

# Umhirða þvagstóma

## Útskriftarfræðsla

**Stómapoki:** Skipta daglega og þrifa í kring með mjúkum grisjum. Tæma pokann reglulega yfir daginn og tengja við næturpoka fyrir nóttina. Sama næturpoka má nota í viku ef hann er skolaður með köldu vatni eftir nóttina.

**Stómaplata:** Skipta á 2–4 daga fresti eða ef plata fer að losna frá og leka. Best að skipta um stómaplötu fyrst á morgnana, því þá er minna þvagrennsli.

**Skipting stómaplötu og poka:** Þvo sér um hendurnar fyrir og eftir skipti.

- Hafa tilbúna plötu, klippta eftir máli og tæma þvagpokann. Gott er að standa og hafa spegil við höndina.
- Losa varlega plötuna með pokanum á og setja í ruslapoka.
- Þvo stómað og húðina í kring með volgu kranavatni.
- Þurrka húðina vel með mjúkum klút eða grisju. Hún þarf að vera alveg þurr áður en platan er sett á. Gott er að halda þurri grisju við opið svo ekki leki á meðan skipt er. Fjarlægja hár undan plötu með einnota sköfu, ef þörf er á.
- Skodda húð undir plötunni. Hún á að vera eins og önnur húð á kviðnum. Ef hún er rauð þarf að bera á húðverjandi efni, annað hvort úðaplástur eða krem.
- Velgja nýja plötu og setja á. Þrýsta fyrst neðst undir stómanu og þrýsta síðan allan hringinn til að platan festist vandlega.
- Festa pokann á.

### Leita þarf aðstoðar heimahjúkrunar, stómahjúkrunarfræðings Landspítala eða fagfólks hjá sölustöðum stómavara ef:

- Lekur undir plötu. Hægt er að fá t.d. sérstakar plötur og þéttihringi.
- Viðvarandi húðvandamál eru umhverfis þvagstóma.
- Vantar upplýsingar um stómavörur eða önnur hjálpartæki.
- Spurningar vakna er varða daglegt líf með stóma.

### Leita þarf læknis ef:

- Sýkingaeinkenni eru til staðar: Hiti, hrollur, illa lyktandi þvag, bakverkur.
- Blæðir út um stómaop eða sár myndast á stóma.
- Stómað dregst inn, stækkar, fellur fram eða breytir um lit.

## Símanúmer

Göngudeild þvagfæra 11A	543 7100
Stómahjúkrunarfræðingur	824 5982
Kviðarhols- og þvagfæraskurðeild 13EG	543 7500