

01

STOMIVÅRD

# Vårda din hud



# Irriterad eller sårig hud? Det är inget du ska behöva stå ut med!

Huden runt stomin behöver uppmärksamhet och vård för att du ska kunna undvika hudskador.

Ibland kan man som stomiopererad få problem med huden runt stomin. Det finns olika anledningar till detta.

I den här broschyren finner du allmänna råd och även några anledningar till att man kan få skadad hud.

Om du har röd, irriterad eller sårig hud runt stomin så är det bästa att du kontaktar din stomiterapeut som gärna ger dig råd och hjälp.



## Salts prioriterar forskning om hudvård för stomiopererade

Hel och oskadad hud är en förutsättning för okomplicerad bandagering av en stomi.

Salts Healthcare är stolta över att vara den **första tillverkaren av stomibandage som ackrediterats av British Skin Foundation**, för sin forskning och utveckling av hudvänliga stomiplattor.

Salts Healthcare kan med glädje meddela att deras sortiment av stomiprodukter är det första som erhåller ytterligare en försäkran om hudvänlighet, nämligen **“Dermatologically Accredited”-stämpeln från Skin Health Alliance**.

*Salts Healthcare är stolta över att vara den första tillverkaren av stomibandage som ackrediterats av British Skin Foundation, för sin forskning och utveckling av hudvänliga stomiplattor.*

# Hudvård i samband med bandagebyte

1 Ta fram allting du behöver:

- ▷ Vatten
- ▷ Torra kompresser\*
- ▷ Hygienpåse (för att slänga använda bandage)
- ▷ Nytt stomibandage som ska sättas på



2 Om du har en ileostomi eller en urostomi – töm påsen precis innan du ska ta av den. Lossa stomiplattan från huden med ena handen, medan du håller tillbaka huden med den andra handen. Lossa försiktigt från huden. Börja lossa uppifrån så att eventuell tömning från stomin hamnar i påsen. Vissa använder fuktad kompress eller häftborttagningsmedel för att lossa plattan.

3 Tvätta stomin och huden runt omkring med kompress och vatten. Ibland kan du se lite blod på kompressen och det är helt ofarligt. Blodcirkulationen till tarmen är väldigt god och därför kan det blöda lite vid beröring, ungefär som tandköttet ibland blöder lite när man borstar tänderna.

4 Efter rengöring, låt området kring stomin bli riktigt torrt. Eventuellt kan du klapptorka huden med en kompress.

5 Sätt på nytt stomibandage och försök undvika att få veck i plattan.



- ▶ Använd gärna kompresser vid din stomivård. Om du använder hushålls- eller toalettpapper, se då till att det är vitt, ofärgat papper.
- ▶ Det räcker med vatten för att tvätta rent runt stomin. Om du gärna vill använda tvål runt stomin, använd då barntvål eller annan oparfymerad tvål. Tänk också på att skölja ordentligt så att inga tvålrester finns kvar.
- ▶ Det kan vara lämpligt att byta bandage i samband med dusch. Duscha då gärna utan stomibandage om det känns bekvämt för dig. Om du väljer att duscha med bandage, kan du uppleva att plattan blir väldigt "klibbig." Det kan därför vara lämpligt att låta påsen sitta kvar en liten stund efter duschen för att senare ta av den.



**Om du har specifika frågor om hudvård runt stomin, kan du vända dig till din stomiterapeut.**

*Om du väljer att duscha med bandage, kan du uppleva att plattan blir väldigt "klibbig."*

# Följande kan ge skador på huden

## FEL STORLEK PÅ HÅLET I STOMIPLATTAN

Direkt efter operationen är stomin lite svullen. Under de närmaste veckorna (cirka 8 veckor) kommer stomin gradvis att bli mindre tills den når sin slutliga storlek. Det är väldigt individuellt och den slutliga storleken och formen kan variera, en del stomier är runda, andra stomier är ovala.

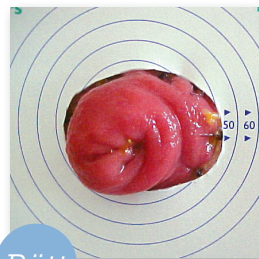
Det är viktigt att hålet i plattan inte är för stort. För stort hål innebär att avföring eller urin kommer i kontakt med huden – det kan ge irritation och skador.

Den närmaste tiden efter operation är det därför viktigt att regelbundet kontrollera stomins storlek och anpassa hålstorleken efter aktuellt mått. Även när du har haft din stomi länge, kan det vara klokt att kontrollera storleken en eller två gånger per år.

Ibland kan stomin öka i storlek, vilket är ytterligare en anledning till att mäta storleken. Anledning kan vara:

- ▶ Stomibräck, en utbuktning vid eller runt stomin
- ▶ En del mediciner (till exempel cytostatica kan ge lätt irritation och lite svullen stomi)
- ▶ Graviditet
- ▶ Viktökning

*Det är viktigt att hålet i plattan inte är för stort. För stort hål innebär att avföring eller urin kommer i kontakt med huden – det kan ge irritation och skador.*



Rätt



Fel



### ÄNDRAD FORM PÅ MAGEN

Magens form kan ändras på grund av viktökning eller vikttnedgång. Stomibräck är också en anledning som gör att det putar ut. Ibland medför ändrad form att man får veck eller gropar och dessa ojämnheter kan göra så att stomiplattan inte fäster lika bra. Då kan det uppstå läckage.

Det finns många sätt att fylla ut ojämnheter, till exempel olika tätningsprodukter som pasta eller olika ringar. Ibland kan det vara lämpligt att byta till ett annat bandage. Det finns också stödbälten när man har bräck. Din stomiterapeut kan ge dig råd.

### FÖRÄNDRAD UTTÖMNING FRÅN STOMIN

Det finns flera anledningar till att det som kommer i din stomi kan få förändrad karaktär:

- ▶ Medicin (till exempel antibiotika eller cytostatica)
- ▶ Förändrade matvanor
- ▶ Oro
- ▶ Maginfektion

Om avföringen blir väldigt tunn och vattnig, ökar risken för att det kan läcka in under stomiplattan och medföra skador på huden.

Om du upptäcker förändringar i det som kommer från stomin, vänd dig till din stomiterapeut eller annan inom sjukvården för rådgivning.

**Om du har specifika frågor om hudvård runt stomin, kan du kontakta din stomiterapeut.**

### SMÅ KNOTTROR PÅ ELLER RUNT STOMIN

Vid operationen sätter kirurgen stygn där stomin och huden möts. Ibland uppstår små röda upphöjningar, som små knottror, i det området.

Det kan också uppstå knottror som kallas för granulom. De kan uppstå såväl vid stomins bas som uppe på stomin. Man tror att kontinuerlig friktion från stomibandaget kan ge upphov till dessa granulom.

Granulom är helt ofarligt, men kan ge en känsla av obehag eftersom de ofta är lättblödande. Om stomiplattan sitter ovanpå granulom kan det ibland ge upphov till läckage, eftersom fukten från granulomen gör att stomiplattan inte sitter helt tätt mot huden. Om du upptäcker granulom ska du vända dig till din stomiterapeut som kan hjälpa dig med detta.

### REDAN EXISTERANDE HUDSJUKDOM

Om du redan har någon hudåkomma som till exempel eksem eller psoriasis, kan utslagen också förekomma i området kring din stomi. Om du är van att använda en fet salva för att behandla hudåkomman, kan du inte använda den runt stomin – då fäster inte stomiplattan på huden.

Samma typ av behandling kan finnas i någon form som inte är så fet. Din stomiterapeut gör en bedömning och kan avgöra om du behöver träffa en hudläkare.

### ÖKAD KÄNSLIGHET

Även om du har använt samma stomiprodukt i många år, så kan det ibland uppstå viss känslighet mot just den. Om du ser att du har röd eller irriterad hud runt stomin, vänd dig till din stomiterapeut för rådgivning.



### LÅG STOMI/STOMI I HUDPLAN

En stomi som är väldigt låg eller befinner sig i hudplan medför ofta svårigheter att bandagera. Läckageproblem är ganska vanliga. Stomiterapeuten kan oftast hjälpa till med specialbandage och andra lösningar.

### TILLFÄLLIG (TEMPORÄR) STOMI

Framgångsrik kirurgisk teknik har inneburit att det idag finns olika lösningar så att man inte alltid måste ha en stomi livet ut. För att enklare kunna lägga ner stomin efter ett tag, gör man något som kallas loop-stomi. Man drar upp tarmen och delar den halvvägs så att det uppstår två mynningar, men det är bara den ena mynningen som är aktiv och som du kommer att märka. Det är sedan enkelt att sy ihop tarmen igen vid planerad nedläggning.

En loop-stomi är ofta låg och har även lättare för att vilja dra sig inåt igen. Det kan innebära risk för läckage. Din stomiterapeut kan hjälpa dig att försöka hitta lösningar.

### RIKLIG BEHÅRING

Har man mycket hår på magen kan man se lite röda prickar runt stomin. De kallas för follikuliter och uppstår när man drar av stomiplattan från huden och håren följer med. Det kan undvikas om man försiktigt rakar huden kring stomin, dock inte oftare än en gång i veckan.

Använd engångsrakhyvel och varmt vatten. Undvik rakkrämer, hårborttagningsmedel och liknande eftersom de alla kan orsaka hudirritationer under stomiplattan. Rådgör med din stomiterapeut som kan hänvisa till lämpliga produkter.

**Om du har specifika frågor om hudvård runt stomin, kan du vända dig till din stomiterapeut.**





# Specifik information för olika typer av stomier

## KOLOSTOMI

Ibland händer det att avföringen "fastnar" runt stomin istället för att glida ner i påsen. Detta kallas för "pancaking" och kan innebära att avföringen trycks in under plattan och orsakar läckage med risk för hudskador.

Din stomiterapeut kan ge dig råd och vägledning.

## ILEOSTOMI

Avföringen i en ileostomi är tunnare än i en kolostomi. Detta beror på att tjocktarmens (kolon) främsta uppgift är att absorbera vätska och om du har en ileostomi så är tjocktarmen borttagen eller fränkopplad. Vid optimala förhållanden är avföringen från en ileostomi grötliknande. Om läckage uppstår, kan det snabbt leda till hudskador eftersom avföringen från en ileostomi innehåller en hel del matsmältningsenzymer som kan fräta på huden.

Din stomiterapeut kan ge dig råd och vägledning.

## UROSTOMI

Om du får läckage från en urostomi, kan du uppleva att huden ser lite uppblött och skrynklig ut (ungefär som händer när man har diskat). Det kan göra huden mer ömtålig och öka risken för irritation. Om urinen är basisk, kan det göra så att huden och stomipåsen upplevs som blåaktig.

Din stomiterapeut kan ge dig råd och vägledning.

**Det finns många bra produkter och goda lösningar för att vårda huden.**

## Anteckningar

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Anteckningar

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Broschyren är publicerad av Salts Healthcare, England och översatt till svenska. TACK till stomiterapeut Eva Bengtsson i Helsingborg som har granskat den svenska översättningen.

## TILLBEHÖR OCH HJÄLPMEDEL FÖR STOMIER

Salts Healthcare har många olika stomibandage och ett omfattande sortiment av hjälpmedel som kan vara lösningen på problem som till exempel läckage, irriterad hud, odör och häftrester.

Broschyren kan laddas ner från M Cares hemsida: [www.mcare.se](http://www.mcare.se)

För mer information eller prover, kontakta din stomiterapeut, din kontaktsjuksköterska eller M Care.

**Varmt välkommen att kontakta oss för mer information eller gratis prover:**



**046-29 24 00**



**kundservice@mcare.se**



**[www.mcare.se](http://www.mcare.se)**



**M Care**



**[mcare.se](https://www.instagram.com/mcare.se)**



**[@SaltsHealthcare](https://twitter.com/SaltsHealthcare)**



**[SaltsHealthcare](https://www.facebook.com/SaltsHealthcare)**



® Registered trade marks of Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd 2018. Products and trade marks of Salts Healthcare Ltd are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks.

For further details, please visit [www.salts.co.uk](http://www.salts.co.uk)

RM765498 08/18