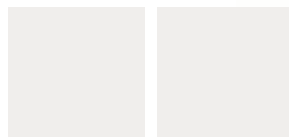
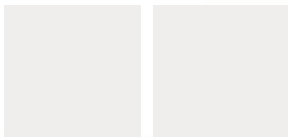


# Kako razumeti stomu

## Priručnik za pacijente



Poštovani,

Ovom brošurom želimo da Vam pomognemo da bolje razumete osnovne pojmove o stomi, o nezi stome i kože oko stome, kao i o načinu ishrane nakon izlaska iz bolnice.

Veoma je važno da razumete razloge zbog kojih je potrebno izvesti stomu i sve ono što taj hirurški zahvat donosi. Zabrinutost koja prati operaciju i promenu koja na taj način nastaje sasvim je prirodna. Stomu treba prihvatiti i priviknuti se na drugačiji način eliminisanja produkata varenja iz organizma.

Pre svega važno je znati da je izvođenje privremene ili trajne stome operacija za koju se hirurzi odlučuju samo u situaciji kada je to neophodno za ozdravljenje pacijenta. Odmah nakon operacije stoma će biti natečena.

Vremenom će otok splasnuti, a stoma će se smanjiti do veličine koja omogućuje da se sadržaj iz nje nesmetano izliva u pribor za prihvatanje. Stoma nema nervne završetke i mišiće tako da je neosetljiva na bol i nema mogućnost kontrole izlučivanja sadržaja.

Zbog navedenog kao i zbog drugih fizioloških i psiholoških problema koje pražnjenje putem stome može da prouzrokuje, trebalo bi da posebnu pažnju posvetite njenoj nezi i na taj način izbegnete eventualne komplikacije.

TT Medik - Distributer za ConvaTec

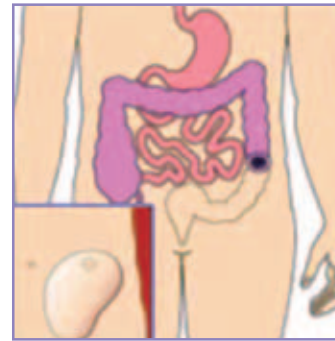
Bulevar Mihajla Pupina 10D/I

11070 Novi Beograd

Tel: 011 311 51 52, 311 51 53



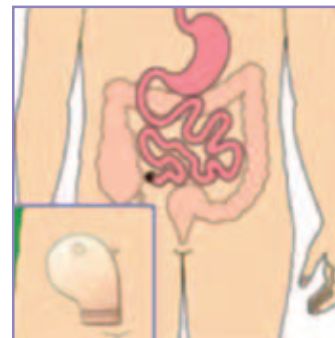
## K Kolostoma



Nastaje kada se otvoreni kraj zdravog debelog creva izvuče na površinu stomaka i tu se fiksira kako bi se formirao otvor za izbacivanje sadržaja iz creva.

Kolostoma u zavisnosti od vremena trajanja može biti privremena ili trajna. Može biti izvedena na desnoj strani i tada je sadržaj prilično redak i obilan. Ako je kolostoma izvedena na levoj strani tada veći deo creva funkcioniše i kroz stomu se eliminiše čvrsta, formirana stolica.

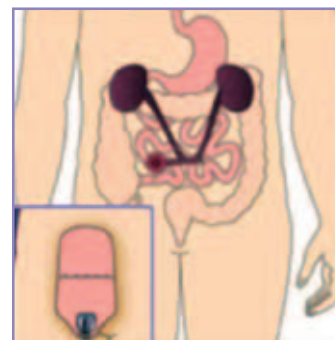
## i Ileostoma



Nastaje kada se zdravi deo tankog creva izvede na površinu stomaka gde se fiksira i na taj način formira otvor za eliminisanje sadržaja.

Ileostoma može biti privremena i trajna, a sadržaj koji se iz nje izlučuje je tečan, obilan i po svojoj prirodi prilično agresivan. Zbog toga se nezi ileostome mora posvetiti posebna pažnja.

## U Urostoma



Formira se kada je neophodno preusmeriti tok urina iz bešike na neki drugi način. Novi otvor-stoma se formira od pozajmljenog dela tankog creva ili od uretera koji se izvode na površinu stomaka.

Sadržaj koji se izliva iz urostome je takođe agresivan kao i sadržaj tankog creva te je neophodno obratiti pažnju na negu kože oko stome.



# Kako negovati stomu i kožu oko stome?

U toku boravka u bolnici nakon operacije od Vaše stoma sestre ste dobili uputstva kako treba negovati kožu oko stome, kao i stomu.

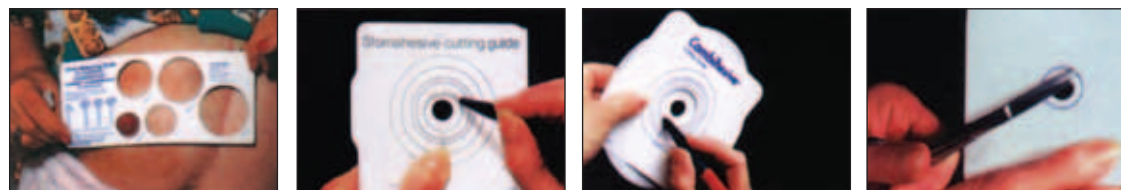
U ovoj brošuri možete da pročitate još neke od korisnih informacija.



Toplom vodom operite stomu i kožu koja je okružuje, zatim mekanim peškirom, pamučnom pelenom ili papirnom maramicom lagano posušite celu površinu. Prilikom pranja možete upotrebiti i blagi dečji sapun koji ćete zatim isprati toplom vodom. Muškarcima se preporučuje brijanje dlačica na stomaku u predelu oko stome kako bi se dobila što ravnija površina pogodna za lepljenje diska. Tako će se izbeći i upala korena dlake.

Ne upotrebljavajte benzin, alkohol ili bilo koje drugo dezinfekciono sredstvo jer time možete suviše isušiti i oštetiti kožu. Nemojte mazati kreme, masti i losione za telo oko stome jer je masna koža nepogodna za lepljenje diska. Nemojte koristiti bebi vlažne maramice jer mogu uticati na lepljiva svojstva diska.

## Kako da izmerite Vašu stomu?



Slika 1.

Na šablonu koji ćete dobiti uz diskove ucrtajte tačan oblik i veličinu Vaše stome. Izaberite one diskove i kесе čija je veličina plastičnog prstena 10 – 12 mm veća od promera Vaše stome. Zatim izvadite disk iz zaštitne plastike i na njegovu belu poledinu prislonite pripremljeni šablon i precrtajte ucrtani oblik.

Malim zakrivljenim makazama isecite disk po iscrtanoj liniji. Tako ćete dobiti podlogu koja pruža najbolju zaštitu Vašoj koži. Otvor na disku treba da bude izrezan tako da bude nekoliko milimetara veći od samog promera stome kako bi u potpunosti zaštitili kožu oko stome (slika 1).



Slika 2.

Odlepite zaštitnu foliju sa diska i pažljivo postavite disk na kožu. Na disk postavite kesu i proverite da li je kesa dobro prikopčana (treba da se čuje „klik“ – slika 2).

U slučaju oštećenja kože oko stome koristite pastu za negu kože. Pasta se stavlja na opranu i posušenu kožu i to u tankom sloju i stoji na koži 15 – 20 min. Nakon toga suvom, mekom tkaninom je uklonite sa kože, a kožu operite mlakom vodom i posušite.



Slika 3.

Ako na koži postoje neravnine, nabori ili je stoma u nivou kože možete koristiti pastu za ispunu ožiljnih neravnina kojom ćete popuniti neravnine i omogućiti da disk legne na kožu (slika 3). Pasta sadrži alkohol pa je ne treba nanositi na oštećenu kožu.



Besplatna telefonska linija za pacijente ☎ 0800 101 102

radnim danima od 8:30 – 15:30

# Stoma pomagala

Danas u svetu postoje dva osnovna tipa stoma pomagala, jednodelni i dvodelni sistem.

## Dvodelni sistem

Dvodelni sistem se sastoji od samolepljive bazne ploče - diska sa plastičnim prstenom na koji se prikopča odgovarajuća kesa za kolo, ileo ili urostomu. Disk stoji na koži zalepljen nekoliko dana dok se kesa menja svakodnevno.



Na sve tipove diskova mogu se postaviti odgovarajuće kese (u zavisnosti od tipa stome) za kolo, ileo i urostomu.



Diskove i kese, kao i pomoćna sredstva za negu stome možete dobiti uz nalog - obrazac za propisivanje pomagala, koji će Vam napisati lekar opšte prakse na osnovu izveštaja Vašeg hirurga ili urologa.

Stoma sestra će Vas informisati koja apoteka izdaje stoma pomagala.

## Jednodelni sistem / samolepljive kese

Jednodelni sistem se sastoji od kese za prihvatanje i samolepljivog diska koji su spojeni u jednu celinu i menjaju se zajedno po potrebi.



## & Pomoćna sredstva



RZZO od 1. 1. 2006. obezbeđuje osiguranicima po jednoj stomi sledeću mesečnu količinu pomagala:

- Za kolostomu – 10 diskova i do 60 kesa ili 30 samolepljivih kesa
- Za ileostomu – 10 diskova i do 60 kesa ili 30 samolepljivih kesa
- Za urostomu – 10 diskova i do 30 kesa ili 30 samolepljivih kesa
- Pasta za negu kože – 4 godišnje
- Pasta za ispunu neravnina – 2 godišnje



# Ishrana

## **K i** Ishrana pacijenata sa kolostomom i ileostomom

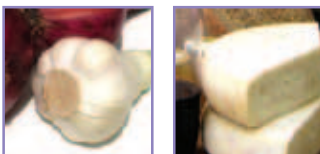
Nakon operacije treba da prođe i nekoliko nedelja pre nego što se uspostavi normalan rad creva. Vaš lekar će Vam dati uputstva vezana za ishranu nakon izlaska iz bolnice.

U toku ovog perioda jedite laku hranu u manjim obrocima, više puta u toku dana i obavezno unosite dosta tečnosti (voda, prirodni sokovi, čajevi, supe, čorbe). Vremenom će se rad creva stabilizovati tako da ćete sami formirati svoj jelovnik uz savete Vašeg lekara.



### ✓ Preporučuje se:

- sveže i kuvano povrće ili voće svakog dana, ali bez ljuske
- kuvano, dinstano ili pečeno juneće, pileće, teleće meso i bela riba (smuđ, pastrmka, oslić)
- unosite 2 - 3 litra tečnosti dnevno (pogotovo pacijenti sa ileostomom)



### ✗ Ne preporučuju se:

- mahunarke (grašak, boranija, pasulj), kao ni kupus, karfiol i krastavac jer mogu izazvati nadimanja i gasove
- gazirana pića kao i ruski čaj
- izbegavajte masna, slana, jako začinjena jela sa zaprškom, dimljeno meso, mesne prerađevine, jake sireve i stari kajmak jer se teže vare i izazivaju gasove



Novo jelo probajte u manjoj količini da bi videli kako organizam reaguje.

Gasovi	Neprijatan miris	Konstipacija (zatvor)	Analna iritacija
pasulj, grašak	beli luk	badem	alkohol
pivo	jaja	špargla	jabuke
gazirana pića	praziluk	čips	citrus voće
citrus voće	riba	orasi	jagode
žvakaće gume	dinja	kukuruz	masna hrana
beli luk	pečurke	musli	orasi
praziluk	luk	pečurke	kokice
pečurke	sočivo	kokice	začini
orasi	luk vlašac	sočivo	
luk	začini	kiseli kupus	
sočivo	Vitamin B tablete	sušeno meso	
luk vlašac			
začini			
školjke			
koštičavo voće			

## **U** Ishrana pacijenata sa urostomom

Nakon operacije, dok se ne uspostavi normalan rad creva, treba da sprovedite dijetu koju će Vam preporučiti lekar. Kasnije vodite računa da uvek dnevno unosite preko 2,5 l tečnosti tako da količina izlučene mokraće bude od 1600 do 1800 ml. Tako se spečava zaostajanje sluzi.



- Pijte vodu, voćne sokove, čajevе od hibiskusa, šipka, brusnice, itd.
- Unosite 2 - 3 litra tečnosti dnevno.



- Neke vrste hrane dovode do neprijatnog mirisa urina: špargla, riba i začini.
- Neprijatne mirise možete ublažiti uzimanjem jogurta, mleka, soka od ribizle, borovnice.



Poštovani,

U cilju unapređenja kvaliteta Vašeg svakodnevnog života sprovodimo program saradnje koji Vam obezbeđuje:

- pružanje stručnih saveta o nezi stome
- informacije o novim proizvodima
- brošure
- besplatnu telefonsku liniju za pacijente

 **0800 101 102**

radnim danima od 8:30 – 15:30

Sve usluge koje Vam pružamo u okviru ovog servisa su besplatne.

Ukoliko želite da budete deo ovo programa saradnje, molimo Vas da popunite upitnik i predate ga Vašoj stoma sestri.

Ime	
Prezime	
Datum rođenja	
Adresa stanovanja	
PTT broj i mesto	
Kućni telefon	
Mobilni telefon	
Naziv ustanove	
Datum operacije	
Tip stome	<input type="checkbox"/> KOLOSTOMA <input type="checkbox"/> ILEOSTOMA <input type="checkbox"/> UROSTOMA
Veličina stoma pomagala	<input type="checkbox"/> <b>38 mm</b> <input type="checkbox"/> <b>45 mm</b> <input type="checkbox"/> <b>57 mm</b> <input type="checkbox"/> <b>70 mm</b>
Ime operatora	
Ime stoma sestri	
Da li želite besplatnu posetu stoma terapeuta	<input type="checkbox"/> DA <input type="checkbox"/> NE
Potpis pacijenta	

NAPOMENA - svi Vaši podaci su poverljivi i neće biti dostupni trećem licu.

 **TT MEDIK**

TT Medik, distributer za ConvaTec  
Bulevar Mihajla Pupina 10D/I  
11070 Novi Beograd, Srbija  
Tel: 011 311 51 52, 311 51 53  
office@ttmedik.co.rs  
www.ttmedik.co.rs

**ConvaTec** 



TT Medik, distributer za ConvaTec  
Bulevar Mihajla Pupina 10D/I  
11070 Novi Beograd, Srbija  
Tel: 011 311 51 52, 311 51 53  
office@ttmedik.co.rs  
www.ttmedik.co.rs



**ConvaTec**