



## Träna Hemma Kolostomi & Ileostomi

**SALTS**  
HEALTHCARE

Excellence in stoma care



Recognising Salts research  
into healthy stoma skin



DERMATOLOGICALLY  
ACCREDITED



## Hej

**Träna Hemma** iär ett praktiskt stöd och hjälpmedel så att du kan träna på att sätta på och byta stomibandage innan operation.



Recognising Salts research  
into healthy stoma skin



DERMATOLOGICALLY  
ACCREDITED

## Innehåll

Kontaktinformation – din stomiterapeut.....	2
Anteckningar.....	3
Om Träna Hemma.....	3
Vad ingår i Träna Hemma.....	4
Sätta fast träningsstomin.....	6
Förbereda stomipåsen.....	7
Sätta på stomipåsen.....	9
Tömma stomipåsen.....	11
Ta bort stomibandaget.....	13
Träna Hemma produktinformation.....	15

### Kontaktinformation – din stomiterapeut

**Namn** \_\_\_\_\_

**Telefon** \_\_\_\_\_

**Telefontid** \_\_\_\_\_

## Anteckningar *(gör en lista på det du vill fråga om)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Om Träna Hemma

Träna Hemma innehåller det du behöver för att kunna träna på att använda en stomipåse före din operation, så att du får lite kännedom om hur det känns att ha ett stomibandage. Tillsammans med den information och det stöd stomiterapeuten ger, kan Träna Hemma göra så att du känner dig lite förberedd när du får din riktiga stomi.

Vi föreslår att du läser igenom all information och bekantar dig med innehållet i Träna Hemma innan användning. Att sedan gå igenom steg för steg underlättar träningen. Det är en god idé att träna i badrummet som är det vanligaste stället att byta stomibandage på.

## *Träna Hemma innehåller det du behöver*

## Vad ingår i Träna Hemma

Det material och den information som finns i Träna Hemma är lämpligt för såväl kolostomi som ileostomi.

### 1a/b. Stomipåsar

Du finner både sluten och tömbar påse i Träna Hemma. Om det är planerat att du ska få en ileostomi, kommer du att använda en tömbar påse (1a – se bild). Det är den typ av påse som används direkt efter operation. Den töms 3–6 gånger per dag och byts vanligen 1 gång per dygn.

Om det är planerat att du ska få en kolostomi kommer du troligen att använda en sluten påse (1b – se bild). En sluten påse kan man inte tömma och den byts vanligen 1–3 gånger per dygn. Den första tiden efter operation är tömbar påse det som används mest. Därför är det bra att känna till hur en tömbar påse används.



1a. tömbar påse

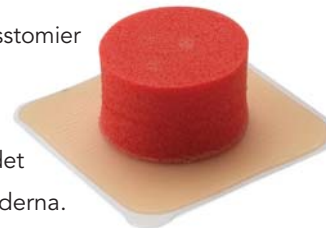


1b. sluten påse

För att bekanta dig med hur det känns att använda ett stomibandage kan det vara bra att låta träningen pågå i 24-48 timmar. Passa på att byta och tömma så att du får en uppfattning om hur det går till.

### 2. Träningsstomi

I Träna Hemma finns tre träningsstomier som du kan fästa på kroppen. De ger dig också möjlighet att i viss mån se och känna hur det känns att ha en stomi under kläderna.



Tänk på att den placering du använder under träningen kanske inte blir den placering din riktiga stomi får.

Om din stomiterapeut inte har pratat om placering av stomin, så rekommenderar vi att du placerar träningsstomin ungefär mellan naveln och höftkulan (se bilden nedan). Innan operationen kommer din stomiterapeut att prata om och markera stomins placering.



### 3. Förtjockningsmedel

För att kunna imitera utfyllnad i stomipåsen finner du ett förtjockningsmedel i Träna Hemma. Placera remsan av förtjockningsmedel i stomipåsen och fyll på med lite vatten. Det bildas en gelliknande substans. Du får en känsla av hur det är att ha innehåll i stomipåsen och du kan träna på att tömma innehållet i toaletten.



### 4. Kompress och hygienpåse

Kompresser kommer att ingå i din dagliga rutin. Du kan träna på att tvätta runt stomin när du har tagit bort stomipåsen. I hygienpåsen kan du placera använd stomipåse och kompress och knyta ihop för att sedan slänga i soporna.



## Sätta fast träningsstomin



### Steg 1

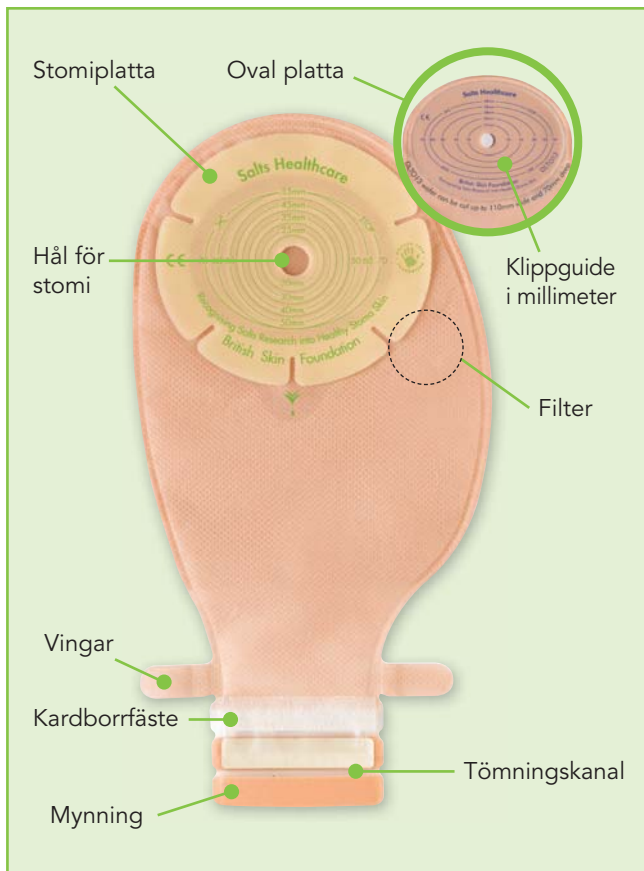
Ta bort skyddsfilmen från häftytan.



### Steg 2

Placera träningsstomin på magen och tryck fast häftan ordentligt.

## Förbereda stomipåsen



### Steg 3

Börja med att stänga tömningskanalen. Lägga påsen på flat yta, plattan nedåt, med tömningskanalen vänd från dig. Vik sedan tömningskanalen tre gånger mot dig till kardborrfästet syns.



#### Steg 4

Vik över vingarna och tryck fast dem på kardborrfästet.



#### Steg 5A

Placera remsan av förtjockningsmedel i stomipåsen.





### Steg 5B

Häll cirka 150 ml vatten i påsen – gel bildas på en liten stund.



### Steg 6

Ta av skyddsfilmen från stomiplattan genom att dra av skyddsfilmen nerifrån och upp.

## Sätta på stomipåsen



### Steg 7A

Håll påsen framför stomin med hudskyddsplattan mot kroppen. Vik ovankanten av påsens/plattans utåt så att du ser stomin tydligt. Tryck försiktigt fast den undre delen av hudskyddsplattan mot huden så nära stomin som möjligt.



### Steg 7B

Vik därefter upp påsens ovandel och tryck fast den mot huden.

## Tömma stomipåsen



### Steg 8

Håll påsens tömningskanal uppåt så att du har kontroll över tömningen. På så vis undviker du att innehåll kan läcka ut. Lossa vingarna från kardborrefästet och veckla ut tömningskanalen.



### Steg 9

Vänd ner och vidga upp mynningen och töm innehållet i toaletten.



### Steg 10

Rengör mynningen med papper.



### Steg 11

Stäng tömningskanalen på samma sätt som tidigare.

## Ta bort stomibandaget



### Steg 12

En god rekommendation är att stå vid handfatet vid borttagning av stomibandaget eftersom det behövs vatten för att göra rent runt stomin.

*Det är normalt att till en början se en lätt rodnad på huden precis när man tagit av hudskyddsplattan.*

För att ta bort hudskyddsplattan, dra den försiktigt från huden samtidigt som du håller emot huden med andra handen.



### Steg 13

Slutligen, fukta en kompress med ljummet vatten och tvätta varsamt kring stomin. Torka torrt med en torr kompress – det är viktigt att hela hudområdet är torrt innan ny påse sätts på plats.

***Du är nu redo att sätta på ett nytt stomibandage.***

Börja om från Steg 1 och följ gärna instruktionerna tills du känner dig säker.

## Produktinformation

Alla Salts stomiprodukter bör förvaras i temperatur mellan 0–27 °C.  
Engångsmaterial.

Hel och oskadad hud är väsentlig för användning av stomibandage och Salts Healthcare är det första stomibandageföretag som erkänts av British Skin Foundation för sin forskning inom hydrokolloider (plattor).

De har dessutom erhållit ytterligare en försäkran om hudvänlighet, nämligen "Dermatologically Accredited" stämplens från oberoende och icke vinstdrivande organisationen Skin Health Alliance.



*Recognising Salts research  
into healthy stoma skin*



**DERMATOLOGICALLY  
ACCREDITED**

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

## TILLBEHÖR OCH HJÄLPMEDEL FÖR STOMIER

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

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

**För mer information eller prover,**  
kontakta din stomiterapeut eller M Care:

M Care

Nöbbelövsvägen 100

226 60 LUND

Telefon: 046-29 24 00

E-post: [kundservice@mcare.se](mailto:kundservice@mcare.se)

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



® Registered trademarks of Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd 2015. Products and trade marks of Salts Healthcare Limited are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks. For further details, please visit [www.salts.co.uk](http://www.salts.co.uk)

RM763996 03/16