Πληροφορίες για την περιποίηση της στομίας στα Ελληνικά

Information on caring for a Stoma in Greek

Ελληνικά
Greek

Topics

What is a stomal therapy nurse? 4
A guide to eating and drinking if you have an ileostomy 8
A guide to eating and drinking if you have a colostomy 14
A guide to managing constipation 18
Caring for my colostomy 22
Caring for my ileostomy 26
Caring for my urostomy 30
Healthy bowel habits 36
Hints for the patient with a stoma 40
Peri-anal skin care 46

© Royal District Nursing Service Limited 2017

θέμα

Τι είναι Νοσοκόμος/α Θεραπείας Πρόσθετου Στομίου; 5
Οδηγός για το τι πρέπει να τρώτε και να πίνετε αν έχετε ειλεοστομία (ileostomy) 9
Οδηγός για το τι πρέπει να τρώτε και να πίνετε αν έχετε κολοστομία (colostomy) 15
Οδηγός για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας 19
Πως να φροντίζω την κολοστομία μου (Colostomy) 23
Πως να φροντίζω την ειλεοστομία μου 27
Φροντίδα της ουροστομίας μου (urostomy) 31
Υγιεινές συνήθειες του εντέρου 37
Συμβουλές για τα άτομα με πρόσθετο στόμιο 41
Φροντίδα του δέρματος γύρω από τον πρωκτό 47

© Royal District Nursing Service Limited 2017

What is a stomal therapy nurse? (1)

A stomal therapy nurse:

- Is a registered nurse
- Specialises in Stomal Therapy Nursing
- Cares for people who are preparing for or have had surgery, resulting in the creation of a stoma
- Educates people in the pre and post operation periods, to manage their stoma and will discuss any issues important to you and your family
- Is located in most major hospitals and community nursing services
- Cares for people requiring wound, drain tubes, breast and continence care.

Information about Stomas

What is a stoma?

- A stoma is an artificial opening created by surgery
- The stoma creates as an opening into the body to allow body waste to come out, for example, urine or faeces
- The most common type of stoma is an opening into the large or small bowel
- A stoma may be permanent or temporary.

Why do people need a stoma?

- Trauma to the bowel
- Cancer
- Congenital abnormalities
- Inflammatory bowel conditions
- Damage caused by radiation
- Protection of an anastamosis (the joining of two pieces of bowel).

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Τι είναι Νοσοκόμος/α Θεραπείας Πρόσθετου Στομίου; (1)

Ο/η Νοσοκόμος/α Θεραπείας Πρόσθετου Στομίου είναι:

- Μία εγγεγραμμένη νοσοκόμα
- Ειδικεύεται στη νοσηλευτική θεραπεία στομίου
- Φροντίζει τα άτομα τα οποία προετοιμάζονται για ή έχουν κάνει εγχείρηση, που κατέληξε στην δημιουργία ενός στομίου.
- Εκπαιδεύει τα άτομα κατά τις πριν και τις μετά περιόδους της επέμβασης, για να διαχειριστούν το στόμιό τους, και να συζητήσουν οποιαδήποτε θέματα είναι σημαντικά για σας και για την οικογένειά σας.
- Βρίσκεται στα περισσότερα μεγάλα νοσοκομεία και στις κοινοτικές νοσηλευτικές υπηρεσίες.
- Φροντίζει τα άτομα που χρειάζονται φροντίδα με τα τραύματα, με τους σωλήνες αποστράγγισης, με το μαστό και με την ακράτεια.

Πληροφορίες σχετικά με τα Πρόσθετα Στόμια

Τι είναι ένα πρόσθετο στόμιο;

- Στόμιο είναι ένα τεχνητό άνοιγμα που δημιουργείται με την εγχείρηση.
- Το στόμιο δημιουργείται ως άνοιγμα μέσα στο σώμα, για να επιτρέψει τις ακαθαρσίες του σώματος να βγουν έξω, παραδείγματος χάρη, τα ούρα ή τα κόπρανα.
- Οι πιο συνηθισμένοι τύποι στομίου είναι το άνοιγμα εντός του μεγάλου εντέρου ή του μικρού εντέρου.
- Ένα στόμιο μπορεί να είναι μόνιμο ή προσωρινό.

Γιατί οι άνθρωποι χρειάζονται το πρόσθετο στόμιο;

- Για τραύμα στο έντερο.
- Για καρκίνο.
- Για γεννητικές ανωμαλίες.
- Για φλεγμονώδεις εντερικές παθήσεις.
- Για ζημιά που προκλήθηκε από ακτινοβολία.
- Για την προστασία της αναστόμωσης (της ένωσης των δύο κομματιών του εντέρου).

© Royal District Nursing Service Limited 2017

What is a stomal therapy nurse? (2)

Who has a stoma?

- Anyone from a newborn baby to the very old
- Australia has over 50,000 people with a stoma
- A person with a stoma is not a different person, but they have a different way of going to the toilet
- A stoma should not keep people from enjoying a family life, social activities, or a sport or business life.

Types of Stoma

Colostomy

- An opening into the large bowel (or colon)
- May be temporary or permanent.

Ileostomy

- An opening into the small bowel (or ileum)
- May be permanent or temporary.

Urostomy (Ileal Conduit)

- A stoma made from a piece of small bowel (ileum) to divert urine
- A permanent stoma.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Τι είναι Νοσοκόμος/α Θεραπείας Πρόσθετου Στομίου; (2)

Ποιός έχει ένα πρόσθετο στόμιο;

- Οποιοσδήποτε μπορεί, από ένα νεογέννητο βρέφος έως ένας πολύ ηλικιωμένος.
- Η Αυστραλία έχει πάνω από 50.000 άτομα με στόμιο.
- Ένα άτομο με στόμιο δεν είναι διαφορετικό από τους άλλους άτομο, αλλά έχουν έναν διαφορετικό τρόπο να πηγαίνουν στην τουαλέτα.
- Το πρόσθετο στόμιο δεν πρέπει να σταματήσει τα άτομα να απολαμβάνουν την οικογενειακή τους ζωή, τις κοινωνικές τους δραστηριότητες, ή κάποιο σπορ ή την επιχειρηματική τους ζωή.

Τύποι Πρόσθετων Στομίων

Κολοστομία είναι:

- Ένα άνοιγμα εντός του μεγάλου εντέρου (κόλον).
- Μπορεί να είναι προσωρινό ή μόνιμο.

Ειλεοστομία είναι:

- Ένα άνοιγμα εντός του μικρού εντέρου (ή ειλεός).
- Μπορεί να είναι μόνιμο ή προσωρινό.

Ουροστομία (Ειλεογικός Αγωγός) είναι:

- Ένα στόμιο που έγινε από ένα κομμάτι του μικρού εντέρου (ειλεός) για να αλλάξει την πορεία των ούρων.
- Είναι ένα μόνιμο πρόσθετο στόμιο.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have an ileostomy (1)

This information about your diet is a 'Guide Only'.

- You do not have to change what you eat because you have a stoma
- You may now be able to eat foods you had trouble with before surgery
- Every person will react, to each food type, differently
- If your faeces remain watery speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse. You may require medication to thicken the faeces
- After your operation the ileostomy will start to work with a fluid output. This will later become a thick paste.

Foods that may cause gas		
Cucumber	Peas	Beans
Orange juice	Onions	Eggs
Cabbage	Yeast	Mushrooms
Baked beans	Ham	Chewing gum
Fizzy drinks	Broccoli	Cauliflower
Low calorie sweets and lollies		

How can I reduce gas
Eat your food slowly
Chew with your mouth closed and avoid gulping your food
Don't eat too much food at the one time
Eat regular meals, skipping meals is more likely to increase gas

Foods that may produce odour		
Cheese	Beans	Onions
Cabbage	Fish	Asparagus
Chewing gum	Eggs	Garlic
Lentils	Ham	

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Οδηγός για το τι πρέπει να τρώτε και να πίνετε αν έχετε ειλεοστομία (ileostomy) (1)

Αυτές οι πληροφορίες σχετικά με την διατροφή σας είναι 'Οδηγός Μόνο'.

- Δεν είναι ανάγκη να αλλάξετε το τι τρώτε επειδή έχετε το πρόσθετο στόμιο.
- Ίσως τώρα να είστε σε θέση να τρώτε τρόφιμα που είχατε πρόβλημα με αυτά πριν την εγχείρηση.
- Κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά σε κάθε είδος τροφίμων.
- Αν τα κόπρανά σας παραμένουν νερουλά μιλήστε στο Γιατρό σας ή στη Νοσοκόμα Θεραπείας Στομίου. Μπορεί να χρειαστείτε φάρμακο για να γίνουν πηχτά τα κόπρανά σας.
- Μετά την εγχείρησή σας η ειλεοστομία θα αρχίσει να λειτουργεί βγάζοντας υγρό. Αυτό το υγρό αργότερα θα γίνει μια πηχτή πάστα.

Τρόφιμα τα οποία μπορεί να προκαλέσουν αέρια		
Αγγουράκι	Μπιζέλια	Φασόλια
Χυμός πορτοκαλιού	Κρεμμύδια	Αυγά
Λάχανο	Μαγιάς	Μανιτάρια
Μαγειρεμένα ασόλια	Ζαμπόν	Μαστίχα
Ανθρακούχα ποτά	Μπρόκολο	Κουνουπίδι
Γλυκά και καραμέλες χαμηλών θερμίδων		

Πώς μπορώ να μειώσω τα αέρια;
Να τρώτε το φαγητό σας σιγά-σιγά.
Να μασάτε με το στόμα κλειστό και να αποφεύγετε να καταπίνετε απότομα το φαγητό σας.
Να μην τρώτε πολύ μεγάλες ποσότητες φαγητού με μιας.
Να τρώτε κανονικά τα γεύματα, με το να αποφύγετε να φάτε ένα γεύμα είναι πιθανότερο να αυξηθούν τα αέρια.

Τρόφιμα τα οποία μπορεί να παράγουν μυρωδιά		
Τυρί	Φασόλια	Κρεμμύδια
Λάχανο	Ψάρι	Σπαράγγι
Μαστίχα	Αυγά	Σκόρδο
Φακές	Ζαμπόν	

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have an ileostomy (2)

Foods that may reduce odour		
Yoghurt	Cranberry juice	Buttermilk
Fresh parsley	Stewed or grated apple (no skin)	

Foods to help thicken your stomal faeces		
Pasta	Pumpkin	Dumplings
Custard	Tapioca	Pancakes
Pretzels	Rice	Bananas
Toast	Mashed potato	Apple sauce
Uncooked corn flour	Marshmallows	Jelly babies
Smooth peanut butter	White bread (not fresh)	Fresh grated apple (no skin)

Foods that may cause a blockage
A large amount of highly fibrous food may have difficulty passing through your stoma. This can cause a blockage in the small bowel
It is advisable not to eat these foods or only eat in small quantities.

Mango	Mushrooms	Peas
Pineapple	Rhubarb	Celery
Coconut	Popcorn	Nuts
Corn	Coleslaw	Figs
Some sausage casings	Breads / buns with seeds	Dried fruits

**** Take special care with all these foods**

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Οδηγός για το τι πρέπει να τρώτε και να πίνετε αν έχετε ειλεοστομία (ileostomy) (2)

Τρόφιμα τα οποία μπορεί να μειώσουν την μυρωδιά		
Γιαούρτι	Χυμός μούρων	Βουτυρόγαλ
Φρέσκος μαϊντανός	Βρασμένο ή τριμμένο μήλο (όχι η φλούδα)	

Τρόφιμα που βοηθούν στην πήξη των κοπράνων του στομίου σας		
Ζυμαρικά	κολοκύθα	Dumplings
Κρέμα Κάστερ	Αλεύρι Ταπιόκα	Τηγανίτες
Κριτσίντα (Pretzels)	Ρύζι	Μπανάνες
Φρυγανιές	Πατατοπουρές	Σάλτσα μήλου
Άψητο αλεύρι καλαμποκιού	Μαρσμέλλος (Marshmallows)	Ζελέ καραμέλες (Jelly babies)
Λείο φυστικοβούτυρο	Άσπρο ψωμί (Μπαγιάτικο)	Φρεσκοτριμμένο μήλο (χωρίς φλούδα)

Τρόφιμα τα οποία μπορεί να προκαλέσουν έμφραξη
Ένα μεγάλο ποσοστό τροφίμων με υψηλές φυτικές ίνες, μπορεί να έχουν δυσκολία να περάσουν μέσα από το στόμιό σας. Αυτό μπορεί να προξενήσει έμφραξη στο μικρό έντερο.
Είναι σκόπιμο να μην τρώτε αυτά τα τρόφιμα ή να τρώτε μόνο μικρές ποσότητες.

Μάνγκο	Μανιτάρια	Μπιζέλια
Ανανάς	Ραβέντι (Rhubarb)	Σέλινο
Καρύδα (Coconut)	Πόπκορν (Popcorn)	Ξηρούς καρπούς
Καλαμπόκι	Λαχανοσαλάτα	Σύκα
Μερικές θήκες λουκάνικων	Ψωμιά / ψωμάκια με σπόρους	Αποξηραμένα φρούτα

**** Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σ'όλα αυτά τα τρόφιμα**

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have an ileostomy (3)

What should I do if a blockage occurs?

- Don’t eat food but continue to drink fluids
- Have a warm bath and take an appropriate pain reliever
- Rest with a hot water bottle on your abdomen
- Massage your abdomen in a clockwise motion
- Never take laxatives
- If pain continues, or you vomit or there is no faeces call an ambulance.

Should I drink fluids?

- Drink regularly throughout the day
- Aim to drink 8 glasses (not all water) of fluid per day. Include soups, jellies, ice cream, half strength fruit juice, tea, sports drinks (not suitable for people with diabetes due to sugar content)
- Increase your fluid intake on hot days
- Do not drink a lot of fluid before a meal
- Replace lost salts by drinking sports drinks
- A banana a day will assist to keep your potassium levels normal
- If you have a continuous watery output from your stoma, drink plenty of fluids to prevent dehydration and speak to your Doctor.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Οδηγός για το τι πρέπει να τρώτε και να πίνετε αν έχετε ειλεοστομία (ileostomy) (3)

Τι θα πρέπει να κάνω αν προκύψει έμφραξη;

- Να μην φάτε τίποτα, αλλά να συνεχίσετε να πίνετε υγρά.
- Κάντε ένα ζεστό μπάνιο και πάρτε ένα κατάλληλο παυσίπονο.
- Ξεκουραστείτε έχοντας επάνω στην κοιλιά σας μια θερμοφόρα με ζεστό νερό.
- Τρίψτε την κοιλιά σας με δεξιόστροφη κίνηση.
- Ποτέ να μην πάρετε καθαρτικά (laxatives).
- Αν συνεχίζει ο πόνος, ή αν κάνετε εμετό ή αν δεν βγαίνουν τα κόπρανα να καλέσετε ασθενοφόρο.

Θα πρέπει να πιω υγρά;

- Να πίνετε τακτικά υγρά, καθ'όλη την διάρκεια της ημέρας.
- Βάλτε ως στόχο να πίνετε 8 ποτήρια υγρά την ημέρα (όχι όλα νερό), συμπεριλαμβανομένων σούπες, ζελέ, παγωτό, μισής δύναμης χυμό φρούτων, τσάϊ, ποτά για σπορ (αυτά δεν είναι κατάλληλα για άτομα με διαβήτη, λόγω του ότι περιέχουν ζάχαρη).
- Να πίνετε περισσότερα υγρά τις ημέρες που κάνει ζέστη.
- Μην πίνετε πολλά υγρά πριν από ένα γεύμα.
- Αντικαταστήστε τα άλατα που χάνετε πίνοντας ποτά για σπορ.
- Μια μπανάνα την ημέρα θα σας βοηθήσει να κρατήσετε φυσιολογικά τα επίπεδα κάλιου.
- Αν έχετε συνεχούμενη νερουλή εκροή από το πρόσθετο στόμιό σας, να πίνετε πολλά υγρά για την πρόληψη της αφυδάτωσης και να μιλήσετε στο Γιατρό σας.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have a colostomy (1)

- You do not have to change what you eat because you have a stoma
- You may now be able to eat foods you had trouble eating before surgery
- Every person will react, to each food type, differently.

Foods that may cause gas		
Cucumber	Peas	Beans
Orange juice	Onions	Eggs
Cabbage	Yeast	Mushrooms
Baked beans	Ham	Chewing gum
Fizzy drinks	Broccoli	Cauliflower
Low calorie sweets and lollies		

How can I reduce gas
Eat your food slowly
Chew with your mouth closed and avoid gulping your food
Don’t eat too much food at the one time
Eat regular meals, skipping meals is more likely to increase gas

Foods that may produce odour		
Cheese	Beans	Onions
Cabbage	Fish	Asparagus
Chewing gum	Eggs	Garlic
Lentils	Ham	

Foods that may reduce odour		
Yoghurt	Cranberry juice	Buttermilk
Fresh parsley	Stewed or grated apple (no skin)	

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Οδηγός για το τι πρέπει να τρώτε και να πίνετε αν έχετε κολοστομία (colostomy) (1)

- Δεν είναι ανάγκη να αλλάξετε το τι τρώτε επειδή έχετε το στόμιο.
- Μπορεί τώρα να είστε σε θέση να τρώτε τρόφιμα που είχατε πρόβλημα με αυτά πριν την εγχείρηση.
- Κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά σε κάθε είδος τροφίμων.

Τρόφιμα τα οποία μπορεί να προκαλέσουν αέρια		
Αγγουράκι	Μπιζέλια	Φασόλια
Χυμός πορτοκαλιού	Κρεμμύδια	Αυγά
Λάχανο	Μαγιάς	Μανιτάρια
Φασουλάδα	Ζαμπόν	Μαστίχα
Ανθρακούχα ποτά	Μπρόκολο	Κουνουπίδι
Γλυκά και καραμέλες χαμηλών θερμίδων		

Πώς μπορώ να μειώσω τα αέρια;
Να τρώτε το φαγητό σας σιγά-σιγά.
Να μασάτε με το στόμα κλειστό και να αποφεύγετε να καταβροχθίζετε το φαγητό σας.
Να μην τρώτε πολύ μεγάλες ποσότητες φαγητού σε μια φορά.
Να τρώτε κανονικά όλα τα γεύματα, με το να αποφύγετε να φάτε ένα γεύμα είναι πιθανότερο να αυξηθούν τα αέρια.

Τρόφιμα τα οποία μπορεί να παράγουν μυρωδιά		
Τυρί	Φασόλια	Κρεμμύδια
Λάχανο	Ψάρι	Σπαράγγι
Μαστίχα	Αυγά	Σκόρδο
Φακές	Ζαμπόν	

Τρόφιμα τα οποία μπορεί να μειώνουν την μυρωδιά		
Γιαούρτι	Χυμός μούρων	Βουτυρόγαλα
Φρέσκος μαϊντανός	Βρασμένο ή τριμμένο μήλο (όχι την φλούδα)	

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have a colostomy (2)

Foods to help thicken your stomal faeces		
Pasta	Pumpkin	Dumplings
Custard	Tapioca	Pancakes
Pretzels	Rice	Bananas
Toast	Mashed potato	Apple sauce
Uncooked corn flour	Marshmallows	Jelly babies
Smooth peanut butter	White bread (not fresh)	Fresh grated apple (no skin)

What do I do if I am constipated? If you become constipated, try the following:
Eat prunes, cabbage or fresh fruit
Take a gentle stool softener
Aim to drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
If 2 to 3 days pass with no bowel action, speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse.

What should I do if I have diarrhoea?
If diarrhoea (runny or fluid stomal faeces) occurs, treat as you did before you had a colostomy.
Speak to your Doctor if it continues for more than 2 to 3 days.
You may need to change to a drainable pouch while you have diarhhoea. This will prevent frequent pouch changes that can affect your skin. Speak to your Stomal Therapy Nurse.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Οδηγός για το τι πρέπει να τρώτε και να πίνετε αν έχετε κολοστομία (colostomy) (2)

Τρόφιμα για να βοηθήσουν στην πήξη των στομικών κοπράνων σας		
Ζυμαρικά	κολοκύθα	Λουκουμάδες
Κρέμα Κάστερ	Αλεύρι Ταπιόκα	Τηγανίτες
Πρέτσελς(Pretzels)	Ρύζι	Μπανάνες
Φρυγανιές	Πατατοπουρές	Σάλτσα μήλου
Άψητο αλεύρι καλαμποκιού	Μαρσμέλλος (Marshmallows)	Ζελέ καραμέλες (Jelly babies)
Λείο φυστικοβούτυρο	Άσπρο ψωμί (Μπαγιάτικο)	Φρεσκοτριμμένο μήλο (όχι την φλούδα)

Τι πρέπει να κάνω αν έχω δυσκοιλιότητα; Αν γίνετε δυσκοίλιοι, δοκιμάστε τα ακόλουθα:
Να τρώτε ξερά δαμάσκηνα, λάχανο ή φρέσκα φρούτα.
Να πάρετε ένα ελαφρύ μαλακτικό.
Να βάλετε στόχο να πίνετε 2 λίτρα (6 με 8 ποτήρια) υγρών την ημέρα.
Αν περάσουν 2 με 3 ημέρες και δεν ενεργηθεί το έντερό σας, μιλήστε στον Γιατρό σας ή στην Νοσοκόμα Θεραπείας Στομίου.

Τι θα πρέπει να κάνω αν έχω διάρροια;
Αν σας παρουσιαστεί διάρροια (νερουλά ή υγρά κόπρανα στομίου) αντιμετωπίστε την όπως πριν να έχετε την κολοστομία.
Αν συνεχίσει περισσότερο από 2 με 3 ημέρες μιλήστε στον Γιατρό σας.
Μπορεί να χρειαστεί να αλλάξετε σε αποστραγγιστική σακούλα για όσο χρονικό διάστημα έχετε διάρροια. Αυτό θα αποτρέψει τις συχνές αλλαγές της σακούλας οι οποίες μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα. Μιλήστε στην Νοσοκόμα Θεραπείας Στομίου.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to managing constipation (1)

Constipation is when your faeces is harder, drier and more difficult to pass than usual.

What causes constipation?

- Lack of fibre in your diet
- Not drinking enough fluids
- Lack of exercise
- Change in lifestyle eg. travel
- If you ignore the need to go to the toilet
- Some medications and medical conditions.

How can I regulate bowel actions?

- Eat regular meals. Chew your food thoroughly and slowly
- Increase the amount of fibre in your diet
- Drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- Exercise daily, when possible.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Οδηγός για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας (1)

Η δυσκοιλιότητα είναι όταν τα κόπρανά σας είναι σκληρά, στεγνά και αφοδεύονται πιο δύσκολα απ' ότι συνήθως.

Τι προξενεί την δυσκοιλιότητα;

- Η έλλειψη ινών στην διατροφή σας.
- Το ότι δεν πίνετε αρκετά υγρά.
- Η έλλειψη εξάσκησης.
- Η αλλαγή στον τρόπο ζωής π.χ.ταξίδια.
- Αν αγνοείτε την επιθυμία να πάτε στην τουαλέτα.
- Μερικά φάρμακα και ιατρικές παθήσεις.

Πώς μπορώ να ρυθμίσω τις ενέργειες του εντέρου;

- Να τρώτε κανονικά γεύματα. Να μασάτε το φαγητό σας καλά και αργά.
- Να αυξάνετε το ποσοστό των ινών στην διατροφή σας.
- Να πίνετε 2 λίτρα (6 με 8 ποτήρια) υγρά την ημέρα.
- Να εξασκήστε καθημερινά, όταν είναι δυνατόν.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to managing constipation (2)

How much fibre should I eat?

- Eat between 30 to 40 grams of fibre each day
- Fibre is found in fresh fruit, vegetables and grains.

How much fluid should I drink?

- A hot drink, first thing in the morning, may help to open your bowel
- You should drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- Vary your fluid intake with water, milk, soups, fruit and vegetable juices.

Should I take laxatives?

- Laxatives (stool softeners) are sometimes needed if the other suggestions do not work
- Some laxatives can increase constipation if not used correctly. Speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse for more information.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Οδηγός για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας (2)

Πόσες ίνες θα πρέπει να τρώω;

- Να τρώτε μεταξύ 30 με 40 γραμμάρια ίνες καθημερινά
- Οι ίνες βρίσκονται μέσα σε φρέσκα φρούτα, σε λαχανικά και σε δημητριακά.

Πόσα υγρά θα πρέπει να πίνω;

- Ένα ζεστό ρόφημα, πρώτη ενέργεια κάθε πρωϊ, μπορεί να βοηθήσει να ανοίξει το έντερό σας.
- Θα πρέπει να πίνετε 2 λίτρα (6 με 8 ποτήρια) υγρά την ημέρα.
- Να ποικίλετε την πρόσληψη υγρών, πίνοντας νερό, γάλα, σούπες, και χυμούς φρούτων και λαχανικών.

Θα πρέπει να παίρνω καθαρτικά;

- Τα καθαρτικά (μαλακτικά κοπράνων), χρειάζονται μερικές φορές, αν οι άλλες προτάσεις δεν είναι αποτελεσματικές.
- Μερικά καθαρτικά μπορεί να αυξάνουν την δυσκοιλιότητα αν δεν χρησιμοποιηθούν σωστά. Για περισσότερες πληροφορίες μιλήστε στο Γιατρό σας ή στη Νοσοκόμα Θεραπείας Πρόσθετου Στομίου.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my colostomy (1)

How should I change my pouch?

Equipment

To change your pouch you will need the following things:

- A bowl of warm water
- A washcloth or something similar
- A pouch with a hole cut out, if needed
- New pouch
- A plastic bag for the rubbish
- Anything else you may need such as barrier wipes or adhesive remover wipes (These are special types of wipes).

1. It may be best to change the pouch first thing in the morning, before breakfast, as it is less active then
2. Take off the dirty pouch, by peeling it way from the skin
3. If you wish, you may shower when you take the pouch off
4. Clean the skin with a wash cloth and warm water. Dry the skin well
5. Apply the clean pouch to the skin, as you have been taught.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Πως να φροντίζω την κολοστομία μου (Colostomy) (1)

Πώς θα πρέπει να αλλάζω την σακούλα μου;
Εξοπλισμός

Για να αλλάξετε τη σακούλα σας θα χρειαστείτε τα ακόλουθα πράγματα:

- Μια λεκάνη με ζεστό νερό.
- Ένα πετσετάκι πλυσίματος ή κάτι παρόμοιο
- Μια σακούλα με κομμένη τρύπα, αν χρειαστεί.
- Καινούργια σακούλα.
- Μια πλαστική σακούλα για τα σκουπίδια.
- Μπορεί να χρειαστούν μερικά άλλα πράγματα όπως, προστατευτικά μαντηλάκια ή αυτοκόλλητα μαντηλάκια με διαλυτικό (Αυτά είναι ειδικού τύπου μαντηλάκια).

1. Ίσως να είναι καλύτερα να αλλάζετε την σακούλα ως πρώτη ενέργεια κάθε πρωϊ, πριν να πάρετε το πρωϊνό σας γεύμα, καθώς τότε είναι λιγότερο ενεργή.
2. Βγάλτε την βρώμικη σακούλα, ξεφλουδίζοντάς την από το δέρμα.
3. Εάν επιθυμείτε, μπορείτε να κάνετε ντους την ώρα που βγάζετε την σακούλα.
4. Καθαρίστε το δέρμα με ένα πετσετάκι πλυσίματος και με ζεστό νερό. Στεγνώστε καλά το δέρμα.
5. Εφαρμόστε καλά τη καθαρή σακούλα επάνω στο δέρμα, όπως σας έχουν διδάξει.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my colostomy (2)

Hints

- Your base plate (two piece) can remain in place for up to 3 to 4 days, providing it does not leak
- Your pouch can be changed daily
- When you go out, always take a spare pouch with you. Also take a plastic bag for the rubbish and anything else you may need.

How should I dispose of the dirty pouch?

- Put the dirty pouch into a plastic bag and tie it off
- You can use freezer bags and nappy bags. They are cheap
- Place it in the rubbish bin
- Do not burn this rubbish

When should my stoma be checked?

Your Stomal Therapy Nurse should check your stoma within 2 to 6 weeks after discharge from hospital or earlier if problems occur.

How can I order supplies?

- Always keep two weeks of supplies
- You will receive a new order form from the Ostomy Association with each delivery. You may order your supplies monthly or as required.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Πως να φροντίζω την κολοστομία μου (Colostomy) (2)

Συμβουλές

- Το φύλλο της βάσης (των δυο κομματιών) μπορεί να παραμείνει στη θέση του έως 3 με 4 ημέρες, αρκεί να μη στάζει.
- Η σακούλα σας μπορεί να αλλάζεται καθημερινά.
- Όταν βγαίνετε έξω, να παίρνετε πάντα μαζί σας μια έχτρα σακούλα. Επίσης, να παίρνετε μια πλαστική σακούλα για τα σκουπίδια και οτιδήποτε άλλο πιθανόν να χρειαστείτε.

Πώς θα πρέπει να πετάξω την βρώμικη σακούλα;

- Βάλτε τη βρώμικη σακούλα μέσα σε μια πλαστικιά σακούλα και δέστε την σφιχτά.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σακούλες του ψυγείου ή σακούλες για πάνες των μωρών. Είναι φθηνές.
- Ρίξ' το στον κάδο σκουπιδιών
- Μην κάψετε αυτά τα σκουπίδια.

Πότε θα πρέπει να ελεγθεί το στόμιό μου;

Η Νοσοκόμα Θεραπείας Στομίου θα ελέγξει το στόμιό σας μέσα σε 2 έως 6 εβδομάδες μετά που βγείτε από το νοσοκομείο ή και νωρίτερα αν παρουσιαστούν προβλήματα.

Πώς μπορώ να παραγγείλω προμήθειες;

- Να έχετε πάντα προμήθειες για δυο εβδομάδες.
- Με κάθε παράδοση παραγγελίας θα λαμβάνετε καινούργια φόρμα παραγγελίας από το Ostomy Association. Μπορείτε να παραγγέλνετε τις προμήθειές σας μηνιαίως ή όπως είναι αναγκαίο.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my ileostomy (1)

How should I change my pouch?

Equipment

To change your pouch you will need the following things:

- A bowl of warm water
- A washcloth or something similar
- A pouch with a hole cut out, if needed
- New pouch
- A plastic bag for the rubbish
- Anything else you may need such as barrier wipes or adhesive remover wipes (These are special types of wipes).

1. It may be best to change the pouch first thing in the morning, before breakfast, as it is less active then
2. Take off the dirty pouch, by peeling it way from the skin
3. If you wish, you may shower when you take the pouch off
4. Clean the skin with a wash cloth and warm water. Dry the skin well
5. Apply the clean pouch to the skin, as you have been taught.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Πως να φροντίζω την ειλεοστομία μου (1)

Πώς θα πρέπει να αλλάζω την σακούλα μου; Εξοπλισμός

Για να αλλάξετε την σακούλα σας θα χρειαστείτε τα ακόλουθα πράγματα:

- Μια λεκάνη με ζεστό νερό.
- Ένα πετσετάκι πλυσίματος ή κάτι παρόμοιο
- Μια σακούλα με κομμένη τρύπα, αν χρειαστεί.
- Καινούργια σακούλα.
- Μια πλαστική σακούλα για τα σκουπίδια.
- Μπορεί να χρειαστούν μερικά άλλα πράγματα όπως, προστατευτικά μαντηλάκια ή αυτοκόλλητα μαντηλάκια με διαλυτικό (Αυτά είναι ειδικού τύπου μαντηλάκια).

1. Μπορεί να είναι καλύτερα να αλλάζετε τη σακούλα ως πρώτη ενέργεια κάθε πρωϊ, πριν να πάρετε το πρωϊνό σας γεύμα, καθώς τότε είναι λιγότερο ενεργή.
2. Βγάλτε τη βρώμικη σακούλα, ξεφλουδίζοντάς την από το δέρμα.
3. Εάν επιθυμείτε, μπορείτε να κάνετε ντους την ώρα που βγάζετε τη σακούλα.
4. Καθαρίστε το δέρμα με ένα πετσετάκι πλυσίματος και με ζεστό νερό. Στεγνώστε καλά το δέρμα.
5. Εφαρμόστε καλά

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my ileostomy (2)

Hints

- Your base plate (two piece) can remain in place for up to 3 to 4 days, providing it does not leak
- Your pouch can be changed daily
- When you go out, always take a spare pouch with you. Also take a plastic bag for the rubbish and anything else you may need.

How should I dispose of the dirty pouch?

- Put the dirty pouch into a plastic bag and tie it off
- You can use freezer bags and nappy bags. They are cheap
- Place it in the rubbish bin
- Do not burn this rubbish.

When should my stoma be checked?

Your Stomal Therapy Nurse should check your stoma within 2 to 6 weeks after discharge from hospital or earlier if problems occur.

How can I order supplies?

- Always keep two weeks of supplies
- You will receive a new order form from the Ostomy Association with each delivery. You may order your supplies monthly or as required.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Πως να φροντίζω την ειλεοστομία μου (2)

Συμβουλές

- Το φύλλο της βάσης (των δυο κομματιών) μπορεί να παραμείνει στη θέση του έως 3 με 4 ημέρες, αρκεί να μη στάζει.
- Η σακούλα σας μπορεί να αλλάζεται καθημερινά.
- Όταν βγαίνετε έξω, να παίρνετε πάντα μαζί σας μια έχτρα σακούλα. Επίσης, να παίρνετε μια πλαστική σακούλα για τα σκουπίδια και οτιδήποτε άλλο πιθανόν να χρειαστείτε.

Πώς θα πρέπει να πετάξω τη βρώμικη σακούλα;

- Βάλτε τη βρώμικη σακούλα μέσα σε μια πλαστικιά σακούλα και δέστε τη σφιχτά.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σακούλες του ψυγείου ή σακούλες για πάνες των μωρών. Είναι φθηνές.
- Ρίξ' το στον κάδο σκουπιδιών
- Μην κάψετε αυτά τα σκουπίδια.

Πότε θα πρέπει να ελεγθεί το στόμιό μου;

Η Νοσοκόμα Θεραπείας Στομίου θα ελέγξει το στόμιό σας μέσα σε 2 έως 6 εβδομάδες μετά που βγείτε από το νοσοκομείο ή και νωρίτερα αν παρουσιαστούν προβλήματα.

Πώς μπορώ να παραγγείλω προμήθειες;

- Να έχετε πάντα προμήθειες για δυο εβδομάδες.
- Με κάθε παράδοση παραγγελίας θα λαμβάνετε καινούργια φόρμα παραγγελίας από το Ostomy Association. Μπορείτε να παραγγείλετε τις προμήθειές σας μηνιαίως ή όπως είναι αναγκαίο.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my urostomy (1)

How should I change my pouch?

Equipment

To change your pouch you will need the following things:

- A bowl of warm water
- A washcloth or something similar
- A pouch with a hole cut out, if needed
- New pouch
- A plastic bag for the rubbish
- Anything else you may need such as barrier wipes or adhesive remover wipes (These are special types of wipes).

1. It may be best to change the pouch first thing in the morning, before breakfast, as it is less active then
2. Take off the dirty pouch, by peeling it way from the skin
3. If you wish, you may shower when you take the pouch off
4. Clean the skin with a wash cloth and warm water. Dry the skin well
5. Apply the clean pouch to the skin, as you have been taught.

Hints

- Your base plate (two piece) can remain in place for up to 3 to 4 days, providing it does not leak
- Your pouch can be changed daily
- When you go out, always take a spare pouch with you. Also take a plastic bag for the rubbish and anything else you may need.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Φροντίδα της ουροστομίας μου (urostomy) (1)

Πως θα πρεπει να αλλαζω την σακουλα μου;
Εξοπλισμος

Για να αλλάξετε την σακούλα σας θα χρειαστείτε τα ακόλουθα πράγματα:

- Μια λεκάνη με ζεστό νερό.
- Ένα πετσετάκι πλυσίματος ή κάτι παρόμοιο
- Μια σακούλα με κομμένη τρύπα, αν χρειαστεί.
- Καινούργια σακούλα.
- Μια πλαστική σακούλα για τα σκουπίδια.
- Μπορεί να χρειαστούν μερικά άλλα πράγματα όπως, προστατευτικά μαντηλάκια ή αυτοκόλλητα μαντηλάκια με διαλυτικό (Αυτά είναι ειδικού τύπου μαντηλάκια).

1. Ίσως να είναι καλύτερα να αλλάζετε την σακούλα ως πρώτη ενέργεια κάθε πρωϊ, πριν να πάρετε το πρωϊνό σας γεύμα, καθώς τότε είναι λιγότερο ενεργή.
2. Βγάλτε την βρώμικη σακούλα, ξεφλουδίζοντάς την από το δέρμα.
3. Εάν επιθυμείτε, μπορείτε να κάνετε ντους την ώρα που βγάζετε την σακούλα.
4. Καθαρίστε το δέρμα με ένα πετσετάκι πλυσίματος και με ζεστό νερό. Στεγνώστε καλά το δέρμα.
5. Εφαρμόστε καλά την καθαρή σακούλα επάνω στο δέρμα, όπως σαςέχουν διδάξει.

Συμβουλές

- Το φύλλο της βάσης (των δυο κομματιών) μπορεί να παραμείνει στη θέση του έως 3 με 4 ημέρες, αρκεί να μην στάζει.
- Η σακούλα σας μπορεί να αλλάζεται καθημερινά.
- Όταν βγαίνετε έξω, να πέρνετε πάντα μαζί σας μια έχτρα σακούλα. Επίσης, να πέρνετε μια πλαστική σακούλα για τα σκουπίδια και οτιδήποτε άλλο πιθανόν να χρειαστείτε.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my urostomy (2)

How should I dispose of the dirty pouch?

- Put the dirty pouch into a plastic bag and tie it off
- You can use freezer bags and nappy bags. They are cheap
- Place it in the rubbish bin
- Do not burn this rubbish.

How do I manage overnight?

- You can connect an overnight drainage bag to your pouch. This will ensure less disruption to your sleep
- When the overnight drainage bag is connected, make sure the pouch tap is open and the overnight drainage bag tap is closed
- Ensure the drainage bag does not pull on the pouch
- Place the drainage bag over the side of the bed, in a bucket on the floor
- A strap to hold the tube to your leg is available. This is used to help stop the tube from twisting while you sleep. The strap is free from the Ostomy Association.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Φροντίδα της ουροστομίας μου (urostomy) (2)

Πώς θα πρέπει να πετάξω την βρώμικη σακούλα;

- Βάλτε την βρώμικη σακούλα μέσα σε μια πλαστικιά σακούλα και δέστε την σφιχτά.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σακούλες του ψυγείου ή σακούλες για πάνες των μωρών. Είναι φθηνές.
- Ρίξ' το στον κάδο σκουπιδιών
- Μην κάψετε αυτά τα σκουπίδια.

Πώς θα την διαχειριστώ κατά την διάρκεια της νύχτας;

- Μπορείτε να συνδέσετε μια νυχτερινή αποστραγγιστική σακούλα στην σακούλα σας. Αυτό θα διασφαλίσει το ότι θα έχετε λιγότερη διαταραχή στον ύπνο σας.
- Όταν συνδεθεί η νυχτερινή αποστραγγιστική σακούλα φροντίστε να είναι ανοιχτή η βρυσούλα της σακούλας, ενώ η βρυσούλα της νυχτερινής αποστραγγιστικής σακούλας να είναι κλειστή.
- Φροντίστε να μην τραβάει την σακούλα σας η αποστραγγιστική νυχτερινή σακούλα.
- Τοποθετήστε την αποστραγγιστική σακούλα επάνω στο πλευρό του κρεβατιού, μέσα σε έναν κουβά επάνω στο πάτωμα.
- Διατίθεται ένα λουρί για να κρατάει τον σωλήνα στο πόδι σας. Αυτό χρησιμοποιείται για να σταματήσει το σωλήνα να μπερδευτεί, την ώρα που εσείς θα κοιμάστε. Το λουρί διατίθεται δωρεάν από το Ostomy Association.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my urostomy (3)

How can I clean my overnight drainage bag?

- In the morning, disconnect your overnight drainage bag from the urinary pouch and empty it into the toilet
- Wash your overnight drainage bag as you have been taught by your Stomal Therapy Nurse
- Replace the overnight drainage bag with a new one each week.

How can I order supplies?

- Always keep two weeks of supplies
- You will receive a new order form from the Ostomy Association with each delivery. You may order your supplies monthly or as required.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Φροντίδα της ουροστομίας μου (urostomy) (3)

Πώς μπορώ να καθαρίσω την νυχτερινή αποστραγγιστική μου σακούλα;

- Το πρωϊ, αποσυνδέστε την νυχτερινή αποστραγγιστική σακούλα από την σακούλα ούρων και αδειάστε τη μέσα στην τουαλέτα.
- Πλέντε την νυχτερινή αποστραγγιστική σακούλα, έτσι όπως έχετε διδαχθεί από την Νοσοκόμα Θεραπείας Στομίου.
- Αντικαταστήστε κάθε εβδομάδα την νυχτερινή αποστραγγιστική σακούλα με μια καινούργια.

Πώς μπορώ να παραγγείλω προμήθειες;

- Να έχετε πάντα προμήθειες για δυο εβδομάδες.
- Θα λαμβάνετε καινούργια φόρμα παραγγελίας από το Ostomy Association, με κάθε παράδοση παραγγελίας. Μπορείτε να παραγγείλετε τις προμήθειές σας μηνιαίως ή όπως απαιτείται.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Healthy bowel habits (1)

The aim of maintaining health bowel function is to support regular defaecation (opening bowels). There are a number of important things you need to consider for healthy bowel function and the following suggestions can help:

How much fibre should I eat?

Between 30 to 40 grams of fibre every day and it can be found in fresh fruit, vegetables and grains.

How much fluid should I drink?

- Drink fluid for your stool to be soft and easy to pass.
- Drink 2 litres or 6 to 8 glasses of fluid a day, unless your Doctor has advised you otherwise
- Caffeine is found in tea, coffee, coke and fizzy drinks. Caffeine can dehydrate you.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Υγιεινές συνήθειες του εντέρου (1)

Ο στόχος για τη διατήρηση της υγιεινής λειτουργίας του εντέρου είναι η βοήθεια να γίνεται τακτική εκκένωση του εντέρου (να υπάρχει ροή στα έντερα). Υπάρχει ένας αριθμός από σημαντικά πράγματα που χρειάζεται να λάβετε υπόψη για την υγιεινή λειτουργία του εντέρου και οι ακόλουθες υποδείξεις μπορούν να βοηθήσουν:

Πόσες φυτικές ίνες μπορώ να τρώω;

Μεταξύ 30 με 40 γραμμάρια από φυτικές ίνες κάθε μέρα και αυτές βρίσκονται μέσα στα φρέσκα φρούτα, στα λαχανικά και στα δημητριακά.

Πόσα υγρά θα πρέπει να πίνω;

- Πιείτε υγρά για να μαλακώσουν τα κόπρανά σας να μπορούν να εξέρχονται με ευκολία.
- Πιείτε 2 λίτρα ή 6 με 8 ποτήρια υγρά την ημέρα, εκτός και αν ο Γιατρός σας σας συμβούλευσε διαφορετικά.
- Υπάρχει καφεΐνη μέσα στο τσάϊ, στον καφέ, στην κόκα κόλα και στα ανθρακούχα ποτά. Η καφεΐνη μπορεί να σας προξενήσει αφυδάτωση.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Healthy bowel habits (2)

How much exercise should I do?

- Exercise stimulates your bowel and helps it to work better
- If you are not able to stand or walk, try simple exercises in your chair.

Going to the toilet

- To pass your bowel motion you must feel a strong urge to go to the toilet
- If you ignore the urge to go to the toilet you may become constipated
- **Do not strain**
- Ensure that the toilet is private with no interruptions
- Do not rush as you may not empty your bowel properly.

How should I sit on the toilet?

The correct position on the toilet is the same as a squatting position. Your knees should be higher than your hips. You can do this by placing your feet on a small foot stool. Then you should lean forward and rest your elbows on your knees.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Υγιεινές συνήθειες του εντέρου (2)

Πόση άσκηση θα πρέπει να κάνω;

- Η άσκηση διεγείρει τα έντερά σας και τα βοηθάει να λειτουργήσουν καλύτερα.
- Αν δεν μπορείτε να σταθείτε όρθιοι ή να περπατήσετε, δοκιμάστε απλές ασκήσεις στην καρέκλα σας.

Για να πάτε στην τουαλέτα

- Για να ενεργηθείτε θα πρέπει να αισθανθείτε έντονη επιθυμία να πάτε στην τουαλέτα.
- Αν αγνοήσετε την επιθυμία να πάτε στην τουαλέτα μπορεί να γίνετε δυσκοίλιοι.
- **Μην ζορίζεστε**
- Φροντίστε έτσι ώστε η τουαλέτα να είναι ιδιωτική χωρίς να σας ενοχλεί κανείς.
- Μη βιάζεστε να σηκωθείτε γιατί μπορεί να μην άδειασε το έντερό σας κατάλληλα.

Πώς θα πρέπει να κάθομαι επάνω στην τουαλέτα;

Η σωστή στάση επάνω στην τουαλέτα είναι ίδια όπως, η στάση οκλαδόν. Τα γόνατά σας θα πρέπει να είναι πιο ψηλά από τους γοφούς σας. Μπορείτε να το κάνετε αυτό βάζοντας τα πόδια σας επάνω σε ένα μικρό σκαμνάκι ή σε ένα βιβλίο τηλεφωνικού καταλόγου. Μετά, θα πρέπει να κάνετε κλίση προς τα εμπρός και να ξεκουράσετε τους αγκώνες σας πάνω στα γόνατά σας.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hints for the patient with a stoma (1)

How do I care for my stoma?

- Your stoma will change in size in the weeks after your surgery
- Measure your stoma every week during this time so that your pouch fits properly
- Your stoma may move in and out sometimes. This is normal
- If you have sore, red and itchy skin, speak to your Stomal Therapy Nurse
- If you see any big changes in the length of the stoma or if you see a lump under your stoma, speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse soon.

What should I do before going to the hospital?

- Ensure that you know the name and telephone number of your Stomal Therapy Nurse
- Speak to your Stomal Therapy Nurse before going to hospital
- When being admitted to hospital, take your own supplies from home to use in the hospital.

How do I order and look after my supplies?

- Learn the name, size and type of pouch and skin products you are using, to make ordering easy
- Order your supplies regularly in case of delays. In this way you will not run out
- Collect all your supplies and information sheets and keep them in a cool and dry place, away from direct sunlight.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Συμβουλές για τα άτομα με πρόσθετο στόμιο (1)

Πώς να φροντίζω το στόμιό μου;

- Το πρόσθετο στόμιό σας θα αλλάξει μέγεθος μέσα στο διάστημα μερικών εβδομάδων μετά την εγχείρηση.
- Να μετράτε το στόμιό σας κάθε εβδομάδα μέσα σ'αυτό το διάστημα, έτσι ώστε, η σακούλα σας να εφορμόζει σωστά.
- Μερικές φορές το στόμιό σας μπορεί να μπαινοβγαίνει μέσα έξω. Αυτό είναι φυσιολογικό.
- Αν είναι το δέρμα σας πληγωμένο, κόκκινο και έχει φαγούρα, μιλήστε στη Νοσοκόμα Θεραπείας Πρόσθετων Στομίων.
- Αν δείτε οποιεσδήποτε μεγάλες αλλαγές στο μέγεθος του στομίου ή αν δείτε ένα εξόγκωμα κάτω από το στόμιό σας, μιλήστε το συντομότερο δυνατόν στο Γιατρό σας ή στη Νοσοκόμα Θεραπείας Πρόσθετου Στομίου.

Τι θα πρέπει να κάνω πριν να μπω στο νοσοκομείο;

- Φροντίστε να μάθετε το όνομα και τον αριθμό τηλεφώνου της δικής σας Νοσοκόμας Θεραπείας Πρόσθετου Στομίου.
- Μιλήστε με τη Νοσοκόμα Θεραπείας Πρόσθετου Στομίου πριν να μπείτε στο νοσοκομείο.
- Όταν μπείτε στο νοσοκομείο, να πάρετε μαζί σας από το σπίτι τις δικές σας προμήθειες για να τις χρησιμοποιήσετε στο νοσοκομείο.

Πώς μπορώ να παραγγείλω και να φροντίσω τις προμήθειές μου;

- Μάθετε το όνομα, το νούμερο και το τύπο της σακούλας και τα προϊόντα που χρησιμοποιείτε για το δέρμα, ώστε να κάνετε την παραγγελία ευκολότερη.
- Να παραγγέλνετε τις προμήθειες σας έγκαιρα, σε περίπτωση που θα υπάρξει καθυστέρηση. Μ'αυτόν τον τρόπο δεν θα ξεμείνετε από αυτές.
- Μαζέψτε όλες τις προμήθειες και τα πληροφοριακά φυλλάδια και φυλάξτε τα σε δροσερό και στεγνό μέρος, μακριά από το άμεσο ηλιακό φως.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hints for the patient with a stoma (2)

How can I get rid of smells in my pouch?

- You can put deodorant drops in your pouch if smells are a problem. Drops can be ordered from your Ostomy Association.

What will I need when I travel overseas?

- Always carry an emergency stoma care kit with pouches, wipes and a plastic rubbish bag with you
- When travelling take some drainable pouches and some thickening medication in case of diarrhoea
- Carry some of your supplies with you in your hand luggage and some in your suitcase. This is important particularly if your suitcase is lost
- For security reasons, do not carry scissors in your hand luggage. Carry them in your suitcase
- When you go overseas, take more supplies than you expect to need.

How should I empty and clean my open end pouch?

- Should be emptied when a third to a half full
- You can empty the pouch into a container or directly into the toilet
- Your pouch does not require rinsing
- Clean the end with a wet or dry tissue

You can shower or bathe with your pouch ON or OFF. Do this before breakfast when your stoma is less active.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Συμβουλές για τα άτομα με πρόσθετο στόμιο (2)

Πώς μπορώ να εξαλείψω τις μυρωδιές μέσα από την σακούλα μου;

- Μπορείτε να βάλετε αποσμητικές σταγόνες μέσα στην σακούλα σας, αν οι μυρωδιές σας δημιουργούν πρόβλημα. Μπορείτε να παραγγείλετε σταγόνες από το δικό σας Συνεταιρισμό Υποστήριξης Πρόσθετου Στομίου (Ostomy Association).

Τι θα χρειαστώ όταν ταξιδεύω στο εξωτερικό;

- Να κρατάτε πάντα μαζί σας έκτακτης ανάγκης σύνεργα φροντίδας στομίου, σακούλες, μαντηλάκια καθαρισμού και μια πλαστική σακούλα σκουπιδιών.
- Όταν ταξιδεύετε πάρτε μερικές σακούλες αποστράγγισης και μερικά φάρμακα συμπύκνωσης, σε περίπτωση διάρροιας.
- Κρατήστε μερικές από τις προμήθειες μαζί σας στις χειραποσκευές σας και μερικές μέσα στη βαλίτσα σας. Αυτό είναι σημαντικό, ειδικά αν χαθεί η βαλίτσα σας.
- Για λόγους ασφαλείας, να μην κρατάτε ψαλίδι μέσα στις χειραποσκευές σας. Βάλτε το μέσα στην βαλίτσα σας.
- Όταν πάτε στο εξωτερικό, πάρτε μαζί σας περισσότερες προμήθειες από αυτές που περιμένετε ότι θα χρειαστείτε.

Πώς θα πρέπει να αδειάσω και να καθαρίσω το ανοιχτό μέρος της σακούλας μου;

- Πρέπει να αδειάζετε όταν είναι γεμάτο το ένα τρίτο έως το μισό
- Μπορείτε να αδειάσετε τη σακούλα σε ένα δοχείο ή απευθείας στην τουαλέτα
- Η σακούλα σας δεν χρειάζεται ξέπλυμα
- Καθαρίστε το άκρο με ένα υγρό ή στεγνό χαρτομάντιλο

Μπορείτε να κάνετε ντους ή μπάνιο ΜΕ την σακούλα ή ΧΩΡΙΣ αυτήν. Κάντε το αυτό πριν το πρωϊνό γεύμα όταν το στόμιό σας είναι λιγότερο ενεργό.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hints for the patient with a stoma (3)

How should I change my pouch?

- Give yourself plenty of time to change your pouch
- Do not wait for your pouch to leak before you change it
- Wash the stoma and surrounding skin with warm water, then dry the skin
- The hole in the base plate or pouch should show no more than 2mm of skin. You may have sore skin or leaks if the hole is too large. The stoma may be damaged if the hole is too small
- If you shower or bathe with your pouch off, wash around the stoma with water and a clean washcloth
- Do not use bath oils, talcum powder or creams as they will stop the pouch sticking to your skin. Unscented soap and warm water is the best way to clean around the stoma
- You may notice a trace of blood when cleaning the stoma. This is normal
- Keep the hairs around the stoma trimmed or shaved. Hold a tissue over the stoma while shaving. This will protect the stoma
- Clothes pegs are ideal for holding your clothes away from the pouch whilst you are changing it.

How do I remove sticky residue?

- To remove sticky residue from your skin, use an adhesive remover wipe.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Συμβουλές για τα άτομα με πρόσθετο στόμιο (3)

Πώς θα πρέπει να αλλάζω τη σακούλα μου;

- Δώστε στον εαυτό σας πολύ χρόνο για να αλλάξετε τη σακούλα σας.
- Μην περιμένετε να στάξει η σακούλα σας πριν την αλλάξετε.
- Πλύνετε το στόμιο και το δέρμα γύρω από αυτό με ζεστό νερό, μετά στεγνώστε το.
- Η τρύπα στο φύλλο της βάσης ή η σακούλα, θα πρέπει να δείχνει όχι περισσότερο από 2 χιλιοστά δέρματος. Μπορεί να έχετε πληγωμένο δέρμα ή διαρροές αν η τρύπα είναι πολύ μεγάλη. Μπορεί να καταστραφεί το στόμιο αν η τρύπα είναι πολύ μικρή.
- Αν κάνετε ντους ή μπάνιο χωρίς τη σακούλα σας, να πλένετε γύρω από το στόμιο με νερό και με ένα καθαρό πετσετάκι πλυσίματος.
- Μην χρησιμοποιείτε λάδια μπάνιου, σκόνη ταλκ ή κρέμες, γιατί θα σταματήσουν τη σακούλα να κολλήσει επάνω στο δέρμα σας. Το άοσμο σαπούνι και το ζεστό νερό είναι ο καλύτερος τρόπος καθαρίσματος γύρω από το στόμιο.
- Μπορεί να δείτε ίχνη αίματος όταν καθαρίζετε το στόμιο. Αυτό είναι φυσιολογικό.
- Φροντίστε να είναι κομμένες ή ξυρισμένες οι τρίχες γύρω από το στόμιο. Κρατήστε ένα χαρτομάντηλο επάνω στο στόμιο όταν τις ξυρίζετε. Αυτό θα προστατεύσει το στόμιο.
- Τα μανταλάκια ρούχων είναι ιδανικά για να κρατάνε τα ρούχα σας μακριά από τη σακούλα, την ώρα που την αλλάζετε.

Πώς να αφαιρέσω το κολλώδες υπόλειμμα;

- Για να αφαιρέσετε το κολλώδες υπόλειμμα από το δέρμα σας, χρησιμοποιήστε ένα μαντηλάκι αφαίρεσης συγκολλητικού.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Peri-anal skin care (1)

Particular attention and care is required to the skin around the anal areas as some people can experience skin irritation. This is caused by leakage of mucous or frequent loose stools and is usually temporary. After bowel surgery, it may take 6 to 12 months for regular bowel function to return.

How can I prevent skin irritation?

- Keep the peri-anal skin as dry as possible, by cleaning and drying after each bowel action
- Avoid using hard toilet paper and substances that may cause burning or irritation (e.g. some scented soaps)
- Use nappy wipes or unscented cleansers to clean the peri-anal area after each bowel action
- Avoid vigorous wiping or rubbing. Pat the skin dry
- For painful and sore peri-anal skin, use a hand-held shower to cleanse the skin before gently drying

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Φροντίδα του δέρματος γύρω από τον πρωκτό (1)

Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή και φροντίδα το δέρμα γύρω από τις περιοχές του πρωκτού (πισινού), καθώς μερικά άτομα βιώνουν ερεθισμό του δέρματος. Αυτός προκαλείται από τη διαρροή των βλεννογόνων ή των συχνών χαλαρών εκκενώσεων των εντέρων και συνήθως είναι προσωρινός. Μετά την εγχείρηση του εντέρου, μπορεί να χρειαστούν 6 έως 12 μήνες για να επανέλθει η κανονική λειτουργία του εντέρου.

Πώς μπορώ να προλάβω τον ερεθισμό του δέρματος;

- Κρατήστε το δέρμα γύρω από τον πρωκτό (πισινό) όσο το δυνατόν πιο στεγνό, καθαρίζοντας και στεγνώνοντάς τον μετά από κάθε ενέργεια του εντέρου.
- Αποφύγετε την χρήση σκληρού χαρτιού υγείας και ουσιών, τα οποία μπορεί να προξενήσουν κάψιμο ή ερεθισμό (π.χ. κάποια αρωματικά σαπούνια).
- Χρησιμοποιήστε υγρά μαλακά μαντηλάκια ή άοσμα καθαριστικά για να καθαρίσετε την περιοχή του πρωκτού, μετά από κάθε ενέργεια του εντέρου.
- Αποφύγετε το έντονο σκούπισμα ή τρίψιμο. Στεγνώστε το δέρμα ακουμπώντας το απαλά.
- Για πονεμένο και πληγωμένο δέρμα γύρω από τον πρωκτό, χρησιμοποιήστε το ντους χειρός για να καθαρίσετε το δέρμα πριν να το στεγνώσετε απαλά.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Peri-anal skin care (2)

- Apply a barrier cream to the peri-anal area after cleaning. There are special creams available for this purpose. Discuss this with your Stomal Therapy Nurse or Continence Advisor
- Use a nappy liner in a pad. This will prevent the need to frequently change the continence pad
- For small amounts of leakage, use a make-up remover pad, folded in half and inserted into the buttock crease, against the anus. This is a cheaper option
- Wear cotton underwear, not nylon
- Certain foods may cause irritation and should be avoided e.g. spicy foods. Discuss this with a Dietician, as different foods, affect people, in different ways
- If the cause of the peri-anal irritation is from diarrhoea or a loose bowel action, you may take an anti diarrhoeal. Speak to your Doctor about this.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Φροντίδα του δέρματος γύρω από τον πρωκτό (2)

- Αλείψτε μια προφυλακτική κρέμα, στην περιοχή γύρω από τον πρωκτό, αφού τον καθαρίσετε. Υπάρχουν ειδικές κρέμες που διατίθονται γι' αυτόν το σκοπό. Συζητήστε το με τη Νοσοκόμα Θεραπείας Στομίου ή με τη Σύμβουλο για την Ακράτεια.
- Χρησιμοποιήστε μια σακουλίτσα πάνας μέσα από το ταμπόν. Αυτό θα αποτρέψει την ανάγκη να αλλάζετε συχνά το ταμπόν ακράτειας.
- Για μικρή ποσότητα διαρροής, χρησιμοποιήστε ταμπόν όπως αυτό που βγάζει το μακιγιάζ, διπλώνοντάς το στην μέση, και βάζοντάς το μέσα στην τσάκιση του γλουτού, πάνω στο πρωκτό (πισινό). Αυτή είναι μια φθηνότερη επιλογή.
- Φορέστε βαμβακερά εσώρουχα, όχι νάϋλον.
- Κάποια τρόφιμα μπορεί να προξενήσουν ερεθισμό και θα πρέπει να τα αποφύγετε, π.χ. πικάντικα τρόφιμα. Συζητήστε το με έναν Διαιτολόγο, καθώς διαφορετικά τρόφιμα επηρεάζουν τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους.
- Αν η αιτία του ερεθισμού γύρω από τον πρωκτό είναι η διάρροια ή τα χαλαρά κόπρανα του εντέρου, μπορείτε να πάρετε ένα φάρμακο αντι- διαρροϊκό. Μιλήστε με το Γιατρό σας σχετικά μ' αυτό.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Πώς να επικοινωνήσετε μαζί μας:

boltonclarke.com.au

Τηλεφωνική υπηρεσία Ελλήνων διερμηνέων:
1300 539 128
1300 22 11 22

How to contact us:

boltonclarke.com.au

Greek telephone interpreter service:
1300 539 128
1300 22 11 22

Bolton Clarke is the brand name for a group of companies being RSL Care RDNS Limited ACN 010 488 454, Royal District Nursing Service Limited ACN 052 188 717 and RDNS HomeCare Limited ACN 152 43 152.