

Stomiskötsel

1. Samla nödvändiga tillbehör och en soppåse inom räckhåll.
2. Rita och klipp ett passligt hål för din stomi i hudskyddsplattan och stäng påsen.
3. Lossa hela stomiförbandet varsamt genom att använda limborttagningsspray. Sprayen förhindrar uppkomsten av hudskador.
4. Rengör stomin och huden omkring noggrant. Ifall det har blivit kvar rester av hudskyddsringen kan man torka dem med limborttagningsslappen. Limborttagning är viktigt så att den nya plattan fäster på huden. Låt huden torka.
5. Fastsätt hudskyddsringen noggrant tätt runt stomin, användning av ringen täter hudskyddsplattan och minskar risken för att avföring läcker under plattan.
6. Placera hudskyddsplattan runt stomin på hudskyddsringen. Räta ut plattans kanter och tejper. Använd fingret för att fästa plattan och hudskyddsringen tätt genom att trycka med fingret runt stomin 30-60 sekunder. Detta är en viktig fas. Fastsätt sedan påsen. Försäkra dig om att påsen är stängd och ordentligt fast i hudskyddsplattan.

Hudskyddsplattan byts med 2-3 dagars mellanrum, påsen byts dagligen. Båda byts även alltid vid behov, exempelvis då det har läckt avföring under plattan. Avföringen bränner snabbt huden sönder vilket orsakar svårigheter att vårda stomin.

Det är bra att iaktta:

- stomins färg och kanter: en frisk stomi har samma färg som normal slemhinna
- huden omkring: frisk hud är hel och ser likadan ut som huden på magen på andra ställen
- stomins funktion: sträva till att hålla avföringen mjuk

**Ifall det uppstår problem kontakta den egna hälsocentralen eller stomiskötaren
tfn 02-313 62 27 vardagar kl. 10-11.**
