

Din guide till frisk hud runt din stomi

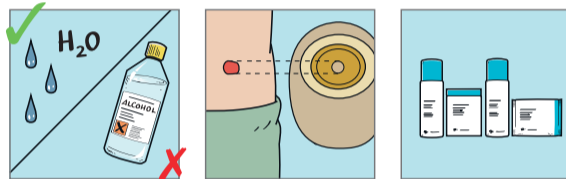
Ditt stomibandage är utvecklat för att skydda huden från avföring och/eller urin. Häftan på ditt stomibandage fäster bäst på frisk, ren och torr hud. Detta minskar risken för läckage, vilket är den huvudsakliga orsaken till hudirritation.

Genom att regelbundet kontrollera att du applicerar och tar bort ditt stomibandage på rätt sätt och med rätt tidsintervall, bibehåller du enklast en frisk hud. Tiden mellan bytena varierar från person till person.

Genom att använda "ARC"-metoden nedan, säkerställer du att du gör rätt.

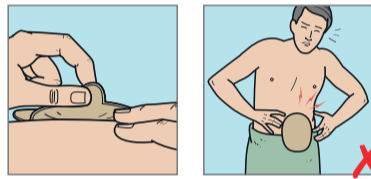
APPLICERA (A) >

Genom att applicera stomibandaget på en ren och torr hud säkerställer du att stomibandaget skyddar din hud mot läckage och hudirritation. Häftan ska sitta tätt mot stomin och tillbehör, såsom ringar eller en pasta, kan hjälpa dig få en tät passform.



TA BORT (R) >

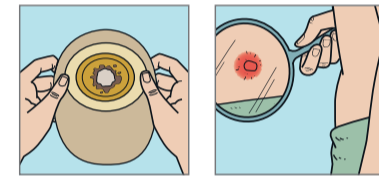
Stomibandaget måste tas bort försiktigt för att skydda huden runt stomin. Ta tag i örat på häftan och rulla långsamt och försiktigt häftan nedåt. Håll samtidigt huden sträckt med den andra handen. Om du upplever klåda eller att det svider under din häfta måste du byta ditt stomibandage, oavsett ditt bytesintervall.



KONTROLLERA (C) >

Du kan kontrollera baksidan av häftan med en gång men vänta ett par minuter med att kontrollera huden som häftan täckt. Har du svårt att se stomin kan du använda en spegel. Upplever du något eller några tecken enligt nedan, behöver du kanske byta ditt stomibandage oftare eller använda en annan typ av stomibandage.

- Uppluckring av häftan
- Läckage på plattan eller på huden
- Irriterad eller missfärgad hud.



Läs alltid bruksanvisningen innan du börjar använda en produkt.

Hur ser frisk hud ut?

En frisk hud runt stomin ser ut som huden på resten av din mage.



Visste du att...

Hudirritation förväxlas vanligtvis med allergi, vilket uppstår mycket sällan.

Om du får en allergisk reaktion, är hela området som varit i kontakt med häftan, irriterat och missfärgat, kanske även i kombination med sveda, klåda eller en svidande känsla.

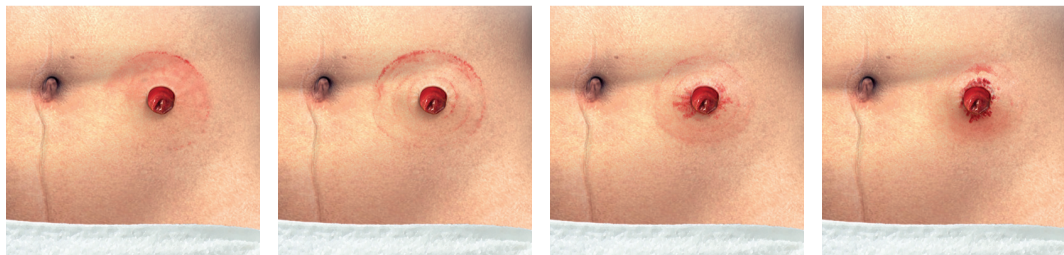


Förebygga och behandla hudirritation

Hudirritation förväxlas vanligtvis med allergi, vilket uppstår mycket sällan. Om du får en allergisk reaktion, är hela området som varit i kontakt med häftan, irriterat och missfärgat, kanske även i kombination med sveda, klåda eller en svidande känsla.

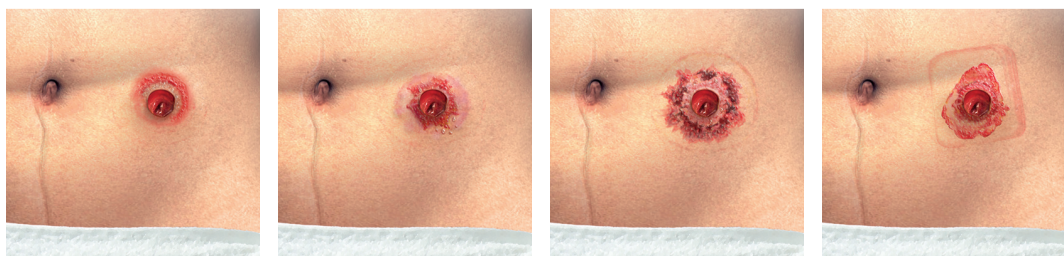
Denna guide är framtagen för att hjälpa dig bedöma din hud för att du lättare ska kunna hantera hudirritationer och även veta när du behöver söka professionell hjälp vid svårare hudirritationer.

Exempel på lätta hudirritationer



Illustrationerna visar fyra varianter av lätta hudirritationer och vanligtvis behandlar du dessa lätta hudirritationer själv (se nästa sida).

Exempel på svåra hudirritationer



Illustrationerna visar fyra varianter av svåra hudirritationer. Indikationer är blå/lila märken, fuktig hud, blödning, sveda eller klåda på huden runt stomin. Du behöver professionell hjälp för att lösa detta (se nästa sida).

Bästa sättet att förebygga hudirritationer på huden runt din stomi är att regelbundet kontrollera huden för att säkerställa att du byter ditt stomibandage på rätt sätt.

Kontrollera om huden runt stomin har en irritation

Ta bort ditt stomibandage och vänta ett par minuter innan du kontrollerar.

FRISK HUD

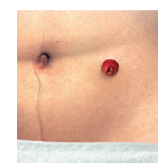
Har huden runt stomin samma färg som resterande huden på din mage?

Nej

Ja



Missfärgad hud visar tecken på hudirritation och kan vara orsakad av en eller fler av följande faktorer: läckage, tryck, friktion/stripping eller annat.



Detta visar på frisk hud och ingen irritation. Kontrollera regnundet huden runt din stomi efter tecken på hudirritation.

LÄCKAGE

Ser du avföring och/eller urin antingen på din hud eller på häftan?

Nej

Ja

Är huden runt stomin fuktig, blöder, svider eller kliar den?

Nej

Ja

Lätt hudirritation orsakat av läckage

Vad kan du göra:

- Följ "ARC"-metoden på förra sidan.
- Gör en BodyCheck för att se om du använder rätt stomibandage.

- Töm eller byt din påse regelbundet så inte innehållet orsakar att häftan lossnar.
- Om huden runt stomin har varit skadad en längre tid kan du få förtjockad hud. Rätt bytesrutin kan hjälpa dig att skydda huden från avföring och förhindra denna förtjockning.

Allvarlig hudirritation orsakat av läckage

Vi rekommenderar att du tar kontakt med din stomiterapeut. Att följa guiden för lindring av en lätt hudirritation orsakad av läckage kan också hjälpa.

Vad din stomiterapeut kan göra:

- Hjälpa dig med att byta till en annan typ av stomibandage om din stomimyning är

- placerad i eller under hudplanet. I detta fall kanske du behöver en konvex produkt.
- Hjälpa dig att byta till en motståndskraftig häfta eller prova specialprodukter som torkar ut och läker huden, såsom stomipuder eller Aloe Vera gel över 90%, få metylrosanilin om huden inte är intakt eller det blöder.
- Ge råd om komplikationer på upphöjd förtjockad hud.

TRYCK

Ser du röda, lila eller svarta tryckmärken på huden runt din stomi orsakade av ett konvext bandage, bälte, kläder eller av övervikt?

Nej

Ja

Är huden runt stomin mörkt blå, vätskar den, blöder den, smärtar den eller kliar den?

Nej

Ja

Lätt hudirritation orsakat av tryck

Vad du kan göra:

- Undvik att använda bälten eller kläder som utsätter området runt stomin för tryck.

Allvarlig hudirritation orsakat av tryck

Vi rekommenderar att du tar kontakt med din stomiterapeut och undvik att använda bälten eller kläder som utsätter området runt stomin för tryck.

Vad din stomiterapeut kan göra:

- Hjälpa dig hitta en alternativ lösning om du idag använder en konvex produkt.

FRIKTION/STRIPPING

Har huden runt din stomi utsatts för stripping?

Nej

Ja

Fuktas, blöder, svider eller kliar huden runt stomin?

Nej

Ja

Lätt hudirritation orsakat av friktion/stripping

Vad du kan göra:

- Vara observant på hur du tar av din häfta och säkerställa att du tar av häftan försiktigt.
- Överväga att använda en häftborttagnings-

eller en barriärprodukt.

- Endast använda ljummet vatten att tvätta huden runt stomin med.
- Vara försiktig när du tar bort hår på huden runt stomin. Rakar du huden, se till att rakbladet är rent och vasst.

Allvarlig hudirritation orsakat av friktion/stripping

Vi rekommenderar att du tar kontakt med din stomiterapeut. Att följa riktlinjerna ovan för att lindra lätta hudirritationer kan ge lindring för stunden.

Vad din stomiterapeut kan göra:

- Hjälpa dig att byta till en häfta som inte sitter så hårt.
- Hjälpa dig att regelbundet ändra hålet i häftan.

ANNAT

Du verkar ha en hudirritation som inte täcks av denna guide.

Vi rekommenderar att du tar kontakt med din stomiterapeut

Följande symptom indikerar att din hudirritation är antingen en sjukdom eller en infektion relaterad till eller orsakad av en allergisk reaktion:

- Någon form av sår eller sårbildning

- Svampinfektion (gråaktig)
 - Röda plitor med vita toppar
 - Irritation på **hela** området som täcks av häftan
- Säkerställ att din bytesrutin är riktig, om inte, justera den för att säkerställa att din hud är tillräckligt skyddad (se föregående sida).

OBS! Om huden inte blir bättre inom 7-14 dagar efter att du följt dessa råd, bör du kontakta din stomiterapeut.

Tips: Genom att ta foton på området runt stomin kan du lättare avgöra om hudirritationen förbättras.

För ytterligare hjälp: Om du har frågor om denna guide eller dina bytesrutiner, kontakta din stomiterapeut eller Coloplast assistans på 0300-332 56.