Информации на македонски јазик за како да се грижите за стома

Information on caring for a Stoma in Macedonian

Македонски
Macedonian

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

Теми

Што е медицинска сестра за стомална терапија? 5
Упатство за јадење и пиење ако имате илеостомија 9
Упатство за јадење и пиење ако имате колостомија 15
Упатство за справување со запек....19
Нега на колостомија 23
Нега на илеостомија....27
Нега на уростомија 31
Здрави навики на цревата....37
Совети за пациенти со стома 41
Нега на кожата околу чмарот....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

Што е медицинска сестра за стомална терапија? (1)

Медицинска сестра за стомална терапија (stomal therapy nurse) е:

- Регистрирана медицинска сестра
- Специјализирана за стомална терапија
- Се грижи за луѓето кои се подготвуваат или имале операција со која се прави стома
- Во периодот пред и по операцијата ги обучува луѓето како да се грижат за својата стома, и ќе разговара за сите прашања што се значајни за вас и вашето семејство
- Работи во повеќето големи болници и комунални болничарски служби
- Се грижи за луѓето на кои им треба нега во поглед на рани, дренажни цевки, гради и континенција.

Информации за стомата

Што е стома?

- Стома е вештачки отвор создаден со операција
- Со стомата се прави отвор во телото со кој се овозможува исфрлање на отпад, на пример мочката и изметот
- Најчест вид на стома е отвор во дебелото (large bowel) или тенките црева (small bowel)
- Стомата може да биде постојана или привремена.

Кога се прави стома?

- Повреда на цревата
- Рак
- Вродени абнормалности
- Воспаленија на цревата
- Оштетувања предизвикани со зрачење
- Заштита на анастамозис (спојување на два дела на цревата).

© 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

Што е медицинска сестра за стомална терапија? (2)

На кој му се прави стома?

- На секој – од новородено бебе до многу стари луѓе
- Во Австралија има 50.000 луѓе со стома
- Човекот со стома не е различна личност, само што на поинаков начин оди во тоалет
- Стомата не треба да ги спречува луѓето да уживаат во семеен живот, социјални активности, спорт или професионални активности.

Видови на стома

Колостомија

- Отвор во дебелото црево (колон)
- Може да биде постојана или привремена.

Илеостомија

- Отвор во тенките црева (илеум)
- Може да биде привремена или постојана.

Уростомија (илеален одвод)

- Стома направена од мал дел на тенките црева (илеум) заради одвод на мочката
- Постојана стома.

© 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

Упатство за јадење и пиење ако имате илеостомија (1)

Оваа информација за вашата исхрана е само совет.

- Вие не треба да менувате што јадете затоа што имате стома
- Можеби сега ќе можете да јадете храна со која имавте проблеми пред операцијата
- Секој човек може различно да реагира на различни видови храна
- Ако вашиот измет е воденикав, разговарајте со вашиот доктор или со медицинската сестра за стомална терапија (stomal therapy nurse). На вас може да ви треба лек за згуснување на изметот
- По операцијата, илеостомијата ќе почне да работи со течно исфрлување. Тоа подоцна ќе стане густа паста.

Храна што може да предизвика гасови		
Краставица	Грашок	Боранија
Сок од портокал	Кромид	Јајца
Зелка	Квасец	Печурки
Грав	Шунка	Гума за џвакање
Газирани напитоци	Броколи	Карфиол
Нискокалорични слатки и бонбони		

Како може да се намалат гасовите?
Јадете бавно
Џвакајте со затворена уста и не голтајте големи залаци
Не јадете многу наеднаш
Јадете редовно. „Прескокнувањето“ на оброци може да ги зголеми гасовите.

Храна што може да предизвика миризба		
Сирење	Боранија	Кромид
Зелка	Риба	Аспарагус
Гума за џвакање	Јајца	Лук
Леќа	Шунка	

© 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

Упатство за јадење и пиење ако имате илеостомија (2)

Храна што може да ја намали миризбата		
Кисело млеко	Сок од рибизла	Јогурт (Buttermilk)
Свеж магдонос	Варено или рендано јаболко (без лушпа)	

Храна со која се згуснува изметот низ стома		
Тестенини	Тиква	Dumplings
Custard	Тапиока	Палачинки
Пореци	Ориз	Банана
Тост	Пире компир	Сос од јаболко
Неварено брашно од пченка	Marshmallows	Желе бонбони (Jelly babies)
Мазен путер од кикиритки	Бел леб (не свеж)	Свежо изрендано јаболко (без лушпа)

Храна што може да предизвика затнување
Големо количество на храна со голема содржина на растителни влакна (fibre) може тешко да минува низ стомата. Тоа може да предизвика затнување на тенките црева.
Се препорачува да не се јадат следниве видови храна или да се јадат во мали количества:

Манго	Печурки	Грашок
Ананас	Rhubarb	Целер
Кокос	Пуканки	Ореви, бадеми и лично
Пченка	Салата од зелка со мајонез (Coleslaw)	Смокви
Лушпа на некои колбаси	Леб и лепчиња со семки	Суво овошје

**** Бидете посебно претпазливи со сите овие видови храна**

© 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

Упатство за јадење и пиење ако имате илеостомија (3)

Што да правам ако дојде до затнување?

- Не јадете, но продолжете да пиете течности
- Искапете се со топла вода и земете соодветен лек против болки
- Одморете се со термофор (hot water bottle) на стомакот
- Масирајте го стомакот со кружни движења
- Никогаш не земајте лаксативи (средства за чистење)
- Ако болката продолжи или повраќате или нема измет, повикајте брза помош (ambulance).

Дали треба да пијам течности?

- Пијте редовно во текот на денот
- Трудете се секој ден да испиете по 8 чаши течности (не само вода), вклучувајќи супа, желе, сладолед, разретчен овошен сок, чај, спортски напитоци (не се добри за луѓе со дијабетес, поради тоа што содржат шеќер)
- На жешко време пијте повеќе течности
- Не пијте многу течности пред јадење
- Загубената сол надоместете ја со пиење спортски напитоци
- Јадете една банана дневно за да го одржувате калиумот (potassium) на нормално ниво
- Ако изметот низ стомата е постојано воденикав, пијте многу течности за да не дехидрирате и разговарајте со вашиот доктор.

© 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

Упатство за јадење и пиење ако имате колостомија (1)

- Вие не треба да менувате што јадете затоа што имате стома
- Можеби сега ќе можете да јадете храна со која имавте проблеми пред операцијата
- Секој може различно да реагира на различни видови храна

Храна што може да предизвика гасови		
Краставица	Грашок	Боранија
Сок од портокал	Кромид	Јајца
Зелка	Квасец	Печурки
Грав	Шунка	Гума за џвакање
Газирани напитоци	Броколи	Карфиол
Нискокалорични слатки и бонбони		

Како може да се намалат гасовите?
Јадете бавно
Џвакајте со затворена уста и не голтајте големи залаци
Не јадете многу наеднаш
Јадете редовно. „Прескокнувањето“ на оброци може да ги зголеми гасовите.

Храна што може да предизвика миризба		
Сирење	Боранија	Кромид
Зелка	Риба	Аспарагус
Гума за џвакање	Јајца	Лук
Леќа	Шунка	

Храна што може да ја намали миризбата		
Кисело млеко	Сок од рибизла	Јогурт (Buttermilk)
Свеж магдонос	Варено или рендано јаболко (без лушпа)	

© 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

Упатство за јадење и пиење ако имате колостомија (2)

Храна со која се згуснува изметот низ стома		
Тестенини	Тиква	Dumplings
Custard	Тапиока	Палачинки
Пореци	Ориз	Банана
Тост	Пире компир	Сос од јаболко
Неварено брашно од пченка	Marshmallows	Желе бонбони (Jelly babies)
Мазен путер од кикиритки	Бел леб (не свеж)	Свежо изрендано јаболко (без лушпа)

Што да правам ако имам запек? Ако добиете запек, направете го следното:
Јадете суви сливи, зелка или свежо овошје
Земете слаб препарат за смекнување на изметот (stool softener)
Трудете се секој ден да испиете по два литра (6 до 8 чаши) течности
Ако поминат 2 до 3 дена без исфрлање измет, разговарајте со вашиот доктор или со медицинската сестра за стомална терапија (stomal therapy nurse).

Што да правам ако имам пролив?
Ако се појави пролив (редок или течен измет), лекувајте го исто како пред да ја имате операцијата на колостомија.
Разговарајте со вашиот доктор ако имате пролив повеќе од 2 до 3 дена.
Додека имате пролив, вие може треба да преминете на кеса што се празни (drainable pouch). Со тоа се одбегнува честото менување на кесите, што може да влијае врз вашата кожа. Разговарајте со вашата медицинска сестра за стомална терапија.

© 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

Упатство за справување со запек (1)

Запек е кога вашиот измет е потврд, посув и е потешко да се исфрли одошто обично.

Што предизвикува запек?

- Недостиг на храна што содржи тастителни влакна (fibre) во вашата исхрана
- Недоволно пиење течности
- Отсуство на физички активности
- Промена на начинот на живеење, на пример патување
- Ако се игнорира потребата за одење во тоалет
- Некои лекови и медицински состојби.

Како може да го регулирам вршењето нужда?

- Јадете редовно. Храната џвакајте ја темелно и полека
- Јадете повеќе храна што содржи растителни влакна
- Пијте по 2 литра (6 до 8 чаши) течности секој ден
- Вежбајте секој ден, секогаш кога можете.

© 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

Упатство за справување со запек (2)

Колку храна што содржи влакна треба да јадам?

- Секој ден јадете меѓу 30 и 40 грама храна што содржи растителни влавкна
- Растителни влакна има во овошјето, зеленчукот и житата.

Колку течност треба да пијам?

- Топол напиток веднаш наутро може да помогне да одите по голема нужда
- Треба да пиете по 2 литра (6 до 8 чаши) течности секој ден
- Земајте различни видови течности - вода, млеко, супа и сокови од овошје и зеленчук.

Треба ли да земам лаксативи?

- Лаксативите (смекнувачи на изметот) се понекогаш потребни, ако горните совети не помагаат
- Ако не се употребуваат правилно, некои лаксативи може да го влошат запекот. За повеќе информации разговарајте со вашиот доктор или со медицинска сестра за стомална терапија.

© 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

Нега на колостомија (1)

Како треба да ја менувам мојата кеса?
Опрема

За да ја смените вашата кеса потребни ви се следните работи:

- Сад со топла вода
- Крпа за бришење или нешто слично
- Кеса со исечена дупка, ако е потребно
- Нова кеса
- Пластична кеса за ѓубре
- Сé друго што може да биде потребно, како што се „barrier wipes“ или „adhesive emover wipes“ (Тоа се специјални видови на средства за бришење).

1. Можеби е најдобро кесата да се смени наутро пред појадок, зашто тогаш е помалку активна
2. Извадете ја валканата кеса така што ќе ја одлепите од кожата
3. Ако сакате, може да се истуширате откако сте ја извадиле кесата
4. Измијте ја кожата со крпата за бришење натопена во топла вода. Добро избришете ја и исушете кожата
5. Ставете чиста кеса врз кожата, како што ви покажале.

© 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

Нега на колостомија (2)

Совети

- Основната плоча – „base plate“ (два дела) може да остане на местото 3 до 4 дена, ако не тече
- Кесата може да се менува секој ден
- Кога излегувате од дома, со себе секогаш носете резервна кеса. Исто така земете пластична кеса за ѓубре и сé друго што може да ви треба.

Како да ја фрлам валканата кеса?

- Валканата кеса ставете ја во пластична кеса и врзете ја
- Може да употребите кеси за во фрижидер (freezer bags) и за пелени (nappy bags). Тие се евтини
- Фрли го во канта за ѓубре.
- Не го горете тоа ѓубре.

Кога стомата треба да се провери?

Вашата медицинска сестра за стомална терапија (stomal therapy nurse) треба да ја провери вашата стома 2 до 6 недели по излегувањето од болница или порано ако се појават проблеми.

Како може да нарачам материјал?

- Секогаш имајте во резерва материјал за две недели
- При секоја испорака вие ќе добиете нов формулар за нарачки од Ostomy Association. Вие може да го нарачувате вашиот материјал еднаш месечно или според потреба.

© 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

Нега на илеостомија (1)

Како треба да ја менувам мојата кеса?

Опрема

За да ја смените вашата кеса потребни ви се следните работи:

- Сад со топла вода
- Крпа за бришење или нешто слично
- Кеса со исечена дупка, ако е потребно
- Нова кеса
- Пластична кеса за ѓубре
- Сé друго што може да биде потребно, како што се „barrier wipes“ или „adhesive emover wipes“ (Тоа се специјални видови на средства за бришење).

1. Можеби е најдобро кесата да се смени наутро пред појадок, зашто тогаш е помалку активна
2. Извадете ја валканата кеса така што ќе ја одлепите од кожата
3. Ако сакате, може да се истуширате откако сте ја извадиле кесата
4. Измијте ја кожата со крпата за бришење натопена во топла вода. Добро избришете ја и исушете кожата
5. Ставете чиста кеса врз кожата, како што ви покажале.

© 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

Нега на илеостомија (2)

Совети

- Основната плоча – „base plate“ (два дела) може да остане на местото 3 до 4 дена, ако не тече
- Кесата може да се менува секој ден
- Кога излегувате од дома, со себе секогаш носете резервна кеса. Исто така земете пластична кеса за ѓубре и сé друго што може да ви треба.

Како да ја фрлам валканата кеса?

- Валканата кеса ставете ја во пластична кеса и врзете ја
- Може да употребите кеси за во фрижидер (freezer bags) и за пелени (nappy bags). Тие се евтини
- Фрли го во канта за ѓубре.
- Не го горете тоа ѓубре.

Кога стомата треба да се провери?

Вашата медицинска сестра за стомална терапија (stomal therapy nurse) треба да ја провери вашата стома 2 до 6 недели по излегувањето од болница или порано ако се појават проблеми.

Како може да нарачам материјал?

- Секогаш имајте во резерва материјал за две недели
- При секоја испорака вие ќе добиете нов формулар за нарачки од Ostomy Association. Вие може да го нарачувате вашиот материјал еднаш месечно или според потреба.

© 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

Нега на уростомија (1)

Како треба да ја менувам мојата кеса?
Опрема

За да ја смените вашата кеса потребни ви се следните работи:

- Сад со топла вода
- Крпа за бришење или нешто слично
- Кеса со исечена дупка, ако е потребно
- Нова кеса
- Пластична кеса за ѓубре
- Сé друго што може да биде потребно, како што се „barrierwipes“ или „adhesive remover wipes“ (Тоа се специјални видови на средства за бришење).

1. Можеби е најдобро кесата да се смени наутро пред појадок, зашто тогаш е помалку активна
2. Извадете ја валканата кеса така што ќе ја одлепите од кожата
3. Ако сакате, може да се истуширате откако сте ја извадиле кесата
4. Измијте ја кожата со крпата за бришење натопена во топла вода. Добро избришете ја и исушете кожата
5. Ставете чиста кеса врз кожата, како што ви покажале.

Совети

- Основната плоча – „base plate“ (два дела) може да остане на местото 3 до 4 дена, ако не тече
- Кесата може да се менува секој ден
- Кога излегувате од дома, со себе секогаш носете резервна кеса. Исто така земете пластична кеса за ѓубре и сé друго што може да ви треба.

© 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

Нега на уростомија (2)

Како да ја фрлам валканата кеса?

- Валканата кеса ставете ја во пластична кеса и врзете ја
- Може да употребите кеси за во фрижидер (freezer bags) и за пелени (nappy bags). Тие се евтини
- Фрли го во канта за ѓубре.
- Не го горете тоа ѓубре.

Што да правам ноќе?

- Кесата може да ја споите со вреќичка за празнење ноќе (overnight drainage bag). Тоа ќе обезбеди да не станувате ноќе.
- Кога вреќичката за празнење ноќе (overnight drainage bag) е споена, проверете дали славината на кесата (pouch tap) е отворена, а славината на вреќичката за празнење ноќе (overnight drainage bag) затворена
- Обезбедете вреќичката за празнење да не ја влече кесата
- Вреќичката за празнење ставете ја одстрана од креветот, во кофа на подот
- На располагање е лента што ќе ја држи цевката прицврстена за ногата.Таа служи да спречи цевката да се свитка додека спиете. Лентата може бесплатно да се добие од 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

Нега на уростомија (3)

Како да ја чистам вреќичката за празнење ноќе?

- Наутро откачете ја вреќичката за празнење ноќе (overnight drainage bag) од кесата за мочка и испразнете ја во нужник
- Измијте ја вреќичката за празнење ноќе како што ве научила вашата медицинска сестра за стомална терапија (stomal therapy nurse)
- Вреќичката за празнење ноќе заменувајте ја со нова еднаш неделно.

Како може да нарачам материјал?

- Секогаш имајте во резерва материјал за две недели
- При секоја испорака вие ќе добиете нов формулар за нарачки од Ostomy Association. Вие може да го нарачувате вашиот материјал еднаш месечно или според потреба.

© 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

Здрави навики на цревата (1)

Целта на одржување на здрава работа на цревата е да се поддржи редовно одење по „голема нужда“. Има низа важни работи што треба да се земат предвид заради здрава работа на цревата и следниве предлози може да помогнат:

Колку храна што содржи растителни влакна (fibre) треба да јадам?

Секој ден од 30 до 40 грама храна што содржи растителни влакна, што значи свежо овошје, зеленчук и жита.

Колку течности треба да пијам?

- Пијте течности за вашиот измет да биде мек и да може лесно да минува.
- Секој ден пијте по 2 литра или 6 до 8 чаши течности, освен ако вашиот доктор не препорачал поинаку
- Кафеин има во чајот, кафето, кока колата и во газирани напитоци. Кафеин може да ве дехидрира.

© 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

Здрави навики на цревата (2)

Колку треба да правам физички вежби?

- Физичките вежби ги разработуваат вашите црева и помагаат подобро да работат
- Ако не можете да стоите или одите, обидете се едноставни вежби да правите седејќи.

Одење во нужник

- За да исфрлите измет вие мора да чувствувате голема потреба да одите во тоалет
- Ако не обрнувате внимание на потребата да одите во нужник, може да добиете запек
- Не се напрегајте
- Обезбедете одењето во тоалет да е непречено и без прекинувања
- Не брзајте, бидејќи цревата може да не се испразнат сосема.

Како треба да седам во тоалет?

Правилна положба во тоалет е како да сте чучнати. Вашите колена треба да се повисоко од колковите. Тоа може да го направите ако стапалата ги ставите на ниско столче или врз телефонски именик. Потоа треба да се наведнете напред и лактите да ги ставите на колената.

© 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

Совети за пациенти со стома (1)

Како да се грижам за стомата?

- Големината на вашата стома ќе се менува во неделите по операцијата
- Во тој период мерете ја стомата секоја недела, за кесите добро да прилегаат
- Понекогаш стомата може да се движи навнатре и нанадвор. Тоа е нормално
- Ако кожата е црвена, боли и чеша, разговарајте со вашата медицинска сестра за стомална терапија (stomal therapy nurse)
- Ако видите големи промени на должината на стомата или забележите грутка под стомата, веднаш разговарајте со вашиот доктор или со медицинска сестра за стомална терапија.

Што треба да направам пред да дојдам во болница?

- Проверете дали го знаете името и телефонскиот број на вашата медицинска сестра за стомална терапија
- Разговарајте со вашата медицинска сестра за стомална терапија пред да отидете во болница
- Кога ќе одите во болница, земете ги со себе вашите материјали за стомата, за да ги користите во болница.

Како да ги нарачам и водам сметка за моите материјали?

- Запишете го името, големината и типот на кесата и на препаратите за кожа што ги користите, за да биде лесно да се нарачаат
- Редовно нарачувајте ги вашите материјали за случај на задоцнување. Така нема да останете без нив
- Соберете ги сите ваши материјали и информативни листови, и чувајте ги на студено и суво место, подалеку од директна сончева светлина.

© 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

Совети за пациенти со стома (2)

Како да ја отстранам миризбата од кесата?

- Ако миризбата е проблем, во кесата може да ставите капки дезодоранс (deodorant drops). Капките може да се нарачаат од Ostomy Association.

Што ми треба кога патувам во странство?

- Секогаш носете со себе резервен комплет за нега на стомата (emergency stoma care kit) со кеси, средства за бришење (wipes) и пластична кеса за ѓубре
- Кога патувате, понесете неколку кеси што може да се празнат (drainable pouches) и некој лек за згуснување на изметот во случај на пролив
- Дел од материјалот носете во вашиот рачен багаж, а дел во куферот. Тоа е особено важно во случај куферот да се загуби
- Од безбедносни причини, не носете ножици во вашиот рачен багаж. Ставете ги во куферот
- Кога патувате во странство, понесете повеќе материјал во врска со стомата одошто очекувате дека ќе ви треба.

Како да ја празнам и мијам кесата со отворен крај?

- Кесата со отворен крај (open end pouch) треба да се испразни кога е полна една третина до половина
- Кесата може да ја испразните во некој сад или директно во тоалет
- Вашата кесица не бара миење
- Исчистете го крајот со влажен или сув салфет.

Можете да се туширате или капете СО или БЕЗ кесата. Сторете го тоа пред појадок кога стомата е помалку активна.

© 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

Совети за пациенти со стома (3)

Како треба да ја менувам кесата?

- Оставете доволно време за менување на вашата кеса
- Не чекајте кесата да протече за да ја смените
- Измијте ја стомата и кожата околу неа со топла вода, а потоа исушете ја кожата
- Низ дупката на основната плоча (base plate) или на кесата не треба да се гледа повеќе од 2 милиметра од кожата. Ако дупката е премногу голема, кожата може да боли или кесата да тече. Стомата може да се оштети ако дупката е многу мала
- Ако се туширате или капете без кеса, измијте ја кожата околу стомата со вода и чиста крпа
- Не користете масло за капење, талк пудра или крема, зашто тоа ќе спречи кесата да се прилепи на кожата. Најдобар начин на миење на кожата околу стомата е со ненамирисан сапун и топла вода
- Кога ја миете стомата може да се случи да видите малку крв. Тоа е нормално
- Стрижете ги или бричете влакната околу стомата. Додека бричите, врз стомата ставете марамче од хартија. Тоа ќе ја заштити стомата
- Штипки за алишта се идеални за држење на облеката настрана од кесата додека ја менувате.

Како да го отстранам лепливиот остаток?

- За да го отстраните лепливиот остаток од кожата, користете го специјалното средство за таа намена - adhesive remover wipe.

© 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

Нега на кожата околу чмарот (1)

На кожата околу чмарот и е потребно посебно внимание и нега, бидејќи кај некои луѓе може да се појави надразнетост на кожата (skin irritation). Тоа е предизвикано од исфрлање на течен или слузав измет и обично е привремено. После операција на цревата, може да минат 6 до 12 месеци пред цревата одново да проработат нормално.

Како може да ја спречам надразнетоста на кожата?

- Одржувајте ја кожата околу чмарот што е можно посува, со тоа што ќе ја измиете и исушите по секое одење по голема нужда
- Не употребувајте груба тоалетна хартија и препарати што можат да предизвикаат жежење или надразнетост (на пример, некои намирисани сапуни)
- Употребувајте „nappy wipes“ или ненамирисани средства за чистење, за да го исчистите делот околу чмарот по секое одење по голема нужда.
- Одбегнувајте силно бришење или триење. Исушете ја кожата со тапкање.
- Ако кожата околу чмарот е чувствителна и боли, користете рачна туш „слушалка“

© 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

Нега на кожата околу чмарот (2)

- По бришењето, намачкајте го делот околу чмарот со заштитен крем (barrier cream). За тоа постојат специјални кремови. За ова разговарајте со вашата медицинска сестра за стомална терапија (stomal therapy nurse) или советник за континенција (continence advisor)
- Под влошката ставете пелена (nappy liner in a pad). Тоа ќе ја намали потребата од често менување на влошката (continence pad)
- Ако малку истечува, уптребувајте тампон за отстранување на шминка (make-up remover pad), свиткан на половина и ставен врз чмарот. Тоа е поевтина варијанта
- Носете долна облека од памук, а не од најлон
- Некои видови храна може да предизвикаат надразнетост и треба да се одбегнуваат како, на пример, лутата храна. Разговарајте со стручњак за исхрана (dietician) за тоа како различни видови храна влијаат врз луѓето на различни начини
- Ако надразнетоста на кожата околу чмарот е поради пролив или течен измет, може да земете средство против пролив. За тоа разговарајте со вашиот доктор.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Како да стапите во контакт со нас:

boltonclarke.com.au

Македонска телефонска преведувачка служба:
1300 043 200
1300 22 11 22

How to contact us:

boltonclarke.com.au

Macedonian telephone interpreter service:
1300 043 200
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.

© Royal District Nursing Service Limited 2017