

## MISJA SZPITALA

„Skutecznie leczyć,

otoczyć opieką,

natchnąć nadzieją”

**Skorzystaj z porady fachowca jeżeli masz problemy:**

- z zapaleniem skóry wokół stomii
- z biegunką
- z zaparciami
- z krwawieniem ze śluzówki jelita
- z zarastaniem lub wypadaniem stomii
- z głośnym oddawaniem gazów
- z przepukliną brzuszną wokół przetoki
- które budzą niepokój, a związane są z przebytą operacją i stomią

**Podstawowa zasada:** lepiej zgłosić się z błahą sprawą, niż zaniedbać istotną i objawy poważniejszych dolegliwości.

Jeżeli potrzebujesz porady skontaktuj się osobiście lub telefonicznie

- **Punkt Konsultacyjno — Edukacyjny** w zakresie stomii, tel. 32-624-72-24, w czwartki w godz. 12:00 do 14:00, pawilon D, I piętro pok. 133

**Szpital Powiatowy w Chrzanowie**

ul. Topolowa 16  
32-500 Chrzanów

**Telefony - centrala:** 32 - 624 - 77 - 77

**Fax:** 32 - 623 - 94 - 28

**Adres e-mail:** sekretariat@szpital-chrzanow.pl

<http://szpital-chrzanow.pl/>

# POILKO

Polskie Towarzystwo Stomijne Pol-ilko to krajowa organizacja, która utworzyła w Polsce kilkanaście Poradni Stomijnych, gdzie można uzyskać fachową poradę chirurga, pielęgniarki stomijnej, psychologa i seksuologa.

Jej celem są działania zmierzające do późnej rehabilitacji leczniczej i readaptacji społecznej, czyli osiągnięcia pełnej aktywności życiowej ludzi, którym wykonano operacyjnie czasową lub stałą przetokę kałową lub moczową. Towarzystwo zrzesza pacjentów i ich rodziny, lekarzy i pielęgniarki.

Więcej informacji pod adresem internetowym

<http://www.poilko.pl/>

Producenci sprzętu stomijnego:

 **Coloplast**

**ConvaTec** 

**dansac** 

 **Pofam - Poznań**

**SALTS**  
HEALTHCARE

**Welland**  
Medical 



SZPITAL  
POWIATOWY  
W CHRZANOWIE

## ULOTKA INFORMACYJNA

### Stomia — i co dalej?



designed by Balasoiu - Freepik.com

## STOMIA

Jest to celowo wykonane połączenie światła narządu jamistego z powierzchnią ciała. Może być definitywna lub czasowa.

Istnieją dwa rodzaje sprzętu stomijnego:

- sprzęt **dwuczęściowy** składający się z płytki i worka,
- sprzęt **jednoczęściowy** składający się z worka z przymocowanym do niego na stałe przylepcem

Rodzaje stomii:

- **kolostomia** — to operacja na jelicie grubym, jest umiejscowiona na lewej stronie brzucha. Stolec ma postać stałą. Zalecane są worki zamknięte z filtrem lub bez.
- **ileostomia** — to operacja na jelicie cienkim, jest umiejscowiona po prawej stronie brzucha tuż poniżej pępka.
- **urostomia** — to usunięcie chorego pęcherza moczowego, łączy się moczowody z krótkim odcinkiem jelita cienkiego, który wyprowadzany jest na zewnątrz przez ścianę brzucha po prawej stronie. Mocz wypływa kropelkami przez cały czas, z prędkością około jednej kropli na minutę.

## PIELĘGNACJA STOMII

Praktyczne rady:

- wszystkie czynności wykonuj w sposób higieniczny, ostrożny, ale nie jałowy; kał nie jest wyjałowiony, a wylonione jelito nie jest raną
- skórę i stomię należy myć pod bieżącą wodą przy zastosowaniu prysznicą; takie mycie zahartuje stomię, nie będzie już taka wrażliwa na dotyk, naczynka nie będą pękały
- przy każdej zmianie sprzętu myj skórę wodą i mydłem o pH 5,5 za pomocą gąbki lub gazy
- zanim założysz sprzęt osusz dokładnie skórę
- nie używaj oleju, maści i mazideł, ponieważ zmniejsza to przyczepność sprzętu stomijnego
- nie używaj spirytusu, benzyny czy eteru ponieważ odtłuszczając skórę niszczą jej naturalne środowisko i tworzą podrażnienia
- jeżeli wokół stomii masz fałdy lub blizny stosuj pastę uszczelniającą — gojącą
- do czyszczenia skóry możesz stosować kosmetyki stomijne

## ODŻYWIANIE

Przyjmowanie i trawienie pokarmu to jedna z podstawowych czynności życiowych. Założenie stomii nie powoduje ograniczeń w jedzeniu w postaci stosowania specjalnej diety. Jednak pacjent powinien obserwować zachowanie swego organizmu po wprowadzonych kolejno pokarmach i ustalić, które toleruje dobrze, a które powodują zaburzenia w czynności przewodu pokarmowego.

Najważniejsza rada to:

- jedz to co ci smakuje, ale uważaj, aby potrawy były nie za tłuste i nie za słodkie
- twoja dieta musi zawierać wystarczającą ilość witamin i składników mineralnych
- żuj pokarm powoli i dokładnie
- jedz nie mniej niż trzy posiłki dziennie w regularnych odstępach czasu i tych samych porach
- pij od 0,5 do 2 litrów płynów dziennie między głównymi posiłkami
- nie zapominaj, że prawidłowe funkcjonowanie jelit zależy od stanu systemu nerwowego w takim samym stopniu jak od diety
- stosuj ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha
- uprawiaj sporty, które sprawiały ci przyjemność przed operacją