta eller formbara ringar.

Stomier förändras

Kom ihåg att formen och storleken på din stomi kan förändras med tiden. Detta är vanligt och betyder helt enkelt att du måste anpassa din klippmall efter stomin. Se till att du applicerar stomibandaget på bästa sätt genom att regelbundet kontrollera storleken på din stomi, särskilt om du har bråck.

Använd ett stomibandage som passar ordentligt

För att skydda huden runt din stomi är det viktigt att du använder ett stomibandage som passar ordentligt och hjälper dig att få en bra passform. Din kroppsprofil kan förändras med tiden, därför är det en bra idé att göra en kontroll då och då. Använd vårt online-verktyg BodyCheck.



Att förstå din kroppsprofil är första steget mot en bättre passform. Med vårt online-verktyg BodyCheck kan du med åtta enkla frågor få hjälp att hitta den bästa lösningen för dig och din kropp. Gå in på coloplast.se/bodycheck

Brava® supporterande produkter

– utvecklade för att vårda huden



Brava® Hudskyddsplatta

Brava Hudskyddsplatta används för att skapa en jämn yta på huden runt stomin för en säkrare och bättre tillpassning av stomihäftan.

Brava® Häftborttagning

Brava häftborttagningsprodukter används för att underlätta borttagningen av basplattan eller häftan och för borttagning av eventuella häftrester på huden.

Sprayen kan sprayas från alla vinklar och behållaren kan tömmas helt. Den torkar snabbt och påverkar inte vidhäftningen av basplattan. Innehåller ingen alkohol och svider inte.



Beställ
gratisprov på
coloplast.se

Brava® Hudbarriär

Brava hudbarriärprodukter skapar en skyddande tunn film på huden för att begränsa risken för hudproblem. Den torkar snabbt och påverkar inte kommande vidhäftning. Innehåller ingen alkohol och svider inte.



Brava® Barriärkräm

Brava Barriärkräm har en fuktande effekt som skyddar mot problem med hudirritation när huden kommer i kontakt med avföring/urin, eller vid rengöring eller borttagning av stomibandaget.

Eftersom Brava Barriärkräm fuktar huden, hjälper den till att hantera öm, torr eller irriterad hud och förhindrar vidare skador. Innehåller varken parabener, parfym eller alkohol.



Vem kan du vända dig till för stöd och råd?

Det är viktigt att känna till vilka personer som kan hjälpa dig att göra vardagen så bra och problemfri som möjligt. Med deras kunskap och stöd finns alla förutsättningar för att du ska lyckas.

Stomiterapeuten på ditt sjukhus.

Tillsammans kan ni ta upp allt som har med stomier att göra, få hjälp med utprovning av bandage samt råd, hjälp och tips för det dagliga livet.

Tänk även på att din stomiterapeut med sin samlade erfarenhet, kan vägleda dig i mer än rent praktiska frågor.

Distriktssköterskan kan skriva ut hjälpmedelskort med viss begränsning och kan även vara till stöd och hjälp.

ILCO – Tarm, uro- och stomiförbundet. De kan hjälpa och stötta dig. Alla medlemmar är själva stomiopererade och delar gärna med sig av råd och erfarenheter.

Tel: 08-546 40 520 // E-post: info@ilco.nu

Mag- och tarmförbundet kan också ge råd och stöd.
Tel: 08-642 42 00 // E-post: kansliet@magotarm.se

Coloplast® assistans är en kostnadsfri service för alla stomiopererade.

Tel: 0300-332 56 // E-post: se@coloplast.com

Bli medlem i *Coloplast assistans*

Genom handfasta tips och råd, tydliga guider och personlig rådgivning hjälper vi till att ge dig en trygg och säker användning av din produkt och svara på livsstilsrelaterade frågor som kan uppstå i vardagen. *Coloplast assistans* är en kostnadsfri service som ger stöd och råd till dig som är stomiopererad, anhörig eller står inför en stomioperation.

Med *Coloplast assistans* får du:

- Möjlighet till rådgivning varje vardag mellan kl 8–16.30
- Löpande tips och tricks för att underlätta ditt stomiliv
- Skräddarsydd information utifrån din stomityp
- Hjälp att ta kontroll över din situation
- Tidningen *Coloplast assistans* som utkommer 3 gånger per år

Gå in på stomi-assistans.se för att anmäla dig redan idag eller ring oss på telefon 0300–332 56.



Tidning

En tidning med intressanta artiklar kring livet med stomi.



Hemsida

En dedikerad hemsida med artiklar och pålitliga råd.



E-post

Relevant inspiration som motsvarar din situation, direkt till din e-post.



Telefonsupport

Rådgivare som väntar på dina frågor och ger dig support.



Produktråd

Möjlighet att prova produkter.

Kontakta oss på:

Telefon: 0300–332 56
E-post: se@coloplast.com
Hemsida: www.coloplast.se

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

www.coloplast.se Coloplast AB, 0300–332 56, se@coloplast.se

Coloplast är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2019–06

Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, Holtevej 1, 3050 Humlebaek, Danmark. SP11014

