

# Stomidagbok

Å få en stomi kan være overveldende, og det er ofte vanskelig å huske detaljer og informasjon som blir gitt.

Stomidagboken kan hjelpe deg å huske disse detaljene, og kartlegge eventuelle utfordringer du kan møte. Den kan også hjelpe deg med å huske produkter du bruker eller har brukt. Stomidagboken kan brukes av deg som nylig har fått stomi, og for deg som har hatt stomi i mange år. Forhold endres, nye utfordringer kan oppstå eller andre produkter testes ut.

Ved å bruke stomidagboken kan du kartlegge utfordringer, observasjoner og erfaringer. Dette kan du ta med til din stomisykepleier, og dermed danne et godt grunnlag for best mulig løsning for deg og din stomi.

 **UKE 1**

	Lekkasje	Sår hud	Luft i stomi
MANDAG	●	●	●
TIRSDAG	●	●	●
ONSDAG	●	●	●
TORSDAG	●	●	●
FREDAG	●	●	●
LØRDAG	●	●	●
SØNDAG	●	●	●

«De vanligste utfordringene for pasienter med stomi er lekkasje, hudirritasjon, luft i posen og at stomiposen løsner».

 UKE 2

	Lekkasje	Sår hud	Luft i stomi
MANDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TIRSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ONSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TORSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LØRDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SØNDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

«Individuelt tilpassede stomiprodukter reduserer lekkasjeprob-  
matikken med 70%»



# UKE 3

	Lekkasje	Sår hud	Luft i stomi
MANDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TIRSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ONSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TORSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LØRDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SØNDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

«Individuelt tilpassede stomiprodukter reduserer «ballooning» (luft i posen) med 33%»



# UKE 4

	Lekkasje	Sår hud	Luft i stomi
MANDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TIRSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ONSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TORSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LØRDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SØNDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Å kunne stelle sin egen stomi gir frihet til å klare seg selv og leve livet videre!

# UKE 5

	Lekkasje	Sår hud	Luft i stomi
MANDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TIRSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ONSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TORSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LØRDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SØNDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

»Visste du at behovet for stomihjelpemidler kan endre seg, når kroppsform og fysisk form endrer seg?»



# UKE 6

	Lekkasje	Sår hud	Luft i stomi
MANDAG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TIRSDAG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ONSDAG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TORSDAG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
FREDAG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
LØRDAG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SØNDAG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

»Det finnes mere enn 10 ulike produsenter av stomihjelpemidler på det norske markedet. Det er derfor store muligheter for å finne det rette produktet til deg»

 **UKE 7**

	Lekkasje	Sår hud	Luft i stomi
MANDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TIRSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ONSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TORSDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LØRDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SØNDAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

«Visste du at Boots HomeCare har kvalifisert helsepersonell som kan gi råd og veiledning ved valg av stomiutstyr?»



 **UKE 8**

	Lekkasje	Sår hud	Luft i stomi
MANDAG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TIRSDAG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ONSDAG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TORSDAG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
FREDAG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
LØRDAG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SØNDAG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Du kan enkelt bestille nye stomivarer på [www.homecare.no](http://www.homecare.no) eller ringe til oss på telefon 23 37 66 00.

SPØRSMÅL ELLER  
ANDRE HENDVENDSELSER?

Kontakt kundesenteret:

23 37 66 00

[homecare.kundesenter@boots.no](mailto:homecare.kundesenter@boots.no)

[www.homecare.no](http://www.homecare.no)

*Boots*  
**HomeCare**