

Drogi Pacjencie,

Wyłonienie stomii jest zabiegiem, który pozwala organizmowi prawidłowo funkcjonować. Choć początki mogą być trudne, większość osób po odpowiednim przeszkoleniu wraca do codziennych aktywności, pracy, podróżowania i realizowania swoich pasji.

Czym jest stomia?

Stomia to chirurgicznie wykonane połączenie jelita lub dróg moczowych z powierzchnią brzucha. Przez stomię wydalana jest treść jelitowa lub mocz do specjalnego worka stomijnego.

Prawidłowa stomia:

- ma kolor różowy lub czerwony,
- jest wilgotna i błyszcząca,
- nie posiada zakończeń nerwowych, dlatego nie powoduje bólu przy dotyku,
- może nieznacznie krwawić podczas pielęgnacji.

Codzienna pielęgnacja stomii

- Myj skórę wokół stomii letnią wodą. W razie potrzeby użyj delikatnego mydła bez substancji natłuszczających i dokładnie spłucz jego pozostałości.
- Przed założeniem nowego sprzętu dokładnie osusz skórę.
- Otwór w płytce lub worku powinien być dopasowany do wielkości stomii – zbyt duży może powodować podrażnienia skóry.
- Wymieniaj worek zgodnie z zaleceniami pielęgnarki stomijnej lub producenta sprzętu.
- Regularnie obserwuj wygląd stomii oraz skóry wokół niej.

Instrukcja wymiany płytki (opatrunku) i worka stomijnego

Przygotuj potrzebne materiały

- nowy worek stomijny lub zestaw płytka + worek,
- nożyczki (jeżeli otwór wymaga docięcia),

- miarkę do pomiaru stomii,
- gaziki lub miękkie ręczniki papierowe,
- letnią wodę,
- preparaty do pielęgnacji skóry (jeżeli zostały zalecone),
- worek na zużyty sprzęt.

Krok 1. Umyj ręce

Dokładnie umyj ręce wodą z mydłem i przygotuj wszystkie potrzebne materiały w zasięgu ręki.

Krok 2. Delikatnie usuń zużyty sprzęt

- Powoli odklej płytkę od góry do dołu, jednocześnie podtrzymując skórę drugą ręką.
- Zużyty worek i płytkę wyrzuć do worka na odpady zgodnie z lokalnymi zasadami.

Krok 3. Oczyszczyć stomię i skórę

- Umyj stomię oraz skórę wokół niej letnią wodą.
- W razie potrzeby użyj łagodnego mydła bez substancji natłuszczających.
- Dokładnie usuń pozostałości kleju i osusz skórę, delikatnie przykładając ręcznik – nie pocieraj.

Krok 4. Oceń wygląd stomii

Sprawdź, czy:

- stomia jest różowa lub czerwona i wilgotna,
- skóra wokół niej nie jest zaczerwieniona ani uszkodzona,
- nie występują niepokojące zmiany lub nadmierne krwawienie.

Krok 5. Zmierz stomię

- Za pomocą miarki określ aktualny rozmiar stomii.
- Wytnij otwór w płytce tak, aby był około 1–2 mm większy od średnicy stomii.
- Zbyt duży otwór może powodować podrażnienie skóry, a zbyt mały może uciskać stomię.

Krok 6. Załóż nową płytkę

- Usuń folię zabezpieczającą klej.
- Wyśrodkuj otwór nad stomią.

- Delikatnie dociśnij płytkę do skóry przez 30–60 sekund, zwracając szczególną uwagę na dokładne przyleganie brzegów.

Krok 7. Zamocuj worek

(W przypadku systemu dwuczęściowego)

- Połącz worek z płytką zgodnie z instrukcją producenta.
- Upewnij się, że połączenie jest szczelne.

(W systemie jednoczęściowym worek jest już połączony z płytką.)

Krok 8. Sprawdź szczelność

- Upewnij się, że sprzęt dobrze przylega do skóry.
- Sprawdź, czy nie ma fałd ani miejsc, przez które mogłaby wydostawać się treść jelitowa.

Jak często wymieniać sprzęt?

Worek opróżnialny

- opróżniaj, gdy jest wypełniony do około 1/3–1/2 objętości.

System jednoczęściowy

- wymieniaj zwykle co 1–3 dni lub wcześniej, jeśli wystąpi nieszczelność.

System dwuczęściowy

- worek wymieniaj zgodnie z potrzebą,
- płytkę zazwyczaj co 2–4 dni lub zgodnie z zaleceniami personelu medycznego.

Częstość wymiany może się różnić w zależności od rodzaju stomii, rodzaju sprzętu oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

Najczęstsze błędy

- zbyt duży otwór w płytce,
- naklejanie sprzętu na wilgotną skórę,
- zbyt rzadkie opróżnianie worka,
- odrywanie płytki gwałtownym ruchem,
- stosowanie tłustych kremów pod płytkę (chyba że zostały zalecone przez pielęgniarkę stomijną).

Kiedy zgłosić się po pomoc?

Skontaktuj się z lekarzem lub pielęgniarką stomijną, jeśli:

- sprzęt regularnie się odkleja,
- pojawia się wyciek pod płytkę,
- skóra jest bolesna, zaczerwieniona lub sączy się,
- stomia zmieni kolor na blady, siny lub czarny,
- wystąpi obfite krwawienie lub silny ból.

Jak dbać o skórę wokół stomii?

Zdrowa skóra powinna być:

- czysta,
- sucha,
- bez zaczerwienienia,
- bez bólu i świądu.

Jeżeli pojawi się podrażnienie, wyciek treści pod płytkę lub trudności z utrzymaniem sprzętu, skontaktuj się z pielęgniarką stomijną.

Odżywianie

W większości przypadków można stopniowo wrócić do normalnej diety.

Pamiętaj o:

- spożywaniu regularnych posiłków,
- dokładnym przeżuwaniu pokarmów,
- odpowiednim nawodnieniu organizmu,
- stopniowym wprowadzaniu nowych produktów.

Niektóre produkty mogą powodować:

- zwiększoną ilość gazów,
- nieprzyjemny zapach,
- zmianę konsystencji stolca.

Obserwuj reakcję swojego organizmu i dostosowuj dietę indywidualnie.

Aktywność fizyczna

Po okresie rekonwalescencji możesz:

- spacerować,
- jeździć na rowerze,
- pływać,
- wykonywać większość codziennych czynności.

Przez pierwsze tygodnie po operacji unikaj dźwigania ciężkich przedmiotów oraz intensywnego wysiłku fizycznego zgodnie z zaleceniami lekarza.

Życie codzienne

Posiadanie stomii nie wyklucza:

- pracy zawodowej,
- podróżowania,
- aktywności towarzyskiej,
- życia rodzinnego i intymnego.

Warto zawsze mieć przy sobie zapasowy sprzęt stomijny oraz podstawowe akcesoria do jego wymiany.

Kiedy należy skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką stomijną?

Niezwłocznie zgłoś się po pomoc, jeśli wystąpi:

- znaczna zmiana koloru stomii (błada, sina, czarna),
- silny ból brzucha,
- obfite krwawienie ze stomii,
- utrzymujący się brak wydzielania treści ze stomii (zgodnie z typem stomii),
- nasilony wyciek treści pod płytkę,
- silne podrażnienie lub owrzodzenie skóry,
- gorączka lub objawy zakażenia.

Pamiętaj!

Stomia nie definiuje Ciebie ani Twojego życia. Z odpowiednią wiedzą, wsparciem personelu medycznego i właściwie dobranym sprzętem możesz prowadzić aktywne i satysfakcjonujące życie.

Przydatne wskazówki

- Regularnie kontroluj stan skóry wokół stomii.
- Zawsze miej przy sobie zapasowy worek i akcesoria.
- Nie obawiaj się zadawać pytań personelowi medycznemu.
- Korzystaj z edukacji oraz wsparcia pielęgniarki stomijnej i grup pacjentów.

Masz pytania? Skontaktuj się ze swoim lekarzem lub pielęgniarką stomijną. Wczesna konsultacja pomaga zapobiegać powikłaniom i zwiększa komfort życia ze stomią.