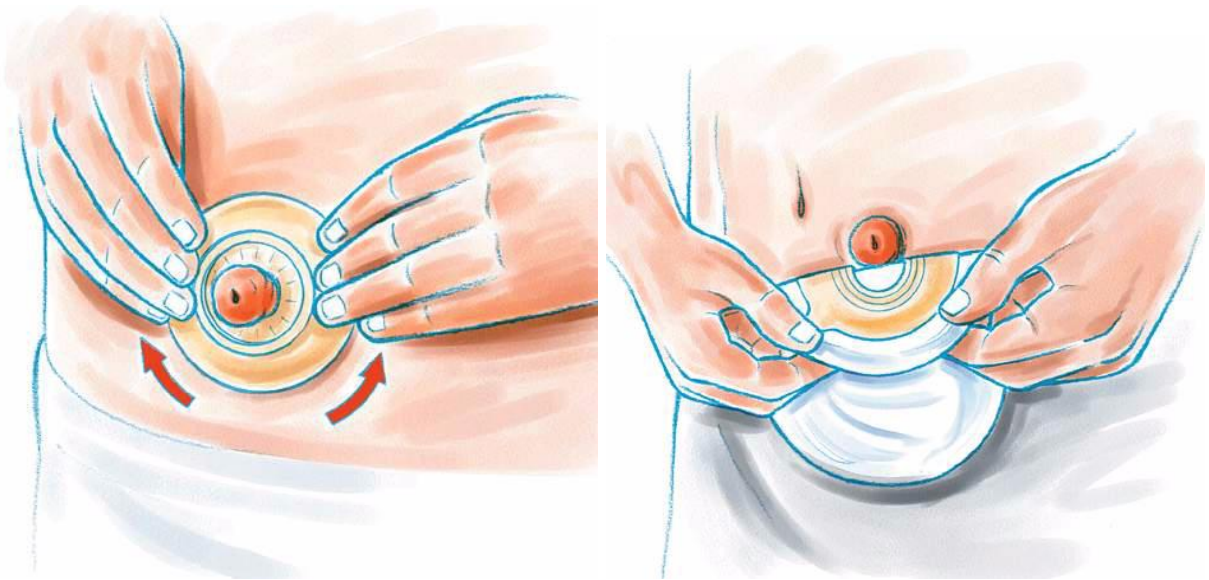




Informativa per il paziente



GESTIONE COLONSTOMIA



PROCEDURA PER IL CAMBIO DEL PRESIDIO DI RACCOLTA (APPARECCHIATURA DELLA STOMIA)

Il materiale occorrente:

- sacchetto per rifiuti
- sistema di raccolta adeguato: la sacca per il monopezzo, la placca e la sacca in caso di due pezzi
- acqua tiepida potabile
- sapone (meglio la saponetta perché crea meno schiuma)
- carta igienica
- panno carta o panno morbido
- forbici con punte arrotondate e ricurve
- misuratore per stomia (presente in ogni confezione di presidi)
- guanti monouso (facoltativo)
- presidi aggiuntivi suggeriti da figure esperte in stomacare (ad esempio la pasta per stomia, film protettivo...)



NON USARE MAI:

saponi aggressivi, etere, benzina, cloro, acqua ossigenata, panni ruvidi.

Rimuovere il presidio:

- In caso di un sistema a due pezzi si può procedere staccando prima la sacca dalla placca oppure comportandosi come se fosse un sistema a un pezzo.
- Si rimuove il sacchetto dall'alto verso il basso, umidificando con panno carta umido la cute. (l'acqua facilita il distacco dell'idrocolloide).

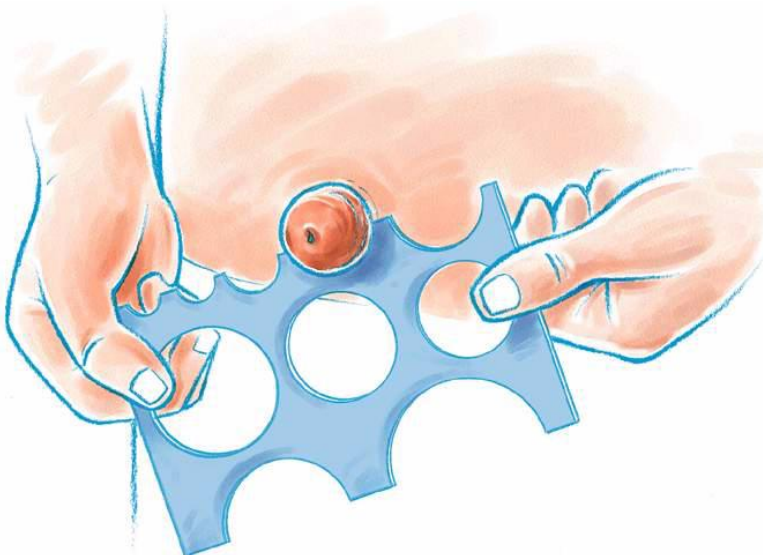


- Si osserva bene, prima di buttarla, la parte posteriore della sacca per notare se risulta molto consumata. È normale che essa appaia biancastra e schiumosa.

Detergere lo stoma:

- Si asportano i residui di feci dalla cute e dalla mucosa con della carta igienica.
- Si deterge la cute peristomale con acqua e sapone procedendo dalla parte più esterna a quella più interna (per non sporcare verso l'esterno di feci). La detersione non deve essere aggressiva ed è bene usare un panno morbido. Si risciacqua con acqua a caduta o con panno carta umido.
- L'asciugatura deve essere fatta con panno tamponando e mai strofinando.
- Osservare lo stoma e la cute peristomale.
- Eliminare con rasoio i peli eventualmente presenti.

Preparare il presidio:



Misurare con il calibro il diametro dello stoma. (esso può variare nei primi sei mesi dalla data dell'intervento, è bene quindi fare questa operazione a tutti i cambi del presidio)



- Riportare la misura sulla parte posteriore della placca /sacca (in caso di monopezzo).
- Ritagliare a misura. (ricordarsi che un diametro troppo largo o troppo stretto rispetto alla stomia può creare seri danni. È un'operazione da fare con attenzione!).
- Appoggiare il presidio ritagliato sullo stoma per verificare l'esattezza del diametro ed eventualmente correggerlo.

Apparecchiare la stomia:

solo su indicazione di una figura sanitaria esperta in stomacare, eseguire le manovre nel riquadro.

Passare il film protettivo sulla cute peristomale.

Lasciare cadere “a pioggia” la polvere sullo stoma e poi soffiare via l'eccedenza.

Distribuire la pasta attorno allo stoma e poi appiattirla con l'uso del dito inumidito.

In caso di mancata prescrizione da parte di personale sanitario qualificato continuare con le indicazioni di seguito riportate.

Per posizionare un presidio

monopezzo:

- Rimuovere la pellicola che protegge l'adesivo
- Piegare a metà la sacca, tenendola con una mano, appoggiare il margine inferiore del foro al margine inferiore dello stoma.
- Con l'altra mano tenere tesa la cute sopra la stomia.
- Far aderire la sacca dal basso verso l'alto.

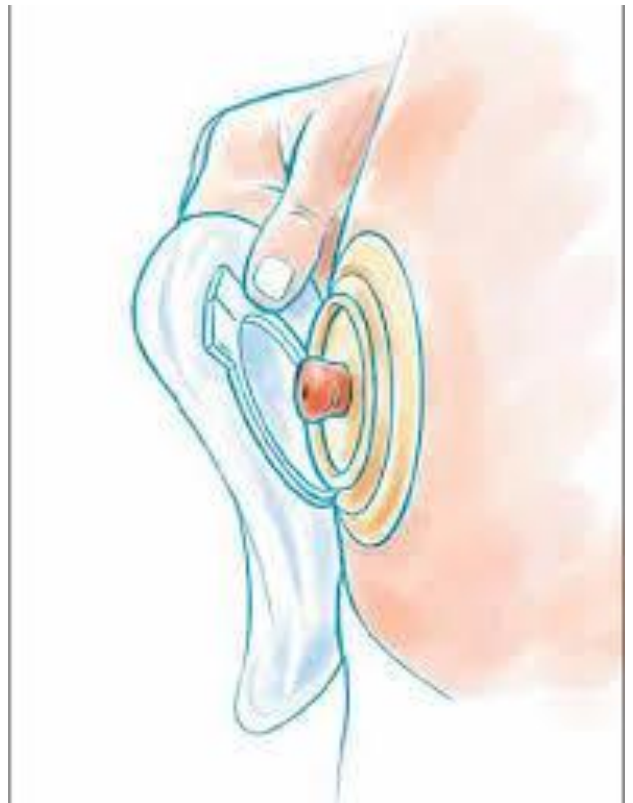




- Controllare che ogni punto sia ben adeso alla cute.
- Scaldare il sacchetto per qualche minuto tenendolo schiacciato con il palmo della mano.
- La piena adesività del presidio avviene in circa un'ora. Evitare pertanto in questo periodo intermedio di fare sforzi o movimenti che possano procurare un distacco accidentale del presidio.

Per posizionare un presidio a due pezzi:

- Rimuovere la pellicola che protegge l'adesivo della placca.
- Appoggiare la placca, tenendo la cute tesa tutt'attorno alla stomia.
- Controllare che ogni punto sia ben adeso alla cute.
- Applicare la sacca sulla placca.
- Scaldare il presidio per qualche minuto tenendolo schiacciato con il palmo della mano.
- La piena adesività del presidio avviene in circa un'ora. Evitare pertanto in questo periodo intermedio di fare sforzi o movimenti che possano procurare un distacco accidentale del presidio.



COSA FARE SE...

Si elencano alcune delle difficoltà più comuni, con l'esplicazione delle cause più frequenti e le soluzioni pronto uso. Si ricorda, comunque, che per ogni dubbio è *bene far riferimento a figure sanitarie esperte in stomie.*



QUESITO	CAUSA	SOLUZIONE
Irritazione della cute attorno allo stoma	errata applicazione del presidio troppa forza nel lavare la cute allergia al presidio	fare attenzione nella procedura di sostituzione del presidio la placca è anche curativa, quindi osservare al cambio successivo se vi sono miglioramenti NON usare creme o prodotti diversi da quelli consigliati da figure esperte in stomie
sanguinamento dello stoma	troppa forza nel lavare la cute vicino allo stoma strofinamento involontario contro lo stoma presenza di edema stomale	usare maggiore delicatezza nelle manovre confrontarsi con una figura esperta in stomie
lo stoma ha cambiato dimensione	processo fisiologico di adattamento post-operatorio	ricordarsi di misurare sempre la dimensione dello stoma ad ogni cambio del presidio
lo stoma non sporge più come prima dalla cute	l'addome ha cambiato la sua forma, divenendo più grasso o più magro	tenere controllato il peso un'attività fisica costante e blanda previene cambi di forma addominale troppo importanti



lo stoma sporge maggiormente rispetto alla cute	uso non controllato di un presidio convesso cedimento parziale della struttura sottocute dello stoma	ricordare di fare visite regolari da una figura esperta in stomie (gli studi suggeriscono 2 visite all'anno, se non vi sono problemi rilevati o terapie oncologiche in atto)
intraprendo un viaggio	evitare di mangiare frutta e verdura a partire da due giorni prima, per evitare l'incremento delle scariche. Portare con sé qualche presidio già ritagliato e il necessario per il cambio, il tutto nel bagaglio a mano. Se il viaggio è in aereo, ricordare di assumere acqua spesso.	
la doccia e/o il bagno	si può fare tranquillamente, tenendo in conto che l'acqua riduce l'adesività del presidio. Avere, quindi, un cambio a portata di mano. Molte ditte oggi forniscono abbigliamento intimo e mare specifico per stomizzati.	

L'ALIMENTAZIONE...

Semplici regole per il benessere dell'intestino:

1. masticare bene e a lungo i cibi
2. mangiare ad orari regolari, senza abbuffarsi
3. integrare i pasti principali con piccoli spuntini (facilita la digestione e riduce il formarsi di gas intestinale)
4. evitare le bevande gassate e troppo fredde





5. evitare cibi troppo conditi e speziati
6. prediligere l'uso di olio d'oliva, mais, soia
7. consumare le fibre in quantità modeste e masticare bene
8. tenere un diario giornaliero per verificare i cibi e le bevande che provocano disturbi
9. tenere regolare il peso e praticare una blanda ginnastica addominale

Come interagiscono gli alimenti con il nostro intestino:

	RALLENTANO LA MOBILITA'	Pane, pasta, riso, pesce al vapore o lesso, patate, carote, banane, mele
	ACCELERANO LA MOBILITA'	Alcolici, bevande gassate, latte, panna, formaggi grassi, frutta, fritti, carni grasse
	AUMENTANO I GAS	Legumi, pesce fritto, molluschi, crostacei, cavoli, broccoli, spezie, frutta secca, bevande gassate, birra, alcolici, gomma da masticare
	AUMENTANO GLI ODORI	Aglio, cipolla, funghi, spezie
	DANNO IRRITAZIONE	Agrumi, cibi grassi, pop corn, fragole, alcool

Redatto dall'Infermiere Stomaterapista **Roberto De Angelis**