

Tudnivalók kórházi ellátás előtt és után

Mindennapi élet sztómával





Prevention & Treatment of Osteoporosis
A comprehensive guide to understanding and managing bone health.

Key Topics:
- Understanding Osteoporosis
- Risk Factors and Prevention
- Treatment Options
- Lifestyle Changes for Bone Health

Author: Dr. Jane Smith, MD
Year: 2023

Az Ön műtétje

Emésztőrendszer	6
Vizeletkiválasztó rendszer	7
A sztóma és típusai	8
Vastagbél kivezetés	9
Vékonybél kivezetés	10
Húgyúti kivezetés	11

A sztóma ellátása

Jó tanácsok	12
Segédeszköz kiválasztása	15
Sztómaeszközök használata	21
Szagok és szelek	24

Étkezés

Néhány szabály	26
Javasolt élelmiszerek	27
Menük	29

Újra otthon

Öltözködés	30
Fürdés	31
Mozgás és sport	31
Párkapcsolat, terhesség	32
Utazás	32

Segítségnyújtás

Hasznos címek	33
Gyakori kérdések	35
Jegyzetek	38
Válaszkártya	39

Bevezetés

Sztómáról az emberek többsége akkor hall először, amikor saját maga vagy valamelyik hozzátartozója ilyen műtéten esik át. Tudnia kell, hogy ezzel a problémával nincs egyedül, évente több száz emberen végeznek el hasonló műtétet. Magyarországon több mint tízezer sztómaviselő él. A kezdeti nehézségek leküzdését és a hétköznapiakba való visszatérést szakképzett sztómaterápiás nővérek segítik, és kiváló minőségű gyógyászati segédeszközök állnak rendelkezésre. Időbe telik, amíg a sztómaviselő elfogadja új helyzetét. Hozzászokik a

sztómaviselés gondolatához és felfedezi, hogy továbbra is teljes értékű életet élhet. Rá fog jönni, hogy egy sztómazacskó viselése kevésbé okoz problémát, mint gondolta volna és egy idő múlva, amikor a cseréjéhez hozzászokott ez a tevékenység napi rutinná válik.

Ezt a kiadványt szakemberek állították össze abból a célból, hogy kiegészítsék a szakorvosától vagy a sztómaterápiás ápolótól kapott információkat és a mindennapos étellel kapcsolatos, egyes fontos kérdésekre választ adjanak.

Hazabocsátási információk

Műtéti dátum:

Sztóma típusa:

Használt segédeszköz:

Kórház / Szakrendelő címe:

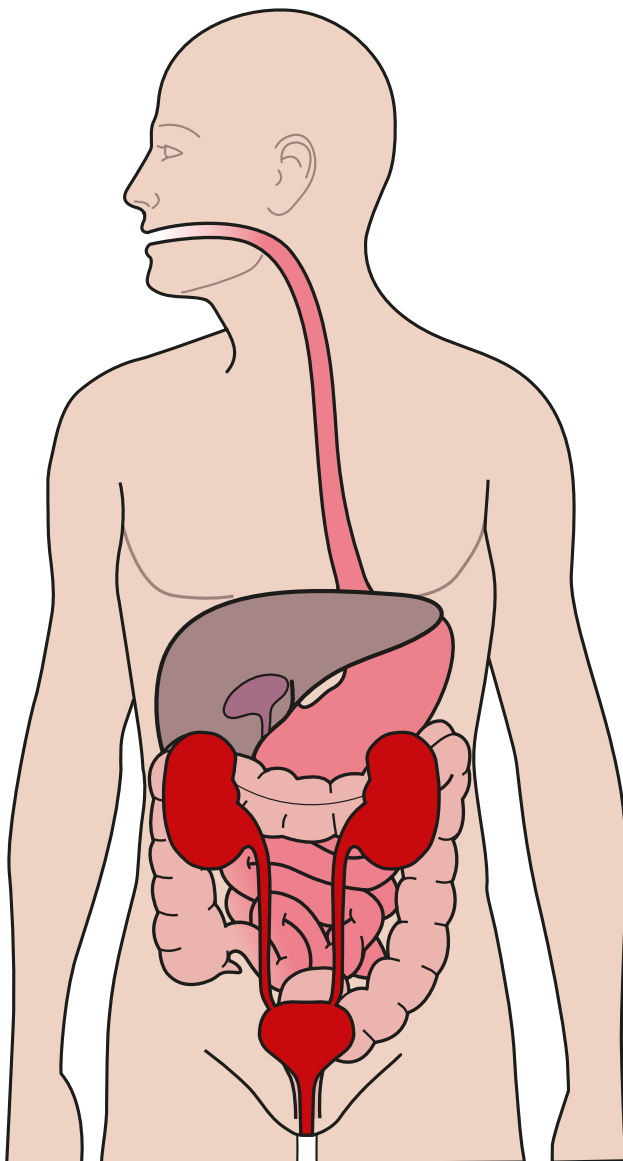
Rendelési idő:

Kezelőorvos neve:

Sztómaápoló neve:

Telefonszám:

Ezen az ábrán meg tudja mutatni a kezelőorvosa, hogy a belső szervek mely részét érinti a műtéti beavatkozás.



Emésztőrendszer

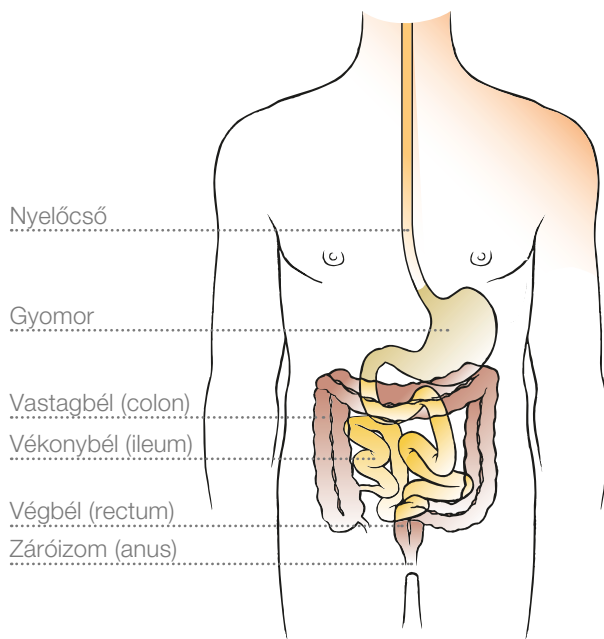
Az étel, amit megeszünk, a gyomorba kerül.

Az emésztés során a gyomor, majd a vékonybél enzimeji és emésztő nedvei lebontják a tápanyagot, az étel folyékony halmazállapotúvá válik. A vékonybélben megkezdődik a tápanyagok, vitaminok felszívódása. A vékonybél 6-7 m hosszú.

A vastagbélben történik a visszamaradó folyadék, ásványi sók és vitaminok felszívása. A nem emészthető élelmiszer maradék ez által szilárdabb halmazállapotúvá

válik, mire elhagyja a vastagbelet ürülékké, székletté alakul.

A gyomor, a vékony- és vastagbél a hasüregben található. A vastagbél a has jobb oldali részén a felszálló ággal kezdődik. Majd haránt része keresztezi a hasüreget, és a baloldalon folytatódik, ahol a leszálló ága a végbéllel végződik.

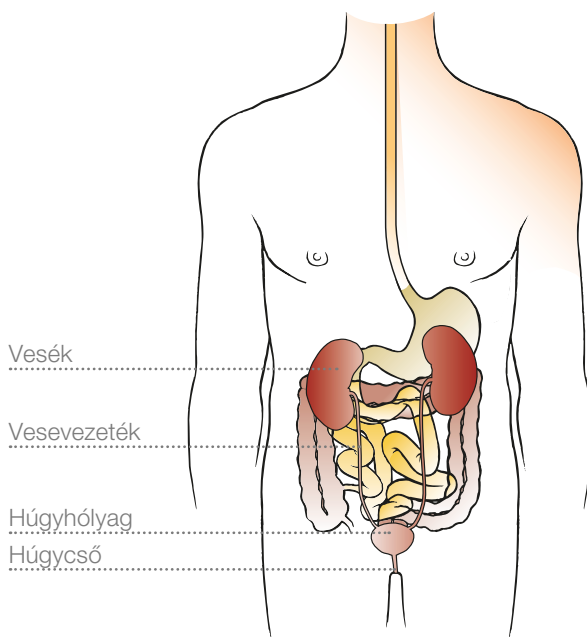


Vizeletkiválasztó és elvezető rendszer

A vizeletet a vesék termelik. A vesékből a vizelet a vesevezetékeken keresztül jut a húgyhólyagba. A húgyhólyagban felgyűlő vizeletet a húgycsövön keresztül ürítjük ki.

A vesék a felső deréktájon helyezkednek el a gerinc mindkét oldalán. A vesevezetékek felső vége a vese középvonalaiban található és az alsó vége lenyúlik a hólyaghoz. A vizelet kiválasztása a szervezetben folyamatosan történik. A hólyagban kerül tárolásra a vizelet, és amikor felgyűlik, akkor ürítjük ki a

húgycsövön keresztül. A felnőttek szervezete naponta átlagosan egy, másfél liter vizeletet választ ki. Amikor a hólyagban 1-3 deciliter vizelet összegyűlt, jelentkezik a vizelési inger.



A sztóma és típusai

A sztóma görög szó, jelentése szájadék, nyílás.

A bélszakasz kivezetésétől függően a sztóma típusa lehet kolosztóma (vastagbél kivezetés) vagy ileosztóma (vékonybél kivezetés). Az urosztóma, a vizelet kivezetését jelenti. Bélkivezetés lehet átmeneti vagy végleges. Átmeneti sztómaképzés esetén néhány hónap múlva, műtétilag bezárják a nyílást.

A sztóma külseje



A sztóma színe a száj nyálkahártyájának piros színéhez hasonlít. Alakja rendszerint kerek, de előfordulhat hogy ovális.

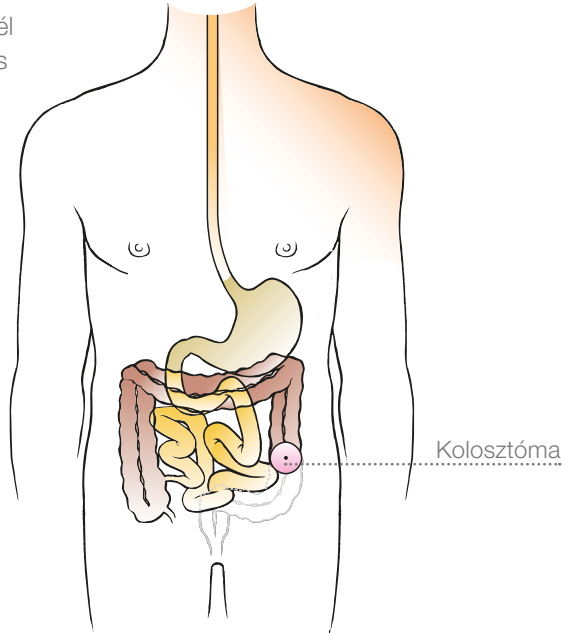
Műtét után a nyílás duzzadt, de mérete fokozatosan csökken a gyógyulási folyamat következtében. Átlagos méretét körülbelül három hónap után éri el.

Nem fáj

A bélnyálkahártyában nincsenek érző idegek, ezért nem fájdalmas, ha a sztómához hozzáérnek.

Vastagbél kivezetés

Gyakoribb okai lehetnek a daganatos végbél és vastagbél megbetegedések, gyulladós bélbetegségek, baleseti sérülések, születési rendellenességek, besugárzási hatások és a krónikus súlyos székrekedés illetve a széklet inkontinencia. Ha a vastagbél valamely szakaszán kóros elváltozás jelenik meg, orvosi beavatkozás szükséges. A beteg részt műtéti úton eltávolítják és számos esetben szükséges a végbél és ezzel együtt a záróizom eltávolítása is. A bél egészséges részét ilyenkor a hasfalon készített nyíláson kivezetik, a belet néhány öltéssel rögzítik a bőrhöz.



Műtét után

Sztómaműtét után a széklet nem a végbélben át távozik, hanem a hasfalon mesterségesen létrehozott nyíláson keresztül és egy hasfalra rögzített zacskó fogja fel a székletet. A széklet a kolosztómából kezdetben híg és rendszertelenül ürül, de idővel visszatérhet a megszokott székelési ritmus.

Elhelyezkedés, megjelenés

A legtöbb esetben a kolosztóma a hasfal bal oldalán helyezkedik el a köldöktől kissé lefelé. Néhány esetben máshol helyezik el testalkattól és a sebészi lehetőségektől függően, azon az oldalon, ahol a bélrendszer károsodott. A kolosztóma átmérője 2-5 cm és 0, 5-1 cm-re emelkedik ki a hasfal szintjéből.

Vékonybél kivezetés

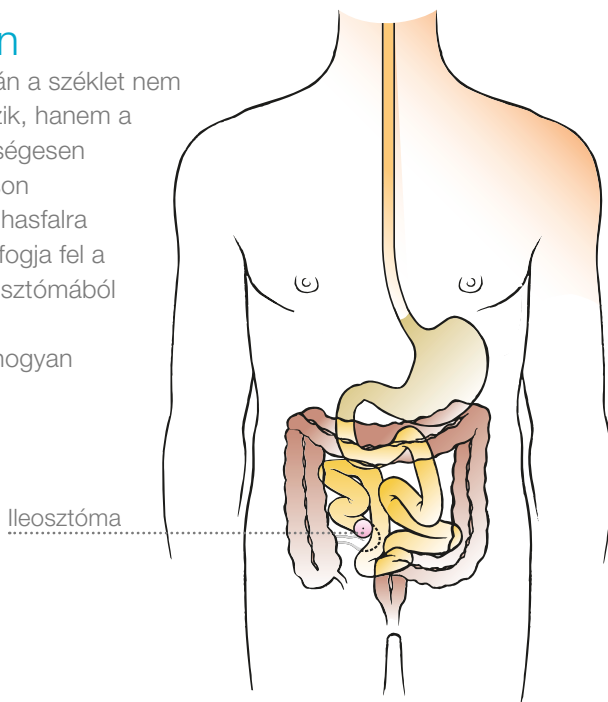
Gyakoribb okai lehetnek a gyulladással, fekélyes bélbetegségekkel, poliposis, baleseti sérülésekkel, bélelzáródással és besugárzási hatásokkal. Ha a bél valamely szakaszán kóros elváltozás jelenik meg, orvosi beavatkozás szükséges. A beteg részt műtéti úton eltávolítják és számos esetben szükséges a vastagbél, a végbél és ezzel együtt a záróizom eltávolítása is. A bél egészséges részét ilyenkor a hasfalra készített nyíláson kivezetik, a belet néhány öltéssel rögzítik a bőrhez.

Műtét után

Sztómaműtét után a széklet nem a végbélen távozik, hanem a hasfalra mesterségesen létrehozott nyíláson keresztül és egy hasfalra rögzített zacskó fogja fel a székletet. Az ileosztómából híg széklet ürül folyamatosan, ahogyan termelődik.

Elhelyezkedés, megjelenés

A legtöbb esetben az ileosztóma a hasfal jobb oldalán helyezkedik el a köldöktől kissé lefelé. Az ileosztóma 2-4 cm átmérőjű, 3-4 cm-re emelkedik ki a hasfal szintjéből.



Húgyúti kivezetés

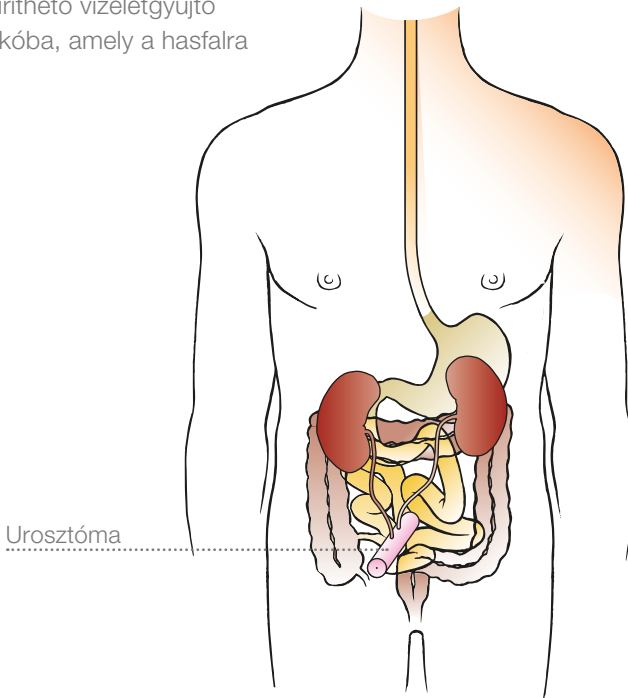
Gyakoribb okai lehetnek a hólyag daganatos megbetegedései, baleseti sérülések, születési rendellenességek, besugárzási hatások.

Műtét után

Az urosztómás vizelete a vesevezetékeken átjutva ürül a szervezetből a hasfali kivezetésen át. Műtét után nem lehetséges a vizeletürítés visszatartása. Nincs a kivezetésen olyan záróizom, mint a húgycsőben. A hasfalban mesterségesen létrehozott nyíláson keresztül folyamatosan jut ki a vizelet egy üríthető vizeletgyűjtő sztómazacskóba, amely a hasfalra tapad.

Elhelyezkedés, megjelenés

A legtöbb esetben az urosztóma a hasfal jobb oldalán helyezkedik el a köldöktől kissé lefelé. Néhány esetben máshol helyezik el a sebészi eljárástól függően.



Jó tanácsok műtét után

Műtét után természetes, hogy gyengének érzi magát és lehangolt egy ideig, ne felejtjük el, hogy a testi-lelki felépülés időszaka egyénenként eltérő.

A kórházban használt átlátszó anyagból készült sztómazacskón át bármikor, könnyen megfigyelhető a sztóma. A sztómaterápiás nővér segítségével megtanulja azt, hogy hogyan ürítse, illetve cserélje a zacskót, és hogyan ápolja a sztóma körüli bőrt. Kezdeti nehézségek adódhatnak, de türelemmel viszonylag gyorsan el lehet sajátítani a fogásokat. Az első hónapokban a sztóma rendszerint duzzadt, ezért nagyobb nyílású zacskót kell használni, mint később.

Hasmenés

Amikor a széklet híg, a bőr jobban ki van téve az irritációnak és megnő a felmaródás kialakulásának veszélye. A hasmenést oka lehet gyomorbetegség vagy egyszerű bélfertőzés. Gyógyszer is okozhatja vagy a fogyasztott élelmiszer hatására is előfordulhat. A hasmenés miatti folyadékvesztés pótlására ajánlott több folyadék fogyasztása. Ne fogyasszon erős, fűszeres ételeket, gyümölcsöt, zöldséget és gyümölcsleveket. Ha ez az állapot tartósan fennáll, forduljon orvoshoz.

Hasmenés esetén kizárólag üríthető zacskó használata javasolt. Ily módon védheti bőrét a folyékony halmazállapotú széklettől és a túl gyakori zacskócsere miatti bőrproblémáktól.

Székrekedés

Ha a széklet keményebb, nem jó a közérzetünk és még fájdalmat is okozhat.

Egyes élelmiszerek, mint a narancs, dió, spárga és gomba lassan emészthetőek, szorulást okozhatnak, ezért ezek fogyasztása megfontolandó.

Székrekedés esetén ajánlott sok friss zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani.

Fokozottan figyelni kell a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztásra (napi 2-3 liter többször kisebb adagban).

Tornagyakorlatokkal is segítheti a bélműködést. Ha a székrekedéses állapot tartósan fennáll, keresse fel orvosát.

Bűzös vizelet

Ha azt tapasztalja, hogy megfelelő mennyiségű folyadék elfogyasztása mellett az urostómás zacskóban lévő vizelet nem átlátszó, hanem zavaros, vagy ha a sztómából frissen ürített vizelet szaga bűzös, akkor lehet, hogy fertőzése van, ezért forduljon orvoshoz.

Egyéb rendellenességek

Gyakran előfordul, hogy a sztóma tisztítása, a zacskó cseréje közben, a sztóma nyálkahártyája enyhén vérzik. Ha nagyobb mennyiségű vérzést tapasztal, haladéktalanul forduljon orvoshoz.

Egyes szövődmények, amelyek felmerülhetnek a sztómával kapcsolatban

- a sztóma behúzódhat a környező bőr szintje alá (beesés), ezáltal nehezebbé válik a zacskó felhelyezése

- a sztóma a normálnál jobban kitüremkedik (előreesés)
- ha a hasfal a sztóma környékén gyengébb, keletkezhet sérv közvetlenül a sztóma mellett
- a sztóma nagyon összeszűkül, ennek következtében a széklet keskenyebb nyíláson keresztül távozik

Ezek a problémák szerencsére nem fordulnak elő gyakran, de akadályozzák a sztóma ellátását. Ha bármilyen változást észlel a sztóma környékén, keresse fel orvosát, hogy a súlyosabb problémákat elkerülhesse.



Visszahúzás súlyos bőrirritációval



Előreesés



Sérv



Besűlyedés

Bőrpanaszok

Ha a béltartalom illetve vizelet hosszú ideig érintkezik a bőrrel, az irritálja és felmarhatja a bőrt. Ezért a sztóma körüli bőrt tisztán és szárazon kell tartani.

Ha a sztóma körül a bőr irritált és piros, a sztóma gondosabb ellátást igényel. Óvatosan távolítsa el az alaplapot. Lemosó folyadékkal kíméletesen tisztítson le a bőrről minden szennyeződést.

Nem szabad benzint vagy oldószert használni bőrtisztításhoz, kerülje a színes, illatos szappanokat. A megtisztított bőrfelületet kezelheti olyan bőrápoló szerekkel, melyek

nem gátolják a zacskó vagy alaplap tapadását.

Ha úgy érzi, hogy kicsit is szivárog, cseréljen zacskót mielőbb.

Ellenőrizze, hogy a sztóma méretének megfelelő-e a tapadó felszín kivágása. Vágja ki az önnek megfelelő nyílásméretet. A pontos illeszkedést és a szigetelést segíti a sztómapaszta vagy a csikpaszta.

Ha a probléma nem szűnik meg, forduljon szakemberhez.

FIGYELMEZTETÉS

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Hogyan válasszon megfelelő segédeszközt?

A sztóma ellátására nagyon sokféle segédeszköz létezik, kiválasztásuk a sztómátípusnak és a sztómaviselő életmódjának megfelelően történik. Vannak egyrészes rendszerek, melyeknél a tapadófelület és a zacskó egységet képez, és kétrészes rendszerek, ahol a zacskó és az alaplap egymástól elkülönül.

Ezekben belül megkülönböztetünk zárt és üríthető zacskókat, melyek testszínű és átlátszó kivitelben készülnek. Valamennyi modern segédeszköz pillekönnyű, szívárgásmentes és bőrbarát anyagú.



Zártvégű egy- és kétrészes segédeszközök



Nyíltvégű egy- és kétrészes segédeszközök

Egyrészes vagy kétrészes rendszer?



Eszközválasztáshoz figyelembe kell venni az életvitelt, azt hogy milyen tevékenységet végez. Ha sokat ül, vagy sokat kell hajlogatnia (kerti munkák), célszerűbb egyrészes eszközt választani, mivel hajlékonyabb, puhább, mint a kétrészes, karimás eszköz, kevésbé akadályozza a szabad mozgásban. Amennyiben fontos szempont a testhezállók, rejthetőbb viselet, az egyrészes rendszert javasoljuk. Érzékeny bőr esetében, a kétrészes rendszert javasoljuk, mivel az alaplapot elegendő 3 naponta lecserélni. Az egyrészes eszköz naponta történő cseréjével viszont lehetőséget ad a bőr gyakoribb megtisztítására és szellőztetésére.

Zárt vagy üríthető zacskó?

Vastagbél sztóma esetében a széklet állaga szilárdabb, formált és általában napi egyszer kétszer ürül, ezért ebben az esetben általában zárt zacskó használata javasolt, melyet a sztómaviselő naponta reggel illetve este cserél. Javasoljuk, hogy néhány üríthető zacskó legyen otthon tartalékban, hiszen hasmenés esetén tanácsos inkább ezt használni.

Vékonybél sztóma esetében a széklet hígabb állagú, nagyobb mennyiségű és folyamatosan képződik. Ez esetben kizárólag üríthető, alul nyitott zacskó használata indokolt. A legtöbb ileosztóma viselő a bélsártartót naponta 6-10 alkalommal üríti, a képződött széklet mennyiségétől függően.

Húgyúti sztómaviselők részére speciális urostóma zacskók készülnek, melyek egyszerű és biztonságosan kezelhető leeresztő csővel rendelkeznek.



Bőrvédelem

A megfelelő eszköz kiválasztásánál különösen fontos szempont a tapadófelület minősége, a tapadás biztonsága. A hidrokolloid anyagú öntapadó ragasztó lehetővé teszi, hogy felszívja a bőr vagy sztóma által termelt nedvességet. A napi cserét igénylő egyrészes rendszer ragasztója nem kell, hogy olyan erős legyen, mint a több napon át viselhető alaplapoké. A tapadófelületnek rugalmasnak és hajlékonynak kell lennie, hogy ne akadályozzon a szabad mozgásban.

Diszkréció

Az ideális zacskó anyaga szagzáró és zörgésmentes, biztosítja a diszkréciót. Azért, hogy a bőre jobban szellőzzön a zacskó alatt, érdemes olyan zacskót választania, amelynek mindkét oldalán puha, nedvszívó borítás van.

Sztómaviselők szerint a szagszűrés egy kritikus tényező. Az újabb zacskók mindegyike szagszűrővel készül. A szagszűrőn található egy nyílás, amelyen keresztül a

zacskóból a szelek eltávozhatnak, miközben a szűrő semlegesíti a kellemetlen szagokat.



Szagszűrő betét



Tapadófelszín

Egyrészes eszközök

Az egyrészes rendszer esetében a tapadó felület és a zacskó egységet képez. Az ideális tapadó felület egyaránt biztosítja a megfelelő tapadást, a nedvszívást és a gyengéd eltávolítást a bőrtől. Az üríthető zacskókat biztonságos, higiénikus lezáróval látják el. Az eszközök több méretben állnak rendelkezésre az egyedi igényeknek és a testalkatnak megfelelően. Az egyrészes zacskókat naponta reggel illetve este általában szükséges cserélni.

Kétrészes eszközök

A kétrészes rendszer alkotórészei az alaplap és a zacskó egymástól elkülönül. Az alaplap tapadó felülete lehetővé teszi, hogy akár 3-5 napon át a bőrön maradjon, ez kíméli a sztóma körüli bőrfelületet. A zacskó egy beépített gyűrűs peremmel kapcsolódik az alaplaphoz és szükség szerinti gyakorisággal, egyszerűen cserélhető. Az üríthető zacskókat biztonságos, higiénikus lezáróval látták el. Az eszközök több méretben állnak rendelkezésre az egyedi igényeknek és a testalkatnak megfelelően.

Beöntés a sztómába

Beöntés a szövődménymentes vastagbél sztómaviselők részére javasolt módszer a rendszeres, szabályozható székletürítés elérésére. Az irrigáló készülék és tartozékai egy piperetáskában találhatóak.

A műtétet végző orvos véleményét szükséges kikérni arról, hogy alkalmazhatja-e ezt a módszert.

Az irrigálás megtanulásához szükséges a sztómaterápiás nővér segítsége és iránymutatása.

A beöntések között általában nincs székletürítés, így elegendő egy diszkrét sztómasapka vagy sztómazáró dugó használata.



Irrigálókészlet



Sztómadugó



Sztómasapka



Gyermekellátás

A gyermekek speciális igényeire fejlesztették ki ezeket a termékeket, amelyek szintén egyrészes és kétrészes, zárt, üríthető és urosztómás változatban érhetőek el. A gyerekek számára készülő eszközöknél bőrbarát tapadófelület biztosítja a bőrpolást és a biztonságot.

Urosztómák eszközei

Az urosztómás egy- és kétrészes rendszerek egyszerű és biztonságosan kezelhető leeresztőcsővel rendelkeznek, melyet megbízható dugó zár. A zacskókban található visszafolyásgátló megakadályozza, hogy fekvő helyzetben a vizelet visszafolyjon a sztómához és feláztassa a tapadófelületet vagy felmarja a bőrt.

Az ideális urosztómás eszközök hidrokolloid tapadófelülete védelmet nyújt a napközben folyamatosan ürülő maró hatású vizelet ellen.



Kiegészítők



Sztóma paszta

Ideális a műtéti hegek, bőregenetlenségek, ráncok kiegyenlítésére a sztóma körül. Így a segédeszköz sima felületre ragasztható. Védi a sztóma környékét a széklet melléfolyásától, és megnöveli az eszköz viselésének időtartamát.



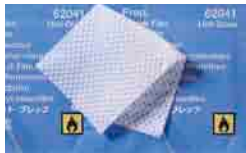
Sztómazacskó szagsemlegesítő

A széklet szagtalanítására szolgáló folyadék, mely a zacskóba cseppentve hatékonyan semlegesíti a szagokat. Használata egyszerű és biztos, 6-10 csepp elegendő a zacskócsere idején.



Bőrvédő krém

A sztóma körüli bőr ápolására szolgál. Különösen javasolt száraz vagy irritált, kipirosodott bőr kezelésére. Víztaszító hatású. Helyreállítja, illetve egyensúlyban tartja a bőr pH értékét.



Bőrvédő film

Vékony, látható filmréteget képez a bőrön, védi a sztóma körüli bőrt a ragasztóktól és a széklet vagy vizelet által kiváltott felmaródástól. Érzékeny bőrűeknek különösen ajánlott a használata a sztómazacskó felragasztása előtt.



Öv

Az sztómaterápiás alaplapot tartó öv anyaga elasztikus, hosszúsága egyéni méretre beállítható. Használata fokozott biztonságot nyújt különleges körülmények között (forró évszak, sport, stb.)

Sztómaeszközök használata

A fokozott személyi higiénia, a rendszeres tisztálkodás nagyobb szerepet kap életében ezután. Eszközcseréhez készítsen elő mindent, amire szüksége lehet: új sztómazacskó, bőrtisztító, bőrvédőkrém, törülköző, hajlított végű olló, méretsablon, sztómapasztta, szemeteszacskó, esetleg egy tükör, hogy jobban lássa a hasát.

Útmutató lépésről lépésre

- Hagyjon elegendő időt a zacskócsere
- Készítsen elő mindent, mielőtt hozzákezd
- Vágja ki a tapadófelület nyílását a sztóma méretéhez, hogy tökéletes illeszkedést biztosítson



- Álló helyzetben egyszerűbb a zacskócsere

- Óvatosan távolítsa el a használt zacskót, illetve öntapadó alaplapot
- Helyezze szemeteszacskóba a hulladékot
- Bőre tiszta és száraz legyen, mielőtt új eszközt helyez fel
- Puha törülközőt használjon bőrlemosáshoz
- Nyírja le szükség esetén az erős szőrzetet a sztóma körül
- Időnként ellenőrizze a méretsablon segítségével a sztóma méretét
- Távolítsa el a védőfóliát a tapadófelületről, közben a fülnél fogja



- Az eszköz felhelyezését a bőrre a sztóma alsó szélénél kezdje.
- Ujjaival határozottan simítsa rá a tapadófelületet a sztóma szélei mellett, így biztosíthatja a szivárgásmentes rögzítést a bőrön.

Az öntapadó alaplap felhelyezése



A hidrokolloid anyagú alaplap magába szívja a sztóma körül keletkező nedvesség egy részét. A nedvesség

hatására a tapadás gyengül. Hogy megakadályozzuk a szivárgást vagy az alaplap leválását, az alaplapot 3-4 naponta cserélni kell. Fontos, hogy az alaplap pontosan illeszkedjen a sztóma köré, a sztómapaszta segíti a pontos illeszkedést. Befolyásolhatja a bőr állapotát az éghajlat, az étkezés és egyes kezelések (például sugár/kemoterápia), ilyenkor lehetséges, hogy gyakrabban szükségessé válik az eszközcsere. Az alaplap gyakori vagy túl ritka cseréje egyformán bőrkárosító lehet.

Az alaplap kezdőnyílása általában 10 mm. Rajzolja rá a védőfóliára a sztóma méretét és alakját. Vágja ki az alaplapot a sztóma pontos méretére és alakjára, hogy az tökéletesen illeszkedjen a sztóma köré. A vágáshoz hajlított végű olló ajánlott. A sztóma körüli bőrfelületnek tisztának és száraznak kell lennie az alaplap felhelyezésekor.

A védőfólia eltávolítása után helyezze az alaplapot a sztóma köré, majd ujjával lentről felfelé haladva határozottan simítsa rá a bőrre.

Sztómazacskó cseréje

Az egyrészes zacskó cseréje



ugyanúgy történik, mint az öntapadó alaplap felhelyezése. A kétrészes zacskónál ellenőrizze, hogy a

zárógyűrű nyitott állapotban legyen. Helyezze fel a zacskót az alaplapra úgy, hogy ujjával, alulról felfelé haladva, enyhe nyomást gyakorol a karimára. A lezárás akkor tökéletes, ha halk kattanással jár. A zacskó a kényelmes viselet érdekében, tetszés szerint elfordítható.



Nyíltvégű és urosztóma zacskók ürítése



A zacskót kiürítheti a WC-n ülve vagy állva közvetlenül a WC-be vagy alkalmas edénybe (bili, kisvödör), amelyből könnyen a WC-be

öntheti a székletet, illetve a vizeletet. A művelethez készítse elő a szükséges eszközöket. A zacskó alsó nyílását irányítsa a WC vagy az edény fölé, a nyitható részt bontsa ki. A bontás művelete előtt a zacskó alját kissé emelje meg, így amikor az kinyílik, nem ömlik ki a tartalma hirtelen. Amikor a zacskó nyitva van, a nyílást irányítsa lefelé, finoman nyomkodja meg a zacskót, hogy tartalma könnyebben távozhasson. Amikor a zacskó kiürült tisztítsa meg a leeresztőt. Leöblítheti vízzel, megtörölheti papírtörlővel vagy WC-papírral. Gondosan zárja vissza a leeresztőnyílást.

Az urosztóma zacskó és egy vizelet leeresztő zacskó csatlakoztatásával elkerülheti az éjszakai zacskóürítést.

Segédeszköz eltávolítása



A tapadófelszínt a tetejénél fogva óvatosan és lassan húzza le a bőrről, közben a másik kezével tartsa a bőrt feszesen.

Használt zacskó kezelése

A székletet ürítse a WC-be, majd az üres zacskót újságpapírba vagy szemeteszacskóba csomagolva dobja a háztartási szemetesbe. A sztómazacskót semmiképpen ne dobja a WC-be, dugulást okoz!

Szagok és szelek

A sztómaviseelők többsége aggódik a kellemetlen szagok miatt. A modern sztómazacskók anyaga tökéletesen szagzáró, így a széklet illetve vizelet szaga a zacskón belül marad. Ha tisztán tartja a zacskót, és helyesen alkalmazza, akkor e szagokkal kizárólag zacskócsere vagy zacskóürítés idején találkozhat. Ha máskor tapasztalja a szagok megjelenését, akkor ellenőrizze a zacskó szivárgását.

Kiegészítőként használhat sztómazacskó szagsemlegesítőt. A vizelet erősen ammónia szagú lehet néhány óra után. Szagsemlegesítő hozzáadása csökkentheti a bűzös szagot.

A kellemetlen szagok elkerülése érdekében használhat olyan zacskót, amelyben beépített szagszűrő van. A szagszűrőt lyukkal látták el, ezen keresztül távozik a semlegesített bélgáz a zacskóból.

Praktikus tipp

Amikor elmegy otthonról, mindig vigyen magával előre kivágott tartalék sztómazacskót és tisztasági csomagot, a biztonság kedvéért.

Tárolási körülmények

A sztómaterápiás segédeszközöket célszerű hűvös, száraz helyen, vízszintes helyzetben tárolni. Az optimális tárolási hőmérséklet plusz 20 Celsius fok alatt van, a nagy meleg lerövidíti a ragasztós eszközök élettartamát. Az ideális páratartalom 40% és 60% közötti, túlzottan párás környezet kedvezőtlenül befolyásolja a tapadási tulajdonságot. Ha nem vízszintesen tároljuk az öntapadó felszínű eszközt, úgy a bőrhöz való tapadás nem mindig lesz optimális. Gondos tárolás mellett a segédeszközök kihordási ideje és teljesítménye optimalizálható.



A legtöbb ember kis idővel a műtét után tudja fogyasztani ugyanazokat az ételeket, mint azelőtt. Jó tudni, hogy néhány élelmiszer hajlamosít a has puffadásra vagy eredményezhet hígabb székletet. Fokozatosan fog arra rájönni, hogy mi az, ami leginkább megfelel Önnek.

Néhány fontos szabály

Étkezzen változatosan és rendszeresen, lehetőleg ugyanabban az időpontban és az ételt mindig alaposan rájga meg.

Fogyasszon sok folyadékot kis adagokban, főképp vizet, napi 8-10 alkalommal, naponta összesen 2-3 litert. A sztómával élőnél nagyon fontos, hogy a vizelet illetve széklet ne „sűrűsödjön” be.

Kell-e diétázni?

Mátisné Illés Tünde diétásnővér tanácsait a következőkben elolvashatja arról, hogy a sztómával élő ember mit egyen és hogyan készítse el ételét.

A sztómával élők bélrendszere átlagosan egy év alatt alkalmazkodik a megváltozott viszonyokhoz. Egy-egy ételféleséget lehet, hogy többször ki kell próbálni ahhoz, hogy kitalaszta mi az, ami gondot okoz és mi az, ami nem.

Napi többszöri kisebb étkezésekkel (5-6 étkezés) biztosítani tudja a szakaszos, ugyanabban az időben történő székletürítést.

Étrendjének biztosítania kell szervezete számára a megfelelő energia, fehérje, ásványi anyag, vitamin bevitelét. Ezt úgy érheti el, ha változatosan étkezik, de kerülje a túl fűszeres, zsíros, füstölt ételeket.

Fokozott **gázképződést** okoznak a füstölt, pácolt húskészítmények, káposztafélék, száraz hüvelyesek, hagyma, fokhagyma, dió, mogyoró, gomba, szója termékek, szénsavas üdítők és szénsavas ásványvizetek.

A széklet **szagát** felerősítik a halak, erős fűszerek, tojás, füstölt és túlérett sajtok, égetett szeszek.

Szorulás elkerülése érdekében kerülni kell az apró magvas gyümölcsöket (ribizli, málna, kivi, füge, szőlő, eper, narancs).

Az **ileosztómával élők** étrendje energiadúsabb, több folyadék és só bevitelére van szükségük, a tejfogyasztást egyéni tűrőképesség alapján döntik el.

Javasolt élelmiszerek elkészítése

Húsok: zsírszegény csirke, tyúk, házinyúl, borjú, galamb, bárány, sertéshús – először főzve, párolva, gőzölve, gombócként, felfújtként, húspürének elkészítve. Később egybesütve, vagdaltként, alufóliában sütvé, grillezve, mikrohullámú sütőben elkészítve illetve cserépedényben vagy teflon edényben. A magyaros pörköltféléket, rántott szeletet, bő zsírban sült pecsenyét ajánlott kerülni.

Húskészítmények: elsősorban baromfiból, pulykából készült sonkafelvágottakat válasszon, mert zsírtartalmuk alacsony és nem fűszerezek: csirkemell sonka, baromfi párizsi, baromfi virsli, pulykasonka

Belsőségek közül először a csirke-, pulykamáj főzve, pároltan, majd natúr sültként készítve. Később ritkán sertésmáj, szív, nyelv is szerepelhet a diétájában.

Tej, tejtermékek: kefir, natúr joghurt, joghurt készítmények, natúr túrókrémek, sovány sajtok és vajkrémek, túró (óvári, őrlött köményes, trappista). 3-4 héttel műtét után sovány tejfölt lehet használni.

Tojás: lágy tojásként és teflonban sült omlettként fogyasztható. A főtt kemény tojás gázképződést okoz!

Zsiradékok: elsősorban a növényi eredetű napraforgó, kukoricaolaj, olívaolaj, margarin használható főzésre. Étkezéshez margarin, vajkrém javasolt.

Liszt, sütőipari termékek: először búza-, rizs-, kukoricaliszt az étkek sűrítéséhez szárazon, olaj nélkül pirítva. Majd lehet próbálkozni szójaliszttal és rozsliszttel. A főtt tészták közül a sok tojással készített vékonyan nyújtott és vágott változatok ajánlottak hússal, tejtermékekkel, színes főzelékfélékkel ízesítve, búzadara párolva, szárazon pirítva vagy ételkészítéshez segédanyagként alkalmazható.

Kenyér, péksütemények: először fehérlisztből készült kenyér, kifli, zsemle, kakaós kalács, pogácsák fogyaszthatók, majd rozslisztből, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérfélék fogyasztása javasolt. Sütemények közül a lazított piskóta, palacsinta, réteslapból készített rétesek adhatók. A zsíros, omlós, hajtogatott tészták, vajjal, tejszínnel készített édességek fogyasztása nem javasolt. A rizs bármelyik formája előnyös alkotója a diétának.

Főzelékfélék, zöldségek: először burgonya főzve, párolva, pürének, héjában sütvve, főzeléknek elkészítve. Száraz rántással, lisztzórással, habarással készíthető főzelék tökből, sárgarépából, zsenge zöldbabból, vajbabból, parajból, sütőtökből. Zöldborsót (száraz hüvelyeseket csak ritkán!) csak pürésített változatban fogyaszthat. Négy hét után lehet próbálkozni karfiol, karalábé, káposztafélék fogyasztásával. A puffadást elkerülheti, ha fedő nélkül főzi ezeket a zöldségeket vagy az első forrás után, leönti a főzőlevet. Nem ajánlott a zeller, gomba, paradicsom, zöldpaprika, uborka, savanyú káposzta, sóska.

Gyümölcsök: először kompótként adhatók alma, birs, őszibarack, cseresznye kompót, ezeket turmixolva is lehet fogyasztani. A későbbiekben egyéni tapasztalat szerint fogyaszthatók.

Előfordulhat, hogy a felsorolt élelmiszerek közül valamelyikre egyénileg érzékeny, akkor ezeket kerülje el, mellőze étrendjéből. Műtét után 6 héttel illetve az állapotától függően fokozatosan próbálkozhat a megszokott ételek fogyasztásával, vegye figyelembe az ismertetett táplálkozási szabályokat.



Javasolt menü műtétet követően

Reggeli: tea, gépsonka, zsemle
 Tízórai: natúr joghurt, keksz
 Ebéd: zöldségleves, sült csirke, tört burgonya, almabefőtt
 Uzsonna: piskóta
 Vacsora: kefir és túró, kenyér
 Pótvacsora: sült alma

Reggeli: gyümölcstea, óvári sajt, kifli
 Tízórai: dzsem, pirított kenyér
 Ebéd: becsinált leves, darafelfűjt, őszi befőtt
 Uzsonna: kockasajt, zsemle
 Vacsora: töltött burgonya, vaníliáskarika
 Pótvacsora: baromfi párizsi, zsemle

Reggeli: tejeskávé, briós
 Tízórai: gyümölcsturmix
 Ebéd: csontleves, tökfőzelék, vagdalt szelet
 Uzsonna: vanília puding
 Vacsora: hússal töltött zsemle, csipketea
 Pótvacsora: almabefőtt

Menü a műtét utáni 2.-3. héttől

Reggeli: kakaó, kifli, margarin, pulykasonka
 Tízórai: gyümölcsjoghurt
 Ebéd: csirkeragu leves, túrós palacsinta
 Uzsonna: banán, keksz
 Vacsora: baromfi virsli, barna kenyér
 Pótvacsora: almalé, sós sajt

Reggeli: gyümölcstea, búzacsírás zsemle
 Tízórai: alma, sajtcocka
 Ebéd: almaleves, rizs, göngyölt sertés szelet
 Uzsonna: őszi befőtt, sajtos tallér
 Vacsora: körözött (hagyma nélkül), császárzsemle
 Pótvacsora: tejbedara

Mindennapi élet sztómával

Sztómaműtét után az emberek hajlamosak arra, hogy azt higgyék, nem térhetnek vissza a megszokott életritmusukhoz. Nehéz elfogadni az a tényt, hogy ezután sztómazacskót kell viselni.

Idővel rájön, hogy tulajdonképp majdnem úgy tud élni, mint korábban. Normális körülmények között szinte teljesen lehetetlen észrevenni, hogy valaki sztómazacskót visel. A zacskó nem zörög és szagbiztos, így nem derülhet fény az állapotára.

A munkába való visszatérés műtét után az egészségi állapotán és erején múlik. Beszélje meg a lehetőségeket orvosával vagy a sztómaterápiás nővérrel. Azoknak a betegeknek, akik nagy hasi műtéten estek át nem ajánlott nehéz, emeléssel járó munkát végezni mindaddig, míg a hasizmok teljesen összehegednek, ami több hónapot vesz igénybe.



Öltözködés

Amikor mindennapi öltözetet visel, a zacskót senki nem fogja észrevenni,



nyugodtan használhatja kényelmes, megszokott ruháit. Szűk szabású, feszülő ruha viselete nem ajánlott. Ügyelni kell arra, hogy övvel, fűzővel ne szorítsa el a sztómazacskót.

Fürdőzés

A sztómával élő zuhanyozhat vagy fürödhet éppen úgy, ahogy korábban. A fürdővíz nem fog belefolyni a sztómába és nem fogja azt irritálni. Sztómazacskóval együtt vagy a nélkül egyaránt zuhanyozhat vagy fürödhet.

A szappan maradvány befolyásolhatja az alaplap tapadását a bőrön, ezért válasszon olyan tisztálkodó szert, amely a bőr felszínéről könnyen eltávolítható. Nem javasolt a krémet tartalmazó tusfürdők, szappanok használata.

Mozgás és sport

A legtöbb sztómával élő kirándulhat, kertészkedhet és sportolhat ugyanúgy, mint műtét előtt. Kivételt képeznek az erős fizikai megterheléssel járó sportok, például a súlyemelés. A sztóma maga nem gátolja meg tornagyakorlatok végzésében, minden azon múlik, mennyire érzi magát fittnek. Sztómazacskóval úszhat tengervízben vagy uszodában is.



Párkapcsolat, terhesség



Nagyon fontos, hogy Ön és partnere a szex és sztóma összefüggésében megosszák egymással érzéseiket. Amint ezt a helyzetet kölcsönösen kezelni tudják, a szex ugyanolyan örömet fog okozni, mint műtét előtt. Az emberek hajlamosak arra, hogy azt képzeljék, a sztóma a normál párkapcsolatban akadályt jelent. Lehetséges, hogy kettejük közül Ön az, aki zavarban van vagy gátlásos, míg partnere teljes mértékben elfogadja állapotával együtt, és azt várja, hogy feledkezzen el sztómájáról. Alkalmanként feltehet kisebb méretű sztómazacskót, sztómadugót, sztómasapkát. Egyes műtéti beavatkozások következtében szexuális életében zavar keletkezhet, ennek lehetnek lelki vagy testi okai. Problémáját beszélje meg kezelőorvosával illetve a sztómaterápiás nővérrel.

A sztómaviselői állapot nem jelent akadályt sem a fogamzás, sem a terhesség szempontjából, azonban gondolnia kell az örökletes tényezőkre és a kapott kezelések genetikai hatásaira. Kérje szakember véleményét, mielőtt döntést hoz a gyermekvállalásról.

Utazás

A sztóma nem akadályozza az utazásban. A biztonság kedvéért vigyen magával annyi sztómazacskót, amennyi az utazás időtartama alatt szükséges. Ha melegebb klímájú helyen jár, ahol jobban verejtékezik, ne feledje, hogy több zacskóra lesz szüksége, mint általában. Hatással lehet a bőrére a magasabb hőmérséklet, ezért ne feledjen magával vinni bőrápoló szereket. A sztómaápolás eszközeit mindig a kézicsomagban helyezze el.



Sztómanőverek

A legtöbb kórházban a sebészorvosok mellett speciális képzéssel rendelkező, sztómaterápiás nővérek dolgoznak, akiket felkereshet, amennyiben kérdései vannak a sztóma gondozásával kapcsolatban. A sztómaterápia a betegápolás részterülete, a sztómaviselek testi, lelki és társadalmi rehabilitációját segíti elő. A Magyar Sztómaterápiás Nővérek Egyesületének honlap címe: www.sztomanoverek.com

Otthonápolás

Otthonápolási segítséget a területileg illetékes családorvosnál kérhet.

Online Segédeszköz Jegyzék (SEJK)

<http://sejk.oep.hu> címen a társadalombiztosítás által támogatott gyógyászati segédeszközöket tartalmazó katalógust olvashat, amelynek működtetője az Országos Egészségbiztosítási Pénztár. OEP célja, hogy a TB támogatással rendelhető gyógyászati segédeszközök használóit, családtagjaikat, az ezeket az eszközöket rendelő orvosokat, asszisztenseiket, valamint az érdeklődőket széles körű információhoz juttassa ezen

eszközök vonatkozásában. A SEJK adattartalma: termékinformációk (leírás, használati útmutató, kép, video), támogatási adatok (támogatás összege, kihordási idő, kihordási időre felírható mennyiség, rendelkezési feltételek [indikáció, felírási jogok]), a forgalomba hozóra vonatkozó adatok (forgalomba hozó neve, címe, elérhetőségei, a gyártó megnevezése). A SEJK oldalai egyszerűen kinyomtathatók. A SEJK-et az OEP havi rendszerességgel frissíti, amennyiben a támogatott segédeszközök listájában bármilyen módosítás történik, így például névváltoztatás, méretváltoztatás, árcsökkentés, támogatási adatok változása, törlés, vagy új eszköz támogatása.

Sorstársak

A sztómával élők érdekvédelmére országszerte társadalmi egyesületek alakultak. A ILCO klubmozgalom a sztómával élőket tömöríti és lehetőségeket ad a sorstársakkal való kapcsolattartásra, tanácsadásra, szabadidős programokra és kirándulásokra. Sztómaterápiás nővérétől érdeklődhet, az Önhöz legközelebb eső klubról. Továbbá felkeresheti a Magyar ILCO Szövetség honlapját aktuális információért a www.ilco.hu címen.

Magyar ILCO Szövetség területi szervezetei ABC-ben

Település	Kapcsolattartó	Telefonszám
Baja	Varga Jánosné (Zsuzsa)	20 / 398 7630
Berettyóújfalu	Szilágyi Jenőné (Marika)	30 / 945 4370
Budapest XX.	Kurhėja Mihály	20 / 322 3960
Budapest XII.	dr. Keszei Erzsébet (Zsóka)	1 / 319 6085
Budapest IV.	Hubikné Klein Margit	30 / 683 1115
Budapest XIII.	Dr. Miklós Lászlóné (Jutka)	1 / 325 6832
Budapest XIV.	Nagymáténé Vincze Éva	30 / 9911577
Debrecen	Bátori Józsefné, (Eszter)	52 / 402 013
Dombóvár	Vancsa Józsefné, (Marika)	74 / 460 218
Dorog	Magyarfalvi Imre	20 / 945 5204
Dunaújváros	Tóthné Vass Ibolya	20 / 352 3355
Gyöngyös	Kocsis Péterné (Hermina)	20 / 533 1432
Gyula	Huszárné Nagy Zsuzsa	20 / 916 9753
Hódmezővásárhely	Mihály Gáborné, (Saci)	30 / 708 3338
Jászberény	Kiss Sándor	57 / 411 206
Kalocsa	Kunosné, Kothehencz Anna	20 / 569 2290
Kaposvár	Dr. Balogné Márton Erzsébet	20 / 213 3216
Karcag	Orbán Andrea	30 / 425 1157
Kazincbarcika	Bucz Pál	20 / 931 3724
Kecskemét	Istenesné Gálfi Iлона	30 / 336 3104
Kiskunhalas	Madarász Ferencné (Bori)	30 / 282 2536
Komló	Gálos Béláné (Panni)	72 / 486 654
Körmend	Dr. Németh Nóra	94 / 789 890
Miskolc	Sasvári Iлона	20 / 951 5294
Nagykanizsa	Borsos Józsefné (Erzsike)	93 / 323 142
Nyíregyháza	Kovács Istvánné (Marika)	42 / 411 822
Pápa	Dr. Balogh Zsuzsanna, patronáló orvos	30 / 217 3974
Pécs	Újlaki Tibor	72 / 441-764
Szeged	Gál Mátyásné, (Éva)	62 / 491 361
Szekszárd	Binder János	30 / 227 0379
Szolnok	Kövesdi Jánosné	56 / 241 249
Szombathely	Decsi Gyula	20 / 530 3610
Tatabánya	Scheib József	30 / 483 4386
Vác	Medgyes Árpád	70 / 260 0955
Várpalota	Virágh Elekné (Lonci)	88 / 473 827
Veszprém	Oláhné Schmid Erzsébet	87 / 446 465
Zalaegerszeg	Polcza János	92 / 317 069

Forrás: www.ilco.hu

Alapítvány

Van Holnap! Zsákos Alapítvány
 telefonszáma: 06 30 544 23 67,
 címe: www.vanholnap.eu.
 Az alapítvány célja a sztóma műtét
 előtt álló, illetve már a műtét után
 sztómával élő emberek, és
 hozzátartozóik helyzetének javítása,
 rehabilitálásuk segítése, lelki
 segítségnyújtás és személyre
 szabott tanácsadás a megfelelő, és
 elérhető eszközökről,
 lehetőségekről.

Gyakori kérdések és válaszok

Pácienseink gyakran tesznek fel
 kérdéseket, máskor ők mesélik el
 ötleteiket, amellyel megoldottak egy-
 egy gyakorlati problémát, ezekből
 válogattunk.

1. Minden sztómaviselő irrigálhat?
 NEM! Csak a végleges egynyílású
 kolosztóma viselő. Figyelembe
 kell venni fizikális, szellemi
 állapotát, a sztóma nagyságát,
 állapotát. Az operáló orvos
 javaslatára a beteg maga döntheti
 el, hogy megtanulja-e.
2. Miért nem tapad az eszköz
 megfelelően? Sok oka lehet,
 például túl nagy illetve túl kicsi a
 kivágás illetve a nyák ledobja.
3. Mennyi pasztát kell, lehet
 használni? Csak annyit, amennyi
 a redők kitöltésére szükséges.
4. Mikor érdemes sztóma zacskót
 cserélni? Nincs általánosan
 elfogadott időpont, az
 életritmusnak megfelelően
 szükség szerint cserélendő.
 Cserélni kell, ha a zacskó szivárog,
 ha úgy érzi, hogy megtelt.
5. Milyen a helyes életmód? Sok
 levegőzés, séta, sport és úszás
 az egészséges életmód. Kerülje a
 káros szenvedélyeket, a
 dohányzást és alkoholfogyasztást.
6. Kétrészes rendszerem van, a
 széklet odatapad az alaplapra.
 Mit tegyek? Célszerű a szűrőt
 leragasztani és az alaplap külső
 oldalát olajjal bekenni.
7. Nehezen tudom az alaplapra
 felpattintani a zacskót. Mit tegyek?
 Feltétel előtt 10-15 percre tegye a
 hóna alá, ez alatt felmelegszik, és
 könnyebben felpattan.
8. Bizonyos ételek fogyasztása után
 kellemetlen szagok távoznak a
 zacskóból, mit tehetek ellene?
 Amikor ilyen ételleket fogyaszt,
 lefekvés előtt fogyasszon joghurtot,
 kefirt. Megköti a gázokat.



9. Műtét előtti tornagyakorlataimat mikor végezhetem? Műtét után 6 héttel elkezdheti a tornázást, a terhelést fokozatosan vezesse be! Az emelő gyakorlatokat kerülje!
10. Mehetnek-e uszodába sztóma-zacskóval? Igen.
11. Felfúvódik az egyrészes, zárt zacskó. A levegő nem jön ki a szűrőn. Mit tegyek? Ha a szűrő eltömődik, akkor egy vastagabb tűvel szűrje meg a szűrőt vagy a zacskó felső szélét. Majd enyhén nyomja meg a zacskót. Amikor a levegő eltávozik, az öntapadós matricával zárja le a szűrés helyét.
12. Mit tegyek, ha a zacskó felső részén összegyűlik a széklet? Nem megy a zacskó aljára. Mielőtt feltenné a zacskót, fújjon bele kevés levegőt. A szűrő nélküli zacskót nedvesítse be belülről, így nem tapad majd össze.
13. Nem jön le a ragasztó paszta a bőrről. Mit tegyek? Száraz gézlappal csípje fel a rászáradt ragasztó szélét, és óvatosan húzza le. Ha egy kevés marad, nem probléma. Ne használjon benzint vagy alkoholt.
14. Sterilen kell-e a sztómát ápolni? Nem. De mindig tiszta, puha anyaggal töröljük le a bőrt. Ne többször használt szivaccsal vagy többször mosott ruhával a fertőzésveszély miatt.
15. Feltehető az alaplap felmaródott bőrre? Igen, felületi felmaródás (bőrpír, kevés bőrhiány) esetén. Kamillateás lemosás után a bőrt itassa szárazra, majd a pontosan kivágott alaplapot helyezze fel. Ha csúnya a felmaródás, hólyagos, levedzik, nem gyógyul, forduljon orvoshoz.
16. Végbél kiirtás után mikor biciklizhetek? Legalább 6 hétig ne. Utána is csak begyógyult sebnél, ha fájdalmat nem okoz.
17. Hány nap után kell bevenni hashajtót? Ha két napig nincs széklete, és panasa sincs (felfúvódás, hányinger, bélgörcs), akkor meg kell nézni, hogy mennyi folyadékot ivott. Ha keveset, akkor pótolja (napi 2-3 liter). Ha 3. nap sincs széklet, akkor kell hashajtót bevenni. (Irrigáló betegre nem vonatkozik)
18. Árt-e a tusfürdő és a szappan a sztómának? Nem árt, de figyeljünk, hogy ne maradjon szappan a bőrön, alaposan öblítsük le tiszta vízzel.
19. Mikor szabad műtét után zacskó nélkül fürödni? Akkor szabad zacskó nélkül zuhanyozni, ha a bél kitapad a bőrhöz, nincs seb a bőr szélén.
20. Hol tároljam a sztóma zacskókat? Hűvös, száraz helyen, vegyszerektől távol.
21. Mennyi zacskót vágjak ki méretre egyszerre? Az első pár hét, hó-

- nap alatt gyorsan csökkenhet a mérete, ezért 4-5 darabnál több zacskót nem érdemes kivágni.
22. Milyen a helyes bőrtisztítás? Mechanikus (széklet) tisztítás papírtörővel. Nedves bőrtisztítás bőrszemleges szappannal illetve lemosó folyadékkal, szótt kendővel. Szárazra törés, esetleg szárítás hajszárítóval, szükség esetén szőrtelenítés, illetve bőrvédő krém használata javasolt.
23. Ürülhet-e normális körülmények között a sztómán keresztül nyák? Igen ürülhet, hisz a székletürítés megkönnyítéséül szolgál. Amennyiben azonban nagyobb mennyiségben ürülne, keresse fel kezelőorvosát.
24. Rendszeresen felmaródik a bőröm a sztómán körül, mit tehetnek ilyen esetben? A sztómát és környékét izgatják az erős fűszerek és a savas gyümölcslevek, a citromlé. Égő, csípő, fájó érzést válthatnak ki, és felmaródást okozhatnak. Célszerű ilyenkor speciális bőrvédőszerek és az üríthető sztómazacskó használata. Ellenőrizni kell a pontos kivágást a tapadófelületen.
25. Mit tegyek, ha úgy érzem, hogy kellemetlen szagok vesznek körül? Nyomozza ki, vajon nem szivárogo a sztómazacskó? Lehetőséges, hogy nincs látható jele a szivárgásnak. A tapadófelszín alatt is kezdődhet szivárgás. Biz-

tonságos-e a zárócsatt? Tiszta, székletmentes maradt a csatt és az ürítőnyílás? Nincs véletlenül kis lyuk a sztómazacskón, ahol gázok juthatnak ki? Urosztómával élőknel előfordul, hogy a hason viselt vizeletgyűjtőzacskó szagmentes ugyan, de a csatlakozó vezeték és az ágyon rögzített vagy lábon viselt vizeletgyűjtő eszköz nem ilyen. Lehet, hogy túlzottan tele a zacskó, elhúzza a bőrt és „kijáratot” képez? Gyakrabban ürítse a zacskót, ne várja meg, amíg teljesen megtelt.



Coloplast vénybeváltó partnerek

OPISMED – 1074 Budapest, Alsó erdősor u. 10.
Telefon: 06 1 322 3087

PHARMA 1 – 1088 Budapest, Baross u. 32.
Telefon: 06 1 210 8957

SICKMED – 1123 Budapest, Kék golyó u.15/A
Telefon: 06 1 201 8506

DENTA V – 6721 Szeged, Madách u.15.
Telefon: 06 62 452 334

ÉLETMINŐSÉG – 7633 Pécs, Hajnóczy u.21/C
Telefon: 06 72 256 364

Z & C – 8900 Zalaegerszeg, Csány László tér 2.-4.
Telefon: 06 92 348 047

LAJTA MEDICAL – 9200 Mosonmagyaróvár, Kórház u. 22.
Telefon: 06 96 206 427

REMISSIO – 4400 Nyíregyháza, Bujtos u. 69.
Telefon: 06 42 411 586

Coloplast története a szenvedélyes elhivatottság példája

Coloplast története 1954-ben kezdődött. Egy dán ápolónő, Elise Sorensen, Thora nevű testvére sztóma műtéten esett át. Thora élete megváltozott, többé nem mert kilépni az utcára, attól tartott, hogy nem tudja eltitkolni állapotát, szivárogni fog a sztómája. Elise nővér megfogadta, segít, hogy testvére az elzártságából ki tudjon lépni.

Ötlete olyan ragasztós szélű sztóma zacskó volt, amelyet szorosan a bőrhez lehet illeszteni, megakadályozva a szivárgást. Ezzel esélyt kapott testvére és sok hasonló ember, hogy visszatérhessen megszokott mindennapi életébe. Egyszerű, de nagy jelentőségű megoldás.

Üzleti tevékenységünkbe ma már beletartozik a sztómaterápia mellett az urológiai és kontinencia gondozás valamint a sebkezelés. Elise nővér szenvedélye és példás elhivatottsága vezérel minket. Együttműködünk az emberekkel, akik intim egészségügyi ellátást igényelnek. Figyelünk igényeikre és olyan termékekkel és megoldásokkal szolgálunk, amelyek megkönnyítik az életüket.

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care



A Coloplast olyan termékeket és szolgáltatásokat fejleszt, amelyek megkönnyítik az intim egészségügyi ellátást igénylő emberek életét. Szorosan együttműködünk termékeink felhasználóival és olyan megoldásokat kínálunk, amelyek megfelelnek sajátos elvárásainknak a szómaterápia, urológiai és kontinencia gondozás illetve sebkezelés területén használatos eszközökkel. Világszerte több, mint 7.000 alkalmazottat foglalkoztatunk, beleértve két magyarországi gyárunk dolgozóinak létszámát, amely meghaladja az 2.000 főt.

A Coloplast logo bejegyzett védjegy tulajdonosa a Coloplast A/S.® [Lezárás dátuma: 2014. 11. 25. Azonosító: 145888] Minden jogot fenntartunk. Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Denmark.

Coloplast A/S Magyarországi Képviselet
2049 Diósd, Álmos fejedelem u. 27.
Telefon: 22 61 455, 22 66 163

www.hungary.coloplast.com



Jelentkezés Coloplast gondozási programba, a jobb életminőségért

A mindennapi élet sztómával című kiadványt -től kaptam.

E kártya aláírásával csatlakozom a Coloplast gondozási programhoz ingyen és minden kötelezettségtől mentesen, hogy többet tudhassak meg a sztómával való együttélésről és az általam használt Coloplast gyógyászati segédeszköz igényeimhez illeszkedő, biztonságos alkalmazásáról a jobb életminőségért. Igényelem a személyre szóló tanácsadást telefonon illetve a levélbeli tájékoztatást az újdonságokról. Bármikor kiléphetek a programból. Információs telefon: 06-1-22-66-163

Nevem: Telefonszámom:

Címem

Sztóma típusa: vastagbél vékonybél húgyúti Sztóma műtétem dátuma:

Alulírott hozzájárulok, hogy a fentiekben önkéntesen megadott személyes adataimat a Coloplast A/S es az általa alapított Coloplast A/S Magyarország Közzétett Kereskedelmi Képviselete (székhelye: 2049 Diósd, Almás fejedelm utca 27. cégjegyzékszáma: 13-12-061520) a www.hungary.coloplast.com weboldalon található, adatkezelésre vonatkozó szabályzata szerint kezelje. Tudomásul veszem, hogy az adatkezelés célja a betegajánlókkal kapcsolatos tevékenység, erre való tekintettel kifejezetten hozzájárulok személyes adataim, ideértve a betegségemmel kapcsolatos adatokat is, fenti célokból es a szabályzatban meghatározott módon történő kezeléséhez. Adatkezelési nyilvántartás száma: NAIH-552960/2012.

Dátum: Aláírás:

Tisztelt Segédeszköz Felhasználó!

Cégünk elkötelezett a termékek és szolgáltatások fejlesztése iránt, hogy kiemelkedően megfeleljen a felhasználói elvárásoknak. Ön most felmenthet **Coloplast gondozási** programba és térítésmentes szolgáltatásokat vehet igénybe (oktatófilmek, sztóma-napló, bőrápolási tájékoztató, hírlevelek az újdonságokról), ha visszaküldi a válaszkártyát címünkre: Coloplast A/S Magyarország Képviselete 2049 Diósd, Pf.155 a mellékelt válaszborítékban, sorbaállítás nélkül, bármelyik postaláda útján.

Filmajánló

Coloplast ismeretterjesztő film jeleneteivel szemléltetjük a különböző típusú sztómaterápiás segédeszközök előkészítését, biztonságos felhelyezését a bőrre, az eszközök kiürítését, eltávolítását, a szagszűrő kezelését, a sztómába való beöntés folyamatát, az éjszakai vizeletgyűjtő zsák illetve a sztóma dugó használatát.

Mindezt megtekintheti a www.hungary.coloplast.com/video filmek linken vagy kérésére postázzuk egy DVD lemezen, ezzel is szeretnénk megkönnyíteni a mindennapi életét.



Igen, szeretnék DVD filmet a sztómaeszközök használatáról.