

مراقبت‌های روزانه استومی

نکات سیستم کیسه‌ای

- قبل از اینکه سیستم کیسه‌ای قبلی را بردارید، سیستم کیسه‌ای جدید را آماده کنید
- کیسه خود را زمانی که 1/3 تا 1/2 آن از ترشحات یا باد معده پر شده است خالی کنید. اجازه ندهید کیسه بیش از حد پر شود
- کیسه خود را قبل از فعالیت‌ها و قبل از خواب خالی کنید
- اگر متوجه شدید که باد معده زیادی در کیسه خود دارید (کولوستومی یا ایلئوستومی) ممکن است بخواهید از کیسه فیلتردار استفاده کنید
- بهترین زمان برای تغییر روزانه سیستم کیسه‌ای، صبح و قبل از خوردن یا نوشیدن است
- پس از چسباندن چسب پایه محافظ پوست، آن را به آرامی برای یک دقیقه روی پوست خود فشار دهید تا بهترین چسبندگی را داشته باشد. فشار ملایم و گرما به تماس اولیه کمک می‌کند
- اگر از سیستم کیسه‌ای دوتکه استفاده می‌کنید، سعی کنید چسب پایه محافظ پوست را به شکل لوزی روی بدن خود قرار دهید تا بدون مشکل در جای خود قرار بگیرد

نکات مراقبت از پوست

- به یاد داشته باشید، هنگام مراقبت از پوست اطراف استوما، بهتر است افراط به خرج ندهید
- در اکثر موارد، آب برای تمیز کردن پوست کافی است. به یاد داشته باشید که پس از تعویض یا خالی کردن کیسه، دست‌های خود را بشویید
- اگر به صابون نیاز دارید، از صابون ملایمی استفاده کنید که حاوی کرم یا لوسیونی نباشد که احتمال باقی ماندن لایه‌ای از آن روی پوست شما وجود داشته باشد. این امر ممکن است مانع چسبندگی چسب شود
- استفاده از دستمال‌های مرطوب محافظ پوست زیر چسب‌های پایه با ماندگاری طولانی توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است این کار زمان ماندگاری کیسه را کاهش دهد
- قبل از چسباندن چسب پایه محافظ پوست، مطمئن شوید که پوست پرستومال تمیز و خشک است
- مواردی که برای مراقبت‌های معمول از پوست اطراف استوما توصیه نمی‌شود: صابون حاوی لوسیون، کرم، لوسیون، پودر، دستمال مرطوب کودک، ایزوپروپیل الکل، داروهای استروئیدی یا پماد
- تحریک پوست «طبیعی» نیست. اگر متوجه قرمزی، ترک‌خوردگی یا تحریک در پوستتان شدید، از متخصص مراقبت‌های بهداشتی واجد شرایط مانند یک پرستار WOC/ET کمک بگیرید

نکات روزانه

- چسب پایه محافظ پوست را به صورت روزمره تغییر دهید. بعد از اینکه یاد گرفتید چه چیزی برای شما بهتر است، احساس راحتی بیشتری با این موضوع خواهید داشت
- مدت استفاده از کیسه بر اساس اولویت‌های شخصی و ویژگی‌های استوما است، اما مدت طبیعی آن سه یا چهار روز در نظر گرفته می‌شود
- اگر زمان استفاده شما از کیسه نامنظم یا غیرقابل پیش‌بینی شد، با پرستار WOC/ET خود مشورت کنید
- ممکن است در فصول گرم‌تر که بیشتر عرق می‌کنید یا در زمان‌هایی که فعالیتتان افزایش می‌یابد، زمان ماندگاری چسب پایه محافظ پوست کاهش یابد
- هنگام سفر، از قبل برنامه‌ریزی کنید. برخی از پیشنهادها عبارت‌اند از: هنگام پرواز، لوازم اضافی بردارید، محصولات استومی خود را در کیف دستی خود بگذارید، چسب‌های پایه محافظ پوست را از قبل برش دهید تا نیازی به حمل قیچی در هواپیما نداشته باشید، و یک شناسه مسافرتی دریافت کنید که نیاز شما به لوازم خاص در هنگام سفر در آن توضیح داده شده باشد
- می‌توانید هنگام استفاده یا عدم استفاده از سیستم کیسه‌ای دوش بگیرید یا حمام کنید
- اگر از سیستم کیسه‌ای دو تکه استفاده می‌کنید، می‌توانید برای راحتی‌تان هنگام دوش گرفتن، از کیسه دیگری استفاده کنید تا کیسه‌ای که استفاده می‌کنید خشک بماند
- هنگام خالی کردن کیسه، شستشوی آن ضروری نیست. دئودورانت روان‌کننده ممکن است تخلیه را آسان‌تر کند. از ریختن مواد روغنی یا اسپری‌های پختوپز روی کیسه استومی خودداری کنید
- لوازم اضافی خود را در جای خشک و خنک نگهداری کنید
- پیگیری روزمره با پرستار WOC/ET توصیه می‌شود

مراقبت‌های روزانه استومی

اصطلاحات متداول	
فیلتر	باد معده را از کیسه خارج می‌کند و بوی بد آن را جذب می‌کند. در کیسه‌های ته‌بسته و قابل تخلیه به‌عنوان گزینه ویژه وجود دارد
کیسه	کیسه‌ای که مواد خروجی را از استوما جمع‌آوری می‌کند. بر اساس نوع استومی شما، کیسه از نوع قابل تخلیه، ته‌بسته و اریستومی است
سیستم کیسه‌ای	شامل چسب پایه محافظ پوست و کیسه است. گزینه‌های در دسترس، سیستم کیسه‌ای یک‌تکه یا سیستم کیسه‌ای دو تکه است. حاشیه نواری یکپارچه در اطراف چسب پایه محافظ پوست باعث افزایش استحکام آن می‌شود
چسب پایه محافظ پوست	بخشی از سیستم کیسه‌ای شما که درست در اطراف استومای شما قرار می‌گیرد. از پوست شما مراقبت می‌کند و سیستم کیسه‌ای را سر جای خود نگه می‌دارد. گاهی اوقات ویفر یا فلنج نیز نامیده می‌شود
زمان ماندگاری	مدت زمانی که می‌توان سیستم کیسه‌ای را قبل از خراب شدن آن استفاده کرد. زمان‌های ماندگاری ممکن است متغیر باشد اما باید برای هر فرد نسبتاً ثابت باشد
پرستار WOC (زخم، استومی، توانایی نگهداری ادرار و مدفوع)	پرستاری با تحصیلات تکمیلی که در مراقبت از استومی تخصص دارد. گاهی اوقات پرستار ET (درمان انتروستومال) نامیده می‌شود.

سایر توصیه‌های متخصص مراقبت‌های سلامت من:

Hollister Australia
PO Box 375,
Box Hill, VIC 3128
www.hollister.com.au

Customer Care
1800 880 851
priority@hollister.com.au

Hollister New Zealand
PO Box 107097,
Auckland Airport, Auckland 2150
www.hollister.co.nz

Customer Care
0800 678 669
NZCustomerService@libmed.co.nz

پیگیری روزمره با متخصص مراقبت‌های سلامت خود توصیه می‌شود.

قبل از استفاده از محصولات/لوازم جانبی استومی، حتماً تمام مندرجات و برچسب‌های محصول را بخوانید.

لوگوی Hollister، Secure Start و "Healthy skin. Positive outcomes."، علائم تجاری Hollister Incorporated هستند.
© 2022 Hollister Incorporated. 923077-1117 ANZ Farsi-OstCare