# आपकी ऑस्टोमी की नियमित देखभाल

## पाउचिंग सिस्टम के लिए सुझाव

- अपने पुराने पाउचिंग सिस्टम को हटाने से पहले अपना नया पाउचिंग सिस्टम तैयार करें
- जब पाउच का 1/3 से लेकर 1/2 हिस्सा डिस्चार्ज या गैस से भर जाए, तो इसे खाली कर दें. पाउच को अधिक न भरने दें
- रोज़मर्रा की गतिविधियों से पहले और सोने से पहले अपना पाउच खाली करें
- अगर आपको लगता है कि आपके पाउच (कोलोस्टॉमी या इलियोस्टॉमी) में बहुत अधिक गैस है, तो आप फ़िल्टर वाला पाउच इस्तेमाल कर सकते हैं.
- नियमित पाउचिंग सिस्टम बदलने के लिए सबसे अच्छा समय सुबह का है जब आपने कुछ भी खाया या पिया न हो
- अपने स्किन बैरियर को लगाने के बाद, अच्छी तरह से चिपकाने के लिए इसे अपनी त्वचा पर लगभग एक मिनट के लिए धीरे से दबाएं. हल्के दबाव और गर्मी से शुरू में चिपकाने में मदद मिलेगी
- यदि आप टू-पीस पाउचिंग सिस्टम का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो उसे ठीक से फिट रखने के लिए, स्किन बैरियर को अपनी त्वचा पर हीरे के आकार में रखने की कोशिश करें

## त्वचा की देखभाल के लिए सुझाव

- याद रखें, आपके स्टोमा के आसपास की त्वचा की देखभाल करते समय ज़्यादा कुछ न करना बेहतर होता है
- ज्यादातर लोगों के लिए, त्वचा की सफ़ाई के लिए पानी ही काफ़ी होता है. पाउच बदलने या खाली करने के बाद अपने हाथ धोना न भूलें
- यदि साबुन की ज़रूरत है, तो हल्के साबुन का उपयोग करें क्योंकि लोशन या क्रीम वाला साबुन आपकी त्वचा पर अवशेष या फ़िल्म छोड़ सकता है. इससे चिपकाने वाला पदार्थ छूट सकता है
- देर तक स्किन बैरियर पहनने के दौरान स्किन प्रोटेक्टिव वाइप्स का इस्तेमाल करने का सुझाव नहीं दिया जाता क्योंकि वे पहनने के समय को कम कर सकते हैं
- अपना स्किन बैरियर लगाने से पहले सुनिश्चित करें कि आपकी पेरिस्टोमल त्वचा साफ़ और सूखी है
- आपके स्टोमा के आसपास की त्वचा की नियमित देखभाल के लिए इन चीज़ों के इस्तेमाल की सलाह नहीं दी जाती: लोशन वाले साबुन, क्रीम, लोशन, पाउडर, बेबी वाइप्स, आइसोप्रोपाइल अल्कोहल, स्टेरॉयड वाली दवाएं या मलहम
- त्वचा की जलन "सामान्य" बात नहीं होती है. यदि आपको पता चलता है कि आपकी त्वचा लाल है, फटी हुई है या उसमें जलन हो रही है, तो WOC/ET नर्स जैसे किसी योग्य स्वास्थ्य देखभालकर्ता पेशेवर की मदद लें

## दैनिक सुझाव

- अपने स्किन बैरियर को नियमित रूप से बदलें. अपने लिए सबसे अच्छा काम करने वाला तरीका जानने के बाद आप इसके साथ और अधिक सहज महसूस करेंगे
- पहनने का समय व्यक्तिगत प्राथमिकताओं और स्टोमा की विशेषताओं पर आधारित होता है, लेकिन तीन या चार दिन सामान्य माने जाते हैं
- यदि आपके पहनने का समय अनिश्चित हो जाता है या उसका अनुमान लगाना संभव नहीं रहता, तो WOC/ET नर्स से सलाह लें
- गर्मियों के मौसम में जब आपका पसीना अधिक निकलता है या जिन दिनों में आपकी गतिविधियां ज़्यादा होती हैं, उस दौरान स्किन बैरियर को पहनने का समय कम हो सकता है
- यात्रा करते समय, पहले से योजना बनाएं. कुछ सुझावों में शामिल हैं: अतिरिक्त सप्लाई लें, उड़ान भरते समय अपने ऑस्टोमी उत्पादों को अपने कैरी-ऑन बैग में पैक करें, अपनी कट-टू-फिट स्किन बैरियर को पहले से काट लें ताकि आपको विमान पर कैंची ले जाने की आवश्यकता न हो, और एक यात्रा आईडी लें जिसमें यात्रा के दौरान खास सप्लाई के लिए आपकी ज़रूरतों के बारे में स्पष्ट जानकारी दी गई हो
- आप अपने पाउचिंग सिस्टम को चालू या बंद करके शॉवर ले सकते हैं/नहा सकते हैं
- यदि आप टू-पीस पाउचिंग सिस्टम का उपयोग करते हैं, तो आपको शॉवर के लिए एक अलग पाउच लगाना सुविधाजनक लग सकता है ताकि आपके द्वारा पहना जाने वाला पाउच सूखा रहे.
- अपने पाउच को खाली करते समय, उसे धोना ज़रूरी नहीं है. लुब्रिकेटिंग डिओडोरेंट से पाउच को आसानी से खाली किया जा सकता है. अपने ऑस्टोमी पाउच में तेल या कुकिंग स्प्रे न डालें
- अपनी अतिरिक्त सप्लाई को किसी ठंडी, सूखी जगह पर रखें
- WOC/ET नर्स से नियमित फ़ॉलो-अप की सलाह दी जाती है

# आपकी ऑस्टोमी की नियमित देखभाल

| सामान्य शब्द | |
|---|---|
| फ़िल्टर | पाउच से गैस निकालता है और गंध को अवशोषित करता है. विशेष रुप से प्रदर्शित विकल्प के रूप में ड्रेन और बंद किए जा सकने वाले पाउच |
| पाउच | बैग जो स्टोमा से डिस्चार्ज इकट्ठा करता है। इस तरह का पाउच ड्रेन किया जा सकता है, बंद हो सकता है, और आपकी ऑस्टोमी के प्रकार के आधार पर इसमें यूरोस्टॉमी की सुविधा है |
| पाउचिंग सिस्टम | इसमें स्किन बैरियर और पाउच शामिल है. विकल्पों में वन-पीस पाउचिंग सिस्टम या टू-पीस पाउचिंग सिस्टम शामिल हैं। स्किन बैरियर के चारों ओर एकीकृत टेप बॉर्डर अतिरिक्त सुरक्षा प्रदान करता है |
| स्किन बैरियर | आपके पाउचिंग सिस्टम का वह हिस्सा जो आपके स्टोमा के आस-पास तुरंत फिट हो जाता है. यह आपकी त्वचा को बचाता है और आपके पाउचिंग सिस्टम को अपनी जगह पर बनाए रखता है। कभी-कभी वेफ़र या फ़्लेंज कहा जाता है |
| पहनने का समय | एक पाउचिंग सिस्टम के विफल होने से पहले जितनी देर तक उसे पहना जा सकता है। पहनने का समय अलग-अलग हो सकता हैलेकिन हर व्यक्ति के लिए एक सा होना चाहिए |
| **WOC (घाव, ऑस्टोमी, संयम) नर्स** | अतिरिक्त शिक्षा प्राप्त कर चुकी नर्स जो ऑस्टोमी देखभाल में विशेषज्ञता रखती है. कभी-कभी ET (एंटरोस्टोमल थेरेपी) नर्स कहा जाता है. |

यदि आपके पास कोई और प्रश्न है या यदि आपको अपने उत्पाद के लिए सहायता चाहिए या फिर सप्लायर या ऑस्टोमी विशेषज्ञ का पता लगाने के लिए, कृपया Hollister को इस नंबर पर कॉल करें **1.888.740.8999.** ऑस्टोमी वाले नए लोगों को ऑस्टोमी के साथ जीने में मदद करने के लिए, हमारे सिक्योर स्टार्ट कोऑर्डिनेटर में से किसी एक से संपर्क करें **1.888.808.7456** अमेरिका में या **1.866.789.7574** कनाडा में.

**उत्पाद के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया www.hollister.com पर जाएं**.

## मेरे स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के अन्य सुझाव:

अमेरिका में हमारे उत्पादों से संबंधित उत्पाद प्रश्नों, नमूनों से संबंधित ज़रूरतों या चिकित्सा से संबंधित अधिक विवरण वाले प्रश्नों के लिए, **1.888.808.7456** पर कॉल करें. कनाडा में **1.800.263.7400** पर कॉल करें.

**www.hollister.com**

आपको अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने वाले पेशेवर से नियमित फ़ॉलो-अप की सलाह दी जाती है.

किसी भी तरह के ऑस्टोमी उत्पादों/सहायक उपकरणों का उपयोग करने से पहले उत्पाद से जुड़ी जानकारी और लेबल पढ़ना न भूलें.

Hollister लोगो, सिक्योर स्टार्ट और "स्वस्थ त्वचा. सकारात्मक परिणाम." Hollister Incorporated के ट्रेडमार्क हैं.
© 2017 Hollister Incorporated. 923077-1117 US-00188