



A sztómaápolás ABC-je*

A, mint Aktivitás

Mennyire fontos a fizikai aktivitás? Nem nagyon, hacsak nem akarjuk elkerülni a cukorbetegséget, a szívbetegséget, csonttrikulást, stroke-ot, vagy magas vérnyomást. A sztóma nem mentség, arra hogy a kanapén üljön: a sztómával élő emberek közül futottak már maratont és jutottak fel hegycsúcsokra. Ha még csak lábadozik a műtét után, vagy nem mozoghat egy ideig, beszélje meg orvosával, és dolgozzanak ki egy mozgástervet.

Á, mint Áfonya

Ha urosztómája van részesítse előnyben az áfonyalét a narancs vagy egyéb citruslével szemben. Segít megtartani a vizeletet savas vegyhatását, ami egészségesebb (és a vizelet kevésbé csíp).

B, mint Bőrápolás

A sztóma körüli bőr tisztítása elengedhetetlen a kiütések, irritáció, és a fertőzések megelőzésének érdekében. Mossa meg a sztómát és a környező bőrt, amikor fürdik, vagy zuhanyozik minden alkalommal, amikor eszközt cserél. Egyszerű szappanokat használjon, amelyek adalékmentesek (az olajat tartalmazó hidratáló vagy szappan megzavarhatja a bőr védelmi rendszerét és nehezíti a tapadást). Ügyeljen arra, hogy megtisztítsa a bőrt az esetleges ragasztó maradványoktól is, a megfelelő technikával.

C, mint Convex

Ha nehezen ápolható rövid, vagy behúzódtott sztómája van, a konvex alaplap felhelyezése segíthet. Ha csak enyhe konvexitásra van szüksége, akkor próbáljon ki egyéb, a sztómaterápiás ápoló által ajánlott kiegészítő termékeket is.

D, mint Drogok (gyógyszerek)

A kezelés ideje alatt kapott gyógyszer egy kis extra tervezést igényel az ileosztómián átesett betegeknek, mert bizonyos tabletták nem megfelelően szívódnak fel a megrövidített vékonybélben. Vesse fel ezt a kérdést, amikor az orvos receptet ír fel Önnek.

E, mint Étkezési terv

A sztómaviselőknek érdemes rendszeres étkezési „menetrendet” készíteni, mivel az étkezés kihagyása fokozott gázképződést és vizes székletet okozhat. Vannak, akik úgy találják, hogy napi hat kis étkezés a három nagy étkezés helyett a legjobb.

F, mint Feleletek a kérdéseire

Szeretné tudni, mi tartja, az alaplapot a bőrön? Nem tudja biztosan, hogy mi a különbség a vékony- és a vastagbél között? Soha ne vonakodjon, kérdezze meg orvosát vagy a sztómaterápiás nővért bármilyen kérdése van. További jó információforrások, található az interneten: a Magyar Sztómaterápiás Nővérek Egyesülete, a Magyar ILCO Szövetség a gyártók és honlapján.



Magyar Sztómaterápiás Nővérek Egyesülete

1115 Budapest, Bártfai u. 63. VIII/ 26

Adószám: 18240641-1-43

Számlaszám: OTP: 11711034-20856449

oldal 2 / 4

G, mint Gázképződés

Ha a puffadás a probléma, kerülje el az ismert gázképző ételeket: bab, brokkoli, káposzta, uborka, gomba, hagyma, és a szénsavas italokat. Vannak, akik laktóz intoleranciában szenvednek, ami azt jelenti, hogy a tejtermékek fogyasztása az oka a gázképződésnek és a hasmenésnek. Fokozódik a gáztermelés akkor is, ha több levegő kerül a tápcsatornába, amikor szívószállal iszik, rágógumizik, dohányzik, vagy evés közben beszélget.

H, mint H₂O azaz víz

A kiszáradás elkerülése érdekében, tartsa be az alábbi szabályt: igyon legalább hat pohár vizet és/vagy gyümölcslevet minden nap. Ez segít megelőzni a székrekedést, kitisztítani a veséket, és a szervezet fenntartásához a megfelelő szintű elektrolitokat (nátrium és a kálium) biztosítja.

I, mint Illeszkedés

A manapság rendelkezésre álló szagszűrős rendszerek nagyszerűek, de csak akkor, ha megfelelően illeszkednek. Ügyeljen arra, hogy az illeszkedés megfelelő legyen a sztóma körül minden alkalommal, ha új eszközöket kap, különösen, ha éppen a műtét után lábadozik. Szintén ellenőrizze a rendszert, ha jelentős mennyiségű súlyt veszített.

J, Javasolt a táplálkozási napló

Néha bizonyos ételek fokozzák a gáz képződését, rossz közérzetet, hasmenést, vagy egyéb problémákat okozhatnak. Új élelmiszerek kipróbálása és a diéta nyomon követésére étkezési naplót. A naplóban rögzített adatok alapján ki tudja szűrni a problémás ételeket.

K, mint kálium

Ez az ásványi anyag elengedhetetlen a sztómával élők egészségének megőrzéséhez, főleg az ileosztómásoknál akiknél a hasmenés fokozottabban jelentkezik. Fogyasszon magasabb kálium-tartalmú ételeket, mint a banán, a hal, a narancs, és a joghurt.

L, mint Legyen körültekintő

A legtöbb ember, csak akkor fogja tudni, hogy sztómája van, ha elmondja neki. Hogy kinek mondja el, csak Önön múlik. Ha úgy dönt, hogy megosztja a történetét, nem kell mindent részletezni. Csak a tényeket közölje egyszerűen és hangsúlyozza ki, hogy a sztóma nem akadályozza Önt, ennek köszönheti, hogy él és még szeretne élni.

M, mint Munkavégzés

Műtét után könnyített munkát végezzen. Kérdezze meg a munkáltatót, ha tud, biztosítson Önnek rész munkaidős vagy otthoni munkát az első hetekben. Használja ki az időt, és dolgozza ki a sztómával való munkavégzés részleteit. Keresse meg a legközelebbi WC-t, és mindig legyen Önnél felszerelés, és váltás ruha szükség esetére a munkahelyén.

N, mint Nehéz dolgok emelése

Mivel sztóma sérülést okozhatnak, a nehéz dolgok emelése tiltott tevékenység.



Magyar Sztómaterápiás Nővérek Egyesülete

1115 Budapest, Bártfai u. 63. VIII/ 26

Adószám: 18240641-1-43

Számlaszám: OTP: 11711034-20856449

oldal 3 / 4

O, mint Opció

Nem kell élete végéig ugyanazzal az eszközzel élnie, amivel a kórházból hazaérkezett. Fedezze fel a lehetőségeket. Érdemes kipróbálni más sztóma segédeszközöket, vagy kiegészítő termékeket, hogy az Önnek a lehető legjobb legyen. Beszéljen a sztómaterápiás ápolóval, aki az Ön állapotának megfelelően segíthet a választásban.

Ö, mint Öltözködés

Nem kell új ruhásszekrényt venni. A sztóma helyétől függően előfordulhat, hogy egy jól választott fehérnemű segít elfedni a zsákot és egy kis extra támogatást és biztonságot ad. Ha a stoma közel van az övonalhoz, válassza ki úgy a fehérneműt, hogy ne gyakoroljon kellemetlen nyomást a sztómára.

P, mint pótolja a B12 vitamint

Ha ileosztómája van, kérdezze meg orvosát a B12- vitamin szintjéről. Ez a vitamin a vékonybélben szívódik fel, amelynek egy részét eltávolították az Ön szervezetéből. Ha alacsony a B12 vitamin szintje, orvosa elmondja a lehetőséget a pótlására.

R, mint Romantika

Igen, attól, hogy sztómát visel, még mindig lehet romantikus és különleges bárki. A sztóma nem lehet akadálya a szexuális intimitásnak. Néhány dologra azonban figyeljen oda az intim együttlét előtt: hogy szágmentes legyen, cserélje, vagy ürítse ki az eszközt. Ha úgy érzi, a zsák útban van, kísérletezzen a különböző szexuális pozíciókkal, vagy tájékozódjon egyéb lehetőségekről a sztómanővértől. Nyugtassa meg a partnerét, hogy a fizikai közelség miatt nem fog fájni a sztóma.

S, mint sorstársak

Mint támogatók, a barátok és a család nagyon fontosak, de nehéz lehet számukra, hogy nem teljesen értik mit érez. Ám más sztómaviselővel a sztómáról beszélgetni, egyszerű. Lépjen kapcsolatba a Magyar ILCO Szövetség helyi támogató csoportjával, elérhetőségükről érdeklődjön a sztómaterápiás ápolótól, vagy keresse fel a www.magyarilcoszovetseg.hu -t.

T, mint Társadalombiztosítás

A társadalombiztosítás az Ön ellátását finanszírozza, ez Önnek pénzbeli megterhelést nem okoz. A gyógyászati segédeszközök támogatási rendszeréről és a támogatás mértékéről a sztómaterápiás ápoló tájékoztatja.

U, mint Utazás

Utazhat bárhová, bármikor, és bármilyen formában pihenhet, kempingezhet, kirándulhat, és vállalhat hosszú repülőutat is. Ügyeljen arra, hogy kétszer annyi eszközt vigyen magával, mint amire szüksége van, arra az esetre, ha bármi történne. Repülőúton vigye őket a kézipoggyászban, mert a feladott poggyász elveszhet vagy késve érkezhethet. Mindig tartsa az eszközöket hűvös helyen, így a ragasztó nem károsodhat.



Magyar Sztómaterápiás Nővérek Egyesülete

1115 Budapest, Bártfai u. 63. VIII/ 26

Adószám: 18240641-1-43

Számlaszám: OTP: 11711034-20856449

oldal 4 / 4

V, mint vízálló

A sztóma bírja a vizet, így tökéletesen zuhanyozhat vagy fürödhet zsák nélkül (ne felejtse el óvatosan megtisztítani a sztómát és a környező bőrt szappannal és vízzel). Úszni is lehet, ami egyben egy jó lehetőség és nagyszerű módja annak, hogy egy kis testmozgást végezzen.

*A ConvaTec's Health & Vitality publication, Summer2004 alapján

Készítette: Orbán Andrea Sztómaterápeuta