

## Materiały edukacyjne

<b>ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW PO OPERACJI WYŁONIENIA STOMII</b>	<b>nr 40</b>
---	--------------

### PAMIĘTAJ:

- **PRACA ZAWODOWA:**

przeciwwskazana jest praca wymagająca dużego wysiłku fizycznego, częstego pochylania się i dźwigania.

- **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:**

przez okres 6 miesięcy nie należy obciążać nadmiernie mięśni brzucha, nie można wykonywać intensywnych ćwiczeń, należy zmieniać pozycję z niskiej na wysoką w sposób ostrożny, wykonywać ćwiczenia i aktywność rekreacyjną ukierunkowaną, z czasem można uprawiać niemal wszystkie sporty w tym pływanie w basenie czy w naturalnych zbiornikach wodnych, należy jednak cały czas unikać sportów, które mogą narazić stomię na uszkodzenie, zranienie (np. sporty walki).

- **ŻYWIENIE:**

przestrzeganie zaleceń dietetyka. Kilka tygodni po zabiegu należy spożywać 3 posiłki dziennie w regularnych odstępach czasu, wypijać 2 litry wody dziennie, unikać pokarmów nasilających perystaltykę jelit, ograniczyć tłuszcze i słodczyce, unikać potraw smażonych. Posiłki komponować z produktów pozbawionych konserwantów, dbać o świeżość potraw. Należy jeść wolno dokładnie przeżuając pokarm.

- **HIGIENA:**

właściwa pielęgnacja stomii : delikatne odklejenie worka stomijnego, skórę wokół stomii umyć czystą wodą, na osuszoną skórę nakleić płytkę lub worek stomijny, w którym należy wyciąć otwór o średnicy stomii - tak aby nie był za duży czy za mały, sprawdzić umocowanie worka przez lekkie szarpnięcie. W przypadku odklejania się worka stomijnego zastosować specjalnie dedykowane produkty typu pasty, pudry, spray.

- **SPRZĘT STOMIJNY:**

można odbierać na podstawie dwóch zleceń wystawionych w systemie NFZ (eZWM), a w przypadku braku dostępu do eZWM na podstawie zleceń wypisanych odręcznie. Sprzęt i akcesoria są objęte refundacją (do ustalonej kwoty, która różni się w zależności od rodzaju stomii oraz sprzętu).

W zależności od rodzaju stomii stosowane są:

- worki otwarte (z filtrem lub bez) zalecane dla pacjentów z ileostomią,
- worki zamknięte (z filtrem lub bez) zalecane dla pacjentów z kolostomią.

Systemy stomijne są:

- jednoczęściowe
- dwuczęściowy.

Sprzęt stomijny ma być:

- szczelny dla treści jelitowej i gazów,
- skutecznie chronić skórę wokół stomii i zabezpieczać ją przed podrażnieniami i odparzeniami,
- zapewniać choremu poczucie bezpieczeństwa i komfortu oraz nie ograniczać jego aktywności życiowej,
- łatwy w obsłudze.

Wymiana sprzętu stomijnego - zasady postępowania:

- przed założeniem płytki/worka stomijnego należy umyć ręce,
- w trakcie zdejmowania płytki należy delikatnie odkleić jej brzeg zaczynając od góry,
- jednocześnie przytrzymując skórę wokół stomii palcami co pozwoli uniknąć podrażnienia i naciągania skóry,
- trzeba wykonać toaletę stomii,
- osuszyć skórę wokół stomii,
- zmierzyć średnicę stomii, (wyciąć otwór, usunąć folię ochronną, naklejać płytkę od dołu do góry, po założeniu płytki na stomię docisnąć ją palcami),
- zawartość worka opróżniać do toalety,
- zużyty worek wyrzucać do kosza na śmieci,
- na zakończenie umyć ręce.

### **PAMIĘTAJ:**

- zmiana sprzętu stomijnego realizowana jest w razie potrzeby lub według zaleceń producenta,
- zabiegi pielęgnacyjne wokół stomii można wykonywać na siedząco, stojąc, leżąc,
- do higieny stomii można stosować wodę i łagodne mydło lub kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji stomii i skóry wokół stomii, które można zakupić w sklepie medycznym,
- płytkę stomijną przyklejać zawsze na czystą, suchą skórę,
- przy usuwaniu owłosienia ze skóry wokół stomii nie należy stosować kremów, pianek do depilacji, można ewentualnie korzystać z golarek jednorazowego użytku,
- zalecana jest kąpiel pod prysznicem z lub bez płytki i worka stomijnego, nie należy stosować kąpeli w wannie,
- nie stosować oliwek na skórę wokół stomii oraz preparatów, które mogą wywołać podrażnienie,
- wskazane jest korzystanie z lustra w trakcie wymiany worka stomijnego.

### **POWIKŁANIA:**

- podrażnienie, uszkodzenie skóry spowodowane treścią jelitową,
- stan zapalny skóry wywołany uczuleniem na część przyklepną lub inny fragment sprzętu stomijnego,
- wypadanie stomii,
- obrzęk stomii,
- martwica stomii,
- przepuklina okołostomijna,
- zwężenie stomii,
- wciągnięcie stomii.

Każda niepokojąca zmiana związana ze stomią powinna być zgłoszona pielęgniarce stomijnej lub skonsultowana z lekarzem.