



SZPITAL
UNIwersytecki
W KRAKOWIE

Stomia jelitowa

PODSTAWOWE INFORMACJE



WYMIANA WORKA STOMIJNEGO

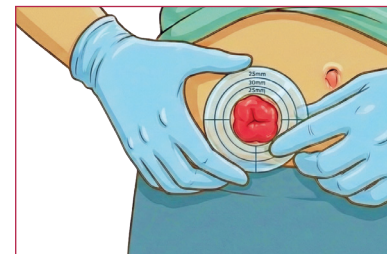
4.

Stomia jelitowa to celowo wykonane połączenie światła jelita z powierzchnią ciała.

Kolostomia to połączenie światła jelita grubego ze skórą.

Ileostomia to połączenie światła jelita cienkiego ze skórą powłok brzusznych.

Sprzęt dopasuj do swojej stomii, średnicę sprawdź za pomocą miarki. Otwór w płytce powinien być o 2-3 mm większy niż średnica stomii.



1.

Wymieniaj sprzęt, gdy jest to potrzebne lub zgodnie z zaleceniami producenta.

Umyj ręce przed każdą zmianą płytki lub worka. Wymianę wykonuj w wygodnej pozycji stojącej, siedzącej lub leżącej.



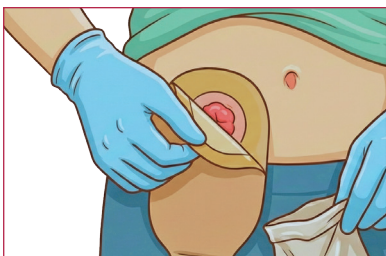
5.

Wycinaj otwór specjalnymi nożyczkami stomijnymi. **Rozgrzej płytkę w dłoniach** przed przyklejeniem.



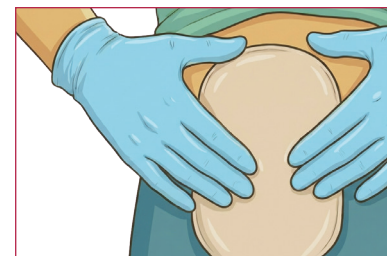
2.

Podtrzymuj skórę palcami, żeby jej nie naciągać i nie podrażniać.



6.

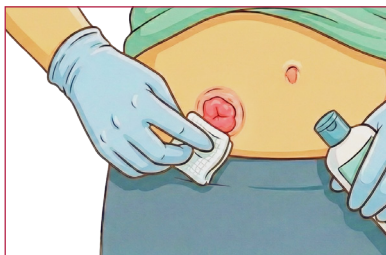
Przyklejaj płytkę od dołu do góry na suchą skórę, dociśnij palcami.



3.

Myj stomię i skórę wokół niej wodą i łagodnym mydłem lub kosmetykami dedykowanymi do pielęgnacji stomii.

Po umyciu dokładnie osusz skórę.



7.

Opróżniaj worek stomijny do toalety, opróżniony worek wyrzuć do śmieci. **Po zakończeniu umyj ręce.**



DODATKOWE WSKAZÓWKI

- Możesz brać prysznic ze sprzętem lub bez niego. Unikaj kąpieli w wannie.
- Owłosienie wokół stomii usuwaj strzygarką lub golarką jednorazową.
- Nie używaj kremów ani pianek do depilacji.
- Stań przed lustrem, żeby lepiej widzieć stomię przy zakładaniu worka.
- Korzystaj tylko z produktów przeznaczonych do pielęgnacji stomii.
- Nowe kosmetyki testuj wcześniej na małym fragmencie skóry.
- Ileostomię i urostomię najlepiej zmieniać rano - po nocy są mniej aktywne, co ułatwia procedurę.

Stomia nie musi pozbawiać Cię przyjemności z jedzenia ulubionych potraw. Dieta powinna być bogata we wszystkie potrzebne składniki odżywcze i dostosowana do Twoich chorób współistniejących. Reakcje na te same pokarmy mogą być odmienne u różnych osób, dlatego ograniczenia dietetyczne mogą być tymczasowe. Potrzebujesz czasu, aby sprawdzić, które produkty Twój organizm toleruje lepiej, a które gorzej.



PODSTAWOWE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ODŻYWIANIA PO ZABIEGU WYŁONIENIA STOMII

- dietę rozszerzaj powoli
- pij 2-2,5 litra płynów dziennie (jeżeli nie ma przeciwwskazań), najlepiej niegazowanych
- staraj się ograniczyć picie kawy i czarnej herbaty
- dbaj o to, aby posiłki, które przygotowujesz i zjadasz były świeże
- spożywaj 3-5 posiłków dziennie
- jedz powoli, dokładnie gryź i przeżuвай
- ogranicz spożywanie tłuszczu zwierzęcych, masła i margaryny
- używaj oliwy z oliwek, oleju lnianego i rzepakowego
- postaraj się zamienić białą mąkę na mąkę razową, graham
- wybieraj mleczne produkty fermentowane zawierające żywe kultury bakterii, takie jak jogurty, kefiry, kwaśne mleko, maślanka
- postaraj się zrezygnować ze słodczy, potraw tłustych i smażonych
- zjadaj ostatni posiłek nie później niż 2 godziny przed snem



ŻYCIE TOWARZYSKIE I AKTYWNOŚĆ SEKSUALNA

- Opanowanie codziennej pielęgnacji związanej ze stomią oraz dostosowanie zaleceń dietetycznych ułatwią budowanie bliskości z partnerem.
- Otwarta, szczerza rozmowa z partnerem buduje zrozumienie i bliskość.
- Używanie mniejszych worków stomijnych tylko na czas zbliżeń zwiększa komfort i dyskrecję.
- Kobiety ze stomią mogą zająć w ciążę i rodzić dzieci.
- Dobór bielizny maskującej stomię oraz dbałość o higienę i wygląd osobisty wzmacniają pewność siebie i postrzeganą atrakcyjność.
- Dbłość o samopoczucie psychiczne to klucz do lepszego radzenia sobie z codziennością.
- Unikanie izolacji, rozmowa z rodziną przyjaciółmi o stomii osłabia temat, zmniejszając lęk i niepewność.
- Regularna aktywność fizyczna, szczególnie na świeżym powietrzu, wspiera zarówno kondycję ciała, jak i psychikę.
- W trudnych, stresujących chwilach można stosować techniki relaksacyjne.
- Stowarzyszenia pacjentów ze stomią lub grupy w mediach społecznościowych to miejsce na wymianę doświadczeń i praktyczne rady od osób w podobnej sytuacji.
- Ileostomię i urostomię najlepiej zmieniać rano – po nocy są mniej aktywne, co ułatwia procedurę.



CO POWINNO CIĘ ZANIEPOKOIĆ?

- uporczywe zaparcia/obfite stolce mimo zastosowania diety
- ciemnoczerwone/fioletowe/brązowe/czarne zabarwienie stomii
- obfite krwawienie
- obrzęk stomii
- brak stolca + ból brzucha, nudności
- niegojące się zmiany skórne wokół stomii
- napięta, zaczerwieniona, znacznie ocieplona skóra
- wypuklenie brzucha przy stomii/nadmierne wysunięcie jelita
- obrzęk i napięcie stomii + wydalenie treści w postaci cienkiego paska
- zapadnięcie stomii poniżej poziomu skóry



Na terenie Szpitala znajduje się odpłatny parking dla pacjentów. W celu uzyskania szczegółowych informacji dotyczących zniżek w opłatach za parkowanie dla pacjentów hospitalizowanych w Szpitalu Uniwersyteckim zapraszamy na naszą stronę internetową:

www.su.krakow.pl

DIŁO

Budynek D, poziom 0 **kolor żółty** pokój 24E

Centralny Punkt Pobrań

Budynek H, poziom 0 **kolor zielony**
poniedziałek- piątek 6.30-19.00

Poradnia Prehabilitacyjna

Budynek C, poziom 0 **kolor niebieski** gabinet C.0.09.

Poradnia Anestezjologiczna

Budynek C, poziom 1 **kolor niebieski**

nr tel. do rejestracji Poradni Anestezjologicznej: 12 400 19 51

PREHABILITACJA jest elementem ścieżki okołoperacyjnej – od momentu kwalifikacji do zabiegu aż do kontroli pooperacyjnej. Zwiększa bezpieczeństwo leczenia chirurgicznego oraz minimalizuje ryzyko powikłań i wydłużonej rekonwalescencji.

W **PORADNI PREHABILITACYJNEJ** będziesz objęty opieką specjalistów, którzy pomogą Ci się jak najlepiej przygotować do czekającego Cię zabiegu operacyjnego.

OTRZYMASZ WSPARCIE:

- ▶ Dietetyka Klinicznego
- ▶ Zespołu ds. Żywienia Klinicznego
- ▶ Psychologa
- ▶ Edukatora cukrzycowego
- ▶ Pielęgniarki
- ▶ Lekarza kwalifikującego do zabiegu