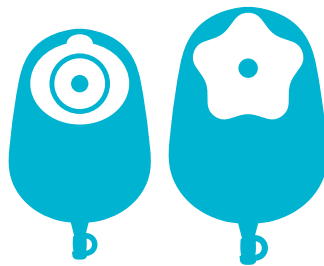


PORADNIK UROSTOMIKA

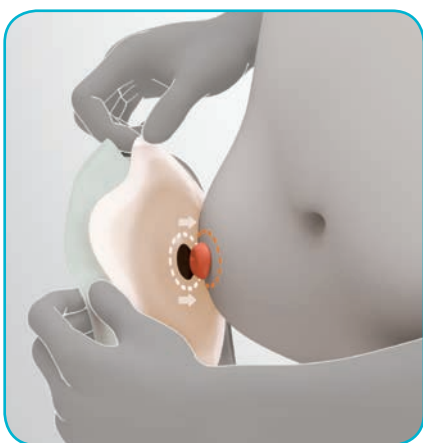


Pielęgnacja urostomii wymaga szczególnej higieny z uwagi na pH moczu i śluzu. Niniejszy poradnik zawiera wskazówki dotyczące środków pielęgnacyjnych, które warto stosować przy urostomii, zasad prawidłowej aplikacji sprzętu stomijnego i opróżniania worka, a także diety dla osób z wyłonioną urostomią.

Powrót do zadowalającej kondycji fizycznej i psychospołecznej u chorych z urostomią zależy od bardzo wielu czynników. Najważniejsze z nich to: wiek, poziom sprawności ruchowej i intelektualnej, ogólny stan zdrowia, występowanie schorzeń

współistniejących (cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia funkcji wzroku, choroby reumatyczne, zwyrodnienie stawów itp.), poziom równowagi emocjonalnej oraz chęci i zaangażowanie własne chorego.

Co wpływa na jakość życia pacjenta z wyłonioną urostomią?

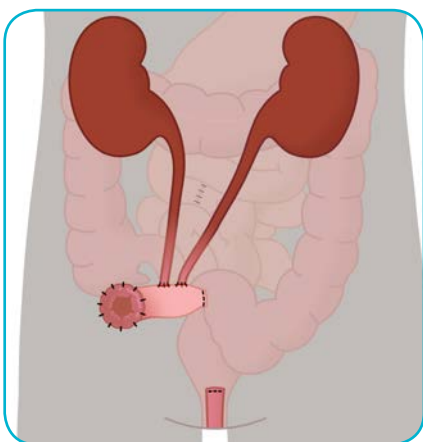


Prawidłowo dopasowany sprzęt

urostomijny jest czynnikiem niezbędnym do pełnej rehabilitacji po zabiegu oraz powrotu do codzienności. Tylko sprzęt urostomijny, a przede wszystkim przylepiec dopasowany do indywidualnego kształtu ciała, dają szansę na powrót do normalnego życia, również zawodowego. Urostomia powinna być zaopatrzona w odpowiedni sprzęt:

bezpieczny, łatwy w obsłudze, estetyczny i niezauważalny dla otoczenia. Worki urostomijne zaopatrzone są w zaworki odpływowe, w celu opróżniania ich zawartości i tym różnią się zasadniczo od sposobu zaopatrywania m.in. kolostomii, gdzie worki mogą być otwarte lub zamknięte. W urostomiach stosuje się system łączenia sprzętu ustomijnego z workami do zbiórki moczu.

**PRAWIDŁOWO
DOBRANY SPRZĘT
UROSTOMIJNY,
DAJE SZANSĘ NA
POWRÓT DO
NORMALNEGO
ŻYCIA.**



Najlepsze dla indywidualnego pacjenta i jego stylu życia

miejsce wyłonienia urostomii – określane jest przed operacją i ma pomóc, aby późniejsza pielęgnacja i zaopatrywanie urostomii były jak najłatwiejsze dla pacjenta.

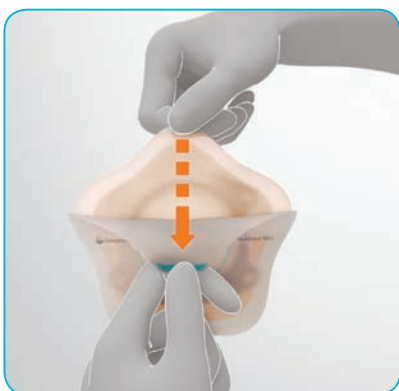
To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją lub etykietą.

Jak pielęgnować urostomię?

W pielęgnacji urostomii należy zachować szczególną higienę z uwagi na pH moczu i śluzu, które nie są obojętne dla skóry. Zalecane jest stosowanie środków pielęgnacyjnych przeznaczonych do pielęgnacji stomii. Należy zwrócić uwagę, aby skóra była idealnie sucha przed przyklejeniem nowego przylepca, co gwarantuje dobre przyleganie płytki. Z uwagi na fakt, iż częstą przyczyną powikłań skóry wokół stomii jest nieodpowiednio docięta płytka stomijna, bardzo ważny jest dokładny pomiar kształtu i rozmiaru stomii oraz precyzyjne wycięcie otworu w przylepcu. Jego średnica powinna być minimalnie większa niż średnica stomii (tak, aby jej nie uciskała). Wycięcie zbyt dużego otworu powoduje podciekanie moczu pod płytkę i jej odklejanie się oraz może prowadzić do podrażnienia skóry.



**ZALECANE
JEST STOSOWANIE
ŚRODKÓW
DO PIELĘGNACJI
STOMII.**



Jak prawidłowo aplikować sprzęt stomijny?

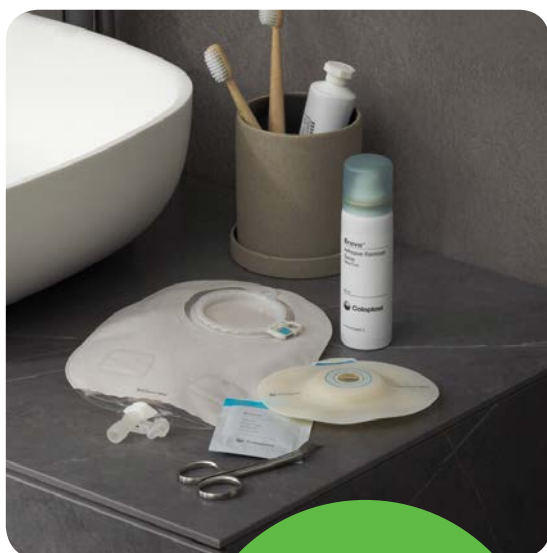
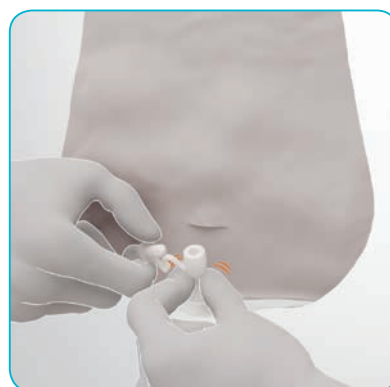
1. Umyj dokładnie skórę wokół stomii wodą z mydłem, a następnie dokładnie ją osusz.
2. Przy pomocy miarki dopasuj otwór odpowiadający wielkości stomii i odwzoruj go na przylepcu po stronie folii ochronnej płytki.
3. Upewnij się, że otwór w płytce jest odpowiedni i nie będzie powodował ucisku na stomię, a potem dobierz odpowiedni rodzaj worka (jeśli używasz sprzętu dwuczęściowego)
4. Sprawdź czy skóra jest idealnie sucha, zdejmij folię z przylepca i umieść go na skórze.
5. Po umieszczeniu płytki na skórze, palcami dociśnij jej powierzchnię tak, aby uzyskać odpowiednie przyleganie.
6. Jeśli skóra wokół stomii jest nierówna, warto zastosować pastę stomijną w celu wypełniania nierówności i lepszego przylegania przylepca.
7. Jeśli używasz sprzętu dwuczęściowego, połącz płytkę z workiem, nakładając obręcz na kryzę w płytce.
8. Przesuwając palcami przy obwodzie kryzy, sprawdź czy obręcz woreczka połączyła się z kryzą i zamknij dodatkowe zapięcie na obwodzie worka.
9. Upewnij się, czy zawór odpływowy worka jest zamknięty.

10. Jeśli płytka dobrze przylega do skóry, możesz sam wymienić worek, po wcześniejszym oczyszczeniu śluzówki stomii.
11. Jeśli chcesz wymienić płytkę, delikatnie odklejaj ją od ciała, drugą ręką przytrzymując skórę.
12. Resztki pozostałego przylepca należy usunąć przy pomocy środka do usuwania przylepca.
13. Przed przyklejeniem przylepca upewnij się, czy skóra jest sucha. Ogrzej płytkę w dłoniach przed naklejeniem na skórę.



Jak opróżnić worek urostomijny?

1. Po napełnieniu worka, należy otworzyć zaworek w celu jego opróżnienia.
2. Na noc połącz worek z workiem do zbiórki moczu o większej pojemności np. 1,5-2 l
3. Wszystkie odpady po zmianie sprzętu wyrzuc do jednego worka i szczelnie zamknij, zanim wyrzucisz je do śmietnika.
4. Nie używaj środków do pielęgnacji stomii bez konsultacji z pielęgniarką lub lekarzem.



PRZED
WYJŚCIEM Z DOMU
WARTO ZABRAĆ ZE
SOBĄ ZAPASOWY
ZESTAW SPRZĘTU
STOMIJNEGO

Praktyczne wskazówki:

- ✓ jeżeli skórę brzucha porastają włoski, które mogą zmniejszać właściwości przylepne sprzętu stomijnego, należy pozbyć się ich za pomocą golarki lub depilatora. Nie zaleca się używania kremów depilujących, gdyż mogą prowadzić do podrażnień i alergii.
- ✓ mocz do badania należy pobierać z nowo założonego worka
- ✓ wszystkie odpady należy wyrzucać do jednego worka i zadbać o jego szczelne zamknięcie przed wyrzuceniem do śmieci
- ✓ przed wyjściem z domu warto zabrać ze sobą zapasowy zestaw sprzętu stomijnego, środków do pielęgnacji stomii, worek do zbiórki moczu oraz worek na odpady
- ✓ należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu – wypijać ok. 2 litrów płynów na dobę
- ✓ warto prowadzić bilans płynów, celem oceny prawidłowego funkcjonowania urostomii i pracy nerek



ZMIANY NA
SKÓRZE NALEŻĄ
DO NAJCZĘSTSZYCH
POWIKŁAŃ
UROSTOMII

Na co warto zwrócić szczególną uwagę?

- ✓ **zmiany zapalne skóry** – mogą być spowodowane niewłaściwą pielęgnacją urostomii, niewłaściwym stosowaniem sprzętu stomijnego lub podrażnieniem. Zmiany na skórze należą do najczęstszych powikłań urostomii i wymagają specjalnego postępowania.
- ✓ **obrzęk stomii** – występuje w pierwszych dniach po zabiegu operacyjnym. Przeważnie ustępuje samoistnie i rzadko wymaga leczenia. Konieczna jest jedynie kontrola, czy nie dochodzi do zaburzeń ukrwienia i martwicy wyłonionej stomii.
- ✓ **krwawienie ze stomii** – błona śluzowa jelita jest bogato unaczyniona. Czasami zdarza się, że podczas zmiany sprzętu dochodzi do niewielkich krwawień – jest to normalny objaw.
- ✓ **przetoka moczowa** – może powstawać w miejscu zespolenia moczowodów z fragmentem jelita cienkiego.
- ✓ **martwica stomii** – jest następstwem niedokrwienia pętli jelitowej. Niedokrwienie może dotyczyć błony śluzowej lub całej ściany jelita.
- ✓ **niedrożność mechaniczna jelit** – polega na zablokowaniu światła jelita w następstwie ucisku na jelito z zewnątrz, np. przez guz nowotworowy.
- ✓ **przepuklina okołostomijna** – wyłonienie stomii wiąże się z ubytkiem powięzi, co predysponuje do powstawania przepukliny. Profilaktyka przepukliny polega na unikaniu stanów, które mogą doprowadzić do wzmożonego ciśnienia w jamie brzusznej (zaparcia, przewlekły kaszel, wzdęcia). Pacjent powinien unikać zbyt intensywnej pracy fizycznej i dźwigania ciężkich przedmiotów.
- ✓ **zwężenie pierścienia skórniego wokół stomii** – najczęściej jest wynikiem zakażeń i długotrwałych stanów zapalnych. Zwężenie pierścienia skórniego może uniemożliwić swobodny wypływ moczu ze stomii. Może wtedy dojść do nadmiernego rozszerzenia pętli jelitowej i zastoju moczu w górnych drogach moczowych. Należy pamiętać o konieczności okresowej kontroli szerokości otworu stomijnego.
- ✓ **wypadanie urostomii** – powikłanie to występuje stosunkowo rzadko i może wymagać interwencji chirurgicznej.
- ✓ **kamienie nerkowe** – mogą pojawić się u większości chorych, jako następstwo zaburzeń metabolicznych. Obejmują one zaburzenia gospodarki wodnoelektrolitowej i kwasowo-zasadowej. Należy pamiętać o przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów, aby objętość wydzielanego moczu była prawidłowa oraz by zapobiec tworzeniu się kamieni.
- ✓ **zwężenie miejsca zespolenia moczowodów z pętlą jelitową** – może być wynikiem przewlekłej infekcji bakteryjnej dróg moczowych lub niedokrwienia moczowodów. Należy pamiętać o okresowej kontroli lekarskiej w poradni urologicznej.



**PAMIĘTAJ
O ODPOWIEDNIM
NAWODNIENIU
– WYPIJAJ OK. 2
LITRÓW PŁYNÓW
NA DOBĘ**

O czym należy pamiętać w diecie urostomika?

- ✓ picie przynajmniej 2 litrów płynów na dobę
- ✓ ograniczenie spożycia szczawianów (zielonych warzyw), które mogą wpływać na powstawanie kamieni moczowych
- ✓ ograniczenie ilości spożywanego czerwonego mięsa, zwłaszcza przy podniesionym poziomie kwasu moczowego (ryzyko powstania kamicy nerkowej)
- ✓ ograniczenie spożycia pokarmów zasadowych (białe mięso, białko jaj)
- ✓ przestrzeganie ogólnych zasad zdrowego żywienia
- ✓ kontrolowanie zabarwienia i wyglądu moczu z uwzględnieniem spożywanych pokarmów, które naturalnie go zabarwiają, np. buraki, preparaty z żelazem, leki
- ✓ stosowanie urozmaiconej diety, która zmniejsza ryzyko powstania kamicy moczowej i pomaga w utrzymaniu prawidłowego odczynu moczu
- ✓ Jeśli przy zmniejszonej ilości moczu, który odznacza się silnym, nieprzyjemnym zapachem oraz ciemnym kolorem, obserwuje się podwyższoną temperaturę ciała, ogólne osłabienie i ból w okolicach nerek, nie należy zwlekać z wizytą u lekarza. Objawy mogą świadczyć o infekcji dróg moczowych.

Warto zapoznać się z dedykowanym dla osób z wylonioną stomią Poradnikiem Dietetycznym Stomika od Coloplast dostępnym w wersji elektronicznej lub drukowanej.

PAMIĘTAJ!

1.

Wymieniaj sprzęt stomijny systematycznie

2.

Nie przedłużaj utrzymywania sprzętu na skórze „bo się trzyma”.

3.

Obserwuj przyklepic, jeżeli zmieni barwę na białawy, wydaje się rozmięknęty, to jest to zawsze sygnał do zmiany sprzętu

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy, zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu.
Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300,
czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.



Zachęcamy do zapoznania się z informacjami dla osób z wylonioną stomią w artykułach na naszej stronie magazynu „Kolory Życia”
– www.koloryzycia.com.pl