

Vi i vaša stoma

Što je stoma?

Stoma je grčka riječ čije je značenje „otvor“ ili „usta“. Općenite postoje tri vrste stoma:

- Kolostoma: Iz debelog crijeva
- Ileostoma: Iz tankog crijeva
- Urostoma: Urostoma je vrsta urinarne diverzije

Zašto moram imati stomu?

Vašu operaciju možda treba izvesti iz niza razloga i vaš će vam ih kirurg ili medicinska sestra specijalist objasniti. Mnogo je različitih bolesti i stanja zbog kojih može biti potrebna izvedba stome, primjerice:

- Ulcerozni kolitis
- Crohnova bolest
- Divertikularna bolest
- Fekalna inkontinencija
- Rak
- Trauma
- Familijarna adenomatozna polipoza
- Oštećenje zbog zračenja
- Kongenitalne abnormalnosti
- Zatajenje mjehura

Prije operacije

Imate ćete priliku susresti se s kirurgom i medicinskom sestrom specijalistom jednom ili dvaput prije operacije kada će vas upoznati sa svim vidovima operacije, dati vam pisane informacije i najvjerojatnije pokazati proizvode koje trebate uzeti u obzir. Tijekom pregleda prije operacije trebali biste imati vremena za postavljanje pitanja i razgovor o bilo kojem vidu skrbi. Možda biste trebali početi izrađivati popis stvari o kojima trebate raspraviti prije pregleda pa nećete ništa zaboraviti pitati.

Dobra je zamisao povesti člana obitelji ili njegovatelja na preglede prije operacije budući da ima mnogo informacija koje trebate zapamtiti.

Tim za skrb o stomi ključan je tijekom vašeg puta i bit će vam na raspolaganju za savjete i podršku za vas i vašu obitelj/njegovatelje.

Kako će moja stoma izgledati i kakav ću osjećaj imati?

Bit će mekana na dodir, crveno ružičaste boje i vlažna; otprilike kao unutrašnjost vaše usne šupljine. Nema živčanih nastavaka u vašoj stomi pa nije bolna. Međutim, ima obilan dovod krvi i normalno je da malo krvari s vremena na vrijeme, osobito tijekom čišćenja. Vjerojatno će vam stoma u početku biti natečena i trebat će nekoliko tjedana da se njezina veličina smanji. Oko ruba vaše stome bit će malih šavova koji će se moći razložiti ili će ih medicinska sestra za skrb o stomi ukloniti za jedan do dva tjedna nakon operacije.

Nakon operacije

Kada se probudite nakon operacije, osjećat ćete se umorno. Moguće je da ćete iskusiti različite emocije tijekom tog razdoblja i nedugo nakon njega. To varira jer smo svi različiti.

Možda će vam na tijelo biti pričvršćene odvodne cjevčice i dren, no nema razloga za zabrinutost – to je potpuno normalno. Svi će se ukloniti u odgovarajuće vrijeme i uz vrlo malo neugodnosti.

Svaka je stoma različita i možda će biti potrebno neko vrijeme da počne funkcionirati. Najbolje vam je o tome razgovarati s medicinskom sestrom za skrb o stomi.

Briga o vašoj koži

Briga o vašoj koži neophodan je dio brige o stomi.

Odmah nakon operacije stoma i okolno područje mogu izgledati natečeno, čak i malo nadraženo. To je sve očekivano nakon operacije i uz primjerenu brigu trebalo bi se s vremenom poboljšati.

Možda saznate da vam se zahtjevi proizvoda mogu promijeniti zbog promjene veličine i oblika vaše stome. Oblik stome mijenja se s vremenom i treba ga provjeravati najmanje jednom tjedno prvih osam tjedana ili osobito ako se kroz rupu može vidjeti mnogo zdrave kože.

Područje kože oko stome treba stalno negovati i paziti radi sprečavanja i smanjivanja rizika osjetljivosti. Ako vam koža postane osjetljiva, nadražena ili čak počne pucati, obratite se bez odgode medicinskoj sestri za skrb o stomi radi odgovarajućih savjeta o liječenju i potrebi za alternativnim proizvodima.

Život sa stomom

Kada vas tek otpuste iz bolnice, osjećat ćete se umorno i iscrpljivat će vas svakodnevne aktivnosti, primjerice tuširanje. To je normalno i poboljšat će se s vremenom. U početku, dok se oporavljate od operacije, možda ćete osjećati bol i neugodu. To je normalan dio oporavka. Izbjegavajte usku odjeću tijekom ovog razdoblja jer vam trbuh može biti osjetljiv i natečen.

Normalno je biti emotivan nakon velike operacije, stoga ne budite zabrinuti ako bude dana kada se ne osjećate baš dobro ili vam se plače. Razgovor s obitelji i prijateljima može biti od pomoći – nemojte misliti da se sami morate nositi s tim. Medicinska sestra za skrb o stomi pružit će vam podršku, a pomoći vam mogu i grupe za podršku pacijentima.

Nemojte se bojati zatražiti pomoć.

U početku će vam mijenjanje vrećice stome ići sporo, no uz praksu i kako budete stjecali pouzdanje, to će vam postati normalna dnevna rutina.