

# Przygotowanie do operacji wyłonienia kolostomii

Operacja to wymagające fizycznie i emocjonalnie doświadczenie. Informacje zawarte w tej broszurze, pomogą Ci się do niej przygotować.



## Wprowadzenie

Pielęgniarka stomijna oraz ta broszura pomogą Ci dowiedzieć się jakie kroki musisz podjąć w czasie rekonwalescencji, aby przebiegała ona sprawnie.

Być może już zacząłeś/zaczęłaś szukać informacji na temat operacji wyłonienia stomii. To naturalne, że masz wiele pytań. Bez względu na to jak błahe mogą się one wydawać, jeśli coś Cię niepokoi, zadaj je pielęgniarce stomijnej lub lekarzowi.

Możesz również skontaktować się z pracownikiem zespołu Coloplast CARE w celu wyjaśnienia tych wątpliwości.

Z przyjemnością Ci pomogą!



## Nie **JESTEŚ** sam/a!

Okoliczności i powody wyłonienia stomii różnią się w zależności od osoby.

Poważna operacja może być niepokojąca i stresująca. Możesz martwić się o przyszłość oraz o to jak sobie poradzisz. W jednej chwili możesz czuć się szczęśliwy/a i pełen/na nadziei, a w następnej możesz odczuwać rozdrażnienie i ochotę na płacz. Wszystkie te reakcje są całkowicie normalne.

Pamiętaj, dla wielu osób operacja to szansa na nowe życie.

Czy wiesz, że....?

**Średnio  
1 na 600 osób  
w Polsce żyje  
ze stomią**



# Układ trawienny

## Żołądek

Kiedy jesz, pokarm przesuwa się długą, wąską rurką zwaną przełykiem do żołądka. Tutaj jest on rozdrabniany na mniejsze kawałki, a soki trawienne zmieniają go w postać płynną.

## Jelito cienkie (jelito kręte)

Przemieszczanie się pokarmu trwa i przechodzi on następnie do jelita cienkiego (końcowy odcinek to jelito kręte), gdzie kończy się proces trawienia. Organizm wchłania z pożywienia składniki odżywcze, których potrzebuje do produkcji energii, wzrostu i budowy nowych komórek, a następnie kieruje je do krwiobiegu. W jelicie cienkim stolec jest płynny.

## Jelito grube (okrężnica)

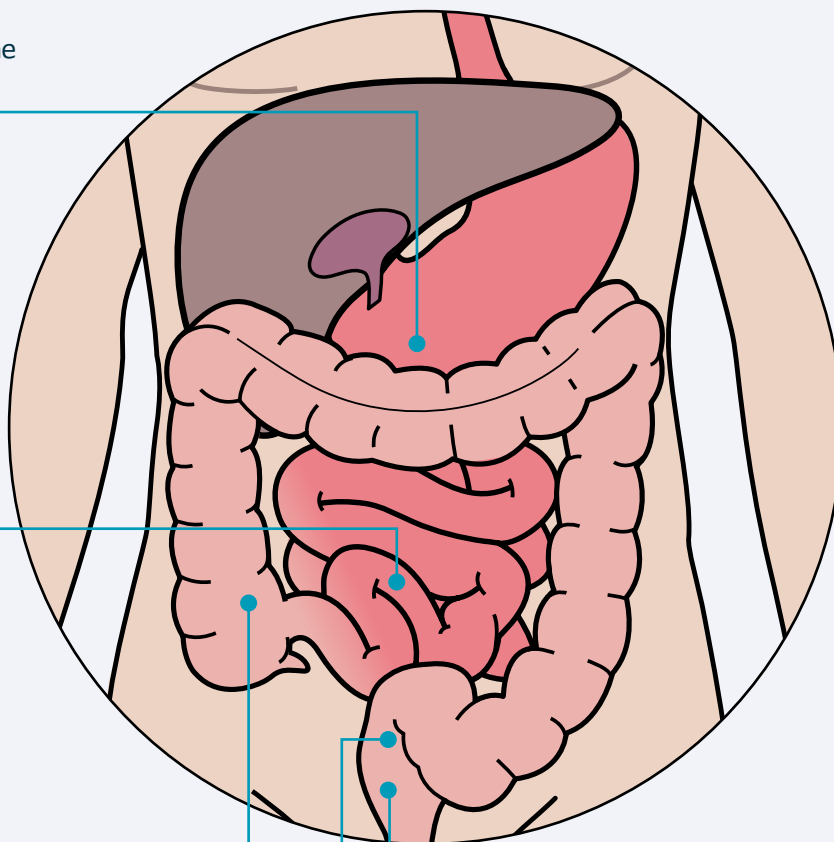
Gdy wszystkie składniki odżywcze zostaną wchłonięte, resztki przemieszczają się do jelita grubego. W okrężnicy – najdłuższym fragmencie jelita grubego – następuje wchłanianie płynów, a stolec się zagęszcza i ma bardziej stałą konsystencję. Mięśnie ściany okrężnicy przepychają następnie stolec do odbytnicy, skąd wydostaje się z organizmu przez odbyt.

## Odbytnica

W odbytnicy stolec jest tymczasowo przechowywany, dopóki nie będzie gotowy do przejścia przez odbyt.



Obejrzyj animację układu pokarmowego



## Odbyt

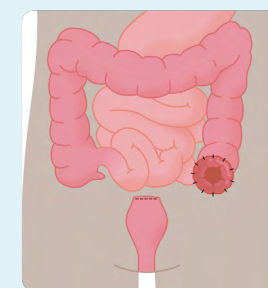
Zewnętrzny otwór odbytnicy.

# Czym jest stomia?

Stomia jest wynikiem zabiegu chirurgicznego, który ma na celu leczenie takich chorób jak: nowotwór, choroba Leśniowskiego-Crohna lub zapalenie uchyłków. Może być również wynikiem niedrożności jelit, urazu układu pokarmowego lub moczowego. Jest to otwór w jamie brzusznej, który umożliwia wydalanie kału z jelit lub moczu z dróg moczowych.

Istnieją trzy główne rodzaje stomii: **kolostomia**, **ileostomia** oraz **urostomia**.

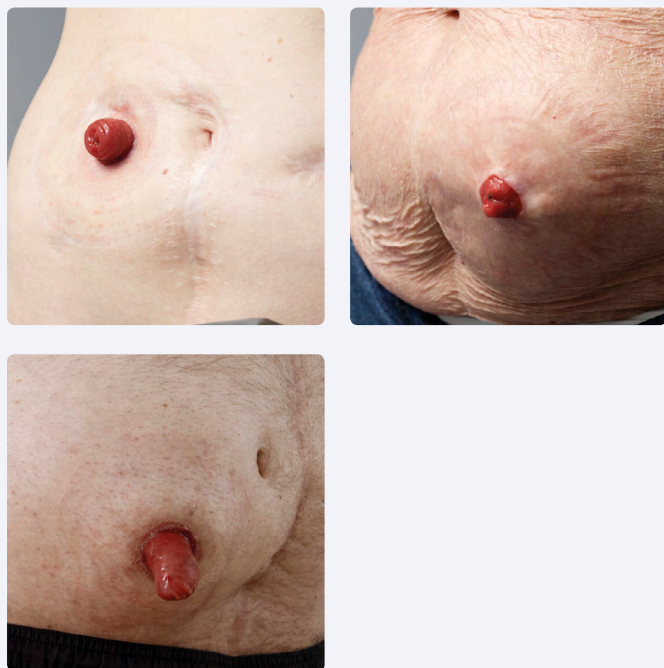
## Kolostomia



Kiedy dochodzi do wyłonienia kolostomii, część Twojego jelita (jelito grube) jest wyciągana na powierzchnię skóry brzucha, aby uformować z niej stomię. Treść wydobywająca się z kolostomii zazwyczaj jest stała.

## Nie ma dwóch identycznie wyglądających stomii.

Tak jak ludzie nie wyglądają identycznie, tak i stomie się od siebie różnią. Ich kształt, rozmiar i położenie może się bardzo różnić w zależności od osoby. Niektóre stomie są bardziej owalne, inne bardziej okrągłe. Niektóre są większe, inne mniejsze. W końcu niektóre mocno wystają nad skórę, inne wcale. Wszystko to zależy od typu operacji oraz kształtu ciała osoby, u której wyłoniono stomię.

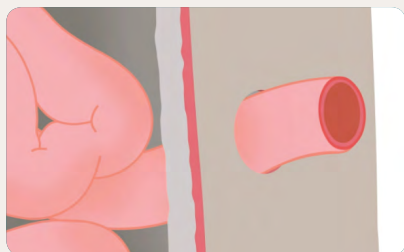




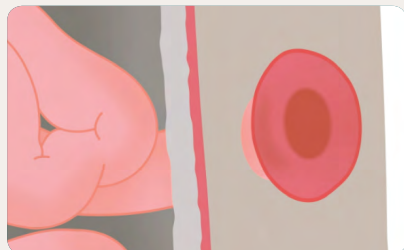
## Operacja wyłonienia kolostomii – kolostomia końcowa.

Operacje różnią się od siebie. **Kolostomię końcową** wyłania się zazwyczaj, kiedy część jelita grubego lub odbytnica są usuwane. Może to być czasowe lub stałe rozwiązanie. Jeśli usuwana jest odbytnica, stomia zostanie na stałe.

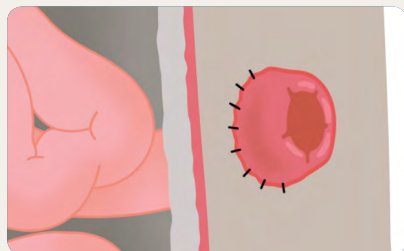
### Wyłanianie kolostomii końcowej



W powłokach brzucha wycinany jest otwór, przez który wyciągany jest na zewnątrz koniec jelita.



Wyciągnięte jelito zostaje wywinięte tak, aby utworzyć kominek.



Brzegi tak powstałego kominka zostają przyszyte do skóry, aby utrzymać jelito na miejscu. W ten sposób powstaje stomia końcowa.

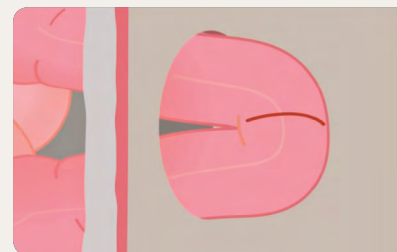
Obejrzyj animację operacji.



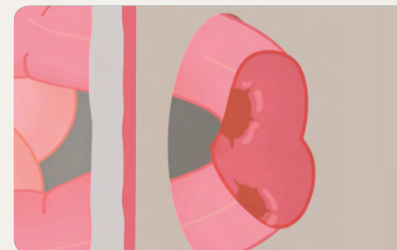
## Operacja wyłonienia kolostomii – kolostomia pętlowa.

**Kolostomia pętlowa** może zostać wyłoniona w celu ochrony chirurgicznego łączenia jelita wewnątrz brzucha. Składa się z dwóch otworów, które są połączone ze sobą. Ta stomia jest najczęściej przewidziana jako czasowa.

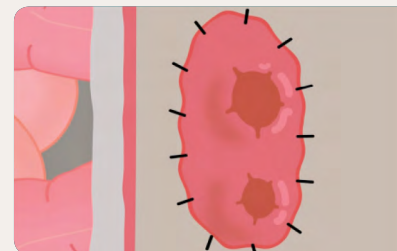
### Wyłanianie kolostomii pętlowej



W powłokach brzucha wycinany jest otwór, przez który następnie przeciągana na zewnątrz jest pętla jelita.



Wyciągnięta na zewnątrz pętla jelita zostaje następnie nacięta i jelito zostaje wywinięte na zewnątrz tak, aby powstał kominek. Przez jeden z otworów będzie wydalana treść jelitowa.



Kominek zostaje przyszyty do skóry brzucha, tak aby utrzymać jelito na miejscu. W ten sposób powstaje stomia pętlowa.

Obejrzyj animację operacji.





## Gabriela – trudności ją umocniły

Kiedy Gabriela miała 18 lat zachorowała na wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Operację miała w 2010 roku. Przez pierwsze 9 lat miała ileostomię i kolostomię. W sierpniu 2018 roku kolostomia została zamknięta i teraz ma tylko ileostomię.

*„Kiedy zachorujesz, tracisz coś co miałeś, swoje zdrowie. Możesz płakać nad tą stratą, ale powinieneś również zdać sobie sprawę z tego, że to co straciłeś możesz odzyskać w inny sposób.”*

*„Zawsze byłam silną i wesołą osobą, która daje sobie radę. Szłam do przodu tak długo, aż moje ciało powiedziało stop. Jedną z pierwszych rzeczy, których się nauczyłam, bardzo powoli, jest to, że należy słuchać swojego ciała i być świadomym swoich emocji. Twój umysł może wysyłać Ci informacje, które są sprzeczne z tym co mówi Twoje ciało, dlatego tak ważne jest, żeby słuchać.”*



## Stina – bardziej pełna nadziei niż kiedykolwiek wcześniej.

Kiedy Stina miała 8 lat zdiagnozowano u niej chorobę Leśniowskiego-Crohna, chorobę autoimmunologiczną, która atakuje jelita. Specjaliści próbowali utrzymać jej chorobę pod kontrolą, ale żadne leki nie działały na Stinę. Po bardzo długim okresie niestosowania żadnych leków, stan jej jelita grubego stopniowo zaczął się pogarszać. W wieku 23 lat stan Stiny był na tyle ciężki, że konieczna była natychmiastowa operacja.

Kiedy Stina obudziła się po operacji, jej strach wkrótce zastąpiło ogromne poczucie ulgi i wdzięczności.

*„Choroba zniknęła z mojego ciała. Stomia dała mi szansę na powrót do normalnego życia.”*

Pomimo, że rekonwalescencja była trudna, Stina czuła się zdrowsza i bardziej pełna nadziei niż kiedykolwiek wcześniej. Mogła robić rzeczy, na które nie miała siły przez bardzo długi czas.



## Czego oczekiwać po operacji.

Po operacji, twoja lista pytań będzie prawdopodobnie długa. Poniżej wymieniliśmy niektóre, z tych najczęściej zadawanych.

### Jak będę się czuł/a po operacji?

Bezpośrednio po operacji, zapewne będziesz się czuł/a trochę osłabiony. Powinieneś/aś się spodziewać, że będziesz przeżywać cały wachlarz emocji w ciągu nadchodzących godzin i dni. Ważne, by pamiętać, że powrót do pełni sił fizycznych oraz odzyskanie balansu emocjonalnego wymaga czasu. Razem z Twoją pielęgniarką stomijną, jesteśmy po to, aby wspierać Cię w każdej chwili. Po prostu daj sobie czas.

### Jak będzie wyglądała stomia?

Kiedy obudzisz się po operacji, będziesz miał/a założony Twój pierwszy worek stomijny. Ten worek może być przezroczysty, aby pielęgniarka stomijna mogła łatwo sprawdzić w jakim stanie jest Twoja nowo wyłoniona stomia. Na początku stomia może być opuchnięta, ale stopniowo będzie zmniejszała swój rozmiar w ciągu nadchodzących tygodni.

### Kiedy stomia zacznie wydalać?

Twoja stomia powinna zacząć wydalać krótko po operacji – zazwyczaj w przeciągu kilku dni. Początkowo możesz zauważyć, że wydzielina ze stomii będzie bardziej płynna niż stolec, do którego jesteś przyzwyczajony/a.

### Czy mogę dotykać stomii?

Tak, możesz. Stomia nie posiada nerwów czuciowych, więc nie powinieneś/aś odczuwać bólu. W dotyku będzie przypominała tkankę jaka znajduje się wewnątrz jamy ustnej – miękka i wilgotna.

### Czy mogę odczuwać parcie na stolec pomimo, że mam stomię?

Często zdarza się, że ludzie, którzy mają nadal dolną część jelita lub odbytnicę, odczuwają potrzebę pójścia do toalety, tak jak wcześniej. To jest naturalne, a z czasem będzie się to zdarzało coraz rzadziej. Jeśli nadal masz odbytnicę, może się w niej zbierać śluz. Należy się tego spodziewać i warto usiąść na toalecie, aby pomóc wydostać się temu nagromadzonemu śluzowi na zewnątrz.

## Jesteśmy tu, aby Cię wspierać!

Wiemy, że stomia zmienia życie. Życie ze stomią to nie tylko codzienne praktyczne czynności związane ze zmianą worka, ale także radzenie sobie z emocjami.

Dlatego stworzyliśmy Coloplast® CARE - bezpłatny program wsparcia dla osób ze stomią – w którym oferujemy aktualne informacje oraz spersonalizowane wsparcie, abyś mógł żyć tak, jak chcesz.

Skontaktuj się z naszymi konsultantami!

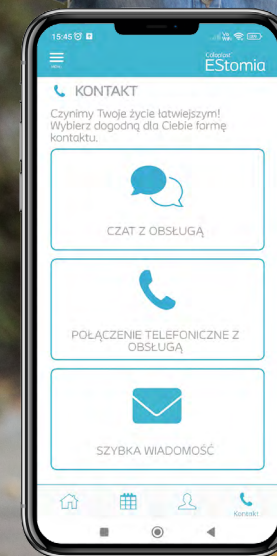
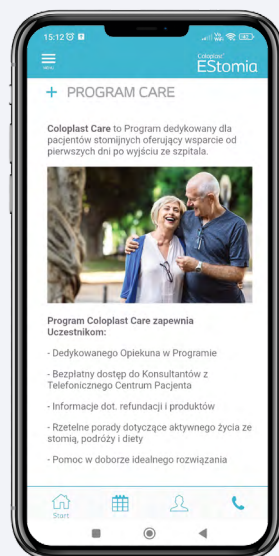
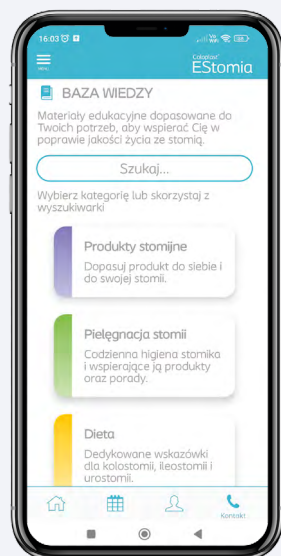
Odwiedź naszą stronę internetową lub zeskanuj kod QR, aby się zarejestrować w programie CARE.  
[www.coloplast.pl/care](http://www.coloplast.pl/care)





# Aplikacja EStomia – zaprojektowana, aby wspierać Twoje życie ze stomią.

Stworzyliśmy aplikację EStomia, aby towarzyszyła Ci w codziennym życiu ze stomią. Pobierz bezpłatnie na swój smartfon lub tablet aplikację, a znajdziesz w niej bibliotekę materiałów informacyjnych, filmy instruktażowe dotyczące aplikacji sprzętu stomijnego, kalendarz, który przypomni o planowanych wizytach lekarskich czy interaktywny kontakt z konsultantem Coloplast oraz wiele, wiele więcej.



Już dziś pobierz **bezpłatnie** aplikację **EStomia!**

Aplikację „EStomia” znajdziesz w sklepie z aplikacjami na Twoim smartfonie/tablecie.





Umożliwiamy zamówienie bezpłatnych próbek edukacyjnych za pośrednictwem krótkiego formularza online.



Aplikacja mobilna EStomia

Twoje codzienne wsparcie w życiu ze stomią



Telefoniczne  
Centrum Pacjenta  
Coloplast:  
**800 300 300**

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o produktach Coloplast lub masz pytania skontaktuj się z nami pod bezpłatnym numerem Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast: **800 300 300** czynnym od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00

[www.coloplast.pl](http://www.coloplast.pl) | [www.sklepcoloplast.pl](http://www.sklepcoloplast.pl)



coloplast PL



coloplast.pl



Coloplast Polska

Ostomy Care | Continence Care | Wound and Skin Care | Interventional Urology | Voice and Respiratory Care