



## Πρακτικές συμβουλές για την κολοστομία



Γενική Χημικών







## Περιεχόμενα

- 04 Εισαγωγή
- 05 Το πεπτικό σύστημα
- 06 Τι είναι η κολοστομία;
- 07 Συστήματα συλλογής
- 08 Προετοιμασία εφαρμογής/ αλλαγής σάκου
- 09 Οδηγίες αλλαγής αυτοκόλλητου σάκου
- 10 Οδηγίες αλλαγής συστήματος 2τεμαχίων
- 12 Εφαρμογή ζώνης
- 12 Χρήση υδροστατικών βοηθημάτων/υλικών
- 13 Γενικές συμβουλές
- 14 Συνεχίστε με τις καθημερινές σας ασχολίες
  - Εργασία, Ενδυση
  - Διατροφή
  - Υγιεινή, Ταξίδια
  - Ελεύθερος χρόνος και αθλητισμός
- 18 Προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσετε
- 21 Η Γενική Χημικών Προϊόντων
- 22 Κατάλογος Προϊόντων



## Εισαγωγή



Μια σοβαρή χειρουργική επέμβαση είναι πάντα ένας λόγος που προκαλεί ανησυχία. Είναι ακόμη πιο δύσκολο όταν μάθετε πως σαν αποτέλεσμα της επέμβασης αυτής, βασικές λειτουργίες του σώματος σας δεν θα είναι πλέον οι ίδιες, διότι έχετε πλέον κολοστομία.

Μπορεί να μην έχετε ξανακούσει τον όρο κολοστομία ή ίσως να έχετε μια πολύ γενική ιδέα για το τι είναι. Πιθανόν να νιώσετε φόβο, θυμό και ανησυχία με τα νέα.

Οποια και αν είναι η αντίδραση σας, να γνωρίζετε πως η δημιουργία μιας κολοστομίας είναι συχνά μια σωτήρια επέμβαση, και για πολύ κόσμο, χιλιάδες

οστομικούς σε όλον τον κόσμο, βελτιώνει στην πραγματικότητα το επίπεδο ζωής.

Είναι φυσικό μετά από την επέμβαση να πιστεύετε ότι ίσως θα στερηθείτε τις χαρές μιας φυσιολογικής ζωής. Σταδιακά όμως θα ανακαλύψετε ότι μπορείτε να ζήσετε μια δραστήρια, φυσιολογική ζωή.

Σύντομα μετά την έξοδο σας από το νοσοκομείο θα είστε σε θέση να διαχειρίζεστε την κολοστομίας σας και θα μάθετε να αντιμετωπίζετε τις αλλαγές στο σώμα σας και τη στομία. Σιγά- σιγά η στομία σας θα παίζει όλο και λιγότερο σημαντικό ρόλο στην καθημερινότητα σας.

Σκοπός αυτού του σύντομου πληροφοριακού οδηγού είναι να σας δώσει χρήσιμες και πρακτικές συμβουλές και να απαντήσει σε βασικά ερωτήματα που πιθανώς να προκύψουν με την καθημερινή φροντίδα της στομίας σας.

Εμείς είμαστε πάντα στην διάθεση σας. Απλά τηλεφωνήστε μας και εξειδικευμένο προσωπικό θα σας επισκεφθει, θα σας ακούσει από κοντά και θα σας συμβουλέψει για την στομία σας και για τον τρόπο χρήσης των υλικών με διακριτικότητα και απόλυτη εχεμύθεια.

## Το πεπτικό σύστημα

Η πέψη ξεκινά από το στόμα με το μάσημα της τροφής και την κατάποση της με την βοήθεια του σάλιου.

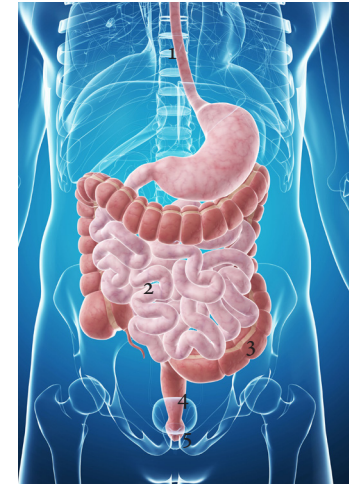
Η τροφή στην συνέχεια οδηγείται μέσω του οισοφάγου στο στομάχι. Εδώ αναμειγνύονται οι τροφές με τα υγρά του στομάχου και στην συνέχεια οδηγούνται σε ρευστή μορφή στο λεπτό έντερο (ειλεός).

Τα τοιχώματα του στομαχιού και του λεπτού εντέρου διαθέτουν μύες που διαστέλλονται και συστέλλονται για να παράγουν μια περισταλτική κίνηση που αναγκάζει την τροφή να προχωρήσει.

Κατά τη διάρκεια της «διαδρομής» της τροφής στο λεπτό έντερο τα περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά στα τρόφιμα απορροφώνται από το σώμα, αφήνοντας ένα αρκετά υγρό μίγμα αχώνευτης ύλης και νερού.

Στην συνέχεια τα προϊόντα της πέψης περνούν σε ημι-υγρή μορφή στο παχύ έντερο (κόλον). Το παχύ έντερο (3), έχει ως σπουδαιότερη λειτουργία την απορρόφηση του νερού από το περιεχόμενο του, αφήνοντας την αφυδατωμένη πλέον αχώνευτη ύλη (κόπρανα) σε ημιστερεά μορφή. Το παχύ έντερο αρχίζει στη δεξιά πλευρά της κοιλιάς, μετά το λεπτό έντερο, και καταλήγει αριστερά.

Στο τέλος του παχέως εντέρου τα κόπρανα αποθηκεύονται στο ορθό (4) από όπου και εξέρχονται οι κενώσεις μέσω του πρωκτού (5).



1. Οισοφάγος
2. Λεπτό έντερο (ειλεός)
3. Παχύ έντερο (κόλον)
4. Ορθό
5. Πρωκτός

## Τι είναι η κολοστομία

Μερικές φορές τμήμα του παχέως εντέρου πρέπει να αφαιρεθεί ή να «παρακαμφθεί» προσωρινά. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την διαφοροποίηση της κανονικής λειτουργίας κένωσης του παχέως εντέρου μέσω του πρωκτού.

Ο χειρουργός επομένως δημιουργεί μια νέα διέξοδο για τα κόπρανα και παρακάμπτει το παχύ έντερο σε ένα άνοιγμα στο κοιλιακό τοίχωμα, στο οποίο καταλήγει η άκρη του παχέως εντέρου και στερεώνεται στο δέρμα.

Αυτό ονομάζεται κολοστομία. Η λέξη «στομία» προέρχεται από την Ελληνική λέξη στόμα («άνοιγμα»).

Η κολοστομία μπορεί να δημιουργηθεί σε οποιοδήποτε σημείο του παχέως εντέρου και η ακριβής θέση εξαρτάται από την αιτία πραγματοποίησης της επέμβασης. Στις περισσότερες περιπτώσεις η κολοστομία βρίσκεται στην αριστερή πλευρά της κοιλιάς.

Το στόμιο είναι κόκκινο, και μοιάζει με το εσωτερικό του στόματος (βλεννογόνο). Καθώς δεν έχει νευρικές απολήξεις δεν υπάρχει αίσθηση.

Η κολοστομία δεν έχει σφιγκτήρα μυ και επομένως δεν υπάρχει δυνατότητα ελέγχου των κενώσεων. Η συλλογή των κοπράνων γίνεται πλέον σε έναν ειδικό σάκο κολοστομίας (σύστημα συλλογής).

Ο σάκος κολοστομίας είναι ένας κλειστός σάκος και χρησιμοποιείται για τη συλλογή και την απόρριψη των κενώσεων.

## Συστήματα συλλογής

Οι κενώσεις στην κολοστομία είναι συνήθως στέρεες (σχηματισμένα κόπρανα) και έτσι χρησιμοποιείται κλειστός σάκος. Ο σάκος αυτός αλλάζει δυο φορές την ημέρα ή όπως απαιτείται.

Η ποσότητα και υφή των κενώσεων διαφέρει ανάλογα την αιτία πραγματοποίησης της επέμβασης και συνεπώς την θέση της στομίας.

Σήμερα υπάρχουν διαθέσιμα πολλά υλικά τα οποία προσαρμόζονται στην στομία. Η έρευνα σε αυτό το θέμα έχει προχωρήσει σημαντικά και τα νέα συστήματα της Welland είναι εύχρηστα, αθόρυβα και ασφαλή.

Μπορείτε να διαλέξετε μεταξύ αυτοκόλλητων σάκων ή συστήματος 2 τεμαχίων.

**Αυτοκόλλητοι σάκοι:** Οι αυτοκόλλητοι σάκοι είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς καθώς είναι διακριτικοί, ελαφριοί και εύκολοι στην χρήση. Σάκος συλλογής και κολλητικό υλικό αποτελούν ένα ενιαίο σύστημα. Οι σάκοι τοποθετούνται γύρω από το στόμιο με την βοήθεια του κολλητικού υλικού. Όταν πρέπει να αλλάξει ο σάκος, αφαιρείται όλο το σύστημα και αντικαθίσταται από το νέο.



Αυτοκόλλητος σάκος

**Σύστημα 2 τεμαχίων:** Στο σύστημα 2 τεμαχίων ο σάκος συλλογής και το κολλητικό υλικό (ή βάση) αποτελούν δυο ξεχωριστά τμήματα. Η βάση εφαρμόζει γύρω από το στόμιο και στην συνέχεια ο σάκος εφαρμόζει/κολλάει πάνω στην βάση. Η βάση συνεχίζει να μένει πάνω στο δέρμα όταν ο σάκος αλλάζει- 2 φορές ανά ημέρα. Η βάση αλλάζει κάθε 3 ημέρες ή όπως απαιτείται.



Κολλητικό υλικό ή βάση στο σύστημα 2 τεμαχίων

**Λοιπές επιλογές:** Υπάρχουν επίσης επιλογές για το είδος του κολλητικού υλικού (επίπεδο, curvex με μορφή 3D, convex με κυρτότητα), το μέγεθος του κολλητικού, το μέγεθος του σάκου (maxi, midi, mini), το χρώμα κ.

Το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό αλλά και οι εξειδικευμένοι συνεργάτες μας θα σας βοηθήσουν να επιλέξετε το κατάλληλο για την περίπτωση σας υλικό, ανάλογα με την ηλικία σας, το επάγγελμά σας, τις ιδιαιτερότητες σας αλλά και τις προτιμήσεις σας.



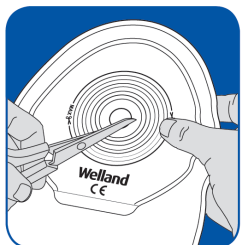
Σάκος συλλογής στο σύστημα 2 τεμαχίων



## Προετοιμασία εφαρμογής/ αλλαγής συστήματος συλλογής

Το κολλητικό υλικό της Welland είναι σχεδιασμένο ώστε να προστατεύει το δέρμα και να του επιτρέπει να αναπνέει. Είναι σημαντικό όμως η περιοχή να είναι καθαρή και προστατευμένη από τις κενώσεις. Υγιές δέρμα σημαίνει και καλύτερη εφαρμογή του σάκου.

### Μέτρηση της στομίας



- Θα εξασφαλίσετε την μέγιστη δυνατή προστασία του περιστομικού δέρματος προσαρμόζοντας την οπή του κολλητικού όσο το δυνατόν πιο κοντά στο σχήμα και το μέγεθος της στομίας σας (αφήνοντας πάντα 3-4 χιλ περιθώριο).
- Το κολλητικό υλικό πρέπει να εφαρμόζει τέλεια γύρω από την στομία χωρίς όμως να την πιέζει ή να την ερεθίζει.

- Το πρώτο διάστημα μετά το χειρουργείο η στομία αλλάζει σταδιακά μέγεθος καθώς ξεπηρίζεται, επομένως θα πρέπει να παρακολουθείτε συχνά (με τους ειδικούς μετρητές) το μέγεθος του στόμιου.
- Μετά το πέρας του διαστήματος αυτού, καλό είναι να μετράτε την στομία σας τουλάχιστον 1 φορά τον μήνα καθώς διάφοροι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν το σχήμα και το μέγεθος της στομίας.

### Καθαριότητα του περιστομικού δέρματος



- Πριν τοποθετήσετε τον νέο σάκο (ή βάση) το περιστομικό δέρμα πρέπει να είναι καθαρό και στεγνό.
- Χρησιμοποιείτε γάζες βρεγμένες και στιμμένες για να καθαρίσετε καλά την περιοχή από τυχόν υπολείμματα.
- Αφού καθαρίσετε την περιοχή ταμπονάρετε την με στεγνές γάζες. Αν νιώθετε υγρασία πάνω στο δέρμα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σεσουάρ σε χαμηλή θερμοκρασία
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε βενζίνη, αιθέρα, μωρομάντηλα και αφριστικά καθαριστικά καθώς υπάρχει κίνδυνος να ερεθίσουν ή να ξηράνουν το δέρμα και να προκαλέσουν χημικές αλλεργίες. Το πράσινο σαπούνι είναι η πλέον ενδεδειγμένη λύση για καθαριότητα της περιοχής.

- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε αρωματικές αλοιφές και κρέμες του εμπορίου καθώς υπάρχει κίνδυνος να κάνουν το δέρμα λιπαρό και να μην κολλούν καλά τα υλικά.
- Χρησιμοποιείτε τα ειδικά καθαριστικά και αφαιρετικά κόλλας της Welland για καλύτερη περιποίηση της περιστομικής περιοχής.

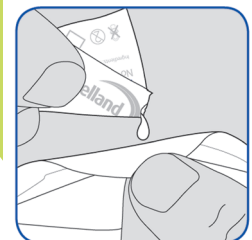
### Αφιερώστε λίγο χρόνο

Αφιερώστε καθημερινά λίγη ώρα στην περιποίηση της στομίας σας, χωρίς άγχος και πίεση. Όταν ξεκινήσετε την διαδικασία εφαρμογής/ αλλαγής του σάκου σας καλό είναι να έχετε έτοιμα τα απαιτούμενα υλικά (σύστημα συλλογής, γάζες, αφαιρετικά κολλητικού, ψαλιδάκι, καθαριστικά κοκ) ώστε να μην χρειαστεί να διακόψετε την διαδικασία.

### Οδηγίες αλλαγής αυτοκόλλητου σάκου κολοστομίας



Απομακρύνετε προσεκτικά τον υπάρχοντα σάκο, τραβώντας μαλακά από πάνω προς τα κάτω. Τεντώστε με το ένα χέρι σας το δέρμα και με το άλλο τραβήξτε μαλακά το κολλητικό προς την αντίθετη κατεύθυνση. Απότομες κινήσεις μπορεί να πληγώσουν το δέρμα και να το ερεθίσουν.



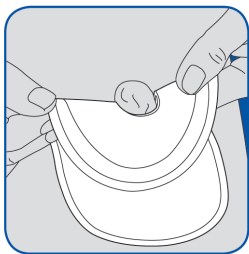
Το αφαιρετικό κολλητικού υλικού της Welland (Adhesive Remover σε μαντηλάκια και σπρέι) θα σας προσφέρει σημαντική βοήθεια σε αυτό το στάδιο, καθώς επιτρέπει την ανώδυνη αφαίρεση του κολλητικού υλικού και την απομάκρυνση τυχόν υπολειμμάτων κόλλας.



Στον νέο σάκο, προσαρμόστε το κολλητικό υλικό στο μέγεθος και το σχήμα του στόμιου και καθαρίστε καλά στομία και περιστομικό δέρμα (οδηγίες στην σελίδα 8)

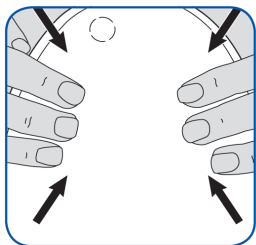
Πριν αφαιρέσετε το φιλμ που καλύπτει το κολλητικό, ζεστάνετε το κρατώντας το ανάμεσα στα χέρια σας ή τοποθετήστε το πάνω στο δέρμα σας για 5' περίπου.

Αφαιρέστε το φιλμ που καλύπτει/ προστατεύει το κολλητικό υλικό πριν τοποθετήσετε τον σάκο.



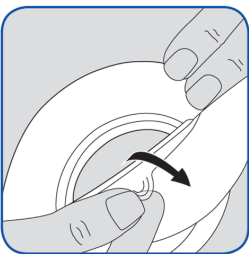
Για να τοποθετήσετε τον νέο σάκο βεβαιωθείτε πως το δέρμα σας είναι στεγνό.

Για να κάνετε καλύτερη εφαρμογή, διπλώστε στην μέση το κολλητικό υλικό και τοποθετείστε/ κεντράρετε την οπή (μισοφέγγαρο) εφαρμόζοντας το αρχικά στο κάτω μέρος της στομίας (όπως στην πρώτη) εικόνα. Το κολλητικό υλικό τοποθετείται πρώτα από την κάτω μεριά της στομίας. Βεβαιωθείτε πως δεν υπάρχουν ζάρες ανάμεσα στο δέρμα και το αυτοκόλλητο (αν υπάρχουν τεντώστε το δέρμα).



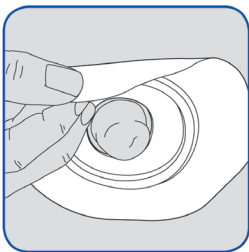
Αφού τοποθετήσετε το κολλητικό, πιέστε το ελαφρά με τα δάκτυλα σας ξεκινώντας από το κέντρο γύρω από την στομία και δουλεύοντας προς τις άκρες μέχρι να σιγουρευτείτε ότι έχει κολλήσει σταθερά.

## Οδηγίες αλλαγής συστήματος 2 τεμαχίων (βάση και σάκος)



Αρχικά αφαιρέστε τον χρησιμοποιημένο σάκο. Με το ένα χέρι κρατήστε σταθερό το κολλητικό και με το άλλο τραβήξτε μαλακά το "αυτάκι" του σάκου και αφαιρέστε τον.

Στην συνέχεια απομακρύνετε προσεκτικά το κολλητικό υλικό (βάση). Τεντώστε με το ένα χέρι σας το δέρμα και με το άλλο τραβήξτε μαλακά το κολλητικό προς την αντίθετη κατεύθυνση. Απότομες κινήσεις μπορεί να πληγώσουν το δέρμα και να το ερεθίσουν.



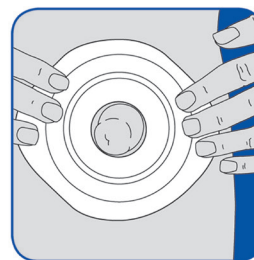
Το αφαιρετικό κολλητικού υλικού της Welland (Adhesive Remover σε μαντηλάκια και σπρέι) θα σας προσφέρει σημαντική βοήθεια σε αυτό το στάδιο, καθώς επιτρέπει την ανώδυνη αφαίρεση του κολλητικού υλικού και την απομάκρυνση τυχόν υπολειμμάτων κόλλας.



Προσαρμόστε το κολλητικό υλικό της νέας βάσης στο μέγεθος και το σχήμα του στομίου και καθαρίστε καλά στομία και περιστομικό δέρμα (οδηγίες στην σελίδα 8)

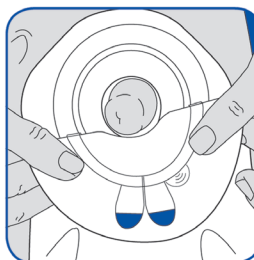
Πριν αφαιρέσετε το φιλμ που καλύπτει το κολλητικό, ζεστάνετε το κρατώντας το ανάμεσα στα χέρια σας ή τοποθετήστε το πάνω στο δέρμα σας για 5' περίπου.

Αφαιρέστε το φιλμ που καλύπτει/ προστατεύει το κολλητικό υλικό και τοποθετείστε τον σάκο.



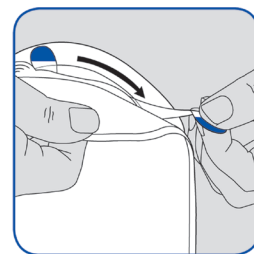
Τοποθετήστε την βάση πάνω από την στομία, εφαρμόστε και πιέστε ελαφρά. Βεβαιωθείτε πως δεν υπάρχουν ζάρες ανάμεσα στο δέρμα και το αυτοκόλλητο (αν υπάρχουν τεντώστε το δέρμα).

Πιέστε ελαφρά με τα δάκτυλα τη βάση ξεκινώντας από το κέντρο γύρω από την στομία και δουλεύοντας προς τις άκρες μέχρι να σιγουρευτείτε πως κόλλησε σταθερά.



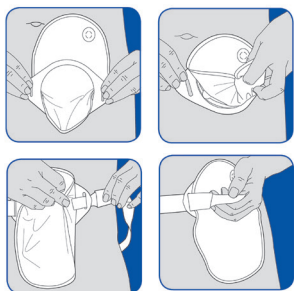
Τοποθετείστε τον σάκο πάνω στον δακτύλιο της βάσης ξεκινώντας από το κάτω μέρος. Βεβαιωθείτε πως ο μαλακός δακτύλιος του σάκου εφαρμόζει καλά πάνω στον δακτύλιο της βάσης.

Με τον σάκο τοποθετημένο πάνω στην βάση, πιάστε το ένα αυτάκι της ταινίας (με μπλέ χρώμα) και αφαιρέστε την κυκλικά (είτε αριστερόστροφα είτε δεξιόστροφα). Η ταινία αυτή προστατεύει το κολλητικό υλικό μέχρι την εφαρμογή του σάκου πάνω στην βάση.



Αφού αφαιρεθεί η ειδική ταινία ελέγξτε πως ο σάκος έχει κολλήσει καλά, δουλεύοντας με τα δάκτυλα κυκλικά γύρω από τον δακτύλιο της βάσης.

## Εφαρμογή ζώνης



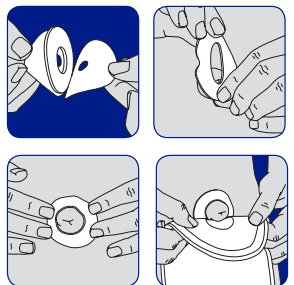
Η χρήση ζώνης είναι προαιρετική. Στον αυτοκόλλητο σάκο θα πρέπει να προσαρμόσετε πρώτα τον ειδικό δακτύλιο εφαρμογής ζώνης. Η διαδικασία είναι απλή με την τοποθέτηση του δακτυλίου ανάμεσα από το κολλητικό υλικό και τον σάκο (βλ. φωτογραφία).

Στο σύστημα 2 τεμαχίων, οι βάσεις διαθέτουν ενσωματωμένες υποδοχές για την εφαρμογή ζώνης

## Χρήση υδροστατικών βοηθημάτων/υλικών

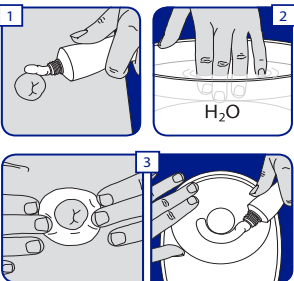
Ουλές και πτυχές στο δέρμα γύρω από την στομία μπορούν να προκαλέσουν διαρροές. Λύση σε αυτές τις περιπτώσεις προσφέρουν οι ειδικές πάστες που δρουν υδροστατικά και καλύπτουν πτυχές και ουλές διαμορφώνοντας μια λεία επιφάνεια, για καλύτερη επαφή του κολλητικού υλικού με το δέρμα. Οι πάστες διατίθενται σε 2 μορφές.

A



A) Οι πλαστελίνες- δακτύλιοι (Hyperseal Washers) διατίθενται σε ατομικές συσκευασίες και προσαρμόζονται εύκολα γύρω από το στόμιο δημιουργώντας μια λεία και επίπεδη επιφάνεια πάνω στην οποία μπορεί να κολλήσει το υλικό.

B



B) Η πάστα διατίθεται σε σωληνάριο (Stoma Paste). Ένας τρόπος εφαρμογής είναι να τοποθετήσετε την πάστα πάνω στο κολλητικό, περίπου 1cm πιο μέσα από την οπή. Εφαρμόζοντας το κολλητικό και πιέζοντας ελαφρά, η πάστα θα απλώσει και θα καλύψει τα σημεία στα οποία ο σάκος δεν εφαρμόζει απόλυτα πάνω στο δέρμα.

Εναλλακτικά βρέξτε τα δάκτυλά σας με νερό (ώστε να μην κολλήσει η πάστα πάνω τους) και εφαρμόστε την απευθείας πάνω στο δέρμα, στα σημεία που χρειάζεται.

## Γενικές Συμβουλές



- Για να αυξήσετε την κολλητική ικανότητα του σάκου μπορείτε να ζεστάνετε το κολλητικό υλικό τοποθετώντας το για λίγο πάνω στο δέρμα σας (5 με 10' πριν την αλλαγή) ή τρίβοντας το στις παλάμες σας ή ακόμη και να το ζεστάνετε λίγο με το σεσουάρ. Με αυτόν τον τρόπο η πρόσφυση στο δέρμα θα είναι καλύτερη.
- Εάν η εφαρμογή του κολλητικού δεν είναι στεγανή πρέπει να το αντικαταστήσετε αμέσως έστω και αν το τοποθετήσατε πρόσφατα.
- Εάν διαπιστώσετε διαρροές προσπαθήστε να εντοπίσετε την αιτία τους. Επικοινωνήστε μαζί μας για να σας δώσουμε τις κατάλληλες οδηγίες.
- Οι σάκοι δεν πρέπει να γεμίζουν πολύ γιατί το βάρος τους τραβά το κολλητικό από το σώμα. Αν έχετε διάρροια, είναι καλύτερα- όσο αυτή διαρκεί-, να χρησιμοποιείτε ανοικτό σάκο (ειλεοστομίας), ώστε να αποφεύγετε τις συχνές αλλαγές.
- Συνιστάται να έχετε πάντα μαζί σας τα υλικά μιας αλλαγής ώστε εάν χρειαστεί να μπορέσετε να αντικαταστήσετε το σύστημα συλλογής ακόμη και όταν δεν βρίσκεστε στο σπίτι σας.
- Αν έχετε φαγούρα στο περιτομικό δέρμα ή νιώθετε το κολλητικό να “πιέζει” το δέρμα, χρησιμοποιείτε μια εξειδικευμένη ενυδατική κρέμα (WBF cream). Το δέρμα σας, μάλλον, χρειάζεται ενυδάτωση.
- Εάν υπάρχει ερεθισμός του περιτομικού δέρματος και συχνή αποκόλληση του συστήματος ζητήστε βοήθεια για να αντιμετωπίσετε το θέμα έγκαιρα και χωρίς επιπλοκές. Οι συχνότερες αιτίες ερεθισμού είναι:
  - Χρήση ακατάλληλων υλικών για τον καθαρισμό (δείτε σελ.8).
  - Συνεχής αλλαγή του κολλητικού υλικού.
  - Υπολείμματα κοπράνων ή ούρων στην επιδερμίδα (λόγω ελλιπούς υγιεινής ή λανθασμένης εφαρμογής του κολλητικού).
  - Φλεγμονή από τρίχες που υπάρχουν γύρω από την στομία (η περιτομική περιοχή πρέπει να είναι καθαρή από τρίχες).



## Συνεχίστε με τις καθημερινές ασχολίες σας

Η ζωή σας εξακολουθεί να κυλά κανονικά. Πρέπει να απαλλαγείτε από την ιδέα ότι είστε υποχρεωμένοι να ζείτε αλλιώς. Μοναδική διαφορά: πρέπει να συνηθίσετε ότι οι κενώσεις σας δεν μπορούν να ρυθμίζονται πια τόσο καλά από εσάς.

Όλα τα άλλα: επάγγελμα, σπορ, ταξίδια, κοινωνική ζωή, συνεχίζονται όλα όπως και πριν. Υπάρχουν χιλιάδες άνθρωποι που βρίσκονται στη θέση σας και έχουν νιώσει τους ίδιους φόβους με εσάς. Κι όμως έχουν αναρρώσει πλήρως και συνεχίζουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες.



### Εργασία

Σε γενικές γραμμές μπορείτε να ξαναρχίσετε την συνήθη σας εργασία. Όπως συμβαίνει με όλες τις σοβαρές επεμβάσεις θα χρειαστεί κάποιος χρόνος να ξαναβρείτε τις δυνάμεις σας. Ο χρόνος ανάρρωσης θα καθοριστεί από τον θεράποντα ιατρό σας.

Εάν η δραστηριότητα σας είναι συνδεδεμένη με ανύψωση ή τράβηγμα βαρών τότε πρέπει να συζητήσετε γι' αυτό με το γιατρό σας.

Τα σημερινά μοντέρνα βοηθήματα δεν διακρίνονται κάτω από τα ρούχα, είναι αθόρυβα και άοσμα επομένως η στομία δεν θα αποτελέσει πρόβλημα στην εργασία σας.

### Ενδυση

Τις πρώτες εβδομάδες μετά την έξοδο σας από το νοσοκομείο καλό είναι να φοράτε ρούχα χαλαρά στην περιοχή της κοιλιάς. Μετά όμως από μερικές εβδομάδες μπορείτε να φορέσετε και πάλι τα συνηθισμένα σας ρούχα. Τα υλικά στομίας της Welland είναι ιδιαίτερα διακριτικά και δεν σας φαίνονται κάτω από τα ρούχα.

Προσοχή, εάν η ζώνη σας πέφτει ακριβώς πάνω στην στομία, καλό είναι να την αποφεύγετε. Οι τιράντες είναι μια καλή εναλλακτική.

Το εσώρουχο πρέπει είτε να πηγαίνει κάτω από τον σάκο είτε να καλύπτει ολόκληρο τον σάκο. Δεν πρέπει το λάστιχο του εσωρούχου να πιέζει το στόμιο.

### Υγιεινή

Η υγιεινή της περιστομικής περιοχής είναι πολύ σημαντική. Μπορείτε να κάνετε ντους είτε με τον σάκο είτε χωρίς αυτόν. Εάν επιλέξετε να κάνετε ντους χωρίς τον σάκο να γνωρίζετε ότι το νερό δεν θα δημιουργήσει κανένα πρόβλημα στην στομία σας, αντίθετα μάλιστα το περιστομικό δέρμα θα καθαρίσει καλά. Μετά το μπάνιο εφαρμόστε τον καινούργιο σας σάκο αφού στεγνώσετε καλά την περιοχή.

Εάν πάλι επιλέξετε να κάνετε ντους με τον σάκο σας, θυμηθείτε να χρησιμοποιήσετε τα ειδικά αυτοκόλλητα που καλύπτουν το φίλτρο εξωτερικά (περιλαμβάνονται σε όλες τις συσκευασίες και σκοπό έχουν να προστατέψουν το φίλτρο από το νερό).

Εάν φοράτε βάση και σάκο συλλογής, ο σάκος πρέπει να είναι κουμπωμένος πάνω στην βάση όταν κάνετε ντους, διαφορετικά το νερό θα εισχωρήσει κάτω από την βάση- γύρω από το στόμιο- και θα ξεκολλήσει το κολλητικό υλικό.



### Ταξίδια

Η στομία δεν σας εμποδίζει από τα ταξίδια, για αναψυχή ή επαγγελματικά. Πολλοί οστομικοί ταξιδεύουν συχνά.

Εάν φύγετε για ταξίδι στο εξωτερικό καλό είναι να συμβουλευτείτε και το θεράποντα ιατρό σας.

Να έχετε μαζί σας αρκετά υλικά ώστε να σας διαρκέσουν καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού.



Εάν ταξιδέψετε σε θερμά κλίματα θα χρειαστείτε περισσότερους σάκους και προϊόντα περιποίησης γιατί θα ιδρώνετε περισσότερο. Να διατηρείτε πάντα τα υλικά σε δροσερό μέρος.

Εάν ταξιδεύετε με αεροπλάνο πάρτε τα περισσότερα υλικά μαζί σας καθώς υπάρχει πάντα η πιθανότητα να χαθούν οι αποσκευές σας. Επίσης κόψτε τα υλικά από σπίτι καθώς δεν θα σας επιτρέψουν να πάρετε το ειδικό ψαλιδάκι μαζί σας.

Εάν ταξιδέψετε με αμάξι φροντίστε να μην αφήσετε τα υλικά σας μέσα στο αυτοκίνητο αν η θερμοκρασία είναι υψηλή.

Εάν ταξιδέψετε σε ξένη χώρα καλό είναι να πίνετε και να πλένετε τα δόντια σας μόνο με εμφιαλωμένο νερό ώστε να αποφύγετε πιθανότητα διάρροιας και αλλαγές στις "συνήθειες" του εντέρου σας.

### Ελεύθερος χρόνος και αθλητισμός

Μπορείτε μετά τον μετεγχειρητικό χρόνο ανάρρωσης να ξαναρχίσετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες.

Η στομία δεν σας εμποδίζει από το να αθληθείτε και να είστε δραστήριοι. Η ελαφριά άθληση όπως είναι το βάδισμα, η ελαφριά γυμναστική, η ποδηλασία και το κολύμπι μπορούν να συνεχιστούν χωρίς προβλήματα- εκτός και αν έχετε διαφορετική σύσταση από τον θεράποντα ιατρό σας.

Και για πιο έντονες αθλητικές δραστηριότητες καλό είναι να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

Να θυμάστε πάντως ότι ακόμη και η ελαφριά άθληση (όπως το βάδισμα) είναι καλή άσκηση για την καρδιά σας, τους μύες σας, τα πνευμόνια σας και το σώμα σας συνολικά.

Το κολύμπι το καλοκαίρι είναι επίσης μια καλή επιλογή.



### Διατροφή

Βασικό δόγμα για άτομα με κολοστομία: "μην αφήνετε να σας κόψουν την όρεξη"

Η διατροφή πρέπει να είναι απόλαυση. Το σώμα μας χρειάζεται μια πλήρη σειρά από διαφορετικά είδη τροφών για καλύτερη υγεία.

Η αφαίρεση τμήματος του παχέως εντέρου και η δημιουργία στομίας δεν οδηγούν σε έλλειψη ή διαταραχή στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

Προβλήματα με το έντερο μπορεί να έχετε από συναισθηματική πίεση, μετά από ένα ταξίδι και γενικά σε καταστάσεις που δεν έχουν σχέση με την διαίτα σας ή με την πάθηση για την οποία χειρουργηθήκατε. Ειδικό διαιτολόγιο για τους οστομικούς δεν υπάρχει. Ωστόσο αν ακολουθούσατε μια συγκεκριμένη διαίτα πριν την εγχείρηση (π.χ για διαβητικούς) πρέπει να την συνεχίσετε και μετά- εκτός και αν σας έχει δώσει διαφορετικές οδηγίες ο θεράπωντας ιατρός σας.

Γενικά θυμηθείτε:

- η στομία σας δουλεύει κανονικά όταν τρώτε κανονικά.
- άστατο διαιτολόγιο μπορεί να προκαλέσει ακατάστατες κινήσεις του εντέρου και αέρια
- δεν αποφεύγετε την λειτουργία του εντέρου αν δεν τρώτε τίποτα, το μόνο που δημιουργείτε είναι περισσότερα αέρια
- η διατροφή σας πρέπει να είναι μετρημένη και πλούσια σε ποικιλία
- να τρώτε σε τακτά χρονικά διαστήματα και χωρίς άγχος
- να πίνετε νερό κάθε μέρα
- να μασάτε καλά το φαγητό με κλειστό το στόμα. Μην τρώτε και πίνετε ταυτόχρονα καθώς μπορεί να προκαλέσει αέρια
- για να δείτε ποιες τροφές σας προκαλούν αέρια προσθέστε νέες διατροφές στο μενού σας σταδιακά ώστε να ανακαλύψετε ποια από όλες σας δημιουργεί το πρόβλημα. Σε γενικές γραμμές η κατανάλωση φαγητών όπως κρεμμύδια, φασόλια, μπανάνες, αυγά, αεριούχα ποτά, μανιτάρια, λακτόζη (γάλα και τυρί), λάχανα, όσπρια κοκ προκαλούν αυξημένα αέρια και έντονες μυρωδιές



## Προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσετε

### Επιφανειακή αιμορραγία από το στόμιο

Εάν παρατηρήσετε λίγο αίμα όταν καθαρίζετε το στόμιο σας, μην ανησυχήσετε, είναι φυσιολογικό. Το στόμιο είναι πολύ ευαίσθητο (όπως το εσωτερικό του στόματος) και μπορεί να ματώσει με την πίεση που μπορεί να ασκηθεί κατά την καθαριότητα.

### Αιμορραγία από το εσωτερικό του στόμιου

Αν βγαίνει αίμα από το εσωτερικό της στομίας θα πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό σας.

### Αλλαγή στομίας

Αν το στόμιο οπισθοχωρήσει ή βγεί προς τα έξω θα πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό σας.

Αν γύρω από την στομία σας παρουσιαστή κήλη (εξόγκωμα) ενημερώστε τον γιατρό σας και καλέστε μας ώστε να δούμε μαζί εξειδικευμένα υλικά για αυτές τις περιπτώσεις.

### Δυσκοιλιότητα

Αν έχετε δυσκοιλιότητα αυξήστε την κατανάλωση υγρών, ειδικά του νερού καθώς και φυτικών ινών και φρούτων. Θα βοηθήσουν σημαντικά.

Η δυσκοιλιότητα συχνά είναι το αποτέλεσμα κάποιας φαρμακευτικής αγωγής. Αν το πρόβλημα είναι έντονο και συμβαίνει συχνά επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

### Διάρροια

Πίνετε αρκετά υγρά για να αναπληρώσετε αυτά που χάνετε.

Αν νομίζετε πως κάποιο φαγητό σας επηρέασε, αφαιρέστε το από την διατροφή σας για μερικές εβδομάδες- και ξαναδοκιμάστε μετά από κάποιο διάστημα.

Επίσης, γι' αυτό το διάστημα, υπάρχουν ειδικοί ανοικτοί σάκοι που μπορεί να σας φανούν χρήσιμοι καθώς αδειάζουν ώστε να μην είναι απαραίτητες οι συχνές αλλαγές.

Αν έχετε έντονη διάρροια για περισσότερες από 48 ώρες θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας.

### Ερεθισμένο δέρμα

Η πλέον συνήθης αιτία ερεθισμού του περιστομικού δέρματος είναι η λανθασμένη κοπή/εφαρμογή του κολλητικού. Αν μείνει "γυμνό" δέρμα γύρω από το στόμιο θα ερεθιστεί από τις κενώσεις.

Να αλλάζετε το κολλητικό υλικό σύμφωνα με τις οδηγίες που σας έχουν δοθεί και να είστε προσεκτικοί, ώστε να μην πληγώσετε το δέρμα κατά την αλλαγή.

Υπάρχουν ειδικές κρέμες (WBF cream) και προστατευτικά spray (WBF spray) που μπορούν να βοηθήσουν στην γρήγορη επούλωση του ερεθισμένου δέρματος. Επικοινωνήστε μαζί μας για να σας παρέχουμε τα απαραίτητα υλικά και τις κατάλληλες οδηγίες.

### Διαρροές από το κολλητικό

Δεν πρέπει να έχετε διαρροές από το κολλητικό. Βεβαιωθείτε ότι η οπή του κολλητικού υλικού είναι σωστά κομμένη/ προσαρμοσμένη στο σχήμα και το μέγεθος της στομίας σας. Αν δεν δείτε βελτίωση επικοινωνήστε μαζί μας ώστε να το ελέγξουμε.

### Αέρια και φούσκωμα του σάκου

Τα αέρια συχνά επιδεινώνονται από ορισμένες τροφές. Αυτές ποικίλουν από άτομο σε άτομο. Τρόφιμα που συνήθως προκαλούν πολλά αέρια μπορεί να είναι: λάχανο, φασόλια, αναψυκτικά, κρεμμύδια, όσπρια.

### Μικροκενώσεις από τον πρωκτό

Εάν δεν έχει αφαιρεθεί το ορθόν, μπορεί να παρουσιαστεί έκκριση μικρής ποσότητας βλενών από τον πρωκτό. Αυτό είναι φυσιολογικό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια μικρή σερβιέτα υγείας για να το αντιμετωπίσετε. Αν έχετε αιμορραγία πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό σας.

### Αίσθημα ανάγκης κένωσης από τον πρωκτό (Phantom rectum)

Αν έχετε μόνιμη κολοστομία και έχει αφαιρεθεί το ορθόν, ίσως έχετε την αίσθηση πως θέλετε να κενώσετε το έντερο σας μέσω του πρωκτού, παρόλο που αυτό δεν είναι πλέον δυνατόν. Αυτή η αίσθηση μπορεί να διαρκέσει για αρκετούς μήνες μετά την επέμβαση.





## Η Γενική Χημικών Προϊόντων

### 24ώρη φροντίδα

Για οποιαδήποτε απορία σας σχετικά με τα προϊόντα ή τον τρόπο χρήσης τους τηλεφωνείτε μας δωρεάν στο 800 500 5150 καθημερινά, 24 ώρες /24ώρο. Θα χαρούμε να σας βοηθήσουμε, να σας ενημερώσουμε για τα προϊόντα της Welland και να λύσουμε κάθε απορία σας.

### Παντού κοντά σας

Με ένα δίκτυο 90 επισκεπτών που καλύπτει κάθε σημείο της Ελλάδας θα έχετε άμεση εξυπηρέτηση όποτε και όπου την χρειαστείτε. Είτε χρειάζεστε υλικά είτε συμβουλές για την καλύτερη χρήση τους, ένας έμπειρος συνεργάτης μας θα βρίσκεται κοντά σας για να σας εξυπηρετήσει

### Εξειδικευμένες συμβουλές

Επειδή η στομία κάθε ατόμου χρήζει διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης θα χαρούμε να σας ενημερώσουμε σε προσωπικό επίπεδο σχετικά με τον καλύτερο τρόπο χρήσης των προϊόντων και να σας δώσουμε συμβουλές και οδηγίες φροντίδας που θα βελτιώσουν την καθημερινότητά σας

### Βοήθεια στο σπίτι

Η επικοινωνία με την εταιρεία και τους εκπροσώπους μας δεν σταματά μετά την έξοδο σας από το νοσοκομείο. Εάν για οποιονδήποτε λόγο χρειάζεστε την βοήθεια μας, ένας έμπειρος συνεργάτης μας θα σας επισκεφθεί στον χώρο σας.

### Αποζημίωση προϊόντων από ταμεία και διαδικασίες ταμείων

Η εταιρεία μας θα σας ενημερώσει αναλυτικά για την διαδικασία προμήθειας και αποζημίωσης των προϊόντων από τα ταμεία. Οι ποσότητες που δικαιολογούνται είναι συγκεκριμένες και στην πλειοψηφία τους τα Ταμεία καλύπτουν το κόστος.