



GHID DE ÎNGRIJIRE PENTRU COLO/ILEOSTOMIE

Cu sprijinul deosebit al As. Medical Principal
Geta Păsărin, Institutul Clinic Fundeni

MEDICAL
EXPRESS

Siguranța ta, grija noastră!

De **20** ani alături de
clienți exigenți

Orteze
Staplere
Catetere
Condoame
Proteze externe
de sân și sutiene
Sisteme stomice
Plase chirurgicale
Benzi transvaginale
Fotolii rulante
și dispozitive de mers

Cuprins

1. Introducere	3
2. Cum se ajunge la ileo/colostomă și de ce este aceasta necesară?	4
3. Mică lecție de anatomie și fiziologie	5
4. Ce este o ileo/colostomă?	6
4.1 Ileostoma	6
4.2 Colostoma	9
5. Ce se întâmplă după operație?	9
6. Tipuri de saci colectori	11
6.1 Ce fel de saci colectori există?	11
6.1.1 Sistem stomic unitar sau din două componente	11
6.1.2 Saci colectori cu sau fără evacuare	12
6.1.3 Saci colectori transparenți sau opaci	13
6.1.4 Mini / midi / maxi	13
6.1.5 Flanșă simplă / flanșă convexă / flanșă convexă light	14
6.1.6 Minicap	14
7. Mod de utilizare	16
7.1 Cât de frecvent schimbați sacii colectori?	16
7.2 Schimbarea flanșei	16
8. Cum mă pregătesc și de ce am nevoie pentru schimbarea corectă a sacilor colectori?	16
9. Cum golesc sacul colector?	18

10. Cum se depozitează corect sacii colectori?	18
11. Miroșuri și gaze	19
12. Sfaturi practice	20
12.1 Sfaturi practice în etapele procesului de schimbare a sacilor colectori	20
12.2 Sfaturi practice despre cum să evitați situațiile dificile	24
12.3 Sfaturi practice despre cum să utilizați produsele cosmetice pentru îngrijirea pielii	26
13. Viața cu o stomă	27
13.1 Recuperarea postoperatorie	27
13.1.1 Întoarcerea acasă	27
13.1.2 Dieta	31
13.1.3 Baie și înot	33
13.1.4 Îmbrăcămintea	34
13.1.5 Viața sexuală	34
13.1.6 Sport și exerciții	35
13.1.7 Călătoriile	36
13.2 Recomandări (profilaxie)	37
14. Medical Express	39
Care este modalitatea prin care pot intra în posesia dispozitivelor de protezare a stomei?	



Ileo și colostomia

1. Introducere

Sănătatea este o stare fizică și fiziologică pe care de cele mai multe ori nu o apreciem decât în momentul în care simțim că o pierdem. În plină sănătate (uneori aparentă), nu ne gândim cum am reacționa dacă am avea o boală pentru care este necesară o intervenție chirurgicală prin care un segment de intestin va fi exteriorizat la suprafața abdomenului pentru realizarea unei stome, de aceea am alcătuit această broșură care să vă răspundă la întrebări dacă sunteți într-o astfel de situație.

La realizarea acestei broșuri au contribuit atât specialiști cu experiență în stomaterapie, cât și persoane stomizate, cu speranța că vor putea aduce o contribuție la creșterea calității vieții noilor purtători de stomă. Conform statisticilor, în fiecare an, mii de persoane suferă o intervenție chirurgicală în urma căreia se practică ileostomia sau colostomia. O ileo/colostomă nu este o boală. Este o procedură de salvare a vieții, un mijloc de a corecta o boală sau o leziune situată la nivelul intestinului subțire sau gros. Este un nou traseu pentru a elimina secrețiile intestinale sau materiile fecale atunci când intestinul este obstrucționat sau afectat de boală. Ca definiție de bază, o ileo/colostomă este o deschidere creată chirurgical pentru conectarea intestinului subțire sau gros la suprafața abdomenului.

2. Cum se ajunge la ileo/colostomă și de ce este aceasta necesară?

Motivele comune ale intervențiilor chirurgicale pentru ileo/colostome pot fi diverse: malformații congenitale, inflamații, traume, tumori neoplazice sau degenerative.

O ileo/colostomie este o operație de salvare a vieții care permite unei persoane să se bucure de o gamă completă de activități, inclusiv de călătorie, sport, viață de familie și loc de muncă, chiar dacă aceasta are o stomă.

O ileo/colostomă este creată atunci când o parte a intestinului subțire sau gros este eliminată. Porțiunea rămasă a intestinului este adusă la suprafața pielii prin peretele abdominal, creându-se astfel o stomă. Deși o stomă creează o schimbare importantă pentru dumneavoastră, funcția digestivă nu este modificată în mod semnificativ de către aceasta.

Indiferent care este motivul medical, cu siguranță aveți multe întrebări și nelămuriri, fiind preocupați de noua situație în care vă aflați.

Pentru a vă ajuta să vă adaptați la noul stil de viață, este necesar să înțelegeți de ce a fost necesar acest tip de operație, ce modificări implică aceasta, fiind ajutați de familie și, eventual, de o persoană specializată (stomaterapeut, psiholog) care să vă îndrume să vă reintegrați la modul de viață și activitățile sociale anterioare intervenției chirurgicale.

Desigur, vă gândiți că ați prefera orice în locul acestei intervenții chirurgicale, dar nu trebuie să uitați că o stomă este consecință firească a unei intervenții chirurgicale de amploare, componentă a unui tratament complex ce poate include de cele mai multe ori chimioterapie și radioterapie.

Trebuie să știți însă că alegerea procedurii chirurgicale care se va solda cu o stomă se face întotdeauna după standarde unanim recomandate a nivel internațional, iar dacă medicul chirurg vă recomandă o operație care se va solda cu o stomă definitivă sau

temporară, înseamnă că nu există altă soluție tehnică în situația dată.

În ansamblul terapeutic ce presupune o intervenție chirurgicală complexă, cu evoluția și recomandările ei specifice, stomaterapia reprezintă o verigă importantă și un capitol de îngrijire specială. Aplicată în mod profesional, s-a dovedit a fi o contribuție substanțială la o evoluție postoperatorie favorabilă și la o creștere semnificativă a calității vieții pacientului.

Ar fi foarte util să aveți un dialog pe această temă cu membrii echipei de îngrijire chiar înaintea intervenției chirurgicale pentru a avea un minim de informații utile după operație și în perioada de convalescență, indispensabile revenirii la modul de viață anterior și care vă vor ajuta cu siguranță să vă obișnuiți cu modificările propriului corp.

Prin urmare, această broșură va suplimenta informațiile oferite de către medicul dumneavoastră și vă oferă sugestii și idei pentru siguranța și flexibilitatea de care aveți nevoie pentru o viață activă. Vă oferim informații, consiliere și îngrijire cu produse moderne, de calitate deosebită.

3. Mică lecție de anatomie și fiziologie

Pentru a înțelege cum funcționează o stomă, trebuie să înțelegem în primul rând cum funcționează tubul digestiv.

Tubul digestiv joacă un rol important în menținerea vieții și sănătății. El are rolul de a digera și de a absorbi nutrienții din alimente. La fel ca restul corpului nostru, tubul digestiv este predispus la boli, leziuni sau defecte din naștere. Uneori, aceste probleme necesită crearea unei ileo/colostome pentru a permite zonei sănătoase să funcționeze, în timp ce zonele bolnave sunt îndepărtate.

Tubul digestiv începe din cavitatea bucală, prin care intră produsele alimentare, continuă cu esofagul - transportând alimentele în stomac, stomacul - unde sucurile digestive ajută la descompunerea alimentelor. Mâncarea călătorește apoi prin intestinul subțire, unde nutrienții alimentari sunt digerați și absorbiți, resturile alimentare deplasându-se apoi către intestinul gros - denumit simplu și colon, unde se realizează absorbția de apă

și electroliți, până când resturile alimentare sunt eliminate din organism prin orificiul anal.

În esență, tubul digestiv are rolul de a procesa alimentele. Prin procesul de digestie substanțele nutritive din alimente sunt absorbite la nivelul intestinului subțire, iar după absorbția apei la nivelul colonului, reziduurile sunt eliminate astfel încât rezultatul este un scaun de consistență solidă.

Deoarece nutrienții din alimente sunt absorbiți în intestinul subțire, o colostomă nu afectează capacitatea organismului de a fi hrănit.

4. Ce este o ileo/colostomă?

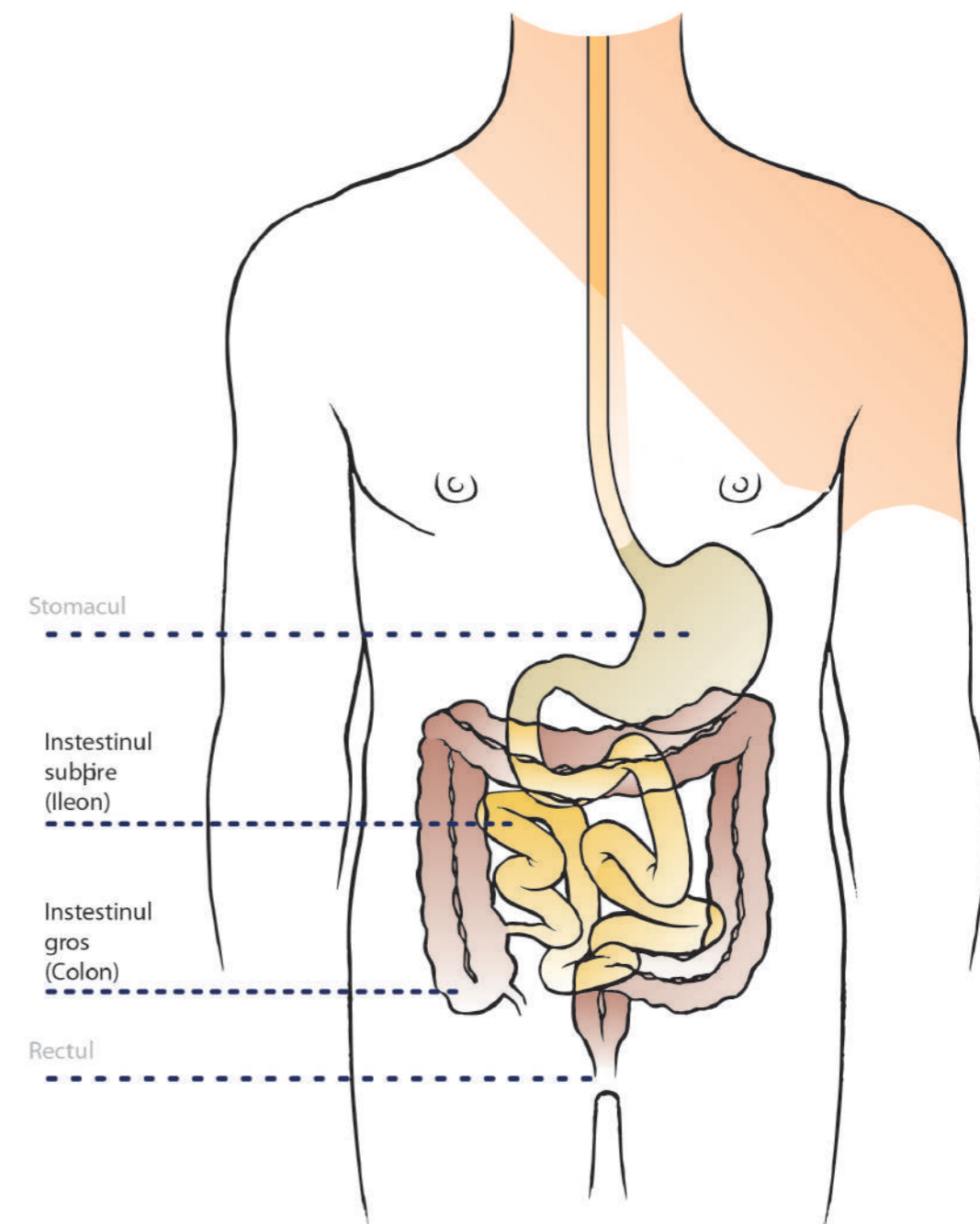
4.1 Ileostoma

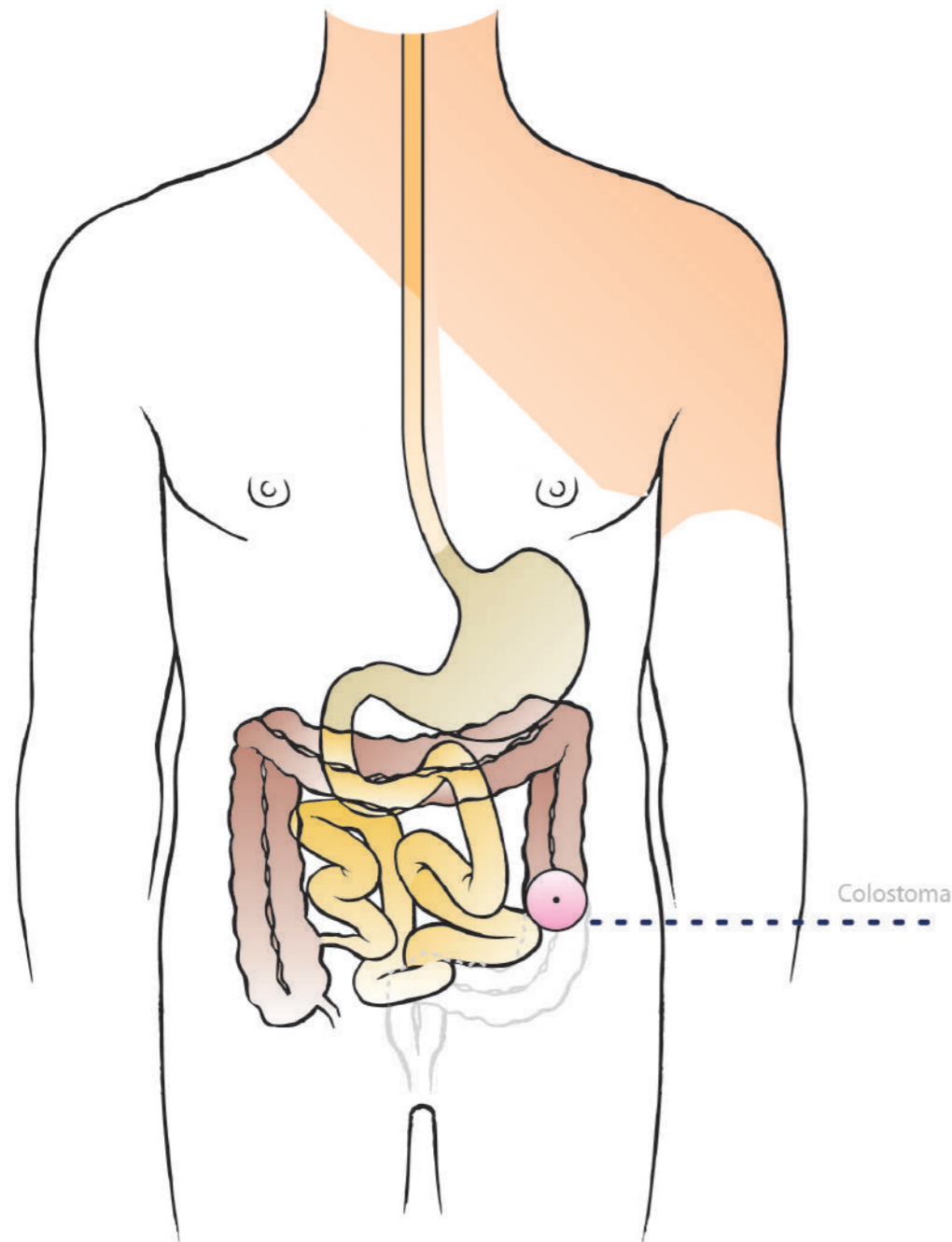
Ileostoma este scoaterea și fixarea la piele a unei anse ileale, pentru protejarea unei suturi situate în aval pe colon, sau când este rezecat colonul în totalitate.

În primul caz ileostoma este temporară, iar în al doilea caz este definitivă.

De cele mai multe ori, ileostoma este realizată în **partea dreaptă** a abdomenului, puțin sub buric.

Ileostoma este roșie, aproape de aceeași culoare ca mucoasa bucală. De obicei este rotundă, dar poate fi și ușor alungită. Diametrul său obișnuit este între 2 și 4 cm, la 3 sau 4 cm deasupra pielii. Imediat după operație, ileostoma este ușor inflamată, însă se micșorează treptat în perioada imediat următoare.





4.2 Colostoma

Dacă **intestinul gros** se îmbolnăvește, este necesară o intervenție chirurgicală. Partea bolnavă din intestinul gros este îndepărtată. Partea sănătoasă a intestinului este scoasă la suprafață prin peretele abdominal, fiind prinsă de piele prin câteva fire de fixare. Aceasta poartă numele de colostomă. După operație, colostoma ajută la evacuarea materiilor fecale din intestinul gros prin deschiderea din peretele abdominal.

De cele mai multe ori, colostoma este realizată în **partea stângă** a abdomenului, puțin sub buric. În anumite cazuri poate fi localizată și în altă parte, în funcție de posibilitățile pe care le are chirurgul la dispoziție și de partea intestinului care a fost afectată.

Colostoma este roșie, aproape de aceeași culoare ca mucoasa bucală. De obicei este rotundă, dar poate fi și ușor alungită. Diametrul său obișnuit este între 2 și 5 cm, la 1 sau 2 cm deasupra pielii. Imediat după operație, colostoma este ușor inflamată, însă se micșorează treptat în perioada imediat următoare.

5. Ce se întâmplă după operație?

În mod normal, avem controlul eliminărilor, datorită sfincterului muscular de la nivelul rectului.

Cu o stomă, acest lucru nu mai este posibil, neexistând sfincter muscular care să închidă intestinul. În loc de acest sfincter, conținutul intestinal este evacuat prin stomă direct în sacul colector lipit pe pielea dumneavoastră. Alimentele digerate care au fost odată excretate prin anus, acum sunt deviate printr-o stomă, pe abdomen.

Aspectul stomei depinde de tipul de intervenție chirurgicală și de diferențele individuale ale corpului dumneavoastră. La început stoma poate fi destul de mare, dar se va micșora treptat și va atinge dimensiunea sa finală în șase până la opt săptămâni de la intervenția chirurgicală.

Familiarizarea dumneavoastră cu stoma este una dintre primele provocări, reprezentând un aspect particular, intim și de discreție maximă.

Eliminările intestinale/materiile fecale vin atunci când vor, fără nici o notificare sau control, dar de obicei după masă, la un interval mai mic sau mai mare de timp. Veți ajunge să cunoașteți acest interval de timp care poate dura de la o jumătate de oră la două ore, uneori poate chiar mai mult, în funcție de ceea ce mâncați, cantitatea de lichide pe care o beți, tratamentele adiacente pe care le faceți.

Să învățați cum să vă îngrijiți o ileo/colostomă este următoarea provocare. Scopul unui sac colector, dincolo de a colecta eliminările intestinale/materiile fecale, este acela de a vă păstra pielea curată, uscată și mirosind frumos.

Un stomaterapeut sau un reprezentant Medical Express vă pot învăța elementele de bază de golire și schimbare a acestor saci colectori. Cu cât veți înțelege mai bine de la început acești pași, cu atât mai ușoară va fi trecerea la realizarea lor acasă, după plecarea din spital.

Toată lumea învață în mod diferit, dar gestionarea acestui aspect depinde doar de dumneavoastră. Din punct de vedere tehnic este un proces simplu în care pașii trebuie respectați cu strictețe (vezi capitolul "Sfaturi practice").

Sacii colectori de ileo/colostomie servesc ca rezervor de colectare a eliminărilor intestinale/materiilor fecale. Aceștia se fixează la pielea prin intermediul unei **flanșe** cu hidrocoloid special care are două funcții de bază: **funcția de adeziv** pe pielea din jurul stomei (piele peristomală) și **funcția de protecție** împotriva eventualelor iritații. Dacă pielea va fi expusă conținutului intestinal, ea se va irita datorită pH-ului alcalin caustic pentru piele.

De aceea, trebuie să **păstrați pielea din jurul stomei curată și uscată!** Deși ați fost consiliat în spital, s-ar putea să fiți tulburat de stomă sau să susțineți ideea că nu puteți vedea stoma. Membrii familiei, personalul medical de la spital sau stomaterapeutul vă pot ajuta de multe ori pentru a depăși acest moment. În câteva săptămâni, cu voință, răbdare și curaj vă veți recupera din punct de vedere fizic și emoțional.

6. Tipuri de saci colectori

Pe Deciziile eliberate de Casa de Asigurări de Sănătate de care aparțineți veți întâlni termenii de sistem stomic unitar sau sistem stomic din 2 componente pentru ileo/colostomie.

În viața de zi cu zi puteți întâlni și termenul de sac colector care se referă la același lucru.

Există mai multe tipuri de saci colectori? DA, cu siguranță.

Alegeți acel model de sac colector care se potrivește cel mai bine nevoilor dumneavoastră.

Principalele aspecte de care trebuie să țineți cont atunci când optați pentru o anumită variantă sunt **tipul și caracteristicile stomei**, precum și **stilul dumneavoastră de viață**.

6.1 Ce fel de saci colectori există?

6.1.1 Sistem stomic unitar sau din două componente:

► unitar

În cazul sistemului stomic unitar, flanșa este prinsă inseparabil de sacul colector propriu-zis. La fiecare nouă înlocuire a sacului colector, este necesar să colectori.



► din 2 componente

În cazul sistemului stomic din 2 componente, flanșa este separată de sacul colector propriu-zis și se atașează la acesta printr-un dispozitiv simplu de închidere. Ori de câte ori aveți nevoie, puteți înlocui sacul colector, fără să dezlipiți flanșa de pe piele..



Pentru a putea alege acel tip de sac colector care vi se potrivește, este important să cunoașteți avantajele fiecărui model:

Avantaje	
Sistem stomic unitar	<p>Flexibil, se mulează bine pe piele;</p> <p>Discret și mai puțin vizibil pe sub îmbrăcăminte;</p> <p>Rapid și ușor de înlocuit;</p> <p>Pielea din jurul stomei poate fi curățată după fiecare înlocuire;</p> <p>Poate fi schimbat fără a aplica presiune pe abdomen;</p>
Sistem stomic din două componente	<p>Delicat cu pielea, întrucât flanșa adezivă nu trebuie îndepărtată la fiecare înlocuire a sacului colector;</p> <p>Permite înlocuirea mai frecventă a sacului colector;</p> <p>Sacul colector poate fi întors, în așa fel încât să se adapteze poziției dumneavoastră: în picioare, în șezut sau întins;</p> <p>Stoma este ușor de vizualizat atunci când aplicați flanșa;</p> <p>Soluția ideală pentru cazurile în care stoma necesită o monitorizare permanentă sau îngrijire sporită;</p>

► cu evacuare

Sacii colectori cu evacuare pot fi deschiși în partea de jos și goliți ori de câte ori este necesar, în funcție de nevoile dumneavoastră. Folosiți acești saci colectori dacă eliminările stomiale sunt mult mai frecvente, mai ales dacă aveți o ileostomă. Recomandat ar fi să goliți acești saci atunci când sunt o treime sau pe jumătate plini.



► fără evacuare

Sacii colectori fără evacuare nu pot fi goliți, ei trebuie îndepărtați și înlocuiți atunci când observați că este necesar. Puteți folosi astfel de saci colectori dacă eliminările stomiale nu sunt foarte frecvente. Acest tip de saci colectori este recomandat în cazul colostomelor terminale, evitându-se utilizarea lor în cazul ileostomelor datorită volumului mare de secreții intestinale.

De asemenea, puteți alege să utilizați astfel de saci colectori pentru perioade scurte, în timp ce faceți sport sau în momentele intime.



6.1.3 Saci colectori transparenți sau opaci

► transparenți

Un sac colector transparent vă va permite să vizualizați aspectul stomei în orice moment, fără a fi necesar să îl dați jos.



► opaci

Sacul colector opac vă va asigura mai multă discreție și confort emoțional, mascând conținutul acestuia.

6.1.4 Mini / midi / maxi

În funcție de volumul sacului colector, Medical Express vă pune la dispoziție 3 dimensiuni de saci colectori Coloplast, dintre care o puteți alege pe cea mai potrivită nevoilor dumneavoastră.

Model	Model
Mini	Mini
Midi	Midi
Maxi	Maxi

Dimensiunea Mini este recomandată copiilor, în timp ce dimensiunile Midi și Maxi sunt variante recomandate adulților.

6.1.5 Flanșă simplă / flanșă convexă / flanșă convexă light

În cazul în care stoma are un aspect și dimensiuni regulate, puteți utiliza cu încredere flanșa simplă, flexibilă.

Sacii colectori cu flanșă convexă sunt recomandați în cazul stomelor retractate sau situate în pliurile pielii. Dacă stoma dumneavoastră este mai apropiată de nivelul pielii, modelul de sac colector cu flanșă convexă este cel potrivit. Acest tip de flanșă este disponibil atât pentru sacii colectori unitari, cât și din două componente. Este important de reținut că flanșa convexă este ușor mai rigidă decât cea simplă.



În cazul în care vă doriți o flanșă convexă mai flexibilă, puteți alege varianta de flanșă convexă light, disponibilă numai pentru sacii colectori din două componente. Pentru recomandări speciale, consultați cu încredere reprezentantul Medical Express din județul dumneavoastră.

6.1.6 Minicap

Minicap este un sistem stomic de dimensiuni foarte reduse care asigură absorbția umezelii, a unei cantități reduse de eliminări stomiale și a gazelor intestinale.

Foarte discret, poate fi purtat în timpul tratamentelor balneare, înotului sau altor activități sportive, precum și în momentele intime ale activității sexuale.

Minicap este recomandat mai ales celor care folosesc un sistem de irigare.

Medical Express vă pune la dispoziție toate categoriile de saci colectori menționați anterior, în așa fel încât să îl puteți alege pe cel care se potrivește cel mai bine nevoilor dumneavoastră.

lata doar câteva motive care vă vor convinge să aveți încredere în sacii colectori Coloplast, furnizați de Medical Express.



Principalele caracteristici ale sacilor colectori Coloplast	Beneficiile dumneavoastră
flanșă flexibilă	libertate de mișcare puteți efectua orice mișcare doriți, iar flanșa va urma mișcările corpului dumneavoastră
adeziv unic, format prin alternarea în spirală a doi compuși cu efecte benefice supra pielii	1. siguranță maximă flanșa nu se va dezlipi de pe piele pe neașteptate; 2. fără iritații compoziția specială a adezivului asigură o bună absorbție a umezelii, împiedică scurgerile pe lângă sac, protejându-vă pielea din jurul stomei
material plastic multistratificat, laminat	un plus de discreție sacii colectori împiedică trecerea mirosurilor neplăcute, permit pielii să respire și nu foșnesc, deci nu trebuie să vă faceți griji din cauza zgomotului produs în timpul mișcării
mecanism simplu, adaptat nevoilor utilizatorilor	ușurință în utilizare și înlocuire
filtru de carbon încorporat, din 3 straturi (pentru modelul Alterna Hide-away)	confort sporit filtrează gazele eficient, previne umflarea sacului colector și reține mirosurile neplăcute
sistem de evacuare cu scai, fără clip separat, ce poate fi "ascuns" sub învelișul sacului colector (pentru modelul Alterna Hide-away)	mai multă discreție rapid și simplu de folosit
bandă din spumă situată la capătul orificiului de evacuare (pentru modelul Alterna Hide-away)	igienă maximă permite o curățare facilă și rapidă

7. Mod de utilizare

7.1 Cât de frecvent schimbați sacii colectori?

Dispozitivul este prevăzut să stea fixat pe abdomen 2-3 zile. Având în vedere că săptămâna are 7 zile, vom alege 3 zile fixe în care vom schimba dispozitivul, ocazie cu care vom inspecta pielea din jurul stomei și vom face toaleta zonei respective.

Intervalul de golire/schimbare a sacilor depinde de volumul tranzitului intestinal, corelat cu orarul meselor.

Este bine de stiut ca cel mai bine este sa alegem ora (07:00-07:30) trezirii de dimineata, înainte să mâncăm sau să consumăm lichide. Dacă deja am mâncat sau am consumat lichide, trebuie să amânăm momentul schimbării dispozitivului cu minim 2 ore pentru a evita eventualitatea eliminărilor după ce am îndepărtat dispozitivul de pe abdomen.

7.2 Schimbarea flanșei

Flanșa trebuie să fie schimbată ori de câte ori devine umflată și albicioasă (ea se va macera datorită lichidului secrețiilor intestinale sau materiilor fecale).

Pentru a mări intervalul de timp dintre două schimbări ale flanșei, aceasta trebuie decupată cât mai exact în jurul stomei.

Clima, dieta și tratamentele medicale pot influența condiția pielii, micșorând intervalul de timp dintre două schimbări ale flanșei (la sistemul din două componente) sau a întregului sac colector (la sistemul unitar).

8. Cum mă pregătesc și de ce am nevoie pentru schimbarea corectă a sacilor colectori?

În ciuda faptului că de-a lungul anilor au apărut dispozitive și accesorii moderne pentru îngrijirea stomei, gândul la autoîngrijire poate fi intimidant pentru unii dintre dumneavoastră.

Atenția la detalii și gândirea pozitivă au un rol esențial în dobândirea autonomiei și a confortului necesar pentru o viață normală.

Acest proces începe cu familiarizarea cu produsele folosite.

Înainte de schimbarea sacului colector, este bine să știți că:

- ▶ Stoma nu are sensibilitate dureroasă la atingere;
- ▶ Puteți să atingeți stoma cu mișcări blânde pentru a vă realiza toaleta locală;
- ▶ Citiți această broșură cu atenție pentru a învăța cum să schimbați corect sacul colector și pentru a evita eventualele neplăceri cauzate de posibilele accidente datorate utilizării incorecte a sacilor colectori;
- ▶ Să știți cum să folosiți corect accesorii de îngrijire a pielii (vezi "Accesorii de îngrijire");
- ▶ Să știți cine este Reprezentantul Medical Express de pe zona dumneavoastră pentru a ști întotdeauna la cine să apelați în caz de neclarități sau nelămuriri.

Înainte de schimbarea sacului colector trebuie să pregătiți următoarele:

- ▶ Ghid de măsurare al stomei;
- ▶ Foarfecă, de preferat cu vârful bont și curbă;
- ▶ Sac colector nou - tipul și dimensiunea corespunzătoare;
- ▶ Accesorii pentru protezare speciale la stomele dificil de protezat;
- ▶ Cosmetice pentru îngrijirea pielii din jurul stomei;
- ▶ Apropierea de chiuvetă sau pregătirea unui vas cu apă caldă;
- ▶ Săpun sau soluții curățătoare, pungă menajeră pentru gunoi;
- ▶ Recipient pentru colectarea conținutului pungii - în cazul în care nu sunteți la baie, șervețele curate de hârtie, comprese, hârtie igienică.

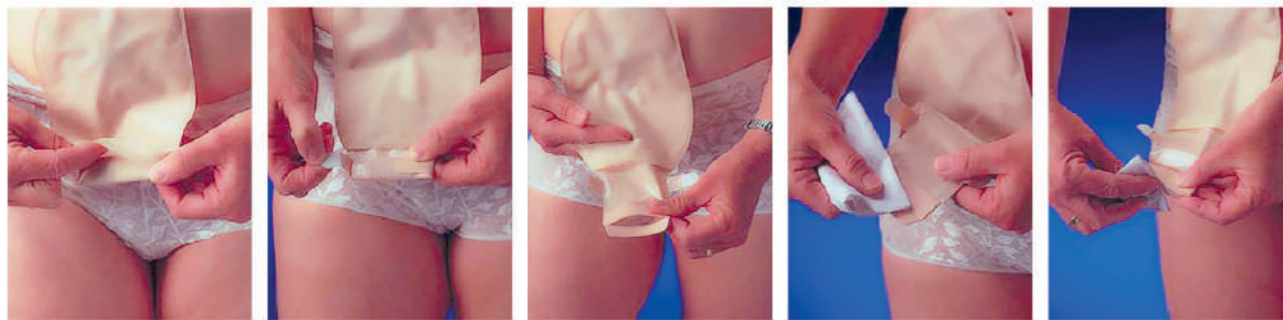
9. Cum golesc sacul colector?

Goliți sau schimbați sacul colector ori de câte ori simțiți nevoia, în funcție de volumul tranzitului intestinal și confortul dumneavoastră.

Sacul colector cu evacuare poate fi golit ori de câte ori este necesar, fără a-l dezlipi de pe piele. Goliți-l deasupra toaletei sau într-un recipient adecvat. Dacă doriți să-l înlocuiți cu unul nou, goliți-l mai întâi de conținut, împachetați-l într-o hârtie și aruncați-l la gunoi. Nu aruncați niciodată sacul colector în toaletă!

Sacul colector fără evacuare trebuie schimbat atunci când observați că este necesar.

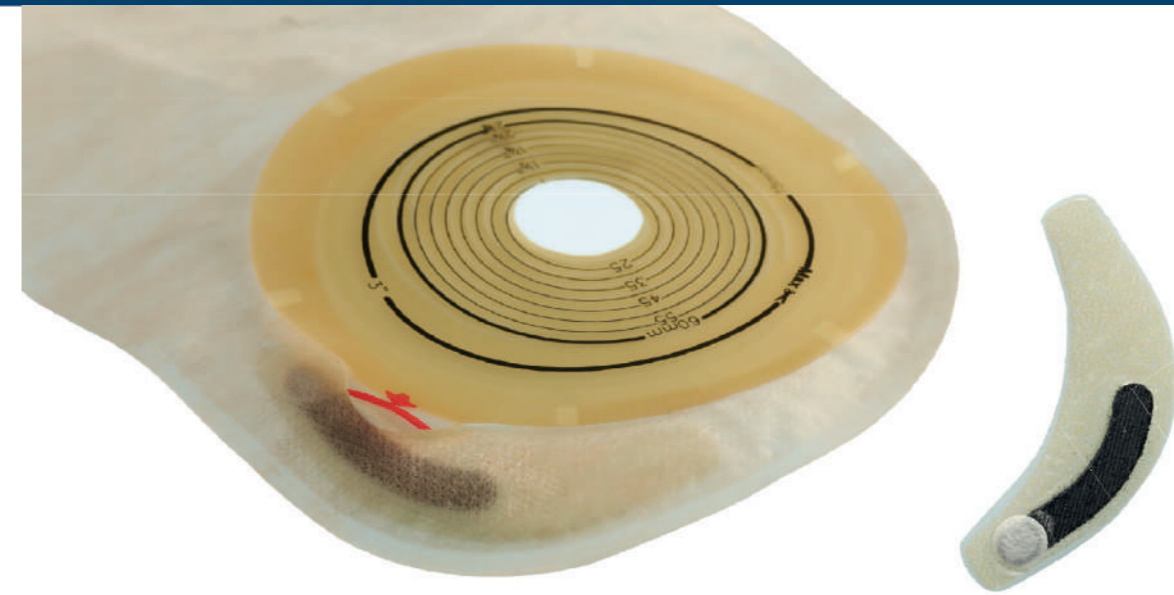
Este important să priviți cu atenție tehnica de aplicare a **flanșei** de către asistenta medicală sau de către stomaterapeut. Asigurați-vă că flanșa nu are cute și orificiul acesteia este poziționat corect peste stomă, că pielea din jurul stomei este foarte curată (spălată cu apă și săpun cu pH neutru, săpun de copii) și uscată înaintea aplicării flanșei. (pentru detalii vezi **“Sfaturi practice în etapele procesului de schimbare a sacilor colectori”**)



10. Cum se depozitează corect?

Pentru a păstra caracteristicile sacilor colectori este necesar să îi depozitați cu grijă, în condiții corecte.

Păstrați sacii colectori în locuri uscate, fără umezeală și în condiții optime de temperatură.



11. Miroșuri și gaze

Miroșurile sunt o preocupare importantă pentru persoanele care au suferit o operație de ileo/colostomie.

Din acest considerent, sacii colectori pentru ileo/colostomie sunt confecționați dintr-un material multistratificat laminat, ce nu permite ca mirosul să fie sesizat de cei din jur.

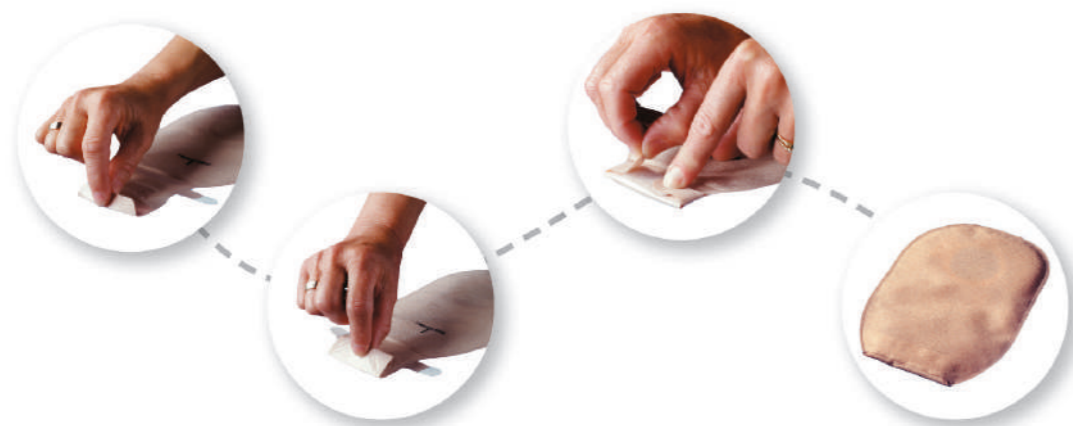
Dacă sacul colector este curat și corect aplicat, ar trebui să simțiți un miros doar în momentul golirii sau schimbării sacului. În orice altă situație în care simțiți miros neplăcut este necesar să verificați că sacul colector este corect și bine atașat de flanșă.

Noua gamă de sacii colectori de la Coloplast, Alterna Hide-away, se diferențiază de restul produselor de pe piață prin faptul că toți sacii colectori sunt prevăzuți cu un NOU model de filtru încorporat, alcătuit din 3 straturi, care filtrează gazele eficient, continuu, crescând astfel durata de utilizare a sacului colector, prevenind umflarea sacului colector și reținând mirosurile neplăcute.

Pentru neutralizarea în totalitate a mirosului, utilizați odorizantul special sub formă de gel (Appliance Deodorant Coloplast), indicat atât persoanelor active, cât și celor mai sensibile.

12. Sfaturi practice

12.1 Sfaturi practice în etapele procesului de schimbare ale sacilor colectori



Pașii pentru închiderea sacului Alternia Hide-away pentru ileo/colostomă:

În primul rând trebuie să aveți răbdare și să încercați să nu săriți peste etape.

Veți deveni parteneri în etapa de cunoaștere a stomei cu asistentul stomaterapeut sau cu Reprezentantul Medical Express, care vă vor arăta cum să vă îngrijiți stoma, astfel încât să funcționeze cât mai bine și să evitați apariția unor complicații. Nu veți fi lăsat să vă descurcați singur cu acest aranjament nou.

Deși la început pare greu de crezut, în timp veți reuși să vă obișnuiți cu prezența stomei și cu noul mod de eliminare a secrețiilor intestinale sau a materiilor fecale. Este o certitudine venită de-a lungul timpului, din partea sutelor de mii de pacienți din toată lumea.

În medie durează trei săptămâni să învățați esențialul; în trei luni de obicei se dobândește îndemânarea și siguranța de sine, iar adaptarea din punct de vedere emoțional va apărea în aproximativ douăsprezece luni. Aceste cifre reprezintă valori medii rezultate din statistici pe loturi mari de pacienți, dar fiecare om în general, și pacient în special, este unic în felul său, iar intervalele de timp despre care vorbim, sunt în realitate variabile și ameliorabile. O consiliere corect efectuată și bine recepționată, contribuie în mod vizibil la toate acestea.

Iată câteva **sfaturi practice pentru îngrijirea cu succes a stomei dumneavoastră:**

Pentru îngrijirea stomei nu sunt necesare cheltuieli speciale, îngrijirea fiind posibilă cu materiale ce se găsesc în gospodăria fiecăruia dintre noi.

Odată ce ați trecut de primele zile postoperatorii, veți învăța cum să goliți și să schimbați sacul colector și să aveți grijă de pielea din jurul stomei. Se poate să aveți ușoare dificultăți la început, dar pe măsură ce trece timpul, veți învăța micile detalii care vă vor ajuta.

Vă recomandăm să citiți cu atenție pașii necesari pentru schimbarea sacului colector și să efectuați aceste etape ale procesului de schimbare a dispozitivului medical în ordinea firească și simplă pentru dumneavoastră.

În general, cel mai ușor învățați să vă schimbați sacul colector în baie, în picioare sau așezat în fața unei oglinzi, deoarece aici puteți beneficia de intimitate și aveți la dispoziție apa necesară toaletării.

Procedura de schimbare a dispozitivului nu durează mai mult de 5 minute pentru un pacient care a trecut de perioada de convalescență și care desigur a înțeles că schimbarea dispozitivului și îngrijirea stomei este o procedură de autoîngrijire.

Pentru un pacient proaspăt operat însă, este nevoie de o perioadă de acomodare cu noua hartă a corpului și de învățare a procedurii. După ce a fost depășită această etapă, îngrijirea stomei nu va mai reprezenta o problemă.

Alegerea dispozitivului se va face cu ajutorul echipei de îngrijire în funcție de particularitățile stomei, cantitatea și calitatea eliminărilor.

În cazul ileostomei se vor utiliza doar dispozitive cu sacul colector prevăzut cu o fantă de evacuare în partea inferioară, care dau pacientului posibilitatea de a goli conținutul acestuia ori de câte ori este necesar, pentru că în astfel de situații eliminările sunt mai mari din punct de vedere cantitativ și au consistență semisolidă.

În cazul colostomei, dispozitivele pot fi atât deschise cât și închise în partea inferioară deoarece eliminările au consistență solidă și în timp se poate ajunge la o singură eliminare în 24 de ore.

Pentru succesul garantat al procedurii de schimbare a sacului colector, trebuie să fiți relaxat, să nu vă grăbiți și să urmați pașii procedurii.

Aveți nevoie de: apă, săpun neutru, burete, prosop, foarfece, ghidul de măsurare, dispozitivul ce urmează să-l aplicăm pentru protezarea stomei și un sac de plastic în care să puneți ceea ce trebuie aruncat. Toate materialele trebuie să vă fie la îndemână astfel încât să nu faceți mișcări inutile. Dacă hainele vă încurcă în timpul procedurii, puteți să le ridicați și să le prindeți cu niște cârlige astfel încât să aveți vizibilitate. Dacă nu vedeți bine zona în care este stoma, puteți folosi pentru început o oglindă.

Schimbarea sacului colector se va face dimineața (pe nemâncate) sau la câteva ore după ce ați mâncat și băut (în funcție de tranzitul dumneavoastră intestinal: în medie 1-2 ore).

Începeți prin a verifica dacă sacul colector este gol, dacă nu, evacuați conținutul pentru ca procedura să fie ușor și igienic de realizat. Aruncați apoi sacul colector folosit într-o pungă de plastic pe care ulterior o duceți la pubelă.

Continuați cu îndepărtarea blândă a dispozitivului de pe abdomen. Desfaceți cu ambele mâini flanșa vechiului sac colector începând de sus în jos, din aproape în aproape, pentru că astfel aveți o bună vizibilitate și control asupra a ceea ce faceți.

Pentru toaleta stomei precum și a pielii din jurul stomei (pielii peristomale) se recomandă spălarea cu apă caldă și săpun neutru care este uscat prin tamponare fie cu un prosop de dimensiuni mici din bumbac, fie cu prosop de hârtie. Materialele utilizate pentru toaleta și uscarea pielii nu trebuie să fie sterile, trebuie să fie însă curate. Este contraindicată utilizarea soluțiilor dezinfectante, antiseptice, a infuziilor de plante sau a produselor farmaceutice dedicate îngrijirii bebelușilor (șervețele umede).

Țineți ușor cu mâna o bucată de tifon sau material curat absorbant deasupra stomei pentru absorbția oricăror urme de secreții intestinale (în special în primele luni când nu aveți deprindere totală și vă mai ajută și altcineva la schimbarea sacului colector).

Înainte de aplicarea noului dispozitiv (unitar) trebuie să inspectați aspectul pielii din jurul stomei pentru a preveni apariția vreunei complicații locale. Continuați cu aprecierea dimensiunii stomei prin măsurarea cu ghidul de măsurare pentru a putea realiza un decupaj corect al flanșei dispozitivului, pe forma și dimensiunea stomei. După ce decupați flanșa, verificați dacă decupajul este corect iar dacă da, trecem la aplicarea

dispozitivului, nu înainte de a mai verifica dacă pielea este perfect uscată.

Dacă stoma nu este perfect rotundă, folosiți o bucată de celofan sau plastic curat pe care îl aplicați direct peste stomă desenând cu un marker sau cu o cariocă forma și dimensiunea corectă a acesteia. Decupați acest desen și aplicați-l peste flanșă tăind fix pe marginea lui cu o forfecuță curbă.

Obțineți astfel dimensiunea și forma reală a stomei dumneavoastră, nemaexistând pericolul infiltrării secrețiilor intestinale pe sub flanșă, în cazul în care această decupare este mai mare decât ar trebui.

Aplicarea dispozitivului se face de jos în sus, după ce ați desprins hârtia protectoare sau folia din plastic de pe flanșă. Aplicarea flanșei se face de jos în sus pentru a vă observa stoma cum intră în dispozitiv. Apoi presați ușor flanșa pentru a vă asigura că este bine fixată la piele și țineți căușul palmei peste ea cam 60 de secunde pentru a ajunge rapid la temperatura corpului, temperatura la care aceasta devine mai maleabilă și mai flexibilă și face priză foarte bună la piele.

După aplicare închideți fanta de evacuare a sacului colector (nu închideți înainte de aplicare fanta de evacuare pentru a nu rămâne aer în interiorul dispozitivului).

Pentru dispozitivele alcătuite din două componente procedura este similară, cu mențiunea că există două variante de aplicare: direct cuplate flanșa și sacul colector, sau pe rând cele două componente. În acest caz se lipește prima dată flanșa și ulterior se cuplează și sacul colector la flanșă.

În ambele cazuri, atât la sistemul unitar cât și la cel din 2 componente, verificați la final dacă flanșa este perfect lipită la piele.

Asigurați-vă încă o dată că sacul colector este închis corect în partea inferioară - în cazul sacilor colectori cu evacuare.

La final, dispozitivul înlocuit, golit în prealabil, împreună cu alte resturi de materiale folosite la procedură le veți pune în sacul de plastic, pe care îl veți sigila și arunca la gunoi.

12.2 Sfaturi practice despre cum să evitați situațiile dificile

▶ Pe parcursul primelor 2 luni stoma este în mod normal ușor umflată, de aceea este foarte important ca orificiul practicat în flanșă de-a lungul acestei perioade să fie tăiat pe dimensiunea stomei. În aproximativ 6-8 săptămâni, în mod progresiv, stoma o să ajungă la dimensiuni mai mici, de aceea cel mai important lucru este decuparea flanșei exact pe dimensiunea și pe forma stomei.

▶ Înainte de a tăia flanșa, întotdeauna măsurați cu atenție stoma și ajustați dimensiunea flanșei după cum este necesar la momentul respectiv. O deschidere care este prea mică poate răni stoma și poate provoca sângerarea sau inflamația (umflarea) acesteia. Dacă deschiderea este prea mare, secrețiile intestinale vor sta pe piele și pot provoca iritații. În ambele cazuri, decuparea corectă a flanșei pe forma și dimensiunea stomei dumneavoastră poate evita aceste situații nedorite.

▶ Goliți sau schimbați sacul colector atunci când o treime sau o jumătate din acesta este plin cu materii fecale sau gaze.

Schimbați sacul colector înainte să apară scurgeri - vă veți simți mult mai confortabil cu acest lucru odată ce veți afla ce funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră.

▶ Preferabil ar fi să schimbați sistemul unitar la 2-3 zile și aproximativ 4 zile la sistemul din două componente.

▶ Când vă cumpărați un săpun, asigurați-vă că acesta nu conține creme sau loțiuni care pot lăsa urme, care pot interfera cu adezivul special al flanșei. Săpunul neutru sau săpunul pentru copii este cel mai recomandat datorită pH-ului său asemănător cu al pielii.

▶ După spălarea cu săpun, clătiți bine pielea cu apă și uscați-o complet înainte de a aplica noul sac colector.

▶ După ce aplicați flanșa sacului colector pe piele, apăsați ușor cu mâna peste aceasta timp de 30-60 secunde, pentru a vă asigura astfel că se realizează lipirea acesteia pe întreaga suprafață de corpul dumneavoastră - presiunea ușoară și căldura mâinii va ajuta activarea adezivului.

▶ Dacă purtați un sistem din două componente, asigurați-vă că flanșa și sacul colector sunt atașate corect între ele (se aude un "click" la închidere etanșă).

▶ Puteti face duș sau baie cu sacul colector pe piele sau puteți să-l dați jos înainte de baie, în cazul în care doriți să puneți un nou sac colector după aceea. Apa nu va afecta sau intra în stoma dumneavoastră.

▶ În cazul în care se produce iritarea pielii, încercați să aflați în primul rând care este cauza. (Exemple: ați schimbat tipul de produs utilizat, faceți chimio sau radioterapie, luați alte medicamente adiacente, folosiți unguente sau creme ce pot afecta adezivitatea flanșei sau faceți greșeli când aplicați sacul colector).

▶ Nu lăsați niciodată creme sau unguente sub flanșa dumneavoastră pentru că acestea vor împiedica lipirea în siguranță a acesteia la piele.

▶ Nu desfaceți sacul colector de pe abdomen de mai multe ori pe zi sau mai devreme decât o faceți de obicei, dacă nu există o situație care să necesite aceasta. Alegeți împreună cu reprezentantul Medical Express și cu stomaterapeutul tipul de dispozitiv care vă este cel mai indicat - (sistem unitar sau din două componente).

▶ Pentru o erupție cutanată sau apariția unor pete suspecte pe pielea din jurul stomei, însoțită de arsuri, mâncărimi sau dureri, vă rugăm să contactați medicul specialist.

▶ Atunci când medicul dumneavoastră vă va spune că este oportun, vă puteți relua activitățile zilnice obișnuite.

12.3 Sfaturi practice despre cum să utilizați produsele cosmetice pentru îngrijirea pielii

Dacă pielea din jurul stomei devine iritată și roșie, dureroasă și plină de secreții, trebuie îngrijită cu mare atenție. Dispozitivul medical se va îndepărta de pe piele ori de câte ori simțiți o senzație de "arsură, usturime".

Schimbarea flanșei se va face la cea mai mică scurgere de secreții intestinale apărute. Țineți cont de faptul că durata de purtare a dispozitivului poate fi influențată de tratamente adiacente (chimio sau radioterapie, tratamente pentru bolile cardiace, diabet, etc), de pH-ul pielii și al secrețiilor intestinale.

După ce îndepărtați de pe piele dispozitivul vechi, spălați zona cu apă caldă și săpun de copii (evitați orice altă formă de săpun cu excepția celui cu PH neutru). Dacă este cazul, curățați zona de orice reziduuri de material adeziv cu un șervețel curățător Comfeel Cleanser de la Coloplast. Nu utilizați niciodată spirt, benzină, acetonă, detergenți, sau alți solvenți.

În cazul iritațiilor ușoare, după ce ați curățat zona afectată, puteți tampona cu soluție 0.5% albastru de metil sau soluție de betadină (1:10). După utilizarea albastrului de metilen sau a betadinei, curățați din nou zona respectivă cu un curățător Comfeel Cleanser de la Coloplast (disponibil sub formă de soluție la flacon sau șervețele la plic). Apoi uscați prin tamponare ușoară (nu prin frecare!) cu un tifon sau un material absorbant din bumbac.

Aplicați acum dispozitivul nou după ce în prealabil ați decupat exact pe forma și dimensiunea stomei dumneavoastră. (vezi capitolul "Sfaturi practice").



În cazul unor iritații mai grave, după curățarea zonei conform indicațiilor de mai sus, se va unge zona afectată cu un strat subțire de cremă Comfeel Barrier Coloplast (când pielea este ori foarte uscată, "creponată", ori roșie pe anumite porțiuni sau pe toată suprafața - în funcție de zona care a stat în contact cu secrețiile intestinale) sau cu Coloplast Protact Cream sau Critic Barrier Cream (în cazul apariției pe piele din jurul stomei a unor răni, vezicule, pustule sau iritații).

Se lasă 15-20 de minute zona liberă pentru absorbția cremei. După aceea se va spăla din nou zona cu apă și săpun sau se va șterge cu un șervețel curățător Comfeel Cleanser de la Coloplast, după care se clătește cu apă curată caldă. Se usucă zona cu un tifon curat sau cu un material absorbant din bumbac și se va aplica în mod corect dispozitivul.

În cazul în care nu ați anunțat la timp specialiștii noștri despre modificările apărute la nivelul pielii din jurul stomei încercând să vindecați dumneavoastră zona respectivă cu diferite soluții sau creme, însă iritația nu a dispărut ci dimpotrivă s-a agravat, puteți ajunge în situația în care dispozitivul medical să nu mai rămână lipit pe tegument sau să nu se mai lipească deloc.

Din acest motiv vă recomandăm ca la orice modificare apărută la nivelul pielii peristomale sau a stomei să luați legătura cu Reprezentantul Medical Express din zona dumneavoastră. Acesta vă poate recomanda ajutor specializat în funcție de situația în care vă aflați și în funcție de zona unde locuiți.

13. Viața cu o stomă

13.1 Recuperarea postoperatorie

13.1.1 Întoarcerea acasă

Prima săptămână acasă este cea mai dificilă pentru că ajuns acasă, fără echipa de îngrijire în preajmă, lucrurile nu vi se par deloc simple și puteți avea senzația că stoma vă controlează viața.

Durerea emoțională poate fi uneori mai greu de învins decât durerea fizică. Acest gen de situații care te pun în postura de a te considera diferit de cei din jurul tău, pot fi percepute ca traumatisme emoționale. Ele pot debuta cu stări de anxietate, ce pot evolua foarte ușor spre depresie dacă nu se acționează la timp.

Anxietatea se poate manifesta prin accese de panică considerate la început normale, ținând seama de schimbarea schemei corporale prin prezența stomei. În general scurgerile materiilor fecale în afara sacului colector pot reprezenta un motiv de stres permanent, iar desprinderea sacului colector poate deveni subiectul celui mai groaznic scenariu.

Desigur, șansele ca aceste lucruri să se întâmple sunt foarte mici, dar pentru a fi mai

relaxat, trebuie să vă reamintiți că dispozitivele sunt concepute tocmai pentru a vă conferi siguranță și confort, iar ca măsură de siguranță este bine să aveți în permanență asupra dumneavoastră un sac colector de schimb. Dacă însă senzațiile de anxietate continuă să vă îngreuneze viața, merită să cereti sfatul și ajutorul unui psiholog care vă poate învăța tehnici de relaxare, exerciții de autocontrol, sau terapie ocupațională.

Chiar și cu o stomă, vă veți putea bucura în continuare de activitățile dumneavoastră zilnice. Este posibil ca la început să vă fie puțin mai greu, cel puțin până când vă veți obișnui cu schimbările fizice. Treptat, veți observa că veți putea reveni la viața de dinainte de operație.

„Stoma îmi creează un sentiment de teamă !”

Este greșit să priviți lucrurile așa! Este un segment de intestin sănătos pe care nu îl vedeți până acum, dar care nu este mai expus vederii decât alte părți ale corpului, pe care deși le prețuiți, le acoperiți cu obiecte vestimentare.

Cei din jur nu își vor putea da seama că purtați un sac colector, decât dacă le spuneți acest lucru. Rămâne la alegerea dumneavoastră cui veți împărtăși situația, însă s-ar putea să vă simțiți mai ușurat dacă veți alege să faceți acest lucru, întrucât stoma nu este un handicap.

Cu cât vă veți acomoda mai repede cu noul statut și vă veți simți mai în largul dumneavoastră, cu atât și cei din jur se vor obișnui mai repede. Veți observa că după ce vă veți obișnui cu rutina zilnică a golirii și schimbării sacului colector, nu îi veți mai acorda importanță.

„Nu te poți bucura de nicio plăcere obișnuită și riști să fii exclus din cercul prietenilor!”

Nu se va întâmpla deloc așa, decât dacă vă veți autoexclde.

Este adevărat că este nevoie de puțin efort de voință, dar veți putea înota, face sport, dansa și efectua activități fizice și călătorii. Pentru toate acestea puteți folosi: dispozitivele mini și centuri speciale, care să vă confere siguranța dorită. Când plecați în vacanță, asigurați-vă că aveți suficiente dispozitive la dumneavoastră în bagajul mare și cel puțin unul în bagajul de mână. Dacă deplasarea se face cu avionul, sacul colector se poate umfla brusc în timpul zborului datorită presiunii din cabină; este recomandat să purtați dispozitive cu evacuare în astfel de situații.

„Mirosul - mă va trăda, va fi oare perceput de cei din jur?”

Puteți fi liniștit din acest punct de vedere pentru că dacă vă veți însuși corect modul de utilizare al dispozitivului de protezare a stomei, mirosul nu va fi o problemă. Majoritatea dispozitivelor sunt prevăzute cu filtru de carbon, care ajută la neutralizarea mirosului. Nu vă rămâne decât să învățați să-l folosiți. De asemenea, trebuie să fiți atent ca fanta de evacuare a sacului colector cu evacuare să fie în permanență curată. În acest fel nu va exista pericolul să fiți trădat de miros!

„Reluarea activității profesionale va fi posibilă?”

Reluarea activității profesionale și reîntoarcerea la locul de muncă, sunt acțiuni care din punct de vedere psihologic, au darul de a vă aduce în stare de echilibru. Când se va întâmpla aceasta? Depinde de tipul de activitate, însă pentru orice tip de activitate, este necesar mai întâi să vă recuperați.

Pentru a vă ușura recuperarea postoperatorie, este recomandat să mergeți în plimbări scurte pentru început, urmând să intensificați activitățile și efortul fizic gradat. Chiar dacă la momentul orelor de masă nu simțiți nevoia să mâncați, încercați să consumați pe cât posibil câteva alimente. Acest lucru este necesar, deoarece organismul are nevoie de mai multe calorii pentru a se reface postoperator.

Trebuie să aveți în vedere că activitățile ce necesită efort fizic susținut trebuie evitate. Reluarea activității este bine să înceapă progresiv. Aceasta vă va permite să țineți legătura cu colegii, dar în același timp vă protejează de oboseala fizică.

Alte recomandări includ odihna, alimentația și compania celor dragi. Reintegrați-vă în familie și societate, încercați să vă reluați vechile obiceiuri și veți constata că prezența stomei nu va reuși să vă schimbe substanțial modul de viață.

Șofatul nu este recomandat pentru cel puțin 8-10 săptămâni postoperator, fiind indicat să consultați medicul specialist în acest sens.

Întoarcerea dumneavoastră la muncă ar trebui să fie posibilă după un interval de 6-8 săptămâni, depinde de refacerea dumneavoastră și de ceea ce vă recomandă medicul dumneavoastră curant. Dacă prestați o muncă manuală, veți avea nevoie de o perioadă mai lungă de recuperare.

Oricine a suferit o intervenție chirurgicală majoră precum ileo/colostomia, va fi sfătuit să nu se întoarcă la o muncă ce implică ridicarea greutăților până la refacerea completă a mușchilor abdominali implicați. Această refacere poate dura câteva luni.

„Când să cer ajutor?”

Înainte de externare nu uitați să vă notați numerele de telefon ale membrilor echipei de îngrijire și al Reprezentantului Medical Express. Nu ezitați să le utilizați atunci când aveți nelămuriri privind autoîngrijirea.

Vă puteți adresa asistentului stomaterapeut sau Reprezentantului Medical Express dacă aveți neclarități în privința schimbării dispozitivului, dacă apar iritații sau deteriorări ale pielii din jurul stomei, sau dacă apar blocaje iar pe stomă nu se mai produc eliminări. Adresați-vă de urgență la medic dacă nu aveți eliminări pe ileostomă timp de 12 ore și 48 de ore pe colostomă.

„Ce trebuie să știu dacă urmează să fac chimioterapie sau radioterapie?”

De cele mai multe ori un tratament corect al tumorilor maligne nu se poate face fără chimioterapie sau radioterapie complementară actului chirurgical.

Majoritatea pacienților, dar mai ales a pacientelor, se tem de apariția efectelor secundare, iar pe primul loc în top este căderea părului.

Dacă aveți o tumoră malignă intestinală, acest lucru nu se va întâmpla, deoarece medicamentele care alcătuiesc schemele de tratament în astfel de cazuri nu au acest efect secundar. Trebuie să știți însă că pot apărea tulburări digestive manifestate prin grețuri, vărsături și accelerarea tranzitului intestinal. În aceste situații trebuie să aveți grijă să vă hidratați și să aveți în permanență un dispozitiv cu evacuare de rezervă pentru orice eventualitate.

Dacă faceți radioterapie trebuie să aveți grijă să consumați lichide, să vă îngrijiți pielea menținând-o curată și hidratată. Utilizați dispozitive cu evacuare și inspectați pielea din jurul stomei pentru a putea depista eventuale leziuni la acest nivel.

13.1.2 Dieta

„ Ce pot să mănânc?”

Pentru a funcționa în condiții optime, organismul uman are nevoie de o gamă variată de alimente. După intervenția chirurgicală nu există restricții dietetice majore cu privire la ceea ce puteți mânca și bea. Indicată este să consumați alimentele cu moderație, într-un mod sănătos și echilibrat, alimentația reluându-se progresiv în cantități mici, introducând câte un aliment nou pe zi cu urmărirea toleranței digestive. În cazul în care aveți și o altă boală asociată (diabet, cardiopatie, hipertensiune, afecțiuni biliare sau hepatică etc.), respectați regimul alimentar impus de către medicul dumneavoastră.

Este important însă să mâncați la ore fixe, mâncarea să aibă aspect și gust plăcut pentru a nu vă pierde apetitul. Dacă v-ați pierdut apetitul, mâncați alimentele preferate. De cele mai multe ori, imediat după operație, este indicat să consumați alimente care sunt ușor de digerat și să evitați fructele și legumele crude. Întrebați-vă medicul când puteți reveni la o dietă normală și respectați sfaturile pe care vi le oferă.

Mâncați puțin și des.

Încercați să introduceți treptat alimentele pe care nu le-ați mai mâncat de la operație, câte un aliment pe rând, pe zi. Consumați porții reduse la început, iar apoi creșteți cantitatea treptat. Dacă o porție mică vă provoacă crampe sau diaree, eliminați alimentul respectiv temporar și încercați din nou după câteva săptămâni.

Dacă nu aveți alte afecțiuni care să vă interzică să puneți sare în mâncare, folosiți-o cu încredere mai ales dacă aveți o ileostomă.

Consumați zilnic 2 litri de lichide (preferabil apă plată). Nu uitați însă că, dacă aveți o ileostomă, eliminările sunt oricum semi-solide sau lichidiene.

Dacă apar tulburări de tranzit, cum ar fi diareea sau constipația fără a avea o cauză clară, atunci poate fi consecința alcătuirii haotice a meniului.

Dacă aveți diaree consumați suficiente lichide pentru a preveni deshidratarea și mâncați alimente care combat această manifestare cum ar fi: banane crude, orez alb, morcovi, iaurt natural, pâine prajită, covrigei, sau paste făinoase.

Dacă aveți constipație, măriți aportul de lichide, fibre, sucuri de fructe sau legume, prune proaspete sau uscate, ciocolată amăruie și lapte cald.

Vă puteți confrunta și cu blocaje ale stomei fie din cauza îngustării lumenului stomei din cauza cicatrizării vicioase, fie din cauza apariției recidivelor locale sau pur și simplu a alimentelor nedigerate. Din această categorie de alimente greu digerabile fac parte: legumele și fructele uscate, legumele cu conținut ridicat de fibre, toate legumele care se consumă cu coajă, pielița albă a citricelor, alunele și nucile, lăstarii de bambus, pepenele galben, ananasul, floricelele de porumb și altele. Pentru a evita astfel de neplăceri, toate alimentele trebuie să fie foarte bine mestecate înainte de a fi înghițite.

Alimentele pe care le consumăm zilnic sunt responsabile și de mirosuri sau balonări. Pentru evitarea mirosurilor neplăcute asigurați-vă că dispozitivul este corect aplicat și nu prezintă scurgeri. După schimbarea dispozitivului, evacuarea conținutului sau doar a gazelor, aprindeți un băț de chibrit pentru a neutraliza mirosul sau utilizați un deodorant ambiental. Alimente precum ceapa, usturoiul, varza, conopida, fasolea, ciupercile, berea sunt alimente ce pot intensifica mirosul. Gazele intestinale pot provoca balonări și pot apărea ca urmare a înghițirii aerului atunci când vorbiți în timpul mesei, mestecării gumei, săritului peste mese sau a unor alimente cum ar fi: ceapa, usturoiul, rădăcinoasele, fasolea, mazărea, varza, conopida, castraveții, ciupercile, ouăle, nucile, alunele, berea, băuturile carbogazoase și lactoza (în cazul intoleranței la lactoză). Pentru a combate acest disconfort puteți să mestecați cărbune medicinal, ceai de chimen sau anason sau iaurt.

Pentru mai multe sfaturi privind dieta, vă recomandăm să citiți broșura Medical Express despre dieta recomandată în aceste cazuri.

13.1.3 Baie și înot

„Pot face baie?”

Dacă decideți să faceți baie sau duș purtând un sac colector, este important ca la final să verificați ca apa să nu fi ajuns la adeziv. Urmele de săpun pot câteodată împiedica flanșa să mai rămână lipită bine în jurul stomei, ceea ce impune înlocuirea dispozitivului vechi cu unul nou, imediat după baie.

Ideal este să faceți duș fără dispozitiv dimineața la prima oră, ca să evitați eliminarea secrețiilor în timpul efectuării toaletei generale, după care să aplicați dispozitivul nou.

Este important să știți că apa și săpunul nu vor intra în stomă și nici nu o vor irita. În funcție de cum vă simțiți mai confortabil, puteți alege să faceți baie cu sau fără sacul colector atașat.

Sfaturi practice pentru înot:

- ▶ Din motive de igienă, ar trebui să aveți întotdeauna un sac colector atașat atunci când înotați;
- ▶ Puteți proteja flanșa acoperindu-i marginile cu o bandă rezistentă la apă;
- ▶ Alegeți un costum de baie în culori închise, cu un model încărcat care vă va camufla mai ușor sacul colector;
- ▶ Dacă sunteți femeie, puteți încerca un costum de baie cu o fustă așezată adecvat; dacă sunteți bărbat, puteți alege un costum de baie cu talie mai înaltă sau cu picior mai lung;
- ▶ Goliți sacul colector înainte de a înota și amintiți-vă să mâncați lejer;
- ▶ După înot, uscați sacul colector cu un prosop sau cu un uscător de păr la putere foarte scăzută.

13.1.4 Îmbrăcămintea

„Sacul colector al dispozitivului se va vedea pe sub haine, va fi necesar să-mi schimb garderoba?”

Nu va fi necesar să vă schimbați garderoba. Cu siguranță ați slăbit înaintea intervenției chirurgicale din cauza emoțiilor, a investigațiilor și a pregătirii înainte, dar și după operație. Dacă veți purta haine mai lejere, bretele în loc de curea, sacul colector nu va ieși în evidență. Deasemenea trebuie să evacuați la timp conținutul sacului colector și problema va înceta să existe.

Puteți purta fără probleme același tip de haine ca și înainte de operație. În funcție de cum vă veți simți mai confortabil, puteți opta doar pentru mici ajustări ale acestora.

Este important să evitați hainele strânse care pun presiune direct pe stomă.

Dacă utilizați un sac colector din două componente, este indicat să evitați hainele mulate, întrucât acest tip de dispozitiv este ușor mai vizibil, comparativ cu un sac colector unitar.

În general, datorită faptului că sacul colector este foarte discret, se poate ca nimeni să nu își dea seama că îl purtați.

Puteți purta sacul colector în interiorul sau exteriorul lenjeriei intime, în funcție de cum vă este mai confortabil.

13.1.5 Viața sexuală

„Relația de cuplu va avea de suferit?”

După operație, când problemele de viață și de moarte au rămas în urmă, apare o altă grijă: cum va evolua relația dintre partenerii de cuplu, va mai fi posibilă o relație intimă între aceștia?

De obicei, acest subiect nu prea este adus în discuție înainte de operație, pentru că în general pacienții nu consideră prioritară această temă.

După operație însă, pentru cei care sunt căsătoriți sau implicați într-o relație stabilă, teama că viața lor sexuală se va ruina, că partenerul de viață nu îl va mai iubi, iar căsnicia sau relația se va destrăma, își face loc în sufletul fiecărei persoane purtătoare de stomă, chiar dacă în majoritatea cazurilor, obiceiurile sexuale continuă la fel ca înainte și cuplul rămâne în aceeași relație.

Este bine de știut însă, că există unele efecte fizice ale operației, care sunt însă moderate. Mult mai important însă este efectul psihologic, iar succesul sexual este în proporție de 90% o problemă de atitudine și încredere în sine. Pentru a întări această afirmație, e bine să știți că există femei, care deși sunt purtătoare de stomă au devenit mămici, reușind să ducă sarcina la termen. Prezența stomei nu vă împiedică să aveți o sarcină, însă dacă vă gândiți la aceasta, este important să consultați totuși un medic ginecolog. Trebuie să știți că în al doilea trimestru al sarcinii stoma poate deveni mai protrudă, dar după naștere revine la forma și dimensiunea inițială. Pentru cei care nu pot avea împliniri sexuale, în noile condiții psihoterapia este o soluție de ajutor. Nu trebuie însă pierdut din vedere faptul că recuperarea fizică, dar mai ales cea emoțională, durează în medie douăsprezece luni, iar partenerul are și el nevoie de timp pentru adaptare. Ca aspect practic, în astfel de situații sunt recomandate să utilizați dispozitive Minicap de la Coloplast - saci colectori opaci fără evacuare, foarte mici ca volum, urmând să îi schimbați înainte de culcare. Sau să acoperiți sacul colector cu lenjerie adecvată și adaptată. Nu uitați ca înainte de a începe să goliți sacul colector și să vă asigurați că sacul colector stă bine lipit pe pielea dumneavoastră. Bucurați-vă de moment!

Relațiile sunt în general construite pe încredere și înțelegere reciprocă. Nu lăsați faptul că aveți o stomă să vă afecteze viața sexuală. Este foarte important ca partenerul dumneavoastră să înțeleagă ceea ce simțiți în legătură cu situația actuală. Discutați întotdeauna deschis despre situațiile care vă îngrijorează, pentru a putea găsi împreună soluții.

De asemenea trebuie să știți că activitatea sexuală nu vă va răni stoma.

Deși funcțiile sexuale nu sunt în mod normal afectate de stomă, există cazuri în care bărbații pot întâmpina anumite dificultăți, însă, de obicei, pentru o scurtă perioadă de timp.

În cazul în care aveți orice fel de întrebări, apălați cu încredere și la medicul dvs.

13.1.6 Sport și exerciții

Majoritatea celor cu stomă reușesc să își continue exercițiile și viața sportivă la fel ca înainte de operație. Puteți reîncepe exercițiile în momentul în care veți primi acordul medicului dumneavoastră. Ileostoma în sine nu vă va împiedica să practicați

sporturile favorite, dar totul depinde de modul în care vă veți simți ulterior. După activitățile sportive, verificați-vă flanșa și sacul colector. Căldura și umezeala vă vor reduce intervalul de timp dintre două schimbări.

Puteți practica atât înotul, cât și alte sporturi acvatice, dar este important să țineți cont de faptul că apa de mare și clorul usucă discul adeziv, fapt ce va duce, de asemenea, la micșorarea intervalului de timp dintre două schimbări.

Este de preferat să nu ridicați greutăți prea mari și să evitați exerciții precum abdomenele sau sporturile de contact.

13.1.7 Călătoriile

O ileo/colostomă nu este un motiv pentru a renunța la călătoriile planificate. Dacă veți călători pe timpul verii, amintiți-vă să vă luați cu dumneavoastră un număr mai mare de saci colectori decât de obicei.

5 sfaturi utile pentru orice călătorie:

- ▶ Asigurați-vă că ați luat cu dumneavoastră toate instrumentele și produsele de care aveți nevoie pentru îngrijirea stomei și schimbarea sacului colector.
- ▶ Puneți în bagaj câteva pungi de plastic în care să puteți arunca ulterior sacul colector folosit.
- ▶ Pentru a sta cât mai confortabil, ajustați-vă cu grijă centurile de siguranță în mașină, deasupra stomei sau sub ea. De asemenea, în mașină, păstrați produsele în locuri uscate și răcoroase. Evitați locuri precum torpedoul sau partea de sub geamul din spate.
- ▶ Dacă veți călători cu avionul, amintiți-vă că există cazuri în care bagajul de la cală se poate pierde. Ar fi de preferat să vă luați toate produsele necesare cu dumneavoastră în avion. Alegeți să decupați flanșele acasă. În acest fel, veți putea lăsa foarfeca în bagajul de cală, întrucât nu vi se va da voie să o urcați cu dumneavoastră în avion.
- ▶ Aveți grijă la frecvența "diaree a călătorului". Cea mai des întâlnită cauză a acesteia este apa impură sau mâncarea necorespunzătoare, precum și schimbările în alimentație în funcție de climat. Medicul dumneavoastră vă poate sugera o prescripție cu soluții în caz de diaree.



13.2 Recomandări (profilaxie)

Sperăm din toata inima că, citind această broșură, ați găsit răspunsuri utile măcar la câteva din întrebările dumneavoastră.

Este fundamental să reținem că cel mai important lucru este PROFILAXIA: prevenirea apariției bolilor printr-un stil de viață sănătos și echilibrat și un consult medical anual.

Știm că nu este o plăcere să mergem la medic, însă este o necesitate. Este o realitate faptul că fiecare dintre noi are o rețineră în a merge la medic și amână aceasta din diverse motive: din lipsa de timp, din cauza unor prejudecăți, de teama că vom afla ceva ce nu suntem pregătiți să aflăm, din cauza unei anumite timidități sau poate chiar din cauza unei educații sanitare insuficiente care să creeze un comportament responsabil.

De aceea, condiția este să facem primul pas: SĂ MERGEM LA MEDIC. Medicul este singurul care ne poate spune ce tip de tratament ne este adecvat și ne va răspunde corect la toate întrebările.

Diagnosticate la timp, afecțiunile pot fi tratate mai ușor și vor avea consecințe mult mai reduse. Persoanele care au un risc crescut de a dezvolta cancer de colon, pot începe să facă screening pentru cancerul de colon, începând cu un consult la un medic specialist. Cei care au un risc crescut sunt cei în al caror istoric familial este prezent cancerul de colon. Există multiple opțiuni de screening, fiecare cu propriile avantaje și dezavantaje. Discutați cu medicul specialist despre opțiunile dumneavoastră și decideți împreună ce investigații vă sunt potrivite.

Recomandați-le și celor din jur și mai ales familiei să participe la controale medicale cel puțin o dată pe an. Respectul față de noi înșine și dorința de a de avea o viață normală și civilizată ar trebui să reprezinte crezul de bază al fiecaruia dintre noi.

Este timpul să învățăm că trebuie să ne schimbăm modul în care gândim și că prevenția este cea mai bună variantă pentru fiecare dintre noi. Tot ce trebuie să facem este să alegem sănătatea.

Iată câteva recomandări pentru a diminua riscul declanșării cancerului de colon:

- ▶ Mâncați fructe, legume și cereale integrale;
- ▶ Faceți cât mai multe exerciții fizice, recomandat fiind cel puțin 30 de minute în fiecare zi;
- ▶ Renunțați la fumat;
- ▶ Beți alcool cu moderație;
- ▶ Mențineți-vă o greutate sănătoasă.



14. Medical Express

Care este modalitatea prin care pot intra în posesia dispozitivelor de protezare a stomei?

Cu o experiență în domeniu de peste 20 de ani, Medical Express este cea mai bună variantă pentru dumneavoastră în ceea ce privește sacii colectori de care aveți nevoie.

Mai mult, de peste 20 de ani colaborăm cu succes cu toate Casele de Asigurări de Sănătate din țară, ceea ce înseamnă că pentru acești saci colectori veți beneficia de decontare, indiferent de județul din care proveniți sau de Casa de Asigurări de Sănătate de care aparțineți.

La ora actuală, echipa Medical Express are Reprezentanți Medicali și de Vânzări în toate județele țării. Indiferent de zona în care locuiți, contactați cu încredere Reprezentantul Medical Express din județul dumneavoastră ori de câte ori veți avea nevoie de consiliere în ceea ce privește dispozitivele medicale sau procedura de decontare.

Scopul nostru principal este să venim în sprijinul dumneavoastră cu produse și servicii complete! Avem grijă să vă oferim nu doar produse cu un grad ridicat de calitate, ci și consilierea necesară privind utilizarea optimă a acestora.

Pe lângă **sacii colectori pentru stomii**, puteți regăsi printre produsele noastre și:

- ▶ **Cosmetice și accesorii pentru protezarea stomiilor;**
- ▶ **Dispozitive medicale pentru retenție urinară** la femei, bărbați și copii (catetere urinare lubrificate pentru autocateterizare);
- ▶ **Dispozitive medicale pentru incontinență urinară** la bărbați (condoame urinare, saci colectori de urină);
- ▶ Dispozitive medicale pentru incontinență urinară la femei (benzi intravaginale)
- ▶ **Plase și staplere chirurgicale;**
- ▶ Dispozitive medicale pentru persoane cu dizabilități locomotorii;
- ▶ **Fotolii rulante;**
- ▶ **Cadre, cârje, bastoane;**
- ▶ **Dispozitive de îngrijire la domiciliu;**
- ▶ **Orteze;**
- ▶ **Ciorapi medicinali.**

Vă mulțumim că aveți încredere în noi!



MEDICAL
EXPRESS

**ACOPERIRE
NAȚIONALĂ**
Peste 40 de
sedii MEDICAL EXPRESS
și Reprezentanți Medicali
în fiecare județ din țară!



Siguranța ta, grija noastră!

telefon: 031 433 61 11 / 031 433 61 33

email: office@medicalexpress.ro

website: www.medicalexpress.ro

fax: 021 410 55 83