



## A bőrpolás alapjai

A megfelelő segédeszköz kiválasztása és optimális időben történő cseréje segíti a bőr jó állapotának megőrzését.

### Milyen gyakran kell cserélni a sztóma segédeszközt?

- Azt, hogy milyen gyakran van szükség cserére több tényező határozza meg:
  - függ a sztóma helyétől és a típusától
  - a fizikai aktivitás szintjétől (munkavégzés, testedzés stb.)
  - a test alakjától
  - és a bőr típusától

3 alapvető sztómatípusról beszélhetünk: az urosztóma a vizeletelvezető rendszer, a kolosztóma a vastagbél, és az ileosztóma a vékonybél vendégnyílása. A megfelelő eszköz kiválasztása a sztóma típusának megfelelően alapvetően meghatározza a zsák vagy alaplap viselési idejét. Befolyásolja, hogy mennyi ideig lehet viselni azt.

- Van olyan eszköz, amelyet legalább naponta, és van olyan, amelyet 3-5 naponta kell cserélni. Azt, hogy Önnek melyik a megfelelő a sztómaterápiás nővérral együtt, de Önnek kell kiválasztani. A sztómaterápiás eszközökről tehát a sztómaterápiás nővértől kaphat felvilágosítást, amennyiben kérdései vannak, szintén hozzá fordulhat.
- Ha azt tapasztalja, hogy a zsák vagy a tapadólap hamarabb cserére szorul ("leválik"), mint kellene, vagy az korábban szükséges volt, szintén forduljon a sztómaterápiás nővérrhez.

### Hogyan kell eltávolítani a tapadó felületet?

- Szánjon rá megfelelő időt a tapadólap eltávolításához. Ne tépje le a bőrről, mert az fájdalmassá és sérültté teszi a bőrt. Próbálja meg a szőr növekedésének irányában óvatosan eltávolítani.
- Lazítsa meg és emelje fel a tapadólap szélét. A másik kezével a bőrt támassza meg és tolja el óvatosan a tapadólaptól. Ahhoz, hogy mindezt a szemével követni tudja, felülről kezdje el.





- Az eltávolítás könnyebbé tételéhez használhat eltávolító folyadékot, vagy kendőt is. A paszta maradéktalan eltávolításához tanulmányozza a Paszta használata című tájékoztatónkat. Lényeges még, hogy amennyiben eltávolítót használ, azok maradványait le kell mosni, és a bőrt meg kell szárítani az új eszköz feltétele előtt.



- Az eltávolításkor tapasztalhatja, hogy a bőr enyhén vörösebb vagy sötétebb, amikor a tapadófelületet eltávolította. Ez természetes jelenség néhány perc alatt, elhalványul.

### Hogyan tisztítsam a sztóma környékét?

Kéz meleg vízzel, esetleg semleges szappannal, vagy jó minőségű törölkendővel tisztíthatja a bőrt. Sem gumikesztyű, sem egyéb költséges eszköz nem szükséges a tisztításhoz.

- Kerülje az alkohol, benzin, olaj tartalmú vagy egyéb a bőrre és a bélre károsító hatású tisztítószeres használatát, mert ezek problémákat okozhatnak, illetve a tapadófelület tapadásának akadályát okozhatják.
- Ne használjon lanolin, vagy más, olajat tartalmazó nedves törölkendőt, baba törölkendőt és toalettpapírt, ezek zavarhatják a tapadást és irritálhatják a bőrt.
- Ha mégis tisztítószerrel használ, akkor azt alaposan le kell mosni használat után, mert a tapadólap alatt bőrirritációt okozhat a bőrön maradt anyag.
- A bőrt mindig alaposan szárítsa meg, mielőtt az új tapadófelületet felteszi.
- Előfordulhat, hogy tisztítás közben kicsit vérzik a sztóma. Ez normális jelenség, a vérzés hamar elmúlik. Aki véralvadást gátló szert (Varfarin, Syncumar, stb.) szed, az azonban figyeljen rá, és ha nem szűnik a vérzés, azonnal forduljon orvoshoz.

### Hogyan tudom kivédeni a bőr sérülését?

- A legjobb bőrvédelem a megfelelő segédeszköz. A megfelelő segédeszköz kiválasztásban segítséget nyújt a sztómaterápiás nővér.
- A tapadófelület nyílását, amely a sztóma köré kerül maximum fél cm-rel szabad nagyobbra vágni, mint a sztóma átmérője.
- Mérje meg a sztóma átmérőjét az első 6 hétben hetente, valamint időnként az után is. Erre azért van szükség, mert idővel a gyógyulás miatt a sztóma mérete zsugorodik, ezért a



megfelelő nyílás kimérése érdekében szükség van a méret felülvizsgálatára. Ha a nyílást nagyobbra vágjuk, mint a megfelelő méret, a sztómából kifolyó váladék a bőrre folyik és károsítja azt, fájdalmat és sok problémát okozhat.

- Ellenőrizze a bőrt és a tapadófelület bőrre tapadó részét minden alkalommal, amikor eszközt cserél. A tapadófelületen láthatja, hogy hol szivárog alá a váladék, és a következő cserénél pasztával, vagy egyéb tapadást fokozó eszközzel növelheti a biztonságot, valamint megakadályozhatja a bőr sérülését. Amennyiben ilyet tapasztal, és nem tudja mit tegyen, forduljon a sztómaterápiás nővérhez.
- Ha hígabb széklet, vagy vizelet ürül a zsákba, paszta használata fokozottan ajánlott, amivel a bőr védelme és a tapadási idő meghosszabbítása is megoldható.

### **Az érzékeny bőrt irritálhatja a tapadólap?**

Ha ismert tény, hogy érzékeny a bőre, vagy allergiás akkor azt érdemes megosztani a nővérrel, mert akkor allergia tesztet lehet végezni. A megfelelő segédeszköz kiválasztásával meg lehet előzni a bőr károsodását.

### **Hogyan előzhető meg a fertőzés?**

- A sztóma valójában bél, amely önmagában nem fájdalmas. A sztóma ritkán válik fertőzötté. Ami fertőződik, az a sztóma körüli bőr. A megfelelő eszköz használata a legjobb módja annak, hogy megakadályozza a bőr fertőződését. Ha szivárgás van a tapadó felületen, mivel ragasszam le, hogy jobban tapadjon?
  - Mindig cserélje le az eszközt, ha szivárgást tapasztal.
  - Ne próbálja meg odaragasztani sebtapasszal vagy egyéb ragasztóval azt a tapadólapot, amelyik alatt szivárog a váladék, mert az a bőr károsodását okozhatja.
  - Forduljon segítségért a sztómaterápiás nővérhez.

### **Hogyan előzhető meg a szivárgás?**

- Mindig ürítse ki a zsákot, ha már félig van.





## Magyar Sztómaterápiás Nővérek Egyesülete

1115 Budapest, Bártfai u. 63. VIII/ 26

Adószám: 18240641-1-43

Számlaszám: OTP: 11711034-20856449

oldal 4 / 4

- Engedje le a zsákot, ha sok benne a gáz, mielőtt túltelíti. Ha sok gáz ürülését tapasztalja, érdemes szűrős zsákot használni.
- Hogyan szőrtelenítsek a sztóma körül?
  - Egyszer használatos borotvát használjon, mely, ha megsérül a bőr, akkor sem fertőzheti tovább a területet.
  - A borotválást szárazon, a szőr növekedésének irányában végezze.
- Mikor kell használni a tapadóport?



- Akkor lehet szükség tapadópor használatára, amennyiben a bőr sérülése olyan jellegű, amely fokozott váladékozással jár, és a tapadólap bőrön való megtartása veszélyben van.

Az összes kiegészítő termék használatáról tájékozódjon a sztómaterápiás nővértől.

Készült a WOCN Basic Ostomy Skin Care: A Guide for Patients and Health Care Providers című kiadványa alapján.

Forrás: [www.wocn.org](http://www.wocn.org)

Készítette: Orbán Andrea sztómaterapeuta

Képek forrása: ConvaTec Marketing World – Accessories in Use