

Informacije prije i poslije bolničkog liječenja

# Svakodnevni život sa stomomom





## Vaše zadovoljstvo na prvome nam je mjestu

Znamo da dolazak kući nakon operacije ugradnje stome može biti vrlo stresan i zahtijevan.

Put do oporavka ponekad može biti izazov i mi u Coloplastu želimo preuzeti još više odgovornosti kako bismo vam pomogli da, unatoč novonastalom stanju, živite život kakav ste željeli.

Iz tog razloga osnovali smo [Coloplastovu službu za korisnike](#) koja vam pomaže da se nakon operacije što prije vratite u svoj uobičajeni ritam života.

Za svako pitanje ili savjet o pravilnom načinu korištenja stoma pomagala, njezi kože oko stome i prehrani obratite se Coloplastovoj službi za korisnike.

Na besplatnoj telefonskoj liniji **0800 200 086** čekamo vaša pitanja, komentare i prijedloge.

Ohrabrujemo vas da s nama podijelite svoja iskustva, potrebe i probleme.

[Oslušujemo vaše potrebe i odgovaramo na njih.](#)

[Naša je misija učiniti vaš život lakšim.](#)

## Vaša operacija

---

Uvod	4
Probavni sustav	6
Mokraćni sustav	7
Stoma i njezine vrste	8
Kolostoma	9
Ileostoma	10
Urostoma	11

## Njega stome

---

Dobri savjeti nakon operacije	12
Problemi s kožom	14
Kako odabrati odgovarajuće pomagalo?	15
Pomagala kod urostoma	18
Brava® dodatna pomagala za zbrinjavanje stome	19
Korištenje stoma-pomagala	22

## Prehrana

---

Što jesti nakon operacije stome?	26
Priprema preporučenih namirnica	27
Preporučeni jelovnik nakon operacije	29
Jelovnik za 2. – 3. tjedan nakon operacije	29
Savjeti za regulaciju stolice	30

## Ponovno kod kuće

---

Svakodnevni život sa stomom	32
-----------------------------	----

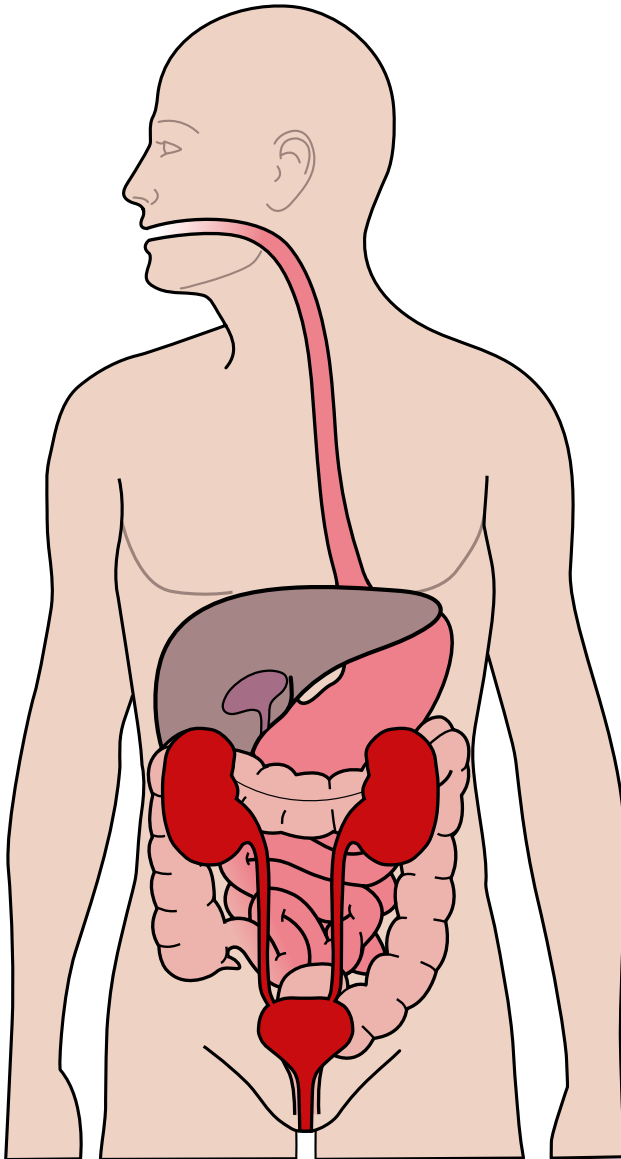
## Uvod

Većina ljudi čuje za stomu prvi put kada sâm ili netko od njegovih bližnjih prođe ovakvu operaciju. Trebate znati da niste jedini s tim problemom – jer godišnje više stotina ljudi prolazi sličnu operaciju. U Hrvatskoj živi više od četiri tisuće ljudi sa stomom. U svladavanju početnih poteškoća i povratku u svakodnevicu pomažu vam naši zdravstveni radnici i na raspolaganju vam stoje izuzetno kvalitetna medicinska pomagala. Potrebno je određeno vrijeme da se osoba sa stomom navikne na

novonastalu situaciju, da se pomiri s mišlju da nosi stomu i otkrije da može i dalje živjeti kvalitetnim životom. Shvatit će da nošenje stoma-vrećice uzrokuje manje problema nego što misli i nakon nekog vremena, kad se navikne na njezinu izmjenu, taj postupak postaje dnevna rutina. Ovu knjižicu sastavili su stručnjaci s ciljem da upotpune informacije koje ste dobili od liječnika specijalista ili medicinskih sestara i kako bi vam pružili odgovore na pojedina važna pitanja glede vašega svakodnevnog života.



Na ovoj slici liječnik vam može pokazati na koje se dijelove unutrašnjih organa odnosi operativni zahvat.

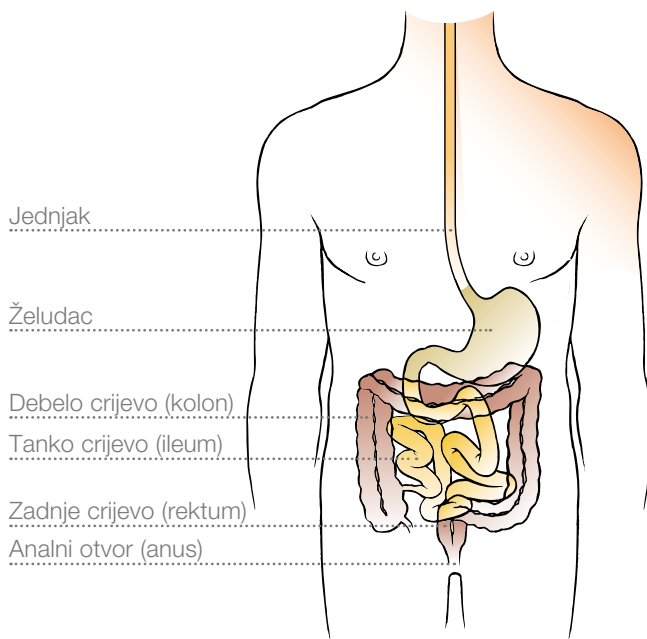


## Probavni sustav

Hrana koju pojedemo dolazi nam u želudac. Tijekom probave prvo želučani, a zatim enzimi u tankom crijevu i probavni sokovi razgrađuju hranjive tvari, a hrana se pretvara u tekuću masu. U tankom crijevu započinje apsorpcija hranjivih tvari i vitamina. Tanko crijevo je dugačko 6 – 7 metara. U debelom crijevu odvija se apsorpcija mineralnih soli i vitamina iz preostalog dijela tekuće mase. Neprobavljivi ostatak hrane time prelazi u krući oblik i napušta debelo crijevo kao izmet.

Želudac, tanko i debelo crijevo

nalaze se u trbušnoj šupljini. Debelo crijevo počinje na desnoj strani želuca s uzlaznom granom. Poprečni dio presijeca trbušnu šupljinu i nastavlja se na lijevoj strani, gdje njezina silazna grana završava debelim crijevom.



## Mokraćni sustav

Mokraća nastaje u bubrezima, a iz bubrega kroz mokraćovod (ureter) dopijeva u mokraćni mjehur.

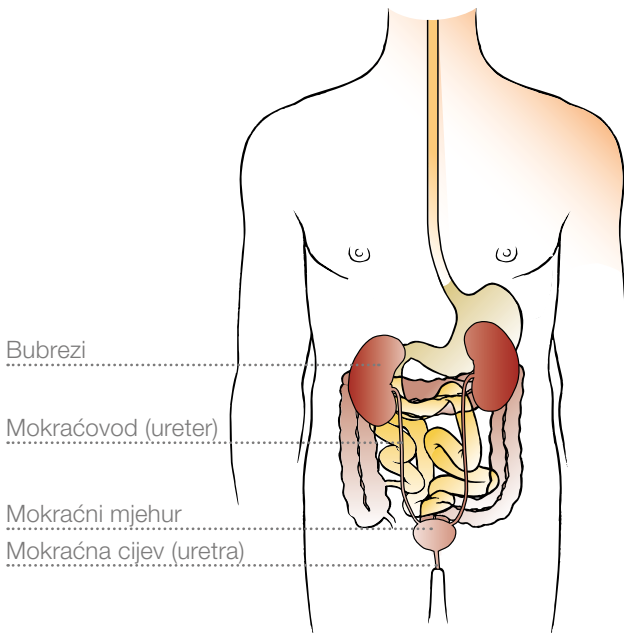
Nakupljena mokraća se iz mjehura prazni kroz mokraćnu cijev (uretru).

Bubrezi su smješteni u gornjem dijelu struka s obe strane kralježnice.

Gornji krajevi mokraćovoda nalaze se u sredini bubrega, a donji kraj se pruža do mokraćnog mjehura.

Stvaranje mokraće u organizmu odvija se kontinuirano. U mokraćni mjehur pohranjuje se mokraća i kada se napuni, praznimo ga kroz mokraćnu cijev. Organizam odrasle

osobe u prosjeku dnevno stvori litru do litru i pol mokraće. Kada se u mjehuru nakupi 1 – 3 decilitra mokraće javlja se potreba za mokrenjem.



### Stoma i njezine vrste

Stoma je grčka riječ, a znači otvor. Ovisno o dijelu crijeva na kojem se izvodi, stoma može biti kolostoma (otvor debelog crijeva) ili ileostoma (otvor tankog crijeva). Urostoma je otvor za ispuštanje mokraće. Crijevni izvod može biti privremen ili trajan. U slučaju privremene stome nakon nekoliko mjeseci otvor se zatvara operacijom.

### Vanjski izgled stome



Boja stome sličí crvenoj boji usnica. Oblik stome je obično okrugao, ali može biti i ovalan. Nakon operacije otvor je otečen, ali njegove se dimenzije postupno smanjuju uslijed postupka zalječenja. Prosječnu veličinu dostiže približno nakon tri mjeseca.

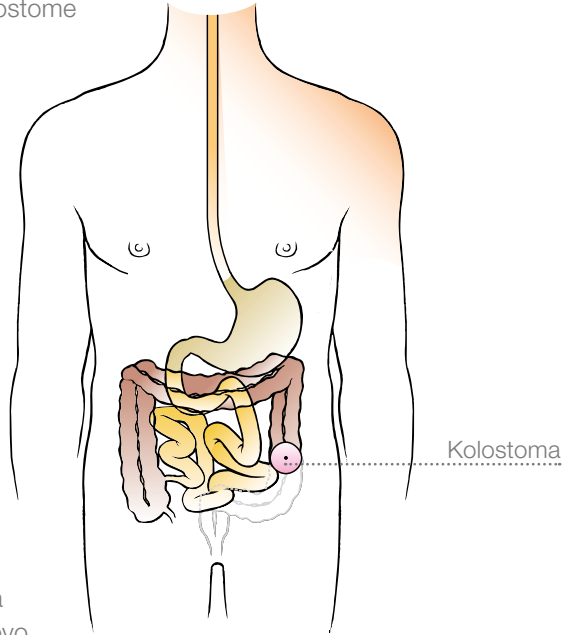
### Ne boli

U stjenci crijeva nema osjetilnih živaca, stoga ne boli ako se stoma dodiruje.



## Kolostoma

Najčešći uzroci formiranja kolostome mogu biti maligna oboljenja debeloga ili zadnjeg crijeva, infektivna crijevna oboljenja, ozljede, urođene nepravilnosti, posljedice zračenja, kronični teški zatvori ili inkontinencija. Smještena je na debelom crijevu. Bolesni se dio debelog crijeva operacijom uklanja i u brojnim slučajevima potrebno je uklanjanje i zadnjeg crijeva, a s njime i analnog otvora. U takvim slučajevima zdravi dio crijeva izvede se kroz otvor na stijenci trbušne šupljine, a crijevo se s nekoliko šavova pričvrsti za kožu.



### Nakon operacije

Nakon kirurškog zahvata i formiranja stome izmet ne izlazi kroza zadnje crijevo, već kroz umjetno izrađen otvor na trbuhu i vrećica pričvršćena na trbuh prihvaća izmet. Izmet iz kolostome u početku je rijedak i prazni se neredovito, ali s vremenom se može vratiti uobičajeni ritam pražnjenja.

### Smještaj i izgled kolostome

U većini slučajeva kolostoma se formira na lijevoj donjoj strani trbušne stijenke, ispod razine pupka. Moguće su i druge pozicije, ovisno o dijelu debelog crijeva koje je odstranjeno. Obično je okruglog ili ovalnog oblika i izbočena je 0,5 do 1 cm iznad razine kože.

## Ileostoma

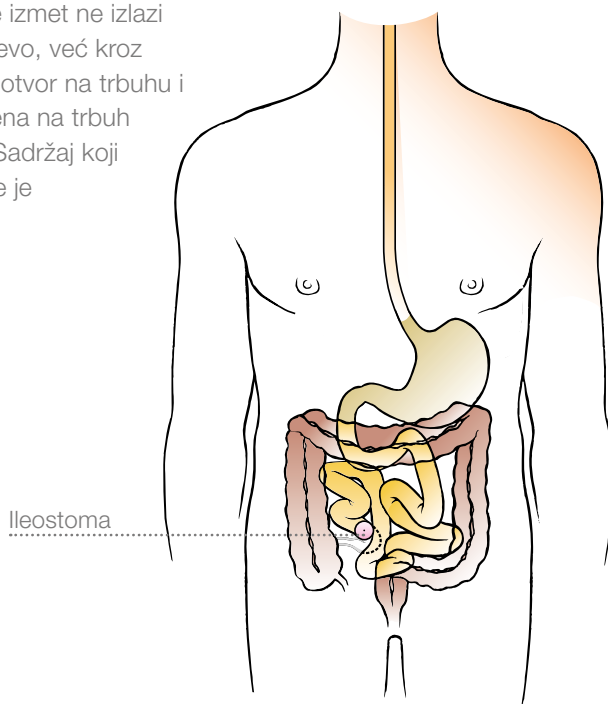
Najčešći uzroci formiranja ileostome mogu biti upalne i ulkusne crijevne bolesti, polipoza, ozljede, začepljenje crijeva i utjecaj zračenja. Smještena je u tankom crijevu. Bolesni dio crijeva se operacijom uklanja i u brojnim slučajevima potrebno je uklanjanje i zadnjeg crijeva, a njime i analnog otvora. U takvim slučajevima zdravi dio tankog crijeva izvede se kroz otvor na stijenci trbušne šupljine, a crijevo se s nekoliko šavova pričvrsti za kožu.

### Nakon operacije

Nakon kirurškog zahvata i formiranja stome izmet ne izlazi kroza zadnje crijevo, već kroz umjetno izrađen otvor na trbuhu i vrećica pričvršćena na trbuh prihvaća izmet. Sadržaj koji izlazi iz ileostome je vodenast.

### Smještaj i izgled ileostome

Ileostoma se najčešće formira na desnoj stranu trbuha, malo niže od pupka. Promjer ileostome jest 2 – 4 cm, a izdiže se od razine trbuha 3 – 4 cm.



## Urostoma

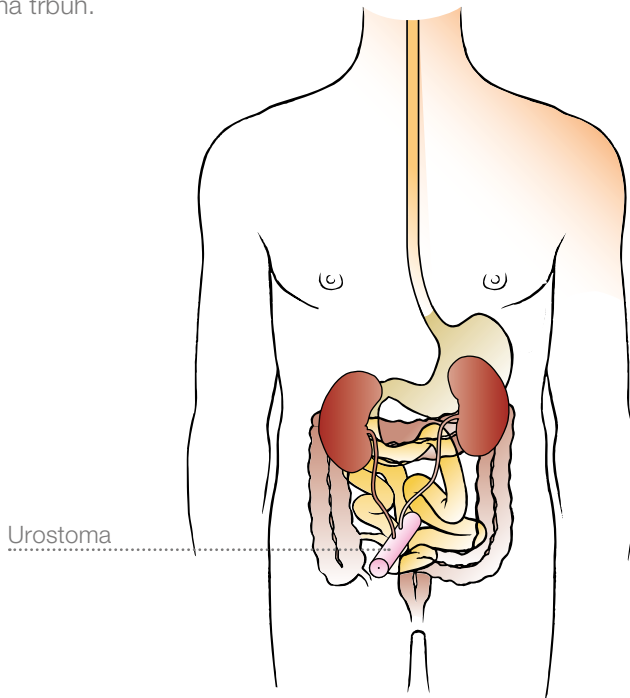
Najčešći uzroci formiranja urostome mogu biti maligna oboljenja mokraćnog mjehura, ozljede, urođene nepravilnosti i utjecaj zračenja.

### Nakon operacije

Nakon formiranja urostome mokraćna se prazni iz organizma kroz otvor na trbuhu. Nakon operacije prestaje mogućnost zadržavanja mokraće. Na izlazu za mokraću nema mišića za zatvaranje, kao na mokraćnoj cijevi. Kroz umjetni otvor na trbuhu mokraćna kontinuirano izlazi u stoma vrećicu za mokraću koja se pričvršćuje na trbuh.

### Smještaj i izgled urostome

Urostoma se najčešće formira na desnoj strani trbuha, malo niže od pupka. U nekim slučajevima smješta se i drugdje, zavisno od kirurškog postupka.



# Dobri savjeti nakon operacije

Prirodno je da se nakon operacije osjećate slabima i neko vrijeme slabo raspoloženi. Nemojmo zaboraviti da se razdoblje tjelesnog i duševnog oporavka razlikuje kod svake osobe. Kroz prozirne stoma-vrećice koje se koriste u bolnici bilo kada lako možete vidjeti stomu. Uz pomoć medicinske sestre naučit ćete kako prazniti, odnosno mijenjati vrećicu te kako njegovati kožu oko stome. Početne poteškoće se mogu javljati, ali sa strpljenjem se mogu relativno brzo usvojiti ti postupci. U prvim mjesecima stoma je redovito natečena, stoga treba koristiti vrećice s većim otvorom nego kasnije.

## Proljev

Kada je stolica rijetka, koža je više izložena iritaciji i povećava se opasnost stvaranja oštećenja. Uzrok proljeva može biti želučano oboljenje ili jednostavna upala crijeva. Moguće je i da proljev uzrokuju lijekovi i konzumirana hrana. Da bi se nadoknadila tekućina izgubljena uslijed proljeva potrebno je uzimati više tekućine. Nemojte uzimati ljutu, začinjenu hranu, voće, povrće i voćne sokove. Ako ovo stanje potraje duže, obratite se liječniku. U slučaju proljeva isključivo se preporučuje korištenje vrećica koje se mogu prazniti. Na taj način možete zaštititi kožu od stolice u

tekućem stanju i problema s kožom uslijed prečeste zamjene vrećica.

## Zatvor

Ako je stolica tvrđa, opće raspoloženje nije nam dobro, a k tome može prouzročiti i bolove. Neke namirnice kao što su naranče, orasi, šparoge i gljive teže su probavljive, mogu uzrokovati zastoje, stoga treba promisliti o konzumaciji istih.

U slučaju zatvora preporučuje se uzimanje puno svježeg povrća i voća.

Više treba paziti na unos odgovarajuće količine tekućine (dnevno 2 – 3 litre više puta u manjim količinama). Radu crijeva možete pomoći i tjelovježbom. Ako zatvor potraje duže, obratite se liječniku.

## Smrdljiva mokraća

Ako utvrdite da unatoč unosu odgovarajuće količine tekućine, mokraća u urostomalnoj vrećici nije prozirna, već je mutna ili ako svježe ispražnjena mokraća iz stome smrdi, tada postoji mogućnost da je riječ o upali pa se obratite liječniku.

## Ostale nepravilnosti

Često se događa da prilikom čišćenja stome ili zamjene vrećice sluznica stome blago krvari.

Ustanovite li jače krvarenje, bez odlaganja se obratite liječniku.

Pojedine komplikacije stome:

- stoma se može uvući ispod površine kože, time se otežava pričvršćivanje vrećice
- stoma viri više nego inače (prolaps)
- ako je trbušna stjenka oko stome slaba može nastati hernija
- otvor stome je vrlo uzak i uvlači se u trbušnu stjenku.

Srećom, ovi problemi ne pojavljuju

se često, ali ometaju njegu stome. Ako primijetite bilo kakve promjene stome i područja oko stome, obratite se liječniku.



Uvučena stoma s teškom iritacijom kože



Ispadanje (prolaps) stome



Hernija



Utonuće

### Problemi s kožom

Ako je sadržaj crijeva, odnosno mokraćna duže vrijeme u doticaju s kožom, to iritira i može oštetiti kožu. Zato kožu oko stome treba održavati čistom i suhom. Ako je koža oko stome nadražena i crvena, stoma iziskuje pažljiviju njegu.

Pažljivo uklonite podložnu pločicu. Tekućinom za pranje nježno očistite s kože svu nečistoću. Benzin ili razrjeđivač ne smije se koristiti za čišćenje kože, izbjegavajte obojene i mirisne sapune.

Očišćenu površinu kože možete tretirati s preparatima za njegu kože koji ne sprječavaju priljepljivanje

podložne pločice pomagala. (pogledajte str. 19 Critic Barrier krema za zaštitu kože).

Ako osjećate da vrećica imalo propušta, što prije je zamijenite. Provjerite odgovara li otvor na vrećici veličini stome. Izrežite otvor u veličini koja vam odgovara.

Točno namještanje i brtvljenje omogućuje pasta za stomu. Ona ne služi kao ljepilo, nego popunjava neravnine zbog ožiljaka, nabora ili udubina. Pasta se stavlja na kožu, zagladi i kada se stvrdne možete naljepiti podložnu pločicu.

Ako problem ne prestaje, obratite se stručnjaku ili nazovite Coloplastovu službu za korisnike na besplatni broj telefona 0800 200 086.



## Kako odabrati odgovarajuće pomagalo?

Postoji velik broj različitih pomagala za stome, a odabir se provodi sukladno vrsti stome i načinu života nositelja stome. Postoje jednodijelni sustavi kod kojih podložna pločica i vrećica čine jednu cjelinu te dvodijelni sustavi, gdje se vrećica i podložna pločica mogu odvojiti jedna od druge. Također, razlikujemo

zatvorene vrećice i vrećice koje se mogu prazniti. Sva moderna pomagala izuzetno su lagana, nepropusna i ugodna za kožu.



Jednodijelna i dvodijelna pomagala sa zatvorenim krajem



Jednodijelna i dvodijelna pomagala s otvorenim krajem

### Jednodijelni ili dvodijelni sustav?



Prilikom odabira pomagala treba uzeti u obzir način života. Ako puno sjedite ili se često sagibate (radovi u vrtu), prikladnije je odabrati jednodijelno pomagalo jer je savitljivije i mekše od dvodijelnog pomagala s prstenom, odnosno manje ometa slobodno kretanje. Ukoliko vam je važno koliko prijanja uz tijelo i da se dobro prikrija, također predlažemo jednodijelni sustav. U slučaju da je koža osjetljiva, savjetujemo dvodijelni sustav jer je podložnu pločicu dovoljno mijenjati nakon 3 dana. Međutim, svakodnevnom zamjenom jednodijelnog pomagala omogućuje se češće čišćenje i prozračivanje kože.

### Zatvorena vrećica ili vrećica koja se može prazniti?

U slučaju kolostome izmet je krući, oblikovan i obično se prazni jednom ili dva puta dnevno, stoga se za te slučajeve najčešće preporučuje zatvorena vrećica, koju nositelj stome ujutro, odnosno navečer zamjenjuje. Savjetujemo da kod kuće imate u pričuvi nekoliko vrećica koje se mogu prazniti, budući da se u slučaju proljeva preporučuje njihovo korištenje.

U slučaju ileostome izmet je rjeđi, u većoj količini i stvara se kontinuirano. U takvom slučaju opravdana je isključiva uporaba vrećica s otvorom za pražnjenje. Većina nositelja ileostome vrećicu prazni dnevno 6 – 10 puta, ovisno o količini nastalog izmeta.





## Zaštita kože

Pri odabiru odgovarajućeg pomagala važno je obratiti pažnju na kvalitetu površine prianjanja podložne pločice i sigurnost pričvršćivanja. Ljepilo jednodijelnog sustava koji zahtjeva dnevnu zamjenu ne treba biti toliko jako, kao kod podložnih pločica koje se nose nekoliko dana. Prianjajuća površina treba biti elastična i savitljiva, kako ne bi ometala slobodno kretanje.

## Diskrecija

Idealni materijal od kojeg su napravljene vrećice sprječava širenje mirisa i širenje zvuka te osigurava diskreciju. Stoga, kako bi koža lakše disala ispod vrećice isplati se odabrati vrećicu koja s obje strane ima upijajući pokrov. Za nositelje stome sprječavanje širenja mirisa kritični je čimbenik. Sve novije vrećice imaju filter mirisa. Na filteru mirisa nalazi se otvor kroz koji mogu iz vrećice izići vjetrovi, dok filter neutralizira neugodne mirise.



Filter



Podložna pločica (presjek)

## Jednodijelni sustav

Kod jednodijelnog sustava podložna pločica i vrećica čine jednu cjelinu. Ljepljiva površina osigurava odgovarajuće držanje, apsorpciju vlage i nježano uklanjanje s kože. Vrećice su sigurno i higijenski pričvršćene na podlogu. Jednodijelni sustav moguće je mijenjati dnevno ujutro ili navečer.

## Dvodijelni sustav

Kod dvodijelnog sustava podložna pločica i vrećica su odvojene. Ljepilo podložne pločice štiti kožu i omogućuje nošenje pločice bez promjene do 3 dana. Vrećica se pričvršćuje na podložnu pločicu plastičnim prstenom i dodatno učvršćuje sigurnosnim sustavom „klik” zaključavanja (Coloplast SenSura®) koje sprječava nehotično odvajanje vrećice od podložne pločice. Vrećice se jednostavno mijenjaju, prema individualnim potrebama, otključavanjem „klik” sustava.

### Stoma-zatvarač s filtrom

Stoma-zatvarači služe za prekrivanje stome u situacijama kada želite dodatnu diskreciju i slobodnije kretanje kao primjerice kod tuširanja, kupanja u moru i bazenu, sportskih aktivnosti ili tijekom intimnih odnosa. Dolaze kao jednodijelni i dvodijelni te ih mogu koristiti nositelji kolostome ili ileostome.



### Pomagala kod urostoma

Jednodijelni ili dvodijelni sustavi za urostomu imaju ispusnu cijev kojom se može jednostavno i sigurno rukovati, a zavara se pouzdanim čepom. Nepovratni ventil koji se nalazi u vrećici sprječava da se u ležećem položaju mokraćna vraća do stome i smoči površinu za prijanjanje ili nagriježe kožu. Idealna hidrokolooidna prijanjajuća površina pomagala za urostomu pružaju zaštitu od nagrizajućeg učinka mokraćne koja se tijekom dana kontinuirano sakuplja.



Jednodijelni i dvodijelni

## Brava® dodatna pomagala za zbrinjavanje stome

### Smanjuju propuštanja stoma pomagala



#### Brava Modelirajući prsten

Smanjuje propuštanje sadržaja ispod podložne pločice. Stvara nepropustan sloj oko stome i štiti kožu oko stome. Možete ga modelirati prstima kako biste ga oblikovali prema vašoj potrebi.



#### Brava Elastična traka

Drži pločicu na mjestu uz istodobno postizanje slobode kretanja. Čak i ako se protežete da biste dohvatili ono na najvišoj polici ili se saginjete da biste si svezali vezice na cipelama, možete biti mirni jer će se traka micati s vama, a pomagalo će biti na svom mjestu.



#### Brava Pasta u tubi i trakicama

Idealna je za poravnavanje post-operativnog ožiljka, kožnih neravnina i bora oko stome. Na taj način pomagalo se može prilijepiti na glatku površinu. Štiti okolinu stome od izlivanja izmeta i produljuje vrijeme nošenja pomagala.



#### Brava Elastični remen

Služi za pridržavanje podložne pločice, elastičan je, a dužina je prilagodiva na individualnu mjeru. Pruža veću sigurnost u posebnim okolnostima (u toplim vremenskim razdobljima, kod sportskih aktivnosti itd.).

### Neutralizira neugodne mirise i olakšava pražnjenje vrećice:



#### Brava® Deo-lubrikant za stoma vrećice

Riješite dva problema odjednom. Pomoću Brava Deo-lubrikanta za stoma vrećice neutralizirat ćete neugodne mirise i osigurati podmazivanje unutarnje strane vrećice. Na taj način osigurava se da je sadržaj koji izlazi iz stome uvijek na dnu vrećice, a ne oko stome.

### Njeguju kožu oko stome



#### Brava Maramice za zaštitu kože

Zaštitni film na koži koji se nanosi putem Brava Maramica za zaštitu kože, štiti vašu kožu od iritacije ispod podložne pločice uzrokovane izlučevinama iz stome i ljepilom.



#### Brava Puder

Namijenjen je za uporabu na koži oko stome. Ima izvanrednu sposobnost upijanja vlage. Održava kožu oko stome suhom i ublažava nadražnost.

## Ostali Coloplast proizvodi za njegu kože oko stome



### Maramica za skidanje ljepila

Služi za čišćenje kože oko stome, štiti i ne isušuje kožu. Pomaže pri uklanjanju eventualnih ostataka ljepljivog materijala.



### Barrier krema za njegu kože

Služi za njegu oštećene kože oko stome. Posebno se preporuča za njegu stanjene, nadražene kože i kod crvenila. Upija vlagu i dobro prianja uz kožu.



### Critic Barrier krema za zaštitu kože

Služi za njegu kože oko stome. Posebno se preporučuje za njegu stanjene, nadražene kože i kod crvenila. Upija vlagu te dobro prianja uz vlažnu kožu.

## Korištenje stoma-pomagala

Nakon stome povećana osobna higijena i redovito pranje tijela dobivaju veću ulogu u vašem životu. Za zamjenu pomagala pripremite sve što vam može ustrebat: novu stoma-vrećicu, sredstvo za čišćenje i zaštitu kože, ručnik, škare sa savinutim vrhom, šablonu, stoma-pastu, vrećicu za smeće, eventualno ogledalo, kako biste bolje vidjeli trbuh.

### Postavljanje jednodijelnog sustava

- Ostavite dovoljno vremena za zamjenu vrećice.
- Prije početka zamjene pripremite sve što vam je potrebno.
- Uzmite šablonu i izmjerite veličinu svoje stome.
- Izrežite otvor na ljepljivoj površini prema veličini vaše stome, kako biste osigurali savršenu prikladnost.



- Zamjena vrećice je jednostavnija u stojećem položaju.
- Pažljivo odvojite iskorištenu vrećicu.
- Odložite otpadni materijal u vreću za otpatke.
- Koža treba biti čista i suha prije postavljanja novog pomagala.
- Koristite mekani ručnik za pranje kože.
- U slučaju potrebe izrasle dlake oko stome porežite.
- Uklonite zaštitnu foliju s prijanjajuće površine, držeći podlogu za „uho“.



- Postavljanje pomagala na kožu počnite s donje strane stome.
- Prstima pritisnite prijanjajuću površinu uz rub stome, osiguravajući tako nepropusno pričvršćenje na kožu.

### Postavljanje podložne pločice

Kako biste spriječili propuštanje ili odvajanje podložne pločice, istu treba nakon 3 – 4 dana mijenjati. Važno je da se podložna pločica točno namjesti oko stome, a pritom vam pomaže pasta za stomu. Na stanje kože utječu klima, prehrana i pojedine terapije, tada je uglavnom potrebna češća zamjena pomagala. Česta ili prerijetka zamjena podložne pločice jednako može naštetiti koži.



- Izmjerite šablonom točnu veličinu stome.
- Izrežite podložnu pločicu na točnu mjeru i oblik stome kako bi ona savršeno pristajala oko stome. Za izrezivanje preporučuju se škare sa savinutim vrhom.
- Koža oko stome treba biti čista i suha prilikom pričvršćivanja podložne pločice.

- Nakon uklanjanja zaštitne folije postavite podložnu pločicu oko stome, zatim prstima odozgo prema dolje pritisnite i poravnajte pločicu na kožu.



### Zamjena stoma-vrećice

- Provjerite da li je prstenasti zatvarač u otvorenom položaju.
- Postavite vrećicu na podložnu pločicu tako da prstima odozdo prema gore blago pritisnete prsten.
- Zatvaranje je potpuno kada čujete blagi „klik“.



### Pražnjenje vrećica s otvorenim krajem i urostoma-vrećica

Vrećice možete isprazniti sjedeći ili stojeći u WC-u, prazneći je



neposredno u školjku ili prikladnu posudu (iz koje lako možete izliti izmet, odnosno mokraću u WC). Za postupak pripremite

potrebna pomagala. Donji otvor vrećice usmjerite u WC-školjku ili posudu, a zatim otvorite ispuš. Prije postupka otvaranja malo zadignite dno vrećice, budući da se tada nakon otvaranja sadržaj ne izlijeva naglo. Kada je vrećica otvorena, otvor usmjerite prema dolje i blago pritisnite vrećicu kako bi njezin sadržaj lakše izišao. Kada se vrećica isprazni, očistite ispuš. Možete ga isprati vodom, obrisati papirnatim ručnikom ili WC-papirom. Pažljivo natrag zatvorite ispuš. Spajanjem urostoma vrećice s vrećicom za urin iz koje se može ispuštati mokraća možete izbjeći noćno pražnjenje vrećice.

### Uklanjanje pomagala

Pažljivo i polagano, držeći za gornji kraj, skinite s kože podložnu pločicu



ili ljepljivu površinu jednodijelne vrećice, a istovremeno drugom rukom pridrđavajte kožu napetom.

### Rukovanje s upotrijebljenom vrećicom

Izmet ispraznite u WC-školjku, a praznu vrećicu umotajte u novinski papir ili vreću za smeće i bacite u kantu za otpatke. Stoma-vrećicu ni u kojem slučaju ne bacajte u WC-školjku, uzrokuje začepljenje!



## Mirisi i vjetrovi

Većina nositelja stome brine se zbog neugodnih mirisa. Materijal modernih stoma-vrećica savršeno brtvi, stoga miris izmeta ili mokraće ostaje unutar vrećice. Također imaju ugrađeni filtar za mirise koji imaju otvor kroz koji iz vrećice mogu izići neutralizirani plinovi iz crijeva. Održavate li vrećicu čistom i ispravno je primjenjujete, tada miris možete osjetiti isključivo tijekom zamjene ili pražnjenja vrećice. Ukoliko osjetite pojavu mirisa i u drugim prilikama, tada provjerite propusnost vrećice. Mokraćna nakon nekoliko sati može imati težak miris amonijaka.

## Praktični savjet

Kada odlazite od kuće, uvijek ponesite sa sobom jednu unaprijed izrezanu stoma-vrećicu i toaletni pribor za svaki slučaj.

## Uvjeti pohranjivanja

Terapeutska pomagala za stomu treba pohranjivati na suho mjesto u vodoravnom položaju. Optimalna temperatura za pohranjivanje je manje od 20°C. Toplina skraćuje životni vijek samoljepivih pomagala. Idealna vlaga u zraku kreće se između 40% i 60%. Vlažno okruženje nepovoljno utječe na svojstvo prijanjanja. Ako se pomagalo sa samoljepivom plohom ne pohranjuje u vodoravnom položaju, njegovo prijanjanje na kožu neće uvijek biti optimalno. Pored brižljivog pohranjivanja može se optimalizirati vrijeme korištenja i učinak pomagala.

# Što jesti nakon operacije stome?

Većina ljudi ubrzo nakon operacije može konzumirati istu hranu kao i ranije. Dobro je znati kako neke namirnice uzrokuju napuhavanje želuca ili stvaranje rjeđe stolice. Postupno ćete ustanoviti u prehrani što vam najviše odgovara.

## Nekoliko važnih pravila

Jedite promjenjivo i redovito, po mogućnosti uvijek u isto vrijeme te hranu svakako dobro prožvačite. Pijte puno tekućine u malim količinama, posebice vodu, dnevno 8 – 10 puta u ukupnoj količini 1,5 – 2 litre dnevno. Kod osoba koje žive sa stomom važno je da se mokraćna, odnosno stolica, ne zgušnjava.

## Treba li držati dijetu?

Crijevni sustav osoba sa stomom u roku od godinu dana uglavnom se prilagodi novim okolnostima. Pojedine vrste hrane možda treba i više puta isprobati da bi se ustanovilo koja uzrokuje probleme, a koja ne. Višekratnom konzumacijom manjih količina tijekom dana (5 – 6 obroka) možete osigurati periodično

stvaranje stolice uvijek u isto vrijeme. Plan prehrane treba vašem organizmu osigurati unos odgovarajuće energije, bjelančevina, mineralnih tvari i vitamina. To možete postići raznovrsnom prehranom, ali izbjegavajući jako začinjene, masne i dimljene prehrambene proizvode. Povećano izlučivanje plinova uzrokuju dimljene i mesne prerađevine iz salamure, kupusnjače, suhe mahunarke, luk, češnjak, orasi, lješnjaci, gljive, proizvodi od soje, gazirana pića i mineralne vode. Miris stolice pojačavaju riba, jaki začini, jaja, dimljeni i prezreli sirevi, žestoka pića. U interesu sprječavanja stvaranja zastoja stolice treba izbjegavati jagodasto i bobičasto voće te agrume (ribiz, malina, kivi, smokva, grožđe, dud, naranča). Jelovnik osoba nositelja ileostome treba sadržavati namirnice povećane energetske vrijednosti, one imaju potrebu za unosom veće količine tekućina i soli, a o konzumaciji mlijeka odlučuju individualno.

## Priprema preporučenih namirnica

**Meso:** nemasnu piletinu, kokoške meso, zečetine, teletinu, janjetinu i svinjetinu prvenstveno treba pripremati kuhanjem. Kasnije se može pripremati pečenjem u komadu, usitnjeno ili u aluminijskoj foliji, na grilu, odnosno keramičkim ili teflonskim posudama. Preporučuje se izbjegavati pohane odeske, masne pečenke.

Od **mesnih prerađevina** birajte prvenstveno nareske od piletine, puretine ili šunke jer sadrže malu količinu masti i nisu začinjani: šunka od pilećih prsa, pileći parizer, hrenovke od piletine i pureće šunke.

Od **iznutrica** prioritarno pileća ili pureća jetra kuhana ili pečena bez začina. Kasnije u vašoj djeci rjeđe mogu biti svinjska jetra, srce i jezik.

**Mlijeko, mliječne prerađevine:** kefir, prirodni jogurt, pripravci od jogurta, prirodni sirni namazi, nemasni sirevi i mliječni namazi (vajkrem), sir (tilzit i trapist).

3 – 4 tjedna nakon operacije može se jesti vrhnje s malim postotkom masnoće i sladoled.

**Jaja** se mogu konzumirati meko kuhana ili kao omlet pečen u teflonskoj tavi. Tvrdo kuhana jaja uzrokuju stvaranje plinova.

**Masnoće:** za kuhanje se prvenstveno mogu upotrebljavati biljna ulja, od suncokreta, kukuruza ili maslina.

**Brašno, proizvodi od brašna:** prvenstveno brašno od pšenice, riže i kukuruza, za zgušnjavanje jela na suho ili prženo bez ulja. Kasnije se može eksperimentirati sa sojinim i raženim brašnom. Tjestenina se preporučuje tanko valjana i sitno rezana, s mesom, mliječnim proizvodima ili začinjena s varivima, a kao pomoćni sastojak za pripremu jela može se koristiti pšenični griz.

Kruh, pekarski proizvodi: prvenstveno se mogu koristiti kruh od bijelog brašna, kifle, žemlje, kakao-peciva i pogačice, a zatim se preporučuju kruh i peciva od raženog ili integralnoga brašna. Od kolača mogu se jesti laki biskviti, palačinke i savijače. Ne preporučuje se konzumacija masnih, prhkih, dizanih kolača, pripremljenih s maslacem ili vrhnjem. Riža u bilo kojem obliku prioritarna je sastojak djeteta.

**Variva i povrće:** ponajprije krumpir, kuhan, kao pire, pečen u ljusci, pripremljen kao varivo. Variva se mogu pripremati suhom zaprškom, posipavanjem ili umućivanjem sirovog brašna, od tikve, mrkve, mladih mahuna i graha, špinata, buče. Grašak se (suhe mahunarke samo rijetko!) može koristiti isključivo kao pire. Nakon 4 tjedna može se pokušati s cvjetačom, korabicom, kupusnjačama. Nadutost možete izbjeći ako ovo povrće kuhate bez poklopca ili ako odlijete vodu nakon što prvi put zakipi. Ne preporučuju se celer, gljive, rajčica, zelena paprika, krastavci, kiseli kupus, slanutak.

**Voće:** započnite s kompotima od jabuke, dunje, breskve i višnje. Voće također možete pripremiti usitnjavanjem u mikseru. Kasnije, voće možete konzumirati u skladu sa svojim osobnim iskustvima. Moguće je da ćete biti osjetljivi na navedeno voće, u tom slučaju ga izbjegavajte. Šest tjedana nakon operacije postupno se možete vratiti svojim prehrambenim navikama, ovisno o svojemu medicinskom stanju. Dotada pokušajte slijediti navedene prehrambene savjete.



### Preporučeni jelovnik nakon operacije

Zajuttrak: čaj, prešana šunka, žemlja  
 Doručak: prirodni jogurt, keks  
 Ručak: povrtna juha, pečeno pile, usitnjeni kuhani krumpir, kompot od jabuke  
 Užina: piškote  
 Večera: kefir i kravlji sir, kruh  
 Dodatna večera: pečena jabuka

Zajuttrak: voćni čaj, sir tilzit, kifla  
 Doručak: džem, prepečenac  
 Ručak: juha, nabujak od mljevenog mesa, kompot od breskve  
 Užina: topljeni sir, žemlja  
 Večera: punjeni krumpir, čajni kolutići  
 Dodatna večera: pileći parizer, žemlja

Zajuttrak: bijela kava, pecivo  
 Doručak: voćni frape  
 Ručak: juha od kosti, varivo od tikve, kosani odrezak  
 Užina: puding od vanilije  
 Večera: žemlja punjena mesom, čaj od šipka  
 Dodatna večera: kompot od jabuke

### Jelovnik za 2. – 3. tjedan nakon operacije

Zajuttrak: kakao, kifla, pureća šunka  
 Doručak: voćni jogurt  
 Ručak: pileća ragu juha, palačinke sa sirom  
 Užina: banana, keks  
 Večera: pileće hrenovke, crni kruh  
 Dodatna večera: sok od jabuke, slani sir

Zajuttrak: voćni čaj, žemlja od pšeničnih klica  
 Doručak: jabuka, topljeni sir  
 Ručak: juha, riža, rolani svinjski odrezak  
 Užina: kompot od breskve, vafli sa sirom  
 Večera: sirni namaz (bez luka), kajzerica (pecivo)  
 Dodatna večera: griz na mlijeku

## Savjeti za regulaciju stolice

### ZA ČVRŠĆU STOLICU:

Banana  
Prokuhano mlijeko  
Kuhana riža



Sir  
Tjestenina  
Žele



Krumpir  
Griz  
Kruh



### ZA MEKŠU STOLICU:

Grahorice  
Pivo  
Kupus



Proizvodi s kofeinom  
Lisnato povrće  
Sok od suhe šljive



Začinjena hrana  
Dinja



### NEUGODNE MIRISE SMANJUJU:

Jabuka  
Mlaćenica



Zeleno lisnato  
povrće  
Peršin



Jogurt



**VJETROVE MOGU UZROKOVATI:**

Pivo  
Brokula  
Kupus  
Cvjetača  
Gume za  
žvakanje



Kukuruz  
Krastavci  
Grah  
Dinja  
Mlijeko / mliječni  
proizvodi



Luk  
Grašak  
Gazirana pića  
Začinjena hrana

**HRANA KOJA MOŽE UZROKOVATI ZATVOR:**

Mahune  
Kukuruz  
Voće sa sjemenkama  
Suho voće  
Gljive



Citrusno voće  
Orašasti plodovi  
Ananas  
Kukuruzne kokice  
Ljuska od  
krumpira



Ljuska od jabuke  
Rajčica  
Integralne namirnice  
Kora tikvice



\*Osobe s ileostomom – važno je da dobro prožvakate hranu.

**HRANA KOJA MOŽE POJAČATI MIRIS STOLICE:**

Šparoge  
Grah  
Pivo



Kupus  
Sir  
Jaja  
Kava



Riba  
Luk  
Češnjak



Napomena: Navedeni podatke koristite samo kao vodič i smatrajte ih medicinskim ili prehranbenim savjetima. Za detaljnije informacije molimo konzultirajte svog zdravstvenog djelatnika.

## Svakodnevni život sa stomom

Nakon operacije stome ljudi su skloni vjerovati kako se ne mogu vratiti natrag u svoj uobičajeni životni ritam. Teško je prihvatiti činjenicu da nadalje treba nositi stoma-vrećicu. S vremenom ustanove da zapravo mogu živjeti skoro kao i ranije. U normalnim okolnostima skoro se uopće ne može zamijetiti da netko nosi stoma-vrećicu. Vrećica ne proizvodi zvuk i sigurna je od mirisa te ne može otkriti vaše stanje. Povratak na posao ovisi isključivo o vašemu zdravstvenom stanju i snazi. Analizirajte sa svojim liječnikom ili stomaterapeutom mogućnosti. Bolesnicima koji su prošli veći kirurški zahvat ne preporučuje se obavljanje teških poslova gdje je potrebno dizanje, sve dok trbušni mišići potpuno ne srastu, za što je potrebno više mjeseci.



### Odijevanje



Kada se nosi svakodnevna odjeća, vrećicu nitko ne može zamijetiti, slobodno možete koristiti udobnu odjeću na koju ste naviknuti. Ne preporučuje se nošenje odjeće uskoga kroja koja steže. Treba voditi računa o tome da ne stežete stoma-vrećicu remenom ili steznikom.



## Kupanje

Nositelj stome može se tuširati ili kupati jednako kao i prije. Voda za kupanje neće ući u stomu i neće je iritirati. Tuširati ili kupati se može jednako sa stoma-vrećicom kao i bez nje. Ostaci sapunice mogu utjecati na prianjanje ljepljive plohe na kožu, stoga odaberite sredstvo za održavanje higijene koje se lako odstranjuje s površine kože. Ne preporučuje se korištenje gelova za tuširanje i sapuna koji sadrže kremu.

## Kretanje i sport

Većina nositelja stome može ići na izlete, baviti se vrtlarstvom i sportom jednako kao i prije operacije. Izuzetak čine oni sportovi koji iziskuju teške fizičke napore, kao naprimjer dizanje utega. Stoma sama po sebi ne sprječava tjelovježbu, sve ovisi o tome koliko se vi osjećate sposobnima. Sa stoma-vrećicom možete plivati u moru ili bazenu.



### Veza, trudnoća



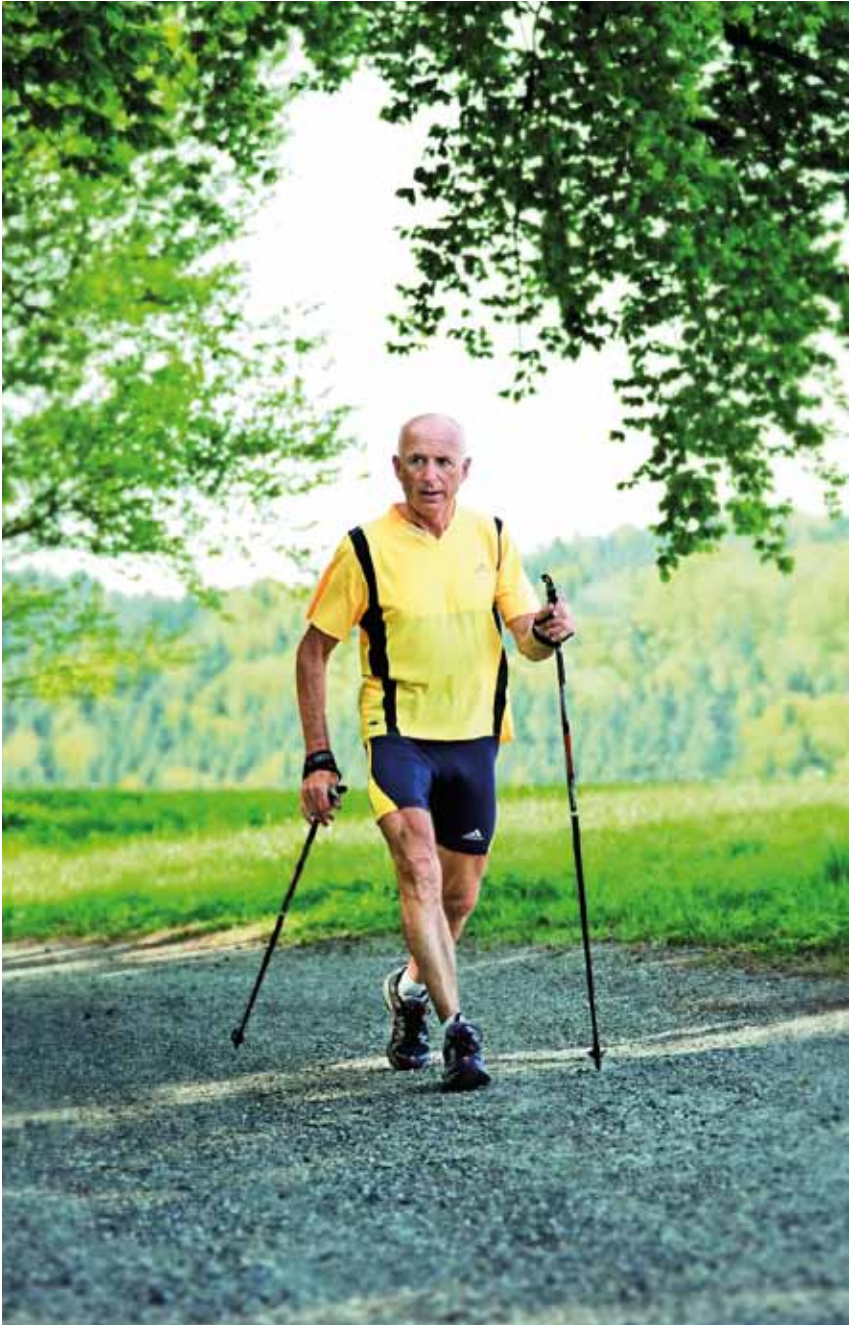
Izuzetno je važno da vaš partner i vi međusobno podijelite svoje osjećaje u pogledu intimnih odnosa i stome. Ukoliko ovu situaciju uzajamno možete pratiti, intimni odnosi mogu izazivati jednako veselje kao i prije operacije. Ljudi su skloni vjerovati da stoma znači prepreku u normalnim ljubavnim vezama. Moguće je da od vas dvoje upravo vi imate smetnje ili kočnice, dok vaš partner u potpunosti prihvaća vas i vašu situaciju te očekuje od vas da zaboravite svoju stomu. U pojedinim prigodama možete pričvrstiti stoma-zatvarač umjesto vrećice. Nakon pojedinih kirurških intervencija u vašemu seksualnom životu može doći do smetnji, čiji uzroci mogu biti duševni ili tjelesni. O svojim problemima porazgovarajte s liječnikom. Stanje nositelja stome ne znači smetnju ni kod začeca, niti u pogledu trudnoće, ali treba voditi brigu o nasljednim čimbenicima i

genskom učinku vaše terapije. Zatražite mišljenje stručnjaka prije nego što donesete odluku o planiranju obitelji.

### Putovanje

Stoma vas ne sprječava u putovanjima. Za svaki slučaj ponesite sa sobom onoliko stoma-vrećica koliko vam može ustrebatu za vrijeme putovanja. Ako odlazite na mjesta s toplijom klimom, gdje ćete se više znojiti, nemojte zaboraviti da će vam trebati i više vrećica nego inače. Više temperature mogu imati utjecaj na vašu kožu, stoga nemojte zaboraviti sa sobom ponijeti i pribor za njegu kože. Pribor za njegovanje stome i pomagala uvijek imajte u ručnoj prtljazi.





Coloplast razvija proizvode i usluge koji olakšavaju život ljudi s vrlo osobnim i privatnim zdravstvenim stanjima. U uskoj suradnji s osobama koje koriste naše proizvode, stvaramo rješenja prilagođena njihovim potrebama. To zovemo intimnom zdravstvenom skrbi.

Naša djelatnost obuhvaća područje zbrinjavanja stoma, pomagala za urologiju i inkontinenciju te zbrinjavanje rana. Poslujemo širom svijeta i zapošljavamo više od 8.500 ljudi.