

Sztómaműtét után

Tanácsok és hasznos információk
sztómaviseelőknél



 ConvaTec

25

éves a ConvaTec
Magyarországon

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
A sztómaterápiás ápoló	6
Sztómaterápiás segédeszközök	6
• Egyrészes termékek	6
• Kétrészes termékek	7
Életminőség javító kiegészítő sztómaterápiás termékek	8
• Bőrápolás, bőrvédelem	8
• Szagtalanítás	10
• Rögzítés	10
• Irrigálás	11
• Éjszakai vizeletgyűjtés	11
Leggyakoribb kérdések és válaszok a sztómaviseléssel kapcsolatban	12
Sztóma.hu – tanácsadás, fórum, hasznos információk	17
A Replant 4 Care Kft. szolgáltatásai sztómaviselők részére	18
A sztómaterápiás termékek beszerzése	19
Magyar ILCO Szövetség (MISZ) – A sztómaviselők közössége	19

Kedves Sztómaviselő!



Dr. István Gábor

Önnél olyan, a bél- vagy vizeletkiválasztó rendszert érintő betegséget vagy állapotot találtak kivizsgálása során, amely szükségessé teheti, hogy valamely hasi szervét a műtét során átmenetileg, vagy véglegesen a testfelszínre vezessék ki.

Ön most ezért valószínűleg ijedt, szorong és kétségbeesettnek látja jövőjét.

Kétségtelen tény, hogy a sztómaviselés nem természetes állapot és bizonyosan negatívan befolyásolja az életminőségét. De – szerencsére – bőségesen vannak olyan érvek, melyek megkönnyítik az Ön számára a kérdéses műtéthez való hozzájárulást és elfogadhatóvá, elviselhetővé, élhetővé teszik állapotát.

Először is, bízhat abban, hogy orvosai csak akkor és csak annyira javasolnak sztómát, amikor más eljárással betegsége vagy állapota nem kezelhető.

Leggyakrabban az életét rövidebb-hosszabb távon veszélyeztető betegség – többnyire rosszindulatú daganat – indokolja a beavatkozást. Ilyenkor a kezelés, műtét elsődleges célja életének a megmentése és ez minden másnál fontosabb! Máskor nem halálos, de életvitelét súlyosan befolyásoló állapot (gyulladásos betegség, széklettartási zavar stb.) teszi szükségessé a műtétet. Ez esetben életminősége biztosan javulni fog egy jól ellátható sztómával.

Ön ösztönösen és természetes módon a sztómától retteg leginkább. Sorolja ezt a szempontot a második helyre: minden áron meg kell szabadulnia a műtét nélkül halálos kórtól, vagy életét elviselhetetlenné tevő állapottól. Ez az ára annak, hogy továbbra is családjá körében maradjon, nevelhesse gyerekeit, unokáit!

Másodsorban el kell hinnie a témában tapasztalattal rendelkezőknek, hogy a sztómaviselés nem zárja ki a jó életminőséget.

Magyarországon legalább tízezer ember él hasonló állapotban! Legtöbbjükről csak a közvetlen hozzátartozók tudják, hogy milyen beavatkozáson estek át, aktív és hasznos tagjai a társadalomnak, folytatják eredeti munkájukat, sportolnak, szórakoznak.

Harmadsorban, bízhat a korszerű segédeszközök gyártóiban, akik mindent elkövetnek, hogy olyan korszerű termékekkel lássák el Önt, melyek maximális kényelmet és biztonságot nyújtanak. Széles választék áll rendelkezésére, hogy kiválassza az Ön által legmegfelelőbbnek, legkönnyebben kezelhetőnek ítélt terméket.

Végül, bízhat a kezelését vállaló szakemberekben. Orvosai és a sztómák ellátásával, gondozásával speciálisan foglalkozó szakdolgozók mindent elkövetnek, hogy Ön testileg és lelkileg egyaránt könnyebben viselje állapotát. Ők – és a sztómával élő civil szervezetek, az ILCO Klubok – nagymértékben segíteni fogják Önt az első megrázkódtatás feldolgozásában, a későbbi életvitel kialakításában, a felmerülő problémák, kérdések megoldásában.

Az ismeretlentől, szokatlantól, természetellenestől való félelme érthető, de helyzetének, betegségének részletes megismerésével, racionális gondolkodással ez a szorongás legyőzhető.

Ehhez kíván segítséget nyújtani ez a kiadvány is, olvassa haszonnal és forduljon bizalommal kezelőorvosához, sztómaterápiás szakasszisztenséhez!

Dr. István Gábor

Elnök, MST Koloproktológiai Szekció

Kedves Olvasó!



Burnyóczki Elza

Nagy változások történtek az Ön életében. Az önt körülvevő csapat – sebész, onkológus, gasztroenterológus, ápoló, gyógytornász, dietetikus, sztómaterápiás ápoló – azon dolgozik, hogy a műtét után Ön a lehető leghamarabb visszatérhessen a megszokott életviteléhez.

Biztosan minden szakember információk és tanácsok sokaságával látta el Önt. Ez a kiadvány segít a meglévő ismereteit rendszerezni, esetleg újabb kérdések megfogalmazásához ad támpontot. Ne feledje, hogy a gyógyító csapat akkor is Ön mellett áll, ha már otthon van, bármelyikükhöz fordulhat gondjaival.

Sztómaképző műtét kapcsán nagyon fontos feladat a személyének, sztómájának megfelelő segédeszköz kiválasztása. Ebben elsősorban a sztómaterápiás ápoló segíthet, az ő feladata olyan gyakorlati és elméleti oktatásban részesíteni Önt, hogy képessé váljon a sztóma ellátására. Együtt fel tudják ismerni azokat a helyzeteket, amikor a sztóma vagy a sztóma körüli bőr elváltozásai különleges gondoskodást vagy más szakember segítségét igénylik. A sztómaterápiás ápolóval kiválaszthatják a mindennapi életet megkönnyítő ápolási eszközöket is. A kiadvány ezekről is tájékoztatást ad.

Kérem, ne felejtse el, hogy a sztóma nem betegség, hanem egy állapot, ami ahhoz szükséges, hogy Ön a betegségtől megszabaduljon, illetve az általános állapota javuljon.

A kiadványban sok hasznos információt talál, olvassa figyelmesen! Problémáival, kérdéseivel bátran forduljon hozzánk, célunk, hogy Ön a legoptimálisabb életminőséget érje el.

Burnyóczki Elza

Okleveles egyetemi ápoló,
sztómaterápiás nővér

A sztómaterápiás ápoló

A sztómaterápiás ápoló felkészíti a sztómaműtét előtt álló ill. azon átesett betegeket a várható eseményekre és a műtétet követően betanítja őket a segédeszközök használatára. Ő segít kiválasztani a legmegfelelőbb terméket, valamint a beteget és hozzátartozóit tanácsokkal látja el.

Sztómaterápiás segédeszközök

A sztóma ellátását ún. sztómaterápiás zsákok teszik lehetővé, ezekben gyűlik a sztómából távozó híg vagy formált széklet ill. vizelet. A sztómaterápiás segédeszközt a hasfalra, a sztóma köré illesztik.

Alapvetően két típus létezik: egyrészes, ill. kétrészes sztómaterápiás rendszer. Egyrészes rendszer esetében a bőrhez tapadó felület és maga a gyűjtőzsák egyben van, míg a kétrészes rendszernél a bőrhez tapadó alaplap és a hozzá kapcsolódó zsák alkot egy rendszert. Létezik átlátszó és testszínű zsák is. A műtét utáni időszakban általában átlátszó zsák viselése javallott, a sztóma állapotának könnyebb ellenőrzése érdekében.

I. Egyrészes termékek



• nyitott zsák



• zárt zsák



• urosztómás zsák

A tapadófelület, azaz az alaplap és a zsák szerves egységet alkot. Az egyrészes termékeket gyakrabban kell cserélni, higiéniai szempontból is ajánlatos naponta legalább kétszer. Észrevétlenül biztonságot nyújt bármilyen ruha alatt, felhelyezése egyszerű. Egyrészes zsák létezik zárt, nyitott és urosztómás kivételben – gyermekek számára is kapható. Mindegyik zsáktípus többféle méretben, átlátszó és testszínű változatban is kapható. Létezik méretre vágható tapadófelületű zsák, melyet a saját sztóma méretéhez igazíthat és vannak fix méretű ún. előre kivágott zsákok is. A méretre vágható zsákokat egy ún. sablon és olló segítségével vághatja ki.

• sztómamérő sablon

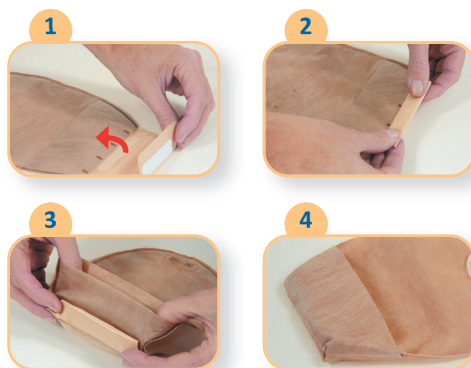


Az egyrészes, nyitott zsákok zárómechanizmusai

a. Zárókapoccsal működő zsákok.



b. Kapocs nélküli záródás, szélesebb leeresztő nyílás, erősebb tépőzár. Bizonyos zsákok vége zsebszerűen fel is hajtható.



II. Kétrészes termékek



Kétrészes rendszerek esetében az alaplaphoz gyűrűs záródással kapcsolódik a sztómazsák. A különálló alaplap enyhén vastagabb az egyrészes termékeken található tapadó felületnél, ezáltal hosszabb ideig fenntartható (3 nap), így a sztóma körüli bőrfelület kevésbé van kitéve irritációnak, felmaródásnak.

Az alaplapok természetes alapanyagokból készültek, többek között zselatinból és pektinből, melyek a szervezet saját nedvességét használják fel ahhoz, hogy az alaplap fennmaradjon a bőrön és tökéletesen illeszkedjen a sztóma köré, ezáltal hatékonyabb védelmet biztosítanak, mint a mesterséges ragasztók. Az alaplapok között is létezik fix méretű és méreter

vágható kivitel, ezen felül pedig kézzel formálható típus is, erről bővebben lásd a következő részben.

Mindegyik zsáktípus többféle méretben és űrtartalommal kapható, átlátszó és testszínű kivitelben. Létezik zárt, nyitott és urosztómás zsák - felnőttek és gyermekek számára egyaránt.

Formálható technológiájú alaplapok



- A formálható technológiának köszönhetően minimálisra csökken a sztóma körüli bőrrel való érintkezésének esélye, így a bőrsérülések kockázata.
- Bármilyen alakú sztóma köré pontosan illeszkedik, felveszi a sztóma formáját, így kizár mindenféle szivárgást.
- Használata egyszerű: az alaplap kezdő nyílása kézzel formálható, nincs szükség ollóra, sablonra a méretezéshez.



• **kerek sztóma**



• **ovális sztóma**



• **szabálytalan sztóma**

Életminőség javító sztómaterápiás kiegészítő termékek

Bőrápolás, bőrvédelem

A sztóma körüli bőr (a perisztómális terület) megfelelő ápolása alapvető fontosságú, nemcsak az Ön kényelme és a társasági tevékenységek alatti magabiztossága érdekében, hanem a sztóma bezárása esetén annak gyógyulása miatt is. Ez az, amiben a ConvaTec által kifejlesztett termékek különlegesek, mert azokat úgy tervezték, hogy védjék a bőrt a felmaródásoktól és a hámlástól, valamint az irritációtól.

Közvetlenül a műtét után a sztómája a duzzanat következtében a normálisnál nagyobb lesz. A rákövetkező hetekben azonban csökkenni fog a sztóma mérete, javasoljuk sztómaméző sablon használatát.

Fontos, hogy az alaplap vagy tapadó felület mindig pontosan illeszkedjen a sztómához, hogy az ürülő béltartalom vagy vizelet ne irritálja a bőrét. Ezért javasolt, hogy kezdetben méretre vágható terméket használjon (olyan formájúra és méretre vágja ki, ami illeszkedik a sztómájához). Így az alaplap vagy tapadófelület formáját a sztómához igazíthatja, és elkerülheti, hogy a bőr a sztómán keresztül ürülő széklettel vagy vizelettel szennyeződjön.

A Replant 4 Care Kft. az alábbi termékeket kínálja a megfelelő bőrápoláshoz:

Bőrvédő paszta (60 gr):

A bőrvédő paszta a sztómaterápiás termék szívárgásmentes felhelyezését szolgálja, kiegyenlíti a bőr egyenetlenségeit. Meghosszabbítja a tapadó felület élettartamát.



Adhezív paszta (30 gr):

Az adhezív paszta az alaplapok tapadását és a bőr védelmét segíti hámszíny esetén. Érzékeny bőrűek számára javasolt. Alkohol nem tartalmaz.



Tapadópor (25 g):

A sztóma körüli felületi hámszíny kezelésére ajánlott. Olyan betegeknél is használható, akik egyenetlen felszínű, váladékozó akut vagy krónikus sebbel rendelkeznek.



ConvaCare bőrtisztító kendő (100 db/doboz):

A bőrtisztító kendő (barna csomagolásban) a segédeszköz ragasztóanyagának kíméletes és tökéletes eltávolítását segíti. Enyhe citromillata szagtalanító hatású.



ConvaCare bőrvédő kendő (100 db/doboz):

A bőrvédő kendő (zöld csomagolásban) az érzékeny bőrt védi a felületi gyulladásoktól, hámsérülésektől. Filmszerű védőréteget biztosít a bőr és a segédeszköz tapadófelülete között, ezáltal a segédeszköz tökéletes tapadását segíti. Megvédi bőrét a felázástól és a bőrfertőzések kialakulásától.



Niltac szilikonos eltávolító spray (50 ml) és kendő (30 db/doboz):

A szilikon alapú Niltac sprayben és kendőben található szilikon behatol a bőr és a ragasztó közé és gyengéden leválasztja a ségedeszközt.



Sillesse szilikonos bőrelőkészítő spray (50 ml) és kendő (30 db/doboz):

Megvédi a sztóma körüli bőrt a testnedvektől (széklet, vizelet), enzimektől, anélkül hogy ragasztó maradékot hagynának a bőrfelületén.



Aloe Vesta fürdető kendő (8 db) és hab (236 ml):

Előnedvesített, puha, vastag fürdető és intim tisztító kendő. A termék azonos hatóanyagokkal hab formátumban is elérhető. Puhít, nyugtat, hidratál és ápol. PH semleges. Nem kell leöblíteni.



Szagtalanítás

A.L.P. szagsemlegesítő csepp (30 ml) és spray (200 ml):

Az A.L.P. csepp és spray összetevői hatékonyan semlegesítik a sztómazsákból esetlegesen kiáramló szagokat, ezáltal diszkréciót és biztonságot nyújtanak.



Diamonds zselésítő tasak (100 db/doboz):

Szuperabszorbenst tartalmazó zselésítő tasak. A híg széklet vagy vizelet szagának és állagának megkötésére fejlesztették ki, mindennapos használatra. Egyesével csomagolt.



Rögzítés

Tytex Carefix Stomasafe Classic (1 db/csomag):

Carefix Stomasafe Classic sztómazsák rögzítő derékön viselése éjszaka vagy napközben, kevésbé aktív tevékenység során javasolt. Pamut alapanyagú.



Tytex Carefix Stomasafe Plus

(1 db/csomag):

A Tytex Carefix Stomasafe Plus sztómaszák rögzítő deréköv megerősített anyagának köszönhetően még jobb tartást biztosít a sztómaszák számára. Nappali, nagyobb fizikai aktivitást igénylő tevékenységek során javasolt. Puha, microfiber anyagú, nem dörzsöli ki a bőrt.



Öv (1 db/doboz):

Minden kétrészes zsákfajtához használható tartó öv.



Irigálás

Irigációs termékek:

Irigáló készülék (szett) és irrigációs zsák. További információ a „Leggyakoribb kérdések és válaszok” fejezetben.



Sztómasapka, egyrészes

(30 db/doboz):

Egyrészes sztómasapka bőrvédő zselatinos tapadófelülettel és beépített szűrővel. A sztómasapkát irrigálást végző betegeknek fejlesztették ki. Ezenkívül azoknak a sztómaviseelőknek ajánljuk, akik valamilyen sporttevékenységet végeznek, vagy gyors ellátásra szorulnak.



Éjszakai vizeletgyűjtés

Éjszakai vizeletgyűjtő zsák

(5 db/doboz):

Urosztómásoknak éjszakai vizelet tárolására javasolt. 5 db éjszakai vizeletgyűjtő zsákot és 1 db zsáktartót tartalmaz.



Leggyakoribb kérdések és válaszok

A következő néhány oldalon olyan kérdésekre adunk választ, amelyek gyakran felmerülnek a sztómával kapcsolatban.

Milyen gyakran kell a műtét után felkeresnem a kórházban a sebészt?



Ez változó, függ a sebésztől és a kórháztól. Véltetően a kórházból történő elbocsátás után 4 – 6 héttel vissza-rendelik, vagy a kórházi ambulanciára vagy a sebésze rendelésére. Helyes, ha 4 – 6 héttel a műtete után a sztómaterápiás nővért is felkeresi, aki így ellenőrizni tudja a sztómáját, és azt, hogy megfelelő-e a sztómaterápiás

eszköze. Ne feledje, a kórházból történő távozás után mindaddig kapcsolatban maradhat a sztómaterápiás nővérral, ameddig Önnek arra szüksége van. A sztómaápolási (bordó) füzetében jegyzi fel a következő vizit dátumát, melyet kérjen sztómaterápiás ápolójától.

Tudom majd szabályozni a sztómám ürülését?

Nem, nem fogja tudja szabályozni a sztómából történő székletürülést, és véltetően naponta 2-3 alkalommal fog formált széklet ürülni a sztómáján keresztül.

A sztóma területén nem érez fájdalmat, ezért fontos, hogy amikor lecseréli a segédeszközt, megjegyyezze, milyen a sztóma állapota. Ellenőrizze le például, hogy a zsák vagy a csatlakozó perem nem túl szűk vagy nem túl nagy-e. Ne feledje, amikor megmossa a sztómáját, egy kis vérzés normális jelenség, csakúgy, mint amikor túl erősen mossa meg a fogínyét. De ha a sztómája állapotában bármilyen változást észlel, mielőbb keresse fel a sztómaterápiás nővért vagy az orvosát.

Milyen gyakran kell cserélni a segédeszközöket?

Függ attól, hogy milyen a sztóma, a bőrfelület, a klíma, továbbá, hogy milyen az ellátmány típusa: egyrészes terméket ajánlatos napi két alkalommal cserélni, kétrészes rendszer használata esetén alaplapot háromnaponta, a hozzá tartozó zsákot szintén naponta kétszer ajánlatos cserélni. Ha nyitott zsákot használ, a felgyülemlett székletet minden egyes ürítés után leengedheti a WC-be. Javasolt fürdéskor vagy zuhanyzásokor lecserélni a zsákot vagy alaplapot.

Milyen eszközökre van szükség ahhoz, hogy kicseréljem a zsákot / alaplapot?

- Készítsen elő mindent, és biztosítson nyugodt körülményt a cseréhez. Alaposan tisztítsa meg a sztómát és a körülötte lévő bőrfelületet, és törölgesse szárazra az új segédeszköz felhelyezése előtt. Csere során szüksége lehet az alábbi termékekre:
 - eltávolító kendő (ConvaCare barna, Niltac),
 - előkészítő törőlkendő (ConvaCare zöld, Silesse),
 - bőrvédő paszta vagy adhezív paszta,
 - tapadópor,
 - papírtörő és szemeteszák,
 - ollóra is szüksége lehet kivágható termékek használata esetén,
 - meleg víz és bőrsemeleges szappan a sztóma környékének tisztításához.

Szükséges-e öv használata a sztómazsák rögzítésére?

Nem feltétlenül szükséges, de beszerezhető olyan sztómazsák rögzítő Convatec derékv, mely a nap 24 órájában - fizikai aktivitásnál is - extra biztonságot nyújt. Sportoláskor, kertészkedéskor vagy pl. fekvő testhelyzetben is a test síkjában tarja a sztómazsákot, ezáltal nagyobb magabiztosságot ad viselőjének. Egyéb (Tytex) sztómazsák rögzítő derékövekről ld. még: 10-11. oldal.

Az irrigálásról

Lehetőség van arra, hogy a sztómaviselő meghatározott időközönként beöntéssel szabályozza a székletürítés időpontját irrigálás segítségével. Fontos kezelőorvosa tanácsának kikérése, mielőtt elkezdene irrigálni, de minden esetben a műtét után legalább hat hétnek el kell telnie. Irrigálhat minden olyan sztómás beteg, akinek:

- a vastagbél leszálló szakasza van kivezetve,
- kemény a széklete,
- sztómája normál lefutású,
- nincs súlyos keringési és légzési betegsége és,
- aki szeretné elsajátítani az irrigálás technikáját, ezáltal szabályozottabbá tenni az ürítést.

Gondosan olvassa el az irrigáló szetthez mellékelt használati útmutatót és kövesse annak utasításait.

Szükségem lesz-e különleges étrendre a műtét után?



Nincs szükség speciális diétára, de fontos, hogy fogyasszon mind az öt fő ételcsoportból: egyen halat, húst, kenyeret és gabonaféléket, tejterméket, valamint gyümölcsöt és zöldséget. Bizonyos ételek – úgy mint a hagyma, a szárazbab, a borsó, a káposzta, a sör – több bélgázt termelhetnek. Az ételek mindegyikre máshogy hatnak, ezért ezen ételek fogyasztásakor vegye ezt figyelembe. A ConvaTec sztómazsákjai beépített szénszűrővel rendelkeznek, a felfúvódás elkerülésére és szagtalanításra. Ne feledje, sztómával is lehet hasmenése vagy székrekedése, ezért fontos, hogy egészséges, kiegyensúlyozott étrendet kövessen. Kérje dietetikus tanácsát.

Ihatok egy kevés alkoholt?

Igen, kis mennyiségű alkohol nem ellenjavallt. Figyeljen viszont arra, hogy a sör nagy mennyiségben a széklet fellazulását okozhatja, a szénsavas italok pedig gázképződést okoznak, így mérsékelten fogyassza őket.

Észrevehető-e a sztómazsák a ruházat alatt?

Látszani fog a ruhám alatt a sztóma vagy a sztómaterápiás segédeszköz?

Akár egy-, akár kétrészes sztómaterápiás segédeszközt visel, azokat úgy alakították ki, hogy vékonyak legyenek. A zsák nem zörög, pamutszerű borítással rendelkezik. Mind a serdülőknek, mind a felnőtteknek az a véleménye, hogy a legújabb divatot is tudják követni, beleértve a szűk farmert és szűk ruhákat is, anélkül, hogy a zsák vagy a sztóma látszódná. Lehet, hogy először úgy fogja érezni, hogy figyelik Önt, de mások semmit nem fognak észrevenni. Újra megismételjük: ne habozzon a problémáit az orvosával vagy a sztómaterápiás nővérrel megbeszélni.

Milyen hatással lesz a munkámra a sztóma?

Több ezer sorstársában merült már fel ez a kérdés. Általánosságban elmondható, hogy a sztómaképzés nem befolyásolja a további munkája folytatásában, főként akkor, ha alkalmasnak érzi magát és kezelőorvosa is támogatja ebben. Azonban a nehéz fizikai munka, mely túl megerhelőnek bizonyul, indokolhatja a könnyebb munkára váltást, amíg hasizma ismét megerősödik.

Folytathatom-e megszokott társasági életemet?

Amikor készek érzi magát, térjen vissza a társasági életbe – találkozzon barátaival, járjon el szórakozni, tegye mindazt, amit a műtét előtt. Sztómája mindaddig észrevétlen marad, amíg azt mással meg nem osztja.

Sportolhatok-e?

A sztómával élőknek nem kell feladniuk a mozgás, sportolás örömeit. A gyógytorna is hasznos lehet. Ha szeret úszni vagy szaunázni, használjon kis méretű (mini) zsákot vagy sztómasapkát. A ConvaTec termékválasztékában biztonságos megoldásokat talál.

Továbbra is fürödhetek, zuhanyozhatok és eljárhatok úszni?

Igen. A napközben használt terméket fennhagyva zuhanyozhat vagy fürödhet. Ugyanakkor azt le is veheti, hogy alaposabban megtisztíthassa a sztóma körüli területet. A sztómaterápiás segédeszközöket használhatja úszáshoz, de igény szerint viselhet diszkrét (mini) zsákot vagy sztómasapkát. Az zsákok vízállóak és szárazra törölhetőek.

Minden szűrős zsákhoz tartozik szénszűrőt fedő tapadó lapocska, mely kiküszöböli a szűrő nedvesedését és tönkremenetelét.



Hatással lesz-e a műtét szexuális életemre?

Gyakran segít, ha érzelmeit megosztja partnerével. Ha Ön és partnere úgy érzik, hogy felkészültek rá, ismét természetes lesz a szexuális együttlét. Ha feszélyezett amiatt, hogy a zsák „útban van”, viselhet kis méretű (mini) zsákot, vagy akár használhat sztómasapkát ezen alkalmakkor. A műtét után fontos, hogy próbálkozzon partnerével, hogy megtalálják az élvezetes szexuális élethez vezető utat.

Bizonyos problémák azért adódhatnak:

- Előfordulhat, hogy a férfiaknál nem alakul ki merevedés. Ha ez Önnel is előfordul, beszélje meg a problémát orvosával, ennek lehet egyszerű magyarázata is, de lehet, hogy szakorvoshoz kell fordulnia.
- Lehet, hogy a nők a kialakuló hegesezés és szűkületek következtében fájdalmat éreznek szeretkezés közben. Ha ez Önnel is előfordul, fontos, hogy szóljon a partnerének. Beszélje meg a problémát orvosával is, aki lehet, hogy nőgyógyászhoz küldi majd.

Szexuális életét érintő kérdéseire választ kaphat kezelőorvosától vagy sztómaterápiás gondozójától.

Utazhatok?

Nincs rá ok, hogy ne pihenhetne akár egy másik kontinensen is. Ha repülővel utazik, azt tapasztalhatja, hogy kissé megnőhet a bégáz mennyisége, de ez nem jelent problémát az olyan ConvaTec sztómás segédeszközök alkalmazása esetén, amelyek beépített szűrőt tartalmaznak. Vigyen magával egy kicsi készletet, amiben van egy tiszta sztómaterápiás segédeszköz, bőrápoló termék, és műanyag zacskó, arra az esetre, ha le kellene cserélnie azt. A különböző utazási módok esetén a cserére és hulladékgyűjtésre rendelkezésre álló lehetőségek rendszerint megfelelőek. Mindig legyen a kézipoggyászában egy pár napra elegendő sztómaterápiás segédeszköz, arra az esetre, ha a bőrönkje nem érkezne meg. Ha hosszú utazást tervez, kérje meg a sztómaterápiás nővért, hogy adja meg egy kapcsolattartó nevét és a címét arra az esetre, ha még több segédeszközre lenne szüksége.

Kell-e számolnom valamilyen problémával?

- A széklet bőrrel történő érintkezése **bőrirritációt okozhat**. Ha a szivárgás folyamatos, kérjük keresse fel sztómaterápiás gondozóját. Könnyen meglehet, hogy nem megfelelő méretű terméket használ, hiszen a sztóma műtét után összehúzódik.
- A sztóma körüli terület borotválása **szőrtüszőgyulladást** idézhet elő. Vágja le a szőrt ollóval villanyborotvával vagy gyantázással.
- Kerülje a nem bőrsemeleges szappanok, vagy fertőtlenítő szerek használatát. A sztóma körüli bőrfelületet meleg vízzel és természetes szappannal tisztítsa, vagy használjon erre a célra kifejlesztett sztómaápoló termékeket. Pl.: Convacare kendő, Niltac, Silesse.
- Időről időre **enyhe vérzés** léphet fel a sztóma felületén, gyakran a túl erőteljes tisztítástól. Ez nem ok az aggodalomra, azonban bármilyen, sztómából eredő vérzés esetén mielőbb tájékoztassa erről kezelőorvosát.
- A **székrekedés** megelőzhető magas rosttartalmú ételek – úgy mint zöldségek, gyümölcsök – fogyasztásával. Igyon több folyadékot, főként gyümölcslevet, vagy sört.
- **Hasmenést** okozhatnak bizonyos ételek, mint például a fűszeres fogások vagy sok friss, magvas gyümölcs, valamint néhány gyógyszer. Hívja fel orvosra figyelmét sztómájára gyógyszer felírása esetén. Emellett, időről időre gyomorbántalmak is felléphetnek. Ha azonban hasmenése, vagy székrekedése tartósan fennáll, kezelőorvosa speciális gyógyszert írhat fel.

- **Szagok:** a segédeszközök cseréjekor fellépő székletszag normális kísérő jelenség. Ha megfelelő gyakorisággal cseréli a segédeszközöket, és azokat gondosan választja ki, nem érheti kellemetlenség. Vegye figyelembe, hogy minden egyes ember máshogy dolgozza fel a különféle ételeket, italokat, mint például a hagyma, a bab, a káposzta, a csípős sajtok, a tojás és a hal egyeseknél fokozzák a képződő bélgáz mennyiségét, míg másoknál nem. A kísérletezés segít majd eldönteni, mely ételek és milyen ételkombinációk felelnek meg Önnek a leginkább.
- Készüljön fel előre: **ha kórházba megy**, vigye magával a saját sztómaterápiás segédeszközöket. A kórházban is lesz sztómaterápiás segédeszköz, de azok nagymértékben különbözhetnek az Önétől, és lehet, hogy éppen akkor nem jut hozzájuk, amikor szüksége lenne rá. A sztómaterápiás segédeszközöket kifejezetten az Ön számára választották, az Ön sztómájára illeszkednek, és Ön azokat ismeri.

Üdvözöljük Kedves Olvasóinkat!



Kedves Sztómaviselő!

Burnyóczi Elza vagyok, diplomás sztómaterápiás ápoló. Több, mint 20 éves tapasztalatom alapján bátran állíthatom, hogy a sztóma.hu oldal rengeteg tanácsot és információt ad a sztómaviselőknek, a műtét előtt és után egyaránt. Vége egy helyen megtalál mindent, amit a sztómáról tudni kell!

Burnyóczi Elza
Magyar Sztómaterápiás Nővérek Egyesületének elnöke

Reméljük, sok hasznos információval tudunk szolgálni, és megtalálja felmerülő kérdéseire a választ! Írjon üzenetet vagy hívjon minket telefonon (munkanapokon 9 és 16 óra között).

Hírlévé!

Név
Email

Feliratkozás

A feliratkozás önkéntes. Ön hozzájárul a feliratkozás során megadott személyes adatai kezeléséhez, valamint, hogy a Sztóma.hu a termékekkel és szolgáltatásokkal kapcsolatban hírléveket küldjön az Ön számára.

Kérdése van? Írjon üzenetet!

Az Ön email címe:
Kérdés témája:
Az Ön üzenete:

Üzenet küldése

Látogasson el a kifejezetten sztómaviselők részére készült www.sztóma.hu weboldalra, ahol hasznos információkat találhat a sztóma ápolásáról, megoszthatja tapasztalatait sorstársaival vagy éppen tanácsot kérhet másoktól.

A Replant 4 Care Kft. szolgáltatásai sztómaviselők részére

- Vevőszolgálatunk a **06-80-201-201 (kód: 1212)** ingyenesen hívható zöld számon termékeinkkel, azok felírhatóságával, valamint életviteli tanácsokkal áll rendelkezésére.
- Internetes sztómaterápiás nővér tanácsadásért, gyakran ismételt kérdésekért és fórumért (regisztrált felhasználók vetnek fel egymásnak témákat és azokat vitatják meg közösen) látogasson el a **www.replant.hu**-ra. A regisztráció könnyű és gyors.

A sztómaterápiás termékek beszerzése

- A segédeszközöket sebész, gyermeksebész, urológus, klinikai onkológus, sugárterápia-, fizikális medicina- és rehabilitációs orvos, szülész-nőgyógyász vagy gyermeknőgyógyász írhatja fel.
- A vény felírását a sztómaviseelőnek kell kezdeményeznie háromhavonta!
- A vények gyógyászati segédeszköz üzletekben és patikákban is kiválthatók.
- A Replant 4 Care Kft. házhozszállítási szolgáltatását is igénybe veheti, ha visszaküldi vényét aláírva a következő címre, ajánlottan:

FELEADÓ: _____ _____ _____	
□□□□	
REPLANT 4 CARE MINTABOLT Budapest Nándorfejérvári út 35. H-1119	

Nyitva: H-P: 9.00-16.00
Tel.: 06 1 374-9085

Sztómaterápiás termékek a Replant 4 Care Kft.
által üzemeltetett boltokban is beszerezhetőek:

BUDAPEST

- **1115 Bp., Tétényi út 12-16.** (Szent Imre kórház „A” épület)
Nyitva: H-Cs: 8.00-17.00-ig, P: 8.00-12.00-ig
Tel.: 06 1 464-8600/1354 mellék
e-mail: szentimre@replant4care.hu

VIDÉK

- **9024 Győr, Vasvári Pál u. 2-4.**
(Petz A. Megyei Oktatókórház, I. em.)
Nyitva: H-P: 8.00-16.00-ig
Tel.: 06 96 427-700
e-mail: gyor@replant4care.hu
- **8600 Siófok, Semmelweis utca 1.** (Rendelőintézet, fszt.)
Nyitva: H-Sz: 8.00-16.30-ig, Cs: 8.00-16.00-ig, P: 8.00-14.30-ig
Tel.: 06 84 310-704
e-mail: siofok@replant4care.hu
- **8200 Veszprém, Kórház út 1.**
(Csolnoky Ferenc Kórház „E” épület, fszt.)
Nyitva: H, Sze: 8.00-17.00-ig, K, Cs: 8.00-16.00-ig, P: 8.00-14.00-ig
Tel.: 06 88 325-802
e-mail: vespzem@replant4care.hu

Magyar ILCO Szövetség (MISZ) – A sztómavisezők közössége

Az ún. ILCO klub (sztómavisezők klubja) a Szövetség területileg illetékes szervezete, keretein belül találkozhat sorstársaival, orvos és nővér segítségét is igénybe veheti. A lakóhelyéhez legközelebb eső klub elérhetőségéről a következő weboldalon tájékozódhat:



Magyar Ilco Szövetség <http://www.ilco.hu/>



Professzionális bőrápoló és szagtalanító termékek sztómaviselőknek



Niltac kendő és spray

- megkönnyíti a sztómazsák eltávolítását
- szilikon alapú, hipoallergén

Silesse kendő és spray

- biztosítja a sztómazsák tökéletes tapadását
- szilikon alapú, hipoallergén

Diamonds zselésítő tasak

- szagtalanító
- megkönnyíti a sztómazsák tartalmának kiürítését



REPLANT  CARE

1119 Budapest, Nándorfejérvári út 35.
Telefon: 06 1 374-9080
Fax: 06 1 269-3274
www.replant.hu

Gyártó: ConvaTec

Forgalmazó: Replant 4 Care Kft.

A prospektusban szereplő termékek gyógyászati segédeszközök. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát. Lezárás dátuma: 2018. február