

sfaturi practice

PENTRU ÎNGRIJIREA COLOSTOMELOR // ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI



HOSPICE CASA SPERANȚEI
PREȚUIM FIECARE CLIPĂ DE VIAȚĂ

Informațiile oferite în acest pliant sunt informații de bază pentru îngrijirea corectă și eficientă a colostomelor; pentru informații mai amănunțite, vă rugăm să întrebați membrii echipei medicale.

CE ÎNSEAMNĂ STOMA?

Stoma - cuvânt de origine greacă, înseamnă “deschizătură” sau “gaură”.

CE ÎNSEAMNĂ COLOSTOMA?

Reprezintă realizarea pe cale chirurgicală a unei deschideri permanente sau temporare a colonului prin peretele abdominal la nivele diferite ale intestinului gros.

Stomele realizate la nivelul intestinului subțire se numesc ileostomii sau jejunostomii.

Colostomiile mai sunt numite și “anus contra naturii”.

CARE ESTE ASPECTUL NORMAL AL COLOSTOMEI?

- În majoritatea cazurilor este rotundă, dar poate avea și alte forme (neregulată, ovală).
- Are culoare roșu aprins.
- Este umedă la atingere, asemănătoare cavității bucale.
- Nu doare la atingere.
- Imediat postoperator, mărimea stomei este mai mare, aceasta scăzând în mărime în următoarele săptămâni.



CARE SUNT PUNGILE POTRIVITE PENTRU STOMA DUMNEAVOASTRĂ?

Pungile de colostomie sunt fabricate în modele, mărimi și culori diferite (opace / transparente), de aceea este necesar să cereți părerea stomaterapeutului (asistentul medical care se ocupă de persoane stomizate) pentru detalii.

Majoritatea persoanelor au stoma la nivelul colonului descendent (intestinul gros), adică în partea stângă a abdomenului; în această situație se pot folosi pungii nedrenabile (închise) sau drenabile (cu clemă), dintr-o singură piesă sau din două piese.

Persoanele care au stoma la nivelul ileonului (intestinul subțire), adică în partea dreaptă a abdomenului, vor folosi doar pungii drenabile, cu clemă, fie dintr-o singură piesă fie din două piese.

Pungile mini pot fi folosite la persoanele stomizate care practică înotul sau în momentele intime.

Abilitatea de a vă schimba singur punga de colostomie imediat după externare poate că o să vă pară imposibilă dar, folosindu-vă de informațiile primite de la echipa medicală, înarmați cu multă răbdare, rugându-i pe cei din familie să vă fie alături, suntem siguri că într-un timp relativ scurt veți reuși.

MATERIALELE NECESARE SCHIMBĂRII PUNGILOR DE COLOSTOMIE

**PREGĂTIȚI-VĂ MATERIALELE
NECESARE DIN TIMP PENTRU
A VĂ SIMPLIFICA PROCESUL
DE SCHIMBARE A PUNGII!**

- Punga menajeră
- Foarfeca pentru decupare
- Folie transparentă sau hârtie de talc pentru măsurarea corectă a stomei
- Șervețele umede / material moale absorbant
- Pungă nouă (decupată după ultimul tipar)
- Sursă de apă caldă (de la robinet sau un vas folosit doar în acest scop)
- Săpun cu PH neutru (săpun de copii)
- Uscător de păr
- Oglindă (dacă e cazul)
- Ochelari

CUM SCHIMBAȚI PUNGA DINTR-O SINGURĂ PIESĂ?

(o piesă - cu golire;
o piesă - fără golire)



- Înaintea dezlipirii pungii este necesară golirea pungii; puteți face asta aplecându-vă deasupra toaletei sau așezându-vă pe WC și golind punga printre picioare (poziție preferată de mulți pacienți).
- Dezlipiți punga de sus în jos, umezind treptat flansa adezivă cu un șervețel sau tampon umezit cu apă caldă pentru a preveni traumatizarea pielii.
- Curățați cu atenție pielea din jurul stomei, atingând fără frică stoma, aceasta nu doare la atingere. Sângerarea la nivelul mucoasei intestinale e prezentă la fricțiuni puternice.
- Confecționați șablonul pentru decuparea pungii cu ajutorul unei folii transparente sau a hârtiei de calc și cu ajutorul unui marker permanent; apoi șablonul obținut este transferat pe hârtia protectoare a adezivului pungii de colostomie. Măsurarea stomei nu este obligatorie de fiecare dată, fiind necesară măsurarea o dată la 2-3 săptămâni. Decupați conturul obținut; decupajul să nu fie prea mare, deoarece pielea riscă să se irite (o diferență de 1 mm este admisă).
- Uscați pielea din jurul stomei cu un prosop uscat sau cu uscătorul de păr.
- Îndepărtați hârtia protectoare a pungii, îndoiiți flansa adezivă în două și începeți aplicarea pungii din partea de jos, acoperind treptat colostoma.

Pentru o aderență eficientă se încălzește punga între palme înainte de aplicare și se presează ușor punga peste partea adezivă pentru câteva minute după aplicarea ei.

CUM SCHIMBAȚI PUNGA FORMATĂ DIN DOUĂ PIESE?

(2 piese - fără golire;
2 piese - cu golire)



Pungile din două piese reprezintă întotdeauna o parte de flanșă adezivă care se îmbină perfect printr-un click cu punga ei corezpunzătoare.

- După curățarea pielii din jurul stomei, decupați flanșa autoadezivă la forma și mărimea stomei.
- Încălziți flanșa adezivă între palme, îndepărtați folia protectivă și lipiți flanșa prin apăsare ușoară.
- Punga o aplicați de jos în sus, fiind siguri de îmbinarea dintre flanșa și pungă atunci când auziți un “click”. Această îmbinare se verifică printr-o ușoară tracțiune a pungii în jos.

Alături de pungii există o gamă mare de accesorii care au rolul de vindecare a iritațiilor, umplerea cutelor sau îndepărtarea adezivului.

Pentru a identifica de ce anume aveți nevoie, nu ezitați să consultați un stomaterapeut!

TREBUIE SĂ VĂ SCHIMBAȚI VESTIMENTAȚIA?

Operația nu trebuie să vă schimbe modul de îmbrăcare; dacă simțiți că este necesar puteți să vă îmbrăcați mai lejer pentru a vă masca punga. Puteți renunța la curele și să purtați bretele, să evitați hainele mulate sau transparente. Pentru mascarea pungii, se pot folosi huse din materiale textile.

DORIȚI SĂ LUCRAȚI?

Ca și persoană stomizată puteți lucra orice fel de muncă care vă face plăcere sau puteți să vă reîntoarceți la locul dumneavoastră de muncă. Specialiștii din domeniu sfătuiesc evitarea ridicării greutăților, deoarece poate conduce la apariția de prolaps (ieșirea intestinului prin orificiul stomal) și la eventrație/ hernie.

Este de folos să aveți la locul de muncă încă un set de rezervă.

PUTEȚI FACE BAIE?

Baia sau dușul cu punga de colostomie este permisă, precum și fără pungă - aceasta permițând ca pielea din jurul stomei să “respire”. Atenție la uleiurile sau loțiunile de corp mai grase, acestea nu vor permite o aderență bună a pungii.

Pielea trebuie să fie uscată în jurul stomei în timpul aplicării pungii.

CE PUTEȚI MÂNCA?

Anumite alimente pot influența consistența sau mirosul scaunelor. Vă sfătuim să mâncați la ore fixe, imediat postoperator mai des (nu înainte de a vă permite medicul chirurg!), porții mai mici, ajungând la porții normale de trei ori pe zi. Evitați alimentele care vă constipă, provoacă diaree sau flatulență (gaze).

Hidratați-vă corespunzător cu 1,5-2 litri de lichide (apă, ceai, compot, supe), mestecați bine mâncarea și fiți precauți cu alimentele care dau miros urât scaunului (ouă, ceapă, pește).

SE VA SCHIMBA VIAȚA DUMNEAVOASTRĂ INTIMĂ?

Intervenția chirurgicală, în cele mai multe cazuri de amploare foarte mare, duce la posibile disfuncții sexuale. Acestea pot fi temporare sau permanente, manifestate de cele mai multe ori la femei prin durere la contact sexual și la bărbați prin impotență datorită cicatricilor din regiunea perineală. Discutați problemele apărute cu partenerul și medicul dumneavoastră care vă va îndruma către un specialist. Încercați să schimbați punga sau să o goliți înaintea inițierii contactului sexual și asigurați-vă că punga e bine lipită! Purtarea unui tricou pentru a acoperi punga e o idee bună; doamnelor le poate fi de folos o eșarfă.

DESPRE CĂLĂTORII, SPORT ȘI TIMPUL LIBER

Prezența stomei nu ar trebui să vă limiteze de la activități recreative, fiind permise călătoriile, drumețiile, plimbările, practicarea sporturilor preferate. La aceste activități să nu uitați să aveți o mică trusă cu toate cele necesare îngrijirii stomei, precum și destule pungi deja decupate. La bazin, doamnele pot folosi costume de baie întregi și pungi mini. În cazul deplasărilor lungi sau cu avionul este indicată folosirea de pungi drenabile.

CÂTEVA MOTIVE POSIBILE PENTRU A CERE SFAT SAU AJUTOR

- Apariția de roșeață, usturime, sângerare din jurul stomei
- Lipsa aderenței pungilor pe piele (pungile nu stau lipite de piele)
- Lipsa scaunului de 12-48 ore
- Lipsa urinării de 6-8 ore
- Apariția unor denivelări sau “ieșirea” intestinului
- Greutăți în adaptare la noua imagine corporală
- Dificultăți legate de viața socială, sexuală sau revenirea la locul de muncă

Pentru orice problemă sau nelămurire legată de îngrijirea stomei, vă rugăm luați legătura cu medicul dumneavoastră sau stomaterapeutul. Nu ezitați, suntem aici ca să ajutăm!

HOSPICE Casa Speranței Brașov

Str. Sitei nr. 17A, Brașov, 500074
T. +40 268 474 405 / +40 372 730 114
F. +40 268 474 467
hospice@hospice.ro

HOSPICE Casa Speranței București

Str. Tămâioarei nr. 121 - 123, 023642
Sector 2, București
T. +40 21 326 3771 / +40 372 706 210
+40 372 706 208
hospice@hospice.ro

Centrul de Studii "Prințesa Diana" "Princess Diana" Study Centre

Str. Piatra Mare nr. 101, Brașov, 500133
T. +40 268 472 455 / +40 268 513 598
F. +40 268 474 467
cshospice@hospice.ro

Centrul de informare

T. +40 733 101 378 / +40 268 472 415
info@hospice.ro

Făgăraș - punct de lucru Făgăraș - Satellite team

Spitalul Municipal "Dr. Aurel Tulbure"
Str. Ghiocelilor nr. 1, Făgăraș - 505200
T. +40 268 281 177

Hospices of Hope UK

11 High Street, Otford, Kent TN14 5PG
T. +44 (0)1959 525 110
office@hospicesofhope.co.uk
www.hospicesofhope.co.uk

Zărnești - punct de lucru Zărnești - Satellite team

Spitalul "Dr. Tiberiu Sparchez"
Str. Policlinicii nr. 12, Zărnești - 505800
T. +40 771 440 783

Hospices of Hope USA

29 Dickinson Avenue Nyack
10960, New York, USA
T. +1 (0)845 512 8661
hohinc@optonline.net



HOSPICE CASA SPERANȚEI
PREȚUIM FIECARE CLIPĂ DE VIAȚĂ

www.hospice.ro

www.studiipaliative.ro

www.infopaliatie.ro



**Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății
Civile**



Proiect finanțat prin granturile SEE 2009 - 2014, în cadrul Fondului ONG în România.
Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a granturilor SEE 2009 - 2014.

www.fondong.fdsc.ro | www.eeagrants.org
Editor: HOSPICE Casa Speranței | februarie 2016