

Sztómaműtét után

Tanácsok és hasznos információk
sztómaviseelőknél



Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
A sztómaterápiás ápoló	6
Sztómaterápiás segédeszközök	6
• Egyrészes termékek	6
• Kétrészes termékek	7
Életminőség javító kiegészítő sztómaterápiás termékek	8
• Bőrápolás, bőrvédelem	8
• Szagtalanítás	10
• Rögzítés	10
• Irrigálás	11
• Éjszakai vizeletgyűjtés	11
Leggyakoribb kérdések és válaszok a sztómaviseléssel kapcsolatban	12
Sztóma.hu – tanácsadás, fórum, hasznos információk	17
A HMS Pharma Kft. szolgáltatásai sztómaviselők részére	18
A sztómaterápiás termékek beszerzése	19
Magyar ILCO Szövetség (MISZ) – A sztómaviselők közössége	19

Kedves Sztómaviselő!



Dr. István Gábor

Önnél olyan, a bél- vagy vizeletkiválasztó rendszert érintő betegséget vagy állapotot találtak kivizsgálása során, amely szükségessé teheti, hogy valamely hasi szervét a műtét során átmenetileg, vagy véglegesen a testfelszínre vezessék ki.

Ön most ezért valószínűleg ijedt, szorong és kétségbeesettnek látja jövőjét.

Kétségtelen tény, hogy a sztómaviselés nem természetes állapot és bizonyosan negatívan befolyásolja az életminőségét. De – szerencsére – bőségesen vannak olyan érvek, melyek megkönyítik az Ön számára a kérdéses műtéthez való hozzájárulást és elfogadhatóvá, elviselhetővé, élhetővé teszik állapotát.

Először is, bízhat abban, hogy orvosai csak akkor és csak annyira javasolnak sztómát, amikor más eljárással betegsége vagy állapota nem kezelhető.

Leggyakrabban az életét rövidebb-hosszabb távon veszélyeztető betegség – többnyire rosszindulatú daganat – indokolja a beavatkozást. Ilyenkor a kezelés, műtét elsődleges célja életének megmentése és ez minden másnál fontosabb! Mászor nem halálos, de életvitelét súlyosan befolyásoló állapot (gyulladásos betegség, székletzávar stb.) teszi szükségessé a műtétet. Ez esetben életminősége biztosan javulni fog egy jól ellátható sztómával.

Ön ösztönösen és természetes módon a sztómától retteg leginkább. Sorolja ezt a szempontot a második helyre: minden áron meg kell szabadulnia a műtét nélkül halálos kórtól, vagy életét elviselhetetlenné tevő állapottól. Ez az ára annak, hogy továbbra is családjá körében maradjon, nevelhesse gyerekeit, unokáit!

Másodszorban el kell hinnie a témában tapasztalattal rendelkezőknek, hogy a sztómaviselés nem zárja ki a jó életminőséget.

Magyarországon legalább tízezer ember él hasonló állapotban! Legtöbbjükről csak a közvetlen hozzátartozók tudják, hogy milyen beavatkozáson estek át, aktív és hasznos tagjai a társadalomnak, folytatják eredeti munkájukat, sportolnak, szórakoznak.

Harmadsorban, bízhat a korszerű segédeszközök gyártóiban, akik mindent elkövetnek, hogy olyan korszerű termékekkel lássák el Önt, melyek maximális kényelmet és biztonságot nyújtanak. Széles választék áll rendelkezésére, hogy kiválassza az Ön által legmegfelelőbbnek, legkönnyebben kezelhetőnek ítélt terméket.

Végül, bízhat a kezelését vállaló szakemberekben. Orvosai és a sztómák ellátásával, gondozásával speciálisan foglalkozó szakdolgozók mindent elkövetnek, hogy Ön testileg és lelkileg egyaránt könnyebben viselje állapotát. Ők – és a sztómával élők civil szervezetei, az ILCO Klubok – nagymértékben segíteni fogják Önt az első megrázkódtatás feldolgozásában, a későbbi életvitel kialakításában, a felmerülő problémák, kérdések megoldásában.

Az ismeretlentől, szokatlantól, természetellenestől való félelme érthető, de helyzetének, betegségének részletes megismerésével, racionális gondolkodással ez a szorongás legyőzhető.

Ehhez kíván segítséget nyújtani ez a kiadvány is, olvassa haszonnal és forduljon bizalommal kezelőorvosához, sztómaterápiás szakasszisztenséhez!

Dr. István Gábor

MST Koloproktológiai Szekció

Tisztelt Olvasó!



Horváth Katalin Beatrix

A Magyar Sztómaterápiás Nővérek Egyesületének nevében köszöntöm Önt!

Ez a tájékoztató segítséget nyújt Önnek a sztómaképző műtét utáni időszakban a kezdeti nehézségek leküzdésében.

Nem helyettesíti azonban a szakemberek (orvosának és sztómaterápiás ápolójának) felvilágosítását, tanácsát, melyek személyre szabottak az Ön számára.

A sztómaképző műtéttel az Ön élete megváltozik. Ezért szeretnénk segítséget nyújtani a sztómája ellátásában, megváltozott állapotának elfogadásában.

Fontos, hogy Ön megismerje a forgalomban lévő, a sztóma ellátásához szükséges segédeszközöket, hogy a sztómaterápiás ápolójával együtt ki tudják választani az Önnek legmegfelelőbbet. Ezzel is nagyban megkönnyítve az Ön visszatérését a mindennapi életbe, a családba és a társadalomba.

Az írásos tájékoztató nem teljes körű, ezért kérdéseivel forduljon bizalommal a sztómaterápiás nővérhez, aki csak így tud személyre szabottan segíteni Önnek.

Javasoljuk továbbá, hogy sorstársak tapasztalatait is hallgassa meg.

Horváth Katalin Beatrix

Magyar Sztómaterápiás Nővérek
Egyesületének elnöke

Okleveles egyetemi ápoló
Aneszteziológus szakasszisztens
Sztómaterápiás ápoló

A sztómaterápiás ápoló

A sztómaterápiás ápoló felkészíti a sztómaműtét előtt álló ill. azon átesett betegeket a várható eseményekre és a műtétet követően betanítja őket a segédeszközök használatára. Ő segít kiválasztani a legmegfelelőbb terméket, valamint a beteget és hozzátartozóit tanácsokkal látja el.

Sztómaterápiás segédeszközök

A sztóma ellátását ún. sztómaterápiás zsákok teszik lehetővé, ezekben gyűlik a sztómából távozó híg vagy formált széklet ill. vizelet. A sztómaterápiás segédeszközt a hasfalra, a sztóma köré illesztik.

Alapvetően két típus létezik: egyrészes, ill. kétrészes sztómaterápiás rendszer. Egyrészes rendszer esetében a bőrhez tapadó felület és maga a gyűjtőzsák egyben van, míg a kétrészes rendszernél a bőrhez tapadó alaplappal és a hozzá kapcsolódó zsákkal alkot egy rendszert. Létezik átlátszó és testszínű zsák is. A műtét utáni időszakban általában átlátszó vagy ablakos zsák viselése javallott, a sztóma állapotának könnyebb ellenőrzése érdekében.

I. Egyrészes termékek



• nyitott zsák



• zárt zsák



• urosztómás zsák

A tapadófelület, azaz az alaplappal és a zsák szerves egységet alkot. Az egyrészes termékeket gyakrabban kell cserélni, higiéniai szempontból is ajánlatos naponta legalább kétszer. Észrevétlenül biztonságot nyújt bármilyen ruha alatt, felhelyezése egyszerű. Egyrészes zsák létezik zárt, nyitott és urosztómás kivitelben – gyermekek számára is kapható. Mindegyik zsáktípus többféle méretben, átlátszó és testszínű változatban is kapható. Létezik méretre vágható tapadófelületű zsák, melyet a saját sztóma méretéhez igazíthat és vannak fix méretű ún. előre kivágott zsákok is. A mérethez vágható zsákokat egy ún. sablon és olló segítségével vághatja ki.

sztómamérő sablon •



Az egyrészes, nyitott zsákok zárómechanizmusa

a. Zárókapoccsal működő zsákok.



b. Kapocs nélküli záródás, szélesebb leeresztő nyílás, erősebb tépőzár. Bizonyos zsákok végei zsebszerűen fel is hajthatóak.



II. Kétrészes termékek



Kétrészes rendszerek esetében az alaplaphoz gyűrűs záródással kapcsolódik a sztómazsák. A különálló alaplap enyhén vastagabb az egyrészes termékeken található tapadó felületnél, ezáltal hosszabb ideig fenntartható (3 nap), így a sztóma körüli bőrfelület kevésbé van kitéve irritációnak, felmaradásnak.

Az alaplapok természetes alapanyagokból készültek, többek között zselatinból és pektinből, melyek a szervezet saját nedvességét használják fel ahhoz, hogy az alaplap fennmaradjon a bőrön és tökéletesen illeszkedjen a sztóma köré, ezáltal hatékonyabb védelmet biztosítanak, mint a mesterséges ragasztók. Az alaplapok között is létezik fix méretű és méretre

vágható kivitel, ezen felül pedig kézzel formálható típus is, erről bővebben további információ a következő részben.

Mindegyik zsáktípus többféle méretben és űrtartalommal kapható, átlátszó és testszínű kivitelben. Létezik zárt, nyitott és urosztómás zsák - felnőttek és gyermekek számára egyaránt.

Formálható technológiájú alaplapok



- A formálható technológiának köszönhetően minimálisra csökken a széklet sztóma körüli bőrrel való érintkezésének esélye, így a bőrsérülések kockázata.
- Bármilyen alakú sztóma köré pontosan illeszkedik, felveszi a sztóma formáját, így kizár mindenféle szivárgást.
- Használata egyszerű: az alaplap kezdő nyílása kézzel formálható, nincs szükség ollóra, sablonra a méretezéshez.



• kerek sztóma



• ovális sztóma



• szabálytalan sztóma

Életminőség-javító sztómaterápiás kiegészítő termékek

Bőrápolás, bőrvédelem

A sztóma körüli bőr (a perisztómális terület) megfelelő ápolása alapvető fontosságú, nemcsak az Ön kényelme és a társasági tevékenységek alatti magabiztossága érdekében, hanem a sztóma bezárása esetén annak gyógyulása miatt is. Ez az, amiben a ConvaTec által kifejlesztett termékek különlegesek, mert azokat úgy tervezték, hogy védjék a bőrt a felmaródásoktól és a hámlástól, valamint az irritációtól.

Közvetlenül a műtét után a sztómája a duzzanat következtében a normálisnál nagyobb lesz. A rákövetkező hetekben azonban csökkenni fog a sztóma mérete, javasoljuk sztómamérő sablon használatát a helyes méretű eszköz kiválasztásához.

Fontos, hogy az alaplap vagy tapadó felület mindig pontosan illeszkedjen a sztómához, hogy az ürülő bétartalom vagy vizelet ne irritálja a bőrt. Ezért javasolt, hogy kezdetben méretre vágható terméket használjon (olyan formájúra és méretre vágja ki, ami illeszkedik a sztómájához). Így az alaplap vagy tapadófelület formáját a sztómához igazíthatja, és elkerülheti, hogy a bőr a sztómán keresztül ürülő széklettel vagy vizelettel szennyeződjön.

A HMS Pharma Kft. az alábbi termékeket kínálja a megfelelő bőrápoláshoz:

Bőrvédő paszta (60 gr):

A bőrvédő paszta a sztómaterápiás termék szivárgásmentes felhelyezését szolgálja, kiegyenlíti a bőr egyenetlenségeit. Meghosszabbítja a tapadófelület élettartamát.



Tapadópor (25 g):

A sztóma körüli felületi hámszárazság kezelésére ajánlott. Olyan betegeknél is használható, akik egyenetlen felszínű, váladékozó akut vagy krónikus sebbel rendelkeznek.



SION Ragasztó-eltávolító kendő (100 db/doboz):

Kényelmesen használható termék, amely hatékonyan oldja a kötészögzőtőknél és sztómaterápiás eszközöknél használt ragasztóanyagot.



SION Védőréteget képező törőkendő (100 db/doboz):

Vékony, lélegző filmréteget hagy a bőrön, segít csökkenteni a ragasztók által okozott érzékenységet. A réteg másodperceken belül megszárad anélkül, hogy maradványokat hagyna a bőrön, így készen áll a következő segédeszköz, kötés vagy kötszer felhelyezésére.



ESENTA™ Csípő érzést nem okozó ragasztó-eltávolító spray (50 ml) és kendő (30 db/doboz):

Gyorsan eltávolítja az összes ragasztó-maradványt, csökkenti az eltávolítás esetleges fájdalmát és a bőrkárosodást; valamint seelymes és sima tapintású bőrt hagy maga után.



ESENTA™ Csípő érzést nem okozó védőréteg-képező spray (50 ml) és kendő (30 db/doboz):

Lélegző gátat képez a bőrön, így csökkenti a bőrkárosodás és irritáció kockázatát, amelyet a test salakanyagai, enzimek és ragasztóanyagok okoznak. Akár 72 órán át védi a bőrt.



Szagtalanítás

StomOdor szagsemlegesítő olajcsepp (35 ml) és spray (210 ml):

A StomOdor csepp és spray összetevői hatékonyan semlegesítik a sztómazsákból esetlegesen kiáramló szagokat, ezáltal diszkréciót és biztonságot nyújtanak.



Diamonds zselésítő tasak (100 db/doboz):

Szuperabszorbenst tartalmazó zselésítő tasak. A híg széklet vagy vizelet szagának és állagának megkötésére fejlesztették ki, mindennapos használatra. Egyesével csomagolt.



Rögzítés

Tytex Corsinel Stomasafe Classic deréköv (1 db/csomag):

A Tytex Corsinel Stomasafe Classic sztómazsák-rögzítő deréköv viselése éjszaka vagy napközben, kevésbé aktív tevékenység során nyújt extra biztonságot.



Tytex Corsinel Stomasafe Plus

(1 db/csomag):

A Tytex Corsinel Stomasafe Plus sztómaszák-rögzítő deréköv megerősített anyagának köszönhetően még jobb tartást biztosít. Nappali, nagyobb fizikai aktivitást igénylő tevékenységek során javallott.



Öv (1 db/doboz):

Minden kétrészes székfajtaához használható tartó öv.



Irrigálás

Irrigációs szák

További információ a „Leggyakoribb kérdések és válaszok” fejezetben.



Sztómasapka, egyrészes

(30 db/doboz):

Egyrészes sztómasapka bőrvédő zselatinos tapadófelülettel és beépített szűrővel. A sztómasapkát irrigálást végző betegeknek fejlesztették ki. Ezenkívül azoknak a sztómaviseelőknek ajánljuk, akik valamilyen sporttevékenységet végeznek, vagy gyors ellátásra szorulnak.



Leggyakoribb kérdések és válaszok

A következő néhány oldalon olyan kérdésekre adunk választ, amelyek gyakran felmerülnek a sztómával kapcsolatban.

Milyen gyakran kell a műtét után felkeresnem a kórházban a sebészt?



Ez változó, függ a sebésztől és a kórháztól. Vélhetően a kórházból történő elbocsátás után 4 – 6 héttel visszarendelik, vagy a kórházi ambulanciára vagy a sebésze rendelésére. Helyes, ha 4 – 6 héttel a műtete után a sztómaterápiás nővért is felkeresi, aki így ellenőrizni tudja a sztómáját, és azt, hogy megfelelő-e a sztómaterápiás

eszköze. Ne feledje, a kórházból történő távozás után mindaddig kapcsolatban maradhat a sztómaterápiás nővérral, ameddig Önnek arra szüksége van.

Tudom majd szabályozni a sztómám ürülését?

Nem, nem fogja tudja szabályozni a sztómából történő székletürülést, és vélhetően naponta 2-3 alkalommal fog formált széklet ürülni a sztómáján keresztül (kivéve irrigálás esetén).

A sztóma területén nem érez fájdalmat, ezért fontos, hogy amikor lecseréli a segédeszközt, megjegyezze, milyen a sztóma állapota. Ellenőrizze le például, hogy a zsák vagy a csatlakozó perem nem túl szűk vagy nem túl nagy-e. Ne feledje, amikor megmossa a sztómáját, egy kis vérzés normális jelenség, csakúgy, mint amikor túl erősen mossa meg a fogínyét. De ha a sztómája állapotában bármilyen változást észlel, mielőbb keresse fel a sztómaterápiás nővért vagy az orvosát.

Milyen gyakran kell cserélni a segédeszközöket?

Függ attól, hogy milyen a sztóma, a bőrfelület, a klíma, továbbá, hogy milyen az ellátmány típusa: egyrészes terméket ajánlatos napi két alkalommal cserélni, kétrészes rendszer használatát esetén alaplapot háromnaponta, a hozzá tartozó zsákot szintén naponta kétszer ajánlatos cserélni. Ha nyitott zsákot használ, a felgyülemlett székletet minden egyes ürítés után leengedheti a WC-be. Javasolt fürdéskor vagy zuhanyzáskor lecserélni a zsákot vagy alaplapot.

Milyen eszközökre van szükség ahhoz, hogy kicseréljem a zsákot / alaplapot?

- Készítsen elő mindent, és biztosítson nyugodt körülményt a cseréhez. Alaposan tisztítsa meg a sztómát és a körülötte lévő bőrfelületet, és törölgesse szárazra az új segédeszköz felhelyezése előtt. Csere során szüksége lehet az alábbi termékekre:
 - eltávolító kendő (Sion vagy Esenta ragasztóeltávolító),
 - előkészítő törölkendő (Sion vagy Esenta védőréteget képező),
 - Stomahesive bőrvédő paszta,
 - tapadópor,
 - papírtörölő és szemeteszsák,
 - ollóra is szüksége lehet kivágható termékek használata esetén,
 - meleg víz és bőrsemleges szappan a sztóma környékének tisztításához.

Szükséges-e öv használata a sztómazsák rögzítésére?

Nem feltétlenül szükséges, de beszerezhető olyan sztómazsák rögzítő Convatec deréköv, mely a nap 24 órájában - fizikai aktivitásnál is - extra biztonságot nyújt. Sportoláskor, kertészkedéskor vagy pl. fekvő testhelyzetben is a test síkjában tartja a sztómazsákot, ezáltal nagyobb magabiztosságot ad viselőjének. Egyéb (Tytex) sztómazsákrögzítő derékövekről ld. még: 10-11. oldal.

Az irrigálásról

Lehetőség van arra, hogy a sztómaviselő meghatározott időközönként beöntéssel szabályozza a székletürítés időpontját irrigálás segítségével. Fontos kezelőorvosa tanácsának kikérése, mielőtt elkezdene irrigálni, de minden esetben a műtét után legalább hat hétnek el kell telnie. Irrigálhat minden olyan sztómás beteg, akinek:

- a vastagbél leszálló szakasza van kivezetve,
- kemény a széklete,
- sztómája normál lefutású,
- nincs súlyos keringési és légzési betegsége és,
- aki szeretné elsajátítani az irrigálás technikáját, ezáltal szabályozottabbá tenni az ürítést.

Gondosan olvassa el az irrigáló szetthez mellékelt használati útmutatót és kövesse annak utasításait.

Szükségem lesz-e különleges étrendre a műtét után?



Nincs szükség speciális diétára, de fontos, hogy fogyasszon mind az öt fő ételcsoportból: egyen halat, húst, kenyeret és gabonaféléket, tejterméket, valamint gyümölcsöt és zöldséget. Bizonyos ételek – úgymint a hagyma, a szárazbab, a borsó, a káposzta, a sör – több bélgázt termelhetnek. Az ételek mindegyike máshogy hatnak, ezért ezen ételek fogyasztásakor vegye ezt figyelembe. A ConvaTec sztómazsákjai beépített szénszűrővel rendelkeznek, a felfúvódás elkerülésére és szagtalanításra. Ne feledje, sztómával is lehet hasmenése vagy székrekedése, ezért fontos, hogy egészséges, kiegyensúlyozott étrendet kövessen. Kérje dietetikus tanácsát.

Ihatok egy kevés alkoholt?

Igen, kis mennyiségű alkohol nem ellenjavallt. Figyeljen viszont arra, hogy a sör nagy mennyiségben a széklet fellazulását okozhatja, a szénsavas italok pedig gázképződést okoznak, így mérsékelten fogyassza őket.

Észrevehető-e a sztómazsák a ruházat alatt?

Akár egy-, akár kétrészes sztómaterápiás segédeszközt visel, azokat úgy alakították ki, hogy vékonyak legyenek. A zsák nem zörög, pamutszerű borítással rendelkezik. Mind a serdülőknek, mind a felnőtteknek az a véleménye, hogy a legújabb divatot is tudják követni, beleértve a szűk farmert és szűk ruhákat is, anélkül, hogy a zsák vagy a sztóma látszódná. Lehet, hogy először úgy fogja érezni, hogy figyelik Önt, de mások semmit nem fognak észrevenni. Újra megismételjük: ne habozzon a problémáit az orvosával vagy a sztómaterápiás nővérrel megbeszélni.

Milyen hatással lesz a munkámra a sztóma?

Több ezer sorstársában merült már fel ez a kérdés. Általánosságban elmondható, hogy a sztómaképzés nem befolyásolja a további munkája folytatásában, főként akkor, ha alkalmasnak érzi magát és kezelőorvosa is támogatja ebben. Azonban a nehéz fizikai munka, mely túl megterhelőnek bizonyul, indokolhatja a könnyebb munkára váltást, amíg hasizma ismét megerősödik.

Folytathatom-e megszokott társasági életemet?

Amikor készen érzi magát, térjen vissza a társasági életbe – találkozzon barátaival, járjon el szórakozni, tegye mindazt, amit a műtét előtt. Sztómája mindaddig észrevétlen marad, amíg azt mással meg nem osztja.

Sportolhatok-e?

A sztómával élőknek nem kell feladniuk a mozgás, sportolás örömeit. A gyógytorna is hasznos lehet. Ha szeret úszni vagy szaunázni, használjon kis méretű (mini) zsákot vagy sztómasapkát. A ConvaTec termékválasztékában biztonságos megoldásokat talál.

Továbbra is fürödhettek, zuhanyozhatok és eljárhatok úszni?

Igen. A napközben használt terméket fennhagyva zuhanyozhat vagy fürödhethet. Ugyanakkor azt le is veheti, hogy alaposabban megtisztíthassa a sztóma körüli területet. A sztómaterápiás segédeszközöket használhatja úszáshoz, de igény szerint viselhet diszkrét (mini) zsákot vagy sztómasapkát. Az zsákok vízállóak és szárazra törölhetőek.



Minden szűrős zsákhoz tartozik szénszűrőt fedő tapadó lapocska, mely kiküszöböli a szűrő nedvesedését és tönkremenetelét.

Hatással lesz-e a műtét szexuális életemre?

Gyakran segít, ha érzelmeit megosztja partnerével. Ha Ön és partnere úgy érzik, hogy felkészültek rá, ismét természetes lesz a szexuális együttlét. Ha feszélyezett amiatt, hogy a zsák „útban van”, viselhet kis méretű (mini) zsákot, vagy akár használhat sztómasapkát ezen alkalmakkor. A műtét után fontos, hogy próbálkozzon partnerével, hogy megtalálják az élvezetes szexuális élethez vezető utat.

Bizonyos problémák azért adódhatnak:

- Előfordulhat, hogy a férfiaknál nem alakul ki merevedés. Ha ez Önnel is előfordul, beszélje meg a problémát orvosával, ennek lehet egyszerű magyarázata is, de lehet, hogy szakorvoshoz kell fordulnia.
- Lehet, hogy a nők a kialakuló hegesedés és szűkületek következtében fájdalmat éreznek szeretkezés közben. Ha ez Önnel is előfordul, fontos, hogy szóljon a partnerének. Beszélje meg a problémát orvosával is, aki lehet, hogy nőgyógyászhoz küldi majd.

Szexuális életét érintő kérdéseire választ kaphat kezelőorvosától vagy sztómaterápiás gondozójától.

Utazhatok?

Nincs rá ok, hogy ne pihenhetne akár egy másik kontinensen is. Ha repülővel utazik, azt tapasztalhatja, hogy kissé megnőhet a bélgáz mennyisége, de ez nem jelent problémát az olyan ConvaTec sztómás segédeszközök alkalmazása esetén, amelyek beépített szűrőt tartalmaznak. Vigyen magával egy kicsi készletet, amiben van egy tiszta sztómaterápiás segédeszköz, bőrápoló termék, és műanyag zacskó, arra az esetre, ha le kellene cserélnie azt az utazás alatt. A különböző utazási módok esetén a cserére és hulladékgyűjtésre rendelkezésre álló lehetőségek rendszerint megfelelőek. Mindig legyen a kézipoggyászában egy pár napra elegendő sztómaterápiás segédeszköz, arra az esetre, ha a bőröndje nem érkezne meg. Ha hosszú utazást tervez, kérje meg a sztómaterápiás nővért, hogy adja meg egy kapcsolattartó nevét és a címét arra az esetre, ha még több segédeszköze lenne szüksége.

Kell-e számolnom valamilyen problémával?

- A széklet bőrrel történő érintkezése **bőrirritációt okozhat**. Ha a szivárgás folyamatos, kérjük keresse fel sztómaterápiás gondozóját. Könnyen meglehet, hogy nem megfelelő méretű terméket használ, hiszen a sztóma műtét után összehúzódik.
- A sztóma körüli terület borotválása **szőrtüszőgyulladást** idézhet elő. Vágja le a szőrt ollóval villanyborotvával vagy gyantázással.
- Kerülje a nem bőrsemleges szappanok, vagy fertőtlenítőszeres használatát. A sztóma körüli bőrfelületet meleg vízzel és természetes szappannal tisztítsa, vagy használjon erre a célra kifejlesztett sztómaápoló termékeket. Pl.: Convacare kendő, Niltac, Silesse.
- Időről időre **enyhe vérzés** léphet fel a sztóma felületén, gyakran a túl erőteljes tisztítástól. Ez nem ok az aggodalomra, azonban bármilyen, sztómából eredő vérzés esetén mielőbb tájékoztassa erről kezelőorvosát.
- A **székrekedés** megelőzhető magas rosttartalmú ételek – úgymint zöldségek, gyümölcsök – fogyasztásával. Igyon több folyadékot, főként gyümölcslevet, vagy sört.
- **Hasmenést** okozhatnak bizonyos ételek, mint például a fűszeres fogások vagy sok friss, magvas gyümölcs, valamint néhány gyógyszer. Hívja fel orvosra figyelmét sztómájára gyógyszer felírása esetén. Emellett, időről időre gyomorbántalmak is felléphetnek. Ha azonban hasmenése, vagy székrekedése tartósan fennáll, kezelőorvosa speciális gyógyszert írhat fel.

- **Szagok:** a segédeszközök cseréjekor fellépő székletszag normális kísérő jelenség. Ha megfelelő gyakorisággal cseréli a segédeszközöket, és azokat gondosan választja ki, nem érheti kellemetlenség. Vegye figyelembe, hogy minden egyes ember máshogy dolgozza fel a különféle ételeket, italokat, mint például a hagyma, a bab, a káposzta, a csípős sajtok, a tojás és a hal egyeseknél fokozzák a képződő bélgáz mennyiségét, míg másoknál nem. A kísérletezés segít majd eldönteni, mely ételek és milyen ételkombinációk felelnek meg Önnek a leginkább.
- Készüljön fel előre: **ha kórházba megy**, vigye magával a saját sztómaterápiás segédeszközeit. A kórházban is lesz sztómaterápiás segédeszköz, de azok nagymértékben különbözhetnek az Önétől, és lehet, hogy éppen akkor nem jut hozzájuk, amikor szüksége lenne rá. A sztómaterápiás segédeszközeit kifejezetten az Ön számára választották, az Ön sztómájára illeszkednek, és Ön azokat ismeri.

Weblap



Látogasson el www.hmspharma.com
weboldalunkra, ahol további hasznos információkat
találhat a sztómaműtét előtti és utáni teendőkről,
illetve a sztóma helyes ápolásáról.

A HMS Pharma Kft. szolgáltatásai sztómaviselők részére

- Vevőszolgálatunk a **06-80-201-201** ingyenesen hívható zöld-számon termékeinkkel, azok felírhatóságával, valamint életviteli tanácsokkal áll rendelkezésére.

Magyar ILCO Szövetség (MISZ) – A sztómaviselők közössége

Az ún. ILCO klub (sztómavise-lők klubja) a Szövetség területi-leg illetékes szervezete, keretein belül találkozhat sorstársaival, orvos és nővér segítségét is igénybe veheti. A lakóhelyéhez legközelebb eső klub elérhetőségéről a következő weboldalon tájékozódhat:



Magyar ILCO Szövetség <http://www.ilco.hu/>



Professzionális bőrápoló és szagtalanító termékek sztómaviselőknek



ESENTA ragasztó-eltávolító spray és kendő

- megkönnyíti a sztómazsák eltávolítását
- tiszta, sima és selymes bőrfelületet hoz létre, anélkül, hogy befolyásolná a következő eszköz tapadását

ESENTA védőréteget-képező spray és kendő

- akár 72 órán át védi a bőrt
- lélegző gátat képez a bőrön

Diamonds zselésítő tasak

- szagtalanít
- megköti a zsák híg tartalmát és megakadályozza a felfúvódást, valamint segít a zsák tartalmának egyenletesebb eloszlásában

convatec
— forever caring —

Gyártó: ConvaTec

HMS PHARMA
health & medical solutions

2724 Újlengyel, Petőfi S. u. 48.
Levelezési cím: 1134 Budapest, Lehel utca 11.
Telefonszám: +36 80 201 201

www.hmspharma.com

Forgalmazó: HMS Pharma Kft.

A prospektusban szereplő termékek gyógyászati segédeszközök. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát. Lezárás dátuma: 2026. június