

## Ostominizin Rutin Bakımı

### Torba Sistemi İpuçları

- Eski torba sisteminizi çıkarmadan önce yeni torba sisteminizi hazırlayın
- 1/3 ila 1/2 boşaltım atığı veya gaz dolduğunda torbanızı boşaltın. Torbanın aşırı dolmasına izin vermeyin
- Aktivite öncesi ve yatmadan önce torbanızı boşaltın
- Torbanızda çok fazla gaz olduğunu fark ederseniz (kolostomi veya ileostomi), filtreli bir torba kullanmayı göz önüne alabilirsiniz
- Rutin bir torba sistemi değişikliği için en iyi zaman, sabah bir şey yemeden veya içmeden önceki zamandır
- Cilt bariyerini uyguladıktan sonra yapışmanın en iyi şekilde sağlanması için cilt bariyerine yaklaşık bir dakika boyunca hafif bir basınç uygulayın. İlk temasta hafifçe bastırarak ısıtmanın yardımı olacaktır
- İki parçalı bir torba sistemi kullanıyorsanız, daha kolay oturması için cilt bariyerini vücudunuza elmas şeklinde yerleştirmeyi deneyin

### Cilt Bakımı Önerileri

- Stomanızın etrafındaki cildin bakımında ne kadar az uygulama yaparsanız o kadar iyi olacağını unutmayın
- Çoğu insan için su, cildi temizlemek için yeterlidir. Torbanızı değiştirdikten veya boşalttıktan sonra ellerinizi yıkamayı unutmayın
- Sabun gerekiyorsa, cildinizde kalıntı ya da ince tabaka bırakabilecek losyon ya da krem içermeyen yumuşak bir sabun kullanın. Bu, yapıştırıcıyı etkileyebilir
- Cilt bariyerleri uzun süre kullanıldığında cilt koruyucu mendillerin kullanılması dayanıklılık süresini azaltabileceğinden tavsiye edilmez
- Cilt bariyerinizi uygulamadan önce peristomal cildin temiz ve kuru olduğundan emin olun
- Stoma çevresinin rutin cilt bakımı için ÖNERİLMİYEN uygulamalar: losyonlu sabunlar, kremler, losyonlar, pudralar, ıslak mendil, izopropil alkol, steroidal ilaç veya merhemler
- Cildin tahriş olması "normal" değildir. Cildinizde kızarıklık, çatlak ve tahriş olduğunu fark ederseniz YOİH/ET hemşiresi gibi nitelikli bir sağlık uzmanından yardım isteyin

### Günlük İpuçları

- Cilt bariyerinizi rutin olarak değiştirin. Sizin için neyin daha iyi olduğunu öğrendikten sonra bu konuda daha rahat olacaksınız
- Kullanım süresi kişisel tercihlere ve stoma özelliklerine göre değişir, ancak üç veya dört gün normal kabul edilir
- Kullanım süreniz düzensiz veya öngörülemez hale gelirse, YOİH/ET hemşirenize danışın
- Sıcak mevsimler veya aktivite artışı gibi daha fazla terlemenize neden olan durumlarda cilt bariyerinin kullanım süresi kısaldır
- Seyahat ederken, önceden plan yapın. Uçuş planı için bazı öneriler şunlardır: Yanınıza fazladan malzeme alın, uçuş sırasında ostomi ürünlerinizi el çantanıza koyun, uçakta makas taşımanıza gerek kalmaması için cilt bariyerlerinizi önceden kesin ve seyahat ederken belirli sarf malzemelerine olan ihtiyacınızı açıklayan bir seyahat kimliği edinin
- Torba sisteminiz takılı iken ya da torbanızı çıkartarak duş alabilir veya banyo yapabilirsiniz
- İki parçalı bir torba sistemi kullanıyorsanız, duş için farklı bir torba kullanmayı uygun bulabilirsiniz, böylece kullandığınız torba kuru kalır
- Torbanızı boşaltırken, durulama gerekli değildir. Kayganlaştırıcı bir deodorant, boşaltma işlemi kolaylaştırabilir. Ostomi torbanıza herhangi bir yağ veya pişirme spreyi koymayın
- Ekstra sarf malzemelerinizi serin ve kuru bir yerde saklayın
- YOİH/ET hemşirenizin rutin takibi önerilir

## Ostominizin Rutin Bakımı

GENEL TERİMLER	
<b>Filtre</b>	Gazı torbadan dışarı çıkarır ve kokuyu emer. Boşaltılabilir ve kapalı torbalarda özel bir seçenek olarak bulunur
<b>Torba</b>	Stomadan çıkan atıkları toplayan torba. Torba tipleri sahip olduğunuz ostomi türüne göre boşaltılabilir, kapalı ve ürostomi tipi şeklindedir
<b>Torba Sistemi</b>	Cilt bariyerini ve torbayı içerir. Tek parçalı torba sistemi ve iki parçalı torba sistemi olarak iki seçenek söz konusudur. Cilt bariyerinin etrafındaki entegre bant kenarlığı ek güvenlik sağlar
<b>Cilt Bariyeri</b>	Torba sisteminizin direkt olarak stomanızın çevresine oturan kısmıdır. Cildinizi korur ve torba sisteminizi sabit tutar. Bazen plaka veya flanş olarak adlandırılır
<b>Kullanım Süresi</b>	Bir torba sisteminin bozulmadan önce kullanılabileceği sürenin uzunluğunu ifade eder. Kullanım süreleri değişebilir ancak her kişi için oldukça tutarlıdır
<b>YOİH (Yara, Ostomi, İnkontinans) Hemşiresi</b>	Ostomi bakımında uzmanlaşmış, bu konuda ek eğitim almış bir hemşiredir. Bazen ET (enterostomal tedavi) hemşiresi de denir.

Ürün hakkında başka sorularınız varsa veya ürününüzle ilgili yardıma ihtiyacınız varsa veya bir tedarikçi ya da ostomi uzmanı bulmak için lütfen Hollister'ı şu numaradan arayın: **1.888.740.8999**. Yeni ostomili kişilerin ostomili yaşama uyum sağlamasına yardımcı olmak için ABD'de **1.888.808.7456** veya Kanada'da **1.866.789.7574** numaralı telefonlardan Güvenli Başlangıç Koordinatörlerimizle iletişime geçin.

Daha fazla ürün bilgisi için lütfen web sitemizi ziyaret edin: **www.hollister.com**.

### Sağlık uzmanımın tavsiyeleri:

---

---

---

---

---

---

---

---

Ürün soruları, numune istekleri veya ürünlerimizle ilgili ayrıntılı klinik sorular için ABD'de **1.888.808.7456** numaralı telefonu arayın. Kanada'da **1.800.263.7400** numaralı telefonu arayın.

[www.hollister.com](http://www.hollister.com)

Sağlık uzmanınızın rutin takibi önerilir.

Herhangi bir ostomi ürününü/aksesuarını kullanmadan önce ürünle ilgili tüm ek sayfaları ve ürün etiketlerini okuduğunuzdan emin olun.

Hollister logosu, Güvenli Başlangıç ve "Sağlıklı cilt. Pozitif sonuçlar." Hollister Incorporated ticari markalarıdır.

© 2017 Hollister Incorporated. 923077-1117 US-00188