



ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW ZE STOMIĄ

1. Zalecenia dietetyczne

- należy stosować racjonalne żywienie, posiłki spożywać regularnie, bez stresu, dokładnie przeżuwać;
- nowe produkty wprowadzać stopniowo i oceniać na nie reakcje przewodu pokarmowego;
- zwracaj uwagę na to, czy jedzenie jest świeże
- unikaj potraw, które powodują powstawanie dużej ilości gazów.
- zaleca się pić małe ilości płynów między posiłkami, zamiast picia większej ilości napojów jednorazowo;
 - w przypadku **zaparc**- spożywaj więcej błonnika. Pokarmy bogate w błonnik to: warzywa (marchew, brokuły, buraki), owoce (jabłka, gruszki, suszone śliwki, banany), pieczywo pełnoziarniste, siemię lniane.
 - w przypadku **biegunki**- zwiększ ilość przyjmowanych płynów, co pozwoli uniknąć odwodnienia (gorzka herbata, herbaty ziołowe z mięty i rumianku oraz napar z suszonych jagód). Dietę rozszerzaj powoli (suchary, rozcieńczone soki owocowe, białe, czerstwe pieczywo, ryż na sypko, gotowana ryba, ziemniaki, marchew).

2. Aktywność fizyczna

Staraj się w miarę możliwości wykonywać regularne ćwiczenia fizyczne, wysiłek powinien być umiarkowany, wpłynie to korzystnie na pracę przewodu pokarmowego;

3. Pielęgnacja stomii

- codziennie obserwuj kolor i kształt stomii oraz skórę wokół stomii;
- zwracaj uwagę na ilość, jakość i kolor wydalanego stolca;
- odklejaj woreczek, delikatnie, zaczynając od górnej części, odklej palcami jednej ręki zużytą płytkę, przytrzymując jednocześnie palcami drugiej ręki skórę, tak aby uniknąć jej nadmiernego pociągania;
 - po usunięciu woreczka stomijnego dokładnie umyj okolicę stomii wodą z mydłem za pomocą miękkiej gąbki;
 - po umyciu dokładnie osusz skórę ręcznikiem lub gazikiem;
 - nie używaj benzyny, spirytusu do przemywania okolic stomii;
 - staraj się bardzo dokładnie wycinać otwór w płytce, aby był idealnie dopasowany do kształtu stomii i nie dochodziło do przecieku;
 - jeżeli skóra jest wysuszona, zastosuj emulsje nawilżające, które szybko się wchłaniają i nie wpływają negatywnie na przyklepność. Przyklejaj woreczki tylko na suchą skórę;



4. Dobór i wymiana sprzętu stomijnego

- przed przystąpieniem do wymiany woreczka upewnij się, co do zasad stosowania sprzętu stomijnego;
- stosuj sprzęt stomijny najwyższej jakości i ekologiczny;
- możesz wybrać sprzęt jednoczęściowy lub dwuczęściowy;
- używaj pasty uszczelniająco- gojącej;
- sprzęt stomijny przechowuj w suchym pomieszczeniu w temperaturze pokojowej. Wilgoć powoduje złą przyczepność płytki;
- w trakcie kupna pamiętaj o sprawdzeniu daty przydatności do użycia;
- przyklejaj woreczki pionowo, jeżeli zmienisz kąt może dojść do przeciekania;
- woreczki zmieniaj w zależności od potrzeb;
- wychodząc z domu zawsze pamiętaj o zapasowych woreczkach;
- opróżniaj woreczki, gdy wypełnią się do ½ pojemnika. Nigdy nie dopuść do przepełnienia. Może nastąpić nieszczelność i przeciekanie. Dokładnie wyrównaj fałdy skórne wokół stomii przed założeniem woreczka, wówczas nie dojdzie do przeciekania;
- przed przyklejeniem przytrzymaj płytkę w dłoniach, aby rozgrzać klej.
- stosuj woreczki z filtrami w celu zneutralizowania przykrej woni zawartości woreczka (Polopiryna S- 1 tabletki, węgiel leczniczy- 1 tabletki, tabletki wkłada się do czystego woreczka), w zestawach stomijnych znajdują się zapachowe neutralizatory.