

# En guide til en sund hud omkring stomien

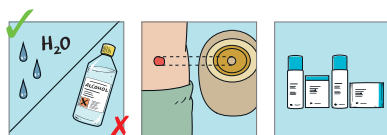
Dit stomiprodukt er designet til at beskytte din hud imod afføring eller urin fra stomien. Klæberen på dit stomiprodukt klæber bedst på sund, ren og tør hud. Og det reducerer risikoen for utæthed, hvilket er en af de primære årsager til irriteret hud.

Pleje af din hud handler ofte om at sikre, at du sætter dit stomiprodukt korrekt på, tager det korrekt af og skifter det med den rette frekvens. Hvor længe der går mellem skiftene varierer fra person til person.

Hvis du bruger vejledningen 'Sæt på, tag af, tjek', som er beskrevet herunder, hjælper den dig med at sikre, at din skifterutine er korrekt.

## Sæt på

Når huden er ren og tør, hjælper det med at holde dit stomiprodukt sikkert på plads, så du er beskyttet mod utæthed og hudirritation. Hullet i klæberen er korrekt tilpasset, når du kan se 1-2 mm maveskind mellem kanten på stomiklæberen og stomien. Stomitolbehørsprodukter, såsom en tætningsring eller pasta, kan hjælpe med til at få en tæt forsegling mellem hud og klæber.

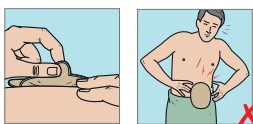


Læs altid de vedlagte anvisninger før brug.

## Tag af

Stomiproduktet skal tages blidt af for at beskytte huden omkring stomien.

Træk ned i aftagningsøret for at løsne klæberen fra huden. Tag klæberen af ved stille og roligt at rulle den nedad. Læg et let pres på din hud med din anden hånd imens. Hvis du føler ubehag eller kløe, skal du altid skifte stomiproduktet, selv om det ligger uden for din daglige rutine.



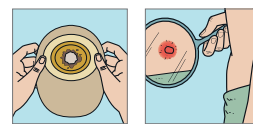
## Tjek

Du skal tjekke to ting ved aftagning af din klæber.

- 1) Bagsiden af klæberen
  - 2) Huden omkring stomien
- Du skal tjekke klæberen med det samme, men du bør vente et par minutter med at undersøge den hud, klæberen har dækket. Hvis det er nødvendigt, kan du bruge et spejl til at tjekke din hud.

Hvis du oplever et eller flere af følgende tegn, kan det være, fordi du skal skifte dit stomiprodukt oftere eller anvende et andet stomiprodukt.

- Klæberen er opløst
- Afføring på klæberen eller din hud
- Irriteret eller misfarvet hud omkring din stomi





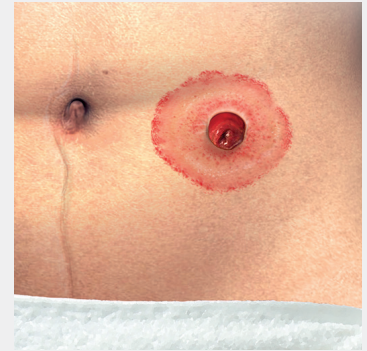
## Hvordan ser sund hud ud?

Sund hud omkring din stomi ser ud som huden på resten af din mave.

Vidste du, at...

## Irriteret hud bliver ofte forvekslet med allergi, hvilket kun forekommer meget sjældent?

Hvis du får en allergisk reaktion, bliver hele området, der har været i kontakt med klæberen, irriteret og misfarvet, og det føles muligvis også stikkende, kløende eller brændende.

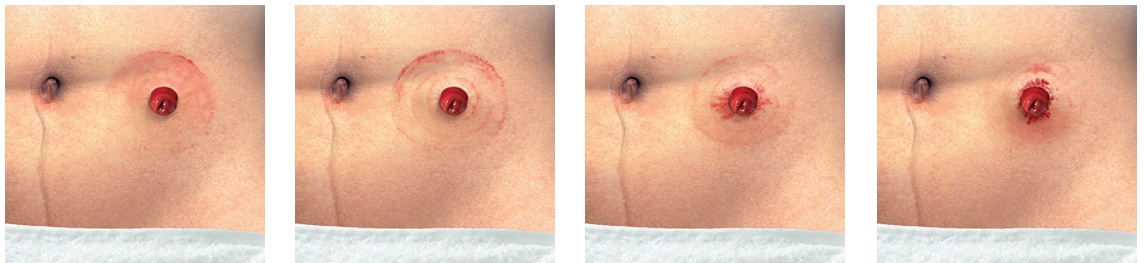


## Sådan forhindrer og behandler man hudirritation

Hudirritation er et almindeligt problem hos stomiopererede. Hvis du opdager forandringer i udseendet eller farven på huden omkring din stomi – sammenlignet med huden på resten af din mave – er din hud formentlig irriteret.

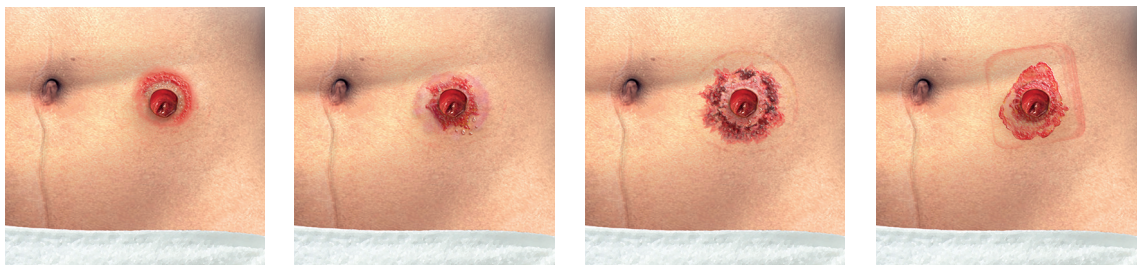
Denne guide er designet til at hjælpe dig med at vurdere din hud, så du kan håndtere mild hudirritation og forstå, hvornår du skal kontakte din stomisygeplejerske eller læge i tilfælde af mere alvorlig hudirritation.

### Eksempler på mild hudirritation



Illustrationerne viser fire varianter af mild hudirritation. Normalt kan du selv håndtere mild hudirritation (se næste side).

### Eksempler på alvorlig hudirritation



Illustrationerne viser fire variationer af alvorlig hudirritation. Symptomerne er mørke, blå/violette mærker, grædende, blødende, brændende eller kløende hud rundt om stomien. For at løse det er der behov for hjælp fra en stomisygeplejerske (se næste side)

# Tjek din hud omkring stomien for irritation

## Start her

Tag dit stomiprodukt af, og vent et par minutter, før du undersøger huden.

## Sund hud

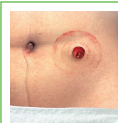
Har huden rundt om din stomi den samme farve som huden på resten af din mave?

Nej

Ja



Misfarvet hud er et tegn på hudirritation. Det kan skyldes en eller flere af følgende faktorer: utæthed, tryk, for voldsom aftagning af klæberen eller andet.



Dette er et tegn på sund hud og ingen irritation. Husk at tjekke huden omkring din stomi jævnligt for tegn på hudirritation.

## Utæthed/lækage

Kan du se afføring eller urin på din hud eller på klæberen?

Nej

Ja

Væsker, bløder, brænder eller klør huden omkring din stomi?

### Mild hudirritation pga. af utæthed/lækage

Hvad kan du gøre:

- Følg vejledningen 'Sæt på, tag af, tjek' som beskrevet på side 1.
- Benyt dig af værktøjet BodyCheck for at tjekke, at du bruger det rette stomiprodukt.
- Tøm eller skift dit stomiprodukt jævnligt, så

indholdet ikke får klæberen til at løsne sig.

- Hvis huden omkring din stomi har været ødelagt igennem en længere periode, oplever du måske overvækst af væv. Benytter du den korrekte skifterutine, kan det hjælpe med at beskytte din hud mod afføring eller urin og standse denne udvikling.

### Alvorlig hudirritation pga. lækage

Det anbefales, at du kontakter din stomisygeplejerske.

### Hvad kan din stomisygeplejerske gøre?

- Hjælpe dig med at skifte til en anden type stomiprodukt, hvis din stomi er i hudniveau eller under hudniveau. I det tilfælde kan du have brug for et konvekst stomiprodukt (skålformet klæber).

- Hjælpe dig med at skifte til en klæber, der er modstandsdygtig over for udvaskning, eller behandle huden med produkter, der utørre og heler huden såsom stomipulver eller methylosanilin, hvis huden er ødelagt, væsker eller bløder.

## Tryk

Kan du se blå mærker (eller sorte, røde eller violette) på huden forårsaget af f.eks. et konvekst stomiprodukt (skålformet klæber), et bælte, tøj eller overvægt?

Nej

Ja

Er huden omkring din stomi mørkeblå, væsker, bløder, brænder eller klør den?

### Mild irritation pga. af tryk

Hvad kan du gøre:

- Undgå at bære bæltter og tøj, der trykker på området ved stomien.

### Alvorlig hudirritation pga. tryk

Det anbefales, at du kontakter din stomisygeplejerske og undgår at bære bæltter og tøj, der trykker på området ved stomien.

### Hvad kan din stomisygeplejerske gøre?

- Hjælpe dig med at finde en alternativ løsning, hvis du anvender et konvekst stomiprodukt (skålformet klæber).

## Stripping

Er huden omkring din stomi beskadiget på grund af stripping?

Nej

Ja

Væsker, bløder, brænder eller klør huden omkring din stomi?

### Mild hudirritation pga. af stripping af hud

Hvad kan du gøre?

- Vær opmærksom på, hvordan du tager klæberen af. Sørg for at gøre det blidt.
- Overvej at anvende en klæbefjerner eller et produkt, der beskytter huden.

- Anvend kun varmt vand til at vaske huden under klæberen.
- Pas på, når du fjerner hårvækst fra huden omkring din stomi. Sørg for at anvende en ren saks eller brug ladyshaver/ barbermaskine. Brug aldrig skraber!

### Alvorlig hudirritation pga. af stripping

Det anbefales, at du kontakter din stomisygeplejerske. I mellemtiden kan det lindre, hvis du følger anvisningerne til at afhjælpe mild hudirritation, som står ovenfor.

### Hvad kan din stomisygeplejerske gøre?

- Hjælpe dig med at skifte til en anden klæber.

## Andet

Du lader til at lide af en hudirritation, der ikke er omfattet i denne vejledning.

### Det anbefales, at du søger hjælp hos din stomisygeplejerske

De følgende symptomer er tegn på, at din hudirritation enten er en sygdom eller en infektion, der er relateret til eller forårsaget af en allergisk reaktion:

- Enhver form for sår, der vokser.
- Svampeinfektion (gråligt).

- Røde papler med hvide toppe – tegn på infektion.
- Irritation af hele området, der er dækket af klæberen.

Sørg i mellemtiden for, at din skifterutine er optimal. Tilpas den, hvis den ikke er optimal for at sikre, at din hud er korrekt beskyttet (se side 1).

### OBS!

Kontakt din stomisygeplejerske, hvis din hud ikke bedres i løbet af 7 dage efter, du har fulgt disse råd.

**Tip:** Hvis du tager billeder af området omkring din stomi kan det hjælpe dig med at følge med i, om dit hudproblem forbedres.

**Yderligere hjælp:** Kontakt din stomisygeplejerske eller Coloplast Kundeservice på 49 11 12 13, hvis du har spørgsmål om brugen af denne vejledning eller din skifterutine.

