me+ cevaplar™



Eğitim



Torba Sistemleri



Yaşam Tarzı Önerileri

KOLOSTOMİ AMELİYATI sonrası SİZİ NELER BEKLİYOR?

ConvaTec

KOLOSTOMİYLE
YAŞAMAYI ÖĞRENMEK

Ostominin hayatınızı nasıl etkileyeceği hakkında endişelenmeniz normaldir. Ancak yalnız olmadığınızı unutmamalısınız. Bugün dünyada en az 1,7 milyon kişi stomayla aktif ve üretken bir yaşam sürüyor.[1]

Bu kitapçık size ostomiyle yaşamanın önemli yanları hakkında kılavuzluk etmek ve ameliyattan sonra normal hayata dönmeniz için hazırlanmanızda yardımcı olmak için hazırlandı. Ne beklemeniz gerektiğini bilmek hayatınız devam ederken kendinizi daha rahat hissetmenize yardımcı olabilir.

Endişelerinizi anlıyoruz ve yardım etmek için buradayız.

ConvaTec tüm dünyada sağlık uzmanlarını ve stomalı bireyleri desteklemek için ostomi ürün ve hizmetleri geliştiren, üreten ve tedarik eden tanınmış lider bir firmadır. 30 yıldan daha uzun süredir, stomalı bireylerin yaşamlarını iyileştirmek için yenilikçi çözümler üretiyoruz.
Ostomiyle yaşamaya başladığınızda aklınızda bazı soru işaretleri oluşması gayet doğaldır.
Bu kitaçığa ek olarak me+ cevaplar adında sürekli güncellenen açık ve kolay anlaşılan kaynaklar içeren bir platform oluşturduk. Ostominizle ilgili güvende ve rahat hissetmek için ihtiyaç duyacağınız güncel fikirleri size sunmak üzere tasarlandı. Hepsi uygun bir alanda, her ihtiyacınız olduğunda sizi bekliyor. Ayrıca evde stoma bakımınıza yardımcı olan kişiler için de fikir ve bilgiler bulunuyor.

Tüm me+ özelliklerinden kolayca yararlanmak için 444 51 69 nolu Çağrı merkezimizi arayabilir ya da www.convatec.com.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.

Referanslar: 1. An overview of the ostomy market and ConvaTec's ostomy model. Global Business Intelligence Analysis 2009. December 2009. Yayınlanmış Veriler, ConvaTec.



"Stomamın sevdiğim şeyleri yapmamı engellemesine izin vermiyorum"

SİNDİRİM SİSTEMİNİZ

Kolostomi genelde dışkının sindirim sisteminizin önemli bir bileşeni olan kalın bağırsağın hastalıklı veya hasarlı kısmını atlayarak çıkmasına olanak tanımak için gerçekleştirilen bir ameliyat türüdür.

Sindirim sistemi nasıl ÇALIŞIR?

- Yemeğinizi çiğnemeye başladığınızda sindirim başlar. Çiğnenen gıdalar yemek borunuzdan geçer ve midede sindirim enzimleri tarafından iyice parçalanır.
- Kısmen sindirilmiş gıda daha sonra vücudunuzun su ve besinleri emdiği ince bağırsağınıza geçer.
- Geri kalan sindirilmemiş gıdalar daha sonra kalın bağırsağa veya kolona geçer. Su emilir ve dışkı oluşur.
- Dışkı, siz tuvalete gitme ihtiyacı duyana kadar tutulur. Sonra rektuma itilir ve anüs yoluyla vücuttan atılır.



KOLOSTOMİ
NEDİR?

Kolostomi göbek bölgenizde kalın bağırsağın (kolon) yeniden yönlendirilerek, cildin yüzeyine getirildiği ve dışkının boşaltılabileceği yeni bir çıkış oluşturmak için göbek bölgenize dikildiği bir açıklık oluşturan cerrahi bir işlemdir. Bu yeni açıklığa stoma adı verilir. (Bu kitapçığın ilerleyen bölümlerinde stomanızdan daha detaylı olarak bahsedeceğiz.) Bağırsağınızdan gelen dışkının toplanması için stomanızın üzerine bir torba sistemi takacaksınız.

Stomalı birey bakımında uzman stomaterapi hemşireniz, ameliyatınızı ve ameliyattan sonra kendi bakımınızla ilgili nelere ihtiyaç duyacağınızı öğrenmenize yardımcı olacaktır.

Bilmeniz gereken diğer bazı noktalar:

- Kolostomi ameliyatının kolonun dört kısmından hangisinde gerçekleştirildiği dışkı yoğunluğunuzu belirleyebileceği için önemlidir. Kolonun dört kısmı çıkan bölüm (asendan), yatay bölüm (transvers), inen bölüm (desendan) ve sigmoid bölümden (son bölüm) oluşur.

- Dışkınızın yoğunluğu yumuşak / sıvı ila şekilli/ katı aralığında değişebilir. Stoma kolonun sağ tarafındayken (çıkan ve transvers kolostomi) dışkı yumuşak olmaya eğilimlidir ve çıkış daha öngörülemez niteliktedir. Stoma kolonun solundayken (inen ve sigmoid kolostomi) dışkı daha sert, şekilli, ne zaman çıkacağı daha öngörülebilir ve daha az sıklıkta çıkmaya eğilimlidir.

- Dışkınızın yapısı ve dışkılama sıklığınız yediğiniz yemeklerden ve aldığınız ilaçlardan etkilenebilir. Ayrıca reçete edilebilecek bazı tedaviler dışkınızı etkileyebilir.

KOLOSTOMİ TÜRLERİ:









me+ cevaplar

Daha fazla bilgi için
www.convatec.com.tr/stoma-bakimi/
adresini ziyaret edin

STOMANIZ:

Kolostominiz olduğunda dışkı, vücudunuzdan rektum yoluyla çıkmaz. Karnınızdaki stoma adlı yeni açıklıktan dışarı atılır. Stomayı anlamak ve bakımıyla nasıl ilgileneceğinizi öğrenmek yaşam kaliteniz bakımından çok önemlidir.

İşte bilmeniz gereken birkaç nokta:

- Tüm stomalar birbirinden farklıdır ve kişiye özgüdür. Boyutları, şekilleri ve vücuttaki konumları kişiye göre değişir.
- Stomada kontrol kası bulunmadığı için (sfinkter kası olarak da bilinir) stomanızdan çıkan dışkıyı kontrol edemeyeceğinizi anlamanız önemlidir.
- Ameliyattan sonra stomanız şişiktir. Bu şişkinlik geçecek ve stomanız boyut ve muhtemelen şekil değiştirecektir. Stomanızın boyutu kilonuz değiştiğinde de farklılaşabilir. Bu nedenle torba sisteminizin doğru boyutta olduğundan emin olmak için ilk sekiz hafta boyunca her torba ya da adaptör değiştirdiğinizde ve 8 haftanın sonrasında da periyodik olarak stomanızın ölçülmesi önemlidir.
- Stomanız ağız içi dokusu gibi parlak, nemli ve kırmızı olmalıdır. Stomanızda sinir ucu bulunmadığı için dokunduğunuzda canınız acımaz. Bununla birlikte tahriş olması veya sert şekilde silinmesi halinde biraz kanayabilir. Bu hafif kanama normaldir. Kanamanın devam etmesi veya stomanızın içinden kan gelmesi halinde doktorunuzla veya stomaterapi hemşirenizle görüşün.
- Stomanızın çevresindeki cilt (peristomal cilt) göbeğinizin geri kalanındaki cilt gibi görünmelidir. Stoma çevresindeki cildin sağlıklı kalması için dışkıyı cildinizden uzak tutarak tahriş olmasını önlemeniz önemlidir. Yukarıda belirtildiği gibi stomanızın boyutunun düzenli olarak ölçülmesi (özellikle ilk sekiz hafta) torba sisteminizin yerine doğru oturduğundan emin olunmasını sağlar ve dışkının sızarak cildinize temas etmesinin engellenmesine yardımcı olur.
- Stomanızın çevresindeki cildin kızarması, tahriş olması, kaşınması veya iltihaplanması halinde stomaterapi hemşirenizle görüşün.



"Tüm bu süreç boyunca ailem hep benim yanımdaydı

TORBA SİSTEMLERİ



Torba sistemleri güvenli ve aktif bir yaşam sürmenize olanak tanımak üzere tasarlanmıştır. Örneğin torba sisteminiz takılıyken banyo yapabilir, spor yapabilir veya yüzebilirsiniz.

Torba sistemi ADAPTÖR ve TORBADAN oluşur ve tek parça veya çift parça sistemler olarak sunulur.



Tek parça sistemler: Adaptör ve torba birlikte tek bir parça olarak üretilir. Ayrılmaları mümkün değildir; vücudunuza tek parça olarak uygulanmalı ve yine tek parça olarak çıkarılmalıdır.



Çift parça sistemler: Adaptör ve torba ayrı olarak üretilir ve vücudunuza ayrı ayrı veya birlikte uygulanabilir. Bu seçenek kullanıldığında adaptör çıkarılmadan torbanın değiştirilmek veya boşaltılmak üzere çıkarılması mümkündür. Adaptörü vücunuza uyguladıktan sonra torbayı takabilir veya torba ve adaptörü birlikte uygulamak için torbayı önce adaptöre takar ve ardından sistemi bir bütün olarak vücudunuza uygularsınız.





TORBA SİSTEMLERİ: **ADAPTÖR**

Adaptör, torba sisteminin vücudunuza yapıştırılan parçasıdır. Torbayı yerinde tutar ve stomanızın çevresinde cildinizi dışkıdan korur.

Adaptör:

- Güvenli bir şekilde stomanızın çevresine oturmak üzere tasarlanmıştır.
- Stomanızın boyutuna göre ayarlanması gereken bir açıklığı vardır.
- Cildi dışkıdan korur ve cildin tahriş olmasını engeller.

  Üç alternatif format bulunmaktadır:
  - Stomanızın boyut ve şekline göre elle şekillendirilebilen bir açıklığı bulunan şekillendirilebilir seçenek, moldable adaptörler.
  - Stomanızın ölçülen değerlerine göre açıklığı makasla kestiğiniz kesilebilir seçenek.
  - Boyutlandırılamayan önceden kesilmiş seçenek.
- Kesilebilir veya önceden kesilmiş seçenekler kullanılırken stomanın çevresinde 3 mm açıklık bırakmalısınız.
- Konveks adaptör; stomanızın düz (veya ciltle aynı hizada) veya çukur (cilt seviyesinin altında) olması halinde konveks adaptörler uygun olabilir. Konveks adaptör, uygulandığında stomanın çevresindeki cildi aşağı bastırmak üzere şekillendirilmiştir. Sonuç olarak stomanız daha çıkıntılı olacak ve bu durum stoma çevresinde sızıntının engellenmesine yardımcı olacaktır.

TORBA SİSTEMLERİ:
TORBA

Stomanızdan çıkan dışkının toplanması için torba adaptöre takılır.







Torba:

- Şeffaf veya opak olabilir (ten rengi torba) ve koku geçirmez.
- Filtreli veya filtresiz olarak bulabilirsiniz. Filtre, gazın serbest bırakılmasını ve kokusunun giderilmesini sağlar. Torbanız filtreliyse yüzerken veya yıkanırken filtreyi kapatmanız gerekir. (Filtreli sistemlerle birlikte filtre kapağı verilir.)
- Katla kilitle sistem, kendinden kapanışlı (ConvaTec InvisiClose® seçeneği) veya bir klipsle kapatılabilir.
- Boşaltmalı ve boşaltmasız (kapalı uçlu) seçenekler bulunmaktadır. Boşaltmalı torbalar dışkının gün içinde periyodik olarak torbadan boşaltılmasına olanak tanır. Öngörülemeyen şekilde yumuşak, sıvı veya yarı katı dışkısı olan hastalar için bu seçenek önerilmektedir. Kapalı uçlu torbaları boşaltamazsınız. Bunun yerine bu torbalar kolayca çıkarılır, çöp poşedine konur ve kullanımdan sonra atılır. Bu seçenek yalnızca öngörülebilir şekilde yoğun ve katı dışkısı olan hastalar için önerilir.
- Üçte biri ila yarısı dolduğunda boşaltılmalıdır (veya boşaltmasız bir torba seçtiyseniz değiştirilmelidir). Torbanızın ağzına kadar dolmasına izin vermeyin. Dolu torba, ağırlığı artacağı için adaptörden veya ciltten ayrılabilir. Ayrıca giysilerinizin altında kabarıklığa neden olabilir.

me+ cevaplar

Hangi ürünlerin size uygun olduğunu öğrenin.
444 51 69 u arayabilir veya musterihizmetleri@convatec.com adresine yazabilirsiniz.

GÜNLÜK
OSTOMİ BAKIMI

Daha önce belirttiğimiz gibi stomanızın bakımı yeni yaşamınızın önemli bir parçası olacaktır. Yine de yaşantınızın merkezi olması gerektiği anlamına gelmez. Daha fazla şey öğrendikçe stomayla yaşamak zaman içinde kolaylaşacak ve rutin hale gelecektir.

İşte bir kaç temel kural:

- Stomanızı ve çevresindeki cildi temiz tutun. Stomanızın çevresindeki cildin dışkıyla temas etmesini engelleyin.
- Stomanızın çevresindeki cildi ılık suyla temizleyin. Kremsiz, yağsız ve nemlendiricisiz sabun kullanın (isteğe bağlı).
- Stomanızı ve çevresindeki cildi tahriş edebileceği için yağ, krem, ıslak bebek mendili ve nemlendiricilerden kaçının. (Stoma çevresindeki cilt tahriş olduğunda torba sisteminin vücudunuza yapışması zorlaşacaktır)
- Gündelik kullanımınıza kayda değer yardımı olabilecek bariyer mendiller ve yapışkan çıkarıcılar gibi cilt bakım ürünleri bulunmaktadır.
- Temizledikten sonra stomanızın çevresini nazikçe kurulayın. Stomanın biraz kanayabileceğini unutmayın; bu durum normaldir.
- Adaptörü çıkardıktan sonra stoma çevresindeki ciltte biraz kızarıklık olması normaldir. Kızarıklık hızla normal cilt renginize dönmelidir.
- Yanma veya kaşıntı hissetmeniz veya adaptörün altından dışkı sızması halinde adaptörü daha fazla bant kullanarak “yapıştırmaya” çalışmayın. Adaptörü çıkarın, bölgeyi temizleyin ve eski adaptörü yenisiyle değiştirin.
- Yanma, kaşıntı veya sızıntının devam etmesi veya stomanızın tahriş olması halinde doktorunuz veya stomaterapi hemşirenizle görüşün.
- Gıdalar ve ilaçlar dışkınızın rengini, yoğunluğunu ve kokusunu değiştirebilir. Herhangi bir değişiklik fark ederseniz doktorunuzla veya stomaterapi hemşirenizle görüşün.
- Torba sisteminizi nasıl ve ne sıklıkta değiştireceğiniz kullandığınız sistemin türüne göre değişecektir. Stomaterapi hemşirenizden detaylı bir adım adım talimat kılavuzu alabilirsiniz.

"Arkadaşlarım tıpkı ailem gibi. Bu geçiş sürecinde onların desteği çok anlamlı oldu."





BOŞALTMALI
TORBA SİSTEMİ KULLANIMI

Aşağıda boşaltmalı bir torba sisteminin boşaltılması ve değiştirilmesine ilişkin temel bir kılavuz bulunmaktadır. İşlem adımlarınızın tek veya çift parçalı bir boşaltmalı sistem kullanmanıza bağlı olarak değişebileceğini unutmayın.

Tek parça boşaltmalı bir sistem kullanıyorsanız ihtiyaca göre boşaltabilir ve gerektiğinde yenisiyle değiştirebilirsiniz.
Çift parça boşaltmalı bir sistem kullanıyorsanız mevcut adaptörü tutabilir ve boşaltılan torbayı tekrar kullanabilir veya yeni bir torba takabilirsiniz.

İşte ADIMLAR: 1,2,3...

1. Yine elinizdeki sistemin türüne göre ne istediğinize karar verin. Torbayı boşaltmak mı istiyorsunuz? Yoksa torbayı veya adaptörü değiştirmek mi? Yoksa tüm sistemi değiştirmek mi?
2. Malzemelerinizi hazırlayın. Malzemeler şunları içerebilir:
   - Kağıt havlu veya havlu
   - Makas (kesilebilir adaptörler için)
   - Ilık su ve yağsız, kremsiz veya nemlendiricisiz sabun (isteğe bağlı)
   - Ölçüm kılavuzu
   - Yeni torba sistemi veya adaptör
3. Suyun üzerinize sıçramasını engellemek için torbayı boşaltmadan önce tuvalete tuvalet kağıdı koymayı unutmayın.
4. Torbanızı tuvalette oturarak boşaltın. Torbanın ucunu yukarı kaldırın ve klipsi veya ağzı dikkatle açın. Ucu kapalı tutun. Torbanın ucunu tuvalette bacaklarınızın arasına yerleştirin. Torbanın kenarlarını tutun ve içindekileri doğrudan tuvalete dökün.





5. Boşalttıktan sonra boşaltmalı torbanın temizlenmesi gerekmez. Boşalttıktan sonra torba ucunun içini ve dışını tuvalet kağıdıyla silin. Torba yine kokusuz olacaktır.
6. Tek parça bir boşaltmalı torba sistemi kullanıyorsanız ve şimdilik çıkarmayacaksanız boşalttıktan ve sildikten sonra torba ucunu kapatın ve kilitleyin.
7. Çift parçalı boşaltmalı bir torba sistemi kullanıyorsanız yukarıdaki talimatlara göre boşaltın ve torba ucunu uygun şekilde katlayıp kilitleyin veya klipsle kapatın. İsterseniz adaptöre yeni bir torba takabilirsiniz.
8. Adaptörü değiştirecek ve sistemi tümüyle yenileyecekseniz (tek veya çift parça sistem kullanmanızdan bağımsız olarak) mevcut adaptörü çıkarın. Adaptörün üst kenarını kaldırarak başlayın ve ardından yavaşça ve nazikçe aşağı doğru çıkartın. Adaptörü çıkarırken cildinizi desteklemek ve aşağı bastırmak için diğer parmaklarınızı kullanın. Adaptörün daha kolay çıkmasını sağlayacak ve cilt yaralanmasını engellemeye yardımcı olacak bir yapışkan çıkarıcı/sökücü kullanmayı düşünebilirsiniz.
9. Eski torbayı ve adaptörü (her ikisini de değiştiriyorsanız veya tek parça bir sistem kullanıyorsanız) çöp poşedine koyarak atın. Kullanılmış ostomi ürünlerini tuvalete atmayın.
10. Stoma çevresindeki cildi tuvalet kağıdıyla silin. Bölgeyi ılık su ve yağsız, kremsiz veya nemlendiricisiz bir sabunla (isteğe bağlı) nazikçe temizleyin ve ılık suyla durulayın.
11. Stomanızın çevresini kağıt havlu veya havluyla nazikçe kurulayın. Adaptörü çıkardıktan sonra geçici bir kızarıklık oluşabileceğini unutmayın.
12. Boyutunun değişmediğini doğrulamak için stomanızın boyutunu yeniden ölçün.
13. Yeni adaptör ve/veya torbayı takın.

BOŞALTMASIZ
TORBA SİSTEMİ KULLANIMI



Boşaltmasız (kapalı uçlu) torba sistemi kullanmaya yönelik bazı temel adımlar şunlardır. Tek parça kapalı uçlu bir torba sistemi kullanıyorsanız tüm sistemi çıkarmanız ve yenisiyle değiştirmeniz gerektiğini unutmayın. Çift parça kapalı uçlu bir sistem kullanıyorsanız mevcut adaptörü tutarak yeni bir torba takma seçeneğiniz bulunmaktadır.





İşte ADIMLAR: 1,2,3...

1. Elinizdeki sistemin türüne göre ne istediğinize karar verin. Tüm sistemi mi değiştiriyorsunuz? Yalnızca adaptör veya torbayı mı?
2. Malzemelerinizi hazırlayın. Malzemeler şunları içerebilir:
   - Kağıt havlu veya havlu
   - Makas (kesilebilir adaptörler için)
   - Ilık su ve yağsız, kremsiz veya nemlendiricisiz sabun (isteğe bağlı)
   - Ölçüm kılavuzu
   - Yeni torba sistemi veya adaptör
3. Tek parça kapalı uçlu bir torba sistemi kullanıyorsanız torba sistemini nazikçe çıkarın ve yenisiyle değiştirin. *(Adım 5'teki çıkarma bilgilerine bakın)*
4. Çift parça kapalı uçlu bir torba sistemi kullanıyorsanız ve adaptörü değiştirmeyecekseniz torbayı çıkarın ve adaptöre yeni bir torba takın.

me+ cevaplar™

Bilgiye, yeni fikirlere ihtiyaç duyduğunuzda ulaşmaktan çekinmeyin.
444 51 69 u arayabilir veya musterihizmetleri@convatec.com adresine yazabilirsiniz.



"Günün en sevdiğim kısmı Ramsey'yi köpek parkına götürmek"



5. Adaptörü de değiştirecekseniz (tek veya çift parça sistem kullanmanızdan bağımsız olarak) mevcut adaptörü çıkartın. Adaptörün üst kenarını kaldırarak başlayın ve ardından yavaşça ve nazikçe aşağı doğru çıkartın. Adaptörü çıkarırken cildinizi desteklemek ve aşağı bastırmak için diğer parmaklarınızı kullanın. Adaptörün daha kolay çıkmasını sağlayacak ve cilt yaralanmasını engellemeye yardımcı olacak bir yapışkan çıkarıcı/sökücü kullanmayı düşünebilirsiniz.
6. Tüm kullanılmış ürünleri (komple sistemi, torbayı ve/veya adaptörü) çöp poşedine koyarak atın. Ostomi ürünlerini tuvalete atmayın.
7. Adaptörü çıkardıysanız cildi tuvalet kağıdıyla silin.
   Bölgeyi ılık su ve yağsız, kremsiz veya nemlendiricisiz bir sabunla (isteğe bağlı) nazikçe temizleyin ve ılık suyla durulayın.
8. Stomanızın çevresindeki cildi nazikçe kurulayın. Adaptörü çıkardıktan sonra geçici bir kızarıklık oluşabileceğini unutmayın.
9. Boyutunun değişmediğini doğrulamak için stomanızın boyutunu yeniden ölçün.
10. Yeni adaptör ve/veya torbayı takın.



YAŞAM TARZI ÖNERİLERİ

Kolostomi ameliyatından sonra oldukça aktif bir yaşam tarzınız olabilir. Aslında ameliyatınızdan önceki tüm aktivitelerinizi yine keyifle gerçekleştirebilecek durumda olacaksınız. Alışmanız biraz zaman alabilir ve birkaç düzenleme yapmanız gerekebilir ancak yemeğe çıkmak, yolculuk yapmak, çalışmak ve hep keyif aldığınız boş zaman aktivitelerine katılmak gibi gündelik faaliyetlerinize devam etmeyi planlamalısınız.

Gündelik hayatınıza dönerken aklınızda bulundurmanız gereken BİRKAÇ NOKTA VAR.

Malzemeleri edinmek ve saklamak:

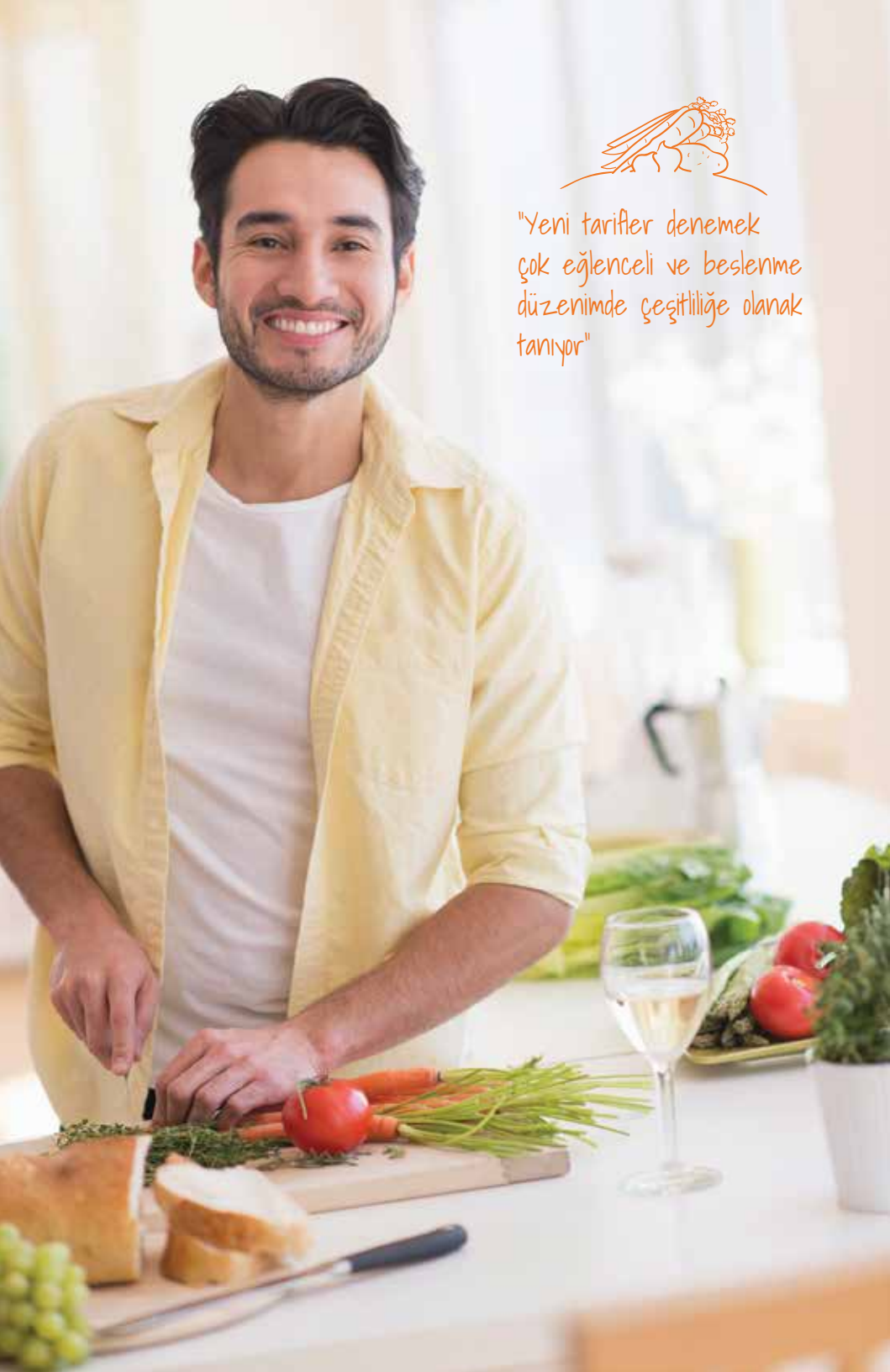
Hastaneden taburcu olduğunuzda ostomi malzemelerini nerelerden alabileceğiniz konusunda bilgi almış olacaksınız.

Malzemelerinizi saklarken doğrudan güneş ışığı ve ısıya maruz bırakmaktan kaçının; ürünler üzerinde olumsuz etkileri olabilir ve ürünlerin etkinliğini azaltabilir. Malzemelerinizi serin ve kuru bir yerde oda sıcaklığında saklayın. Diğer saklama koşulları önerileri için ürün ambalajına bakın.

Stomam olduğunu kimlerin bilmesi gerekir?

Stoma ameliyatı oldukça kişisel bir deneyim olup bu bilgiyi kiminle paylaşacağınız sizin tercihinize bağlıdır. Bununla birlikte bilmelerinde fayda olabilecek (ve bilmeleri sizin için faydalı olabilecek) kişiler arasında şunlar bulunabilir:

- **Aileniz**
- **Doktorunuz**; aile hekiminiz dahil
- **Eczacınız**; ameliyattan sonra vücudunuzun ilaçları sindirme ve emme şekli değişebilir ve ilaçların dışkınız üzerinde etkisi olabilir.



"Yeni tarifler denemek çok eğlenceli ve beslenme düzenimde çeşitliliğe olanak tanıyor"

YAŞAM TARZI ÖNERİLERİ: **BESLENME**

Yedikleriniz kolostominizi etkileyen birçok unsurdan yalnızca biridir. Ancak bir stomanızın olması yemeklerden keyif almaktan vazgeçmeniz gerektiği anlamına gelmez. Yalnızca sindirim sisteminizin ameliyattan sonra normale dönmesi için biraz zamana ihtiyaç duyarsınız. Beslenme açısından sıkı kurallar yoktur. Bununla birlikte, bağırsaklarınız şişkin olacağı için bol lifli yiyeceklerin geçmesi zor olacağından dolayı ilk altı ayda az lifli bir diyet uygulamak faydalı olabilir. Ameliyattan önce doktorunuz veya diyetisyeniniz sizden özel bir diyet uygulamanızı isteyebilir. Ameliyattan sonra doktorunuza veya diyetisyeninize normal beslenmenize dönüp dönemeyeceğinizi sorun.

Genel öneriler

Her ne kadar kolostominiz olduğu için özel bir diyet uygulamanız gerekmese de neyi ne kadar yemeniz gerektiğini belirlemek için sağduyulu davranın ve aşırıya kaçmayın. **İşte bir kaç temel nokta:**

Düzenli yemek yiyin.

Ameliyattan sonra sindirim sisteminizin normale dönmesine izin vermek için sık sık daha küçük porsiyonlar yemeyi faydalı bulabilirsiniz. Böylece sisteminizin yediklerinizi daha iyi sindirmesine ve emmesine yardımcı olursunuz. Gerçekten bayıldığınız bir yiyecek söz konusuyla önce küçük bir porsiyon yemeyi deneyin.

Yediklerinizi iyi çiğneyin.

Çoğu yiyecek iyi çiğnendikten ve yavaşça yendikten sonra herhangi bir soruna neden olmaz. Yediklerinizi çiğnemeden yutmanız midenizi rahatsız edebilir ve karnınızı şişirebilir. Ayrıca stomanızdan çıkan gaz miktarını artırabilir.

Gün içinde bol sıvı alın.

Vücudunuzun susuz kalmaması için tercihen su olmak üzere altı ila sekiz bardak sıvı tüketmeniz önerilmektedir. Sporcu içecekleri ve çay da vücudunuzun susuz kalmamasına yardımcı olur.

Bazı yiyecekler yine de midenizi rahatsız edebilir.

Hastalığınızdan önce sindirim sisteminizi rahatsız eden yiyeceklerin ameliyattan sonra da aynı rahatsızlığı vermesi muhtemeldir.

Kabız veya ishal olabilirsiniz.

Kabız olursanız diyetinize daha fazla lif eklemeyi ve daha fazla su içmeyi deneyin. Hafif bir laksatifin de yardımı olabilir; laksatif almadan önce yine de doktorunuza danışın.

İshalin birçok nedeni olabilir; bunlar arasında virüsler, antibiyotikler ve bazı ilaçlar da bulunur. İshal belirli yiyeceklerin sindirilmesiyle ilgili bir sorunun işareti de olabilir. Sorun yiyecekse diyetinizden lif ve posayı çıkarmayı, dışkıyı yoğunlaştıran besinler tüketmeyi deneyebilirsiniz.

YAŞAM TARZI ÖNERİLERİ:
BESLENME KILAVUZU

Bol lifli yiyecekler küçük miktarlarda denenmeli ve iyice çiğnenmelidir.

Örnekler arasında şunlar sayılabilir:



- Patlamış mısır
- Fındık
- Kabuklu meyve ve sebzeler
- Çin sebzeleri
- Kereviz
- Şarküteri et çeşitleri
- Mantar
- Kurutulmuş meyveler

Gaz ve ses normaldir. Sakız çiğnerken, pipetle sıvı tüketirken veya sigara içiyorsanız yutulan hava gaza neden olabilir. Torba filtreleri torbanın şişmesini ve kokuyu asgaride tutmaya yardımcı olabilir. Aşırı gazınız varsa diyetinizi gözden geçirin.

Gaza neden olduğu bilinen yiyecekler:

- Kuşkonmaz
- Brokoli
- Lahana
- Karnabahar
- Gazlı içecekler
- Mandıra ürünleri (süt, yumurta, peynir)
- Kuru baklagiller
- Soğan
- Baharatlı yiyecekler





Koku oluşumu da normaldir. Bununla birlikte torbalar kokuya dirençli malzemeden yapılmakta olup torbanın doğru uygulanması halinde torbayı tuvalete boşalttığınız süreç dışında herhangi bir kokuyla karşılaşmazsınız. Torba filtreleri çıkabilecek kokuların asgaride tutulmasına yardımcı olur.

Şu yiyecekleri kısıtlayarak veya bunlardan kaçınarak koku daha da azaltılabilir:

- Kuşkonmaz
- Yumurta
- Balık
- Sarımsak
- Peynir
- Baklagiller
- Lahana ve bu familyadaki diğer sebzeler

Yiyeceklerin dışkı üzerinde farklı etkileri olabilir. Dışkıyı yoğunlaştırabilecek (ve muhtemelen kabızlığa neden olabilecek) ve yumuşatabilecek (ve daha sık dışkılamanıza neden olabilecek) yiyecekler bulunmaktadır.

Dışkıyı yoğunlaştıran yiyecekler:

- Elma püresi
- Muz
- Ekmek
- Peynir
- Makarna
- Patates
- Pirinç

Dışkıyı yumuşatan yiyecekler:

- Çikolata
- Kahve
- Süt
- Baharatlı yiyecekler
- Çiğ sebze/meyve
- Çay

- Pancar ve bazı baharatlar (örn. zerdeçal) gibi bazı koyu renkli yiyecekler dışkının rengini değiştirebilir.

Temel önceliklerinizden biri temel gıda gruplarının hepsinden örnekler içeren sağlıklı bir beslenme programı ve hassas bir kilo dengesini korumak olmalıdır. Dengeli bir beslenme programı ameliyattan sonra vücudunuzun kendisini onarmasına da yardımcı olacaktır.

Aşağıdakilerin diyetinizde bulunmasına özen gösterin:



Proteinler: et, balık, peynir vb.

Lif: sebze, meyve, hububat

Karbonhidratlar: ekmek, patates, pirinç ve makarna

me+ cevaplar

Sağlıklı bir yaşam için ihtiyacınız olan beslenme önerilerini alın.

444 51 69 numaralı telefondan bizi arayın

YAŞAM TARZI ÖNERİLERİ:
İŞ VE EGZERSİZ/SPOR

Ameliyattan sonra tümüyle iyileşene kadar kendinize zaman tanıyın. Hazır hissettiğinizde yürüme gibi hafif bir egzersiz idealdir. Yürüdüğünüz mesafeyi kademeli olarak artırabilirsiniz. Ameliyattan sonraki aktiviteniz büyük ölçüde ameliyattan önce nasıl bir hayatınız olduğuyla ilişkilidir. Bir egzersiz programına başlamadan, temaslı sporlar yapmadan veya işe dönmeden önce doktorunuzla görüşün. Astım ve yüksek tansiyon gibi başka rahatsızlıklarınız varsa doktorunuzla görüşmeniz özellikle önemlidir.

Genel öneriler

- Doktorunuz size ne zaman işe dönebileceğinizi, spor yapmaya başlayabileceğinizi ve diğer fiziksel aktivitelere devam edebileceğinizi bildirecektir.
- Özellikle spor veya egzersiz yapmak için uygun küçük torbalardan alabilirsiniz.
- Herhangi bir aktiviteye başlamadan önce torbanızı boşaltın.
- Spor veya egzersiz yaparken torba takma süresinin kısalabileceğini unutmayın.
- Küvete girerek banyo yaparsanız suyun sıcaklığından dolayı torba takma süresinin kısalabileceğini unutmayın.

Su stomanıza zarar vermez veya girmez. Torba sisteminiz takılıyken banyo yapabilir veya yüzebilirsiniz. Öncesinde torbanızın ağzını kontrol edin.

Nemle İlişkili Cilt Hasarına (MASD) neden olabileceği için ıslak/terli torbaları uzun süre kullanmayın.[2] Torba kılıfları ve iç çamaşırlar nemin emilmesine yardımcı olabilir.

Torba sisteminizi çıkararak da banyo yapabilirsiniz. Torbanızı çıkararak banyo yaparsanız kullandığınız sabunun yağsız ve kalıntı bırakmayan nitelikte olduğundan emin olun.

Referanslar: 2. Gray, M, Colwell, J, Doughty, D, et al. Peristomal Moisture-Associated Skin Damage in Adults with Fecal Ostomies. J Wound Ostomy Continence Nurs. 2013; 40(4):389-399.



"Sabah egzersizlerimden eskisi gibi keyif alıyorum."

"Bir işi yönetmek insana duracak vakit bırakmıyor ama bu benim için bir tutku."

"Tenis oynamaya bayılıyorum. Uzun bir günden sonra bana iyi geliyor"



YAŞAM TARZI ÖNERİLERİ: **YAKINLAŞMA**

Stomanızın devam eden (veya yeni başlayan) cinsel ilişkinizi engellemesi için hiçbir neden yoktur. Sadece iletişim ve güvenin çok önemli olduğunu unutmayın. Vücudunuzdaki değişiklik konusunda hassas olmanız doğaldır. Duygularınızı partnerinizle paylaşın ve onun kaygılarına da cevap verin. Partnerinize cinsel ilişkinin stomanıza zarar vermeyeceğini söyleyin.

Zaman, anlayış ve olumlu bir tutumla tatmin edici bir cinsel ilişki yaşayabilirsiniz. Stomanız ve hissettikleriniz hakkında ne kadar çok şey paylaşırsanız partnerinizle aranızdaki yakınlık o kadar artar. Sizin kendinize bakışınızın, başkalarının size bakışını etkilediğini unutmayın. Ameliyattan sonra vücudunuzu kabullenirseniz partneriniz de büyük olasılıkla kabullenecektir.

Kadınlar için

Ameliyattan sonra birçok kadın vajinal kuruluk yaşar. Piyasada bulunan birçok reçetesiz kayganlaştırıcı üründen birini deneyin veya doktorunuzdan bir hormon kremi ya da vajinal fitil vermesini isteyin. Doğum kontrolü kullanıyorsanız vücudunuz ilacı ememeyebileceği için ağızdan alınan doğum kontrol hapları en iyi seçim olmayabilir. Sizin için en uygun doğum kontrol yöntemi için doktorunuzla konuşun.

Erkekler için

Ameliyattan sonra yaşadığınız ilk cinsel ilişkide orgazm olamayabileceğinizi unutmayın. Erekte olmak veya ereksiyonunuzu korumakla ilgili sorunlarınızın devam etmesi halinde doktorunuzla veya stomaterapi hemşirenizle görüşün. Paniklemeyin. Mutlaka bir çözüm bulunacaktır.

Genel öneriler

- Cinsel ilişkiye girmeden önce torbanızı boşaltın.
- Küçük bir torba kullanın. Daha küçük ve daha hafif olmak üzere tasarlanmış kapalı uçlu mini torbaları (”stomacap” olarak da anılır) deneyebilirsiniz.
- Partnerinizin görmesinden rahatsız oluyorsanız torbanızı özel olarak tasarlanmış iç çamaşırı, gecelik veya torba kılıfıyla örtebilirsiniz.
- Bir cinsel pozisyon size rahatsızlık veriyorsa başkasını deneyin.
- Cinsel ilişki sırasında stomanıza hiçbir şey sokmayın.

"Stomam ilişkim için bir engel değil."



YAŞAM TARZI ÖNERİLERİ: **GİYSİLER**

Ameliyattan sonra göbeğiniz şişkin olabileceği için operasyon sonrasında veya eve döndüğünüzde bol giysiler giymeniz daha yerinde olabilir. İyileştikçe ve özel yaşam tarzınıza alıştıkça normal giysilerinizi giymeye başlayabilirsiniz. Bel kısımlarını biraz ayarlamanız gerekebilir ancak torba sistemleri zaten vücudunuzun üzerinde mümkün olduğunca düz durmak üzere tasarlandığından dolayı çok büyük bir müdahaleye gerek olmayacaktır. Tercihinize bağlı olarak torbanızı iç çamaşırınızın içine veya dışına takabilirsiniz.

Kadınlar yumuşak ve esnek oldukları sürece külotlu çorap ve tayt gibi dar giysiler (korse dahil) giyebilir. Bununla birlikte stomanızın belinizde veya belinizin yakınında olması halinde stomanızı zorlayacak dar giysiler veya kemerler konusunda dikkatli olun. Ayrıca özel olarak torba sisteminizi desteklemeye ve giysinizin altında düz tutmaya yönelik bir iç cebi olan iç çamaşırları bulunmaktadır.

Torbanın orada olduğunu bildiğiniz için herkesten çok sizin dikkatinizi çekeceğini unutmayın. Torbanın orada olduğunu bilmeyenlerin gözleri torbanızı aramayacaktır.


"İş için sürekli seyahat ediyorum. Hazırlıklı olmak, gitmem gereken yere sorunsuz ulaşabilmemi sağlıyor"

YAŞAM TARZI ÖNERİLERİ: **SEYAHAT**

Kolostominiz seyahat etmenize engel değildir. İşte size yurt içi ve yurt dışı seyahatleriniz için bazı faydalı öneriler:

- Kesilebilir adaptör kullanıyorsanız yola çıkmadan önce birkaç adaptör hazırlayın.
  Böylece havalimanı güvenlik yönetmeliklerine uygun olarak makasınızı bagaja verebilirsiniz.
- Makasla yaşanabilecek zorluklardan kaçınmak için moldable - elle şekillendirilebilir adaptör kullanmayı düşünün.
- Ostomi malzemelerinizi el bagajınızda bulundurun.
- Gittiğiniz yerde ürünlerinizi bulamama olasılığına karşı yanınıza yedek malzemeler alın.
- Gerekirse, doktorunuzdan stomalı birey olduğunuza dair bir yazı alarak yanınızda bulundurun. Bu yazı stoma bakım malzemelerine olan ihtiyacınızın kanıtıdır. Ostomi malzemeleriniz veya kolostominiz hakkında soru sormaları halinde bu yazıyı güvenlik personeline gösterebilirsiniz. Her ne kadar bu yazı aranma olasılığınızı tümüyle ortadan kaldırmasa da stomanız olduğunu gösterir ve görevlinin gerekli aramaları yaparken dikkatli olmasını sağlar.
- Havalimanlarındaki tüm taramaların yolcuların onuruna ve saygınlığına özen gösterilerek nazikçe yapılması gereklidir. Kişisel taramanızın özel bir alanda yapılmasını isteyebilirsiniz.
- Yurt dışına çıkarken önemli ostomi bakım bilgilerinizi ve malzeme listenizi uygun dilde yazılı olarak yanınıza alın.
  Ayrıca içme suyu önerilerine özellikle dikkat edin. Şişe sudan şaşmamak en doğrusu olacaktır.

me+ cevaplar
me+ sistemi'ne kayıt olarak seyahat önerilerine ve daha fazlasına ulaşın
444 51 69 numaralı telefondan bizi arayın

YARDIM VE DESTEK

Harika ürünlerin yanı sıra me+, ostomi ameliyatından sonra kendi kendinize hayatınızı iyileştirmeye yönelik araç ve önerilere ulaşmanıza olanak tanır.



ürün



destek



eğitim

Öncelikle ostomiyle yaşamak tüm dünyanız değişecekmiş gibi hissettirebilir. Farklı yoğun duygular hissetmeniz ve aklınızda bazı soru işaretleri olması normaldir. Ancak yalnız değilsiniz. me+ ile ostomi ameliyatından sonra kendi tarzınızla yaşamak için ihtiyaç duyabileceğiniz tüm destek, bilgi, görüş ve fikirleri size sunuyoruz. Sizi tanımlayanın stomanız değil ilgi alanlarınız, hobileriniz, arkadaşlarınız ve sizi özgün kılan şeyler olduğuna inanıyoruz ve sizi siz yapan her şeyi yeniden yapabilmeniz için buradayız.

me+'ya telefon veya e-postayla birçok dilde ulaşabilirsiniz.

444 51 69
(Pazartesi - Cuma, 09:00- 18:00) |
musterihizmetleri@convatec.com

me+'ya kayıt olmak size ne fayda sağlar?

me+ bakım: Evdeki ilk haftalar için öneriler.

me+ destek: Aklınıza gelebilecek tüm sorular için telefon veya e-posta yoluyla doğrudan ulaşabileceğiniz uzmanlar.

me+ cevaplar: Ostomiye dair her şeyi kapsayan detaylı bir çevrimiçi kaynak.

me+ stil: Ostominizi gizleyen ve aynı zamanda harika görünen giysiler.

me+ topluluğu: Ostomiyle yaşayan başka kişilerden ilham veren hikayeler ve fikirler.

Ek destek:

- Kolostominiz ve ostomi ürünleri hakkında sorularınız olması halinde veya daha fazla yardım veya desteğe ihtiyacınız olması halinde ConvaTec Müşteri Hizmetleri ostomi hemşirenizle görüşebilirsiniz. 444 51 69 numaralı telefondan bizi aramanız yeter.

"Bu kadar çok şeyi yeniden yapabileceğimi hiçbir zaman düşünmemiştim. Artık biliyorum ki stomam bana ait, ben ona ait değilim."

DAHA FAZLA **BİLGİ İÇİN**

ConvaTec

30 Yılı Aşkın Süredir Ostomi Ürünleri ve Çözümleri Geliştiriyor

Çağrı Merkezi: 444 51 69
www.convatec.com.tr/stoma-bakimi

Türk Kolon ve Rektum Cerrahisi Derneği

Derneğin amacı üyelerinin uzmanlık alanlarındaki haklarının korunması ve geliştirilmesini sağlamak ve kolorektal cerrahi alanında topluma sunulan sağlık hizmetlerinin iyileştirilmesine katkıda bulunmaktır.

www.tkrcd.org.tr

Türk Ostomi Cerrahi Derneği

Türkiye'nin ilk Ostomi Derneği Temmuz-2001 tarihinde Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Bölümünde değişik şehirlerden doktor ve hemşire katılımları ile faaliyete başlamıştır.

www.ostomicerrahi.org

Yara, Ostomi, İnkontinans Hemşeleri Derneği

Yara, Ostomi, İnkontinans hemşireliğini geliştirmek, yara, ostomi, inkontinans sorunu olan bireylere bakım veren hemşireleri desteklemek ve mesleki gelişmelerini teşvik etmek amacıyla kurulmuş bir dernektir.

www.yoihd.org.tr

Sağlık ve Sosyal Hizmetler Dernekleri Federasyonu

Sağlık ve Sosyal Hizmetler Dernekleri Federasyonu Sağlık alanında faaliyet gösteren dernekler tarafından kurulmuştur.

www.sadefe.org

Benim Hikayem® Programı

Ciddi bağırsak hastalıkları ve ostomi ameliyatıyla yaşayan kişilere bilgi ve ilham verir.

www.benim-hikayem.com

Ostomysecrets®

Ostomi çözümünüzü desteklemeye yönelik geniş bir tarz ve işlevsel iç çamaşırı, mayo ve aksesuar yelpazesi sunan bir ConvaTec şirketi- şimdilik sadece bazı ülkelerde.

www.ostomysecrets.com

SÜREKLİ **BAKIM:**

Önemli bilgilerinizi buraya not edebilirsiniz.

Stomaterapi Hemşiresinin adı:

Doktorun adı:

Hastane:

Ameliyat türü:

Stoma türü:

Ürün sipariş kodları:

Diğer ilaçlar:

Alerjiler:

Acil durumda iletişim:

Tüm me+ avantajlarından kolayca yararlanmak için şu numarayı arayın: 444 51 69

Tüm ticari markalar ilgili sahiplerinin mülkiyetindedir.
©2015 ConvaTec Inc. | CvT-TR-B/OB-14-2017

ConvaTec