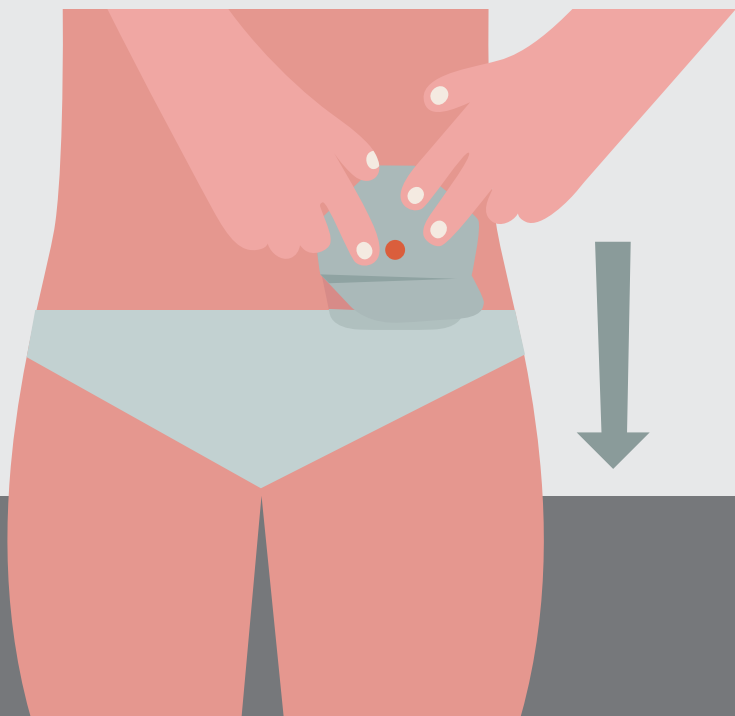


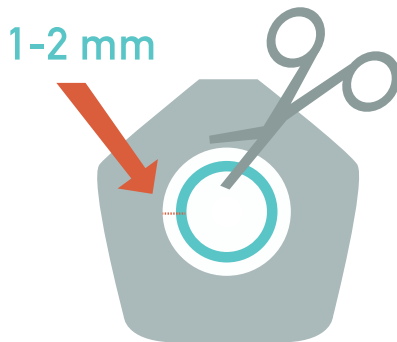
10 gode råd

til påsætning og aftagning af klæber

Som stomiopereret er det vigtigt at have gode rutiner for påsætning og aftagning af dit stomiprodukt. Med gode rutiner nedsætter du nemlig risikoen for hudproblemer og lækage. Vi giver dig derfor vores 10 bedste råd til påsætning og aftagning af dit stomiprodukt.



Påsætning af klæber



01

Mål og klip hullet korrekt

Når du klipper hullet i klæberen, skal du sikre dig, at hullet passer til din stomi. Det må hverken være for stort eller for småt. Mål stomien, når den er størst. Mål, mens du sidder eller står, og husk, at stomien kan trække sig sammen ved berøring. Hullet i klæberen har den rigtige størrelse, når du kan se 1-2 mm maveskind hele vejen rundt om stomien. Vi har udviklet en lille film, der guider dig til, hvordan du måler og klipper: www.coloplast.to/stomivejledninger. Du kan desuden bestille en skydelære, en klippeguide og en skabelon til at måle din stomi ved at kontakte Coloplast Kundeservice på **49 11 12 13**.

Husk, at din krop og stomi kan ændre sig, og derfor bør du løbende tjekke, om hulstørrelsen passer.

Hvorfor?

Er hullet i klæberen for småt, vil klæberen røre den fugtige stomi og løsne sig, da klæberen ikke kan sidde fast på et fugtigt underlag. Klæberen vil nemlig opsuge fugten fra stomien og dermed løsne sig fra midten og ud. Når den løsner sig, vil afføring/urin komme i kontakt med huden og give hudproblemer. Klippes hullet for stort, risikerer du også lækage og deraf følgende hudskade, da afføring/urin kan få direkte kontakt med huden rundt om stomien.



02

Din hud skal være tør

Før du sætter en ny klæber på, skal huden være helt ren og tør. Løber dit output ud, mens du skifter klæber, kan du bruge en serviet til forsigtigt at stoppe outputtet, mens huden får lov til at tørre.

Hvorfor?

Ved at rengøre og tørre din hud inden påsætning forebygger du hudproblemer. En klæber sidder bedst fast på et rent og tørt underlag, og når klæberen sidder godt fast, mindsker du risiko for lækage.

Ret dig op

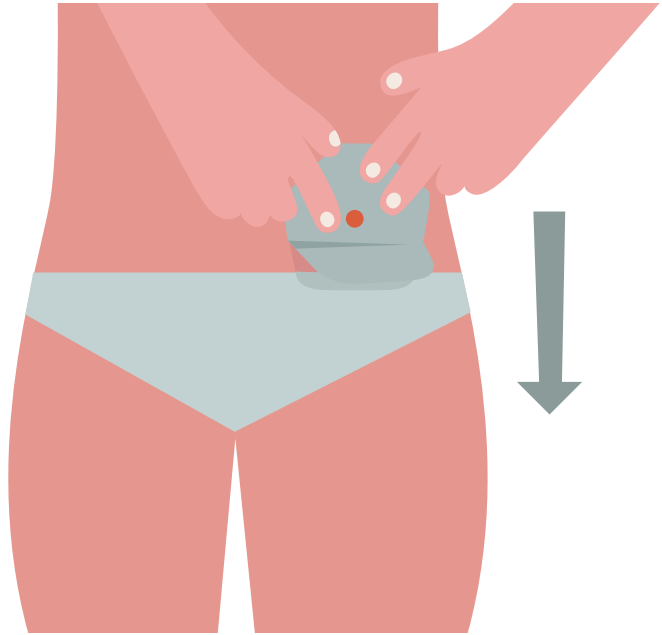
Ved påsætning af klæberen er det bedst, at du retter overkroppen ud. Du kan enten stå op eller sidde ned, det vigtige er bare, at din overkrop er ret.

Hvorfor?

Når du retter ryggen, strækkes huden mere ud, så du minimerer folder i huden under klæberen. Det sikrer en god vedhæftning og mindsker dermed risiko for lækage.



04



Start oppefra

Vi anbefaler generelt, at du sætter klæberen på ved at starte oppefra og bevæge dig nedefter. I nogle tilfælde, alt afhængigt af stomiens placering, kan det dog være lettere at sætte klæberen på fra siden.

Hvorfor?

Hvis du har en god højde på din stomi, kan du kun se overkanten af den, når du kigger ned på den. Derfor har du bedst udsyn til din stomi og området omkring din stomi, når du starter påsætningen oppefra. Det giver dig den bedste mulighed for en påsætning, hvor pladen får en god vedhæftning til huden, bliver placeret med korrekt afstand til stomien og ikke kommer til at strække eller hive i huden.

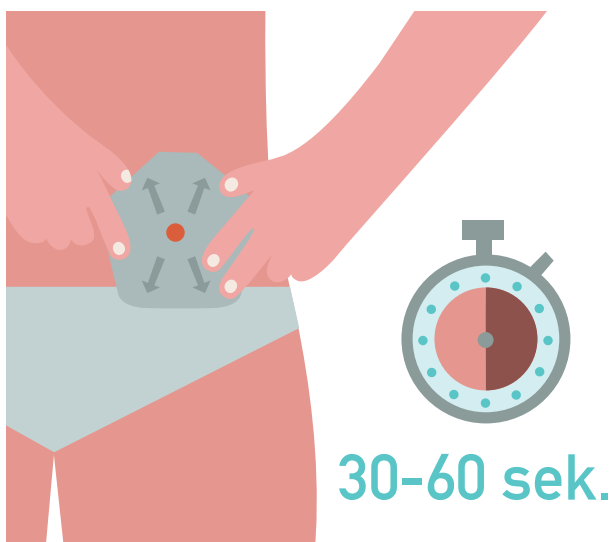
Glat klæberen ud

Når du sætter klæberen på, så giv dig god tid, så den bliver sat ordentligt på. Glat den ud ved at trykke let med fingrene på klæberen. Fortsæt med at trykke klæberen ud fra roden af stomien og ud mod kanten af klæberen, indtil der er fuld kontakt mellem hud og klæber. Du skal minimum trykke på klæberen i 30-60 sekunder.

Er du i tvivl, om du har det rette tryk, er du velkommen til at ringe til Coloplast Kundeservice på **49 11 12 13** og bestille en trykguide, hvor du kan teste dit tryk.

Hvorfor?

Når pladen er glattet helt ud, undgår du luft og kanaler under klæberen og sikrer, at klæberen sidder godt fast, også i de mindste furer i huden. Når din klæber sidder godt fast, mindsker du risiko for lækage og deraf følgende hudproblemer.



Aftagning af klæber

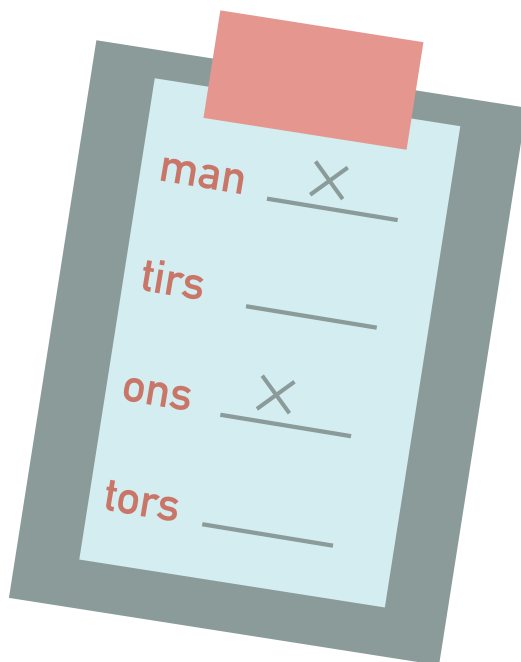
Skiftehyppighed er individuel

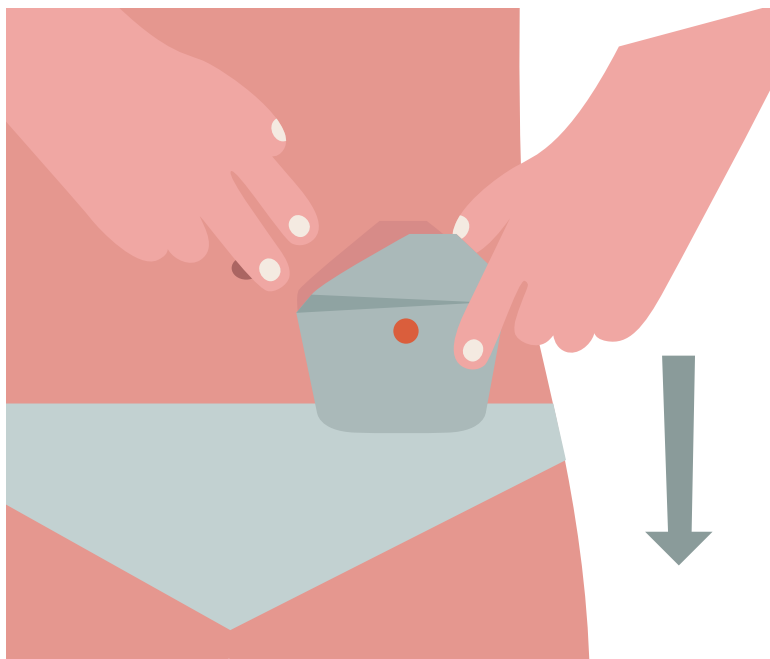
Vores anbefaling er, at du skifter 1-dels systemet min. én gang i døgnnet, hvis du bruger en lukket pose og måske har den på længere end, hvis du bruger en tømbar pose. På 2-dels systemet anbefaler vi at skifte klæberen min. hver 2.-3. dag. Skiftehyppighed er dog individuel, så læg mærke til, hvor længe klæberen kan sidde på *din* hud. Husk også på, at behovet for at skifte klæber kan variere, alt efter hvilke aktiviteter du laver, hvordan dit output er, og hvor varmt vejret er.

Hvorfor?

At finde det rette skifteinterval har stor betydning for at forebygge hud- og/eller lækageproblemer. Har klæberen siddet for længe på din hud, kan du opleve kløe, svie eller ubehag. Du kan desuden opleve, at klæberen løsner sig i enten yderkanten eller inderkanten, hvilket kan føre til lækage.

Er din hud blevet rød og øm, kan du bruge hudbeskyttelsesfilm for at beskytte og forebygge forværring.





02

Fjern klæberen oppefra og ned

Start oppefra, og fjern klæberen forsigtigt fra start til slut ved langsomt at rulle den nedad. Hold igen på huden med din frie hånd. Skift imellem at rulle klæberen helt af i venstre og i højre side. Det sidste stræk hiver i og belaster huden, og derfor er det godt at veksle imellem højre og venstre side. Sidder din klæber meget godt fast, anbefaler vi at bruge Brava® Klæbefjerner Spray eller Brava® Klæbefjerner Serviet, som skånsomt fjerner klæberen fra huden.

Hvorfor?

Fjerner du klæberen hurtigt og voldsomt, kan du risikere at rive op i huden, hvilket kan give rødme og hudirritation.

Tjek klæberens underside

Efter aftagning, så kig på klæberens bagside, dvs. den side, der er i kontakt med huden. Bagsiden må gerne være lidt opsvulmet, men bør være helt ren uden afføring/urin. Huden bør også være ren, uden tegn på lækage eller rødme. Er der små klæberester tilbage, kan du sagtens lade dem sidde, men ønsker du at fjerne dem, kan du nulre dem af eller evt. bruge en Brava® Klæbefjerner Serviet. Brug servietten til skånsomt at fjerne resterne – husk, at du ikke må gnide for hårdt.

Hvorfor?

Du bør altid tjekke klæberens bagside, når du tager den af. Er der afføring/urin på klæberen, kan det være tegn på, at klæberen har siddet på for længe, at hullet er for stort eller for småt, eller noget helt tredje. En mulig løsning er at skifte klæberen hyppigere, supplere med et tilbehørsprodukt, fx en tætningsring, eller skifte til en anden klæber.



04



Plej din hud

Når du har fjernet klæberen, skal du rengøre stomien og området omkring den. Hertil bruger du vand og en blød engangsklud eller gaze swaps. Vi anbefaler ikke at bruge sæbe, da sæben kan udtørre huden. Brug heller ikke bodylotion der, hvor klæberen sættes på, da det kan give en dårligere vedhæftning til huden. Smør dig kun med cremer beregnet til stomioperede. Har du kraftig hårvækst i området omkring din stomi, anbefaler vi, at du fjerner hårene skånsomt, så du ikke får hudirritation. Du bør ikke bruge barberskum og skraber, da det kan irritere huden og give betændelse i hårsækkene. Det er bedre at klippe hårene helt korte eller trimme dem.

Hvorfor?

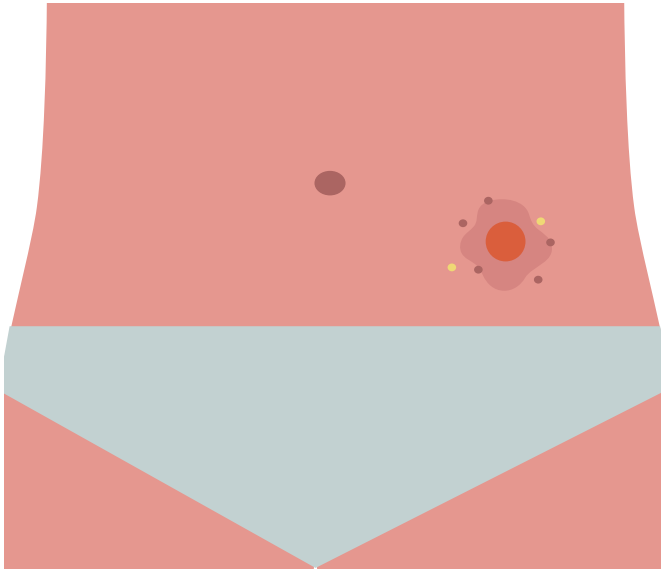
Det er vigtigt at pleje din hud omkring stomien, så du minimerer risikoen for hudproblemer og giver klæberen de bedste betingelser for at hæfte godt til huden. Har du hårvækst omkring din stomi, kan aftagning af klæberen desuden rive dine hår ud. Udover at dette er smertefuldt, så kan du risikere at få betændelse i hårsækkene, som også giver rødme og hudirritation. Dette kan med tiden udvikle sig til større hudproblemer, som gør, at klæberen kan få svært ved at hæfte til huden og dermed ikke fungere optimalt.

Find dig ikke i hudproblemer

Så snart du oplever hudproblemer, såsom svie, rødme, irritation og ubehag, som du ikke selv kan behandle, og som forværres, så søg hjælp og rådgivning enten hos din stomisyeplejerske eller ring til os. Bed hellere om hjælp en gang for meget, end en gang for lidt.

Hvorfor?

Hvis hudproblemer ikke behandles, kan de hurtigt forværres, og du kan komme ind i en ond cirkel, hvor hudproblemet gør, at klæberen ikke sidder ordentligt fast, hvilket kan medføre lækage, som forværrer hudproblemerne yderligere.



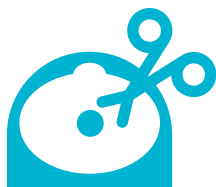
Mere inspiration



Produktvejledningsvideoer

En god påsætning og aftagning af dine SenSura Mio stomiprodukter vil minimere risikoen for lækage og hudproblemer. Find vores trin for trin-vejledning for påsætning og aftagning på video her:

www.coloplast.to/stomivejledninger



Vejledning til mål og klip af din klæber

Når du måler og klipper hullet i din klæber, skal du sikre dig, at der er 1-2 mm afstand til din stomi.

Se vores vejledning til mål og klip på video her:

www.coloplast.to/stomivejledninger



Coloplast Kundeservice

Har du brug for hjælp til dine produkter eller har du andre spørgsmål omkring din stomi, så er du altid velkommen til at ringe til Coloplast Kundeservice. Vi sidder klar på telefon **49111213** alle hverdage **mellem 8.30 og 16.00**

NOTER

A light blue notepad with a solid header bar at the top and horizontal lines for writing. The notepad is centered on a white background.

NOTER

A large light blue rectangular area with horizontal lines, serving as a space for notes. The area is bounded by a darker blue header bar at the top and contains 18 horizontal lines for writing.

NOTER

A large light blue rectangular area containing horizontal lines for writing notes. The area is bounded by a darker blue header bar at the top and a white border on the left and right sides. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.

NOTER

A large, light blue rectangular area with horizontal lines, intended for taking notes. The area is bounded by a darker blue header bar at the top and a white border on the left and right sides. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Coloplast logo er et registreret varemærke ejet af Coloplast A/S. © 2021-06.
Alle rettigheder forbeholdes Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark. 190NOS0323

