



Higiénia sztómával

A sztómazsák cseréjét a higiénés szabályok betartásával otthon hogyan lehet megvalósítani?

Bőr ápolása a sztómaterápiás ápolóval közösen kiválasztott termékkel a használati útmutatónak megfelelően.

Tisztasági fürdés

Kádban – a műtéti sebgyógyulástól függően, amennyiben az orvos engedi, lehet; DE zuhanyozni mindenképpen lehet, sőt – kell.

Lehet zsákkal is, és zsák nélkül is tisztálkodni. Zsák nélküli fürdés esetén ki kell választani a székletmentes időt. A sztómának nem árt a víz, a környékét is le lehet mosni szappannal és vízzel.

A hab- és tusfürdők, illatos, baktériumölő szappanok lekoptatják a bőr savköpenyét, így az elvékonyodott,

száraz bőr sebezhetővé, védtelenné válik a külvilágban hemzsegő kórokozókkal szemben (a bőr széklettel/vizelettel érintkezik!).

Testápolót - amennyiben igényli- használhat, a sztóma körüli bőrfelület kihagyásával, ugyanis a zsíros bőrre a sztómaeszköz tapadófelülete nem tapad! Benzín és egyéb zsíroldók használata a bőr zsírtmentesítésére, vagy a paszta maradványainak eltávolítására NEM megengedett, szárítják és irritálják a bőrt, ezzel fokozott fertőzésveszélyt okozunk. Mindezek után a sztómáról történt méretvétel és a sztómazsák méretre vágását követően történik a zsák felragasztása. Majd ezután következik a tiszta fehérnemű, ruházat felvétele, és a helyiség rendbetétele.

Hová tegyem a levett zsákot és a többi hulladékot otthon?

A kiürített, levett zsákot a ragasztófelület magasságában félbe hajtjuk, úgy, hogy azok egymással összeragadjanak. Ezután egy újságpapírba csomagolva és nylon zacskóba téve kidobjuk a szemétkébe. A többi, széklettel szennyezett papír és gézlap szintén ugyanilyen módon a szemétkébe kerül. A használt zsák NEM dobható WC-be, mert dugulást okoz.

A sztómazsák cserét mindig kézmosással kell befejezni!

Mikor kell kezet mosni? Evés előtt és után, WC használat előtt és után, zsákcseré ill. leengedés előtt és után, nyers húsok, mosatlan zöldségek, gyümölcsök, vagy szemét érintése után, köhögés, tüsszentés, orrfújás után, háziállatokkal történő érintkezés után, és minden olyan alkalomkor, amikor látható szennyeződés kerül a kezünkre.

Hogyan kell kezet mosni? Elsőre talán butaságnak tűnhet, hogy egy ilyen kérdésre is kitérünk, de hisszük, hogy jobb tisztába tenni az alapokat, mintsem feltételezni, hogy egytől egyig mindenki tudja, miről beszélünk. A kézmosáshoz szappant (hagyományos szappant, vagy folyékony szappant) és vizet használunk. A kéz benedvesítése, szappan használata; kéz összedörzsölése 15-30 másodpercig, ügyelve arra, hogy a csukló, kézhát, ujjak köze, és a körmök alatt is történjen tisztítás! Bő vízzel öblítés, majd tiszta, száraz kéztörölközővel szárazra törölés.



Mi legyen a körmökkel? A körmöket rövidre kell vágni. Szükség esetén (pl. kerti munka után) körömkefe használata javasolt, fokozott figyelmet kell fordítani a körmön levő esetleges elváltozásokra! Elváltozás észlelése esetén bőrgyógyász felkeresése szükséges!

MIÉRT FONTOS A HIGIÉNÉS KÉZMOSÁS ÉS A HIGIÉNÉS SZABÁLYOK BETARTÁSA?

Mert a széklet/vizelet számos kórokozót tartalmaz, ezért fertőzőforrásként kezelendő. A sztóma szakszerűtlen ellátása és a higiénés szabályok be nem tartása nemcsak kellemetlenséget, hanem fertőzésveszélyt jelent a sztómaviselőre és környezetére egyaránt. A fertőzések megakadályozásának legegyszerűbb módja pedig a helyesen elvégzett kézmosás.

Használjunk-e kézfertőtlenítőket?

Az alkoholos kézfertőtlenítők nagyon praktikusak, ha nem áll módunkban a fent leírtak szerint kezet mosni. Használatukhoz nem szükséges sem víz, sem szappan – így kiváló alternatívát jelenthetnek olyankor, mikor úton vagyunk. Lássuk, hogyan kell őket helyesen alkalmazni:

- tegyünk egy adagot a termékből a tenyerünkbe, és nedvesítsük be vele mindkét kezünket
- a kézmosás mozdulatait utánozva, oszlassuk el alaposan mindkét kezünkön, és dörzsölgessük így kezeinket nagyjából 25 másodpercen át, vagy amíg a szer el nem párolog teljesen

Ha kezeink látványosan koszosak, a legjobb, ha vizet és szappant használunk a tisztításhoz. Az antibakteriális törlőkendők még szintén jó megoldást jelenthetnek, bár ezek sem annyira hatékonyak, mint a víz és a szappan. Érdeemes megjegyezni, hogy az antibakteriális szappanok semmivel sem jobbak, mint a hagyományosak. Sőt, ha túl gyakran használunk antibakteriális szappant, azzal elősegíthetjük azoknak a baktériumoknak az elszaporodását, melyek ellenállóak a szappannal szemben, így még nehezebbé téve a kórokozók eltávolítását a későbbiekben.

Készítette: Horváth Katalin Beatrix okleveles ápoló, sztómaterapeuta