

## Vi i vaša stoma

### Šta je stoma?

Stoma je grčka riječ koja znači 'otvor' ili 'usta.' Generalno, postoje tri vrste stoma:

- Kolostomija: Iz debelog crijeva
- Ileostomija: Iz tankog crijeva
- Urostomija: Urostomija je vrsta urinarnog preusmjerenja

### Zašto imam stomu?

Vaša operacija može biti potrebna iz različitih razloga, a vaš hirurg i specijalizirana medicinska sestra će vam ih objasniti. Postoji više različitih bolesti i stanja koje mogu dovesti do potrebe za stomom kao što su:

- Ulcerozni kolitis
- Kronova bolest
- Divertikularna bolest
- Fekalna inkontinencija
- Karcinom
- Povreda
- Familijarna adenomatozna polipoza
- Oštećenje usljed radijacije
- Kongenitalne anomalije
- Zatajenje mjehura

### Prije vaše operacije

Imat ćete priliku za jedan ili dva sastanka sa svojim hirurgom i specijaliziranom medicinskom sestrom prije vaše operacije, tokom kojih će vam biti saopćeni svi aspekti vaše operacije, bit će vam date pismene informacije i vjerovatno pokazani proizvodi koje trebate razmotriti. Tokom vaših sastanaka prije operacije trebali biste imati vrijeme za postavljanje pitanja i razgovor o svim aspektima vaše njege. Možda ćete željeti napraviti listu tema za razgovor prije vaših sastanaka koju ćete ponijeti sa sobom tako da ništa ne zaboravite pitati.

### Bilo bi dobro da sa sobom povedete člana svoje porodice ili njegovatelja na sastanke prije operacije, pošto je puno informacija koje treba uvrstiti.

Tim medicinskih sestara za njegu stome će biti ključan tokom cijelog vašeg putovanja i bit će na raspolaganju za savjete i podršku i vama i vašoj porodici/njegovateljima.

### Kako će moja stoma izgledati i kakav osjećaj ću imati?

Bit će mekana na dodir, ružičastocrvene boje i vlažna; nešto poput unutrašnjosti vaših usta. U stomi ne postoji senzacija, tako da nije bolna. Međutim, ona ima bogatu opskrbu krvlju, pa je normalno da s vremena na vrijeme malo krvari, posebno tokom čišćenja. Vaša stoma će na početku vjerovatno biti natečena i bit će potrebno nekoliko sedmica da se njena veličina smanji. Oko ivice vaše stome će biti mali šavovi koji će ili biti razgradivi ili će ih vaša medicinska sestra ukloniti 1-2 sedmice nakon vaše operacije.

### Nakon vaše operacije

Kada se probudite nakon vaše operacije, osjećat ćete se umorno. Možda ćete imati izljeve emocija za vrijeme i nakon tog perioda. To će varirati pošto smo svi različiti.

Na tijelu ćete imati pričvršćene vrećice za infuziju i cjevčice za drenažu, ali nema razloga za uzburu – ovo je sasvim normalno. One će biti uklonjene kada bude odgovarajuće vrijeme i sa vrlo malo neugodnosti.

Svaka stoma je drugačija i može biti potrebno neko vrijeme da počne raditi. Najbolje je da o tome porazgovarate sa medicinskom sestrom koja njeuguje stomu.

### *Njegovanje vaše kože*

Njegovanje vaše kože je suštinski dio njegoivanja vaše stome.

Odmah nakon vaše operacije, vaša stoma i okolna koža mogu izgledati natečeno i čak malo iziritirano. To se sve može očekivati postoperativno i tokom vremena sa dobrom njegom izgled bi se trebao popraviti.

Možete uočiti da će se vaši zahtjevi za proizvodima mijenjati usljed promjena u veličini i obliku vaše stome. Vaša podloga za stomu će se mijenjati i trebalo bi je provjeravati najmanje jednom sedmično u prvih 8 sedmica, ili posebno ako se kroz rupu može vidjeti dosta zdrave kože.

Dijelovi kože oko vaše stome trebaju stalnu njegu i pažnju da bi se spriječio i smanjio rizik od upale. Ako se počne javljati upala, iritacija ili čak ispucala koža, odmah kontaktirajte vašu specijaliziranu medicinsku sestru za odgovarajući savjet o tretmanu i potrebi za alternativnim proizvodima.

### *Život sa stomom*

Nakon prvog otpusta iz bolnice ćete se osjećati umorno i osjećati iscrpljujućim svaki zadatak kao što je tuširanje. Ovo je normalno i poboljšavat će se tokom vremena. Na početku možete osjećati bol i nelagodu dok se budete oporavljali od operacije. Ovo je normalan dio oporavka. Tokom ovog perioda izbjegavajte usku odjeću pošto vaš abdomen može biti bolan i natečen.

Izljevi emocija su normalna pojava nakon veće operacije, tako da ne trebate brinuti ako vam dan započne sa neraspoloženjem ili sa suzama. Razgovor sa porodicom i prijateljima može pomoći – nemojte misliti da se trebate sami nositi. Vaša specijalizirana medicinska sestra je tu da vas podrži, a tu su i grupe za podršku pacijentima koje također mogu pomoći.

Nemojte se plašiti da zatražite pomoć.

Promjena vaše stoma vrećice će na početku biti spora, ali sa praksom i kako budete sticali pouzdanje, ovo će postati dio vaše uobičajene dnevne rutine.