

A photograph of a man and a woman embracing outdoors. The man is on the left, wearing a blue and white checkered shirt, and has his arm around the woman's shoulder. The woman is on the right, wearing a light blue top, and is looking towards the camera with a slight smile. The background is a blurred outdoor setting with greenery and buildings.

Înțelegerea stomei dvs.:

Colostomie, ileostomie sau urostomie



Viața după intervenția chirurgicală pentru stomă

“ Ca persoană care trăiește cu o stomă, înțeleg importanța susținerii și încurajării în acele zile, săptămâni și chiar luni după intervenția chirurgicală. De asemenea, apreciez bogăția vieții și ce înseamnă să îmi pot continua viața ca o persoană fericită și productivă. Pot să fac duș? Pot să înot? Pot să fac în continuare sport? Pot avea în continuare o viață amoroasă sănătoasă? Acestea sunt întrebările care mi-au trecut prin minte în timp ce stăteam în pat, recuperându-mă după intervenția chirurgicală pentru stomă. În săptămânile care au urmat, am descoperit rapid că răspunsul la toate aceste întrebări în cazul meu este DA! Am fost genul de persoană care a găsit puterea de a face pașii necesari și de a depăși stoma. Persoanele care mă îndrăgesc și mă iubesc au fost alături de mine pentru a mă susține pe tot parcursul evoluției și recuperării mele. Fiecare va avea o experiență diferită. Vor fi momente bune și momente de cumpănă. Deși experiențele noastre vor fi diferite, vă încurajez să profitați de oportunitatea unui nou început și să nu vă temeți de ea. Rețineți că aveți la dispoziție resurse și asistență — nu sunteți singuri. Experiențele noastre ne formează caracterul și ne permit să ne dezvoltăm uman. Încercați să învățați din această experiență și să apreciați lumea din jurul dvs. Acest ghid a fost creat cu atenție pentru dvs. — soțul/soția, părintele, bunicul, asistentul social, persoana care suferă de stomă. Sperăm că vă va ajuta să obțineți cunoștințele și abilitățile de care aveți nevoie pentru a depăși stoma și a reveni la viața de dinainte.

— BROCK M., PERSOANĂ CARE TRĂIEȘTE CU STOMĂ
DIN 2000



Informațiile furnizate în prezentul ghid nu reprezintă recomandări medicale și nu sunt destinate să înlocuiască recomandările medicului dvs. personal sau ale altui specialist în domeniul sănătății. Acest ghid nu trebuie utilizat pentru a solicita asistență într-o situație de urgență medicală. Dacă vă confrunțați cu o urgență medicală, solicitați imediat tratament medical în persoană.



Dacă sunteți pe punctul de a fi supus — sau ați fost supus recent — unei intervenții chirurgicale pentru stomă, prezentul ghid vă poate ajuta să înțelegeți ce înseamnă și cum să gestionați situația. Cu cât știți mai multe, cu atât mai bine vă puteți elibera de unele semne de îngrijorare pe care le puteți avea cu privire la viața unei persoane cu stomă. Este important să rețineți că nu sunteți singuri. În fiecare an, mii de oameni sunt supuși intervenției chirurgicale pentru stomă. Pentru unii, este un eveniment care le salvează viața. Poate fi efectuată pentru a repara o vătămare sau pentru a îndepărta o tumoră. Indiferent de motiv, întrebările și semnele de îngrijorare reprezintă o parte naturală a procesului.

Acest ghid este conceput pentru a completa informațiile care vă sunt oferite de specialistul în domeniul sănătății, precum o asistentă specializată în îngrijirea stomelor.

Este inclus un glosar pe spatele acestui ghid, pentru a vă ajuta în privința unor termeni cu care nu sunteți familiarizați.

Conținut

4 ÎNȚELEGEREA CORPULUI DVS.

- Sistemul digestiv și stomele pentru scaun (5): colostomie (6) și ileostomie (7)
- Sistemul urinar și stomele pentru urină (8): urostomie (9)
- Stoma (10)
- Pielea din jurul stomei (13)

14 PRODUSE PENTRU STOMĂ EXPLICATE

- Sisteme de stomă cu pungă (15)
- Rolul barierei cutanate (16)
- Pungă pentru colostomie și ileostomie Opțiuni și caracteristici (19)
- Opțiuni de punge pentru urostomie și caracteristicile acestora (20)

23 ACCESORII COMUNE PENTRU STOMĂ

26 ÎNGRIJIREA PERSONALĂ

- Menținerea sănătății pielii (26)
- Baie sau duș (27)
- Menținerea dietei și lichidele (28)
- Gestionarea mirosurilor și a gazelor (30)
- Administrarea medicației (31)
- Irigarea (32)
- Identificarea infecțiilor tractului urinar (32)
- Gestionarea emoțiilor (33)
- Instrucțiuni de îngrijire generală (34)

35 VIAȚA DE ZI CU ZI

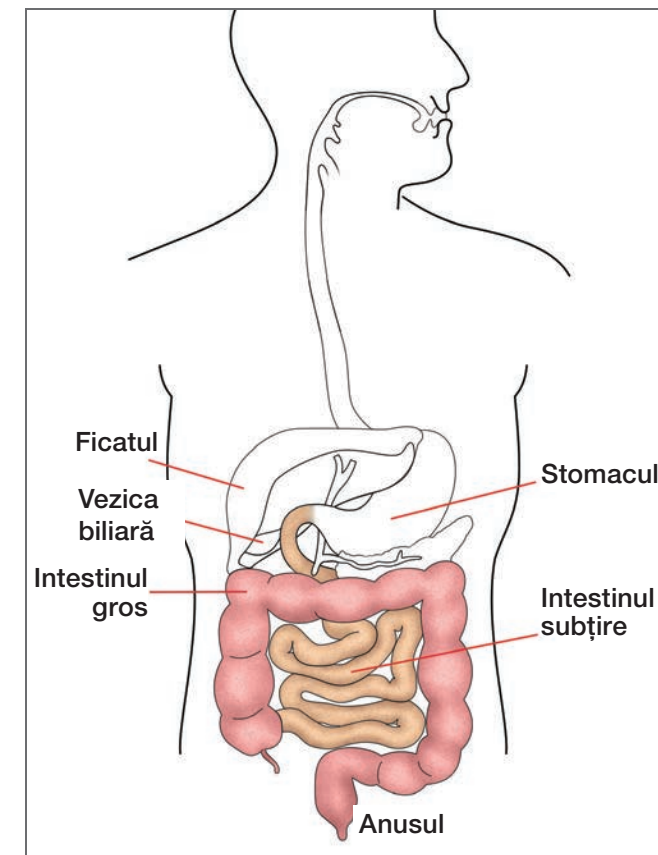
- Îmbrăcămintea (35)
- Activități, exerciții și sport (36)
- Revenirea la locul de muncă și călătoriile (36)
- Sexul și intimitatea (38)
- Maternitate/paternitate (38)

39 RELAȚIILE ȘI CĂUTAREA SPRIJINULUI

- Comunicarea cu ceilalți (40)
- Când să vă apelați asistenta specializată în îngrijirea stomelor (42)

44 GLOSAR

Sistemul digestiv și stomele pentru scaun: colostomie și ileostomie



Pentru a înțelege mai bine colostomia sau ileostomia, este util să înțelegeți mai întâi mai multe despre sistemul digestiv uman.

Când mestecați și înghițiți mâncarea, aceasta coboară pe esofag până în stomac. Acizii și enzimele din stomac, numite enzime, descompun mâncarea până când devine un amestec lichid.

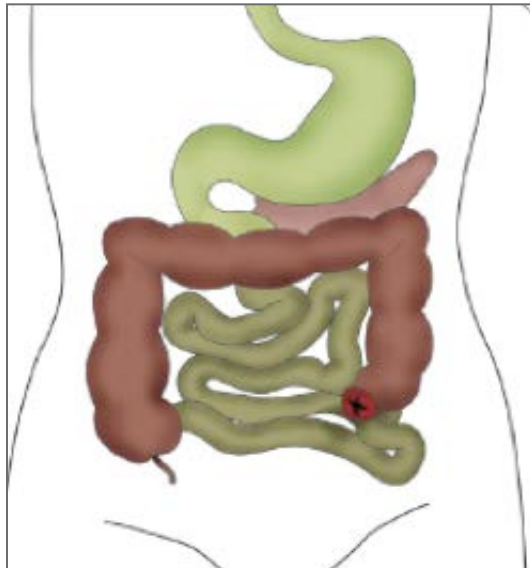
Din stomac, amestecul de lichid și mâncare trece în intestinul subțire, unde are loc mare parte din digestie. Vitamine, minerale, proteine, grăsimi și carbohidrați sunt toți absorbiți în corp prin intestinul subțire. Orice aliment care nu este absorbit în intestinul subțire trece în intestinul gros (colon) ca deșeu lichid sau scaun. Intestinul gros absoarbe apa din scaun, astfel încât acesta devine mai structurat pe măsură ce înaintează. Rectul depozitează scaunul până când apar mișcările intestinale. Când apar mișcările intestinale, fecalele și gazele din colon trec în rect și apoi sunt evacuate din corp prin anus. Un mușchi din anus, numit sfincterul anal, vă permite să vă controlați când apar mișcările intestinale.

**Înțelegerea
corpului dvs.**

„Stoma” este un termen general care descrie o procedură chirurgicală, prin care se creează un orificiu numit stomă (sau ostomie), pentru a permite eliminarea produsului (scaun sau urină) din corp. În acest ghid vom discuta despre trei tipuri principale de stomă: colostomie (pentru scaun), ileostomie (tot pentru scaun) și urostomie (pentru urină).

Cum se creează o colostomie

O colostomie este un orificiu creat chirurgical (stomă) pentru a elimina deșeurile din corp după ce o parte din intestinul gros (colon) a fost eliminată sau ocolită.



Prin intermediul colostomiei, deșeurile sunt eliminate prin stomă, în loc de anus. Pentru că nu mai există mușchiul sfincter care să controleze voluntar momentul în care să eliminați deșeurile, acestea se colectează într-un sistem de stomă cu pungă drenabilă.

Sistemele de stomă cu pungă pentru scaun sunt explicate în detaliu la pagina 19.

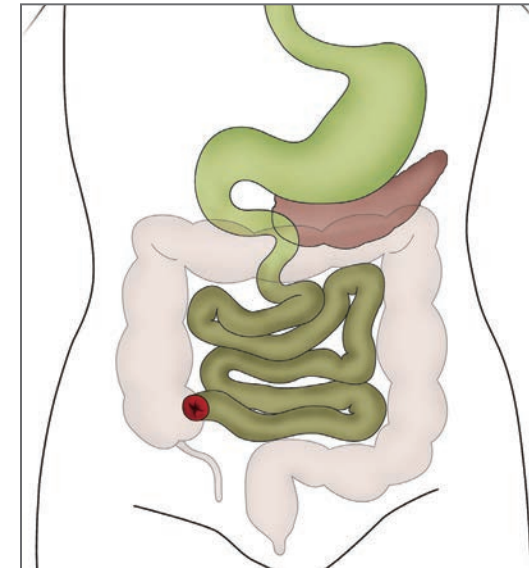
Pentru a crea o colostomie, chirurgul aduce o parte din intestinul gros (colon) prin peretele abdominal. Acest nou orificiu din peretele abdominal se numește stomă (sau ostomie). O colostomie este localizată, de obicei, în partea stângă a abdomenului.

O colostomie poate fi temporară sau permanentă, în funcție de motivul medical al intervenției chirurgicale. În unele cazuri, când sfincterul anal este intact, dar o porțiune din intestin trebuie să se odihnească și să se vindece, se creează o stomă temporară.

Produsul unei colostomii va fi semisolid sau un scaun normal. Se vor produce în continuare gaze în intestin, care vor fi eliminate prin stomă în pungă. Punga trebuie să fie golită sau schimbată, de obicei, doar o dată sau de două ori pe zi.

Cum se creează o ileostomie

O ileostomie este un orificiu creat chirurgical (stomă) pentru a elimina deșeurile din corp după ce o parte din intestinul subțire sau întregul intestin gros (colon) a fost eliminat(ă) sau ocolit(ă).



Prin intermediul ileostomiei, deșeurile sunt eliminate prin stomă, în loc de anus. Pentru că nu mai există mușchiul sfincter care să controleze voluntar momentul în care să eliminați deșeurile, acestea se colectează într-un sistem de stomă cu pungă drenabilă.

Sistemele de stomă cu pungă pentru scaun sunt explicate în detaliu la pagina 19.

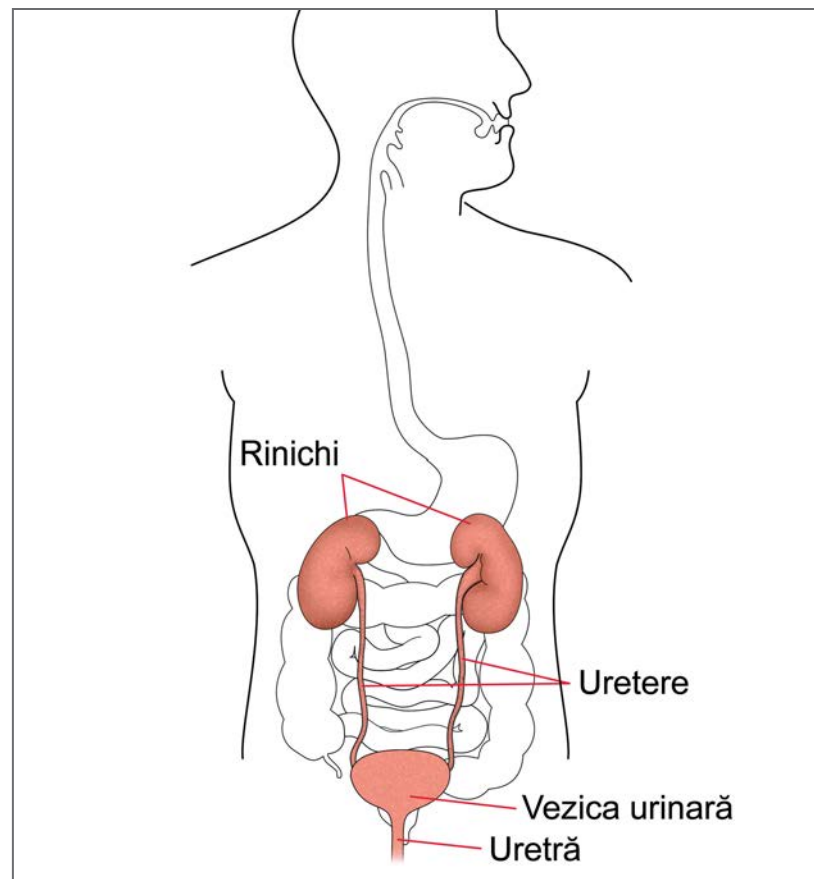
Pentru a crea o ileostomie, chirurgul aduce o parte din intestinul subțire (ileon) prin peretele abdominal. Acest nou orificiu din peretele abdominal se numește stomă (sau ostomie). O ileostomie este localizată, de obicei, în partea dreaptă a abdomenului.

O ileostomie poate fi temporară sau permanentă, în funcție de motivul medical al intervenției chirurgicale. În unele cazuri, când sfincterul anal este intact, dar o porțiune din intestin trebuie să se odihnească și să se vindece, se creează o stomă temporară.

Produsul ileostomiei va fi un lichid de culoare verde închis până la un scaun moale cu gaze. Punga trebuie să fie golită, de obicei, de mai multe ori pe zi.

Sistemul urinar și stomele pentru urină: urostomie

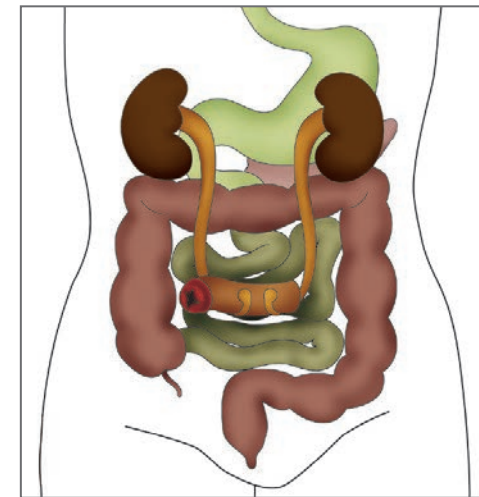
Pentru a înțelege mai bine urostomia, este util să înțelegeți mai întâi mai multe despre sistemul urinar uman.



Începe cu rinichii. Urina sau deșeurile lichide trec din rinichi prin două tuburi înguste, denumite uretere, și sunt colectate în vezica urinară. Fluxul de urină este destul de constant. Un mușchi sfincter permite vezicii urinare să depoziteze urina până când vezica urinară se poate goli sau persoana poate urina. Când o persoană urinează, mușchiul sfincter se relaxează, permițând urinei să fie eliminate din corp printr-un tub îngust denumit uretră.

Cum se creează o urostomie

O urostomie — denumită uneori derivație urinară — este un orificiu creat chirurgical (stomă) pentru a elimina urina din corp după ce vezica urinară a fost eliminată sau ocolită.



Prin intermediul urostomiei, urina este eliminată prin stomă, în loc de uretră. Pentru că nu mai există mușchiul sfincter care să controleze voluntar momentul în care să urinați, urina este colectată într-un sistem de stomă cu pungă cu un robinet de golire în partea de jos. **Sistemele de stomă cu pungă pentru urină sunt explicate în detaliu la pagina 20.**

Chirurgul dvs. poate selecta una sau mai multe metode pentru a crea urostomia. Chirurgul îndepărtează un scurt segment de intestin pentru a-l utiliza drept tub - sau canal - pentru eliminarea urinei din corp. Cei câțiva centimetri pe care chirurgul îi îndepărtează în vederea creării canalului nu vor afecta modul în care funcționează intestinul. Chirurgul va reconecta intestinul, care va continua să funcționeze exact ca înainte. Apoi chirurgul închide un capăt al canalului, introduce ureterele în canal și aduce capătul deschis al canalului prin peretele abdominal. Acest nou orificiu din peretele abdominal se numește stomă (sau ostomie). O urostomie este localizată, de obicei, în partea dreaptă a abdomenului și va elimina urină și mucus.

ADEVĂR

Denumirea clinică a tipului dvs. de urostomie se bazează pe porțiunea de intestin care este utilizată pentru a crea derivația. Pentru un canal ileal, cel mai comun tip, chirurgul utilizează un scurt segment din intestinul subțire (ileon).

Stoma

Deși stomele au o varietate de dimensiuni și forme, o stomă sănătoasă:



Stoma de capăt

- Are culoarea roz sau roșie și este ușor umedă
- Nu este dureroasă
- Sângerează ușor dacă este frecată sau lovită (de exemplu, când vă spălați), dar ar trebui să se vindece rapid

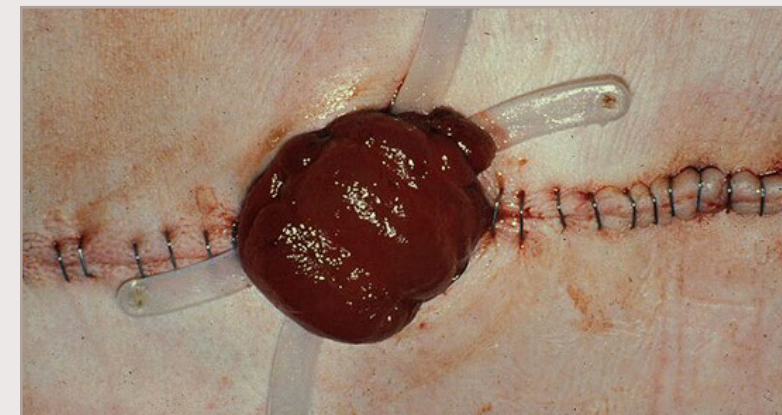
Indiferent dacă stoma dvs. este mică sau mare, este proeminentă deasupra nivelului pielii sau este la nivel cu pielea, produsul eliminat prin stomă (scaun sau urină) trebuie să se golească în pungă dvs. fără să se scurgă sub bariera cutanată. **Consultați mai multe despre sistemele de stomă cu pungă la paginile 15-18.**

Stabilirea locului în care va fi amplasată stoma pe abdomen poate fi o parte importantă a pregătirii pentru intervenția chirurgicală. În general, stoma se amplasează într-o zonă chiar sub talie, între buric și șold.

Înainte de intervenția chirurgicală, asistenta specializată în îngrijirea stomelor și chirurgul pot evalua locul în care poate fi amplasată stoma. În acest sens, asistenta specializată în îngrijirea stomelor vă poate analiza abdomenul din mai multe poziții, precum întins, așezat, aplecat și în picioare. Alte lucruri de luat în considerare pentru amplasare pot fi tipul de stomă, suprafața pielii, abilitatea dvs. de a vedea zona și stilul dvs. de viață. Această amplasare este o recomandare; amplasarea finală va fi stabilită de chirurg în timpul intervenției chirurgicale.

Colostomia și ileostomia imediat după intervenția chirurgicală...

- Stoma dvs. va fi probabil tumefiată. Vindecarea tumefierii stomei dvs. poate dura câteva săptămâni sau luni.
- Scaunul rezultat dintr-o stomă poate varia. De obicei, începe cu o consistență destul de lichidă și apoi poate deveni mai gros, pe măsură ce vă reluați alimentația obișnuită.
- Enzimele din sistemul digestiv fac produsul rezultat din stomă foarte coroziv, așadar este extrem de important să se protejeze pielea din jurul stomei. Este important să se mențină o piele sănătoasă de la început.
- Dacă aveți o stomă temporară, poate fi o stomă în buclă. O ileostomie în buclă poate fi un dispozitiv (numit tijă sau punte) care, în mod normal, se îndepărtează la aproximativ două săptămâni după intervenția chirurgicală, — uneori chiar mai devreme. Reamintiți specialistului dvs. în domeniul sănătății acest lucru dacă dispozitivul nu a fost îndepărtat după acest interval.



Stomă în buclă cu punte

Urostomia imediat după intervenția chirurgicală...

- Stoma dvs. va fi probabil tumefiată. Retragera stomei dvs. la dimensiunea ei permanentă poate dura câteva săptămâni sau luni.
- Este posibil să aveți mici tuburi, numite stenturi, introduse în timpul intervenției chirurgicale, care se extind până la stomă și asigură fluxul de urină către pungă. Stenturile sunt lăsate în poziție, de obicei, între 5 zile și 2 săptămâni, în funcție de preferința medicului chirurg. Nu tăiați sau nu îndepărtați stenturile singuri.
- Urina va începe să curgă din stomă imediat după intervenția chirurgicală. La început, este posibil ca urina să aibă o culoare ușor roșcată. După câteva zile, urina ar trebui să revină la culoarea sa normală.
- Este posibil să observați mucus în urină pe măsură ce este colectată în pungă. Mucusul provine de la segmentul de intestin care a fost utilizat pentru a forma canalul.



Stomă de capăt cu stenturi

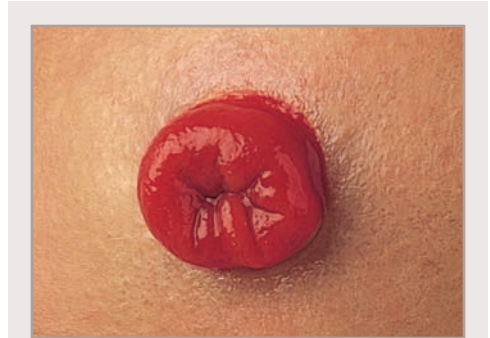
Pielea din jurul stomei

Pielea din jurul stomei (denumită și tegument peristomal) trebuie să fie intactă, fără iritații, erupții cutanate sau roșeață. Trebuie să arate similar cu pielea sănătoasă din oricare altă zonă a corpului dvs. Mâncărimea în cazul unei piei, de altfel, sănătoase poate indica, de asemenea, o problemă.

Problemele tegumentului din jurul stomei pot face dificilă menținerea în poziție a sistemului cu pungă, ceea ce poate duce la o utilizare mai ridicată a produsului și costuri mai ridicate. Ar putea însemna și mai puțin timp petrecut făcând activități care vă plac, alături de persoanele care sunt importante pentru dvs.

Dacă descoperiți piele roșie, crăpată sau umedă în jurul stomei, solicitați ajutorul unui specialist în domeniul sănătății. Verificați pielea din jurul stomei în mod regulat pentru a vă asigura că pielea este sănătoasă și pentru a vă ajuta să rezolvați orice probleme la timp. Nu trebuie să acceptați niciodată ca scurgerile și pielea nesănătoasă să fie o parte normală a vieții persoanelor cu stomă.

Pentru mai multe informații despre menținerea unei piei sănătoase în jurul stomei, consultați pagina 23.



Tegumentul peristomal sănătos trebuie să arate așa.



Nu așa.



Produsele pentru stomă explicate

Există diferite tipuri de sisteme de stomă cu pungă. Sistemul cu pungă folosit de echipa dvs. medicală din spital va fi cel mai potrivit pentru a vă ajuta să vă recuperați după intervenția chirurgicală de stomă.

După ce ajungeți acasă după intervenția chirurgicală, este posibil să doriți să încercați diferite sisteme cu pungă potrivite pentru dvs. pe măsură ce stoma se schimbă sau începeți diferite activități. Există, de asemenea, diferite produse pentru stomă care pot fi folosite împreună cu un sistem cu pungă, pentru a ajuta la extinderea duratei de uzură, a menține sănătatea tegumentului peristomal sau pentru a facilita îngrijirea stomei.

Sisteme de stomă cu pungă

Sistemele de stomă cu pungă sunt formate din două părți principale:

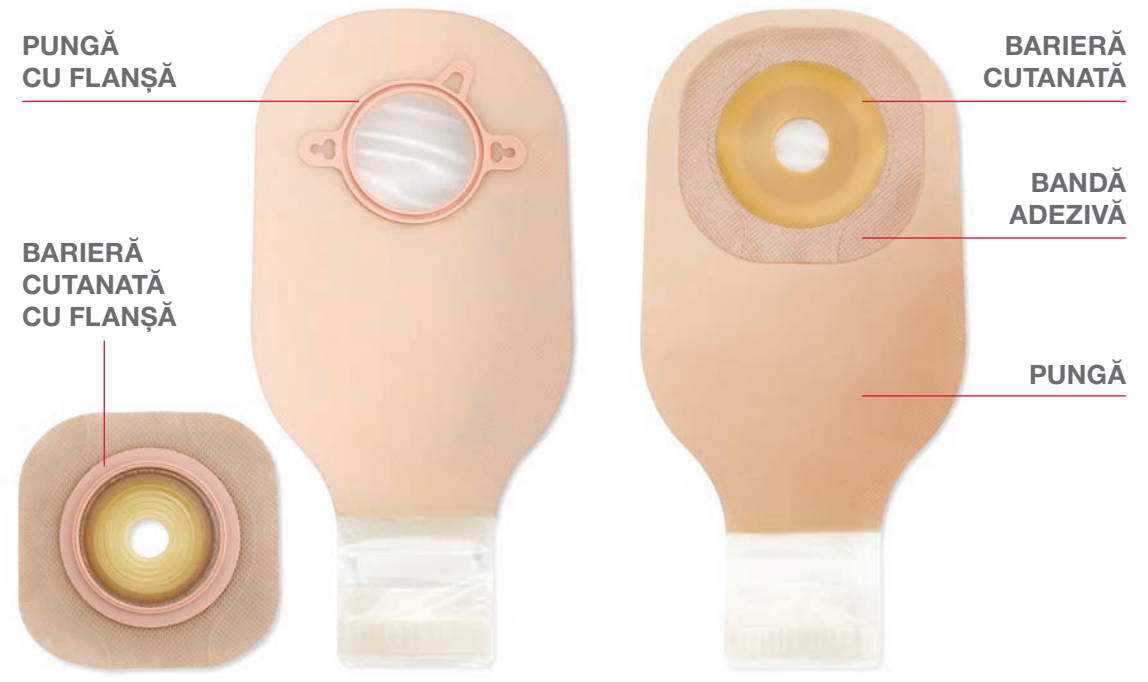
- Bariera **cutanată (sau protecția)** trebuie să se potrivească perfect în jurul stomei. Ajută la protejarea pielii și menține sistemul cu pungă în poziție.
- Punga **colectează** produsul din stomă. Pungile sunt disponibile într-o varietate de opțiuni pentru diferite nevoi și tipuri de stomă.

Sistem cu pungă bicomponent

Bariera cutanată și punga sunt două piese separate conectate printr-un inel din plastic numit flanșă. Punga poate fi îndepărtată și schimbată fără a îndepărta bariera cutanată de pe corp.

Sistem cu pungă monocomponent

Bariera cutanată și punga reprezintă o singură unitate și trebuie îndepărtate împreună, când sunt schimbate.



Rolul barierei cutanate

Bariera cutanată este cea mai importantă piesă a sistemului dvs. cu pungă datorită rolului pe care îl joacă în menținerea pielii sănătoase în jurul stomei. Este important să aveți o barieră cutanată care oferă siguranță printr-o bună etanșare și menține pielea sănătoasă de la început, altfel pielea din jurul stomei poate fi supusă riscului unor complicații.

Siguranță cu o barieră cutanată pentru stomă

Un sistem cu pungă sigur va asigura o bună etanșare în jurul stomei, prin intermediul barierei cutanate a stomei, pentru a contribui la prevenirea scurgerilor pe sub bariera cutanată, care pot afecta sănătatea pielii.



Barieră cutanată plată

O barieră cutanată care are o suprafață plană sau uniformă care vine în contact cu pielea. Acest tip de barieră poate fi utilizat dacă stoma este proeminentă peste nivelul pielii și zona din jurul stomei este plată în toate pozițiile.



Barieră cutanată convexă

O barieră cutanată care se curbează în exterior spre tegumentul peristomal. Această curbare spre exterior este concepută pentru a veni în contact cu pielea direct din jurul stomei, ceea ce poate ajuta la asigurarea unei bune etanșări între sistemul cu pungă și piele. Acest tip de barieră cutanată poate fi utilizat dacă stoma este la nivel cu pielea sau este retrasă sau pentru a aplatiza pielea din jurul stomei. Convexitatea poate fi clasificată în fermă sau flexibilă. Cu o regiune peristomală fermă, convexitatea flexibilă poate fi o opțiune mai bună decât convexitatea fermă. Cu o regiune peristomală moale, convexitatea fermă poate fi o opțiune mai bună decât convexitatea flexibilă.

Barierile cutanate pentru stomă sunt disponibile în versiuni cu și fără bandă adezivă: Sistemele cu pungă cu margine din bandă adezivă oferă unora un sentiment de siguranță sporit, în timp ce produsele fără bandă adezivă rămân o opțiune pentru persoanele cu piele sensibilă sau alergii la produsele adezive. Barierele cutanate pentru stomă sunt disponibile și cu orificii pre-dimensionate, tăiate la dimensiune sau ajustate pentru a se potrivi. Este important ca, indiferent de bariera cutanată aleasă, orificiul barierei cutanate să se potrivească la locul de întâlnire al pielii cu stoma.

SFAT

O etanșare fermă are loc când orificiul barierei cutanate este aplicat strâns în jurul stomei, la locul de întâlnire al pielii cu stoma, și ați umplut orice spații, cute sau pliuri. Măsurați dimensiunea stomei înainte de aplicarea fiecărei bariere în primele 6-8 săptămâni după intervenția chirurgicală, pentru a fi siguri de dimensiunea stomei pe măsură ce tumefierea se reduce. După aceea, măsurați periodic pentru a vă asigura că dimensiunea stomei nu s-a schimbat din cauza altor factori, precum îngrășarea sau pierderea în greutate.

Sănătatea pielii cu o barieră cutanată pentru stomă

Bariera cutanată pentru stomă este realizată dintr-o combinație de ingrediente cu diferite proprietăți adezive și de gestionare a lichidelor, care au fost combinate pentru ca bariera cutanată să se ridice la nivelul așteptărilor de performanță. Ingredientele din bariera cutanată asigură împreună următoarele:

1. **Aderență** — pentru a lipi bariera de piele.
2. **Absorbție** — pentru a absorbi umezeala de pe stomă sau transpirația de pe piele.
3. **Rezistență la eroziune** — pentru a nu permite descompunerea barierei cutanate în prezența lichidelor și a furniza durata potrivită de uzură.
4. **Sănătatea pielii** — menținerea sănătății tegumentului peristomal și furnizarea de protecție acolo unde contează cel mai mult.

Uzură standard

O barieră cutanată care asigură o aderență delicată pe piele, dar care poate fi mai puțin durabilă decât o barieră cutanată extinsă. Denumită uneori uzură obișnuită.

Uzură extinsă

O barieră cutanată care conține aditivi speciali care pot asigura o lipire mai puternică pe piele și pot fi mai rezistenți la descompunere.

Barieră infuzată

O opțiune de barieră cutanată care este infuzată cu un ingredient suplimentar, benefic pielii. Bariera cutanată CeraPlus™ cu tehnologia Remois* este o barieră cutanată pentru stomă, infuzată cu ceramide. Ceramidele reprezintă o componentă a pielii și ajută la prevenirea pierderii excesive de apă și asigură suport ca barieră împotriva pătrunderii microorganismelor.

SFAT

Ceramidele se găsesc în produse cosmetice, loțiuni și creme. După cum poate știți, nu se recomandă utilizarea niciunei loțiuni sau creme pe tegumentul peristomal, deoarece poate interfera cu abilitatea barierei de a se lipi pe piele. O barieră cutanată infuzată cu ceramide este diferită – ceramidele fac parte din barieră, așadar nu interferează cu abilitatea barierei cutanate de a se lipi pe piele.

Pungă pentru colostomie și ileostomie Opțiuni și caracteristici

Tipul de pungă cel mai des folosit pentru colostomie este fie o pungă drenabilă, fie o pungă cu un capăt închis, în timp ce punga drenabilă este cel mai des folosită pentru ileostomie. O pungă drenabilă poate fi luată în considerare pentru a fi utilizată de o persoană care are un scaun care necesită golirea pungii de mai mult de două ori pe zi. Punga se golește când este 1/3-1/2 plină. Punga este menținută închisă printr-o închidere la capătul său inferior, aceasta putând fi o închidere cu clemă sau o închidere integrată (în imagine). O pungă închisă nu este golită și se îndepărtează și se aruncă atunci când este peste 1/3-1/2 plină.

Pungile pentru stomă au diferite dimensiuni și caracteristici disponibile, pentru a se potrivi nevoilor dvs. Iată câteva dintre cele mai comune caracteristici ale pungilor pentru colostomie și ileostomie.



Închidere cu clemă



Închidere integrată

Filtre

Unele pungă includ filtre care ajută la reducerea la minimum a acumulării de gaze, astfel încât pungă să nu se umfle ca un balon. Filtrul elimină ușor gazele, dar nu și mirosul.



Pungă închisă cu filtru și panou frontal transparent



Pungă drenabilă cu opțiune de vizualizare și închidere integrată

Opțiuni de vizibilitate

- **Sunt disponibile opțiuni de panouri (sau pelicule) pentru pungă** în variante ultra-transparente și opace. Puteți alege și pungă care au un înveliș mai moale, pentru a vă spori confortul și a asigura discreție suplimentară.
- **Opțiunea de vizualizare** (disponibilă ca sistem monocomponent) oferă discreția unui panou opac și încrederea conferită de o pungă transparentă, în același produs. Când se ridică clapa opacă, se pot observa în mod clar și discret stoma și produsul din ea.

Opțiuni de pungă pentru urostomie și caracteristicile acestora

Tipul de pungă utilizat pentru o urostomie se numește pungă cu drenaj urinar sau de urostomie. Pungile de urostomie dispun de un robinet care se rotește pentru a deschide și închide pungă și a permite golirea. Unele robinete, din partea de jos a pungii de urostomie, includ un capac detașabil; pungă poate fi golită și capacul pus la loc.



Pungă pentru urostomie

Opțiuni de vizibilitate

- **Sunt disponibile opțiuni de panouri (sau pelicule) pentru pungă** în variante ultra-transparente și opace. Puteți alege și pungă care au un înveliș mai moale, pentru a vă spori confortul și a asigura discreție suplimentară.
- **Opțiunea de vizualizare** (disponibilă ca sistem monocomponent) oferă discreția unui panou opac și încrederea conferită de o pungă transparentă, în același produs. Când se ridică clapa opacă, se pot observa în mod clar și discret stoma și produsul din ea.



Panou opac cu opțiune de vizualizare

Design multicameră

Camerele multiple sunt concepute pentru a distribui mai uniform urina în pungă, ceea ce evită umflarea pungii între goliri.



Pungă de urostomie cu panoul frontal transparent, design multicameră și supapă antireflux

Supapă antireflux

Aceasta are forma unei linii curbate care traversează centrul pungii. Supapa antireflux ajută la minimizarea refluxului de urină. De asemenea, împiedică întoarcerea urinei în partea de sus a pungii și eroziunea barierei cutanate, care este o componentă critică, ce conectează punga de pielea din jurul stomei.

Punga pe timp de noapte pentru urostomie

Pentru că fluxul de urină este destul de constant, este surprinzător cum o pungă pentru urostomie se poate umple pe timpul nopții — uneori de mai multe ori. Mulți oameni aleg să folosească un colector pentru drenare de noapte, care permite trecerea urinei într-un colector de noapte în timp ce dorm, în loc să facă vizite multiple la toaletă pentru a-și goli punga. Puteți conecta punga pentru urostomie la un colector pentru drenare pe timp de noapte folosind un adaptor pentru tubul de drenare al urostomei.

Sfaturi pentru utilizarea adaptoarelor pentru tubul de drenare al urostomei:



Sistem de colectare pentru drenare de noapte și adaptor pentru tubul de drenare

- Lăsați o cantitate mică de urină în punga de urostomie înainte de a conecta un colector pe timp de noapte sau o pungă colectoare de picior, pentru a ajuta la reducerea la minimum la efectului de aspirare și pentru a permite urinei să se scurgă mai bine în sistemul de colectare.
- Dacă partea inferioară a pungii începe să se răsucescă, rotiți adaptorul în sensul acelor de ceas sau sens invers acelor de ceas până când punga este plată.
- Adaptoarele nu pot fi schimbate între diferite produse ale producătorilor de pungă pentru stomă.



Accesorii comune








pentru stomă

Accesoriile pentru stomă sunt folosite uneori împreună cu sistemul cu pungă. Fiecare are o anumită funcție și este folosit doar când este indicat. Puteți folosi unul sau mai multe dintre aceste produse.

Iată câteva motive pentru care ați putea utiliza un accesoriu pentru stomă:

- Poate ajuta la îmbunătățirea performanței sistemului dvs. cu pungă. De exemplu, un accesoriu poate ajuta la extinderea duratei de uzură sau la protejarea pielii
- Poate ajuta la rezolvarea unei probleme, precum scurgeri sau iritații ale pielii
- Poate ajuta la îmbunătățirea calității vieții prin eliminarea mirosului sau evitarea vizitelor la toaletă pe timp de noapte

Acest grafic descrie câteva accesorii comune pentru stomă.

Dacă	Atunci utilizați	Exemplu	Observații pentru utilizare**
Doriți să asigurați o bună etanșare în jurul stomei și al orificiului barierei cutanate	Pastă de etanșare.		Acest accesoriu nu este un adeziv sau un lipici. Prea multă pastă poate interfera cu o bună etanșare a barierei cutanate. Aplicați pasta pe marginea interioară a barierei cutanate, în dreptul orificiului în care va fi amplasată stoma.
Doriți să umpleți o suprafață de piele neuniformă sau un spațiu între stomă și orificiul barierei cutanate	Inelele barierei pentru a contribui la protejarea pielii, a umple zonele de piele neuniforme sau ca alternativă la pastă.		Inelul plat poate fi întins și modelat sau utilizat pe bucăți pentru a umple spații, cute sau pliuri. Inelul convex rotund sau oval asigură o presiune uniformă în jurul stomei, pentru o potrivire personalizată. Aplicați pe pielea curată și uscată sau pe partea adezivă a barierei cutanate de pe sistemul cu pungă.
Pielea dvs. este foarte iritată* și umedă	Pudră pentru stomă pentru a ajuta la absorbția umezelii de pe piele.		Aplicați pudră. Îndepărtați cu o pensulă pudra în exces. Nu mai utilizați pudra când pielea nu mai este umedă. Nu utilizați pudra pentru stomă pentru prevenirea iritării pielii sau pe piele care este roșie, dar nu este umedă.
Ați fost supus(ă) unei stome pentru scaun și doriți să reduceți mirosul când goliți sau schimbați pungă sau doriți să goliți mai ușor conținutul pungii	Deodorant de lubrifiere pentru a contribui la reducerea mirosului și a facilita golirea.		Adăugați aproximativ o linguriță sau un pachet pe noua pungă, apoi frecați pentru a acoperi interiorul pungii. Evitați filtrul. Adăugați după fiecare golire a pungii. Nu îl utilizați cu punga pentru urostomie.
Doriți o senzație de siguranță sporită	O curea pentru stomă care ajută la fixarea pungii de stomă. Un specialist în domeniul sănătății poate recomanda o curea pentru a îmbunătăți convexitatea.		Trebuie purtată în jurul corpului, pe aceeași linie cu stoma. Poate fi folosită doar cu un sistem cu pungă care are aripioare pentru cureaua stomei.
Un strat suplimentar de siguranță privind aderența pentru bariera cutanată care se mișcă odată cu dvs.	Benzi hidrocolooidale pentru a crea un cadru personalizat în jurul barierei cutanate.		Benzile subțiri, flexibile ajută la potrivire pe contururile neuniforme ale corpului. Pot ajuta la extinderea duratei de uzură prin reducerea ridicării marginii barierei.
Ați fost supus(ă) unei stome pentru urină și doriți să conectați un colector pentru drenare pe timp de noapte sau o pungă colectoare de picior	Adaptor pentru tubul de drenare.		Lăsați o cantitate mică de urină în punga de urostomie înainte de a conecta un colector pe timp de noapte sau o pungă colectoare de picior, pentru a ajuta la reducerea la minimum la efectului de aspirare și pentru a permite urinei să se scurgă mai bine în sistemul de colectare.

Pentru a afla mai multe despre acestea și alte accesorii pentru stomă, puteți vizita site-ul web sau catalogul producătorului sau furnizorului de produse pentru stomă.

*Consultați specialistul dvs. în domeniul sănătății dacă întâmpinați probleme la nivelul tegumentului peristomal

**Consultați instrucțiunile de utilizare specifice ale produsului



Îngrijirea personală

Este important să aveți grijă de corpul și mintea dvs. după intervenția chirurgicală pentru stomă.

Menținerea sănătății pielii

Este important să stabiliți obiceiuri sănătoase de curățare a pielii pentru a vă ajuta să mențineți o piele sănătoasă în jurul stomei. Barierele cutanate aderă cel mai bine pe pielea curată, uscată. Formați-vă obiceiul de a vă curăța și evalua tegumentul peristomal de fiecare dată când schimbați bariera cutanată. Este mai bine să aveți mai puțin produs când îngrijiți pielea din jurul stomei: pentru majoritatea oamenilor, este suficient să folosească apă pentru curățarea pielii. În general, săpunurile și agenții de curățare nu sunt recomandați, deoarece pot lăsa reziduuri pe piele care pot afecta aderența barierei cutanate.

De asemenea, este important să aruncați un ochi asupra stării pielii. Evaluați-o regulat în timpul schimbărilor pungii, căutând seme de erupții cutanate, roșeață sau iritație. Rețineți, iritația pielii nu este normală. Dacă descoperiți piele roșie, crăpată sau umedă în jurul stomei, solicitați ajutorul unei asistente specializate în îngrijirea stomelor.

Scurgerile reprezintă una dintre cauzele principale ale iritației pielii și o modalitate prin care le puteți preveni este să vă asigurați că bariera cutanată a sistemului dvs. cu pungă este fixată ferm în jurul stomei. Măsurați stoma cu un ghid de măsurare a stomei pentru a vă asigura că orificiul barierei cutanate este de dimensiunea și forma stomei. Asigurați-vă că umpleți orice spații, cute sau pliuri folosind accesorii pentru stomă, dacă este necesar.

Baie sau duș

Având o stomă, puteți face duș sau baie exact ca înainte. Săpunul și apa nu vor pătrunde în stomă și nu o vor afecta în niciun fel. Puteți face duș sau baie cu sistemul cu pungă atașat sau îndepărtat; — alegerea vă aparține. Reziduurile de săpun pot afecta uneori cât de bine se lipește bariera cutanată sau adezivul de pielea dvs. Așadar, alegeți un săpun sau un agent de curățare care nu conține creme hidratante, uleiuri și reziduuri.

Dacă folosiți un sistem cu pungă bicomponent, este posibil să vi se pară comod să treceți la un alt de pungă când faceți duș, astfel încât punga pe care o purtați inițial să rămână uscată. Dacă alegeți să scoateți punga când faceți duș sau baie, este indicat să scoateți și bariera cutanată pentru a preveni expunerea prea îndelungată a acesteia la umiditate.

Mentținerea dietei și lichidele

Dacă aveți o urostomie, aceasta nu are prea mare efect asupra alimentației pentru majoritatea oamenilor. Pentru a menține buna funcționare a rinichilor și pentru a preveni infecțiile tractului urinar, trebuie să beți multă apă în fiecare zi. Aveți grijă că, dacă mâncați sfeclă, urina va prinde o culoare roșcată - acest lucru este temporar și nu trebuie să vă alarmați. De asemenea, trebuie să știți că sparanghelul, fructele de mare, suplimentele alimentare și unele medicamente pot afecta mirosul urinei. Dacă aveți orice întrebări legate de alimentație sau lichide, consultați specialistul dvs. în domeniul sănătății, asistenta specializată în îngrijirea stomelor sau un nutriționist.

Dacă aveți o colostomie sau ileostomie, este posibil să fiți nevoiți să țineți o dietă strictă imediat după intervenția chirurgicală. Pentru a facilita o vindecare optimă și a vă ajuta să recâștigați kilogramele pe care este posibil să le fi pierdut fie înainte, fie după intervenția chirurgicală, este vital să restabiliți o alimentație sănătoasă. După ce vă recuperați după intervenția chirurgicală, ar trebui să vă puteți întoarce la alimentația dvs. obișnuită, cu excepția cazului în care vi se indică altceva. Totuși, este important să știți că anumite alimente pot afecta mirosul sau consistența produsului rezultat. **Aflați mai multe la pagina 30.**

Instrucțiuni generale privind alimentația

- Asigurați-vă o alimentație echilibrată
- Mâncați încet și mestecați mâncarea bine
- Beți multă apă în fiecare zi
- Adăugați diverse alimente treptat în dietă, pentru a vedea dacă acele alimente sunt propice sistemul dvs.

Considerații speciale în funcție de tipul de stomă



Dacă aveți o colostomie, aveți grijă la constipație

Constipația poate apărea când aveți o colostomie. Motivele apariției constipației includ o alimentație săracă în fibre și un aport necorespunzător de lichide. Uneori, simpla mărire a cantității de lichide sau a aportului de fibre va rezolva problema. În cazul în care constipația persistă, consultați specialistul în domeniul sănătății.



Dacă aveți o colostomie sau ileostomie, aveți grijă la diaree

Puteți suferi de diaree dintr-o varietate de motive. Dacă produsul drenat devine în mare parte lichid și experimentați o creștere semnificativă a volumului de produs drenat, este posibil să aveți diaree. În acest timp, evitați alimentele și băuturile care cauzează scaune moi. Dacă aveți diaree, trebuie să beți mai multe lichide pentru a preveni deshidratarea. Semnele de deshidratare includ o gură uscată, urină închisă la culoare, o cantitate redusă de urină, slăbiciune, crampe musculare și senzația de leșin. În cazul în care diareea persistă, apălați specialistul dvs. în domeniul sănătății.



Dacă aveți o ileostomie, aveți grijă la obstrucția intestinală

După o ileostomie, poate avea loc tumefierea intestinului, ceea ce îl poate îngusta. Acest lucru are loc, de obicei, în primele patru - șase săptămâni după intervenția chirurgicală, iar unele alimente pot fi dificil de digerat. Crampele și durerea abdominală, împreună cu o diaree apoasă sau lipsa scaunului pot indica o obstrucție intestinală. Dacă suspectați că puteți suferi de obstrucție sau blocaj, contactați imediat medicul dvs.

Alimentele care pot îngroșa scaunul includ:

- | | | | |
|---------------|----------------------------------|-------------------|----------------------|
| • sos de mere | • cremă de arahide
(nu grasă) | • tăiței (gătiți) | • pâine albă prăjită |
| • banane | • bezele | • covrigei sărați | • iaurt |
| • brânză | | • orez alb | |

Gestionarea mirosurilor și a gazelor

Pungile pentru stomă de astăzi sunt fabricate cu o peliculă împotriva mirosurilor, concepută să izoleze în interiorul pungii mirosul produsului rezultat. Ar trebui să resimțiți mirosul doar când goliți sau schimbați punga. Dacă observați miros în orice alt moment, verificați dacă punga este bine etanșată sau există scurgeri.

Golirea regulată a pungii poate ajuta la reducerea riscului de scurgeri și, prin urmare, a mirosului. Goliți punga când este 1/3 - 1/2 plină (de obicei, de patru - șase ori pe zi). Cel mai bun moment pentru schimbarea sistemului cu pungă este dimineața, înainte să mâncați sau să beți ceva.

Dacă aveți o colostomie sau ileostomie, este posibil să observați gaze în pungă, deoarece intestinul dvs. începe să funcționeze după intervenția chirurgicală. Cantitatea de gaze poate varia. Dacă aveți o cantitate excesivă de gaze înainte de intervenția chirurgicală, este probabil să aveți experiențe similare după intervenția chirurgicală. Este normal să aveți gaze, dar, cu siguranță, dacă mâncați sau beți anumite alimente, se vor produce mai multe gaze. Acestea pot fi și rezultatul înghițirii de aer. Cantitatea de aer pe care o înghițiți poate crește dacă beți băuturi carbogazoase, fumați, mestecați gumă sau mestecați cu gura deschisă. Unele alimente, precum sparanghelul și fructele de mare, suplimentele alimentare și unele medicamente, pot cauza un miros puternic al urinei.

Alimentele și băuturile care pot intensifica mirosul și gazele:

- sparanghel
- fasole
- bere
- familia verzei
- băuturile carbogazoase
- ouă (*fierte tari*)
- pește
- pepene galben
- produse lactate
- ceapă
- alimente condimentate

SFAT

Dacă aveți o colostomie sau ileostomie și sunteți preocupat(ă) în privința gazelor, puteți folosi o pungă cu filtru. Filtrul elimină ușor gazele din pungă, dar nu și mirosul. De asemenea, previne acumularea de gaze, astfel încât punga să nu se umfle ca un balon. Filtrele funcționează cel mai bine cu un produs rezultat mai structurat, dar pot fi folosite și cu alte consistențe.

Administrarea medicației

Unele medicamente și suplimente alimentare pot schimba culoarea, mirosul sau consistența scaunului dvs. Chiar și medicamentele eliberate fără prescripție, precum antiacidele, pot cauza schimbări, precum constipație sau diaree.

Înainte de a lua orice medicamente, este indicat să întrebați specialistul în domeniul sănătății sau farmacistul.

Dacă aveți o ileostomie, este posibil ca unele medicamente să nu fie complet absorbite în cazul în care colonul a fost îndepărtat integral. Aceste tipuri includ:

- Medicamente gastrorezistente
- Medicamente cu eliberare treptată
- Medicamente cu eliberare prelungită sau susținută

Irigarea

Irigarea poate fi o opțiune pentru o persoană care are o colostomie descendentă sau o colostomie sigmoidă. Scopul irigării colostomiei este să vă permită să vă controlați când apar mișcările intestinale. Irigarea instruieste colonul să se golească regulat în fiecare zi.

Irigarea este similară unei clisme, apa fiind amplasată în stomă. Irigarea de rutină se realizează la indicația medicului și nu este adecvată pentru persoanele cu urostomie sau ileostomie. Dacă doriți să învățați tehnica de irigare, este important să consultați specialistul dvs. în domeniul sănătății pentru mai multe informații.

Identificarea infecțiilor tractului urinar

Persoanele cu derivație urinară pot dezvolta infecții ale tractului urinar. Acest lucru poate duce la probleme ale rinichilor. Dacă observați oricare dintre aceste simptome, contactați specialistul în domeniul sănătății sau asistenta dvs. specializată în îngrijirea

Câteva semne de avertizare cu privire la infecția tractului urinar includ:

- Urină închisă la culoare, tulbure
- Urină cu miros puternic
- Dureri de spate (în zona de localizare a rinichilor)
- Febră
- Lipsa apetitului
- Greață
- Vomă

Specialistul în domeniul sănătății poate preleva o mostră de urină pentru a vă ajuta să identificați o posibilă infecție a tractului urinar. Mostrele de urină pentru testarea în laborator trebuie să fie obținute dintr-o pungă nou atașată sau să fie recoltate printr-un cateter; niciodată dintr-o pungă existentă sau o pungă de noapte.

Gestionarea emoțiilor

Persoanele care au suferit o intervenție chirurgicală de stomă reacționează care includ emoții și răspunsuri diferite. Unele persoane își exprimă sentimentele discutând cu prietenii, familia sau alte persoane care au avut experiențe similare. Unele persoane consideră că le este benefic să citească sau să afle mai multe despre situația lor.

Emoțiile puternice și intense trebuie împărtășite. Este posibil să vă ajute să vă gestionați emoțiile dacă le exprimați deschis, vorbiți despre ele și discutați despre ele cu cei dragi. Dacă simțiți că emoțiile dvs. vă afectează calitatea vieții, aveți în vedere să discutați cu specialistul dvs. în domeniul sănătății sau un grup de suport. Grupurile de suport pentru stomă pot avea loc în persoană sau online. Asistenta specializată în îngrijirea stomelor vă poate furniza informații pentru a găsi suport.



Instrucțiuni de îngrijire generală

- Goliți punga când este 1/3 - 1/2 plină de fecale, gaze sau urină
- Dacă aveți o urostomie, folosiți un sistem de colectare pentru drenare de noapte (sau treziți-vă regulat în timpul nopții pentru a goli punga)
- Schimbați bariera cutanată în mod regulat. Veți realiza aceste acțiuni mai confortabil după ce aflați ce vi se potrivește cel mai bine
- Durata de uzură se bazează pe preferința personală, caracteristicile stomei și tipul barierei cutanate
- Dacă folosiți săpun, asigurați-vă că nu conține creme, loțiuni, sau uleiuri care pot lăsa reziduuri. Acestea pot afecta aderența barierei cutanate.
- Asigurați-vă că tegumentul peristomal este curat și uscat înainte de aplicarea barierei cutanate
- Asigurați-vă că nu se vede piele între orificiul barierei cutanate și stomă pentru a preveni scurgerile și iritațiile pielii
- Dacă purtați un sistem cu pungă bicomponent, încercați să amplasați bariera cutanată pe corpul dvs. în formă de diamant, pentru o potrivire mai netedă
- După ce aplicați bariera cutanată, apăsați ușor timp de aproximativ un minut, pentru o aderență perfectă
- Puteți face duș sau baie având bariera cutanată și punga în poziție sau le puteți scoate înainte de baie — apa nu va afecta sau nu va pătrunde în stomă
- Scoaterea unei pungi dintr-un sistem bicomponent înainte de duș poate afecta aderența barierei cutanate — cel mai bine este să lăsați punga atașată sau să scoateți atât punga, cât și bariera cutanată
- Verificați pielea din jurul stomei în mod regulat pentru a vă asigura că pielea este sănătoasă și pentru a vă ajuta să rezolvați orice probleme la timp
- Dacă descoperiți piele roșie, crăpată sau umedă în jurul stomei sau sistemul dvs. cu pungă nu rămâne în poziție, solicitați ajutorul specialistului în domeniul sănătății sau asistentei specializate în îngrijirea stomelor



Viața

de zi cu zi

Vă puteți relua activitățile normale când specialistul dvs. în domeniul sănătății vă oferă aprobarea în acest sens. Vă veți obișnui cu sistemul cu pungă și veți dezvolta un program potrivit vieții dvs. de zi cu zi.

Îmbrăcămintea

După intervenția chirurgicală pentru stomă, numeroase persoane se tem că punga se va vedea pe sub îmbrăcămintea. Unele persoane cred că nu vor putea purta haine „normale” sau că vor trebui să poarte haine care sunt prea mari pentru ele. Ar trebui să puteți purta același tip de haine pe care l-ați purtat înainte de intervenția chirurgicală.

De fapt, pungile de astăzi sunt discrete și atât de mulțate pe corp încât este posibil să nu observe nimeni că purtați o pungă, cu excepția cazului în care le spuneți. Și golirea regulată a pungii vă poate ajuta să evitați umflarea unei pungi care este prea plină.

Punga poate fi purtată pe interiorul sau exteriorul lenjeriei intime. Alegeți opțiunea care vă este cea mai confortabilă.

Activități, exerciții și sport

Vă puteți relua activitățile normale când specialistul dvs. în domeniul sănătății vă oferă aprobarea în acest sens. Stoma nu ar trebui să vă împiedice să faceți mișcare sau să fiți activi din punct de vedere fizic. Cu excepția sporturilor de contact foarte dure sau a ridicării unor greutăți mari, ar trebui să vă puteți bucura de același tip de activități fizice de care v-ați bucurat înainte de intervenția chirurgicală.

Persoanele cu stomă pot înota, pot practica schi acvatic sau schi pe zăpadă, pot juca golf, tenis, volei, softbal, pot face drumeții, pot naviga sau alerga, așa cum au făcut înainte de intervenția chirurgicală. Rețineți că umezeala și căldura pot reduce durata de uzură a sistemului cu pungă. În lunile calde și după activități, trebuie să observați bariera cutanată. Pentru siguranță suplimentară, puteți lua în considerare adăugarea unor benzi hidrocoloidale pe marginile barierei cutanate înainte de înot.

- Goliți punga înainte de înot
- Puteți adăuga benzi hidrocoloidale pe marginile barierei cutanate înainte de înot
- Poate fi necesar să schimbați punga mai des dacă o purtați într-o cadă sau saună

Revenirea la locul de muncă și călătoriile

Ca în cazul oricărei intervenții chirurgicale, veți avea nevoie de ceva timp pentru a vă recupera. Consultați specialistul dvs. în domeniul sănătății înainte de a reveni la locul de muncă sau de a începe orice activitate oboșitoare. Odată ce vă recuperați după intervenția

chirurgicală, stoma nu ar trebui să vă limiteze. Ar trebui să puteți reveni la muncă sau să călătoriți aproape oriunde. Specialistul dvs. în domeniul sănătății vă va ghida și îndruma în mod corespunzător.

Când călătoriți, luați cu dvs. echipamentele pentru stomă. Este indicat să luați mai multe decât credeți că veți avea nevoie. Dacă trebuie să cumpărați echipamente în timp ce călătoriți, veți afla că produsele pentru stomă sunt disponibile la anumiți furnizori de produse medicale sau chirurgicale din lume.

- Când călătoriți cu avionul, luați produsele pentru stomă în bagajul de mână
- Consultați compania aeriană pentru a afla dacă există restricții privind lichidele, gelurile, foarfecele și aerosolii când călătoriți
- Încercați să beneficiați de un card de călătorie care conține informații despre stoma dvs. — acesta poate fi util când comunicați cu personalul de securitate din aeroporturi
- Fixați centura de siguranță deasupra stomei sau sub aceasta
- Depozitați produsele pentru stomă într-un loc răcoros și uscat
- Aflați numărul de contact al unei asistente locale specializate în îngrijirea stomelor când călătoriți
- Dacă folosiți o pungă de urostomie, luați în considerare folosirea unei pungi de picior dacă nu veți putea goli punga când este 1/3 - 1/2 plină



Sexul și intimitatea

Pentru că intervenția chirurgicală pentru stomă este o procedură care modifică corpul, numeroase persoane se întreabă cum va afecta această procedură relația lor fizică și emoțională cu partenerul/partenera sau soțul/soția. Pentru persoanele care merg la întâlniri, motivul de îngrijorare este legat de modul și momentul în care să spună cuiva despre stomă. Relațiile personale de susținere pot fi surse majore de vindecare după orice tip de intervenție chirurgicală.

Intervenția chirurgicală pentru stomă afectează ambii parteneri dintr-o relație și este ceva la care ambii parteneri trebuie să se ajusteze în modul propriu. Comunicați-i partenerului/partenerii că activitatea sexuală nu vă va face rău dvs. sau stomei, deși nu trebuie să folosiți niciodată stoma în timpul raporturilor sexuale. Dacă aveți orice motive de îngrijorare cu privire la reglarea emoțională după intervenția chirurgicală, consultați specialistul dvs. în domeniul sănătății sau asistenta specializată în îngrijirea stomelor.

- Goliți punga înainte a avea raporturi sexuale
- Activitatea sexuală nu vă va face rău dvs. sau stomei
- O pungă opacă sau un capac de pungă poate ajuta la ascunderea conținutului pungii
- Îmbrăcămintea intimă poate ascunde punga și o poate menține aproape de corp

Maternitate/paternitate

Dacă intenționați să aveți copii, veți afla cu plăcere că după o recuperare satisfăcătoare, de obicei, este încă posibil ca o persoană cu stomă să aibă copii. Numeroase persoane devin părinți după intervenția chirurgicală pentru stomă. Dacă aveți întrebări legate de obținerea unei sarcini când aveți stomă, consultați specialistul dvs. în domeniul sănătății sau asistenta specializată în îngrijirea stomelor.



Relațiile și căutarea sprijinului

Sistemele de stomă cu pungă de astăzi sunt concepute să fie discrete. Nimeni nu trebuie să știe că purtați un astfel de sistem.

Dvs. decideți cui și cum veți spune despre el. Fiți deschiși și sinceri cu persoanele care credeți că trebuie să știe și nu spuneți nimic celorlalte, cu excepția cazului în care credeți că este important. Rețineți că cei din jurul dvs. vor afla indicii de la dvs. Dacă vă simțiți confortabili, încrezători și deschiși cu privire la sănătatea dvs., oamenii sunt în general toleranți și neafecțați.

Comunicarea cu ceilalți

Stoma dvs. face parte din viața dvs. De asemenea, face parte din viața familiei și a partenerului/partenerei dvs. Pentru unele persoane, este util ca partenerul/partenera sau un membru al familiei să știe cum să schimbe sau să golească pungă în caz de urgență. Împărtășirea detaliilor despre îngrijirea stomei cu cei apropiați poate fi excelentă pentru relația și liniștea dvs. interioară.

Prietenii, rudele și colegii dvs. pot fi, de asemenea, îngrijorați în privința dvs., în special dacă ați fost bolnav(ă) o perioadă mai lungă de timp. Când vor vedea că arătați mai bine, nu vor fi doar încântați, ci este posibil să dorească să știe ce fel de tratament ați avut. Desigur, dvs. stabiliți ce detalii dezvăluiți altor persoane.

Iată câteva sfaturi care vă pot ajuta dacă intenționați să discutați cu ceilalți despre stoma dvs.

- Dacă le vorbiți copiilor sau nepoților despre stoma dvs. sau intervenția dvs. chirurgicală pentru stomă, există cărți și păpuși potrivite vârstei lor, disponibile de la producătorii de stome, care vă pot ajuta cu aceste întrebări. Explicațiile sincere și simple sunt importante și ajută la formarea bazei unei bune relații cu membrii mai mici ai familiei. Cât de mult sau de puțin decideți să le împărtășiți și dacă decideți să le arătați stoma depinde de natura familiei dvs., cât și de vârsta membrilor acesteia.
- Dacă vorbiți unor persoane care nu vă sunt atât de apropiate, o modalitate prin care să le satisfaceți curiozitatea este să le explicați că ați suferit de o boală gravă, care v-a pus viața în pericol. Din acest motiv, ați fost supus(ă) unei intervenții chirurgicale importante și acum purtați o pungă. Cu o astfel de explicație, există puține alte întrebări care vă pot fi adresate, cu excepția cazului în care doriți să oferiți mai multe informații.

- Dacă sunteți într-o nouă relație romantică, este indicat să discutați despre situația dvs. înainte ca relația să treacă la nivel fizic. Planificați în prealabil repetând o scurtă explicație cu dvs. înșivă. Începeți cu faptul că ați suferit de o boală gravă, care a necesitat tratament chirurgical. Rezultatul este faptul că trebuie să purtați o pungă. Odată ce exersați modul în care să vorbiți despre situația dvs., va fi mai ușor să găsiți timpul optim pentru a explica situația unui nou partener.



Glosar

Pungă închisă

O pungă fără gură de scurgere sau clemă. Trebuie să fie scoasă pentru a fi golită.

Colostomie

Un orificiu creat chirurgical în intestinul gros (sau colon).

Barieră cutanată convexă

O barieră cutanată care nu este plată, ci se curbează în exterior spre tegumentul peristomal. Convexitatea poate fi clasificată în flexibilă sau fermă.

Barieră cutanată cu tăiere la dimensiune

O barieră cutanată care poate fi tăiată la dimensiunea și forma corecte pentru stomă.

Pungă drenabilă

O pungă de colostomie sau ileostomie cu un orificiu în partea inferioară. Se folosește o închidere sau o clemă integrată pentru a menține punga închisă până când este momentul să fie golită.

Barieră cutanată cu uzură extinsă

O barieră cutanată care conține aditivi speciali care pot asigura o aderență mai puternică pe piele și pot fi mai rezistenți la descompunere.

Filtru

Eliberează gazele, dar nu și mirosul dintr-o pungă de colostomie sau ileostomie.

Flanșă

Inelul din plastic care este folosit pentru a conecta împreună cele două piese ale unui sistem cu pungă bicomponent.

Barieră cutanată plată

O barieră cutanată care are o suprafață plană sau uniformă care se lipește de piele.

Ileostomie

Un orificiu creat chirurgical în intestinul subțire.

Barieră infuzată

O opțiune de barieră cutanată care este infuzată cu un ingredient suplimentar, precum ceramidele, pentru a menține un tegument peristomal sănătos de la început.

Sistem cu pungă monocomponent

O barieră cutanată și punga, care formează o singură unitate.

Ostomie

Un orificiu creat chirurgical în tractul gastrointestinal sau urinar. Cunoscut și cu denumirea de stomă.

Tegument peristomal

Zona din jurul stomei, care începe în locul de întâlnire al pielii cu stoma și care se extinde spre exterior, către zona acoperită de bariera cutanată.

Pungă

Punga care colectează produsul din stomă.

Sistem cu pungă

Include bariera cutanată și punga. Există două opțiuni: sistem cu pungă monocomponent și bicomponent.

Barieră cutanată predimensionată

Un orificiu de barieră cutanată care este deja tăiat la dimensiunea corectă a stomei.

Barieră cutanată

Porțiune a sistemului cu pungă care se aplică imediat în jurul stomei. Protejează pielea din jurul stomei și menține sistemul cu pungă în poziție. Denumită uneori și protecție.

Barieră cutanată cu uzură standard

O barieră cutanată care asigură o aderență delicată pe piele, dar care poate fi mai puțin durabilă decât o barieră cutanată extinsă. Denumită uneori uzură obișnuită.

Stomă

Un orificiu creat chirurgical în tractul gastrointestinal sau urinar. Cunoscut și cu denumirea de ostomie.

Sistem cu pungă bicomponent

O barieră cutanată și punga, care formează două piese separate.

Urostomie

O stomă creată pentru drenarea urinei.

Pungă de urostomie

O pungă cu un robinet de golire în partea inferioară, pentru a putea goli urina.

Durată de uzură

Durata de timp în care poate fi purtat un sistem cu pungă înainte de a se defecta. Duratele de uzură pot varia, dar trebuie să fie destul de consecvente pentru fiecare persoană.

Asistentă WOC (specializată în probleme de continență și stome)

O asistentă cu formare suplimentară, care este specializată în îngrijirea stomelor.

Hollister Incorporated
2000 Hollister Drive
Libertyville, Illinois 60048
1.800.323.4060

www.hollister.com

**Remois este o tehnologie
a Alcare Co., Ltd.*



Înainte de utilizare, aveți grijă să citiți Instrucțiunile de utilizare pentru informații privind Destinația de utilizare, Contraindicații, Avertismente, Precauții și Instrucțiuni de utilizare.

Nu toate produsele poartă marca CE.



Hollister, sigla Hollister, Adapt, Conform 2 (UE), Moderma (UE), New Image (SUA), Premier (SUA), Secure Start și „Piele sănătoasă. Rezultate pozitive.” sunt mărci înregistrate ale Hollister Incorporated. Toate celelalte mărci comerciale sunt proprietatea deținătorilor respectivi. © 2022 Hollister Incorporated.