

## Ty i Twoja stomia

### *Czym jest stomia?*

Stoma to greckie słowo oznaczające otwór lub usta. Ogólnie rozróżnia się trzy typy stomii:

- kolostomia: z jelita grubego
- ileostomia: z jelita cienkiego
- urostomia: z układu moczowego

### *Dlaczego mają mi założyć stomię?*

Operację tę przeprowadza się z różnych powodów. Chirurg i pielęgniarka specjalistyczna wyjaśnią je Pani/Panu. Różne choroby mogą spowodować potrzebę założenia stomii, na przykład:

- wrzodziejące zapalenie okrężnicy
- choroba Leśniowskiego-Crohna
- choroba uchyłkowa jelit
- nietrzymanie stolca
- rak
- uraz
- rodzinna polipowatość gruczolakowata
- uszkodzenie przez promieniowanie
- wrodzone nieprawidłowości
- niewydolność pęcherza

### *Przed operacją*

Przed operacją będzie Pan(i) miał(a) okazję porozmawiać raz czy dwa razy z chirurgiem i specjalistyczną pielęgniarką. Wyjaśnią oni wszystkie aspekty tej operacji, przekażą materiały informacyjne i najprawdopodobniej zademonstrują różne typy sprzętu stomijnego. Podczas wizyt przygotowujących do operacji będzie Pan(i) miał(a) czas na zadawanie pytań i omówienie wszystkich aspektów opieki. Warto sporządzić przed wizytami listę spraw, o których chce Pan(i) porozmawiać, żeby o nich nie zapomnieć.

### **Na wizyty przed operacją dobrze jest pójść z kimś z rodziny albo opiekunem, ponieważ trudno jest samemu zapamiętać tak dużo informacji.**

Wyspecjalizowany zespół opieki pielęgniarskiej udzieli Pani/Panu i rodzinie/opiekunom porad i potrzebnego wsparcia przed operacją i po niej.

### *Jak będzie wyglądać moja stomia i jak będzie się ją odczuwać?*

Będzie miękka w dotyku, różowawego koloru i wilgotna, trochę jak jama ustna. Sam otwór stomijny jest pozbawiony czucia, nie odczuwa się więc bólu. Jest on jednak dobrze ukrwiony i normalne jest, że czasem krwawi, zwłaszcza podczas czyszczenia. Początkowo stomia jest często opuchnięta i kurczy się po kilku tygodniach. Wokół otworu zostaną założone szwy – będą rozpuszczalne albo pielęgniarka stomijna zdejmie je 1-2 tygodnie po operacji.

### *Po operacji*

Po przebudzeniu po operacji będzie Pan(i) odczuwać zmęczenie. Możliwe, że w tym czasie i przez jakiś czas potem będzie Pan(i) odczuwać różne emocje. Każdy jednak reaguje w różny sposób, ponieważ wszyscy jesteśmy różni.

Być może podłączą Pani/Panu kroplówkę i dreny, jednak nie ma powodu do obaw, to jest normalne. Zostaną odłączone we właściwym czasie i prawie nie będzie Pan(i) tego czuć.

Każdy przypadek jest inny i może trochę potrwać, zanim Pani/Pana stomia zacznie prawidłowo działać. Najlepiej porozmawiać o tym ze swoją pielęgniarką.

### *Higiena skóry*

Dbanie o higienę skóry to ważna część postępowania ze stomią.

Bezpośrednio po operacji stomia i skóra wokół niej może być opuchnięta, a nawet nieco podrażniona. To normalna reakcja po operacji, jednak przy odpowiedniej pielęgnacji z czasem powinna nastąpić poprawa.

Być może rozmiar i kształt otworu ulegną stopniowej zmianie, a wtedy trzeba będzie dokonać zmian w używanym sprzęcie. Należy to sprawdzać co najmniej raz w tygodniu przez pierwsze 8 tygodni, szczególnie gdy przez otwór widać dużo zdrowej skóry.

Skóra dookoła stomii wymaga stałej pielęgnacji i uwagi, aby zapobiec bólowi lub ograniczyć ból. Jeżeli zacznie Pan(i) odczuwać ból lub podrażnienie skóry albo w razie popęknięcia skóry należy bezzwłocznie skontaktować się ze swoją pielęgniarką stomijną, która udzieli porady i ewentualnie zastosuje alternatywne środki.

### *Życie ze stomią*

Po wyjściu ze szpitala będzie Pan(i) odczuwać zmęczenie i wyczerpanie po wykonaniu codziennych czynności takich jak wzięcie prysznica. To jest normalne i będzie ulegać stopniowej poprawie. Być może wracając do zdrowia po operacji będzie Pan(i) początkowo odczuwać pewien ból i dyskomfort. To także normalny objaw. W tym czasie proszę unikać noszenia obcisłej odzieży, gdyż brzuch może być wtedy opuchnięty i wrażliwy na ból.

Odczuwanie silnych emocji po poważniejszej operacji jest całkiem normalne, więc proszę się nie martwić, jeżeli będzie Pan(i) początkowo czuć przygnębienie i smutek. Pomóc może rozmowa z członkami rodziny lub przyjaciółmi – nie trzeba unikać ludzi. Wsparcia udzieli też pielęgniarka stomijna. Warto się zwrócić do grup samopomocowych, w których wzajemnie wspierają się sami pacjenci.

Nie należy się obawiać prosić o pomoc.

Wymiana woreczka stomijnego będzie na początku zabierać dużo czasu, jednak z czasem nabierze Pan(i) wprawy i stanie się to częścią porządku codziennych zajęć.