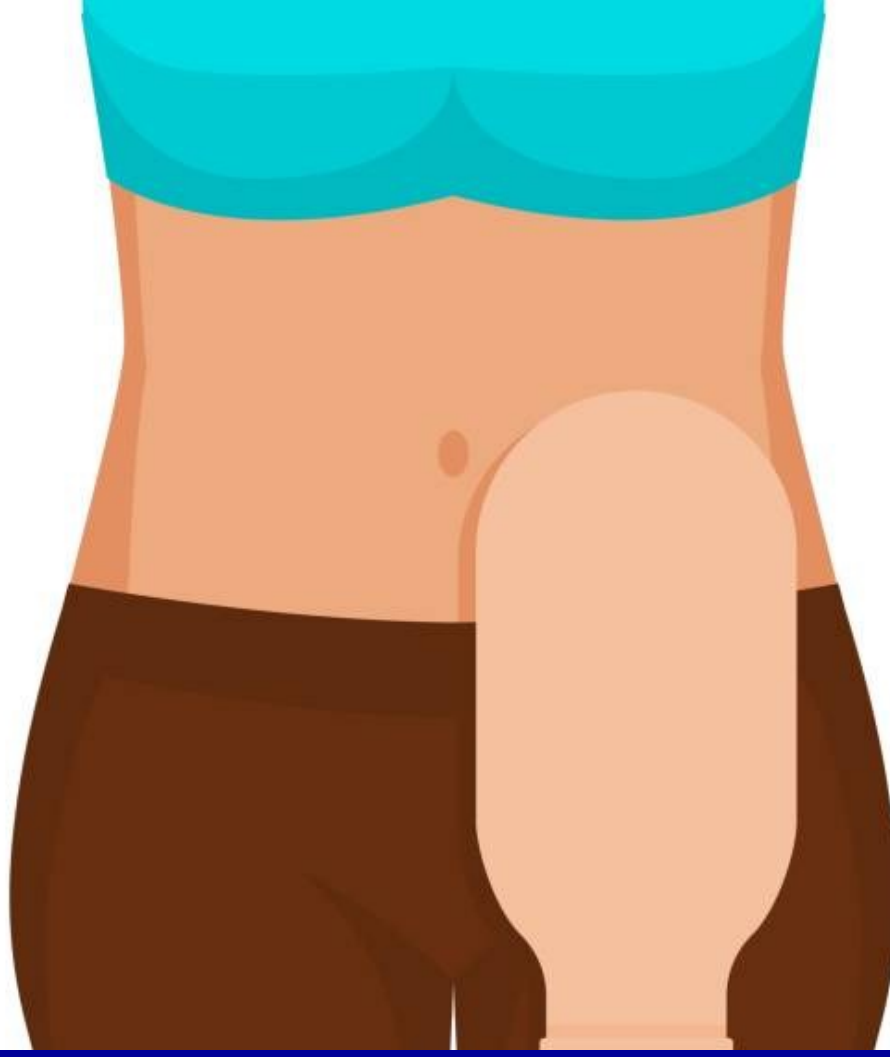


Guia Cures Bàsiques de l'ESTOMA

UNITAT ESTOMATERÀPIA



GENERALITAT
VALENCIANA

TOTS
A UNA
veu

DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA
CLÍNIC-LA MALVA-ROSA

Informació per a pacients

Estomes digestius

Si t'han confeccionat una lleostomia o una Colostomia, significa que t'han abocat l'intestí a l'exterior, de manera que hauràs de portar sempre pegada a l'abdomen una bossa de recollida de femta.

El teu estoma pot ser temporal o definitiu.

Si és temporal, ho pots portar des de tan sols uns pocs mesos fins pot ser que un parell d'anys i en una altra cirurgia, reconstruiran el trànsit normal.

Si no hi ha possibilitat de reconstrucció, el teu estoma serà definitiu, és a dir, serà per a tota la vida.

♦ Escolta açò....

Has de saber que:

- un estoma no fa mal, que amb la bossa no fa olor i que pots portar una vida normal.
- no es nota que portes la bossa davall de la roba.
- l'única cosa que no podràs fer és carregar amb grans pesos, però pots conduir, socialitzar i fins i tot fer esport.

Consulta amb l'estomaterapeuta tots aquests aspectes.

♦ Fixat en les característiques de la femta

- En una colostomia, la femta, generalment, són pastoses o formades i de color marró.
- En una ileostomia, la femta són semi líquides o diarriques, de color groguenc i amb gasos. Són irritatives perquè contenen sucès àcids, amb el que cal previndre que contacten amb la pell.
- Si la femta no corresponen amb les característiques que t'hem explicat, contacta amb el teu stomaterapeuta.
- Si passa un parell de dies sense que isca res, contacta.
- Si ix durant més d'un dia líquid i abundant, contacta (veure telèfon de contacte).

Si tens qualsevol dubte, Contacta!!

Informació per a pacients

♦ Quins tipus de dispositius existeixen?

L'estomaterapeuta, junt amb tu, acordarà quina és la bossa adequada al teu tipus d'estoma, tenint en compte les teues necessitats (el teu estil de vida, la forma del teu abdomen, etc).

Així, la bossa podrà ser:

D'una peça: La bossa i la làmina (també dita disc, placa o base), formen una única unitat. Poden estar obertes o tancades en la part inferior.

De dues peces: Formades per una làmina que s'adhereix a la pell i una bossa que encaixa en la làmina. També poden ser obertes o tancades en la part inferior.

Transparents o opaques: Es pot veure o ocultar a la vista el contingut de l'efluent. És una qüestió estètica.

Planas o convexes: Depenent de la forma de l'estoma. Això ho decideix l'estomaterapeuta de manera unilateral.

Retallables o pretallades: O es retalla la làmina a la mesura del diàmetre del teu estoma (te l'indicarà el teu estomaterapeuta), o vindran ja pretallada a la mesura adequada.



Informació per a pacients

♦ Amb la bossa pegada, farà olor?

¡No!

Les bosses, o dispositius, són impermeables a l'olor, perquè venen amb un filtre de carboni que ajuda al fet que isca l'aire a l'exterior però sense olor.

A vegades, el filtre es taca i es tapa i l'aire es queda dins de la bossa, la qual s'unfla com un globus.

En aqueix cas, hauràs de canviar-la per una altra cada vegada que succeïska.

♦ Accessoris

Hi ha molts productes que es poden utilitzar en la cura d'un estoma, com són les pólvores hidrocoloi-des, la pasta barrera, esprais de protecció de la pell, cinturons, arcs de reforç, anells emmotllables, etc.

El teu estomaterapeuta et recomanarà i receptarà allò que realment necessites en funció de les ne-cessitats del teu estoma i de les teues pròpies.

No et preocupes i contacta davant qualsevol dubte!



Informació per a pacients

♦ Neteja de l'estoma

Aquests són els passos a seguir per al lavabo del teu estoma:

1. Prepara tot el material que necessites:

- Una bossa de fem
- Una esponja amb sabó
- Rotllo de paper de cuina
- Un dispositiu preparat
- Si té obertura per la part de baix, tanca-la.
- Si és retallable, retalla la làmina a la mesura del diàmetre del teu estoma. Utilitza el mesurador que t'hem facilitat.
- Si és de dues peces, uneix la làmina amb la bossa.
- Si utilitzes algun producte accessori, prepara'l tal com t'ha ensenyat l'estomaterapeuta.



2 Llava't les mans.

3. Amb tot preparat, **enlaira l'adhesiu de dalt cap avall i sense estirades**, subjectant la pell d'al voltant de l'estoma.

4. **Retira les restes de femta** de l'estoma amb paper.

5. **Neteja l'estoma** i la pell de voltant amb l'esponja i aigua tèbia. L'estoma pot sagnar una mica, és normal.

6. **Seca la pell amb el paper** i ja no tocs més l'estoma.

7. Col·loca't la bossa de manera que la **retallada de la làmina coincidisca amb el diàmetre de l'estoma**. La bossa quedarà fixada en diagonal.

8. Llava't les mans.

Ull: Fixa't si la pell o la mucosa de l'estoma presenten alguna alteració. En tal cas, has d'avisar al teu stomaterapeuta.

♦ Saps què?

Pots dutxar-te amb o sense bossa, encara que es recomana fer-ho amb ella posada i just després de la dutxa, és un bon moment per a canviar-la.

Informació per a pacients

♦ Quan he de canviar el dispositiu?

Si el dispositiu és d'una peça i tancat, canvia'l quan estiga ple fins a la meitat.

Si el dispositiu és d'una peça i obert, canvia'l cada 1-2 dies i buida'l quan estiga per la meitat. Buida en una bossa de fem xicotet; després, endreça la zona de l'obertura amb tovalloletes humides abans de tancar-la.

Si el dispositiu és de dues peces i tancat, canvia la bossa quan estiga per la meitat i la làmina cada 2-3 dies.

Si el dispositiu és de dues peces i obert, buida'l quan el precise. Canvia la bossa cada dia i la làmina cada 2-3 dies. Buida en una bossa de fem xicotet; després, endreça la zona de l'obertura amb tovalloletes humides abans de tancar-la.

♦ Tingues en compte

Si hi ha fugides, hauràs de canviar la bossa immediatament.

♦ I com m'organitze?

1. Col·loca't en el lavabo, enfront de l'espill.
2. Prepara tot el material i col·loca una bossa de fem obert en el lavabo.
3. El dispositiu retirat fica'l en una bosseta de plàstic, nua-la i tira-la al fem.
4. Per a col·locar-te la bossa nova, ajuda't mirant-te a l'espill.



Informació per a pacients

♦ *Fixa't!*

- Mesura el diàmetre de l'estoma periòdicament per a retallar-lo a la mesura d'aquest.
- Si tens pèls en l'abdomen, talla'l una vegada a la setmana amb tisores o maquineta elèctrica, no amb fulles d'afaitar.

♦ *Un consell*

No canvis la bossa just havent dinat, perquè sol haver-hi descàrregues d'efluent en aqueix moment.

♦ *Podré menjar de tot en algun moment?*

Quan t'indique el teu estomaterapeuta que ja pots menjar “de tot”, hauràs de tindre en compte el següent:

- Evita augmentar excessivament de pes.
- Presa de tant en tant iogurts naturals i infusions.
- Beu de 1,5 a 2 litres d'aigua al dia.
- Evita o redueix el consum de begudes carbonatades, la brioixeria industrial i els aliments picants o molt grassos.
- Juga amb els aliments astringents i laxants per a aconseguir la consistència adequada segons el teu estoma.



I abans de res...

Has de saber que pots contactar amb el teu estomaterapeuta per a resoldre qualsevol dubte o per a comentar-li allò que et preocupa.

Informació per a pacients

Estomes urològics

L'estoma urològic més comú és la urostomia tipus Bricker, en la qual, una vegada extirpada la bufeta, s'uneixen els urèters a un segment de l'intestí que s'ha separat de la resta, el qual s'utilitza com a conducte per a desviar l'orina fins a l'abdomen.

Aquest estoma serà definitiu.

Has de saber que:

- un estoma no fa mal i que pots portar una vida normal.
- no es nota que portes la bossa davall de la roba.
- I que l'única cosa que no podràs fer és carregar amb grans pesos, però pots conduir, socialitzar i fins i tot fer esport.

Consulta amb el teu estomaterapeuta tots aquests aspectes.

Fixa't en les característiques de l'orina

L'orina ha de ser clara i fluida, sense pòsits.

Ha d'eixir orina de l'estoma a raó d'1 gota cada pocs segons. També veuràs que ix contingut mucós clar.

Si l'orina està térbola o de color fosc, avisa al teu estomaterapeuta.

♦ Quins tipus de dispositius existeixen?

L'estomaterapeuta, junt amb tu, acordarà quina és la bossa adequada al teu tipus d'estoma, tenint en compte les teues necessitats (el teu estil de vida, la forma del teu abdomen, etc).



Totes les bosses tenen una vàlvula de buidatge d'orina en la seua part inferior.

Informació per a pacients

Les bosses podran ser:

- **D'una peça:** La bossa i la làmina (també dita disc, placa o base), formen una única unitat.
- **De dues peces:** Formades per una làmina que s'adhereix a la pell i una bossa que encaixa en la làmina.
- **Transparents o translúcides:** Es pot veure o dissimular a la vista el contingut de l'efluent. És una qüestió estètica.
- **Planas o convexes:** Depenent de la forma de l'estoma. Això ho decideix l'estomaterapeuta.
- **Retallables o pretallades:** O es retalla la làmina a la mesura del diàmetre del teu estoma (te l'indicarà el teu stomaterapeuta), o vindran ja *precortadas a la mesura adequada.

◆ *Neteja de l'estoma*

Es realitzarà el lavabo exactament igual que en el cas dels estomes digestius, obviant com és lògic el punt 4 d'aqueix apartat.

◆ *Fixat!*

Fixa't si la pell o la mucosa de l'estoma presenten alguna alteració. En tal cas, avisaràs a l'estomaterapeuta.

◆ *Saps què?*

Pots dutxar-te amb o sense bossa, encara que es recomana fer-ho amb ella posada i, just després de la dutxa, és un bon moment per a canviar-la.

◆ *Quan he de canviar el dispositiu?*

Si la bossa és d'una peça, la pots canviar cada 1-2 dies, depenent de la molèstia que pugues sentir en la pell d'al voltant de l'estoma.

Si la bossa és de dues peces, la làmina la pots canviar cada 2-3 dies, depenent també de les molèsties que pogueres sentir. La bossa la desencaixaràs de la làmina i la canviaràs per una nova cada dia. Quan canvis només la bossa, passa una tovalloleta humida per l'estoma i encaixa una altra bossa nova. Cada vegada que estiga mig plena la bossa, buida-la a través de la vàlvula de la part inferior.

◆ *Tingues en compte*

Si hi ha fugides, hauràs de canviar la bossa immediatament.

Informació per a pacients

♦ I com m'organitze?



Quasi igual que en el cas dels estomes digestius:

1. Col·loca't en el lavabo, enfront de l'espill.
2. Prepara tot el material i col·loca una bossa de fem a prop.
3. Buida el dispositiu abans de retirar-lo.
4. El dispositiu retirat fica'l en una bosseta de plàstic, nua-la i tira-la al fem.
5. Per a col·locar-te la bossa nova, ajuda't mirant-te a l'espill.

♦ Fixa't

- Mesura el diàmetre de l'estoma periòdicament per a retallar-lo a la mesura d'aquest.
- Si tens borbolls en l'abdomen, talla'l una vegada a la setmana amb tisores o maquineta elèctrica, no amb fulles d'afaitar.

♦ Tinc restriccions alimentàries?

No exactament.

El que aconsellem és que evites els aliments que donen olor a l'orina, com són els espàrrecs, l'all, el salmó, el formatge o l'alcohol.

Es recomana beure de 1,5 a 2 litres de líquid al dia per a mantindre l'orina el més diluïda possible, i introduir en l'alimentació diària aliments que prevenen la infecció d'orina, com són els nabius naturals o en suc, les taronges, les llimes, la pinya o el julivert.

♦ I abans de res...

Has de saber que pots contactar amb el teu estomaterapeuta per a resoldre qualsevol dubte o per a comentar-li allò que et preocupa.



GENERALITAT
VALENCIANA

TOTS
A UNA
veu



DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA
CLÍNIC-LA MALVA-ROSA

Unidad Estomaterapia

Autoria: Alejandra López Callejón

Càrrec: Infermera experta en estomateràpia

Unitat: Ostomies

Data/Revisió: 15/03/2023

Edició: 1.0

Revisió: Manuel Ruescas. Adjunt infermeria.

Contacte: Tfn corporatiu 669.45.00.54, horari de dilluns a divendres de 8:00 a 15:00 hores.