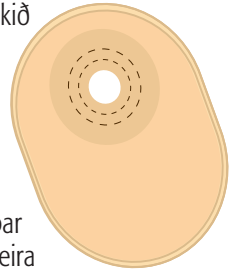


Kviðskilun - sundferðir

Fólk í kviðskilun eins og aðrir eru hvatt til að hreyfa sig eins mikið og mögulegt er. Sund er góð líkamsrækt sem hentar mörgum. Kviðskilunarleggur getur hindrað sundferðir því hætta á sýkingu eykst þar sem varnir líkamans eru rofnar. Ef aðstæður bjóða upp á og leiðbeiningum er fylgt þarf ígræddur kviðskilunarleggur þó ekki að koma í veg fyrir sundiðkun.



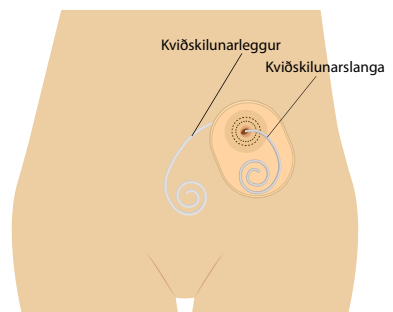
Góður tími þarf að líða frá því að kviðskilunarlegg er komið fyrir þar til hægt er að fara í sund. Æskilegt er að það séu 4 mánuðir eða meira og húðopið þarf að vera vel gróið og laust við sýkingar.

Einingis er mælt með að sundferðir séu stundaðar í laugum þar sem einhvers skonar sótthreinsun er gerð, til dæmis með klór. Ekki er mælt með sundi í ferskvatnslaugum eða að farið sé í heita potta í heimahúsum/sumarbústöðum vegna sýkingarhættu.

Húðopið á **alltaf að hylja** til að minnka hættu á sýkingu og eru stómapokar góðir til þess. Stómapoka er hægt að fá í ýmsum apótekum gegn uppáskrift heilbrigðisstarfsmanns. Nánari leiðbeiningar veita hjúkrunarfræðingar á skilunardeild.

Leiðbeiningar við sundferðir:

- Handhreinsun fyrir og eftir alla snertingu við kviðskilunarlegg og húðop.
- Fjarlægð umbúðir af húðopi.
- Fjarlægð plastið af stómapokanum.
- Komið leggnum vandlega fyrir inn í pokanum og límið svo pokann við húðina.
- Leyfið líminu að festast vel við húðina, gott er að setja stómapoka á / koma pokanum fyrir / að minnsta kosti 30 mínútum áður en farið er í vatnið.
- Fjarlægð stómapoka eftir sundferðina.
- Þvoið húðop með vatni og mildri sápu, þerrið með hreinu handklæði og komið nýjum umbúðum fyrir.



Halda þarf áfram að fylgjast reglulega með húðopinu, að lágmarki annan hvern dag. Ef grunur leikur á að sýking hafi komist í húðopið skal hafa samband við hjúkrunarfræðing á skilunardeild. Utan opnunartíma deildar er haft samband við nýrnasérfræðing eða hjúkrunarfræðing á bakvakt.

Símanúmer

Skilunardeild: Opið kl. 8 – 20 mánudaga til föstudaga og kl. 8 – 16 um helgar, s. 543 6310 / 6315

Skiptiborð Landspítala: Opið allan sólarhringinn, s. 543 1000

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem símul, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis.

Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunnið að verða vitni að eða heyrið um aðra sjúklinga.

Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI
SKILUNARDEILD
JANÚAR 2019
LSH-1918

ÁBYRGÐARMENN:

DEILDARSTJÓRI SKILUNARDEILDAR

HÖNNUN:

SAMSKIPTADEILD