



cevaplar



Eğitim



Torba
Sistemleri



Yaşam Tarzı
Önerileri

ÜROSTOMİ AMELİYATI

_____sonrası_____

SİZİ NELER BEKLİYOR?



ConvaTec

ÜROSTOMİYLE YAŞAMAYI ÖĞRENMEK

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

Bu kitapçık size ostomiyle yaşamının önemli yanları hakkında kılavuzluk etmek ve sağlıklı ve mutlu bir hayata dönmek 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 kitapçığa ek olarak **me+™ yanıtlar** adında sürekli güncellenen kolay anlaşılabilir kaynaklar içeren bir platform oluşturduk. Ostominizle ilgili güvende ve rahat hissetmek için ihtiyaç duyacağınız güncel fikirleri size sunmak üzere tasarlandı. Hepsini 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.



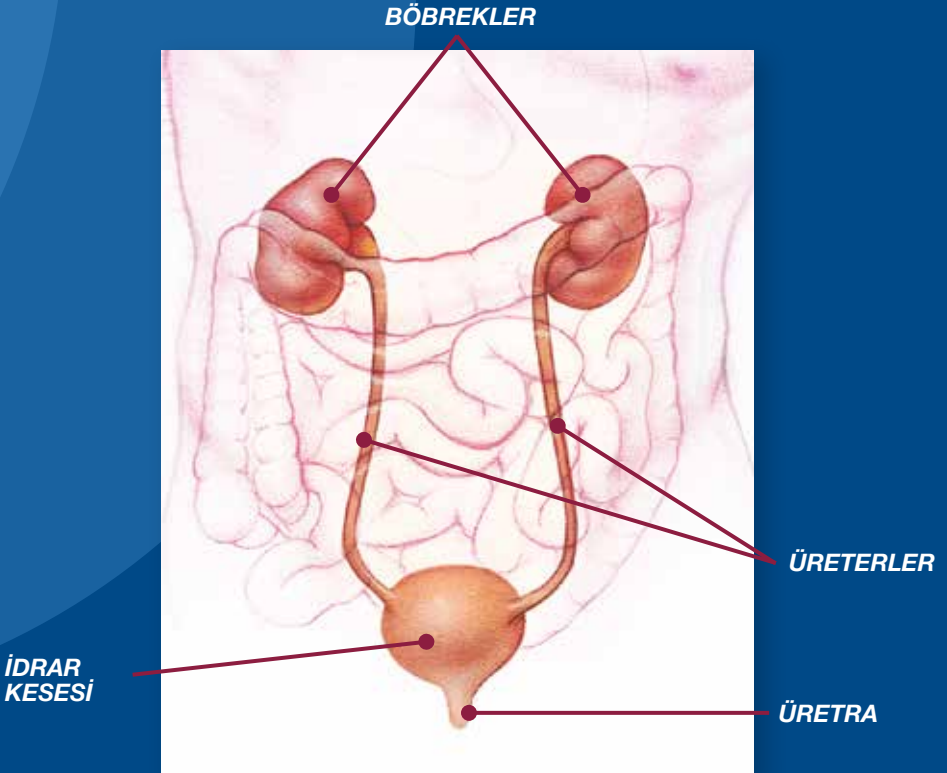
"Stomamın sevdiğim şeyleri yapmamı
engellemesine izin vermiyorum"

ÜRİNER SİSTEMİNİZ

Ürostomi ameliyatı genelde idrarın hastalıklı veya çalışması gerektiği gibi çalışmayan mesaneden uzağa yönlendirilmesi için gerçekleştirilir.

Üriner sistem nasıl ÇALIŞIR?

- Üriner sistem böbreklerinizi, mesanenizi, üreterlerinizi (böbrekleri mesaneye bağlar) ve üretranızı içerir.
- Böbrekleriniz kandaki su ve atıkları filtreler ve idrar üretir.
- İdrar üreter adı verilen küçük borulardan geçerek böbreklerden mesanenize aktarılır ve siz tuvalete gitme ihtiyacı duyana kadar burada kalır.
- Daha sonra idrar üretra yoluyla vücuttan atılır.



ÜROSTOMİ NEDİR?

Mesaneniz hasarlı veya hastalıklıysa alınması gerekebilir.

Ürostomi, idrarı mesanenizden uzağa yönlendiren cerrahi bir işlemdir.

Mesaneniz alındıktan sonra ince bağırsağınızdan (ileum) veya kalın bağırsağınızdan (kolon) bir parça alınır. Bu parça idrarın vücudunuzdan çıkması için bir kanal olarak kullanılır. Üreterler bu yeni kanala bağlanır ve bir ucu karnınızın üzerindeki stoma adı verilen bir açıklıktan dışarı çıkar. Parçanın diğer ucu sıkıca dikilir.

Artık böbreklerden gelen idrar üreterlerden geçerek stomadan dışarı atılır. (Bu kitapçığın ilerleyen bölümlerinde stomanızdan daha detaylı olarak bahsedeceğiz.) Vücudunuzdan çıkan idrarın toplanması için stomanızın üzerine bir torba sistemi takacaksınız.

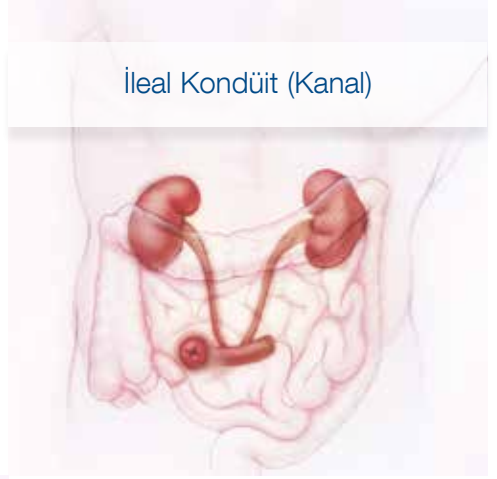
Stomalı birey bakımında uzman stomaterapi hemşireniz, ameliyatınızı ve ameliyattan sonra kendi bakımınızla ilgili nelere ihtiyaç duyacağınızı öğrenmenize yardımcı olacaktır.

Bilmeniz gereken diğer bazı noktalar:

- Ürostominizden sürekli olarak idrar boşalacaktır. İdrarınızı tutamazsınız veya dışarı çıkmasını durduramazsınız.
- İdrar bazen bulanık olabilir. Bulanıklık bir ölçüye kadar normaldir. İdrarın vücudunuzdan çıkması için kanal olarak bağırsağınızdan bir parça kullanıldığından dolayı bağırsakta bulunan mukus idrarınızı bulanıklaştırabilir.

ÜROSTOMİ TÜRLERİ:

İleal Kondüit (Kanal)



Üreterostomi



Daha fazla bilgi için

www.convatec.com.tr/stoma-bakimi/
adresini ziyaret edin

STOMANIZ:

Ürostominiz olduğunda idrar artık vücudunuzdan üretra yoluyla çıkmaz. Daha önce açıklandığı gibi vücudu stoma yoluyla terk eder. Stomayı anlamak ve bakımıyla nasıl ilgileneceğinizi öğrenmek yeni yaşamınız bakımından çok önemlidir.

Bazı

gerekli bilgiler:

- Tüm stomalar birbirinden farklıdır ve kişiye özgüdür. Boyutları, şekilleri ve vücuttaki konumları kişiye göre değişir.
- Ameliyattan sonra stomanız şişiktir. Bu şişkinlik geçecek ve stomanız boyut ve muhtemelen şekil değiştirecektir. 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.
- Ameliyattan sonraki ilk şişkinlikten dolayı ürostomi stomasından genelde iki küçük boru çıkar. Bunlara stent adı verilir. Stentler şişme azalana kadar idrarın stomadan rahatça akmasına yardımcı olur. Daha sonra doktorunuz bunları çıkarır veya kendi kendilerine çıkarlar.
- 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 idrarı cildinizden uzak tutarak tahriş olmasını önlemeniz önemlidir.
- Yukarıda belirtildiği gibi stomanızın boyutunu düzenli olarak ölçmeli (özellikle ilk sekiz hafta) ve torba sisteminizi değiştirirken stomanızın çevresindeki cildi temizlemelisiniz. Böylece torba sisteminin yerine düzgün oturduğundan ve stomanızın çevresindeki cildin sağlığının korunduğundan emin olabilirsiniz.
- 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 vücudunuza 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 çevresindeki cildi idrardan korur.

Adaptör:

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

Üç alternatif format bulunmaktadır:

- Stomanızın tam boyut ve şekline göre elle şekillendirilebilen bir açıklığı bulunan şekillendirilebilir seçenek, moldable adaptörler.
 - Stomanızın ölçülen değerlerine göre açıklığı makasla kestiğiniz kesilebilir seçenek.
 - Boyutlandırılmayan 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 idrarın toplanması için torba adaptöre takılır.



Torba:

- Şeffaf veya opak olabilir (ten rengi) ve koku geçirmez.
- Alt kısmında boşaltma için bir tıpa veya musluk bulunur.
- İdrarın stomaya doğru geri akmasını engellemek için dahili bir antireflü sistemi bulunur. Bu özellik enfeksiyonu önlemeye yardımcı olur.
- Üçte biri ila yarısı dolduğunda boşaltılmalıdır. Torbanızın ağzına kadar dolmasına izin vermeyin. Dolu torba, ağırlığı artacağı için adaptörden veya ciltten ayrılabilir. Ayrıca giysilerinizin altında kabarıklığa neden olabilir.
- Gece boşaltmak için uygun bir formatta bulunabilir. Bu seçenek torbanızı boşaltmanıza gerek kalmadan gece boyunca kesintisiz uyumanıza olanak tanır. Gece boşaltma setleri siz uyurken hortumu torbanıza bağlı kalan büyük bir idrar toplama şişesi veya torbasından oluşur. Toplama sistemi her sabah boşaltılmalı, yıkanmalı ve kurumaya bırakılmalıdır.



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 idrarla 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 nazıkçe kurulayın. Stomanın biraz kanayabileceğini unutmayın; bu durum normaldir.
- Adaptörü çıkardıktan sonra stoma çevresindeki ciltte biraz kızarıklık olması normaldir. Kızarıklık hızla normal cilt rengine dönmelidir.
- Yanma veya kaşıntı hissetmeniz veya adaptörün altından idrar sızması halinde adaptörü daha fazla bantla “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 idrarınızın rengini 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 sistemi 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 tualete tualet kağıdı koymayı unutmayın.
4. Tualete oturun. Torbanın ucunu tualete bacaklarınızın arasına yerleştirin. Torbanın altındaki tıpayı/musluğu açın ve idrarı tualete boşaltın. İsterseniz torbayı boşaltırken yüzünüzü tualete dönerek ayakta durabilirsiniz.



5. Tıpayı/musluğu tuvalet kağıdıyla silin ve belirtilen şekilde kapatın.
6. Çift parça bir ürostomi torba çözümü kullanıyorsanız ve yalnızca torbayı değiştirmek istiyorsanız torbayı çıkarmanız, boşaltmanız, atmanız ve adaptöre yeni bir torba takmanız yeterlidir.
7. Adaptörü değiştirecekseniz (tek veya çift parça sistem kullanmanızdan bağımsız olarak) mevcut adaptörü karnınızdan çıkarın. Adaptörün üst kenarını kaldırarak başlayın ve ardından yavaşça ve nazikçe aşağı doğru çıkarın. Adaptörü çıkarırken cildinizi desteklemek ve aşağı bastırmak için diğer parmaklarınızı kullanın. Adaptörün daha kolay çıkarılmasını sağlayacak ve yapıştırıcılardan kaynaklanan cilt yaralanmalarını engelleyecek bir yapışkan çıkarıcı/sökücü kullanmayı düşünebilirsiniz.
8. Eski torbayı ve adaptörü (her ikisini de değiştiriyorsanız veya tek parça bir sistem kullanıyorsanız) çöp poşedine koyarak atın. Kullanılmış ostomi ürünlerini tuvalete atmayın.
9. Bölgeyi ılık su ve yağsız, kremsiz veya nemlendiricisiz bir sabunla (isteğe bağlı) nazikçe temizleyin ve ılık suyla durulayın.
10. Torbanızı veya sisteminizi değiştirirken dışarı çıkan idrarı emmesi için stoma açıklığınıza biraz kağıt havlu veya gazlı bez koyun. Bölgeyi kuru tutmak için gereken şekilde kağıt havluyu veya gazlı bezi değiştirin.
11. Kağıt havlu veya havluyla stomanızın çevresindeki cildi nazikçe kurulayın. Adaptörü çıkardıktan sonra geçici bir kızarıklık oluşabileceğini unutmayın.
12. Boyutunun değişmediğini doğrulamak için stomanızın boyutunu yeniden ölçün.
13. Verilen ilgili talimatlara uygun olarak yeni bir adaptör ve/veya torba takın.



cevaplar

Bilgiye, yeni fikirlere ihtiyaç duyduğunuzda ulaşmaktan çekinmeyin

444 51 69 u arayabilir veya musterihizmetleri@convatec.com adresine yazabilirsiniz.



YAŞAM TARZI ÖNERİLERİ

Ürostomi 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 veya biraz altında saklayın.

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
- **Eczacı;** ameliyattan sonra vücudunuzun ilaçları sindirme ve emme şekli değişebilir ve ilaçların idrarınız üzerinde etkisi olabilir.



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



YAŞAM TARZI ÖNERİLERİ: BESLENME

Her ne kadar yediklerinizin idrarınız üzerinde etkisi olsa da ürostominiz için özel bir diyetle ihtiyacınız bulunmamaktadır. Bununla birlikte tercihen su olmak üzere bol sıvı (*günde 8 ila 10 su bardağı*) almak önemlidir. Sporcu içecekleri ve çay da vücudunuzun susuz kalmamasına yardımcı olur.

İşte size ürostomize dair birkaç spesifik öneri:



Daha önce belirtildiği gibi bazı gıdalar ve ilaçlar idrarınızın rengini veya kokusunu değiştirebilir.

İdrarınızın rengini değiştirebilecek gıdalar:

- Pancar
- Gıda boyası içeren her şey

Kokuya neden olabilecek gıdalar:

- Kuşkonmaz
- Sarımsak
- Balık
- Brokoli

Enfeksiyonlar böbrek sorunlarına neden olabileceği için idrar yolu enfeksiyonlarını engellemek sizin için öncelikli olmalıdır. Sıvılar, özellikle su, sistemin yıkanmasını sağlayarak bakterilerin çoğalmasının engellenmesine yardımcı olur.

Şu belirtilerin bulunması halinde idrar yolu enfeksiyonu geçiriyor olabilirsiniz:

- Bulanık, koyu renkli idrar
- Böbreklerin bulunduğu bölgede sırt ağrısı
- İdrarda şiddetli koku
- Bulantı ve kusma
- Ateş
- Yorgunluk

Ürostomi hastaları bazen stoma çevresinde kristal oluşumuyla karşılaşabilir. Yaban mersini suyu (kan sulandırıcı alıyorsanız doktorunuza bildirin), portakal suyu ve C vitamini (doktorunuza danışın) idrarınızdaki asit miktarını artırarak bakteri ve üriner kristal oluşumunu engellemeye yardımcı olabilir. Enfeksiyon veya idrar kristali belirtileriniz olması halinde derhal doktorunuza danışın.



cevaplar

Sağlıklı bir hayat için ihtiyacınız olan besin 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 dönmenden 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 ağızını kontrol edin.

Nemle ilişkili 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.



"Sabah
egzersizlerimden
eskisi gibi keyif
alıyorum."



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

"Tennis 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 ("stomacup" 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

Ürostominiz 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 ürostominiz 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.



cevaplar

me+™ya kayıt olarak seyahat
önerilerine ve daha fazlasına ulaşın
444 51 69 numaralı telefondan bizi
arayın



ürün



destek



eğitim

YARDIM VE DESTEK

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

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:

- Ürostominiz ve ostomi ürünleri hakkında sorularınız olması halinde veya daha fazla yardım veya desteğe ihtiyacınız olması halinde ConvaTec Müşteri Hizmetleri Merkezindeki 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 Hemşireleri 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**

