



**SPS ZOZ  
LĘBORK**

*Dążymy do udzielania świadczeń  
zdrowotnych o najwyższej jakości*

# **ZALECENIA DLA PACJENTÓW Z WYŁONIONĄ STOMIĄ**

## **STOMIA I CO DALEJ?**

Stomia nie oznacza końca aktywności życiowej. Stomię tworzy się, gdy w wyniku zmian chorobowych, np. nowotworu, konieczne jest usunięcie fragmentu jelita cienkiego, grubego, odbytu lub części układu moczowego. Jeśli przestrzegasz pewnych zasad, również z przetoką możesz, jak dawniej, cieszyć się życiem. Osób, u których wyłoniono stomię jest na świecie niemal milion. Niewiedza na ten temat wynika głównie z faktu, że ludzie wstydzą się stomii. Jest ona dla nich źródłem stresu, a jeśli nawet nauczą się z nią żyć, ukrywają to. Wiele osób, nie mając odpowiedniej wiedzy o fachowej pomocy, ogranicza kontakty towarzyskie, rezygnuje z podróży, hobby czy pracy.

### **ZUPEŁNIE NIEPOTRZEBNIE!**

Stomia nie stanowi przeszkody w prowadzeniu normalnego życia czy nawet intensywnego uprawiania sportu. Dobrze wiedzieć, że duża grupa pacjentów po wyłonieniu stomii czuje się zdecydowanie lepiej niż przed operacją.

## WOREK STOMIJNY – JAK PORADZIĆ SOBIE Z JEGO WYMIANĄ?

Poniżej prezentujemy jak krok po kroku wymienić worek stomijny.

- Pamiętaj, żeby przed założeniem płytki umyć dokładnie ręce.
- Przed przystąpieniem do wymiany worka, umyj skórę wodą i mydłem, a następnie dokładnie ją osusz.
- Zmierz średnicę stomii i wytnij właściwy otwór.
- Naklej płytkę od dołu do góry i delikatnie dociśnij ją palcami.
- Upewnij się czy w trakcie naklejania nie powstały żadne zagięcia pomiędzy skórą a płytką.
- W trakcie zdejmowania płytki delikatnie odklej jej brzegi zaczynając od góry – przytrzymaj skórę wokół stomii, żeby uniknąć jej podrażnienia i naciągania.
- Zużyty worek wyrzuć do kosza na śmieci po uprzednim opróżnieniu jego zawartości.
- Pamiętaj, aby po wymianie worka umyć dokładnie ręce.

## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE HIGIENY

- Do higieny stomii możesz używać wodę i łagodne mydło lub kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji stomii i jej okolicy, które możesz kupić w sklepie medycznym.
- Do usuwania owłosienia ze skóry wokół stomii nie stosuj kremów i pianek do depilacji.
- W trakcie kąpieli nie musisz mieć założonego worka ani płytki – zalecamy jednak kąpiel pod prysznicem.
- Nie stosuj oliwek na skórę wokół stomii ani preparatów, które mogą wywołać podrażnienia, takich jak spirytus czy woda utleniona.
- W przypadku wystąpienia reakcji uczuleniowej na płytkę stomijną wypróbuj inny zestaw stomijny.
- Przez pół roku od wyłonienia stomii nie obciążaj nadmiernie mięśni brzucha.
- Nie wykonuj ciężkich prac fizycznych.
- Aktywność fizyczna jest jak najbardziej wskazana – ukierunkuj ją na odbudowę wytrzymałości, siły i kondycji.

Do najczęstszych powikłań, które mogą wystąpić miejscowo, należą:

- Zapalenia – podrażnienie, uszkodzenie skóry spowodowane treścią jelitową.
- Stan zapalny skóry wywołany uczuleniem na część przylepną lub inny fragment zestawu stomijnego.

**PAMIĘTAJ**, że każdą dłużej utrzymującą się zmianę skórną wokół stomii należy skonsultować z pielęgniarką lub lekarzem.

## ZASADY OGÓLNE DOTYCZĄCE ŻYWIENIA

- Posiłki spożywaj 3-5 razy dziennie w regularnych odstępach czasu, o tych samych porach dnia.
- W trakcie jedzenia musisz pamiętać o dokładnym przeżuwaniu jedzenia.
- Każdy z nowych produktów należy wprowadzać oddzielnie i w niewielkich ilościach – obserwuj reakcje swojego organizmu.
- Potrawy przyrządzaj ze świeżych produktów.
- Pamiętaj o spożywaniu wystarczającej ilości płynów – od 2 do 2,5l.
- Unikaj produktów, które zawierają dużą ilość konserwantów, sztucznych dodatków, czosnku, cebuli, roślin strączkowych.
- Przestrzegaj higieny przygotowywania i spożywania posiłków.

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości związanych z życiem codziennym, żywieniem, aktywnością fizyczną oraz higieną skonsultuj się ze swoim lekarzem.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Samodzielny Publiczny Specjalistyczny  
Zakład Opieki Zdrowotnej w Lęborku  
ul. Juliana Węgrzynowicza  
84-300 Lębork