



Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarские dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 18*

ZALECENIA DLA PACJENTA Z KOLOSTOMIĄ

Kolostomia – stomia wytworzona na jelicie grubym, czyli operacyjne wyprowadzenie światła jelita grubego na powierzchnię brzucha, umożliwiające wydalanie treści jelitowej, gdy jest to niemożliwe drogą naturalną (najczęściej po usunięciu odbytnicy z powodu nowotworu).

Aktualne dostępne systemy zaopatrzenia stomii:

- jednoczęściowy i dwuczęściowy

Sprzęt musi być:

- szczelny dla treści jelitowej i gazów, skutecznie chronić skórę wokół stomii i zabezpieczać ją przed podrażnieniami i odparzeniami,
- zapewniać choremu poczucie bezpieczeństwa i komfortu oraz nie ograniczać jego aktywności życiowej, łatwy w obsłudze

Pacjent i/lub jego rodzina są edukowani w trakcie pobytu na oddziale w zakresie pielęgnacji stomii, wymiany worka stomijnego, doboru sprzętu stomijnego, zapobieganiu ewentualnym powikłaniom. W trakcie pobytu na oddziale pacjent otrzymuje materiały; poradnik dla osób ze stomią zawierający między innymi szczegółową instrukcję zakładania i wymiany worka, częstotliwość wymiany worków w zależności od rodzaju systemu zaopatrzenia stomii, porady dietetyczne dla pacjentów ze stomią, wykaz katalogów produktów stomijnych (wzorniki, miarki służące do pomiaru stomii, dostępne systemy zaopatrzenia stomii, worki stomijne, kosmetyki do pielęgnacji stomii), adresy Oddziałów NFZ w poszczególnych województwach, aktualne zasady zaopatrzenia w sprzęt stomijny, adresy poradni stomijnych i pielęgniarские punkty konsultacyjne, adresy Polskiego Towarzystwa Stomijnego POL-ILKO w poszczególnych miastach w Polsce, adresy stowarzyszeń stomijnych w Polsce, adresy Klubów osób ze stomią oraz adresy; stomia w internecie. Pacjent otrzymuje w dniu wypisu wniosek na sprzęt stomijny i jest poinformowany o sposobie jego realizacji.

Zmiana sprzętu stomijnego

System jednoczęściowy - wymiana sprzętu stomijnego krok po kroku

W tym systemie płytka jest połączona z workiem w jedno, co zwiększa wygodę stosowania.

- Oczyszczyć i wysuszyć skórę wokół stomii.
- Zmierzyć swoją stomię.
- Przygotować płytkę stomijną.
 - W przypadku płytek z otworem do docinania: wytnij odpowiedniej wielkości otwór według wskazówek na ulotce.



- Zdejmij papier ochronny z przylepca.
- Delikatnie umieść worek centralnie nad swoją stomią.
- Przyciśnij płytkę stomijną do skóry, zwracając szczególną uwagę na obszar bezpośrednio wokół stomii.
- Wygładź całość na skórze. Stosuj lekki ucisk na płytkę stomijną przez 30–60 sekund, aby dobrze zapewnić jej szczelny kontakt ze skórą.



Zdejmij papier ochronny z płytki stomijnej



Umieść ostrożnie worek nad stomią. Przyciśnij płytkę stomijną do skóry, zwracając szczególną uwagę na obszar bezpośrednio wokół stomii.



W trakcie nakładania stosować lekki ucisk na płytkę skórną przez czas od 30 sekund do minuty.

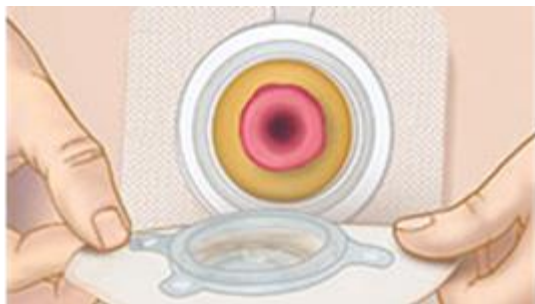
Tradycyjne systemy dwuczęściowe - wymiana sprzętu stomijnego krok po kroku

System ten składa się z płytki i worka. Obie części łączy ze sobą plastikowy pierścień zatrzaskowy.

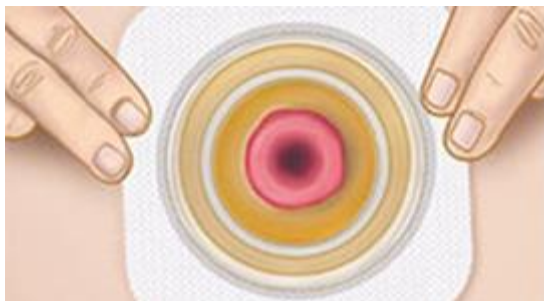
- Oczyszczyć i wysuszyć skórę wokół stomii.
- Zmierz swoją stomię.
- Przygotuj płytkę stomijną.



- W przypadku płytek z otworem do docinania: wytnij odpowiedniej wielkości otwór według wskazówek na ulotce.
- W przypadku plastycznych płytek stomijnych: Wymodeluj przylepiec palcami, aby dopasować go do swojej stomii.
- Zdejmij papier ochronny z przylepca.
- Ustaw otwór centralnie nad stomią i przyłóż do skóry.
- Przyciśnij płytkę stomijną delikatnie do skóry.
- Dopasuj plastikowy pierścień na worku do pierścienia na płytce stomijnej i dociśnij je do siebie. Powinieneś/powinnaś usłyszeć i poczuć, że system się zatrzasnął.



Delikatnie umieść płytkę stomijną nad stomią i mocno przyciśnij ją do skóry, zwracając szczególną uwagę na obszar bezpośrednio wokół stomii.



Umieść pierścień worka nad pierścieniem płytki stomijnej. Łagodnie dociśnij pierścień worka od dołu do pierścienia płytki, kierując się ku górze.

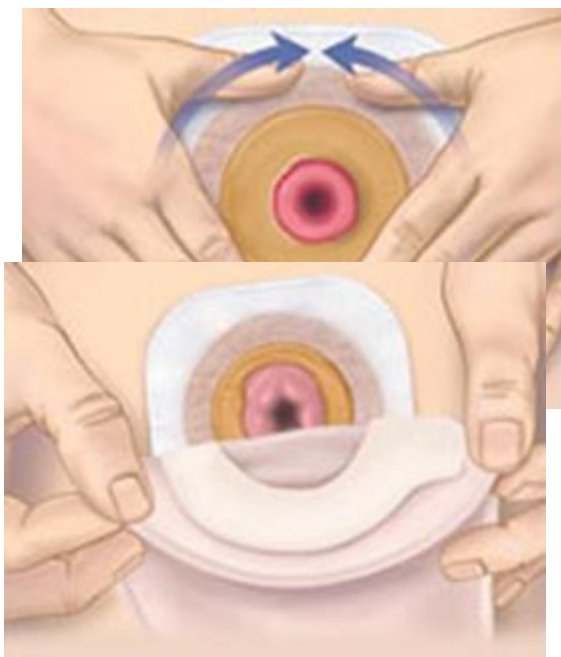
Synergiczny system dwuczęściowy - wymiana sprzętu stomijnego krok po kroku

Ten typ systemu składa się z płytki i worka. Obie części łączy ze sobą piankowy pierścień przylepny i elastyczna strefa przylepna.

- Oczyszczyć i wysuszyć skórę wokół stomii.
- Zmierz swoją stomię.
- Przygotuj płytkę stomijną.



- W przypadku płytek z otworem do docinania: wytnij odpowiedniej wielkości otwór według wskazówek na ulotce.
- W przypadku plastycznych płytek: Wymodeluj przylepiec palcami, aby dopasować go do swojej stomii.
- Zdejmij papier ochronny z przylepca.
- Ustaw otwór centralnie nad stomią i przyłóż do skóry.
- Przyciśnij płytkę stomijną delikatnie do skóry. Przytrzymaj przez 30–60 sekund, aby pewnie przymocować płytkę do skóry.
- Dopasuj dolną połowę piankowego kołnierza przylepnego na worku do przezroczystej strefy przylepnej na płytce stomijnej. Następnie obróć lub przesunij palce nad górną częścią worka, aby przymocować do siebie obie części.



Zdejmij biały papier ochronny i umieść otwór płytki nad stomią.

Złóż pierścień przylepny worka, przyłóż jego dolną część do przezroczystej strefy przylepnej płytki, a następnie przesunij palcami po całym obszarze łączenia, aby pewnie umocować płytkę.



Przesuwaj palce wokół worka, aby połączenie było gładkie, pozbawione nierówności.



5. Wskazówki praktyczne:

- zmiana sprzętu stomijnego w razie potrzeby lub według zaleceń producenta
- dbanie o higienę stomii (zabiegi pielęgnacyjne wokół stomii można wykonywać na siedząco, stojąc, leżąc,
- do higieny stomii można stosować wodę i łagodne mydło lub kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji stomii i skóry wokół stomii, które można zakupić w sklepie medycznym,
- płytkę stomijną przyklejać zawsze na czystą, suchą skórę, przy usuwaniu owłosienia ze skóry wokół stomii nie należy stosować kremów, pianek do depilacji, ewentualnie korzystać z golarek jednorazowego użytku,
- zalecana kąpiel pod prysznicem z lub bez płytki i worka stomijnego (mydło nie uszkodzi stomii, nie wskazana kąpiel w wannie),
- nie stosować oliwek na skórę wokół stomii oraz preparatów które mogą wywołać podrażnienie (spirytus, woda utleniona, benzyna),
- korzystanie z lustra w trakcie wymiany worka stomijnego (lepsze uwidocznienie stomii należy sprawdzać średnicę stomii za pomocą miarki,
- w razie wystąpienia reakcji uczuleniowej na płytkę stomijną należy wypróbować inny sprzęt,
- należy pamiętać aby odpowiednio dopasować otwór w płytce (prawidłowo wycięty otwór powinien być 2-3 mm większy niż średnica stomii, powinien dokładnie otulać stomię co pozwoli uniknąć problemów z przeciekaniem treści jelitowej pod płytkę jak również wydłuży czas jej użytkowania)

6. Zalecenia ogólne

- przez okres 6 miesięcy nie obciążać nadmiernie mięśni brzucha
- nie wykonywać ciężkich prac fizycznych
- nie uprawiać intensywnych sportów siłowych
- zmieniać pozycję z niskiej na wysoką w sposób ostrożny
- wykonywać ćwiczenia i aktywność rekreacyjną ukierunkowaną na odbudowę wytrzymałości, siły i kondycji
- wstając opierać się na poręczach lub chodziku (nie na kolana)



7. Odżywianie po zabiegu wyłonienia stomii

- tolerancja niektórych produktów może być różna dlatego dietę należy rozszerzać powoli,
- dieta powinna być tak skomponowana, aby nie powodowała biegunek lub zaparcć,
- pić ok. 2-2,5 litra płynów dziennie (najlepsza woda źródlana niegazowana, soki warzywne i owocowe rozcieńczone wodą, kompoty, herbaty owocowe oraz zielona herbata,
- spożywać 3-5 posiłków dziennie,
- ograniczenie picia kawy i zwykłej herbaty,
- jeść powoli, gryźć i przeżuwać dokładnie,
- ograniczać tłuszcze zwierzęce,
- spożywać produkty nieprzetworzone zawierające błonnik, witaminy, sole mineralne,
- ograniczyć spożywanie masła i margaryny,
- używać oliwy z oliwek, olej lniany i rzepakowy,
- ograniczyć spożywanie mąki białej, zalecana mąka razowa, graham i mąka grubo mielona
- jeść dużo warzyw, owoców i ryb,
- unikać słodczy, smażonych i tłustych potraw,
- ograniczyć spożywanie soli i glutaminianu sodu,
- ograniczyć spożywania mleka homogenizowanego i pasteryzowanego,
- wskazane spożywanie produktów mlecznych fermentowanych (jogurty, kefir, twarogi, kwaśne mleko, maślanka – zawierają one żywe kultury bakterii,)
- przestrzegać higieny przygotowywania i spożywania posiłków,
- dbać o to, aby kupowane i spożywane produkty były świeże,
- ostatni posiłek spożywać 2 godziny przed snem.

8. Dolegliwości, które najczęściej pojawiają się u osób ze stomią to;

- biegunki
- zaparcia
- głośne oddawanie gazów



9. Powikłania miejscowe (dermatologiczne)

- zapalenie (podrażnienie, uszkodzenie skóry spowodowane treścią jelitową)
- stan zapalny skóry wywołany uczuleniem na część przylepną lub inny fragment sprzętu stomijnego

***KAŻDĄ DŁUŻEJ UTRZYMUJĄCĄ SIĘ ZMIANĘ SKÓRNĄ WOKÓŁ STOMII SKONSULTUJ
Z PIEŁĘGNIARKĄ STOMIJNĄ LUB LEKARZEM***

Literatura:

1. Choroby Chirurgiczne – diagnostyka i leczenie pod redakcją N. Rawlinson, D. Anderson, red. wydania polskiego;
2. J. Gawrychowski, PZWL 2014 Warszawa
3. Podstawy Pielęgniarstwa Chirurgicznego – pod redakcją E. Walewskiej, PZWL 2010 Warszawa
4. Żywnienie chorych ze stomią – M. Jarosz, PZWL 2014, Warszawa



Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego w Sandomierzu