

Terveen ihon opas avannetta ympäröivälle alueelle



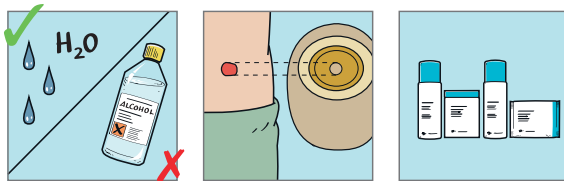
Avannesidoksesi on suunniteltu suojelemaan ihoasi avanteen eritteeltä, eli ulosteelta tai virtsalta. Avannesidoksesi kiinnittyy parhaiten terveeseen, puhtaaseen ja kuivaan ihoon. Tämä vähentää ohivuodon riskiä, joka on yksi ihoärsytyksen yleisimmistä syistä.

Terveen ihon ylläpitoon riittää usein, että varmistat avannesidoksen oikean kiinnittämisen ja poistamisen, ja että noudatat oikeaa vaihtoväliä. Vaihtoväli on yksilöllinen.

”Kiinnitä, poista ja tarkista” -menettelytapa auttaa sinua varmistamaan, että noudatat oikeaa avannesidoksen vaihtorutiinia.

KIINNITÄ ›

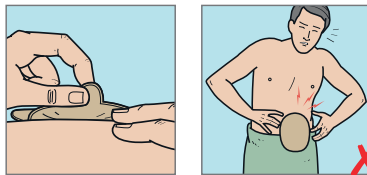
Kun kiinnität avannesidoksen puhtaalle ja kuivalle iholle, sidos pysyy varmemmin paikoillaan ja suojelee avannetta ympäröivää ihoa ohivuodoilta ja ihoärsytykseltä. Avannesidoksen pitää istua tiiviisti avanteen ympärille. Lisätarvikkeet, kuten renkaat tai pasta, voivat auttaa saavuttamaan tiiviimmän istuvuuden.



POISTA ›

Avannesidos pitää postaa hellävaraisesti, jotta suojelet avannetta ympäröivää ihoa.

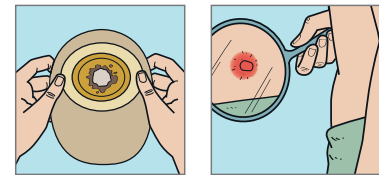
Vedä poistoläpistä alaspäin irrottaaksesi pohjalevyn ihosta. Irrota pohjalevy hellävaraisesti rullaamalla sitä vähitellen alaspäin. Paina samalla ihoa kevyesti toisella kädellä. Voit käyttää apuna irrotuksessa myös pohjalevyn poistosuihketta tai -pyyhettä. Avannesidoksen vaihtamisrutiinista riippumatta sinun on vaihdettava sidos aina, jos tunnet kutinaa tai polttelua.



TARKISTA ›

Voit tarkistaa pohjalevyn heti poistamisen jälkeen. Odota kuitenkin muutama minuutti ennen pohjalevyn alla olleen ihoalueen tarkistamista. Käytä tarvittaessa peiliä ihon tarkistamiseen apuna. Jos havaitset yhden tai useampia seuraavista merkeistä, saattaa olla, että sinun pitää vaihtaa avannesidos useammin, vaihtaa sidoksen tyyppiä tai kiinnittää enemmän huomiota tiivistämiseen:

- Pohjalevyn mureneminen
- Ohivuoto pohjalevyyn tai iholle
- Ärtynyt iho tai värimuutokset iholla.



 Lue aina ennen käyttöä tuotteen mukana toimitetut käyttöohjeet.

Miltä terve iho näyttää?

Avannetta ympäröivä terve iho näyttää samalta kuin muu vatsan alueen iho.



Tiesitkö...

Ihoärsytys sekoitetaan usein allergiaan, joka on kuitenkin hyvin harvinainen oire

Jos sinulla on allerginen reaktio, koko pohjalevyn kanssa kosketuksissa ollut alue on ärsyynyt ja värjäytynyt. Lisäksi alue saattaa kirvellä, kutista ja poltella.

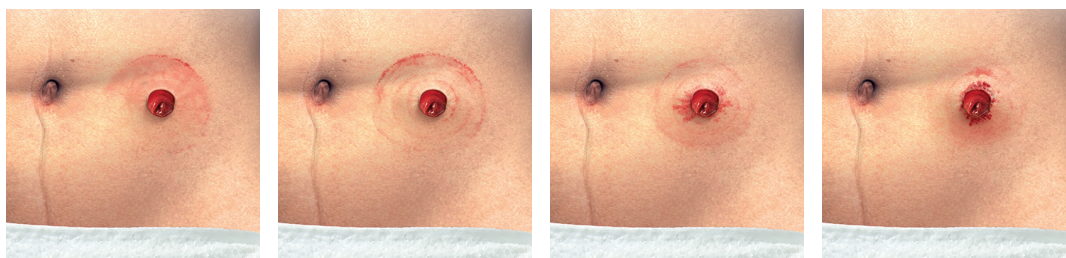


Ihoärsytyksen estäminen ja hoitaminen

Ihoärsytys on yleinen ongelma avanneleikatuilla. Jos avanteen ympärillä olevan ihon ulkonäkö tai väri muuttuu muun vatsan alueen ihoon verrattuna, sinulla on todennäköisesti ihoärsytystä.

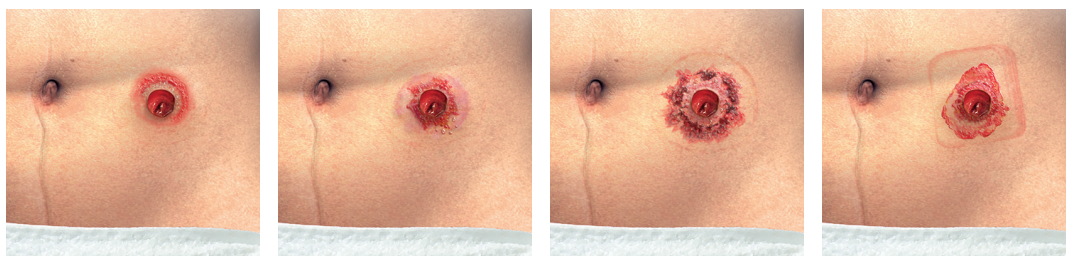
Tämä opas on suunniteltu helpottamaan oman avannetta ympäröivän ihon arviointia. Opas auttaa sinua ratkaisemaan lieviä ihoärsytyksiä ja tietämään milloin on tärkeää hakea apua terveydenhuollon ammattilaiselta merkittävämpien ihoärsytysten takia.

Esimerkkejä lievästä ihoärsytyksestä



Kuvissa näet neljä erilaista lievä ihoärsytystä. Yleensä lievät ärsytykset voidaan ratkaista itse (katso kääntöpuoli).

Esimerkkejä merkittävästä ihoärsytyksestä



Kuvissa näet neljä erilaista merkittävä ihoärsytystä. Oireita ovat avanteen ympärillä olevalla iholla olevat tummansiniset/violetit jäljet, nesteen tai veren vuotaminen, polttelu tai kutiaminen. Merkittävien ihoärsytysten ratkaisemiseen tarvitset terveydenhuollon ammattilaisen apua (katso kääntöpuoli).

Paras tapa ehkäistä ihoärsytystä avanteen ympärillä on tarkistaa ihosi säännöllisesti. Näin varmistat, että noudatat oikeaa avannesidoksen vaihtorutiinia.

KÄÄNNÄ



Tarkista avannettasi ympäröivä iho

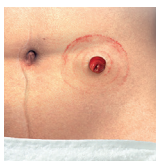
Poista avannesidos ja odota muutama minuutti ennen ihon tarkistamista.

TERVE IHO

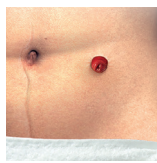
Ei

Onko avannettasi ympäröivä iho saman värinen kuin muu vatsan alueen iho?

Kyllä



Värimuutokset viittaavat ihoärsytykseen. Sen voi aiheuttaa esimerkiksi ohivuoto, paine, hankaus tai muu syy.



Tämä viittaa terveeseen ihoon ilman ihoärsytystä. Muista tarkistaa avannetta ympäröivä iho säännöllisesti ihoärsytyksen varalta.

OHIVUOTO

Onko ihollasi tai pohjalevyllä ulostetta tai virtsaa?

Ei

Kyllä

Vuotaako avannetta ympäröivältä iholta nestettä tai verta, tai polttelee-ko tai kutiaako iho?

Ei

Kyllä

Lievä ohivuodon aiheuttama ihoärsytys

Mitä voit tehdä:

- Noudata "Kiinnitä, poista ja tarkista" -ohjeistusta kääntöpuolella.
- Tee BodyCheck-testi tarkistaaksesi käytätkö oikeaa tuotetta.

- Tyhjennä tai vaihda avannepussi säännöllisesti, jotta sen sisältö ei aiheuta pohjalevyn kiinnityksen heikkene- mistä.
- Oikean avannesidoksen vaihtorutiinin noudattaminen suojelee ihoa eritteeltä.

Merkittävä ohivuodon aiheuttama ihoärsytys

Suosittelimme, että pyydät apua terveydenhuollon ammattilaiselta. Lievän ihoärsytyksen ratkaisuun tarkoite- tut ohjeet voivat helpottaa tilannetta, kunnes pääset vastaanotolle.

on ihon tasolla tai sen alapuolella. Tässä tapauksessa saatat tarvita kuperaa avannesidosta (convex). Auttaa löytämään esimerkiksi kestävämmän pohjalevyn tai kokeilemaan lisätarvikkeita, jotka kuivaavat ja parantavat ihoa (esim. pulveri).

- Neuvoa mahdollisen ongelmallisen ihon hoidos- sa.

Mitä terveydenhuollon ammattilainen voi tehdä:

- Auttaa löytämään eri muotoisen tuotteen, jos avanne

PAINE

Onko avannetta ympäröivällä iholla punaisia, violetteja tai mustia jälkiä esimerkiksi kuperan avannesidoksen, vyön, vaatetuksen tai ylipainon aiheuttaman paineen takia?

Ei

Kyllä

Onko avannetta ympäröivä iho sininen, vuotaako iholta nestettä tai verta, tai polttelee-ko tai kutiaako iho?

Ei

Kyllä

Lievä paineen aiheuttama ihoärsytys

Mitä voit tehdä:

- Vältä vyön tai vaatteiden käyttöä, jotka kiristävät ja painavat avanteen aluetta.

Merkittävä paineen aiheuttama ihoärsytys

Suosittelimme, että pyydät apua terveydenhuollon ammattilaiselta. Kannattaa välttää myös vyön tai vaat- teiden käyttöä, jotka kiristävät ja painavat avanteen aluetta.

Mitä terveydenhuollon ammattilainen voi tehdä:

- Auttaa löytämään toisenlaisen avannesidoksen, jos käytät kuperaa avannesidosta.

HANKAUS TAI IHON PINTAKERROKSEN KUORIUTUMINEN

Kuoriutuuko ihon pintakerros avanteen ympäriltä pois?

Ei

Kyllä

Vuotaako avannetta ympäröivältä iholta nestettä tai verta, tai polttelee-ko tai kutiaako iho?

Ei

Kyllä

Lievä hankauksen tai ihon pintakerroksen kuoriutumisen aiheuttama ihoärsytys

Mitä voit tehdä :

- Kiinnitä huomiota pohjalevyn poistotekniik- kaasi ja varmista, että poistat pohjalevyn hellävaraisesti.
- Voit kokeilla pohjalevyn poistoainetta tai

ihonsuoja-ainetta.

- Käytä vain lämmintä vettä pohjalevyn alla olevan ihon puhdistamiseen.
- Poista ihoarvat avanteen ympäriltä varovasti. Jos käytät höylää, varmista, että höylä on puhdas ja terävä.

Merkittävä hankauksen ja ihon pintakerroksen kuoriutumisen aiheuttama ihoärsytys

Suosittelimme, että pyydät apua terveydenhuollon ammattilaiselta. Lievän ihoärsytyksen ratkaisuun tarkoitetut ohjeet voivat helpottaa tilannetta, kunnes pääset vastaanotolle.

Mitä terveydenhuollon ammattilainen voi tehdä:

- Auttaa löytämään pohjalevyn, joka ei tartu niin tiukasti ihoon.
- Auttaa sinua vaihtelevaan säännöl- lisesti pohjalevyn aukon paikkaa.

Suosittelimme, että pyydät apua terveydenhuollon ammattilaiselta.

Seuraavat oireet saattavat viitata siihen, että ihoärsy- tyksesi liittyy johonkin sairauteen tai tulehdukseen, tai sen on aiheuttanut allerginen reaktio:

- Haava tai haavauma

- Sieni-infektio (harmahtava)
- Punaiset näppylät, joissa valkoinen pää
- Ihoärsytystä koko pohjalevyn peittämällä alueella Varmista, että noudatat oikeaa avannesidoksen vaihtorutiinia. Muussa tapauksessa muokkaa rutiiniasi, jotta varmistat ihon kunnollisen suojaamisen.

Huomioi! Jos ihosi ei parannu 7-14 päivän kuluessa näiden ohjeiden avulla, pyydä lisää apua terveydenhuollon ammattilaiselta.

Vinkki: Kuvan ottaminen avanteen alueesta voi helpottaa sinua päättel- mään, onko ihoärsytys paranemaan päin.

Jos sinulla on kysymyksiä tämän oppaan käytöstä tai omasta avannesidoksen vaihtoru- tiinistasi, ole yhteydessä terveydenhuollon ammattilaiseen tai Coloplast Tuki -tiimiin

puh. (09) 8946 750