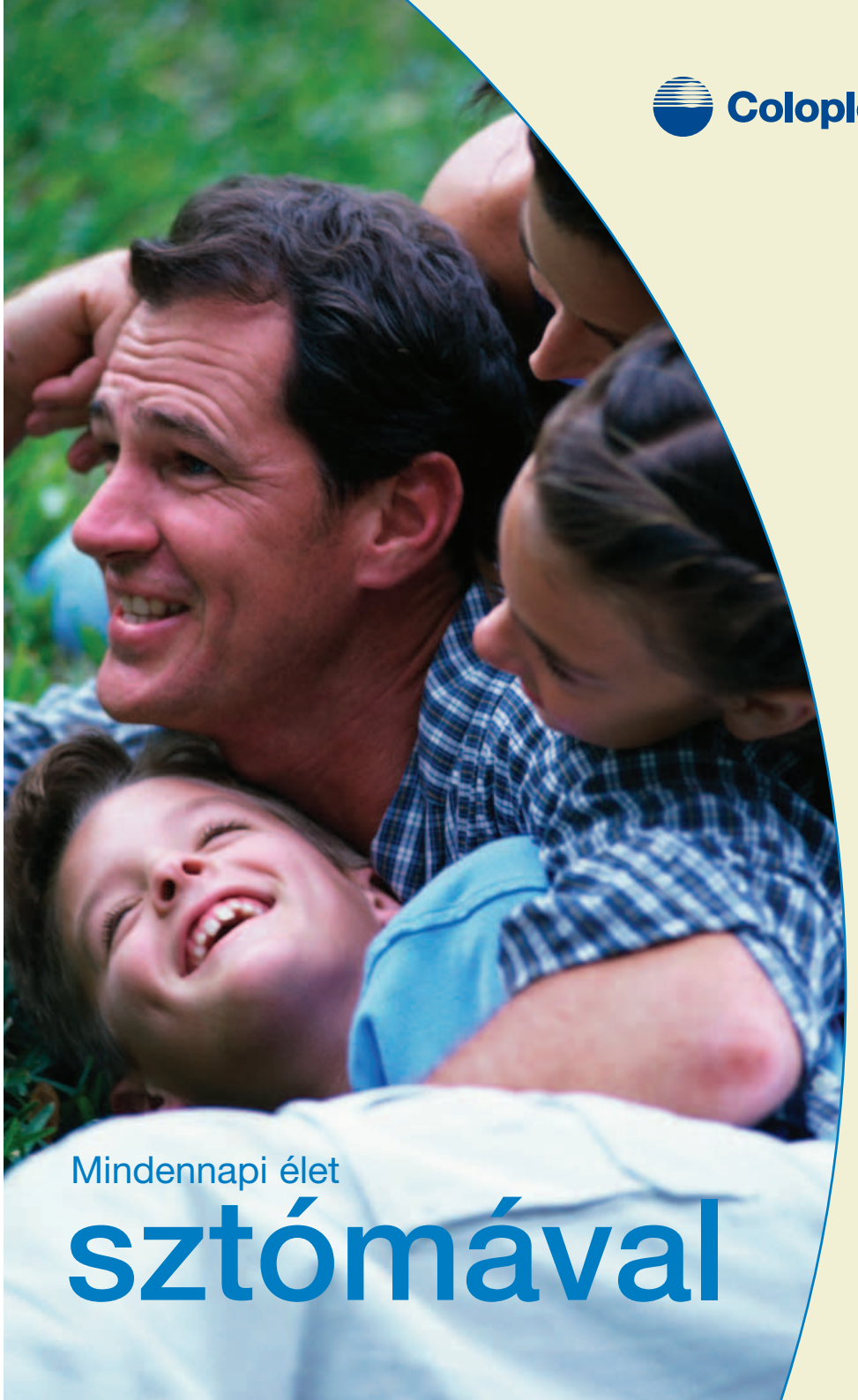


Coloplast

Mindennapi élet

sztómával

Valamennyi kép illusztráció

Bevezetés

Sztómáról az emberek többsége akkor hall először, amikor saját maga vagy valamelyik hozzátartozója ilyen műtéten esik át. Tudnia kell, hogy ezzel a problémával nincs egyedül, hiszen évente több száz emberen végeznek el hasonló műtétet. Ma Magyarországon közel tízezer aktív sztómaviselő él teljes értékű életet.

A kezdeti nehézségek leküzdését és a hétköznapokba való visszatérést szakképzett sztómaterápiás nővérek segítik, és kiváló minőségű segédeszközök állnak rendelkezésre.

Időbe telik, amíg a sztómaviselő elfogadja új helyzetét. Hozzászokik a sztómaviselés gondolatához és felfedezi, hogy továbbra is teljes életet élhet.

Rá fog jönni, hogy a zacskó viselése kevésbé okoz problémát, mint gondolta volna és egy idő múlva, amikor a zacskó cseréjéhez hozzászokott ez a tevékenység is napi rutinná válik.

Ezt a kiadványt szakemberek állították össze abból a célból, hogy kiegészítsék a szakorvosától vagy a sztómaterápiás ápolótól kapott információkat és a mindennapos élettel kapcsolatos, egyes fontos kérdésekre választ adjanak.

Kórház/ Rendelő címe:
Sztómaterápiás ápoló neve:
Telefonszám:
Rendelési idő:

Ez a füzet készült 2007. szeptemberében a „Coloplast Nővérfórum” ajánlásával

Tartalomjegyzék

- Emésztőrendszer 6
- Vizeletkiválasztó rendszer * 7

A sztóma

- Milyen típusú sztómák léteznek? 8
- Vastagbél kivezetés 9
- Vékonybél kivezetés 10
- Húgyúti kivezetés * 11

Sztóma ellátása

- Segédeszközök (egy- és kétrészes, zárt és üríthető, kellékek) 12
- Mire van szükség? 18
- Eszközcsere lépesenként 18
- Szagok és gázok 21

Étkezés

- Néhány fontos szabály 22
- Élelmiszerek és ételkészítési javaslatok 24
- Javasolt menü 26

Mindennapi élet

- Visszatérés 27
- Öltözködés 27
- Fürdés 28
- Mozgás és sport 28
- Párkapcsolat, terhesség 28
- Utazás 29

Jótanácsok

- Műtét után 30
- Hasmenés 30
- Székrekedés 30
- Bűzös vizelet * 31
- Bőrpanaszok 31
- Egyéb rendellenességek 32

Segítségnyújtás

- Társadalombiztosítási támogatás 33
- Klubok 33
- Gyakori kérdések és válaszok 35
- Személyes feljegyzések/ kérdések és adatok 38
- Kapcsolatigénylő kártya 39

*zöld színnel jelzett részek kizárólag húgyúti sztóma esetén vonatkoznak

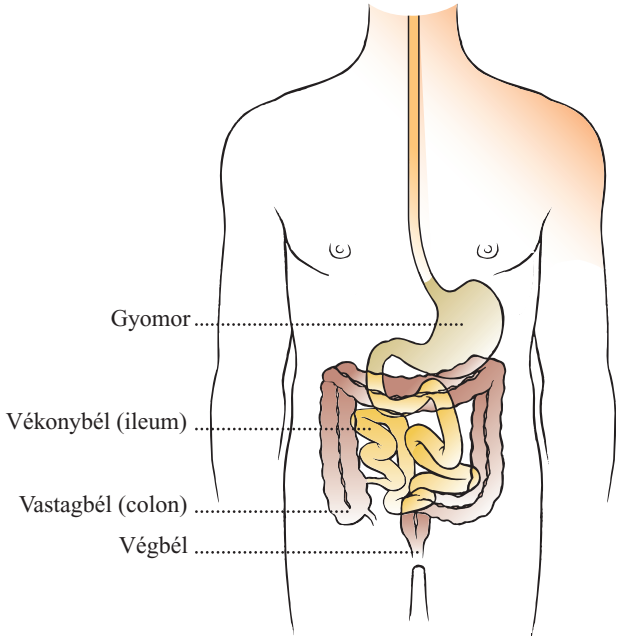
Emésztőrendszer

Az étel, amit megeszünk, a gyomorba kerül.

Az emésztés során a gyomor, majd a vékonybél enzimjei és emésztő nedvei lebontják a tápanyagot, az étel folyékony halmazállapotúvá válik. A vékonybélben megkezdődik a tápanyagok, vitaminok felszívódása. A vékonybél 6-7 m hosszú.

A vastagbélben történik a visszamaradó folyadék, ásványi sók és vitaminok felszívása. A nem emészthető élelmiszer maradék ez által szilárdabb halmazállapotúvá válik, mire elhagyja a vastagbelet ürülékké, székletté alakul.

A gyomor, a vékony- és vastagbél a hasüregben található. A vastagbél a has jobb oldali részén a felszálló ággal kezdődik. Majd haránt része keresztezi a hasüreget, és a baloldalon folytatódik, ahol a leszálló ága a végbéllel végződik.

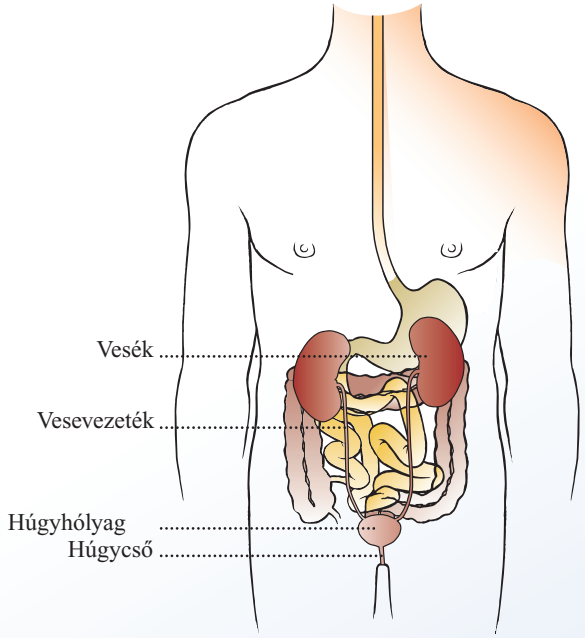


Vizeletkiválasztó és elvezető rendszer

A vizeletet a vesék termelik. A vesékből a vizelet a vesevezetékeken keresztül jut a húgyhólyagba. A húgyhólyagban felgyűlő vizeletet a húgycsövön keresztül ürítjük ki.

A vesék a felső deréktájon helyezkednek el a gerinc mindkét oldalán. A vesevezetékek felső vége a vese középvonalában található és az alsó vége lenyúlik a hólyaghoz.

A vizelet kiválasztása a szervezetben folyamatosan történik. A hólyagban kerül tárolásra a vizelet, és amikor felgyűlik, akkor ürítjük ki a húgycsövön keresztül. A felnőttek szervezete naponta átlagosan egy, másfél liter vizeletet választ ki. Amikor a hólyagban 1-3 deciliter vizelet összegyűlt, jelentkezik a vizelési inger.



A sztóma

Milyen típusú sztómák léteznek?

A sztóma görög szó, jelentése szájadék, nyílás.

A bélszakasz kivezetésétől függően a sztóma típusa lehet kolosztóma (vastagbél kivezetés) vagy ileosztóma (vékonybél kivezetés). Az urosztóma, amely a vizelet kivezetését jelenti. Bélkivezetés lehet átmeneti vagy végleges. Átmenti sztómaképzés esetén néhány hónap múlva, műtétileg bezárják a nyílást.

A sztóma külseje

A sztóma színe a száj nyálkahártyájának piros színéhez hasonlít. Alakja rendszerint kerek, de előfordulhat hogy ovális.

Műtét után a nyílás duzzadt, de mérete fokozatosan csökken a gyógyulási folyamat következtében. Átlagos méretét körülbelül három hónap után éri el.

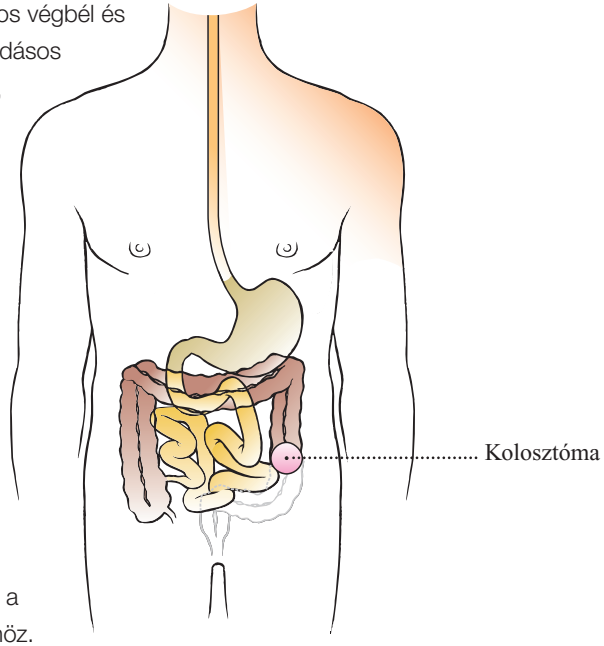
Nem fáj

A bélnyálkahártyában nincsenek érző idegek, ezért nem fájdalmas, ha a sztómához hozzáérnek.

Vastagbél kivezetés

Gyakoribb okai lehetnek a daganatos végbél és vastagbél megbetegedések, gyulladásos bélbetegségek, baleseti sérülések, születési rendellenességek, besugárzási hatások és a krónikus súlyos székrekedés illetve a széklet inkontinencia.

Ha a vastagbél valamely szakaszán kóros elváltozás jelenik meg, orvosi beavatkozás szükséges. A beteg részt műtéti úton eltávolítják és számos esetben szükséges a végbél és ezzel együtt a záróizom eltávolítása is. A bél egészséges részét ilyenkor a hasfalon készített nyíláson kivezetik, a belet néhány öltéssel rögzítik a bőrhöz.



Elhelyezkedés, megjelenés

A legtöbb esetben a kolosztóma a hasfal bal oldalán helyezkedik el a köldöktől kissé lefelé. Néhány esetben máshol helyezik el testalkattól és a sebészi lehetőségektől függően, azon az oldalon, ahol a bélrendszer károsodott. A kolosztóma átmérője 2-5 cm és 0, 5 -1 cm-re emelkedik ki a hasfal szintjéből.

Műtét után

Sztómaműtét után a széklet nem a végbélen át távozik, hanem a hasfalon mesterségesen létrehozott nyíláson keresztül és egy hasfalra rögzített zacskó fogja fel a székletet. A széklet a kolosztómából kezdetben híg és rendszertelenül ürül, de idővel visszatérhet a megszokott székelési ritmus.

Vékonybél kivezetés

Gyakoribb okai lehetnek a gyulladásos, fekélyes bélbetegségek, poliposis, baleseti sérülések, bélelzáródás és besugárzási hatások

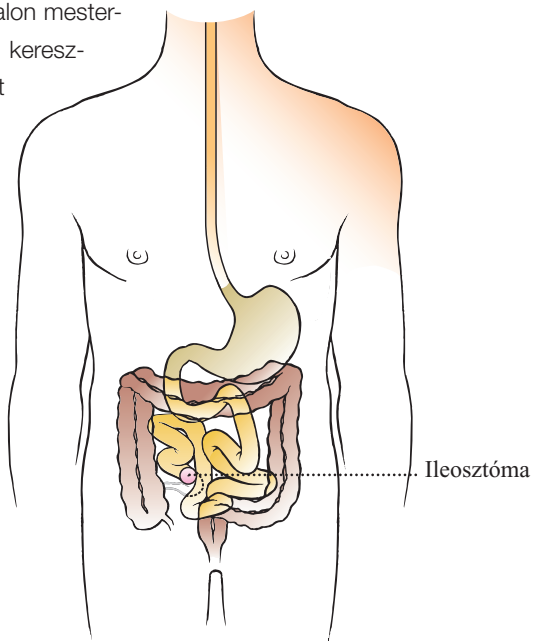
Ha a bél valamely szakaszán kóros elváltozás jelenik meg, orvosi beavatkozás szükséges. A beteg részt műtéti úton eltávolítják és számos esetben szükséges a vastagbél, a végbél és ezzel együtt a záróizom eltávolítása is. A bél egészséges részét ilyenkor a hasfalon készített nyíláson kivezetik, a belet néhány öltéssel rögzítik a bőrhöz.

Elhelyezkedés, megjelenés

A legtöbb esetben az ileosztóma a hasfal jobb oldalán helyezkedik el a köldöktől kissé lefelé. Az ileosztóma 2-4 cm átmérőjű, 3-4 cm-re emelkedik ki a hasfal szintjéből.

Műtét után

Sztómaműtét után a széklet nem a végbélen távozik, hanem a hasfalon mesterségesen létrehozott nyíláson keresztül és egy hasfalra rögzített zacskó fogja fel a székletet. Az ileosztómából híg széklet ürül folyamatosan, ahogyan termelődik.



Húgyúti kivezetés

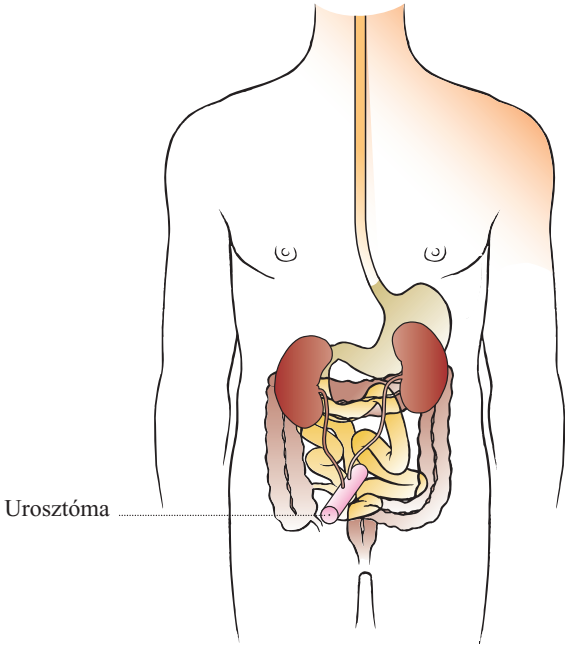
Gyakoribb okai lehetnek a hólyag daganatos megbetegedései, baleseti sérülések, születési rendellenességek, besugárzási hatások.

Elhelyezkedés, megjelenés

A legtöbb esetben az urosztóma a hasfal jobb oldalán helyezkedik el a köldöktől kissé lefelé. Néhány esetben máshol helyezik el a sebészi eljárástól függően.

Műtét után

Az urosztómás vizelete a vesevezetékeken átjutva ürül a szervezetből a hasfali kivezetésen át. Műtét után nem lehetséges a vizeletürítés visszatartása. Nincs a kivezetésen olyan záróizom, mint a húgycsőben. A hasfalban mesterségesen létrehozott nyíláson keresztül folyamatosan jut ki a vizelet egy üríthető vizeletgyűjtő sztómazacskóba, amely a hasfalra tapad.



Sztóma ellátása

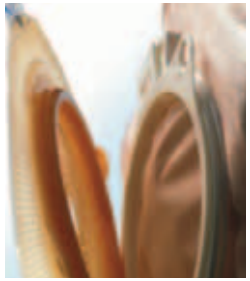
Segédeszközök

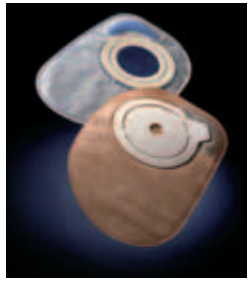
Hogyan válassza ki az Ön számára legmegfelelőbb eszközt?
A sztóma ellátására nagyon sokféle segédeszköz létezik, kiválasztásuk a sztómatípusnak és a sztómaviselő életmódjának megfelelően történik. Vannak egyrészes rendszerek, melyeknél a tapadófelület és a zacskó egységet képez, és kétrészes rendszerek, ahol a zacskó és az alaplap egymástól elkülönül. Ezeken belül megkülönböztetünk zárt és üríthető zacskókat, melyek testszínű és átlátszó kivitelben készülnek.

Zártvégű zacskó

Nyíltvégű zacskó

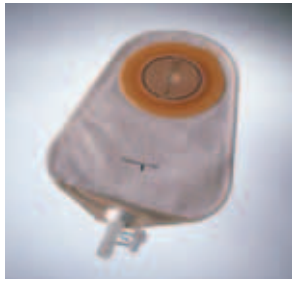
Egyrészes vagy kétrészes rendszer?





Eszközválasztáshoz figyelembe kell venni az életvitelt, azt hogy milyen tevékenységet végez. Ha sokat ül, vagy sokat kell hajolgatnia (kerti munkák), célszerűbb egyrészes eszközt választani, mivel hajlékonyabb, puhább, mint a kétrészes, karimás eszköz, kevésbé akadályozza a szabad mozgásban. Amennyiben fontos szempont a testhezálló, rejthetőbb viselet, az egyrészes rendszert javasoljuk. Érzékeny bőr esetében, a kétrészes rendszert javasoljuk, mivel az alaplapot elegendő 3 naponta lecserélni. Az egyrészes eszköz naponta történő cseréjével viszont lehetőséget ad a bőr gyakoribb megtisztítására és szellőztetésére.

Zárt vagy üríthető zacskó?

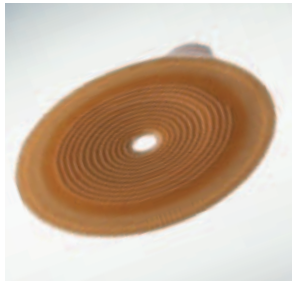


Vastagbél sztóma esetében a széklet állaga szilárdabb, formált és általában napi egyszer kétszer ürül, ezért ebben az esetben általában zárt zacskó használata javasolt, melyet a sztómaviselő naponta reggel illetve este cserél. Javasoljuk, hogy néhány üríthető zacskó legyen otthon tartalékban, hiszen hasmenés esetén tanácsos inkább ezt használni.

Vékonybél sztóma esetében a széklet hígabb állagú, nagyobb mennyiségű és folyamatosan képződik. Ez esetben kizárólag üríthető, alul nyitott zacskó használata indokolt. A legtöbb ileosztóma viselő a bélsártartót naponta 6-10 alkalommal üríti, a képződött széklet mennyiségétől függően.

Húgyúti sztómaviselők részére speciális urosztóma zacskók készülnek, melyek egyszerű és biztonságosan kezelhető leeresztő csővel rendelkeznek.

Tapadófelszín



A megfelelő eszköz kiválasztásnál különösen fontos szempont a tapadófelület minősége, a tapadás biztonsága. A hidrokolloid anyagú öntapadó ragasztó lehetővé teszi, hogy felszívja a bőr vagy sztóma által termelt nedvességet. A napi cserét igénylő egyrészes rendszer ragasztója nem kell, hogy olyan erős legyen, mint a több napon át viselhető alaplapoké. A tapadófelületnek rugalmasnak és hajlékonynak kell lennie, hogy ne akadályozzon a szabad mozgásban.

Diszkréció

Az ideális zacskó anyaga zörgésmentes, biztosítja a diszkréciót. Azért, hogy a bőre jobban szellőzzön a zacskó alatt, érdemes olyan zacskót választani, aminek mindkét oldalán puha nedvszívó borítás van.

Sztómaviselők számára a szag az egyik kritikus tényező. Az újabb zacskók mindegyike szagszűrővel készül, így a széklet szaga nem érezhető. A szagszűrőn található egy nyílás, melyen keresztül a zacskóból a gázok eltávozhatnak, miközben a szűrő semlegesíti a kellemetlen szagokat. A tökéletes diszkréció érdekében használhat kiegészítőként sztómazacskó szagsemlegesítő termékeket.

Egyrészes eszközök

Az egyrészes rendszer esetében a tapadófelület és a zacskó egységet képez. Az ideális tapadófelület egyaránt biztosítja a megfelelő tapadást, a nedvszívást és a gyengéd eltávolítást.

Az üríthető zacskókat biztonságos, higiénikus lezáróval látták el.

Az eszközök többféle méretben állnak rendelkezésre az egyedi igényeknek és a testalkatnak megfelelően.

Az egyrészes zacskókat általában naponta reggel illetve este szükséges cserélni.

Kétrészes eszközök

A kétrészes rendszer alkotórészei az alaplap és a zacskó egymástól elkülönül. Az alaplap tapadófelülete lehetővé teszi, hogy akár 3-5 napon át a bőrön maradhasson, ezáltal kímélve a sztóma körüli bőrfelületet. A zacskó egy beépített gyűrűs peremmel kapcsolódik tökéletes záródással az alaplaphoz, ezáltal a zacskó szükség szerint egyszerűen cserélhető.

Az üríthető zacskókat biztonságos, higiénikus lezáróval látták el.

Az eszközök többféle méretben állnak rendelkezésre az egyedi igényeknek és a testalkatnak megfelelően.

Irrigálás

Az irrigálás (beöntés) szövődménymentes vastagbél sztómaviselők részére javasolt módszer a rendszeres, szabályozható székletürítés elérésére. Az irrigáló készülék és tartozékai külön táskában találhatóak.

A műtétet végző orvos véleményét szükséges kikérni arról, hogy alkalmazhatja-e ezt a módszert.

Az irrigálás megtanulásához szükséges a sztómaterápiás nővér segítsége és iránymutatása.

A beöntések között általában nincs székletürítés, így elegendő sztómasapka vagy sztómazáró dugó használata.

Urosztómák eszközei

Az urosztómás egy- és kétrészes rendszerek egyszerű és biztonságosan kezelhető leeresztőcsővel rendelkeznek, melyet megbízható dugó zár. A zacskókban található visszafolyásgátló megakadályozza, hogy fekvő helyzetben a vizelet visszafolyjon a sztómához és feláztassa a tapadófelületet vagy felmarja a bőrt.

Az ideális urosztómás eszközök hidrokolloid tapadófelülete védelmet nyújt a napközben folyamatosan ürülő maró hatású vizelet ellen.

Gyermekellátás

A gyermekek speciális igényeire fejlesztették ki ezeket a termékeket, amelyek szintén egyrészes és kétrészes, zárt, üríthető és urosztómás változatban érhetőek el. A gyerekek számára készülő eszközöknél bőrbarát tapadófelület biztosítja a bőrápolást és a biztonságot.

FIGYELMEZTETÉS
Az egyes sztómaterápiás segédeszközök alkalmazása előtt a kockázatokról mindig olvassa el a használati utasítást vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Kiegészítők

Sztóma paszta

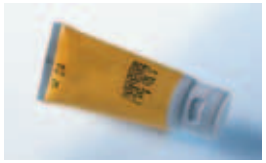
Ideális a műtéti hegek, bőregyenetlenségek, ráncok kiegyenlítésére a sztóma körül. Így a segédeszköz sima felületre ragasztható. Védi a sztóma környékét a széklet melléfolyásától, és megnöveli az eszköz viselésének időtartamát.

Sztómazacskó szagsemlegesítő

A széklet szagtalanítására szolgáló folyadék, mely a zacskóba cseppentve hatékonyan semlegesíti a szagokat. Használata egyszerű és biztos, 6-10 csepp elegendő a zacskócsere idején.

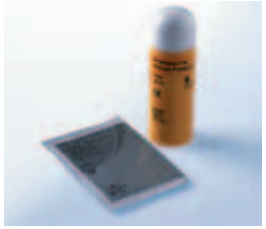
Bőrlemosó folyadék

A sztóma körüli bőr tisztántartására, lemosására szolgál, védi, és nem szárítja a bőrt. Segítségével az esetleges ragasztómaradványok is eltávolíthatók.



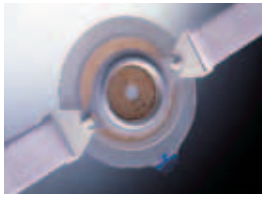
Bőrvédő krém

A sztóma körüli bőr védelmére szolgál. Különösen javasolt száraz vagy irritált, kipirosodott bőr kezelésére. Víztaszító hatású. Helyreállítja, illetve egyensúlyban tartja a bőr pH értékét.



Bőrvédő film

Vékony, látható filmréteget képez a bőrön, védi a sztóma körüli bőrt a ragasztóktól és a széklet vagy vizelet által kiváltott felmaródástól. Érzékeny bőrűeknek különösen ajánlott a használata a sztómazacskó felragasztása előtt.



Öv

Az sztómaterápiás alaplapot tartó öv anyaga elasztikus hosszúsága egyéni méretre beállítható. Használata fokozott biztonságot nyújt különleges körülmények között (forró évszak, sport, stb.)

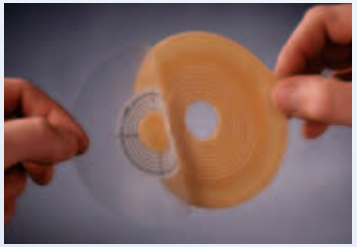
Mire van szüksége?

A fokozott személyi higiénia, a rendszeres tisztálkodás nagyobb szerepet kap életében, mint korábban.
Eszközcseréhez készítsen elő mindent, amire szüksége lehet: új zacskó, bőrtisztító folyadék, védőkrém, törlőkendő, hajlított élű olló méretsablon, paszta, a használt zacskó becsomagolására alkalmas szemeteszsák és esetleg egy tükör, hogy jobban lássa a hasát.

Eszközcsere lépésenként

- Hagyjon elegendő időt a zacskócserére
- Készítsen elő mindent, mielőtt elkezdi a cserét
- Vágja ki saját sztóma méretére a tapadófelszínt egy sablon segítségével, hogy tökéletes illeszkedést biztosítson.

- Álló helyzetben egyszerűbb a zacskócsere
- Óvatosan távolítsa el a használt zacskót, illetve öntapadó alaplapot
- Helyezze szemeteszsákba a hulladékot
- Fontos, hogy a bőre tiszta és száraz legyen, mielőtt új eszközt helyez fel
- Puha törlőkendőt használjon mosakodáshoz
- Nyírja le szükség esetén az erős szőrzetet a sztóma körül
- Időnként ellenőrizze a méretsablon segítségével a sztóma méretét.
- Távolítsa el a védőfóliát a tapadófelszínről, miközben a fülnél fogja.



- Az eszköz felhelyezését a bőrre a sztóma alsó szélénél kezdje meg.
- Ujjaival határozottan simítsa rá a tapadófelszínt a sztóma szélei mellett, így biztosíthatja a szivárgásmentes rögzítést a bőrön.

Az öntapadó alaplap felhelyezése

A hidrokolloid anyagú alaplap magába szívja a sztóma körül keletkező nedvesség egy részét. A nedvesség hatására a tapadás gyengül. Hogy megakadályozzuk a szivárgást vagy az alaplap leválását, az alaplapot 3-5 naponta cserélni kell. Fontos, hogy az alaplap pontosan illeszkedjen a sztóma köré, a ragasztó paszta segíti a pontos illeszkedést. Befolyásolhatja a bőr állapotát az éghajlat, az étkezés és egyes kezelések (például sugár/ kemoterápia), ilyenkor lehetséges, hogy gyakrabban szükségessé válik az eszközcsere. Az alaplap gyakori vagy túl ritka cseréje egyformán bőrkárosító lehet.
Az alaplap kezdőnyílása általában 10 mm. Rajzolja rá a védőfóliára a sztóma méretét és alakját. Vágja ki az alaplapot a sztóma pontos méretére és alakjára, hogy tökéletesen illeszkedjen a sztóma köré. A vágáshoz hajlított élű olló ajánlott.
A sztóma körüli bőrfelületnek tisztának és száraznak kell lennie az alaplap felhelyezésekor.
A védőfólia eltávolítása után helyezze az alaplapot a sztóma köré, majd ujjaival lentről felfelé haladva határozottan simítsa rá a bőrre.

A zacskó cseréje

Az egyrészes zacskó cseréje ugyanúgy történik, mint az öntapadó alaplap felhelyezése.

A kétrészes zacskónál ellenőrizze, hogy a zárógyűrű nyitott állapotban legyen.

Helyezze fel a zacskót az alaplapra úgy, hogy ujjaival, alulról felfelé haladva, enyhe nyomást gyakorol a karimára. A lezárás akkor tökéletes, ha halk kattanással jár. A zacskó ekkor, a kényelmes viselet érdekében, tetszés szerint elfordítható. Egy kis gyakorlattal a felhelyezést egy kézzel is elvégezheti.

A nyitható végű ileosztoma illetve urosztóma zacskó ürítése

A zacskót kiürítheti a WC-n ülve vagy állva közvetlenül a WC-be vagy alkalmas edénybe (bili, kisvödör), melyből könnyen a WC-be öntheti a székletet, illetve a vizeletet.

A művelethez gondosan készítse elő a szükséges eszközöket. A zacskó alsó nyílását irányítsa a WC vagy az edény fölé, a nyitható részt bontsa ki. A bontás művelete előtt a zacskó alját kissé emelje meg, így amikor kinyílik, nem ömlik ki hirtelen a tartalma. Mikor a zacskó nyitva van, a nyílást irányítsa lefelé, finoman nyomkodja meg a zacskót, hogy tartalma könnyebben távozhasson.

Amikor a zacskó kiürült tisztítsa meg a leeresztőt. Leöblítheti vízzel, megtörölheti papírtörlővel vagy WC- papírral. Gondosan zárja vissza a leeresztőt.

Az urosztóma zacskó és egy vizeletgyűjtózsák csatlakoztatásával elkerülheti az éjszakai zacskóürítést.

Segédeszköz eltávolítása

A tapadófelszínt a tetejénél fogva óvatosan és lassan húzza le a bőrről, közben a másik kezével tartsa a bőrét feszesen.

A használt zacskó kezelése

A székletet ürítse a WC-be, majd az üres zacskót újságpapírba vagy szemeteszsákba csomagolva dobja a háztartási szemetesbe. A sztómazacskót semmiképpen ne dobja a WC-be, mert dugulást okoz!

Szagok és gázok

A sztómaviselők többsége aggódik a kellemetlen szagok miatt. A modern sztómazacskók anyaga tökéletesen szagelzáró, így a széklet illetve vizelet szaga a zacskón belül marad. Ha tisztán tartja a zacskót, és helyesen alkalmazza, akkor e szagokkal kizárólag zacskócsere vagy zacskóürítés idején találkozhat. Ha máskor tapasztalja a szagok megjelenését, akkor ellenőrizze a zacskó szivárgását.

További kiegészítőként használhat sztómazacskó szagsemlegesítőt. A vizelet erősen ammónia szagú lehet néhány óra után. Szagsemlegesítő hozzáadása csökkentheti a bűzös szagot.

A kellemetlen szagok elkerülése érdekében használhat olyan zacskót, amelyben beépített szagszűrő van. A szagszűrőt lyukkal látták el, ezen keresztül távozhat a semlegesített bélgáz a zacskóból.

ÉTKEZÉS

A legtöbb ember műtét után is ugyanazt tudja fogyasztani, amit korábban. Néhány étel és ital hajlamosíthat puffadásra, vagy eredményezhet hígabb székletet. Fokozatosan rá fog jönni arra, hogy mi az, ami megfelel Önnek.

Néhány fontos szabály

Étkezése legyen változatos és rendszeres, lehetőleg mindig ugyanabban az időben egyen, az ételt mindig alaposan rágja meg.

Fogyasszon sok folyadékot kis adagokban, főképp vizet, napi 8-10 alkalommal, naponta 2-3 litert. A sztómával élőnél ez különösképpen fontos, hogy a vizelet illetve széklet ne „sűrűsödjön" be.

A következőkben Mátisné Illés Tünde diétásnővér tanácsait olvashatja arról, hogy a sztómával élő mit ehet, hogyan készítse el ételét:

A sztómával élők bélrendszere átlagosan egy év alatt alkalmazkodik a megváltozott viszonyokhoz. Egy-egy ételféleséget lehet, hogy többször ki kell próbálni ahhoz, hogy kitapasztalja mi az, ami gondot okoz és mi az, ami nem.
Napi többszöri kisebb étkezésekkel (5-6 étkezés) biztosítani tudja a szakaszos, ugyanabban az időben történő székletürítést.
Étrendjének biztosítania kell szervezete számára a megfelelő energia, fehérje, ásványi anyag, vitamin bevitelét. Ezt úgy érheti el, ha változatosan étkezik, de kerüli a túl fűszeres, zsíros, füstölt ételeket.
Fokozott gázképződést okoznak a füstölt, pácolt húskészítmények, káposztafélék, száraz hüvelyesek, hagyma, fokhagyma, dió, mogyoró, gomba, szója termékek, szénsavas üdítők és szénsavas ásványvizek.
A széklet szagát felerősítik a halak, erős fűszerek, tojás, füstölt és túlérett sajtok, égetett szeszek.
Szorulás elkerülése érdekében kerülni kell az apró magvas gyümölcsöket (ribizli, málna, kivi, füge, szőlő, eper, narancs).
Az ileosztómával élők étrendje energiadúsabb, több folyadék és só bevitelére van szükségük, a tejfogyasztást egyéni tűrőképesség alapján döntik el.

Javasolt élelmiszerek és ételkészítési eljárások:

Húsok: zsírszegény csirke, tyúk, házinyúl, borjú, galamb, bárány, sertéshús – először főzve, párolva, gőzölve, gombócként, felfújtként, húspürének elkészítve. Később egybesütve, vagdaltként, alufóliában sütve, grillezve, mikrohullámú sütőben elkészítve illetve cserépedényben vagy teflon edényben. A magyaros pörköltféléket, rántott szeletet, bő zsírban sült pecsenyéket ajánlott kerülni.

Húskészítmények: elsősorban baromfiból, pulykából készült sonkafelvágottakat válasszon, mert zsírtartalmuk alacsony és nem fűszeresek: csirkemell sonka, baromfi párizsi, baromfi virsli, pulykasonka

Belsőségek közül először a csirke-, pulykamáj főzve, pároltan, majd natúr sültként készítve. Később ritkán sertésmáj, szív, nyelv is szerepelhet a diétájában.

Tej, tejtermékek: kefir, natúr joghurt, joghurt készítmények, natúr túrókrémek, sovány sajtok és vajkrémek, túró (óvári, őrölt köményes, trappista). 3-4 héttel műtét után sovány tejfölt lehet használni.

Tojás: lágy tojásként és teflonban sült omlettként fogyasztható. A főtt kemény tojás gázképződést okoz!

Zsiradékok: elsősorban a növényi eredetű napraforgó, kukoricaolaj, olívaolaj, margarin használható főzésre. Étkezéshez margarin, vajkrém javasolt.

Liszt, sütőipari termékek: először búza-, rizs-, kukoricaliszt az ételek sűrítéséhez szárazon, olaj nélkül pirítva. Majd lehet próbálkozni szójaliszttel és rozsliszttel. A főtt tészták közül a sok tojással készített vékonyan nyújtott és vágott változatok ajánlottak hússal, tejtermékekkel, színes főzelékfélékkel ízesítve, búzadara párolva, szárazon pirítva vagy ételkészítéshez segédanyagként alkalmazható.

Kenyér, péksütemények: először fehérlisztből készült kenyér, kifli, zsemle, kakaós kalács, pogácsák fogyaszthatók, majd rozslisztből, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérfélék fogyasztása javasolt. Sütemények közül a lazított piskóta, palacsinta, réteslapból készített rétesek adhatók. A zsíros, omlós, hajtogatott tészták, vajjal, tejszínnel készített édességek fogyasztása nem javasolt. A rizs bármelyik formája előnyös alkotója a diétának.

Főzelékfélék, zöldségek: először burgonya főzve, párolva, pürének, héjában sütve, főzeléknek elkészítve. Száraz rántással, lisztszórással, habarással készíthető főzelék tökből, sárgarépából, zsenge zöldbabból, vajbabból, parajból, sütőtökből. Zöldborsót (száraz hüvelyeseket csak ritkán!) csak pürésített változatban fogyaszthat. Négy hét után lehet próbálkozni karfiol, karalábé, káposztafélék fogyasztásával. A puffadást elkerülheti, ha fedő nélkül főzi ezeket a zöldségeket vagy az első forrás után, leönti a főzőlevet. Nem ajánlott a zeller, gomba, paradicsom, zöldpaprika, uborka, savanyú káposzta, sóska.

Gyümölcsök: először kompótként adhatók alma, birs, őszibarack, cseresznye kompót, ezeket turmixolva is lehet fogyasztani. A későbbiekben egyéni tapasztalat szerint fogyaszthatók.

Előfordulhat, hogy a felsorolt élelmiszerek közül valamelyikre egyénileg érzékeny, akkor ezeket kerülje el, mellőze étrendjéből. Műtét után 6 héttel illetve az állapotától függően fokozatosan próbálkozhat a megszokott ételek fogyasztásával, de vegye figyelembe az ismertetett táplálkozási szabályokat.

Jó étvágyat kívánok!

Javasolt menü műtétet követően

Reggeli:	tea, gépsonka, zsemle
Tízórai:	natúr joghurt, keksz
Ebéd:	zöldségleves, sült csirke, tört burgonya, almabefőtt
Uzsonna:	piskóta
Vacsora:	kefir és túró, kenyér
Pótvacsora:	sült alma

Reggeli:	gyümölcstea, óvári sajt, kifli
Tízórai:	dzsem, pirított kenyér
Ebéd:	becsinált leves, darafelfújt, őszi befőtt
Uzsonna:	kockasajt, zsemle
Vacsora:	töltött burgonya, vaníliáskarika
Pótvacsora:	baromfi párizsi, zsemle

Reggeli:	tejeskávé, briós
Tízórai:	gyümölcsturmix
Ebéd:	csontleves, tökfőzelék, vagdalt szelet
Uzsonna:	vanília puding
Vacsora:	hússal töltött zsemle, csipketea
Pótvacsora:	almabefőtt

Menü a műtét utáni 2.-3. héttől

Reggeli:	kakaó, kifli, margarin, pulykasonka
Tízórai:	gyümölcsjoghurt
Ebéd:	csirkeragu leves, túrós palacsinta
Uzsonna:	banán, keksz
Vacsora:	baromfi virsli, barna kenyér
Pótvacsora:	almalé, sós sajt

Reggeli:	gyümölcstea, búzacsírás zsemle
Tízórai:	alma, sajtkocka
Ebéd:	almaleves, rizs, göngyölt sertés szelet
Uzsonna:	őszi befőtt, sajtos tallér
Vacsora:	körözött (hagyma nélkül), császárzsemle
Pótvacsora:	tejbedara

Mindennapi élet

Visszatérés

Sztómaműtét után az emberek hajlamosak arra, hogy azt higgyék, soha többé nem térhetnek vissza a megszokott életritmusukhoz. Nehéz lehet azt a tényt elfogadni, hogy sztómazacskót kell majd viselni.

Idővel rájön, hogy tulajdonképp majdnem úgy tud élni, mint korábban. A legtöbb sztómával élő alátámasztja ezt a tényt. Normális körülmények között szinte teljesen lehetetlen észrevenni, hogy valaki sztómazacskót visel. A zacskó nem zörög és szagbiztos, így nem derülhet fény az ön állapotára.

A munkába való visszatérés műtét után az egészségi állapotán és erején múlik. Beszélje meg ezt orvosával vagy a sztómaterápiás nővérrel. Azoknak a betegeknek, akik nagy hasi műtéten estek át nem ajánlott nehéz, emeléssel járó munkát végezni mindaddig, míg a hasi izmok teljesen összehegednek. Ez több hónapot vesz igénybe.

Öltözködés

Amikor mindennapi öltözetet visel, a zacskót senki nem fogja észrevenni, tehát nyugodtan használhatja kényelmes, megszokott ruháit. Ugyanakkor szűk, feszülő ruha viselete nem ajánlott. Ügyelni kell arra, hogy például övvel, fűzővel ne szorítsa le a zacskót.

Fürdés

A sztómával élő nyugodtan zuhanyozhat, vagy fürödhet épp úgy, ahogy ezt korábban tette. Víz nem fog befolyni a sztómába, semmi esetre sem fogja azt irritálni. Egyaránt zuhanyozhat, vagy fürödhet zacskóval együtt vagy a nélkül – a döntés az Öné.

Mivel a szappan maradványa befolyásolhatja az alaplap tapadását a bőrön, válasszon olyan tisztálkodó szert, mely a bőr felszínéről könnyedén eltávolítható. Nem javasoljuk a kettő az egyben, illetve a krémet tartalmazó tusfürdők, szappanok használatát

Mozgás és sport

A legtöbb sztómával élő ugyanúgy kirándulhat, kertészkedhet és sportolhat, mint azt műtét előtt tette, kivételt képeznek az erős fizikai megterheléssel járó sportok, mint például a súlyemelés. A sztóma maga nem gátolja meg tornagyakorlatok végzésében, ugyanakkor minden azon múlik, mennyire érzi magát fittnek. Úszhat tengerben vagy uszodában is.

Párkapcsolat, terhesség

Nagyon fontos, hogy Ön és partnere a szex és sztóma összefüggésében megosszák egymással érzéseiket.

Amint ezt a helyzetet kölcsönösen kezelni tudják, a szex ugyanolyan örömet fog okozni, mint műtét előtt. Az emberek hajlamosak arra, hogy azt képzeljék, a sztóma a normál párkapcsolatban akadályt jelent.

Lehetséges, hogy kettejük közül Ön az, aki zavarban van vagy gátlásos, míg partnere teljes mértékben elfogadja állapotával együtt, és azt várja, hogy feledkezzen el sztómájáról. Alkalmanként feltehet kisebb méretű zacskót, sztómadugót, sztómasapkát.

Egyes műtéti beavatkozások következtében szexuális életében zavar keletkezhet, ennek lehetnek lelki vagy testi okai. Problémáját beszélje meg kezelőorvosával vagy a sztómaterápiás nővérrel.

Sztómaviselő állapota nem jelent akadályt sem a fogamzás, sem a terhesség szempontjából, azonban gondolnia kell az örökletes tényezőkre és a kapott kezelések genetikai hatásaira. Kérje szakemberek véleményét, mielőtt döntést hoz a gyermekvállalásról.

Utazás

A sztóma nem akadályozza az utazásban. A biztonság kedvéért vigyen magával annyi zacskót, amennyi az utazás időtartama alatt szükséges. Ha melegebb klímájú helyen jár, ahol jobban verejtékezik, ne feledje, hogy több zacskóra lesz szüksége, mint általában. Ha nem olyan zacskót használ, melynek a bőr felőli oldalán puha textil réteg van, használhat védő ruhaneműt, azért hogy megakadályozza a műanyag zacskó bőrhöz tapadását. Hatással lehet a bőrére a magasabb hőmérséklet, ezért ne feledjen magával vinni tisztító, bőrápoló szereket.

A sztómaápolás eszközeit mindig a kézicsomagban helyezze el.

JÓTANÁCSOK

Műtét után

Műtét után a sztómaterápiás nővér segítségével megtanulja azt, hogy hogyan ürítse, illetve cserélje a zacskót, és hogyan ápolja a sztóma körüli bőrt. Kezdeti nehézségek adódhatnak, de türelemmel viszonylag gyorsan el lehet sajátítani a fogásokat. Az első hónapokban a sztóma rendszerint duzzadt, ezért nagyobb nyílású zacskót kell használni, mint később.

Hasmenés

Ha a széklet híg, a bőr jobban ki van téve az irritációnak és megnő a felmaródás kialakulásának veszélye. A hasmenést oka lehet gyomorbetegség vagy egyszerű bélfertőzés. Gyógyszer is okozhatja vagy a fogyasztott élelmiszer hatásaként is előfordulhat. Ajánlott sok folyadék fogyasztása a hasmenés miatti folyadékveszteség pótlására.

Tanácsos kerülni az erős, fűszerezett ételeket, a gyümölcsöt, zöldséget és gyümölcsleveket. Ha ez az állapot tartósan fennáll, forduljon orvoshoz. Hasmenés esetén kizárólag üríthető zacskó használata javasolt. Ily módon védi bőrét a folyékony halmazállapotú széklettől és a túl gyakori zacskócsere miatti bőrproblémáktól.

Székrekedés

Ha a széklet keményebb, nem jó a közérzetünk és fájdalmat is okozhat.

Egyes élelmiszerek, mint a narancs, dió, spárga és gomba lassan emészthetőek, szorulást okozhatnak, ezért ezek fogyasztása megfontolandó.

Székrekedés esetén ajánlott sok friss zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani.

Fokozottan figyelni kell a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztásra (napi 2-3 liter többször kisebb adagban).

Tornagyakorlatokkal is segítheti a bélműködést. Ha a székrekedéses állapot tartósan fennáll, keresse fel orvosát.

Bűzös vizelet

Ha azt tapasztalja, hogy megfelelő mennyiségű folyadék elfogyasztása mellett az urosztómás zacskóban lévő vizelet nem átlátszó, hanem zavaros, vagy ha a sztómából frissen ürített vizelet szaga bűzös, akkor lehet, hogy fertőzése van, ezért forduljon orvoshoz.

Bőrpanaszok

Ha a béltartalom illetve vizelet hosszú ideig érintkezik a bőrrel, ez irritálja, felmarhatja a bőrt. Ezért a sztóma körüli bőrt tisztán és szárazon kell tartani.

Ha a sztóma körül a bőr irritált és piros, a sztóma gondosabb ellátást igényel. Óvatosan távolítsa el az alaplapot. Lemosó folyadékkal kíméletesen tisztítson le a bőrről minden szennyeződést.

Tilos benzint vagy egyéb oldószert használni bőrtisztításhoz, kerülje a színes, illatos szappanokat. A megtisztított bőrfelületet kezelheti olyan gyógyászati bőrápoló szerekkel, melyek nem gátolják a zacskó vagy alaplap tapadását.

Ha úgy érzi, hogy kicsit is szivárog, cseréljen zacskót mielőbb.

Ellenőrizze, hogy a sztóma méretének megfelelő-e az alaplap vagy a zacskó nyílása. Vágja, vagy válassza ki a megfelelő nyílásméretet. A pontos illeszkedést segíti a ragasztó paszta vagy csíkpaszta.

Ha a probléma nem szűnik meg, forduljon szakemberhez.

Egyéb rendellenességek

Gyakran előfordul, hogy a sztóma tisztítása, a zacskó cseréje közben, a sztóma nyálkahártyája enyhén vérzik. Ha nagyobb mennyiségű vérzést tapasztal, haladéktalanul forduljon orvoshoz.

Egyéb szövődmények, melyek felmerülhetnek a sztómával kapcsolatban

- a sztóma behúzódhat a környező bőr szintje alá (beesés), ezáltal nehezebbé válik a zacskó felhelyezése
- a sztóma a normálisnál jobban kitüremkedik (előreesés)
- ha a hasfal a sztóma környékén gyengébb, keletkezhet sérv közvetlenül a sztóma mellett
- a sztóma nagyon összeszűkül, ennek következtében a széklet keskenyebb nyíláson keresztül távozik

Ezek a problémák szerencsére nem fordulnak elő gyakran, de akadályozzák a sztóma ellátását. Ha bármilyen változást észlel a sztóma környékén, keresse fel orvosát, hogy a súlyosabb problémákat elkerülhesse.

Segítségnyújtás

Szakrendelés és társadalombiztosítási támogatás

A legtöbb kórházban az orvosok mellett speciális képzéssel rendelkező, sztómaterápiás nővérek dolgoznak, akiket felkereshet, amennyiben kérdése van.

A Magyar Sztómaterápiás Nővérek Egyesületének információs honlap címe: *sztomanoverek.googlepages.hu*

Otthonápolási segítséget a családorvosnál is kérhet.

A sztómaterápiás eszközökkel kapcsolatos társadalombiztosítási támogatásokról és egyedi méltányossági kérelmekhez szükséges tudnivalókról aktuális információkat az Országos Egészségbiztosítási Pénztár honlapján olvashat a következő címen: *www.oep.hu*

Klubok

A sztómával élők érdekvédelmére országszerte társadalmi egyesületek alakultak. A klubmozgalom a sztómával élőket tömöríti és lehetőségeket ad a sorstársakkal való kapcsolattartásra, tanácsadásra, szabadidős programokra és kirándulásokra. Sztómaterápiás nővérétől érdeklődhet, az Önhöz legközelebb eső klubról.

Továbbá felkeresheti a Magyar ILCO Szövetség honlapját aktuális információért a *www.magyarilcoszovetseg.hu* címen vagy a fiatalok számára készülő FILKO Alapítvány honlapját a *http://filko.extra.hu*. címen.

Klubok városonként	Klubvezető / koordinátor	Telefon
Baja	**Rácz Sándor**	79-321-672
Berettyóújfalu	**Szilágyi Jenőné**	54-401-666
Budapest, Dél-Pesti	**Kiss Jutka**	284-5445
Budapest, XII.Szent János Kórház	**Ferdinandyné Keszei Erzsébet**	319-6085
Budapest, XIII.kerületi	**dr. Miklós Lászlóné**	325-6832
Budapest, XV. Újpalota	**Hubikné Klein Margit**	27-346-488
Budapest, X. Kőbányai	**Várhalmi Károly**	30-465-1922
Budapest, XIV. kerületi	**Somogyi Györgyné**	370-7177
Debrecen	**Bátori Józsefné**	30-447-6795
Dombóvár	**Vancsa Józsefné**	74-460-218
Dunaújváros	**Sári Anna**	70-324-1424
Gyöngyös	**Kocsis Péterné**	20-533-1432
Esztergom	**Magyarfalvi Imre**	20-945-5204
Győr	**Petriné Rácz Mária**	30-361-2568
Gyula és Békéscsaba	**Nagy László**	30-262-6648
Hódmezővásárhely	**Mihály Gáborné**	30-383-7402
Jászberény	**Kiss Sándor**	57-411- 206
Kalocsa	**Katus János**	30-318-5390
Kaposvár	**Horváth Gyula**	82-312-723
Karcag	**Orbán Andrea**	30-425-1157
Kazincbarcika	**Bucz Pál**	20-931-3724
Kecskemét	**Bölcs Csaba**	30-586-1638
Kiskunhalas	**Miskei Sándor**	77-427-680
Komló	**Gálos Béláné**	72-486-654
Körmend	**Dercsényi Sándor**	94-442-159
Miskolc	**Nógrády Károlyné**	46-312-481
Mohács	**Kálóczy József**	69-304-529
Nagykanizsa	**Borsos Józsefné**	93-323-142
Nyíregyháza	**Kovács Istvánné**	42-232-057
Pápa	**Kovatsits Zoltán**	89-777-073
Pécs	**Farkas Nándor**	72-373-188
Szeged	**Gál Mátyásné**	62-491-631
Székesfehérvár	**Kovács József**	22-348-430
Szekszárd	**Binder János**	74-432-179
Szolnok	**Gál Sándorné**	56-37-683
Szombathely	**Decsi Gyula**	94-361-109
Vác	**Gulyás Pál**	30-3594-326
Várpalota	**Virágh Elekné**	88-473-827
Veszprém	**Dr Sebestyén Béláné**	88-421-902
Zalaegerszeg	**Dr Kőmíves Miklós**	92-313-228

Gyakori kérdések és válaszok

Pácienseink gyakran tesznek fel kérdéseket, máskor ők mesélik el ötleteiket, amellyel megoldottak egy-egy gyakorlati problémát, ezekből válogattunk.

1. Minden sztómaviselő irrigálhat? NEM! Csak a végleges egynyílású kolosztóma viselő. Figyelembe kell venni fizikális, szellemi állapotát, a sztóma nagyságát, állapotát. Az operáló orvos javaslatára a beteg maga döntheti el, hogy megtanulja-e.

2. Miért nem tapad az eszköz megfelelően? Sok oka lehet, például túl nagy illetve túl kicsi a kivágás illetve a nyák ledobja.

3. Mennyi pasztát kell, lehet használni? Csak annyit, amennyi a redők kitöltésére szükséges.

4. Mikor érdemes sztóma zsákot cserélni? Nincs általánosan elfogadott időpont, az életritmusnak megfelelően szükség szerint cserélendő. Cserélni kell, ha a zsák szivárog, ha úgy érzi, hogy megtelt.

5. Milyen a helyes életmód? Sok levegőzés, séta, sport és úszás az egészséges életmód. Kerülje a káros szenvedélyeket, a dohányzást és alkoholfogyasztást.

6. Kétrészes rendszerem van, a széklet odatapad az alaplapra. Mit tegyek? Ha szűrős a zsák, vákuum képződik a rendszerben. Célszerű a szűrőt leragasztani és az alaplap külső oldalát olajjal bekenni.

7. Nehezen tudom az alaplapra felpattintani a zsákot. Mit tegyek? Feltétel előtt 10-15 percre tegye a hóna alá, ez alatt felmelegszik, és könnyebben felpattan.

8. Bizonyos ételek fogyasztása után kellemetlen szagok távoznak a zsákból, mit tehetek ellene? Amikor ilyen ételeket fogyaszt, lefekvés előtt fogyasszon joghurtot, kefirt. Megköti a gázokat.

9. Műtét előtti tornagyakorlataimat mikor végezhetem? Műtét után 6 héttel elkezdheti a tornázást, a terhelést fokozatosan vezesse be! Az emelő gyakorlatokat kerülje!

10. Mehetek-e uszodába sztómazsákkal? Igen.

11. Felfúvódik az egyrészes, zárt zsák. A levegő nem jön ki a szűrőn. Mit tegyek? Ha a szűrő eltömődik, akkor egy vastagabb tűvel szúrja meg a szűrőt vagy a zsák felső szélét. Majd enyhén nyomja meg a zsákot. Amikor a levegő eltávozik, az öntapadós matricával zárja le a szúrás helyét.

12. Mit tegyek, ha a zsák felső részén összegyűlik a széklet? Nem megy a zsák aljára. Mielőtt feltenné a zsákot, fújjon bele kevés levegőt. A szűrő nélküli zsákot nedvesítse be belülről, így nem tapad majd össze.

13. Nem jön le a ragasztó paszta a bőrről. Mit tegyek? Száraz gézlappal csípje fel a rászáradt ragasztó szélét, és óvatosan húzza le. Ha egy kevés marad, nem probléma. Ne használjon benzint vagy alkoholt.

14. Sterilen kell-e a sztómát ápolni? Nem. De mindig tiszta, puha anyaggal töröljük le a bőrt. Ne többször használt szivaccsal vagy többször mosott ruhával a fertőzésveszély miatt.

15. Feltehető az alaplap felmaródott bőrre? Igen, felületi felmaródás (bőrpír, kevés bőrhiány) esetén. Kamillateás lemosás után a bőrt itassa szárazra, majd a pontosan kivágott alaplapot helyezze fel. Ha csúnya a felmaródás, hólyagos, levedzik, nem gyógyul, forduljon orvoshoz.

16. Végbél kiirtás után mikor biciklizhetek? Legalább 6 hétig ne. Utána is csak begyógyult sebnél, ha fájdalmat nem okoz.

17. Hány nap után kell bevenni hashajtót? Ha két napig nincs széklete, és panasza sincs (felfúvódás, hányinger, bélgörcs), akkor meg kell nézni, hogy mennyi folyadékot ivott. Ha keveset, akkor pótolja (napi 2-3 liter). Ha 3. nap sincs széklet, akkor kell hashajtót bevenni.(Irrigáló betegre nem vonatkozik)

18. Árt-e a tusfürdő és a szappan a sztómának? Nem árt, de figyeljünk, hogy ne maradjon szappan a bőrön, alaposan öblítsük le tiszta vízzel.

19. Mikor szabad műtét után zsák nélkül fürödni? Akkor szabad zsák nélkül zuhanyozni, ha a bél kitapad a bőrhöz, nincs seb a bőr szélén.

20. Hol tároljam a sztóma zsákokat? Hűvös, száraz helyen, vegyszerektől távol.

21. Mennyi zsákot vágjak ki méretre egyszerre? Az első pár hét, hónap alatt gyorsan csökkenhet a mérete, ezért 4-5 darabnál több zsákot nem érdemes kivágni.

22. Milyen a helyes bőrtisztítás? Mechanikus (széklet) tisztítás papírtörlővel. Nedves bőrtisztítás bőr-semleges szappannal illetve lemosó folyadékkal, szőtt kendővel. Szárazra törlés, esetleg szárítás hajszárítóval, szükség esetén szőrtelenítés, illetve bőrvédő krém használata javasolt.

23. Ürülhet-e normális körülmények között a sztómán keresztül nyák? Igen ürülhet, hisz a székletürítés megkönnyítéséül szolgál. Amennyiben azonban nagyobb mennyiségben ürülne, keresse fel kezelőorvosát.

24. Rendszeresen felmaródik a bőröm a sztómán körül, mit tehetek ilyen esetben? A sztómát és környékét izgatják az erős fűszerek és a savas gyümölcslevek, a citromlé. Égő, csípő, fájó érzést válthatnak ki, és felmaródást okozhatnak. Célszerű ilyenkor speciális bőrvédőszerek és az üríthető sztómazsák használata. Ellenőrizni kell, hogy a pontos kivágást a tapadófelületen.

25. Mit tegyek, ha úgy érzem, hogy kellemetlen szagok vesznek körül? Nyomozza ki, vajon nem szivárog a sztómazsák? Lehetséges, hogy nincs látható jele a szivárgásnak. A tapadófelszín alatt is kezdődhet szivárgás. Biztonságos-e a zárócsatt? Tiszta, székletmentes maradt a csatt és az ürítőnyílás? Nincs véletlenül kis lyuk a sztómazsákon, ahol gázok juthatnak ki? Urosztómával élőknél előfordul, hogy a hason viselt vizeletgyűjtőzsák szagmentes ugyan, de a csatlakozó vezeték és az ágyon rögzített vagy lábon viselt vizeletgyűjtő eszköz nem ilyen. Lehet, hogy túlzottan tele a zsák, elhúzza a bőrt és „kijáratot” képez? Gyakrabban ürítse a zsákot, ne várja meg, amíg teljesen megtelt. Létezik speciális sztómazsák szagsemlegesítő.

Személyes feljegyzések/ kérdések

Használja ezt az oldalt arra, hogy összeírja azokat a kérdéseit, problémáit, amelyeket meg szeretne beszélni a következő találkozón orvosával.

Dátum	Problémák, kérdések	Megoldások

Személyes adatok

Orvosa vagy sztómaterápiás ápolója kitölti az alábbi nyomtatványt annak érdekében, hogy mindig a kipróbált és jól bevált segédeszközt kapja.

Rendelő neve, címe:

Kezelőorvos neve:

Szakápoló neve:

Telefonszám:

Rendelési idő:

Termék megnevezése:

Termékkód:

Egyéb információ:

Kontroll időpontok:

Coloplast A/S

Azt szeretnénk, ha az általunk képviselt tevékenyégi körben a világ minden részén cégünk gyógyászati eszközeit és ehhez kapcsolódó szolgáltatásait részesítenék előnyben, amelyek a felhasználók számára az élet jobb minőségét biztosítják.

Sztómaterápia

A széles sztómaterápiás választék a segédeszközök, kiegészítő termékek, és szolgáltatások sorával kíván megfelelő megoldást kínálni minden egyéni életstílushoz. Cégünk elkötelezett e termékek és szolgáltatások a végfelhasználók és a szakképzett egészségügyi dolgozók együttműködésével történő fejlesztése iránt, így biztosítva, hogy a termékek megfelelnek a felhasználók elvárásainak. A legkorszerűbb technológia és a folyamatos befektetés az újabb és újabb megoldásokba biztosítja, hogy sztómaterápiás termékeink kielégítsék mind a felhasználók, mind az egészségügyi dolgozók minden igényét.

Urológiai és inkontinencia gondozás

A kontinencia azt jelenti, hogy teljes kontrollal rendelkezünk vizelet- és székletürítésünk felett. Az inkontinencia azt jelenti, hogy ezt a kontrollt részben vagy teljesen elveszítjük. Termékeinket elsősorban gerincsérült és idős betegek számára fejlesztettük ki. Arra törekszünk, hogy termékeink ne csupán megfelelőek legyenek feladatuk ellátására, hanem folyamatosan újítjuk külső megjelenésüket is, hogy termékeink használóiban erősítsük a magabiztosság és önállóság érzését.

Sebkezelés

Sebkezelő termékeinket arra tervezzük, hogy felhasználóik életét könnyebbé tegyék biztonságos, kényelmes, nedvszívó környezetet biztosítva.
A sebkezelő termékek a fejlett nedves sebgyógyulás elméletén és technológiáján alapulnak, és magukban foglalják a krónikus sebkezelés, valamint a sebtisztítás és nyomáscsökkentés különböző aspektusait.
Sebkezelő rendszerünket világszerte elismerik mind a betegek, mind az orvosok, ápolók, kutatók, egészségügyi oktatók és szakmai vezetők.

Coloplast

Coloplast A/S Magyarországi Képviselet
H-1118 Budapest, Dayka Gábor u.3.
Telefon/Fax: (1) 22 66 163, (1) 22 61 455
www. hungary. coloplast. com

Coloplast bejegyzett védjegy tulajdonosa a Coloplast A/S.
© 2007-10. Minden jogot fenntart a Coloplast A/S,
3050 Humlebæk, Denmark. kmr/471.