

Noi ci siamo

Coraggio! E' il momento di brillare. Quest'opuscolo è stato realizzato per venire incontro alle esigenze di tutti coloro che si trovano a fare i conti con la gestione di una stomia sia essi in prima persona che come care giver.

Il nostro intento è quello di dare una mano concreta favorendo una migliore connessione tra i nostri servizi e le esigenze di coloro che si rivolgono al nostro servizio.

Imparare a convivere con una stomia è fondamentale

Imparare a vivere sapendo di non essere soli è essenziale



Contattaci

Se vi trovate di fronte a dubbi e avete bisogno di chiarimenti potete trovarci qui:

Ambulatorio di Stomaterapia
sito al quarto piano del P.O. SS. Annunziata
Via F. Bruno,1 74121 Taranto
Tel. 0994585099

Dr. P.Campanella: Responsabile dell'ambulatorio Stomizzati
Telefono: 3357387741

Email: piergaetano.campanella@asl.taranto.it

Infermiera: Falcone Rossella
Enterostomista: Sabato Angela

OPUSCOLO INFORMATIVO SULLE ENTEROSTOMIE

“VIVERE LA STOMIA”

a cura del Dott. P. Campanella

Sommario

Presentazione.....	1
Per iniziare	2
Le Stomie	3
Prima di tutto le caratteristiche distintive	4
Dispositivi di raccolta.....	5
L'igiene della stomia	6
Consigli dietetici	7
Promemoria.....	8
Lavoro e vita sociale	9

Promemoria

- ❖ La presenza di una stomia rappresenta un cambiamento del proprio corpo che molto raramente interferisce con la normale vita lavorativa. Infatti tranne pochi casi di lavori particolarmente gravosi si può riprendere a fare qualsiasi tipo di attività in assoluta tranquillità e sicurezza.
- ❖ Una attività fisica moderata e costante è consigliabile per tutti: rende più tonici i muscoli e predispone ad un atteggiamento positivo verso se stessi.
- ❖ Potete viaggiare con qualsiasi mezzo di trasporto avendo la sola accortezza di portare una scorta sufficiente di sacche ed il materiale necessario alla igiene della stomia

Una stomia correttamente posizionata consente l'utilizzo regolare di cinture di sicurezza in auto ed in aereo!

- ❖ Le vacanze al mare o in montagna permettono di dedicarsi liberamente al nuoto o a rilassanti passeggiate. Il costume da bagno non deve rappresentare un problema; ovviamente la scelta cadrà su un costume intero per le donne e un calzoncino per gli uomini.
- ❖ Non esistente alcun tipo di limitazione nella scelta dell'abbigliamento. In presenza di una stomia ben curata e di sistemi di raccolta ben funzionanti potete indossare qualsiasi tipo di abito. Dovrete solo avere cura di evitare cinture o vestiti troppo aderenti che con i movimenti possano determinare il distacco del sistema di raccolta.

Promemoria

Cibi che non modificano la motilità intestinale	<ul style="list-style-type: none">· Pane, pasta, riso ben cotti· Pesce al vapore, carni bianche, carote crude· Banane, mele
Cibi che accelerano la motilità intestinale	<ul style="list-style-type: none">· Alimenti integrali o poco cotti· Alimenti grassi (Brodo di carne, frittiture, carni grasse, latte intero)· Carciofi, bietole· Alcool, bevande gassate, caffè, latte, cioccolata, dolci, gelato· Fichi, prugne, frutta cotta
Cibi che producono gas	<ul style="list-style-type: none">· Asparagi, cavoli ed ortaggi simili· Cipolla, legumi· Castagna frutta secca, melone, peperoncino· Bevande gassate· Gomma da masticare
Cibi che producono odori	<ul style="list-style-type: none">· Uova, aglio, funghi, carne affumicata, alcool· Asparagi, cavoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, broccoli, cipolla
Cibi ad azione antiodore	<ul style="list-style-type: none">· Yogurt, succo di mirtillo, prezzemolo, lattuga, spinaci

Presentazione

Caro lettore punti importanti da cui partire sono i seguenti.



Una persona su mille, per varie ragioni, è portatore di stomia con la quale riesce a condurre una vita del tutto normale sotto ogni profilo.



La stomia non è mai un impedimento per il lavoro e per tutte le attività piacevoli che ha fatto finora come fare sport ed uscire la sera con gli amici.



Tuttavia il confezionamento di una stomia è una modifica del proprio corpo e delle proprie abitudini che richiede tempo per imparare a gestirla e riscoprire nuove risorse personali.

Per questo è del tutto naturale avere dubbi e preoccupazioni.

Per iniziare...

Questo opuscolo, realizzato da personale dell'ASL di Taranto specializzato nella gestione delle stomie, vuole fornire semplici informazioni per la cura della stomia, l'alimentazione, la gestione a domicilio e numeri utili a cui potrà far riferimento.

“Perché il cambiamento non deve essere motivo di arresa.

Resistere al cambiamento non porta risultati, prenderne

coscienza e renderlo proprio è la vera scoperta del nuovo.”

Consigli per il lettore

Il nostro opuscolo vi aiuterà nell'affrontare il cambiamento del vostro corpo, della vostra quotidianità.

Ma se non dovesse bastare ricordate sempre che potete chiedere chiarimenti personalmente, perché è importante che voi vi riappropriate della vostra vita.

Noi vi siamo affianco nel vostro percorso per far sì che tutto sia più semplice.

Dr.P. Campanella

Consigli dietetici

Vivere con una stomia non significa rinunciare ai piaceri della tavola. Serve solo un po' di tempo per capire cosa è meglio per se.

Qualunque disturbo intestinale può insorgere nel paziente con stomia come nei soggetti senza: le cause sono le stesse e le buone abitudini alimentari valgono per tutti.

Le abitudini intestinali, ogni possibile malattia metabolica (diabete, dislipidemia) e le intolleranze o allergie pre-esistenti al confezionamento della stomia non vengono modificate dall'intervento chirurgico.

Il buon senso deve sempre guidare le scelte dietetiche al fine di mantenere un equilibrato apporto calorico, nutrizionale ed idro-elettrolitico ed una normale funzione intestinale

Una vita tranquilla, con modica attività fisica aiuta a controllare il peso e favorisce la regolarità della funzione intestinale

Linee guida generali:

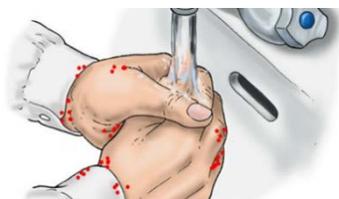
- Evitare inutili restrizioni dietetiche
- Mangiare con regolarità, frazionando i pasti nell'arco della giornata
- Masticare bene il cibo
- Non coricarsi subito dopo i pasti
- Non saltare i pasti
- Bere adeguatamente
- Evitare cibi e bevande eccessivamente calde o fredde

N.B.: E' importante capire quali alimenti possono provocare disturbi, per eliminarli o diminuirli: a tale scopo può essere utile tenere un diario alimentare, elencando tutti gli alimenti consumati e annotando eventuali effetti indesiderati.

L'igiene della Stomia

Si consiglia di compiere le manovre d'igiene in modo autonomo utilizzando come luogo d'intervento il bagno.

Si ricordi che la zona di pelle vicino allo stoma è molto delicata poiché è continuamente esposta a rischio di traumatismi dovuti alla sostituzione dei dispositivi.



Un gesto importante!

Prima e dopo l'igiene della stomia si lavi accuratamente le mani con acqua tiepida e detergente e al termine le asciughi bene.

Regole d'oro:

-Utilizzi detergenti delicati-neutri. Eviti di utilizzare lozioni a base di alcool o di altre sostanze irritanti: la pelle si disidrata e diventa ipersensibile

-Tagli o rada regolarmente i peli nella regione peristomale. Il cambio della sacca sarà così più semplice e farà meno male

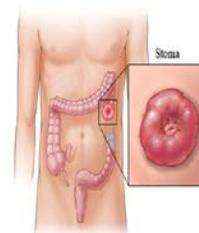
-Prima di uscire di casa controlla sempre la sacca e si ricordi di portarne una di ricambio, che potrà sostituire ovunque

-Se utilizza la spugna per l'igiene della stomia, consideri l'uso esclusivo, la lavi bene dopo l'uso e rinnovi spesso

-Si può fare la doccia o il bagno in vasca e può mantenere la sacca: l'importante è sostituirla subito dopo.

Le Stomie

Significato



Con il termine stomia si intende l'aboccamento di un viscere cavo alla cute, in questo caso l'aboccamento di un tratto d'intestino alla parete addominale per far fuoriuscire le feci.

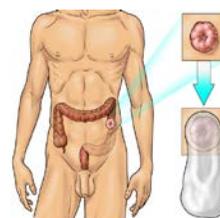
IleostomieColostomie



Le stomie intestinali si dividono principalmente in Ileostomie e Colostomie ove il tratto aboccato chirurgicamente alla cute appartiene alla componente ileale o colica dell'intestino.

La stomia può essere temporanea o permanente.

Temporane/Permanenti



In quella temporanea la deviazione delle feci all'esterno attraverso il foro pratico sull'addome viene rimossa, dopo un adeguato periodo di tempo, e il transito intestinale viene ripristinato mediante un secondo intervento chiamato di "ricanalizzazione".

La stomia diviene invece permanente quando le patologie o le condizioni del paziente non consentono una ricanalizzazione.

Per iniziare...

“Anche con una Stomia

la vita può essere vissuta”

Le caratteristiche distintive della stomia

Per la corretta gestione della stomia si deve tener presente che:

- La stomia si presenta rosea ed umida e toccarla durante l'igiene non produce alcun dolore
- Le dimensioni dello stoma si riducono progressivamente fino a stabilizzarsi nelle prime 6 settimane dall'intervento
- La cute che circonda la stomia deve essere protetta dal contatto con le feci
- Le alterazioni a carico della stomia o della cute circostante sono sempre possibili e frequenti e possono essere corrette con un precoce intervento dello stomaterapista

Dispositivi di raccolta

Esistono diversi dispositivi di raccolta e variano a seconda delle esigenze della persona. Sono costituiti da una placca adesiva che consente l'adesione alla cute ed evita il contatto con gli effluenti intestinali, e da una sacca di raccolta per le feci.

Le sacche moderne sono ermetiche e dotate di filtro in carbone attivo per cui non si diffondono odori sgradevoli. Sono inoltre disponibili una grande varietà di prodotti che possono aiutare nella gestione della stomia (pasta protettiva, polveri, spray, film protettivo, gel addensanti).

“Con una corretta gestione della stomia nessuno si accorgerà che ne siete portatori!”

Esistono due tipi presidi, la scelta varia secondo le esigenze della persona:

✓ **Sistema a due pezzi:**

È costituito da una placca e da una sacca distinte che si collegano fra loro. Questo sistema è consigliabile quando bisogna preservare la cute intorno allo stoma dalla continua sollecitazione data dal cambio del sacchetto.

✓ **Sistema monopezzo:**

La placca e la sacca sono un pezzo unico. L'utilizzo di questo presidio è indicato solo quando la cute peristomale è completamente integra.