

የእርስዎ Ostomy መደበኛ እንክብካቤ

የክረጢት ስርዓት ምክርቻ

- የድሮውን የክረጢት ስርዓት ከማስወገድዎ በፊት አዲሱን የክረጢት ስርዓት ያዘጋጁ
- ከ1/3 እስከ 1/2 በሆነ ፈሳሽ ወይም ጋዝ ሲሞላ ክረጢትዎን ባዶ ያድርጉት። ክረጢቱ ከመጠን በላይ እንዲሞላ አያድርጉት
- ከእንቅስቃሴዎ በፊት እና ከመተኛትዎ በፊት ክረጢትዎን ባዶ ያድርጉት
- ክረጢትዎ ውስጥ ብዙ ጋዝ እንዳለዎት ካስተዋሉ (colostomy ወይም ileostomy) ማጣሪያ ያለው ክረጢት ግምት ውስጥ ማስገባት ሊያስፈልግዎ ይችላል።
- ለወትሮው የክረጢት ስርዓት ለውጥ ለማድረግ በጣም ጥሩው ጊዜ ምንም የሚበላ ወይም የሚጠጣ ነገር ከመውሰድዎ በፊት ጠዋት ላይ ነው።
- የቆዳ መከላከያዎን ከተጠቀሙ በኋላ ለምርጥ ማጣበቅ ለእንደ ደቂቃ ያህል በቆዳዎ ላይ በቀስታ ይጫኑት። ረጋ ያለ ግፊት እና ሙቀት የመጀመሪያው ግንኙነት ላይ ይረዳል
- ባለ ሁለት የክረጢት ስርዓት ከተጠቀሙ፣ ለተሻለ አቀማመጥ የ ቆዳ መከላከያውን በአልማዝ ቅርጽ በስውነትዎ ላይ ለማስቀመጥ ይሞክሩ

የቆዳ እንክብካቤ ምክርቻ

- ያስታውሱ፣ በሰዓት ለሰዓት ዙሪያ ያለውን ቆዳ ሲንከባከቡ ያነሰ ሲሆን የተሻለ ነው።
- ለእብዛቸቹ ሰዎች፣ ቆዳን ለማጽዳት ውሃ በቂ ነው። ክረጢትዎን ከቀየሩ ወይም ባዶ ካደረጉ በኋላ እጅዎን መታጠብዎን ያስታውሱ
- ሳሙና የሚያስፈልግ ከሆነ በቆዳዎ ላይ ቅሪት ወይም ፊልም ሊተው የሚችል ሎሽን ወይም ክሪም የሌለበት ለሰላሳ ሳሙና ይጠቀሙ። ይህ በማጣበቂያው ላይ አሉታዊ ተጽእኖ ሊኖረው ይችላል
- የቆዳ መሽፈኛ ጊዜን ሊቀንስ ስለሚችል በተራዘመ የቆዳ መከላከያ ያማልበስ ሂደት ውስጥ የቆዳ መከላከያ መጥረጊያዎችን መጠቀም አይመከርም።
- የቆዳ መከላከያዎን ከማድረግዎ በፊት የፔሪስቶማል ቆዳ ንጹህ እና ደረቅ መሆኑን ያረጋግጡ
- በሰዓት ለሰዓት አካባቢ ለወትሮው የቆዳ እንክብካቤ የማይመከሩ ነገሮች፡- ሳሙና በሎሽን፣ ክሪም፣ ሎሽን፣ ፓውደር፣ የሕፃን መጥረጊያዎች፣ አይሶፕሮፒል አልኮሆል፣ ስቴሮይድ መድኃኒቶች ወይም ቅባቶች
- የቆዳ መቆጣት "የተለመደ" አይደለም። ቀይ፣ የተሰበረ ወይም የተቆጣ ቆዳ እንዳለዎት ካወቁ፣ እንደ WOC/ET ነርስ ካሉ ብቁ የጤና እንክብካቤ ባለሙያ እርዳታ ይጠይቁ።

የዕለት ተዕለት ምክርቻ

- የቆዳ መከላከያዎን በመደበኛነት ይለውጡ። በጣም የሚበጀውን ከተማሩ በኋላ በዚህ የበለጠ ምቹት እየተሰማዎት ይሄዳል
- የማድረጊያ ጊዜ ቆይታ በግል ምርጫዎች እና በ stoma ባህሪያት ላይ የተመሰረተ ነው፣ ነገር ግን ሶስት ወይም አራት ቀናት እንደ መደበኛ ይቆጠራል
- የማድረጊያ ጊዜዎ የተዛባ ወይም የማይገመት ከሆነ፣ የእርስዎን WOC/ET ነርስ ያማክሩ
- የቆዳ መከላከያ የመልበስ ጊዜ ቆይታ በሞቃታማ ወቅት ፣ ቆዳዎ ብዙ በሚያልበው ጊዜ ወይም እንቅስቃሴ በሚጨምርበት ጊዜ ሊቀንስ ይችላል።
- በሚጓዙበት ጊዜ አስቀድመው ያቅዱ። እንደገና ጥቆማዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡ ተጨማሪ አቅርቦቶችን ይያዙ፣ በሚበሩበት ጊዜ የአስቶሚ ምርትዎን በእጅታ ቦርሳዎ ውስጥ ይያዙ፣ በአውሮፕላኑ ውስጥ መቀስ ይዘው ላለመሄድ የተቆረጠ የቆዳ መከላከያዎን አስቀድመው ይቆረጡ እና በሚጓዙበት ጊዜ ለተወሰኑ አቅርቦቶች ያልዎትን ፍላጎት የሚገልጽ የጉዞ መታወቂያ ያግኙ
- የክረጢት ስርዓትዎን አብርተው ወይም አጥፍተው ገላዎን መታጠብ ይችላሉ።
- ባለ ሁለት የክረጢት ስርዓትን ከተጠቀሙ፣ ገላዎን በሚታጠቡበት ወቅት፣ የለበሱት ክረጢት ደረቅ ሆኖ እንዲቆይ፣ የተለየ ክረጢት መቀየር አመቺ ሆኖ ሊያገኙት ይችላሉ።
- ቦርሳዎን ባዶ በሚያደርጉበት ጊዜ፣ ማጠብ አስፈላጊ አይደለም። የማለስላሻ ዲዮዶራትን ባዶ ማድረግን ቀላል ሊያደርገው ይችላል። ዘይቶችን ወይም የምግብ ማብሰያ ስፕሪዮችን በአስቶሚ ክረጢትዎ ውስጥ አይጨምሩ
- ተጨማሪ አቅርቦቶችን በቀዝቃዛና ደረቅ ቦታ ያከማቹ
- ከእርስዎ WOC/ET ነርስ ጋር መደበኛ ክትትል እንዲኖር ይመከራል

የእርስዎ Ostomy መደበኛ እንክብካቤ

የተለመዱ ቃላት	
አጣራ	ከከረጢቱ ውስጥ ጋዝ ይለቅ እና ሽታውን ይይዛል። ማስወገጃ ባለው እና በተዘጋ ከረጢቱ ውስጥ እንደ ተለይቶ የቀረበ አማራጭ ታይቷል
ከረጢት	ከሰቶማ ውስጥ ወጪን የሚሰበሰብ ከረጢት። የከረጢቱ አይነት ማስወገጃ ያለው፣ የተዘጋ እና ዩሮሎቶሚያ፣ እርስዎ ባለዎት የ ostomy አይነት ላይ የሚመሰረት
የከረጢት ሰርዓት	የቆዳ መከላከያ እና ከረጢቱን ያካትታል። አማራጮቹ ባለ አንድ የከረጢት ሰርዓት ወይም ባለ ሁለት የከረጢት ሰርዓት ናቸው። በቆዳ መከላከያ ዙሪያ የተቀናጀ የቴፕ ድንበር ተጨማሪ ደህንነትን ይሰጣል
የቆዳ መከላከያ	በሰቶማዎ ዙሪያ ወዲያውኑ የሚገጣጠመው የከረጢቱ ሰርዓት ክፍል። ቆዳዎን በመከላከል እና ከረጢቱን ሰርዓት በቦታው እንዲሆን ያደርጋል። አንዳንድ ጊዜ ዋጋ ወይም ፍላጅ ይባላል
የማድረጊያ ጊዜ ቆይታ	የከረጢቱ ሰርዓት ከመውደቁ በፊት የሚደረግበት የጊዜ ርዝመት። የማድረጊያ የጊዜ ቆይታ ሊለያይ ይችላል፣ ግን በእያንዳንዱ ሰው ላይ በተቻለ መጠን ተመሳሳይ መሆን አለበት።
WOC (ቁሰል፣ ኦስቶሚ፣ ቁጥጥር) ነርስ	ተጨማሪ ትምህርት ያላት እና ostomy እንክብካቤ ላይ ልዩ ስልጠና የወሰደች ነርስ። አንዳንድ ጊዜ ET (enterostomal therapy) (ኢንትሮስቶማል ሕክምና) ነርስ በመባል ትጠራለች።

ከጤና አጠባበቅ ባለሙያዬ የተሰጡ ሌሎች ምክሮች፡-

ከ WOC/ET ነርስዎ ጋር መደበኛ ክትትል እንዲኖርዎት ይመከራል።

ማናቸውንም የ ostomy ምርቶች/መለዋወጫዎች ከመጠቀምዎ በፊት ሁሉንም የምርት ማሰገቢያዎች እና መለያዎች ማንበብዎን ያረጋግጡ።

የ Hollister የንግድ እርማት Lock 'n Roll እና "Healthy skin. አዎንታዊ ውጤቶች።" የሆሊስተር ኢንኮርፖሬትድ የንግድ ምልክቶች ናቸው።

© 2022 Hollister Incorporated. 923077-1117 ANZ Amharic-OstCare

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



Ostomy Care
ጤናማ ቆዳ. አዎንታዊ ውጤቶች።