

Kolostoma

Saveti

Uvod



Ova brošura saveta napravljena je za pacijente koji imaju kolostomu. Njena svrha je da Vas vodi od momenta operacije, kroz prve mesece i kasnije, da Vam pomogne da se prilagodite životu sa stomomom.

Ova knjiga predstavlja skup saveta sa 'univerziteta života': onih koji žive sa stomom i iskustva zdravstvenih radnika u pogledu nege stome. Neki od uključenih saveta mogu izgledati drugačije ili biti neobični; međutim, oni su olakšali život mnogim osobama sa kolostomom.

Smatramo da širom sveta verovatno ima još saveta, više od onih koji su uključeni u ovu knjigu i uvek smo srećni kada ih primimo radi budućih izdanja.

Nadamo se da će Vam sadržaji ove knjige pomoći i olakšati svakodnevni život sa stomom i učiniti ga kvalitetnijim.

Pat Black
Nurse Consultant
Stoma and Colorectal Services
The Hillingdon Hospital
UK

Chris Hyde
Colorectal Specialist Nurse
Stoma and Colorectal Services
The Hillingdon Hospital
UK

Vigdis Hannestad
Global Clinical Manager
Dansac A/S

Sadržaj

| | |
|---|----|
| Uvod | 2 |
| Sadržaj | 3 |
| Operacija je izvršena | 6 |
| Briga o Vašoj stomi | 7 |
| • Nega kože kolostome | 7 |
| • Saveti | 7 |
| • Uklanjanje malja oko stome | 8 |
| • Promena kese | 9 |
| Bacanje proizvoda u smeće | 10 |
| Odlazak kući | 11 |
| • Prve nedelje | 11 |
| Ishrana | 12 |
| • Vodič kroz namirnice | 13 |
| • Neprijatni mirisi | 14 |
| • Gasovi/podrigivanje/naduvnost | 15 |
| Odevanje | 16 |
| • Saveti za muškarce | 16 |
| • Saveti za žene | 16 |
| Seksualni odnos i veze | 17 |
| • Saveti | 17 |
| • Saveti za muškarce | 18 |
| • Saveti za žene | 18 |
| • Opšti saveti | 19 |
| • Opšti saveti za vođenje ljubavi | 19 |

Sadržaj

| | |
|---|----|
| Kontracepcija, trudnoća i porođaj..... | 20 |
| Vežbe i rekreacija..... | 21 |
| 3 meseca posle..... | 22 |
| • Fantomski rektum..... | 22 |
| Povratak na posao..... | 23 |
| • Saveti..... | 23 |
| Lekovi..... | 24 |
| Dijareja..... | 25 |
| • Saveti..... | 25 |
| Konstipacija..... | 26 |
| • Saveti..... | 26 |
| Putovanja..... | 27 |
| • Putno osiguranje..... | 27 |
| • Putna potvrda za pacijente sa stomom..... | 27 |
| • U toku poutovanja..... | 27 |
| • Putovanje avionom, saveti..... | 28 |
| • Putovanje brodom, saveti..... | 28 |
| • Putovanje vozom, saveti..... | 28 |
| • Putovanje automobilom, saveti..... | 29 |
| • Hrana i piće..... | 29 |
| • Plivanje..... | 30 |
| Hemoterapija i radioterapija..... | 31 |
| • Hemoterapija..... | 31 |
| • Radioterapija..... | 31 |
| • Saveti..... | 31 |

Sadržaj

| | |
|---|----|
| Privremena kolostoma (premošćena kolostoma) | 32 |
| • Saveti | 32 |
| Irigacija kolostome | 33 |
| • Saveti | 33 |
| Dodatak | 35 |
| • Setovi | 35 |
| • Organizacije podrške | 35 |
| Udruženja stoma pacijenata | 36 |
| Beleške | 37 |

Operacija Vam je izvršena

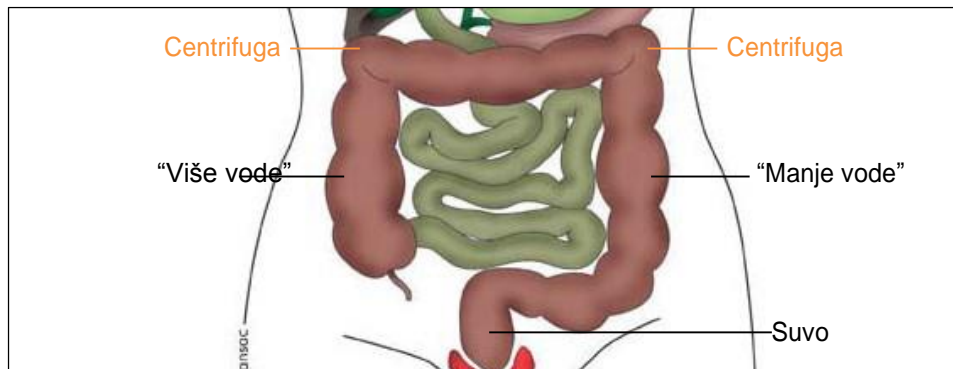


Zapamtite da ne postoje glupa pitanja!

Učenje da se brinete o svojoj stomi nije tako teško kao učiti da hodate, da vozite automobile ili nosite kontaktna sočiva – ali je potrebno vreme da se prilagodite.

Funkcija Vašeg debelog creva može se uporediti sa radom programa centrifuge mašine za pranje veša. Kada sadržaj stolice uđe u debelo crevo, to je prilično slično tome kada Vaša mašina za pranje veša uđe u finalni ciklus rada centrifuge. Stolica, poput Vašeg veša, je prilično puna vode u ovoj fazi – to znači da kada je deo Vašeg debelog creva otklonjen, to se može uporediti sa nedostatkom jednog dela programa – ciklusa centrifugiranja Vaše mašine za pranje veša, ude čineći stolicu manje oblikovanom i mekšom.

Funkcija Vašeg debelog creva može se uporediti sa mašinom za pranje veša:



U početku, biće Vam potrebno vreme da se prilagodite i naučite kako da negujete svoju stomu. Dok se oporavljate od operacije, izgledaće Vam nemoguće da izađete na kraj sa ovom novom situacijom. Ali kako se oporavljate i dobijate više snage, biće Vam lakše i postaćete brži i efikasniji u nezi Vaše stome. Odlazak kući predstavlja izazov i za oporavak će biti potrebno vreme.



Pravite beleške!

Pravite beleške ili vodite dnevnik u koji ćete upisivati sve Vaše nedoumice i pitanja. Na ovaj način nećete zaboraviti da postavite važna pitanja kada budete bili u kontaktu sa stoma sestrom/doktorom/zdravstvenim radnikom.

Nega Vaše stome

Postoje tri različita tipa stome: kolostoma, ileostoma i urostoma. Zbog toga što je izlazni sadržaj i konzistencija različita kod svake stome, važno je da znate koju stomu imate. Ova knjiga se odnosi na baš Vašu stomu - kolostomu.

Vaša stoma sestra će Vam pružiti odgovarajuća upuststva i voditi Vas kroz paletu proizvoda koje možete koristiti.

Postoji mnogo razloga zbog čega ljudi imaju kolostomu, ali su pitanja i brige obično isti. S toma je crvena i vlažna, na stomi ne postoje nervni završeci i stoga nema osećaja.

Nega kože oko kolostome

Površina okolo Vaše kolostome, na koju se stavlja stoma kesha, naziva se peristomalnom površinom. Lepljiva površina stoma kesha/diska, naziva se nosač diska, i dizajniran je da štiti i istovremeno omogu peristomalnoj koži da diše.

Važno je da se ova površina održava čistom i zaštićenom od sadržaja iz stome.

Najčešće, upravo sadržaj iz stome prouzrokuje ojed peristomalne kože a ne stalno nošenje i skidanje diska. Ukoliko peristomalna koža postane neprijatna, svrbi i bolna je, treba da skinete svoju stoma kesu, operete tu površinu, isperete, osušite i ponovo stavite novu stoma kesu.

Saveti

- Mnoge stome nisu okrugle, stoga proverite da li disk stoji što je moguće bliže stomi.
- Najlakši način da izmerite Vašu stomu je pomoću papirnog podmetača na disku kao šablona. M ožda bi bilo poželjno da stojite ispred ogledala kako biste to uradili.
- Tokom prva tri meseca bilo bi poželjno da proveravate veličinu svoje stome nedeljno, pošto se njena veličina može menjati.

Zapamtite da je Vaša stoma jedinstvena  .





Ako Vaša kesa curi, promenite je!



- Ako je Vaša koža vlažna, u sušenju peristomalna kože pre stavljanja diska može Vam koristiti fen za kosu podešen na najslabiju brzinu
- Kao pomoć u boljem prijanjanju, može Vam od koristi biti to da stavite Vaš novi čist disk/stoma kesu na toplo mesto (npr. sedate na njega, stavite ga ispod ruke, ili na radijator) pre nego zalepite.
- Prekomerno znojenje može smanjiti samolepljivost diska na kožu. Upotreba neparfimisanog antiperspiranta ispod diska pomaže u rešavanju ovog problema.
- Mora se povesti briga kada se nanose kreme na peristomalnu kožu. One su često masne i onemogućuju leppljivost diska na kožu. Količina koja je potrebna nije veća od vrha palidrvjeta i treba da bude dobro utrljana pre nego što se postavi novi disk.
- Ispupčenje okolo stome može navesti na postojanje hernije, obratite se Vašoj stoma sestri za savet.
- Prolaps predstavlja uvećano štrčanje/opuštanje stome.
- Ako mislite da imate prolapse ili herniju, s tim da Vaša stoma i dalje funkcioniše pravilno i nemate nikakve probleme sa ponašanjem Vaše stoma kese, ne postoji hitna potreba da idete kod stoma sestri ili hirurga. Razgovarajte tokom sledećeg rutinskog pregleda.
- Nemojte brinuti ako Vaša stoma krvari kada je perete – to je normalno, zato što je njena površina iste structure kao i usna duplja.

Uklanjanje malja okolo stome

Neki ljudi smatraju potrebnim da uklone malje sa kože okolo stome. Najbolji način da se to učini je ili brijanjem ili seckanje dugih dlaka makazama. Brijanje nasuvo nije prijatno, tako da je svakog puta mnogo bolje brijati vlažnu površinu čistim brijačem za jednokratnu upotrebu. Brijanje vršite jednom nedeljno polako i pažljivo u smeru rasta dlake. Ne koristite brijače drugih članova porodice. Nije preporučljivo koristiti kreme i gelove za depilaciju.



Ako treba da obrijete površinu oko stomé: koristite cilindar od prazne rolne toilet papira stavljajući ga preko stome radi zaštite I onda pažljivo obrijete površinu okolo stome.

Pokušajte da steknete rutinu u promeni stoma kese

Biće Vam potrebni:

Kesa za odlaganje smeća

- Glatki ubrusi za pranje/sušenje
- Topla voda za pranje
- Blagi sapun bez mirisa (po potrebi)
- Nova kesa i/ili prsten/disk
- Makaze za prosecanje prstena/diska (po potrebi)
- Pribor koji bi bio od koristi

Promena kese

- Proverite da li je odeća uklonjena (pribadače i zihernadle mogu biti od pomoći da pridrže odeću).
- Ako koristite kesu sa ispustom, najpre je ispraznite.
- Navlažite nekoliko glatkih ubrusa kako bi Vam pomoglo u oslobađanju samolepljivog diska.
- Otklonite pažljivo korišćenu kesu, od vrha ka donjem kraju pridržavajući kožu glatkim ubrusima.
- Očistite izmet sa stome i kože toaletnim papirom.
- Operite stomu i kožu okolo nje vlažnim glatkim / papirnim kuhinjskim ubrusima.
- Dobro osušite kožu.
- Ne nanosite na kožu bilo šta što nije preporučeno od strane Vaše stoma sestre ili zdravstvenog radnika.
- Kada isprobavate neku novu kremu/gel utrljajte ih ispod prstena/diska da biste testirali na maloj površini peristomalne kože – ako postoji neka reakcija ona neće zahvatiti čitavu regiju.
- Ne zaboravite da uklonite papirni podmetač pre nego što stavite novu stoma kesu/prsten/disk.
- Ne zaboravite da ponesete jedan rezervni set kada izlazite iz kuće (*vidi str. 35*).



Važno je da budete spremni



I da imate pri ruci sve što Vam je potrebno pre nego što započnete negu stome.

Kada perete peristomalnu površinu, nije preporučljivo



Koristiti bebi maramice/vlažne maramice, dezinfektante ili antiseptične tečnosti – oni mogu izazvati reakcije na koži okolo stome

Uvek nosite rezervni komplet kada izlazite iz kuće



Bacanje proizvoda



Vreće za pelene su dobre za odlaganje upotrebijene stoma kese u smeće.

Sve stoma kese treba da se isprazne pre nego što se bace u smeće. Ukoliko je moguće, stoma kesa treba i da se propere. Prazna stoma kesa treba da se stavi u kesu za smeće koju treba vezati pre nego što se odloži u kantu za smeće.

Kada ste van kuće možda ćete poželeti da stoma kesu dvostruko umotate pre nego što je odložite u odgovarajuću kantu.

U ovom trenutku, jedino su osobe sa kolostomom u mogućnosti da koriste stoma kese koje se mogu bacati u toalet šolju (NOVI PROIZVOD). Razgovarajte sa Vašom stoma sestrom o daljim informacijama.

Bacanje iskorišćenog pomagala

- Ispraznite sadržaj kese u toalet šolju presecanjem dna stoma kese.
- Nemojte bacati stoma kesu u toalet šolju ukoliko to nije naznačena vrsta kese za stomu.
- Stavite korišćenu stoma kesu i ubruse u kesu za smeće, vežite čvor pre nego što je odložite u kućno đubre.



Odlazak kući

Prve nedelje

Prve 2 nedelje nakon povratka kući, dnevna rutina će biti sporija. Kada steknete samopouzdanje u nezi stome, steći ćete i rutinu, a promena kese će predstavljati dodatnih nekoliko minuta u Vašoj normalnoj rutinskoj upotrebi kupatila.

U početku, možete imati osećaj da stoma kontroliše Vas, ali ćete ubrzo VI kontrolisati stomu.

Vaš stomak može još uvek biti naduven nakon operacije, tako da ćete možda želeti da nastavite da oblačite široku odeću tokom prvih nekoliko nedelja. Pokušajte da se krećete oko kuće ili po bašti svakih 2 sata, pošto će to pomoći Vašoj opštoj cirkulaciji i smanjiti osećaj naduvenosti i neudobnosti u karličnom predelu i donjim ekstremitetima..

Da biste izbegli nepotrebnu abdominalnu neudobnost i rizik razvoja hernije oko stome, preporučljivo je izbegavati sledeće aktivnosti u period prvih nedelja nakon operacije:

- Šišanje i košenje trave
- Usisavanje
- Guranje kolica za bebu, invalidskih kolica, kolica u prodavnici
- Okopavanje bašte
- Podizanje nečeg teškog (kao što su kazani)
- Pomeranje nameštaja
- Pranje prozora
- Peglanje

Takođe nije preporučljivo voziti automobile prvih nekoliko nedelja nakon operacije zbog neželjenog dejstva lekova i anestetika koji usporavaju vreme reakcije i smanjuju koncentraciju.

Vaš oporavak će na početku ići uzlazno-silaznom linijom, jedan korak napred, dva koraka nazad. Možete biti u raspoloženju da ste plačljivi, razdražljivi i zajedljivi. Budite sigurni da Vaša porodica i prijatelji to razumeju, pošto je to normalna reakcija posle operacije i tokom oporavka.

Ne zaboravite da



redovno obnavljate rezervni komplet.

Prihvatite sve ponude pomoći



(pomoć se nudi samo jednom).

Redovno spavajte, jedite



I uzimajte napitke.

Najbolje ćete se osećati ujutro,



bićete umorni popodne i iscrpljeni uveče.

Ishrana



Slušajte svoje telo

- ne ignorišite želju za hranom!

Zapamtite da uzimanje hrane treba da predstavlja zadovoljstvo! Našem telu je potreban izbor različite vrste hrane radi oporavka i zdravlja – tajna leži u tome da znate šta da jedete i da napravite pravilnu ravnotežu.

Važno je

- Jestu u pravilnim intervalima.
- Uživati u obrocima u opuštenoj atmosferi.
- Ne raditi ništa drugo za vreme jela.
- Jestu sedeći, najbolje za stolom.
- Ne piti istovremeno za vreme jela, pošto to može uzrokovati podrigivanje.
- Ako nosite zubnu protezu, proverite da li stoji pravilno.

Ishrana nakon operacije

- Uživajte u malim i čestim obrocima.
- Proteini (meso, riba i mlečni proizvodi) su dobri za izlečenje.
- Temeljno žvačite hranu da biste pomogli varenje.
- Koristite test sa viljuškom: ako se kuvana hrana može preseći viljuškom, onda je ona meka i može se lako variti.
- Ako ste izgubili apetit, jednostavno jedite hranu koja Vam prija.
- Slušajte svoje telo i želje (Majka Priroda najbolje zna!).

Ishrana iz dana u dan

- Uživajte u 3 – 4 redovna obroka dnevno.
- Izbalansirajte unos hrane, pokušajte da jedete od svega iz lanca hrane po malo.
- Svakodnevno jedite voće i povrće.
- Svakodnevno pijte mnogo tečnosti, naročito vode.
- Čaša vina, šerija ili piva uz Vaš obrok je u redu.

Zapamtite da svakodnevno stalno pijete mnogo tečnosti. Od prilike 2½ litre vode i druge tečnosti treba da se popije radi hidriranja organizma. Jedan lak način za pamćenje je da ponovo svakoga dana napunite praznu dvolitarsku bocu vodom i popijete je do uveče.

Vodič kroz namirnice





Ne zaboravite da imate izbalansirani jelovnik, žvačete dobro I jedete polako.

Neprijatni mirisi

Saveti

- Ako je stoma keska pravilno nameštena ne bi trebalo da se oseti bilo kakav neprijatan miris.
- Kada ste završili sa promenom Vaše stoma keske, sve očistili i pustili vodu u toaletu, upalite šibicu i odmah je ugasite. Fosforni vrh šibice će smanjiti/odstraniti neprijatan miris.
- Postoje izvesne namirnice koje mogu pojačati neprijatni miris, poput crnog i belog luka, karfiola i kupusa. Možete izbegavati one namirnice koje Vam ne prijaju.
- Nekoliko kapi esencije vanile ili ličnog dezodoransa koji se naprskaju u stoma kesu mogu biti od pomoći u vezi sa neprijatnim mirisom.
- Upijače neprijatnih mirisa prskati prema plafonu kupatila.
- Piti mlaćenicu.

Neprijatan miris može takođe upućivati na curenje – ovo može biti curenje fecesa sa zatvarača keske ili ispod diska. Važno je da odmah promenite stoma kesu – da eliminišete neprijatan miris ali i da, što je važnije, očistite i zaštitite kožu okolo stome.

Gasovi/podrigivanje/nadimanje

Neki ljudi podriguju više nego ostali. Ako ste iskusili problem sa podrigivanjem i pre operacije ovo se neće promeniti nakon nje.

Podrigivanje može nastati zbog gutanja vazduha i nakon penušavog pića/pića punog gasa, zbog priče tokom jela, pušenja, žvakanja žvake i unosa nekih namirnica.

Namirnice koje mogu uzrokovati podrigivanje su:

(Dodajte ove namirnice Vašoj ishrani postepeno i vidite koliko Vam odgovaraju.)

- Zeleni pasulj, prebranac
- Karfiol, brokoli, povrće iz zimnice
- Crni i beli luk
- Mladi kukuruz, grašak
- Kajsije, banane
- Kupus, spanać
- Krastavci
- Pečurke
- Jaja
- Pivo
- Intolerancija na laktozu /pšenicu
- Perece

Saveti za izbegavanje podrigivanja

- Žvakati tablete na bazi drvenog uglja
- Piti ulje nane u vrućoj vodi
- Čaj od nane
- Cimet, jesti ili piti, ali ne ukoliko ste trudni
- Jesti ili piti morač

Ne zaboravite da povećate unos tečnosti



Odevanje



Želećete da zadržite široku odeću u toku prvih nekoliko nedelja nakon operacije zato što će biti udobnije Vašem stomaku. Za nekoliko nedelje bićete u mogućnosti da nosite Vašu uobičajenu odeću. Nošenje uske odeće neće uticati na Vašu stomu. Ukoliko je operacija morala da bude hitno urađena i Vaša stoma još nije pozicionirana, biće neophodno da neznatno prilagodite pojas na Vašoj odeći.

Saveti za muškarce

- Trebalo bi da možete da nosite istu vrstu odeće koju ste nosili pre operacije.
- Pantalone sa pojasem koji se vezuje učkurom će Vam dati više prostora preko površine Vaše stoma kese i mogu se kupiti u većini prodavnica.
- I uska odeća se još uvek može nositi.
- Kaiš može ponekad uzrokovati problem ukoliko prelazi preko stome – tregeri su bolj.
- Neke kompanije dizajniraju specijalnu odeću za muškarce sa stomom, kao što su kupaći slip, donji veš i pantalone sa visokim strukom.

Saveti za žene

- Trebalo bi da možete da nosite istu vrstu odeće koju ste nosili pre operacije.
- Gaćice/donji veš treba da idu ispod ili kompletno preko stoma kese.
- Nakon stoma operacije možete da nosite i steznik.
- Neke kompanije dizajniraju specijalnu odeću za žene sa stomom, kao što su kupaći kostimi, donji veš, spavaćice i hulahopke sa visokim strukom.
- Imati moderan kupaći kostim je laskavije.
- I uska odeća se još uvek može nositi.

Seksualni odnos i veze

Čak iako operacija može staviti tačku na godine bolesti i neprijatnog života, ili je izlečila bolest opasnu po život, ona ipak predstavlja promenu prirodne funkcije tela. Neke od emocija koje ćete iskusiti biće rezultat ove promene i mogu uticati na način kako sebe vidite.

Mnoge promene na način na koji mi vidimo sebe dešavaju se postepeno tokom vremenskog perioda, kao što je stvar sa starenjem. Operacija koja rezultira formiranjem stome znači iznenadnu i veliku promenu Vašeg tela i načina na koji vidite sebe. Biće potrebno vreme da se naviknete na tu promenu. Prirodno je da iskusite tugu, žalost, dok se prilagođavate novom, ali ne baš tako različitom, samom sebi. Seksualna aktivnost je jedna od normalnih funkcija a nošenje stome ne bi trebalo da spreči ovu aktivnost.



Saveti

- Podelite Vaše misli i potrebe sa partnerom.
- Vaš raspored sparivanja treba da ostane isti.
- Pokažite da cenite odnos pun topline i ljubavi.
- Ostanite intimni i razgovarajte otvoreno.
- Dodirivanje, milovanje, topline i tepanje su važni.

Ukoliko u ovom trenutku nemate partnera i zabrinuti ste kako ćete novom partner reći da imate stomu, ne postoji pravo ili pogrešno vreme da se to kaže. Morate prosuditi sami. Međutim, može biti bolje da mu to kažete na početku veze, pre prvog bliskog kontakta. Ovo može učiniti stvari lakšim i pomoći da se opustite.

Ljudi sa stomom imaju odnose, žene se i udaju, imaju decu, i vode normalne živote. Odnosi koji uključuju osobu sa stomom su isto tako stabilni kao i odnosi uopšte.



Muškarci mogu iskusiti teškoću u erekciji i ejakulaciji, zato što se nervi i dotok krvi, uključeni u seksualnu funkciju, nalaze zajedno u blizini i mogu pomodreti tokom bilo koje operacije u predelu karlice gde je rektum odstranjen. Ukoliko ne možete da imate ili održite erekciju, razgovarajte sa svojim hirurgom ili stoma sestrom.

Bol tokom odnosa i nedostatak seksualne želje mogu se takođe pojaviti. Nije neobično i u većini slučajeva je privremeno, ali ovo iskustvo može biti zabrinjavajuće i možete misliti da su Vaša seksualna želja i uzbuđenje nestali.

Važno je da Vi i Vaš partner razumete ove teškoće, tako da ćete oboje ostati mirni i ne brinuti prekomerno.

Saveti za muškarce

- Kažu da je seks 95 procenata mentalni a 5 procenata fizički.
- Uzmite u obzir fiziološke faktore koji mogu sprečiti erekciju.

Postoje brojni različiti načini da se pomogne u problemu sa erekcijom:

- Lekovi poput vijagre
- Penilne injekcije
- Penilni implantati
- Mehanički pribor za erekciju, npr.vakuum pumpe

Saveti za žene

Žene kod kojih je uklonjen rektum tokom operacije mogu imati različit osećaj u vagini tokom seksualnog odnosa. Nekoliko meseci može postojati bol, vaginalna preosetljivost, suvoća ili spuštenu vaginu. Važno je da Vi i Vaš partner razumete ove teškoće, tako da oboje ostanete smireni i da ne budete prekomerno zabrinuti.

- Probajte sa lubrikantima rastvorljivim u vodi.
- Lečenje hormonskom zamenom.
- Estrogenska krema.
- Promena poze tokom odnosa.
- Kontaktirajte Vašu stoma sestru radi saveta.

Opšti saveti

Nekoliko stvari može otežati seks u neposredno postoperativnom periodu.

Na primer,

- Zabrinutost ili strah zbog Vaše sposobnosti da učestvujete u seksualnom odnosu.
- Šta mislite o svom telu.
- Zabrinutost oko neprijatnog mirisa i da bi stoma kesa mogla da procuri.
- Zabrinutost da bi kesa mogla da spadne.
- Pokušaj da se obavi seksualni odnos pre nego što Vam se vrata snaga i pouzdanje nakon operacije.
- Stanje depresije, što mnogi ljudi iskuse nakon veće operacije.
- Lekovi poput onih za smanjenje krvnog pritiska, antidepresivi, itd.
- Alkohol.
- Hemoterapija i/ili radioterapija.



Razumevanje, komunikacija i topline između Vas i Vašeg partnera su od vitalnog značaja. Mi ne možemo da čitamo misli jedni drugih stoga je važno postavljati pitanja i razgovarati o potrebama i željama kada se one pojave, o tome šta nam u seksualnom odnosu najviše prija.

Saveti za vođenje ljubavi

- Promenite pomagalo pre seksualnog odnosa.
- Možete prekriti pomagalo da biste sprečili prijanjanje plastike na Vašu kožu
- Prekrivka može biti raznovrsnih modela i materijala, od pamuka sve do senzualnog satena.
- Seksualna aktivnost neće povrediti stomu.
- Dokle god je Vaše pomagalo zaključano, bilo koju poziciju da izaberete to neće uticati na stoma kesu, prekrivku ili pomeriti pomagalo.
- Pomagalo normalne veličine može biti presavijeno i zalepljeno na mali format – ili koristite mini kesu ili kapicu.
- Nemojte da mešate brigu Vašeg partnera sa odbijanjem.
- Svaka poza koja je udobna za oboje je pogodna za seksualnu aktivnost.
- Ukoliko imate partnera istog pola, hirurško otklanjanje/zatvaranje anusa može izazvati problem u seksualnom odnosu. Odnos preko stome može biti opasan i nije preporučljiv.
- Vaša stoma sestra Vas može uputiti na odgovarajućeg savetnika ili odgovarajuću organizaciju stomičara



Operacija i vrsta stome koju imate može promeni pouzdanost Vaših pilula za kontracepciju. O izboru kontraceptivnog sredstva treba razgovarati sa hirurgom, ginekologom ili stoma sestrom.

Nošenje stome ne sprečava trudnoću niti porođaj. Mnogi doktori preporučuju period čekanja od otprilike jedne ili dve godine nakon operacije pre začeća tako da sve može da se sredi. Uopšteno, ne postoji razlog zašto ne možete imati bebu, ali je važno razgovarati sa ljudima koji Vas mogu posavetovati kao što su doctor, ginekolog, stoma sestra.

Nošenje stome neće sprečiti normalnu trudnoću, uključujući i jutarnje mučnine i bol u leđima! Stoma može da otekne i ispadne više nego obično u periodu sredine trudnoće i morali biste da se konsultujete sa Vašom stoma sestrom. Stoma treba da se vrati u svoju prethodnu veličinu nakon porođaja.

Vežbanje i rekreacija

Nošenje stome ne treba da Vas sprečava da vežbate i budete fizički aktivni onako kako ste bili i pre operacije. Razgovarajte sa Vašim doktorom/stoma sestrom o kontaktnim sportovima ili dizanju veoma teških tegova, osim ovih trebalo bi da možete da uživate u istoj vrsti fizičkih aktivnosti u kojima ste uživali i pre operacije.

Zapamtite, čak I laka vežba je dobra vežba – za Vaše srce, zglobove, mišiće, pluća i za Vaš opšti osećaj zdravlja.

Biće potrebno da date malo vremena za oporavak – i šetnja je dobro mesto za početak. Nakon operacije, i samo šetnja okolo kuće ili do kraja baste je odlična stvar. Jednu stvar treba imati na umu da se više radi o vraćanju u kondiciju nego pretrčavanju milja ili igranju seta tenisa. Trideset minuta šetnje svakoga dana je veoma dobro za Vas.

Korist od redovnog vežbanja je dobro poznata – ali je dobra ideja da porazgovarate sa doktorom ili stoma sestrom pre nego što počnete Vaš program vežbanja, naročito ukoliko ste izgubili naviku ili imate neko drugo oboljenje.

Postoji mnogo lakih načina da ojačavate sebe svakodnevno, morate pronaći onaj koji je pravi za Vas.

Saveti

- Ne preterujte i zapamtite da slušate ono što Vam Vaše telo govori (ne pokušavajte da previše radite).
- Najvažnije je da odredite jedan termin u toku dana I pohvalite sebe za svaki ispunjen zadatak – bez obzira koliko to malo izgledalo!

Pitajte prijatelja da Vam se pridruži u vežbanju



3 meseca i kasnije



Slušajte svoje telo i sledite sebe.

U ovoj fazi primetićete da ste prilično napredovali u svom oporavku. Uglavnom ćete imati samopouzdanja prilikom nege svoje kolostome, povratili ste svoje društvene aktivnosti i možda počeli da radite – možda ste uzeli kratak odmor izvan kuće. Drugim rečima vratili ste se možda svom normalnom načinu života.

Za one koji su podvrgnuti daljem lečenju ove aktivnosti će sačekati da bi se ponovo njih latili

Ukoliko mislite da stvari ne idu onako dobro kao što ste se nadali, ili imate bilo koju vrstu problema, ne oklevajte da kontaktirate Vašu stoma sestru ili zdravstvenog radnika radi saveta.



Prilegnite popodne i odmorite se.

Fantomski rektum

Nije neuobičajeno iskusiti osećaj želje da ispraznite svoje debelo crevo na prirodan način kada je Vaš anus zatvoren. To je normalan osećaj koji se može povremeno javiti. Ponekad pomaže da samo sednete na toalet šolju da bi ovaj osećaj prošao.



Povratak na posao

Trebalo bi da budete sposobni da se vratite svom ranijem poslu za 8 do 12 nedelja nakon operacije. Niko na poslu ne treba da zna o Vašoj stomi ukoliko Vi to ne želite. Ukoliko želite da kažete nekome od kolega za operaciju, planirajte kome i koliko toga želite da oni znaju.

Pre nego što se vratite na posao možda ćete želeći da porazgovarate sa svojim poslodavcem o mogućnosti započinjanja rada na bazi polovine radnog vremena tokom prvih 2-4 nedelje. Većina poslodavaca će biti srećna da pomogne ukoliko je u mogućnosti. Stoma ne bi trebala da Vas ograničava u izboru posla kojim se bavite.

Saveti

- Nosite veću količinu tečnosti na posao kako biste pili tokom dana.
- Hranite se redovno tokom dana na poslu.
- Ukoliko ste uključeni u posao koji zahteva dizanje teških predmeta, ne zaboravite da nosite pojas tokom rada.
- Ukoliko radite na građevini možda će biti potrebno da nosite zaštitnik preko stome (tražite od stoma sestre/zdravstvenog radnika).

Ne zaboravite da ponesete



rezervni komplet na posao pošto Vam može trebati tokom dana.



Lekovi



UVEK

Podsetite Vašeg lekara/apotekara da imate stomu kada Vam piše recepte za novi lek ili kupujete lek bez recepta.

Bilo ko sa stomom može iskusiti problem kada uzima lekove.

Bilo koji lek koji se oralno uzima apsorbuje se prvenstveno kroz početak tankog creva. Mnogi faktori utiču na apsorpciju lekova u telu, zavisno od tipa leka, doze i načina na koji se uzima. Stoma može da ometa ovaj process.

Zapamtite

- Tablete presvučene šećerom nikada ne treba mrviti.
- Tablete presvučene šećerom se ne apsorbuju lako, treba uzeti neku alternativu.
- Lakše se rastvaraju tablet koje se mogu žvakati ili rastvoriti.
- Neke tablete će promeniti boju i neprijatni miris sadržaja koji izlazi iz stome.
- Antibiotici mogu izazvati dijareju.
- Nemojte stavljati nikakav lek u stomu osim pod nadzorom Vaše stoma sestre.
- Tražite savet od Vašeg apotekara ili stoma sestre.

Primeri nekih lekova koji utiču na boju urina/stolice

| | |
|--|--|
| Antacidi (lekovi protiv loše probave) | Sadržaj iz kolostome/ileostome-sive boje |
| Sena | Urin postaje braon ili žute boje |
| Warfarin | Urin postaje narandžaste boje |
| Neki anti-depresivi | Urin postaje plavo-zelene boje |
| Gvožđe, drveni ugajl,neke pilule za krvni pritisak | Stolica postaje crne boje |
| Antibiotici | Stolica postaje crna,urin crveno-braon |

Dijareja

Ukoliko se oslobađate vodenih stolica i imate potrebu da menjate stoma kese češće nego obično, ovo je možda uzrokovano bolešću, iritacijom stomaka/trovanjem hranom. Ukoliko se to nastavi duže od 48 sati treba da konsultujete lekara.

Možda će Vam biti od pomoći da nosite kesu sa ispustom zbog povećanog izlučivanja vodenog sadržaja iz stome

Ukoliko verujete da je dijareja nastala zbog promene hrane/vode/dnevne rutine, ovo su stvari koje mogu da budu od pomoći:

Saveti

- Nedovoljno zrele banane
- Slatkiši od belog sleza (oko 30 dnevno)
- Žele bombone (oko. 200 grama)
- Puter od kikirikija
- Kaša od jabuke (kuvane jabuke)
- Beli pirinač
- Perece
- Jogurt (prirodni,možete ga zasladiti medom)
- Nudle/pasta
- Mlačenica
- Strelast koren

Moguće je da Vaša kolostoma ne radi baš svakoga dana, mada one nepromenjeno rade. Ukoliko nakon 3 dana, nema sadržaja iz kolostome i/ili se osećate loše, konsultujte Vašeg lekara ili stoma sestru.

Konstipacija (zatvor)

Saveti

- Povećajte unos tečnosti, naročito vode
- Povećajte unos namirnica sa prirodnim vlaknima (npr. Ovsene kaše, cerealije bez šećera i/ili soli)
- Pojedite 2 kivija dnevno
- Piti melasu sa vrućim mlekom
- Više čistog soka od ceđenog voća
- Suve šljive
- Raven
- Celer
- Tamarin začim u hrani ili napitku
- Koren đumbira u hrani i piću
- Napici iz prodavnica zdrave hrane
- Crna čokolada
- Piti Aloe Vera

Lekovi kao što su oni za ublažavanje bolova mogu uzrokovati konstipaciju.

Putovanje

To što imate stomu neće Vas sprečavati da putujete, bilo da je to iz zadovoljstva ili zbog posla, po zemlji ili u inostranstvo.

Putno osiguranje

Putno osiguranje je obaveza kada se putuje dalje od kuće. Postoji mnogo osiguravajućih kompanija koje nude putno osiguranje - ne zaboravite da naglasite postojanje bolesti i činjenicu da imate stomu. Ovo Vam pruža obezbeđenje pokrivenosti u svim slučajevima.

U okviru EU (Evropske Unije) recipročni ugovori postoje da bi Vam obezbedili besplatno medicinsko lečenje u hitnom slučaju ukoliko se razbolite. Za većinu potpunih informacija i potrebnu dokumentaciju, konsultujte Vašu stoma sestru ili lokalno udruženje.

Putno osiguranje za osobu sa stomom

Ovu putnu potvrdu može Vam dati stoma sestra ili lokalno udruženje stoma pacijenata. Potvrda će Vam pomoći kada prolazite kroz carinsku/aerodromsku službu bezbednosti, ukoliko je potrebno objašnjenje o Vašim stoma pomagalicama. Ona je prevedena na nekoliko evropskih jezika, ali ne predstavlja zamenu za recipročne ugovore Evropske Unije niti privatno putno osiguranje.

Tokom putovanja

Uvek sa sobom nosite veličinu, ime, porudžbeni broj i naziv proizvođača Vaše stoma opreme u slučaju da je potrebno da je zamenite. Takođe je korisno imati broj telefona Vašeg prodavca stoma proizvoda. Izvadite stoma opremu iz kutije i stavite u čiste plastične kese radi lakšeg pakovanja.

Ukoliko ste odsutni jedan duži period, razgovarajte sa stoma sestrom ili udruženjem stoma pacijenata kako da kontaktirate lokalnu stoma sestru/lokalnog predstavnika/kako da dođete do pomoći ukoliko Vam je potrebna.



Svako uspešno putovanje



zahteva planiranje!

Zapamtite: lično osiguranje je



suštinski važno.



Nikada ne zaboravite
Vaš komplet za
putovanje!



Ne zaboravite da Vam komplet za putovanje bude spreman u svako doba (*vidi str. 35*).
Nosite odeću koja je udobna i laka za skidanje kada putujete.

Putovanje avionom, saveti

- Uvek držite Vaše stoma proizvode uz Vas u ručnom prtljagu, a ne u prtljagu koji se otprema u prtljažnik aviona.
- Ne zaboravite da prosečete i pripremite Vaše stoma kese/prstenove/diskove pre nego što ih zapakujete, jer makaze ne smeju da se nalaze u ručnom prtljagu.
- Zapakujte duplo više stoma pribora od onog koji bi ste normalno upotrebili.
- Ukoliko koristite samo stoma kese, zapakujte nekoliko kesa sa ispuvom da biste ih koristili u hitnim slučajevima, npr. dijareje.
- Pre i za vreme putovanja ne propustajte obroke. Ne zaboravite da pijete dosta tečnosti, budite obazrivi sa alkoholom i penušavim pićima.
- Korisno je rezervisati sedište kod prolaza.
- Razmišljajte unapred, kolica sa hranom mogu otežati put do toaleta.
- Sigurnosni pojas se mora koristiti kada se najavi. Pokušajte da postavite pojas ispod ili iznad Vaše stome.

Putovanje brodom, saveti

- Toaletne prostorije su obično dobre na brodovima. Kada je more nemirno toaleti mogu biti prilično zauzeti.
- Na brodovima za krstarenje uslužne pogodnosti obično uključuju medicinsko osoblje koje može da Vam pomogne u nekom hitnom slučaju.

Putovanje železnicom, saveti

- Većina vozova ima toalete, možete proveriti ukoliko niste sigurni.
- Nemaju svi vozovi uslugu restorana tako da obavezno ponesete dosta tečnosti za piće i nešto za jelo.

Putovanje automobilom, autobusom, saveti

- Obično postoje toaleti u službenim prostorijama/benzinskim pumpama i mnogi autobusi imaju toalete.
- Ne ostavljajte Vaš pribor u autu na toploti, pošto samolepljivi sloj može da počne da se topi.
- Neka posebna kesica može biti korisna za nošenje stoma pribora tokom letnjeg perioda/toplog vremena.

Hrana i piće tokom putovanja

Promena vode, čak i u Vašoj zemlji ili u inostranstvu, može uzrokovati neku promenu u navikama rada creva. Treba piti samo flaširanu vodu kada se nalazite izvan Vaše zemlje. Proverite da li je zapušać na flaši pokvaren tako što ćete je prevrtati i videti da li curi

Da biste izbegli putničku dijareju, vodite računa o tome šta jedete i pijete.

Sledeće stvari mogu izazvati probleme

- Voda sa česme i led u napicima.
- Pranje zuba vodom iz česme.
- Ranije otvorena flaša pića.
- Sirovo povrće i voće koje niste sami oljuštili.
- Salate.
- Ljuskari.
- Pavlaka, sladoled i majonez.
- Hrana sa švedskog stola, koja je ostavljena duži vremenski period.
- Meso i riba, ukoliko nisu sveže spremljeni ili vrela vrelcati.
- Klonite se neadekvatno pripremljene hrane na roštilju.

Uvek ponesite Imodium (Loparamide) sa sobom kada putujete. Ukoliko se pojavi dijareja, izbegavajte začinjenu hranu i mlečne proizvode. Potrebno je da pijete dosta tečnosti i dodajete so u svoj obrok. Ovo je jedini put kada se ohrabruje uzimanje koka kole i čipsa.

Dodaci za prilagođavanje pritiska pojasa su raspoloživi



Plivanje

Mnogi ljudi uživaju u plivanju i ne postoji razlog zašto bi Vas stoma sprečila u tome, bilo u bazenu ili moru.

Kupaći kostimi za žene prave se u raznovrsnim modelima, dizajnu i bojama. Izaberite neki koji Vam pristaje. Za muškarce, bokserice kratkih nogavica imaju viši elastični pojas i prave se u raznovrsnim modelima, bojama i dizajnu.

Možda će nošenje manje verzije stoma kese biti korisno kada plivate. Ukoliko planirate da provedete u vodi duži vremenski period možete staviti dodatnu samolepljivu traku okolo prstena/diska radi veće sigurnosti.



Hemoterapija i radioterapija

Ukoliko ste bili operisani zbog kancera, mogao bi Vam biti predložen dalji tok lečenja, kao što su hemoterapija ili radioterapija. Hemoterapijski lekovi uništavaju ćelije kancera u telu, dok su operacija i radioterapija usmerene na mesto odakle je kancer potekao.

Hemoterapija

Hemoterapija deluje sprečavanjem sposobnosti kancerogenih ćelija da rastu u organizmu.

Postoje različiti načini sprovođenja hemoterapije, npr. infuzijom ili oralno. U slučaju kancera debelog creva, postojeći način je uzimanje tableta oralnim putem. Ovo zahteva manje poseta bolnici. Svaki način lečenja je specifičan i biće razmatran sa Vama i Vašim onkologom (doctor specijalista za kancer).

Ljudi su zabrinuti zbog pratećih pojava u dejstvu hemoterapije kao što su nauzeja, (mučnina, gađenje) i gubitak kose, ovo je manje moguće da se desi ukoliko Vas leče od raka debelog creva. Postoje dobri načini lečenja ovih pratećih pojava – potrebno je da porazgovarate sa Vašim onkologom.

Radioterapija

Radioterapija deluje usmeravanjem radijacije na oblast gde kancer još uvek postoji ili je bio.

Saveti tokom lečenja hemo-i/ili radioterapijom

- Pušenje može smanjiti efekte lečenja.
- Ne zaboravite da uzimate dovoljno tečnosti.
- Obratite pažnju na savete o ishrani posle operacije i/ili porazgovarajte sa stoma sestrom.
- Možda će Vam biti potrebni lekovi za čvršću stolicu. Potražite savet od Vaše stoma sestre.
- Ukoliko koristite stoma kesu bez ispusta možda će Vam trebati stoma kesu sa ispustom.
- Lečenje može izazvati čireve u ustima i na stomi.
- Vaša stoma može promeniti veličinu i oblik tokom lečenja.
- Kontaktirajte stoma sestru za bilo koji savet.



Privremena kolostoma (premošćena kolostoma)



Privremena kolostoma ima dva različita otvora, jedan se završava na mestu gde izlazi stolica a drugi je još uvek povezan sa čmarom. Ova konstrukcija znači da feces može ući u otvor koji je još uvek povezan sa Vašim čmarom. Stoga, moguće je da se javi želja da sednete na toalet šolju i ispraznite Vaše debelo crevo na normalan način.

Vaš hirurg će Vam objasniti koliko dugo vremena očekuje da zadrži privremenu stomu.

Saveti

- Vaša stoma može biti ovalna, a ne okrugla.
- Možda će biti potrebni veći diskovi/prstenovi ovalnog oblika.
- Možda će biti potrebno da češće menjate stoma kesu zbog toga što sluz iz otvora koji ne funkcioniše brzo oštećuje samolepljivi sloj.
- Vaša stoma sestra će biti u mogućnosti da Vas uputi u to koji tip stoma kese je odgovarajući za Vašu privremenu stomu.
- Možete pomisliti da Vaša stoma izgleda odjednom veća – to se zove prolapsom i nije opasno.
- Prolaps predstavlja uvećano štrčanje/izduživanje stome.
- Ispupčenje oko stome može ukazivati na herniju, kontaktirajte Vašu stoma sestru za savet.
- Ukoliko mislite da imate prolaps ili herniju I ako Vaša stoma još uvek funkcioniše pravilno i nemate nekih problema, ne postoji hitna potreba da posetite stoma sestru ili hirurga. Tokom narednog redovnog pregleda ćete razgovarati o tome.
- Ne brinite ukoliko Vaša stoma krvari kada se pere – to je normalno, jer ona ima isti sastav sluzokože kao i unutrašnjost usne duplje.

Irigacija kolostome

Irigacija je metod pražnjenja debelog creva/kolona od fekalnog sadržaja ulivanjem vode preko stome. Redovna irigacija omogućava mnogim osobama sa kolostomom da kontrolišu funkciju svojih creva. Preporučljivo je da razgovarate sa svojim hirurgom o tome da li je ovaj metod pogodan za Vas. Irigaciji Vas uvek mora naučiti stoma sestra.

Irigacija zahteva pristup toaletu i čistoj vodi na period najmanje od jednog sata. Normalno, ovo je neophodno u određeno vreme svakoga dana ili svaki drugi dan. Obično je potrebno 2 do 3 nedelje kako bi se uspostavila rutina.

Saveti

- Obavljajte irigaciju u regularnim intervalima.
- Stvorite mirnu i neometajuću atmosferu.
- Prestanite sa irigacijom tokom bolesti ili kada imate dijareju.
Možete početi onda kada Vam opet bude dobro.
- Zakačite odeću pribadačom kada je podignete kako bi bilo prikladnije i zbog higijene u toku irigacije.
- Zapamtite da alcohol može da Vam oduzme mnogo tečnosti i Vaša creva mogu da upiju dosta irigacione tečnosti, što može dovesti do neuspešne irigacije.
- Ako voda u Vašoj kući prolazi kroz omekšivače vode, ne treba da koristite ovu vodu za irigaciju.

Teškoće prilikom uvlačenja irigatora:

- Pokušajte da se opustite.
- Pomerajte konus irigatora kružno u stoma otvoru.

Ako postoji neprijatnost ili bol u toku ulivanja vode:

- Zaustavite ulivanje.
- Nežno masirajte stomak
- Voda ne treba da teče suviše brzo.
- Proverite da voda ne bude ni suviše vruća niti suviše hladna.
- Pokušajte da se krećete i menjate poziciju.

Ukoliko se voda ne uliva:

- Povećajte visinu posude sa vodom.



Ukoliko voda ne ističe:

- Pokušajte da promenite svoju poziciju.
- Krećite se.
- Pokušajte da popijete neki topli napitak.

Ukoliko stoma radi između irigacija:

- Možda će Vam biti potrebno dodatno vreme kako biste uspešno završili proceduru irigacije.
- Možda će Vam biti potrebni kraći intervali između irigacija.
- Možda će biti potrebno da povećate količinu vode koju koristite.

Tokom putovanja:

- Uvek nosite set za irigaciju, pribor u ručnom prtljagu.
- Ne zaboravite stalak ili kuku sa lepljivom trakom kako biste okačili posudu sa vodom.
- Koristite samo bezbednu pijaću vodu ili flaširanu za irigaciju

Kontaktirajte Vašu stoma sestru ako Vam je potrebna pomoć.



Rezervni komplet

Jedan rezervni komplet sadrži:

- Čistu i novu stoma kesu ili stoma kesu sa prstenom/diskom (prosečenim i spremnim za upotrebu)
- Štipaljku za kesu ako je potrebna
- Meke maramice
- Kesu za smeće

Komplet za put:

Komplet za putovanje sadrži:

- Kuku
- Pribadače
- Vlažne i suve maramice
- Sredstvo za pranje ruku
- Stoma kese
- Diskove /prstenove
- Bilo koji pribor koji možete koristiti

Organizacije podrške

Postoji mnogo organizacija podrške stoma pacijentima, pitajte svoju stoma sestru za informacije i detalje.

Udruženja stoma pacijenata:

Društvo ILCO Srbije

Milana Milovanovića 2a ,
11000 Beograd
Tel. sekret. 011 6642 395
Tel. mob. 063 111 238
www.ilco.org.rs , ilcosrbija@gmail.com
Snežana Cmiljanić-Milojević dipl.ecc.

BEO-ILCO Beograd

Milana Milovanovića 2a,
11000 Beograd
Tel. sekret. 011 6642 395
Tel. mob. 063 111 238
beoilco@gmail.com
Mirjana Popović vms.

Društvo STOMA Vojvodine

MZ Omladinski pokret,
Omladinskog pokreta 11,
21000 Novi Sad
Tel. 021 444 826
Svetislav Simić

**Udruženje pacijenata obolelih od raka
i osoba sa stomom NILKO - Srbije Niš**

Katićeva 29,
18000 Niš
Tel. 018 519 296

