



### STOOM

Käesolev infoleht on koostatud, et anda Teile teadmisi ja kindlustunnet stoomi eest hoolitsemiseks kodus. Parima tulemuse saavutamiseks on oluline õige stoomikoti pealepanek ja stoomiümbruse naha hooldus.

#### **Stoomihooldus kodus**

Kõige sagedamini esinevaks probleemiks on stoomiümbruse naha kahjustus. Liiga suure avaga kogumiskoti /plaadi kasutamisel satub eritis nahale, põhjustades ärritust. Kui kotti vahetatakse väga harva, siis nahk puutub pikka aega kokku väljaheite või uriiniga ja nahk võib stoomi ümber muutuda punaseks, valusaks, minna katki ning tekib naha põletik. Seetõttu on tähtis stoomikoti/ plaadi õige mõõt ja õige stoomikoti vahetamise sagedus, et nahk püsiks puhta, kuiva ja tervena.

Kotid on erinevad vastavalt stoomi tüübile: jämesoole stoomile/kolostoomile/ kinnised, peensoole stoomile/ileostoomile/ alt avatavad ja urostoomile vastava sulguriga kotid. On ühe- ja kaheosalised kottide süsteemid. Üheosalised kotid kleebitakse vahetult nahale, kaheosalised süsteemid koosnevad kahest osast-plaadist, mis kleebitakse vahetult nahale ja plaadile kinnitatavast kotist.

#### **Stoomikoti vahetus**

Pange vahetamiseks kõik vajalikud asjad valmis.

Eemaldage stoomilt alusplaat/kott tasakesi suunaga ülevalt alla, ühe käega nahka alla surudes, teisega ettevaatlikult kotti/plaati eemaldades. Kott visake olmeprügisse. Peske nahk stoomi ümber leige vee või spetsiaalse vahuga. Ärge kasutage stoomiümbruse naha puhastamiseks eetrit või piiritust sisaldavat ainet! Kuivatage stoomiümbruse nahk hoolikalt, ettevaatlikult nahka tupsutades. Kui nahale on jäänud liimijääke, puhastage need spetsiaalsete salvrätide abil. Laske veidi nahal kuivada ja puhastage salvrätist jäänud rasune pind veelkord kuivaks. Väga hea on lasta nahka ja stoomi õhu käes puhata 15-30 minutit, enne kui uus plaat/ kott peale panna.

Mõõtke papist näidisplaadi ehk šablooni abil stoomi suurus ja lõigake sabloonile kääridega siledaservaline stoomi suurusele vastav ava.

#### **NB! Sama šablooni kasutage kuni stoomi suuruse muutumiseni!**

Asetage šabloon väljalõigatava plaadi või üheosalise koti tagaküljele ja joonistage pliiatsiga plaadile stoomi suurus. Seejärel lõigake kõveraotsaliste kääridega plaadisse siledaservaline ava. Väljalõigatud ava serv tuleb sõrmega siluda siledaks!

#### **NB! On olemas ka spetsiaalsed sõrmedega vastavalt stoomi suurusele vormitavad plaadid, mida ei olegi tarvis lõigata!**

Kui stoomi ümbruses on ebatasasusi või nahavolte, täitke need tihendava pastaga. Pastaga tuleb teha ring ümber stoomi ja tasandada pasta niiske sõrmega õhukese kihina plaadi alla jäävale nahale (kuivalt kleepub pasta sõrme külge!). Kui nahk stoomi ümber on sile ja täitmist ei vaja, kasutage spetsiaalseid nahka kaitsvaid salvrätte.



## Infomaterjal

Kui nahk on veidi roosakas võib kasutada spetsiaalset puudrit. Õhuke kiht puudrit võib jääda nahale-ei sega plaadi/koti kinnitumist nahale.

Nüüd eemaldage alusplaadilt või kotilt paber või kile. Asetage alusplaat stoomile, suruge kleepuv osa tihedalt vastu nahka, tehes sooleava ümber sõrmega ringjaid liigutusi, kuni plaat on kindlalt nahale kleepunud. NB! Plaadi pealepanekul tuleb jälgida, et see oleks siledalt asetatud, et nahk ei oleks kortsus ega voldiline. Plaat peab olema stoomi ümber nii, et poleks näha nahka stoomi ümber! Seejärel eemaldage ülejäänud aluskate ja kleepige plaadi ülejäänud osa kinni.

Kinnitage kogumiskott alusplaadi külge suunaga alt ülesse. Vajutage ringiratast, et kostuksid klõpsud ja kontrollige, et kõik ääred oleksid ühtlaselt kinni. Kui kasutate synergy-tüüpi plaati, siis jälgige, et kott kleepuks plaadile ilma ühegi kortsuta. Kotte kasuta vastavalt stoomi tüübile/kolostoomile alt kinnine kott, ileostoomile alt tühjendatav kott ja urostoomile uro kott/

Veenduge, et plaat/kott oleks korralikult kleepunud ja suletud. Siluge käega üle koti ja ümber stoomi. Nii saate olla kindel, et kott/plaat on naha külge kindlalt liimunud.

Kuna soolesisu ja uriini eritub pidevalt, tuleb kogumiskotti kogu aeg kanda ja hoolitseda õigeaegse tühjendamise eest.

### **Stoomikottide plaanilise vahetamise tihedus:**

Kolostoomi /asub kõhu eesseinal vasakul pool/ kotid

Üheosalised: 1-2 kotti päevas

Kaheosalised: plaate 2 x nädalas, kotti plaadile 1-2 korda päevas

Ileostoomi /asub kõhu eesseinal paremal pool/ kotid

Üheosalised: 1-2 päeva tagant

Kaheosalised: plaate 3x nädalas, kotte 1x päevas

Urostoomi /asub kõhu eesseinal paremal pool/ kotid

Üheosalised: 1-2 päeva tagant

Kaheosalised: plaate 3x nädalas, kotte 1x päevas

**Ärge kasutage stoomiümbruse naha puhastamiseks eetrit või piiritust sisaldavat ainet!**

### **INFO!**

1. Esimese koguse kotte saate haiglast kaasa stardipakina.
2. Raviarst väljastab Teile haiglast lahkudes retsepti stoomihooldusvahenditele ja teatise stoomi rajamisest.
3. Arsti poolt väljastatud teatisega pöörduge Pärnu Klienditeenindusbüroosse
  - aadress : Pärnu Rüütli 40 <sup>A</sup>
  - E 8.30 – 16.30
  - T 8.30 – 16.30
  - K 8.30 – 18.00
  - R 8.30 – 16.30



## Infomaterjal

4. Pärnu Klienditeenindusbüroo väljastab Teile arsti poolt antud teatise alusel meditsiinilise abivahendi kaardi.
5. Arsti poolt väljastatud retseptiga ja meditsiinilise abivahendi kaardiga pöörduge Pärnu Ülejõe apteeki uute stoomihooldusvahendite saamiseks. Eelnevalt leidke stardipakist endale kõige sobivam vahend (stardipakis on erinevaid pakkumisi-  
alt lahtised kotid, plaadiga jne.)  
Stoomivahendite eest tuleb Teil tasuta 10% nende maksumusest, 90% tasub haigekassa.
  - Apteegi aadress: Pärnu Jannseni 7 <sup>A</sup>
  - Avatud:           E – R   8.00 – 19.00  
                          L    9.00 – 16.00
  - Telefon:         44 32 255

Kui soovite, et teile tuuakse stoomihooldusvahendid koju-küsi infot tasuta nõuandetelefonilt 8003030 kojutoomise võimaluste kohta. Kojusaatmisel saatekulusid ei ole.

6. SA Pärnu Haigla Kirurgiakliiniku ambulatoorse kirurgia osakonnas toimub stoomiga patsientide nõustamiseks õe iseseisev vastuvõtt.

Nõustamisele on oodatud kõik patsiendid, kellel on probleeme stoomi abivahendite kasutamisega, nahaprobleemid või kes vajavad nõu elutoiminguteks koos stoomiga.

Vastuvõtule võivad tulla ka patsiendi lähedased.

Vastuvõtt toimub kolmapäeviti kell 14.00-16.00 kabinetis B200

**Õe vastuvõtu eest patsient visiiditasu maksma ei pea.**

Vastuvõtule on eelregistreerimine Pärnu Haigla registratuuris:

- E – R 07.30 – 18.00
- Telefon 44 73 300

Koostaja: kirurgiakliinik, ülemõde Pille Käärid

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010