Brugervejledning

MinStomi

Digital dagbog, der kan støtte dig i din hverdag med stomi



Download MinStomi i dag og kom i gang!



1911



Index

- 03 Hvorfor MinStomi
- 04 App Navigation
- 06 Følg din udvikling
 - 06 Stomidagbog | Sådan opdaterer du din dagbog
 - 10 Stomidagbog | Sådan laver du en pdf
 - 12 Stomidagbog | Sådan linker du en video
 - 14 Stomidagbog | BodyCheck
- 16 Støtte til din hverdag med stomi
 - 16 Artikler
 - 17 Artikler | Sådan får du adgang

18 Gør fremskridt hver dag

- 18 Mål og milepæle
- 19 Mål og milepæle | Sådan kommer du i gang
- 22 Mål og milepæle | Hvad er dine top 3 mål?

Hvorfor MinStomi

Den fysiske, følelsesmæssige og mentale påvirkning af en stomi kan tage lidt tid at vænne sig til efter operationen. Mange personer er afhængige af deres stomisygeplejersker. For mennesker med stomi er det helt afgørende selv at kunne pleje sin stomi.

Vores mål er at hjælpe dig med gode rutiner til selv at udføre din stomipleje og hjælpe dig med at skabe et meningsfuldt liv med din stomi.

Introduktion

Følg din udvikling med Stomidagbog og BodyCheck

- Byg og vedligehold en troværdig stomidagbog over din skifterutine, og undgå komplikationer.
- Find din kropsprofil med BodyCheck-værktøjet, og find de produkter, der passer bedst til dig.

Få en bedre hverdag med stomi med et stort udvalg af artikler

- Adgang til hundredvis af forskningsbaserede artikler om at få en bedre hverdag med stomi.
- Vigtig information og indhold til at støtte dig i et sundt liv med stomi.

Gør fremskridt hver dag ved at sætte mål og følge udviklingen

- Sæt mål, følg udviklingen og opnå dine personlige mål.
- Find gode tips til kost, fysisk aktivitet, intimitet, socialt liv og meget mere.

App Navigation



Hjem

- Få motivation og støtte i at tage de næste skridt i din stomirejse.
- Find anbefalet indhold baseret på dine behov.
- Forstå din kropsprofil og find de produkter, der passer til dig.



Værktøjer

Find anbefalede
værktøjer, der passer
til dine behov, såsom
Tjeklister, din
Stomidagbog, BodyCheck,
Mål & Milepæle samt
StomiCheck.



Bibliotek

- Få hurtig adgang til artikler om livet med stomi.
- Gem dine favorit-artikler, så du altid kan finde dem igen.



- Få hurtig adgang til at administrere din Stomidagbog og dine Mål & Milepæle.
- Se din personlige profil og opdatér dine oplysninger.
- Få adgang til information om MinStomi og kontaktoplysninger til støtte.



Stomidagbog

Efter operationen er det vigtigt regelmæssigt at følge din stomi, produktskift, hudtilstand og enhver form for komplikation, såsom lækager. Den bedste måde at spore disse fysiske ændringer på, er at dokumentere dem, så du senere kan dele disse med din stomisygeplejerske og få den bedst mulige behandling, når det er nødvendigt.

Stomidagbogen i MinStomi hjælper dig med at registrere de fysiske ændringer og oprette påmindelser for at måle din fremgang og opdatere oplysningerne i appen.

BodyCheck

Din stomipleje er optimal, når den tilpasses din unikke kropsprofil. Med MinStomis BodyCheck kan du udfylde et online spørgeskema for at finde din kropsprofil og finde de produkter, der passer bedst til dig.

Spørgeskemaet består af 8 spørgsmål relateret til kropsformen omkring din stomi, hvilket hjælper dig med at finde de produkter, der passer bedst til dig. Herudover får du nyttige tips til påsætning af stomiproduktet.

Stomidagbog | Sådan opdaterer du din dagbog



Stomidagbog | Sådan opdaterer du din dagbog



Stomidagbog | Sådan laver du en pdf



Stomidagbog | Sådan linker du en video



Stomidagbog | Sådan udfører du et Check



Støtte til din hverdag med stomi

Artikler

MinStomi hjælper dig med at få adgang til forskningsbaserede artikler på tværs af forskellige kategorier. Du finder artikler, der fokuserer på at hjælpe dig med din fysiske, mentale og følelsesmæssige sundhed i relation til din stomi.

Derudover kan du også blive motiveret af succeshistorier og erfaringer fra andre mennesker med stomi.

For at få adgang til artiklerne skal du blot trykke på fanen 'Anbefalet indhold - Se alt'.

















Artikler | Sådan får du adgang

befalet indhold

Her er et uddrag af nogle af de artikler, du kan se frem til at

udforske i appen.

På din "Hjem"skærm kan du finde anbefalede artikler. Klik "Se alt", hvis du ønsker at få adgang til endnu flere artikler.



Vælg den relevante kategori af artikler, du ønsker adgang til.

← Kend din krop! Vær opmærksom på kroppens forandringer så du undgår lækage og hudirritation



Kend din facon omkring stomien

Din krop forandrer sig med tiden, og det vil din stomi også gøre. Så gør det til en vane at tjekke din kropsfacon (området omkring din stomi) jævnligt. Det er vigtigt, at du kender din kropsfacon,



At nyde et måltid på en restaurant er en af livets store fornøjelser – og der er absolut ingen grund til, at du ikke kan gøre det efter din operation, forudsat at din læge har givet grønt lys til at genoptage en normal kost





Mål

At sætte mål i dit hverdagsliv kan hjælpe dig til at få et bedre liv med stomi. Det er vigtigt at sætte mål, der er realistiske og målbare; derudover skal du sørge for løbende at følge med i din udvikling for at nå målet.

Og det er her MinStomi kan hjælpe dig.

For at hjælpe dig på vej har vi skrevet et par eksempler for at komme i gang. Hvis du har dine egne ambitioner, opfordrer vi dig også til at skrive disse ned og gøre dem til dine egne personlige mål.

Derudover kan du også indstille, hvornår du ønsker at opnå dine mål, og sætte påmindelser for at holde dig på sporet.

Så kom i gang med at gøre hverdagen med stomi lidt lettere ved hjælp af MinStomi, din lille hjælper i din hverdag med stomi.

Mål og Milepæle | Sådan kommer du i gang



Mål og Milepæle | Sådan kommer du i gang



Mål og Milepæle | Hvad er dine top 3 mål?

Hvad er dine 3 mål for i år?

Tip: Tænk over to ting. 1 - kortsigtede vaner, som du gerne vil opnå. 2 - aktiviteter som du gerne vil genoptage efter din operation.

Mål 1

(Eksempel - Jeg vil hver søndag begynde at gå i svømmehallen igen, inden for tre måneder.)

Mål 2

(Jeg vil selv kunne skifte mit stomiprodukt inden min næste aftale i stomiambulatoriet.)

Mål 3

(Jeg vil deltage i min søsters fødselsdag den 5. februar, uden at bekymre mig om, at få lækage.) Nu kan du prøve at **lave dine egne mål** og tilføje disse i MinStomi appen!

Download MinStomi i dag og kom i gang!

Download MinStomi:







GET IT ON

Google Play

Du kan finde en detaljeret manual til brug af appen på dette link: www.coloplast.to/minstomi1

Available on the

App Store

Kontakt Coloplast Kundeservice på 49 11 12 13, hvis du har spørgsmål til appen.



Værktøjer

Nedenfor kan du finde et udvalg af værktøjer, som kan være nyttige.

Tjeklister

Bevar overblikket ved at aktive din tjekliste og tilføje dine personlige opgaver

Stomidagbog

Bibliotek

Tag billeder af din stomi og opr gode rutiner

A

Værktøje



ŝ

Hiem

Ostomy Care | Continence Care | Wound and Skin Care | Interventional Urology | Voice and Respiratory Care

www.coloplast.com Coloplast logo er et registreret varemærke ejet af Coloplast A/S. © 2022-11. Alle rettigheder tilhører Coloplast A/S.