

BETEGTÁJÉKOZTATÓ FÜZET

Sztómaviselek számára

MI AZ A SZTÓMA?

Kevesek számára ismert pontosan a sztóma kifejezés, jóllehet ma Magyarországon közel 15 ezer ember él sztómával.

A sztóma görög eredetű szó, szájadékot, nyílást jelent, melyet a sebészek a vékonybélben, a vastagbélben, vagy a vizeletelvezető rendszeren ürülő tartalom kivezetése céljából a hasfalon készítenek. A kivezetés típusától függően kolosztómáról (vastagbél-kivezetés), ileosztómáról (vékonybél-kivezetés) illetve urosztómáról (vizeletkivezetés) beszélhetünk.

A sztómával élők számára számtalan segítség hozzáférhető kórházi kezelőorvosuk, háziorvosuk, sztómaterápiás nővérük, és az évtizedek óta működő, ileosztómásokat és kolosztómásokat, tömörítő és támogató ILCO klubok révén, illetve a Facebookon szerveződő zárt csoportokban.

Ezt a kiadványt azért állítottuk össze, hogy általános tájékoztatással szolgáljunk a sztómával való mindennapi együttélés alapjairól, és kiegészítsük az Önt kezelő és segítő orvosi sztómaterápiás csapattól kapott információkat.

TARTALOM

4 KOLOSZTÓMÁVAL ÉLŐKNEK

- 4 Miért lehet szükség sztóma kialakítására?
- 5 A kolosztóma gondozása

8 ILEOSZTÓMÁVAL ÉLŐKNEK

- 8 Miért lehet szükség ileosztómára?
- 9 Az ileosztóma gondozása

10 UROSZTÓMÁVAL ÉLŐKNEK

- 11 Az urosztóma gondozása

12 GYAKORI KÉRDÉSEK

- 12 I. Sztómagondozás, sztómazsák használata
- 17 II. Étél- és italfogyasztás
- 19 III. Mindennapi élet/hazatérés
- 24 IV. Család és hozzátartozók
- 24 V. Szexualitás

KOLOSZTÓMÁVAL ÉLŐKNEK

A kolosztóma egy, a hasfalon keresztül sebészi beavatkozással kialakított „vas-tagbél-vendégnylás”. Szerepe a vastagbél tartalmának, az emésztés salakanyagainak eltávolítása a testünkéből.

Miért lehet szükség sztóma kialakítására?

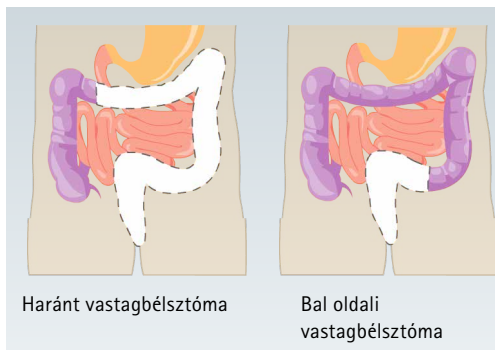
Számtalan különféle ok állhat annak hátterében, hogy valakinek sztómára legyen szüksége. A fő okok:

- rosszindulatú daganat,
- gyulladásos bélbetegség,
- familiáris polipózis,
- trauma,
- veleszületett rendellenességek,
- valamint széklet-inkontinencia.

A kolosztóma lehet végleges vagy ideiglenes. Két fő típusa a bal, illetve a jobb haránt kolosztóma, mindkét típus lehet végleges, illetve ideiglenes is.

Végleges kolosztóma

Ha Ön végleges kolosztómával él, előreláthatóan napi 2-3 alkalommal lesz szüksége a megfelelő sztómaterápiás eszközök cseréjére. Rendszeres, egészséges táplálkozással otthoni körülmények között várhatóan 1-3 hónapon belül a sztóma működése is



rendszeressé válik, a nyálkahártya elnyeri végleges formáját. Ezért fontos a rendszeres méretvétel a kezdeti időszakban, a bőrproblémák egyik okának megelőzése érdekében!

Ideiglenes kolosztóma

Előfordulhat, hogy sérülést vagy sebészi beavatkozást követően a vastagbél egy szakaszának a teljes gyógyuláshoz időre van szüksége, ezért annak tehermentesítése céljából a műtét során egy ideiglenes sztómát alakítanak ki. Ebben az esetben a bél folytonosságát nem szakítják meg, a sztóma az emésztőrendszer része marad. Gyakran kettős sztómát alakítanak ki: egy mobilis bélkacsot kiemelnek a hasfalhoz, és azt egy keresztben aláhelyezett ún. sztóma-kiemelő híddal rögzítik a hasfal külső felszínéhez. Megjegyzendő, hogy a kiemelő híd

mintegy 10 nap múlva fájdalommentesen eltávolításra kerül, az ideiglenes sztómát pedig 3–6 hónapon belül egy helyreállító műtét során megszüntetik. A helyreállító műtét során a hason ismételt metszést rendszerint nem ejtenek.

A kolosztóma gondozása

Ha Ön kolosztómával él, szüksége lehet egy zárt vagy üríthető külső sztómazsákra. Fontos tudni, hogy végleges kolosztóma esetén, amennyiben a végbél eltávolításra került, lehetősége van irrigáló eszköz használatára is, ez utóbbi esetben a sztómazsák viselése elkerülhető, kisebb méretű eszközre cserélhető. A megfelelő módszer kiválasztásánál figyelembe kell venni a kolosztóma típusát, illetve azt is, melyik megoldás kényelmesebb az Ön számára.

A műtétet követően a sztómaterápiás nővér ismerteti Önnel a különböző sztómaterápiás eszközöket, így kiválaszthatja az Ön számára legmegfelelőbbet. A legtöbb esetben a műtétet követően egy átlátszó, üríthető sztómazsákot szoktak felhelyezni, ez megkönnyíti az Ön számára a sztómazsák megfelelő felhelyezésének elsajátítását. Hamarosan önállóan is képes lesz cserélni a sztómazsákját, ezáltal teljes függetlenséget élvezhet. A későbbiek során kolosztómásként zárt sztómazsákot visel majd, de viselhet üríthető zsákot is,

amennyiben az megfelelőbbnek bizonyul az Ön számára. Végleges bal kolosztómások számára az irrigációs módszer is választható opció.



Flexima® Active egyrészes, zárt zsákok



Flexima® Key alaplap és zárt zsák



Askina® barrier film spray

KOLOSZTÓMÁVAL ÉLŐKNEK

A sztóma körüli bőr/sebkezelés

A műtétet követően 1-3 hónapba telik, míg a sztóma működése rendszeressé válik és a nyálkahártya elnyeri végleges formáját. Ezen kezdeti időszak alatt fontos a rendszeres méretvétel a bőrproblémák egyik okának megelőzése érdekében! Hasi sebének gondozása a teljes gyógyulás fontos tényezője. A seb körüli izmok meggyengülése miatt fontos, hogy ne erőltesse túl magát. Adjon időt magának, mielőtt a fizikailag megterhelő tevékenységeket, mint például a porszívózást, vasalást, nagy súlyok emelését, bútorok mozgatását újrakezdi. Ha a végbele eltávolításra került, gáttáji sebet ellenőrzi a sztómaterápiás nővér, és ismételt kórházi vizsgálatakor kezelőorvosa is kontrollálja.

Irrigáció/beöblítés

Az irrigáció olyan módszer, amely során a sztómán keresztül vizet juttatunk a vastagbélbe, elősegítve azzal a bélmozgást és a salakanyagok távozását. Célja, hogy a beöntések között a sztómából ne ürüljön salakanyag. A legtöbb kolosztómás, aki ezt a módszert alkalmazza, rendszerint minden másnap végez beöntést. A módszer csak végbél-eltávolítást követően, végleges kolosztómával élőknek javasolt! Az eljárásról további információt kaphat a sztómaterápiás nővértől.

Ez a módszer azok számára alkalmas, akik:

- állandó kolosztómával vagy, szigmoidosztómával élnek,
- megfelelően hosszú vastagbélük maradt a műtétet követően,
- sebészi javaslattal rendelkeznek,
- jó fizikai és mentális állapotúak,
- nem részesülnek sugárkezelésben, illetve kemoterápiában.

Hogy működik?

A beöntés a bél perisztaltikájának fokozásán alapul, célja a salakanyagok kiürítésének elősegítése. A beáramoltatott víz a bélfal szöveteinek feszülési receptorainak ingerlésével reflexes bélmozgást vált ki. A módszer sikerének kulcsa, hogy a beöntések rendszeresen történjenek.

Orvosi szempontból a műtétet követő 2-3 héttel, azaz a sztóma gyógyulását követően a beöntés elkezdhető. Fontos, hogy az öblítéseket lehetőleg ugyanarra az időpontra időzítse, amely megfelel az Ön műtét előtti székelési szokásainak. Ez minden embernél más és más lehet. Az a legfontosabb, hogy a rendszeres beöntés részévé váljon a napi rutinjának. A kezdeti szakaszban a beöntés egy teljes órát is igénybe vehet. Rendszeres alkalmazással ez az idő a későbbiekben 30 percre csökkenthető. Fontos, hogy lehetőleg minden napon ugyanabban az időben végezze! A módszer elsajátításában a sztómaterápiás nővér segít Önnek.



Iryflex® irrigációs készlet

Az irrigációs módszernek számtalan előnye van:

- lehetővé teszi a székletürítés szabályozását,
- elősegíti a bélmozgást és a salakanyagok kiürítését,
- a vastagbél teljes kitisztulását eredményezi, ezáltal akár 48 órán át lehetővé teszi sztómasapka használatát, amely diszkrét viselést tesz lehetővé, fokozza a beteg biztonságérzetét és szabadságot biztosít a mindennapokban,
- azon kolosztómások számára, akiknek a sztóma nem megfelelő pozíciója, a hasfal bőrének egyenetlensége, vagy

hegesedés következtében sztómaszákviselési problémái vannak, ez az egyetlen biztonságos sztómakezelési módszer.

A módszer egyszerű, elsajátításához kérje sztómaterápiás nővér segítségét.

FIGYELMEZTETÉS: még abban az esetben is, ha Ön az irrigációs módszert választja, fontos, hogy elsajátítsa a sztómaszák használatának megfelelő módját! Mindig legyen Önnél tartalék nyitott és zárt sztómaszák, hiszen hasmeneses időszakban, átmenetileg fel kell függeszteni az irrigálást!

ILEOSZTÓMÁVAL ÉLŐKNEK

Az ileosztóma egy, a hasfalon keresztül sebészi beavatkozással kialakított „vékonybél-vendégnylás”. Szerepe a salakanyagok szervezetünkől történő eltávolítása. Azokban az esetekben kerül kialakításra, amikor bizonyos tényezők miatt szükségessé válik a vastagbél vagy a végbél megkerülése. Az ileosztómát az ileumból, azaz a csípőbélből alakítják ki, mely lehet végleges, illetve átmeneti is.

Miért lehet szükség ileosztómára?

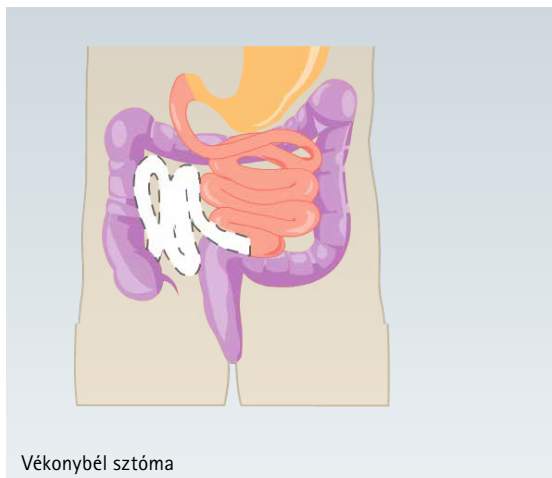
Számtalan különféle ok állhat annak hátterében, hogy valakinek sztómára legyen szüksége. A fő okok:

- rosszindulatú daganat,
- gyulladásos bélbetegség,
- familiáris polipózis,
- trauma,
- veleszületett rendellenességek.

Ileosztóma esetén az azon át ürülő széklet rendszerint hígabb, lágy vagy folyékony is lehet, a benne jelenlévő emésztőenzimek károsíthatják a hasfal bőrét.

Állandó ileosztóma

A műtét során a végbelet eltávolítják, a végbélnyílást megszüntetik. Az ileosztóma rendszerint kissé kiemelkedő, az azon ke-



resztül ürülő széklet állaga a lágytól a folyékonyig változhat. Konzisztenciája a nap különböző szakaszaiban más és más lehet. Ez teljesen normális, és attól is függ, hogy Ön mennyit és mit eszik.

Ideiglenes ileosztóma

Az ilyen típusú sztómát azért alakítják ki, hogy lehetőséget biztosítsanak a gyógyulásra. A sztómát általában az első műtét követő 3–6 hónapon belül megszüntetik (a belet visszahelyezik a hasüregbe). Előfordulhat, hogy ez több időt vesz igénybe. Ezzel kapcsolatosan operáló orvosától kaphat részletes tájékoztatást. Ez egy úgynevezett kétlumenű (kétnyílású) sztóma:

az egyik nyíláson ürül a béltartalom, a másik nyílás pedig összeköttetésben marad a bélrendszer alsó szakaszával.

Az ileosztóma gondozása

Rendkívül sok különböző sztómaterápiás eszköz áll rendelkezésre, melyekről a sztómaterápiás nővér részletes tájékoztatással tud szolgálni. A legtöbb esetben a műtétet követően egy átlátszó, üríthető sztómazsákot szoktak felhelyezni, ez megkönnyíti az Ön számára a sztómazsák megfelelő felhelyezésének elsajátítását. Amint önállóan ki tudja cserélni a sztómazsákját, lehetősége lesz azt testszínű vagy betekintő ablakos sztómazsákra cserélni. A betekintő ablakos sztómazsák ötvözi az átlátszó zsák rálátóhatóságát és a testszínű változat diszkrécióját. A legtöbben – tekintettel az általa biztosított diszkrécióra – otthoni használatra ez utóbbiak egyikét választják. Az ileosztóma gondozásához az üríthető sztómazsák a megfelelő. Az üríthető sztómazsák alja nyitott, azon keresztül rendszeresen le lehet engedni a tartalmát. A zárókapocs általában bele van építve magába a sztómazsákba.



Flexima® Active egyrészes, üríthető sztómazsákok

Sztóma körüli bőr gondozása, sebkezelés

A műtétet követő első hónapokban fontos hasi sebének megfelelő gondozása. Amennyiben az lassan gyógyul, a sztómaterápiás nővér rendszeresen ellenőrzi. A gyógytornász megtanítja Önnek, hogyan védje a seb körüli izmokat testhelyzet-változtatás, illetve köhögés közben. A seb körüli izmok a sebészeti beavatkozás miatt meggyengülnek, gyógyulásukhoz időre van szükség. Fontos, hogy ne erőltesse túl magát. Adjon időt magának, mielőtt a fizikailag megterhelő tevékenységeket, mint például a porszívózást, vasalást, nagy súlyok emelését, bútorok mozgatását újramezdi. A fizikai terhelhetőséget illető kérdésekkel forduljon kórházi kezelőorvosához. Ha a végbele eltávolításra került, gáttáji sebé a sztómaterápiás nővér rendszeresen ellenőrzi, és ismételt kórházi vizsgálatokor kezelőorvosa is kontrollálja.

UROSZTÓMÁVAL ÉLŐKNEK

Az urosztóma egy, a test felületén sebészi-
leg kialakított nyílás, amelyen keresztül a
vizelet a veséből a külvilág felé kerül kive-
zetésre. Olyan esetekben kerül kialakítás-
ra, amikor a vizeletelvezető rendszer egyes
részei például hólyagtumor vagy traumás
sérülés következtében károsodnak.

Az urosztóma jellegét tekintve általában
végleges. Azon keresztül a vizelet ürülése
folyamatos, emiatt egy üríthető urosz-
tómias vizeletgyűjtő zsák használatára
lesz szükség.

Vese: páros, bab alakú szerv, szerepe a vér
megszűrése, vizelet képzése.

Ureter vagy húgyvezeték: a veséktől a
vizeletet a húgyhólyagba szállító kétoldali
csővezeték. A vizelet vesék irányába tör-
ténő visszaáramlása súlyos fertőzést
eredményezhet.

Húgyhólyag-záróizom: körkörös izomgyű-
rű a hólyag alján, amely lehetővé teszi,
hogy a húgyhólyag összehúzódásakor is
zárt maradjon.

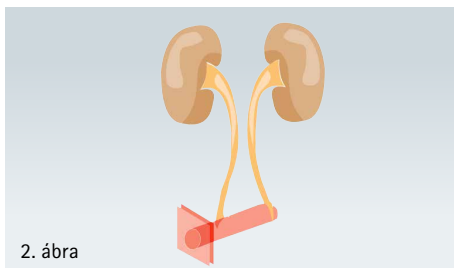
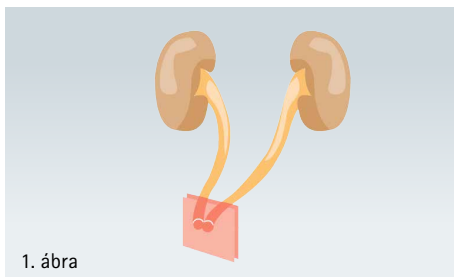
Húgyhólyag: a vizelet tárolására szolgáló
szerv. Ürítését a hólyag-záróizmokkal kont-
rolláljuk. A hólyagfal izomzatának és ide-
geinek megfelelő működése teszi azt lehe-
tővé, hogy a hólyag teljes tartalmát
akaratlagosan ki tudjuk üríteni.

Uretra vagy húgycső: a húgyhólyagot a
külvilággal összekötő cső, melyen keresztül
a húgyhólyagban tárolt vizelet maradékta-
lanul kiürítésre kerül.

Az urosztóma két leggyakoribb típusa:

1. Percutan ureterosztóma: az uréterek
(húgyvezetékek) kivezetésre kerülnek a
testfelszínre. A műtét során azokba kis
műanyag csövet helyeznek, a vizelet át-
menetileg azokon keresztül vezetődik a
vizeletgyűjtő zsákba. Ez lehetővé teszi a
belső seb gyógyulását. Ez a kis csövec-
ske azután rendszerint 10–14 napon belül
spontán módon a vizeletgyűjtő zsákba
távozik majd (1. ábra).

**2. Az ileumon (csípőbélén) keresztüli
ureterosztóma** (ún. „ileum-conduit“):
a húgyvezetékeket egy kirekesztett vé-
konybélkacsba szájazzatják, és ennek a
bélkacsnak az egyik végét ültetik ki a
hasfalra. Annak kialakítása egy hosszabb
műtét során történik. Első lépésben elkü-
lönítenek egy rövid, mintegy 15 cm-es
ileumszakaszt, második lépésben annak
egyik végét zárják, a másikat pedig kiszá-
jazzatják a has felszínére, kialakítva a
sztómát. A húgyvezetékeket ebbe az
ileumszakaszba csatlakoztatják. A vizelet
így ezen a kis bélszakaszon keresztül tud
távozni (2. ábra).



Az urostóma gondozása

A megfelelő sztómaterápiás eszköz a következő tényezők alapján kerül kiválasztásra:

- a sztóma elhelyezkedése,
- a sztóma egyenetlenségei,
- a bőr integritása,
- költséghatékonyság,
- az Ön kényelme, igényei és sztómakezelési képessége.

Urostóma esetén az ürítés (a vizelet ürülése) folyamatos; ha a sztóma kialakításához vékonybelet is igénybe vettek (második típus), az általa termelt nyálka ürülésére is számíthatunk. Minden esetben egy speciálisan erre a célra kialakított sztómazsákra lesz szükség, melyet éjszakára gyűjtőzsákhoz lehet kapcsolni. Annak eldöntése során, hogy melyik sztómazsák felel meg a legjobban Önnek, két lehetőség közül lesz alkalma választania: az egy-, illetve a kétrészes eszközök állnak rendelkezésre. Az egyrészes eszköz esetén a sztómazsák és a bőr védelmét biztosító alaplap össze vannak kapcsolva. Ezzel szemben a kétrészes eszköznél elkülönül a gyűjtőzsák és a bőrre helyezendő alaplap, azokat a beteg kapcsolja össze. Ez utóbbi esetén a bőrt védő alaplap napokig fennhagyható, igény szerint cserélhető, nem irritálja a bőrt.

GYAKORI KÉRDÉSEK

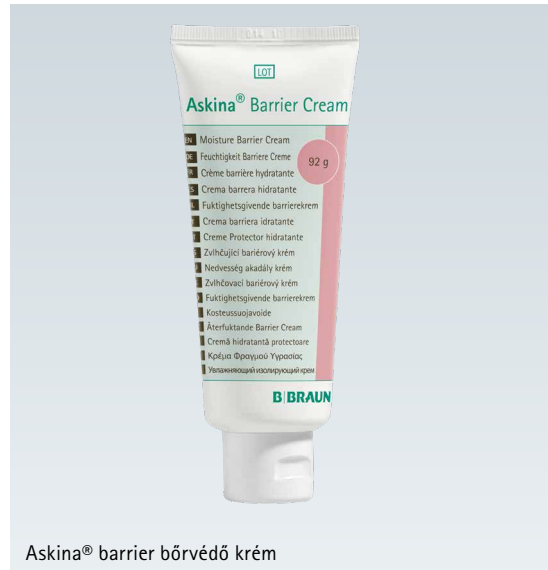
I. SZTÓMAGONDOZÁS, SZTÓMAZSÁK HASZNÁLATA

1. Cserélhetem-e magamnak a sztómazsákot?

Igen! A folyamat elsajátítása igényel egy kis gyakorlást, későbbiekben viszont teljes függetlenséget biztosít. További előnye a gyakorlottságnak, hogy ha a sztóma szivárgása lép fel, Ön tudni fogja, hogyan hárítsa el a problémát, anélkül, hogy segítségért kellene folyamodnia.

2. Szükségem van-e speciális eszközökre?

A szükséges eszközök előkészítése, a sztómazsák cseréje mindössze 5 percet vesz igénybe. Mindig tartson magánál néhány tisztálkodási eszközt: egy pót-sztómazsákot és váltás ruhát, bármilyen baleset esetén ez biztonságot nyújt, segít elkerülni a kényelmetlenségeket. Az Ön sztómája nem egy seb, hanem egy nyálkahártya, melynek a mindennapi tisztán tartásához csak tiszta vízre van szüksége, illetve a sztóma körüli bőr ápolásához egy arra alkalmas lemosó-folyadékra! A teljes függetlenség érdekében javasoljuk, hogy saját kezűleg végezze a sztómazsák cseréjét.



Askina® barrier bőrvédő krém

Javasolt fürdőszobai tisztálkodási eszközök:

- a. jó minőségű, lehetőség szerint lekerekített végű sebészi olló
- b. borotva (amennyiben a sztóma körüli bőr szőrtelen, erre nem lesz szüksége)
- c. egy toll, amellyel az új zsákon bejelöli a sztóma méretét
- d. egy kis tükör a sztómazsák megfelelő pozíciójának ellenőrzéséhez
- e. kis méretű szemeteszacskók
- f. nedves törülközők
- g. egyrészes eszköz használata esetén: egy új sztómazsák
- h. kétrészes eszköz használata esetén: egy új sztómazsák és/vagy egy új alaplap

- i. paszta, bőrvédő krém (igény szerint)
- j. ruhacsipesz, mellyel rögzíteni tudja a ruháit a zsákcserre idejére

3. Hogyan távolítsam el a használt sztómazsákot, tisztítsam meg a sztómát és hogyan helyezem fel az új sztómazsákot?

A sztómazsák helyes eltávolítása érdekében kérjük, olvassa el az ahhoz mellékelt tájékoztatót. Az alábbiakban felsorolunk néhány alaplépést:

- a sztómazsákot felülről kezdje el leválasztani, miközben enyhe nyomást gyakorol a sztóma feletti bőrfelületre, ennek célja, hogy a zsák feszülését mérsékelje, hogy a bőr hámrétege ne sérüljön,
- a szagok mérséklése érdekében önmagába hajtsa vissza a sztómazsákot, mielőtt kidobja azt,
- a széklet nagy részét száraz vagy alig nedves gézlappal, illetve nedvszívó papírtörülővel törölje le (melyet azután kidob majd),
- alaposan tisztítsa meg a sztóma körüli bőrfelületet tiszta, kézmeleg vízzel, vagy a sztóma körüli bőr tisztítására alkalmas lemosófolyadékkal. Kerülje az alkoholos/antiszeptikus fertőtlenítőszeres használatát, mert azok károsíthatják a



B. Braun ragasztó eltávolító

bőrt és megnehezíthetik a sztómazsák megfelelő tapadását. Krémek használatát is kerülje, az szintén gátolja a tapadókorong hatékonyságát,

- a tisztítást követően alapos szárítás következik (az új tapadókorong kizárólag teljesen száraz bőrre tapad megfelelően), majd helyezheti az új sztómazsákot.

A bőrön maradt ragasztóanyag-maradékok nem okoznak problémát, hozzátapadnak az új alaplaphoz és annak eltávolításakor együtt távoznak.



B. Braun sztómamérsablón



1. A sztómazsákot felülről kezdje el leválasztani, miközben enyhe nyomást gyakorol a sztóma feletti bőrfelületre



2. Alaposan tisztítsa meg a sztóma körüli bőrfelületet



3. Ha ún. cut-to-fit (kivágással illesztendő) sztómazsákot használ, vágja ki azt úgy, hogy illeszkedjen a sztóma méretéhez



4. Alulról felfelé gördítve helyezze fel a sztómazsák tapadókorongját a sztóma köré



5. A sztómától kifelé haladva masszírozza rá a sztóma körüli bőrfelületre a tapadókorongot



6. A szagok mérséklése érdekében önmagába hajtsa vissza a használt sztómazsákot, majd dobja ki azt



7. Ellenőrizze, hogy a tapadófelület sima legyen, és megfelelően tapadjon

GYAKORI KÉRDÉSEK

Amennyiben mégis szeretne a bőrén maradt ragasztóanyag-maradékoktól megszabadulni, azok eltávolítása érdekében használhat B. Braun ragasztószel-eltávolítót. A sztómazsák/bőrvédő tapadókorong helyes felhelyezése érdekében olvassa el az ahhoz mellékelt használati útmutatót. Alábbiakban felsoroljuk az alapelveket:

- Ha ún. cut-to-fit (kivágással illesztendő) sztómazsákat használ, úgy vágja ki azt, hogy illeszkedjen a sztóma méretéhez. Segítségképpen használja a sztómaterápiás nővér által adott sablont!
- Bőrtisztítást, illetve a méretvételt követően a bőr egyenetlenségeinek kitöltésére és a tapadás elősegítésére használhat sztómapasztát, illetve lehetőség szerint Askina Barrier krémet. A krém ápolja a bőrt és vékony filmréteget képezve fokozza a tapadókorong hatékonyságát.
- Az egyrészes sztómazsák felhelyezését kezdje a védőréteg eltávolításával, majd alulról felfelé gördítve helyezze fel a sztómazsák bőrvédő alaplapját a sztóma köré. Figyeljen arra, hogy a szűrő felülre kerüljön. A sztómától kifelé haladva masszírozza rá a sztóma körüli bőrfelületre a tapadókorongot, közben ellenőrizze, hogy annak felülete sima legyen és megfelelően tapadjon. Bizonyosodjon meg arról, hogy maradjon 1-2 mm szél a sztóma körül.

- A kétrészes sztómazsák felhelyezését kezdje a védőréteg eltávolításával, majd alulról felfelé gördítve helyezze fel a bőrvédő alaplapot a sztóma köré. A sztómától kifelé haladva simítsa rá a sztóma körüli bőrfelületre az alaplapot. Ezt követően csatlakoztassa a sztómazsákat az alaplaphoz.

TIPP: a sztóma körüli szőrzet a sztómazsák tapadását ronthatja, és annak eltávolításakor fájdalmat okozhat. Ezért az érintett bőrfelület óvatos borotválása javasolt.

4. Mikor kell cserélnem a sztómazsákat vagy az alaplapot?

Ez az Ön döntése, alapvetően mindenki kialakítja a saját rutinját, amelyet aztán önállóan alkalmazni képes. Rendszerint a műtetet követő 1 hónapon belül kialakul ennek a rendszere. A kétrészes rendszer alaplapját alapvetően elég 3 naponta cserélni, míg a sztómazsák cseréjét (mind az egyrészes, mind a kétrészes rendszerek esetén) akkor kell végezni, amikor az megtelt.

5. Viselhetek-e kiegészítő termékeket saját igényeim szerint a sztómazsákkal kombinálva?

Természetesen igen! Bármilyen módon igényeire szabhatja sztómazsákját például övek, tartók használatával. Az interneten

GYAKORI KÉRDÉSEK

ezzel foglalkozó videókat és használati utasításokat is találhat. Csak arra figyeljen, hogy az Ön által használt anyagok légtérsteresztők legyenek és a sztómazsák filtere levegővel átjárható legyen. (A sztómanyálkahártya leszorítása tilos!)

6. Hogyan előzhetem meg a sztóma körüli bőr irritációját és kipirosodását?

Néhány egyszerű lépés betartásával ezek megelőzhetőek:

1. Tisztítsa a sztóma körüli bőrt és a nyálkahártyát vízzel vagy az erre a területre ajánlott lemosó folyadékkal!
Ne használjon fertőtlenítőt, alkoholt vagy sebbenzint.
2. Használhat viszont bőrvédő készítményeket, például B Braun Askina Barrier film spray-t vagy Askina Barrier krémet.

FIGYELMEZTETÉS: A tapadókorong alatti bőrfelület irritációját okozhatja a nem megfelelő tisztálkodó- és ápolószer választása! Kerülje a sok és eltérő típusú termék használatát! Bőrpír, bőrvizketés esetén vegye fel a kapcsolatot sztómaterápiás nővérével!

7. Hol szerezhetem be a sztómaterápiás eszközeimet?

Mielőtt elhagyja a kórházat, a sztómaterápiás nővér legalább egy hétre elegendő sztómaterápiás eszközzel látja el Önt. Arra vonatkozóan is ellátják majd tanáccsal, hogy otthonában hogyan jut utánpótláshoz; ez a gyakorlatban minden sztómás nővér esetén kissé eltérő lehet.

A szükséges eszközöket receptre írják majd fel Önnek. Ha az utolsó doboz kibontásakor megrendeli a következőt, sosem fog kifutni az eszközökből. Tartalékok halmozása azonban nem javasolt mivel a páratartalom és a hőmérséklet változásai károsíthatják azokat. A szükséges eszközöket gyógyászati segédeszközöket árusító üzletből szerezheti be.

FIGYELMEZTETÉS: Lehetősége van különféle sztómazsákokat, mint termékmintákat is kipróbálni. A sztómaterápiás nővértől vagy alapítványokon keresztül tájékozódhat a gyártókról és azok termékeiről. Beszélje meg velük esetleges problémáját és kérjen termékmintákat kipróbálásra. Javasoljuk, hogy vezessen feljegyzéseket: melyek tetszettek és melyek nem. Ha új eszköz használata mellett dönt, a rendeléssel kapcsolatos információkért keresse fel sztómaterápiás nővérét.

II. ÉTEL ÉS ITALFOGYASZTÁS

1. A műtét óta nincs étvágyam, ez normális?

Igen! A műtétet követő első hónapban étvágya jelentősen csökkenhet, teljesen meg is szűnhet. Az ízlelőbimbói számára az ételek furcsának tűnhetnek. Ennek következtében egyesek meg sem tudják enni-inni azokat az ételeket-italokat, amiket korábban élvezettel fogyasztottak. Aggodalomra semmi ok, ez nem tart sokáig! A következő szabályok betartása segíthet:

- Igyon sokat! Ügyeljen a megfelelő folyadékbevitelre.
- Egyen gyakrabban, kisebb adagokat!
- Próbáljon ki új gyümölcsöket és zöldségeket – egyszerre mindig csak egy fajtát, hogy megismerje, milyen hatást vált ki.
- A gyümölcsöket eleinte hámozza fogyassza.
- Ha egy étel rosszul érez, legalább egy hónapra hagyja ki étrendjéből;
- ha azt követően még mindig panaszt okoz Önnek, de szeretné azt fogyasztani, próbálja meg azt másképp elkészíteni (főzve, sütve, párolva).

Fokozatosan vissza kell jutnia arra a szintre, hogy csaknem minden a műtét előtt élvezettel fogyasztott ételt újra élvezni tudjon.

Néhányan még olyan ételeket is fogyaszthatnak majd, amelyeket azelőtt éveig nélkülözniük kellett.

TIPP: fontos tudnia, hogy azok az ételek, amelyek a műtétet megelőzően fokozott gáztermelést okoztak Önnél, ugyanilyen hatással lesznek Önre a műtétet követően is.

3. Mit ehetek?

Nem szükséges speciális étrendet tartania, csak az a fontos, hogy egészségesen étkezzon. Mindazonáltal szem előtt kell tartania, hogy minden ember más és más. Az alábbiakban felsoroljuk a rendszeres, egészséges, kiegyensúlyozott étrend alapjellemezőit:

- Kis adagokkal kezdjen, melyet fokozatosan növelve juthat el a normális adagokig.
- Három óránként étkezni könnyebb, mint napi három nagy adagot megenni.
- Evés közben lazítson, egyenes felsőtesttel üljön, lassan étkezzen és zárt szájjal, jól rágja meg az ételt. Evés közben ne beszéljen, ezzel elkerülheti a fokozott gázképződést.
- Fogyasszon rostosat, például teljes kiőrlésű kenyert vagy banánt.
- Igyon sokat! Fogyasszon legalább napi 1,5 l folyadékot (ha székrekedést tapasztal, növelje tovább napi folyadékbevitelét!)

GYAKORI KÉRDÉSEK

- Bizonyos ételek, ételösszetevők mérsékelhetik a szagokat: a joghurt, a borsmenta, a víz és a petrezselyem.
- Kerülje azokat az ételeket, melyek hasmenést okozhatnak: erősen fűszeres ételek, zsíros ételek, nyers/nem kellően megfőzött zöldségek..
- Kerülje azokat az ételeket/italokat, melyek fokozott bélgázosságot okozhatnak: sör, almabor, bab, tejtermékek.
- Kerülje a szagosító ételeket: a bab, a brokkoli, a káposzta fogyasztását.

TIPP: Ha székrekedéses, a folyadékbevitel növelése és/vagy a zöldség- és gyümölcsfogyasztás fokozása enyhítheti a panaszait. Ha hasmenést tapasztal, melyet okozhat például okáért antibiotikus kezelés, stressz, gyomor-bél hurut, ételmérgezés, kemoterápia vagy sugárkezelés, előnyös lehet az Ön számára a folyadékmegvonás, a gyümölcs- és zöldségfogyasztás mérséklése. Amennyiben hasmenése vagy székrekedése tartósan fennáll, konzultáljon kezelőorvosával vagy a sztómaterápiás nővérrel.

4. Igyak sokat?

Igen! A kolosztóma miatt Önnek több folyadékot kell fogyasztania, mivel a vastagbele nem szív vissza annyi folyadékot, amennyit kellene. Ennek a veszteségnek az

ellensúlyozása céljából átlag napi 2,5 l folyadékot kellene fogyasztania. A szükséges folyadékigény függ attól, hogy milyen típusú kolosztómával él (napi 1,5-2,5 l).

FIGYELMEZTETÉS: Tartsa szem előtt, hogy a külső hőmérséklet emelkedésével növelnie kell napi folyadékbevitelét!

5. Mit tegyek, ha hasmenésem, székrekedésem vagy haspuffadásom van?

Hasmenés esetén:

- Tartsa magát jól hidratáltan! Minden órában igyon meg egy pohár vizet!
- 24 órán át kerülje a tejtermékeket!
- Ha a hasmenés nem enyhül, egyen száraz ételeket, kekszet, piritózt.
- Fokozatosan szabad bevezetni további ételeket, pl. fehér rizs formájában.
- Használjon üríthető sztómazsákot és fogyasszon rostmentes ételeket!

Székrekedés esetén:

- Igyon legalább napi 2 liter folyadékot! (Tipp: Éhgyomorra ivott jeges víz fokozza a bélmozgásokat; igyon éhgyomorra 100%-os gyümölcsleveket: hideg szőlő-, narancs-, alma- és szilvalé szintén segíthet)
- Hagyja el étrendjéből a rizst és a főtt répát!

- Kerülje a tea- és kávéfogyasztást: koffeintartalmuk révén kiszáradást és székrekedést okozhatnak.
- Citrusfélék (kivi, narancs) fogyasztása elősegítheti a bél kiürítését
- Sportoljon rendszeresen!
- Orvosa, sztómaterápiás nővére tudta nélkül NE szedjen hashajtókat!

Fokozott bélgázosság esetén:

- Kerülje azokat az ételeket, amelyek emésztése erjedéssel történik: a szárított zöldségek, a bab, a borsó, a csicseriborsó és a teljes kiőrlésű kenyér fogyasztását,
- Nyugodt körülmények között étkezzen, lehetőleg rendszeres időpontokban. Rágja meg jól az ételt, étkezések között igyon sokat, és kerülje a szénsavas üdítőitalokat – ha mégis azt szeretne inni, előzetesen egy kanállal keverje ki belőle a szénsavbuborékokat.

TIPP: ha a toaletten szeretné mérsékelni a zavaró szagokat, gyűjtson meg egy gyufát, annak kéntartalma ellensúlyozza majd a szagokat.

Ha tünetei tartósan fennállnak, javasoljuk, hogy vegye fel a kapcsolatot kezelőorvosával vagy a sztómás nővérral, akik szükség esetén gyógyszeres kezelést is elrendelhetnek.

III. MINDENNAPI ÉLET/HAZATÉRÉS

1. Lábadozási szakasz

Hazatérését követően eleinte még kimerültnek érezheti magát, igénye lehet a délutáni alvásra. Ne maradjon talpon egész nap, mert az annyira kimerítheti Önt, hogy akár az éjszakai pihenését is megzavarhatja. Sportolás újratekzése esetén tanácsos azt óvatosan kezdeni, először csak mindennapi sétákat tenni, uszodába járni. Ha Ön nem sportol, de szeretne újra házimunkát végezni, érdemes azt a könnyebb feladatokkal kezdeni és gyakori szünetekkel végezni. Részletesebb tanácsokkal a sztómaterápiás nővér szolgálhat.

2. Autóvezetés

Akkor kezdjen el autót vezetni, ha már biztonsággal végre tud hajtani egy vészfékezést anélkül, hogy az hasi sebének vagy hasizmának fájdalmát okozná (ez akár 8 hétbe is beletelhet). A biztonság kedvéért kezdjen egy rövid szakasszal vagy kérjen meg egy tapasztalt sofőrt, hogy kísérje el Önt, arra az esetre, ha Ön bármilyen okból nem lenne képes folytatni a vezetést. Ha ezzel kapcsolatosan bármilyen kétsége támad, konzultáljon kezelőorvosával.

GYAKORI KÉRDÉSEK

3. Zuhanyzás, fürdés

Miután a sztómaterápiás eszközök teljes mértékben vízállóak, zuhanyozhat és fürdhet is. Vegye figyelembe, hogy a forró víz befolyásolhatja a bőr védelmére szolgáló alaplap tapadóképességét. Ha úgy dönt, hogy sztómazsákját magán tartja tisztálkodás közben, ne felejtse el a filtert leragasztani, hogy megőrizze annak hatékonyságát. Amennyiben sztómazsák nélkül tisztálkodik, legyen tisztában vele, hogy előfordulhat kontrollálhatatlan székletürülés a sztómán keresztül.

Mindkét esetben kerülje a habfürdő, zuhanyozógél használatát, azok ugyanis csúszós filmréteget képeznek a bőrön és így megnehezítik az alaplap tapadását és irritációt okozhatnak. A sztóma körüli terület tisztán tartására tiszta vizet vagy kifejezetten erre a területre ajánlott lemosó folyadékot használjon!

4. Pszichológiai tényezők

A műtét háttérben álló okoknak köszönhetően Ön joggal érezheti úgy, hogy érzelmi hullámvasúton ül. Különösen a műtétet követő első hetekben az is előfordulhat, hogy minden nyilvánvaló ok nélkül elsírja magát. Fontos, hogy beszélni tudjon valakivel, akivel közeli kapcsolatban van, és se-

gíthet megbirkózni ezzel az új helyzettel. Ha nem találja meg rögtön a megfelelő személyt, ne adja fel! Sok ember segíthet, és ne feledje, hogy Önnek joggal lehet szüksége segítségre!

Sztómával az Ön teste és annak működése is megváltozik, lesznek napok, amikor ezt az új helyzetet nehezen tudja majd elfogadni. Talán dühös lesz, és úgy érzi, soha többé nem lehet „normális” élete. Az első hetekben csakis a sztómára tud gondolni, és azon kapja magát, hogy azon töpreng: „ez most már örökre így marad?”. Idővel azonban egyre kevésbé jut majd eszébe a sztóma. Teljesen természetes, hogy a sztóma kezelése undort vált ki Önből. Az emberek többsége nincs közeli kapcsolatban a teste működésével, ezért időbe telik az ahhoz való hozzászokás. Beszéljen a sztómaterápiás nővérrel, vagy más sztómásokkal, akik megértik Önt és tapasztalataikkal segíthetnek Önnek a problémái kezelésében.

Ha van társa, gondoljon arra, hogy őt is nagyon megviselheti érzelmileg, ami kettejükkel történt. Az is előfordulhat, hogy neki még Önnél is nagyobb szüksége van segítségre. A sztómaterápiás nővér ebben is a segítségre nyújthat.

Ha Önnek a korábbiakban is voltak pszichológiai problémái, és most úgy érzi,

nem tud megküzdeni a jelen helyzettel, ne próbálja azt egyedül megoldani, kérjen segítséget kezelőorvosától.

5. Fantom-végbél

A fantom-végbél hasonló a végtagi amputáción átesettek által tapasztalt fantomvégtag jelenségéhez: a végtagjukat elvesztettek úgy érzik, hogy amputált végtagjuk még mindig a helyén van. Teljesen normális, ha Ön ugyanolyan székelési késztetést tapasztal, mint a műtétet megelőzően. Ez még évekkal a műtét után is előfordulhat. Ha a műtét során a végbelét nem távolították el, székelési ingert követően azon keresztül némi nyákos béltartalmat is üríthet. A végbél eltávolításon átesett betegek egy része arról számol be, hogy a székelési ingerüket nagymértékben enyhítheti már az is, ha a WC-kagylóra ülve imitálják a székelés folyamatát.

6. Úszás

Épp úgy, ahogyan fürödni vagy zuhanyozni, úszni is minden nehézség nélkül lehet a sztómával. Medencében és természetes vizekben sem kell attól félnie, hogy szívárgás alakul ki. Hogy erről bizonyosságot szerezzen, próbálja ki és üljön bele a fürdőkádba sztómazsákkal.

7. Sport, aktív életmód

A sztóma a legkevésbé sem összeférhetetlen a testmozgással és az egészséges életmóddal! Azok valójában kulcsszerepet játszanak az ereje és önbizalma visszaszerzésében. A fizikai terhelést mindameltett csak fokozatosan szabad növelni, ne erőltesse túl a sztómát, különösen ne közvetlenül a műtétet követően. Kerülje a nagy súlyok emelgetését, hiszen hasi erejét a sztóma meggyengíti. Nagyon ajánlott ellenben az úszás, a kerékpározás, a túrázás, a sielés és a lovaglás. Ezzel szemben kerülje azokat a sportokat, melyek túlzott terhet rónak a hasizomzatra: a súlyemelés, az evezés, a küzdősportok, a rögbi során sztómája megsérülhet. Alapvetően olyan sportot üzzön, amit szeret.

TIPP: sportolás közben hasznos lehet haskötő viselése!

8. Utazás

A sztóma nem akadály a utazásnak. Némi előkészületet azért igényel, hogy minden simán menjen. Amikor a műtétet követően először szánja rá magát arra, hogy elutazzon valahova, legyen óvatos! Kezdetben utazzon rövidebb időre, egy hétvégére és lehetőleg olyan ismerős helyre, ami lehetővé teszi az Ön számára, hogy lazítson. Az első

GYAKORI KÉRDÉSEK

kirándulás fő célja az önbizalom helyreállítása. A következő alapelvek betartása segít abban, hogy nyugodt szívvel vágjon neki az útnak:

- nézzen utána, hogy van-e érvényes betegbiztosítása, amely fedezi minden ismert betegségéből adódó esetleges költségét.
- Bizonyosodjon meg arról, hogy a szállás fel van-e szerelve megfelelő mellékhelyiségekkel.
- tervezze meg előre, hol és hogyan tudja majd üríteni, cserélni sztómazsákját.
- Hosszabb tartózkodás esetére, előre küldje oda szükséges eszközeit.
- Hasmenés esetére vigyen magával üríthető sztómazsákokat is.
- Úszáshoz, napozáshoz a sztómasapkák alkalmasak leginkább. Ezzel kapcsolatos felvilágosításért forduljon a sztómás nővérhez.
- A kézipoggyászbba és a bőröndbe is tegyen utánpótlást (arra az eshetőségre, ha a csomagjainak egy része eltűnne).
- A repülőn kerülje az alkoholos és szénsavas italok fogyasztását, igyon sok vizet!
- A repülést megelőző napokban fogyasszon naponta joghurtot, és kerülje az élesztőt tartalmazó ételeket, ezzel megelőzheti a túlzott

bélgázképződést.

- Ha a helyi víz fogyasztása nem javasolt, kerülje a nyers saláták és jéggel készített italok fogyasztását.

Készítsen össze egy kis utazó-felszerelést:

1. Olló
2. Egy új sztómazsák (lehetőleg méretre vágva)
3. Szemeteszák és törlőkendők
4. Ruhacsipesz
5. Egy kis csomag nedves törlőkendő (vízhiány esetére) vagy a célnak megfelelő, speciális lemosó folyadék
6. Másik törlőkendő a bőr letörlésére

9. Mindenféle ruhát viselhetek?

Igen! Közvetlenül a műtétet követően eleinte talán a lazább, bővebb ruházatot érzi majd kényelmesnek, mivel hasa még duzzadtabb és fájdalmas lehet. Ez néhány hónap alatt fokozatosan rendeződik, azt követően bármilyen ruhát viselhet majd, hiszen öltözéke a sztómazsákot teljesen elrejt. Eleinte kissé fokozott test- és sztómatudattal él majd, emiatt ne aggódjon, ez teljesen normális. Idővel, ahogyan visszatér korábbi életmódjához, ez az érzés fokozatosan megszűnik. Tud majd újra szűk ruhát, úszómezt viselni. Kérjen tanácsot a sztómaterápiás nővértől, melyik mini-

sztómaszákot javasolja Önnek. Forduljon hozzá bármely ruházkodással kapcsolatos kérdésével, már a műtét előtti konzultáció során is. Ha a műtétet sürgősséggel végezték, vagy a sztóma helyzetét műtét előtt pontosan nem jelölték ki, előfordulhat, hogy a derék vonalában némi kiigazításra lesz szükség. Ez ügyben is kérje ki a sztómaterápiás nővér tanácsát!

10. Visszamehetek-e dolgozni?

A sztóma önmagában a munkába való visszatérésnek nem akadálya (hacsak kezelőorvosa vagy a sztómás nővér valami más, specifikus okot nem említ). Mielőtt visszamenne dolgozni, gondolja át annak gyakorlati vonatkozásait: hogyan fogja cserélni vagy üríteni sztómaszákját a munkahelyén? Fontolja meg, mennyi időre, milyen eszközökre van szüksége, és nézzen utána, van-e az Ön igényeinek megfelelő mellék-helyiség a munkahelyén (olyan mellék-helyiség amely esetleg nagyobb, zárható az ajtaja, van-e ablaka, tárolásra alkalmas polc benne, vagy egyáltalán olyan mellék-helyiség, ami kevésbé forgalmas). Ha az otthona és a munkahelye közötti út megtétele hosszú időt vesz igénybe, nézzen utána, hogy van-e az útvonal mentén az Ön számára alkalmas toalett, amelyet használhat. Ha ezeket megteszi, akkor

nem lesz oka aggódnia, stressz-szintje alacsony marad. Azt is mérlegelje, hogy a munkahelyén kit szeretne tájékoztatni az állapotáról. Ne feledje, hogy munkáltatóján kívül senkinek sem köteles azt megemlíteni. Ez a döntés az Öné.

Ha aggódik amiatt, milyen lesz visszaállni a munkába, kérdezze meg munkáltatóját, hogy nem kezdhet-e részállásban? Dolgozhat-e esetleg kora reggel, vagy csak délutánonként illetve csak a hét bizonyos napjain. Közösen megállapodásra juthatnak, mi a legmegfelelőbb mind az Ön, mind munkáltatója számára. Mielőtt visszamegy dolgozni, egyeztessen a felelős munkatársával arról, hogy állapota lehetővé teszi-e korábbi munkaköre betöltését.

11. Vacsorára, találkozóra, partira vagyok hivatalos. Mit tegyek?

A modern sztómaterápiás eszközök minőségének és a szagszűrő filternek köszönhetően nincsenek kellemetlen szagok, és elenyésző az esélye a széklet mellécsorgásának. Megtapasztalja majd, hogy a sztómaszák jó felhelyezést követően tökéletesen zár. Ha növelni szeretné biztonságérzetét, megteheti, hogy aznap kerülje a gáztermelést fokozó ételek fogyasztását. Ha irrigálást alkalmaz, használhat

GYAKORI KÉRDÉSEK

sztómasapkát is az esemény ideje alatt. Mindig vigyen magával póteszközöket: sztómazsákot, gézt vagy törlőkendőt, szemetszákot.

12. Gyógyszeres kezelés

Fontos tudnia, hogy a filmbevonattal rendelkező vagy elnyújtott felszívódású tabletták egészben távozhatnak a sztómán keresztül. Ez egyidejűleg többnyire azt is jelenti, hogy azok hatóanyagai nem szívódtak fel az Ön szervezetében. Fontos, hogy amennyiben ilyet észlel, jelezze ezt kezelőorvosának vagy gyógyszerészének. Biztosan rendelkezésre állnak olyan alternatív szerek is, amelyek megfelelnek majd az Ön számára. A folyadék vagy gél állapotú szerek felszívódása gyorsabb, így hatékonyságuk is megfelelőbb az Ön számára.

IV. CSALÁD ÉS HOZZÁTARTOZÓK

A gyermekek abszolút bizalmat igényelnek, mindenképpen beszéljen velük nyíltan, egyszerű szavakkal magyarázza el nekik a helyzetet. Ne érezzék azt, hogy titkol előlük valamit, mert akkor előfordulhat, hogy a valóságnál sokkal rosszabb dolgokat fantáziálnak majd.

Sokszor nem elég elmondani hogy Ön sztómás, hanem meg is kell mutatnia, hogy az mit jelent. Ami a hozzátartozóit illeti,

Öné a döntés joga, hogy szükségesnek érzí-e, hogy beszéljen a helyzetéről. Ön az, aki sztómával él, így hát Öné a választás joga, hogy szeretne-e beszélni róla vagy sem. Társával nyugodtan és nyíltan beszéljen a sztómájáról, hogy eloszlassa az azzal kapcsolatos esetleges félelmeit.

V. SZEXUALITÁS

Ne felejtse el, hogy Ön egy nagy sebészeti beavatkozáson esett át, ezért teljesen normális, hogy szorong amiatt, hogyan fogadja majd társa az Ön sztómáját. Időbe fog telni, amíg mindketten megszokják ezt az új helyzetet, és az is, amíg Ön visszanyeri erejét. Elképzelhető, hogy Ön egy ideig képtelen lesz ellazulni és élvezni az intim helyzeteket. Ennek ideje attól is függ hogy, Ön mennyi ideig volt beteg a műtétet megelőzően, milyen kiterjedésű beavatkozáson esett át, és azt követően milyen további kezelésekre volt még szükség. Bár ez teljesen normális, a hiányzó vagy csökkent libidó mindkét fél számára feszültséget okozhat, ezért létfontosságú, hogy a félreértések elkerülése céljából nyíltan beszéljenek róla.

Szeretteitől nagyon sok erőt, támogatást kaphat. Ha a sztómazsák jelenléte gondot okoz az Ön számára, beszéljen a sztóma-terápiás nővérrel, aki tud ajánlani különböző

alternatívákat, amelyek közül az egyik megfelelhet az Ön számára. Fontolóra veheti a sztómazsák külsejének megváltoztatását is, egyedivé teheti azt. Amennyiben megfelel az irrigálás feltételeinek, nagy segítség lehet a sztómasapka használata, megfelelő fehéreneművel kombinálva.

Készüljön fel arra, mik azok a részletek, amiket meg szeretne beszélni a sztómaterápiás nővérrel. Ő több különböző tanáccsal is segíthet Önnek. Adhat gyakorlati tanácsokat, például a szexuális együttlét során alkalmazott pozíciót illetően, javasolhat síkosítót is, amennyiben a szárazságérzés a fő panasz. Elküldheti Önt más szakemberekhez is, ha úgy érzi, azzal segíthet Önnek.

Párjával közösen akár párterápiára, szexuális tanácsadásra is érdemes ellátogatniuk. Amennyiben jelenleg még nincs párja, és aggodalmi vannak azzal kapcsolatban, hogyan tudatja majd leendő társával, hogy Ön sztómával él, ezt is megbeszélheti a sztómaterápiás nővérrel vagy egy, az Ön támogató csoportjába (ILCO klubba vagy Facebook-os zárt csoportba) tartozó sors-társával is. Ez egy embert próbáló időszak, de amire itt nem tudunk személyre szabott tanáccsal szolgálni, biztos lehet abban, hogy a sztómaterápiás nővér ezzel kapcsolatosan is rendelkezésére áll majd.

1. Együtt aludhatok-e a párommal?

Természetesen! Csak ellenőrizze, hogy a zsák tökéletesen zárt-e, és a helyzettől függően esetleg tegyen fel egy új zsákot ágyba bújás előtt.

Kezdetben talán kissé szorong majd: hogyan, melyik oldalamon fekdjek? Fokozatosan azonban visszanyeri majd önbizalmát, és a kezdeti félelem és megfelelés izgalmának helyét újra átveszi majd az intimitás.

2. Fogamzásgátlás, terhesség és szülés

Ami a fogamzásgátlást illeti, lehetséges, hogy a műtét előtt megszokotthoz képest változtatnia kell majd, mivel a szájon át alkalmazott fogamzásgátlók felszívódása bizonytalanra válhat, előfordulhat, hogy nem szívódik fel a teljes gyógyszer mennyiség. A műtétet követő fogamzásgátlással kapcsolatosan és későbbi gyermekvállalási szándékáról tájékozódjon operáló orvosától és nőgyógyásztól. A kolosztómia nem áll útjában annak, hogy az azzal élő nő megfogjon és életet adjon gyermekének. Sok sztómát viselő nő esetében sikeresen, problémamentesen zajlott le a terhesség és a szülés. Sokan közülük akár több gyermeket is sztómájuk kialakítását követően hozták világra. Mindazonáltal általánosságban véve a sebészeti beavatkozást követően egy éven belül nem javasolt a családtervezés. Az az egy év a műtétet követő fizikai gyógyulás és a teljes lelki felépülés ideje.

További kérdésével bátran forduljon az Önt gondozó sztomaterápiás nővérhez.

Ne feledje! Rendszeres szűrővizsgálattal a betegségek megelőzhetőek vagy kezdeti szakaszban diagnosztizálhatóak!

Rendszeres kontrollvizsgálattal a panaszok és tünetek időben kezelhetőek!

LÉPJEN KAPCSOLATBA VELÜNK!

B. Braun Trading Kft.

1023 Budapest

Felhévízi utca 5.

+36 1 346 97 00

+36 1 438 49 01

infohu@bbraun.com

B. Braun Trading Kft. | 1023 Budapest, Felhévizi u. 5.
Tel.: +36 (1) 346 9700 | Fax: +36 (1) 438 4900 | www.bbraun.hu
www.facebook.com/BBraunHU | www.bbraunshop.hu

Lezárás dátuma: 2017.03.27.