

Guia educativa del pacient ostomitizat



Índex

● Què és una ostomia digestiva?	1
● Com escollir el dispositiu més adequat	5
● Com tenir cura de l'estoma	10
● Cures de la pell	15
● Alimentació	17
● Adaptació a la vida diària	22
● Adaptació al canvi d'imatge corporal i en la sexualitat	25
● Signes d'alarma	27
● Per a més informació	28

Introducció

L'objectiu d'aquesta guia és proporcionar una bona orientació a la persona portadora d'una ostomia.

Entenem com se sent després de la seva operació, ja que la seva situació vital ha canviat.

Amb aquesta guia volem ajudar-lo a recuperar el mateix estil de vida d'abans.

Per això aquí trobarà informació sobre què és una ostomia, quina és la higiene adequada, quin dispositiu s'adapta millor a les seves necessitats, quina és l'alimentació necessària i com pot adaptar-se al dia a dia.

Encara que durant la seva estada hospitalària ja hagi après unes pautes bàsiques de les cures de l'estoma, creiem que li serà d'utilitat la informació aquí recollida.



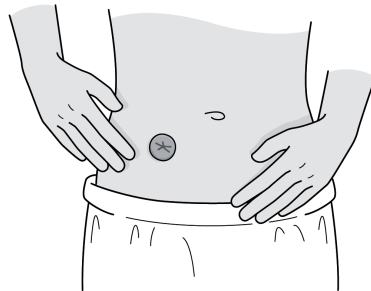
Què és una ostomia digestiva?

És la comunicació d'una part de l'interior del budell amb l'exterior de l'abdomen per facilitar la sortida de la femta. L'obertura s'anomena ESTOMA.

L'estoma no té musculatura i, per tant, els gasos i la femta surten espontàniament. Per aquest motiu cal un dispositiu de recollida, una espècie de bossa.

Característiques de l'estoma:

- Ha de ser de color rosat, com l'interior de la boca.
- Pot anar canviant de mida, fins a assolir la definitiva entre un mes i mig i tres mesos després de fer-se.
- Pot canviar d'aparença durant el dia, segons l'activitat intestinal.



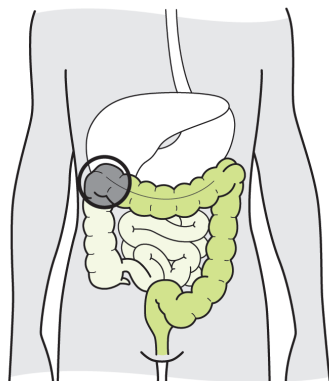
Què és una ostomia digestiva?

Les Ostomies es poden distingir segons:

- El temps de permanència (temporals o definitives)
- La localització de l'estoma (colostomia o ileostomia):

Una **colostomia** és l'ostomia feta quan hi ha dificultats en algun tram de l'intestí gruixut. I una **ileostomia** és l'ostomia feta en l'últim tram de l'intestí prim.

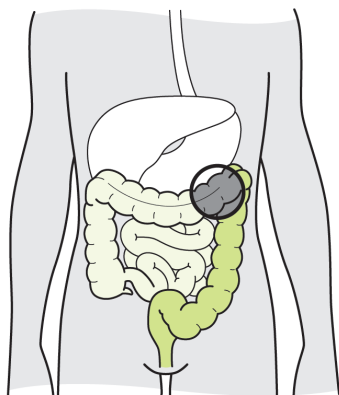
Colostomies i ileostomies. Característiques:



Colostomia ascendent

Si la part afectada és el còlon ascendent, l'estoma queda a la dreta de l'abdomen. Llavors la femta tindrà una consistència líquida o semilíquida (irritant per a la pell).

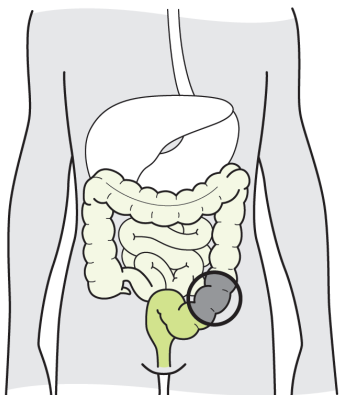
Què és una ostomia digestiva?



Colostomia transversa

Si es practica al còlon transvers, l'estoma queda una mica per sobre i a un costat del melic.

La consistència serà semisòlida (risc d'irritació cutània).

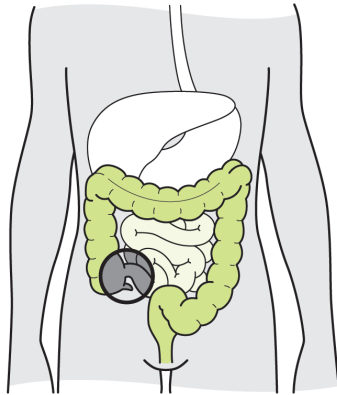


Colostomia descendent o sigmoide

Quan s'exterioritza l'última part del còlon (descendent o sigmoide) l'estoma es localitza a l'esquerra de l'abdomen.

La femta és sòlida i està completament formada (risc d'irritació cutània baix).

Què és una ostomia digestiva?



Ileostomia

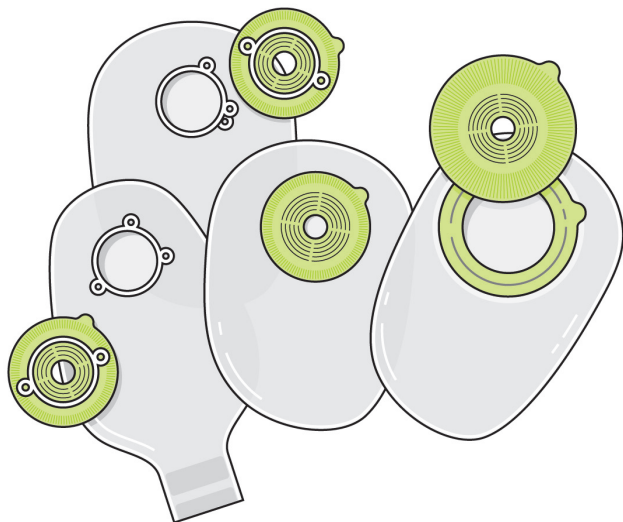
És l'exteriorització de l'últim tram de l'intestí prim (ílium) a fora de l'abdomen. L'estoma queda situat a la part dreta de l'abdomen. Les deposicions són de consistència líquida o semilíquida, d'aspecte groguenc i amb un alt contingut d'enzims digestius, que són molt irritants per la pell que envolta l'estoma.

Com escollir el dispositiu més adequat

El tipus de bossa més adequat depèn del tipus de femta que surti per l'estoma, de l'estat de la pell al voltant de l'estoma i de les preferències o comoditats de la persona ostomitzada.

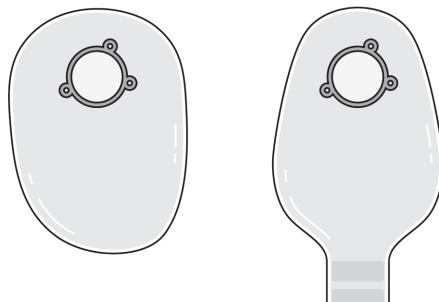
La paraula dispositiu fa referència al conjunt format per la bossa recol·lectora de femta i pel protector cutani que anomenem placa.

- **La placa** és la part del dispositiu que es col·loca directament sobre la pell. La seva funció és protegir, fixar i regenerar la pell.

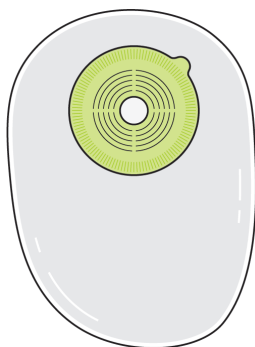


Com escollir el dispositiu més adequat

- **Les bosses** poden ser **tancades** per a la recollida de femta sòlida o **obertes** per a la femta líquida o semilíquida. Totes estan dotades d'un filtre per evitar les males olors i poden ser opaques perquè el contingut no es vegi. Els dispositius que hi ha avui en dia són molt discrets.



Hi ha 3 tipus de dispositius:

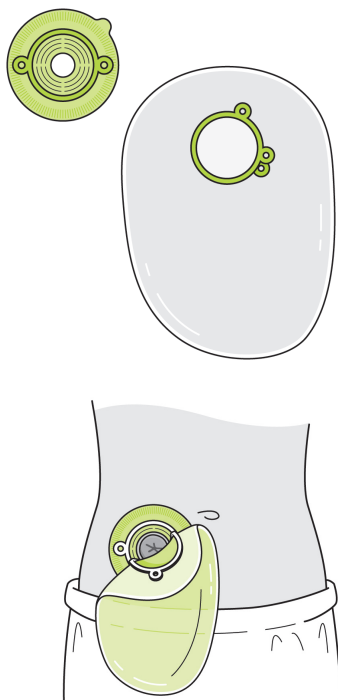


Sistema d'una peça

La placa va unida a la bossa recol·lectora i es col·loca directament sobre la pell.

La bossa es canvia cada dia quan s'ha omplert en uns 2/3 aproximadament. Moltes persones prefereixen aquest sistema per la seva flexibilitat i discreció.

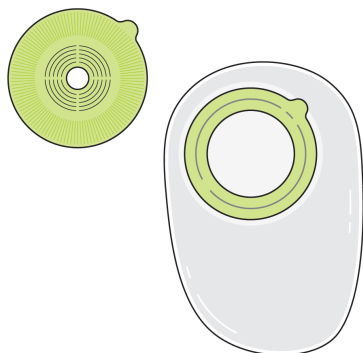
Com escollir el dispositiu més adequat



Sistema de dues peces:

És compost per una placa i una bossa recol·lectora adaptables entre si. La placa pot estar sobre la pell 3 o 4 dies, sempre segons el tipus de deposició i la comoditat del pacient. La bossa es canvia diàriament o quan estigui plena en uns 2/3 aproximadament. En cas de pell sensible o irritada, el sistema de dues peces és el més recomanable perquè permet mantenir la placa adherida al cos més temps.

Com escollir el dispositiu més adequat



Sistema de dues peces sense anells rígids

Té els mateixos elements que el sistema de dues peces (bossa i placa ajustables mitjançant un adhesiu), per la qual cosa el seu manteniment és el mateix que el del sistema tradicional de dues peces. El sistema sense anells rígids combina els beneficis dels sistemes d'una peça, gràcies al seu confort i discreció, i els del sistema de dues peces, per la seva seguretat, protecció cutània i versatilitat.

Com escollir el dispositiu més adequat

Què més cal tenir en compte per escollir el dispositiu:

1. Que sigui de fàcil manipulació.
2. Que s'adapti correctament a l'estoma.
3. Que no es desenganxi.

Hi ha un petit grup de persones portadores d'una colostomia amb femta sòlida que poden utilitzar un sistema anomenat **irrigació**, sempre sota prescripció mèdica.

És una tècnica que permet buidar l'intestí, però que requereix un aprenentatge específic.

El còlon és irrigat i buidat regularment de manera que no hi ha necessitat d'utilitzar un dispositiu gran, però sí un de mida mini.

És convenient que disposi de més d'una caixa per cobrir qualsevol situació imprevista.

Com tenir cura de l'estoma

Higiene diària:

La higiene de la seva ostomia forma part de la seva vida diària: és la seva nova via d'evacuació.



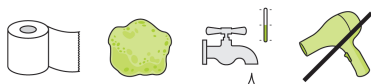
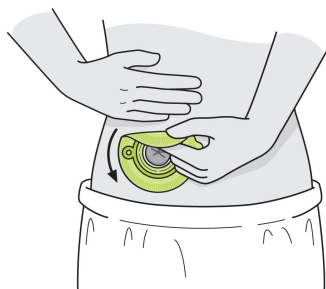
- Renti's l'estoma amb aigua tèbia i sabó neutre.
- Utilitzi una esponja natural o d'un altre material suau.
- Si es dutxa habitualment, ho pot fer amb o sense bossa.
- Eixugui bé la pell del voltant de l'estoma amb una tovallola o amb un mocador de paper sense friccionar.
- No utilitzi mai un assecador de cabells.

- Si es dutxa amb el dispositiu, cobreixi el filtre amb uns pegats dissenyats per a aquesta funció.
- Si es dutxa sense el dispositiu, eviti l'aigua massa calenta i la pressió de la dutxa.



Com tenir cura de l'estoma

Higiene i canvi de dispositiu:

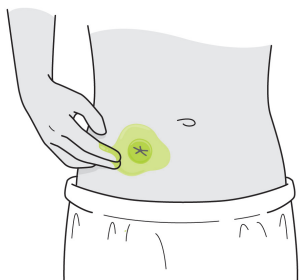


- Desenganxi la placa de dalt a baix suaument, subjectant la pell del voltant amb l'altra mà. Eviti estrebades.
 - Si havia posat pasta adhesiva no cal retirar-la a cada canvi.
 - Introdueixi el dispositiu brut en una bossa de plàstic.
-
- Retiri les restes de la femta amb paper higiènic.
 - Netegi l'estoma amb aigua i sabó, sense fregar. No s'alarmi si l'estoma li sagna una mica. Renti-se'l suaument i si continua sagnant, pressioni lleugerament amb una esponja humitejada amb aigua freda.

Com tenir cura de l'estoma

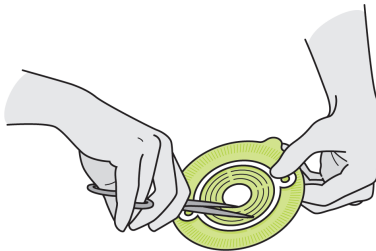
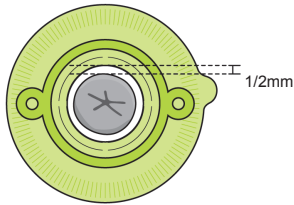


- Esbandeixi i eixugui la pell amb una tovallola a petits tocs.
- No utilitzi substàncies irritants, acohol o colònia sobre l'estoma.
- Si hi ha pèls al voltant de l'estoma retalli'ls amb tisores, no els rasuri.



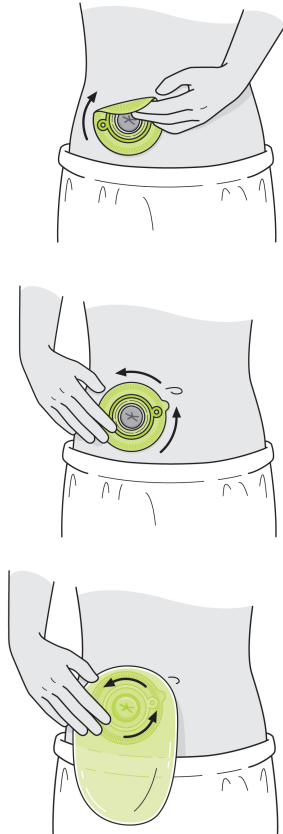
- Comprovi la integritat i la bona coloració de la pell i de l'estoma.
- Si hi ha irritació, utilitzi productes específics (pasta o pòlvores cicatritzans). Si la irritació no cedeix, consulti-ho amb l'estomaterapeuta.

Com tenir cura de l'estoma



- Mesuri la mida de l'estoma amb la plantilla durant els primers mesos per millorar l'ajustament del dispositiu (ha de quedar a 1 o 2 mil·límetres de separació de l'estoma). Evitarà lesions a la pell per irritació.
- Retalli la placa segons la mida amb unes tisores.

Com tenir cura de l'estoma

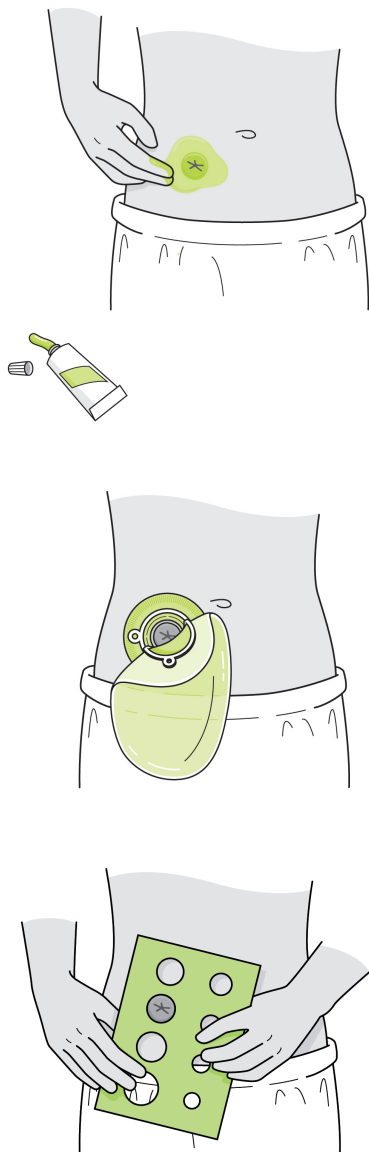


- Adhereixi la placa de baix a dalt, retirant primer el paper protector. En cas d'un dispositiu de dues peces, encaixi la bossa a la placa i comprovi que ha quedat ben fixada. Faci un petit massatge sobre la placa perquè s'adhereixi millor. Eviti plecs i arrugues.
- Per facilitar la col·locació del dispositiu, és aconsellable que s'ajudi amb un mirall i que ho faci dempeus per aconseguir una perfecta col·locació de la placa i de la bossa.

- En cas d'ileostomies molt productives es pot col·locar un tampó insinuat (no introduir del tot) mentre es fa el canvi de dispositiu.
- Eviti fer els canvis després dels àpats.



Cures de la pell



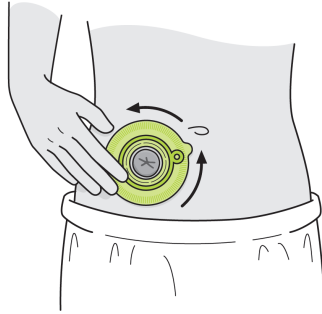
La pell de la zona del ventre és especialment sensible. Habitualment no ha estat exposada a la intempèrie ni al fregament. Per això, és molt important que la persona ostomitxada en tingui cura de manera que no pateixi cap dany.

Si la pell no es tracta bé, es podrien produir una sèrie de molèsties que deteriorarien la qualitat de vida de la persona.

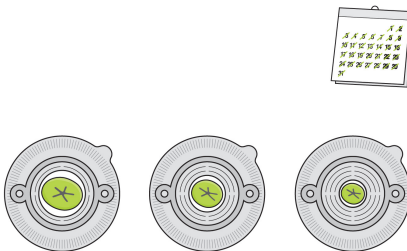
Cal tenir present que el contacte de les deposicions amb la pell causa irritacions. Per tant, és necessari que s'utilitzi la placa que protegeix la pell.

Aquesta placa es fixa i s'adapta a la forma de l'estoma per impedir que les deposicions es filtrin entre la bossa i la pell. Per saber la mida de la placa cal mesurar el diàmetre de l'estoma amb una plantilla.

Cures de la pell



Col·loqui la placa al voltant de l'estoma procurant que no quedi cap part de la pell descoberta, ja que s'irritaria pel contacte amb la femta. Faci un petit massatge sobre la placa perquè s'adhereixi millor.



Tingui en compte que l'estoma va canviant de mida i es fa més petit a mesura que passa el temps. Arribarà a la seva mida definitiva entre un mes i mig i tres mesos després.

- La majoria de les alteracions de la pell del voltant de l'estoma es poden evitar prenent precaucions.

Alimentació

Dieta en colostomies:

No és necessari que la persona colostomitzada modifiqui la seva dieta habitual, excepte en cas de restriccions dietètiques per malalties de base com la diabetis, la hipertensió, etc. Però sí que cal limitar el consum excessiu d'aquells aliments que produeixen femta líquida, mala olor o gasos.

Prengui una dieta equilibrada: carn, peix, fruita i verdura.

Begui d'1 a 1,5 litres de líquids al dia per evitar la deshidratació i el restrenyiment, excepte per contraindicació mèdica. Prengui els líquids fora dels àpats.

Intenti mantenir sempre el mateix horari de menjar per tal de regularitzar el trànsit intestinal.

Mastegui els aliments lentament i amb la boca tancada per tal de no empassar aire.

Eviti els augments de pes, dificultarien l'adaptació del dispositiu recol·lector.

Comenci a menjar els aliments d'un en un, per tal de detectar quins no tolera bé.

Dieta en ileostomies:

La persona ileostomitzada pot menjar de tot, excepte en cas de restriccions dietètiques per malalties de base com la diabetis o la hipertensió, entre d'altres. De totes maneres, és important seguir una dieta rica en sals mineals, aigua i un consum de fibra molt moderat.

Segueixi una dieta equilibrada i baixa en greixos.

Begui entre 1 i 1,5 litres de líquids al dia (no cal que sigui exclusivament aigua) per evitar la deshidratació i el restrenyiment, excepte per contraindicació mèdica.

Intenti mantenir sempre el mateix horari de menjar per tal de regularitzar el trànsit intestinal.

Mastegui els aliments lentament i amb la boca tancada per no empassar aire.

Eviti els menjars densos i reparteixi la dieta diària en sis preses per afavorir l'absorció de nutrients i sentir-se millor amb la digestió.

Eviti els augments de pes perquè dificultarien l'adaptació del dispositiu recol·lector.

És convenient evitar aquells aliments que continguin un excés de fibra.

Comenci a menjar els aliments d'un en un, per tal de detectar quins no tolera bé.



Aliments que poden provocar gas:

- Llegums
- Bròquil, col, coliflor
- Cogombre
- Raves
- Xampinyons
- Cervesa i begudes amb gas
- Pèsols
- Làctics
- Espinacs
- Carabassa
- Blat de moro

Aliments que poden causar mala olor:

- Llegums
- Bròquil, col, coliflor
- Carabassa
- Espàrrecs
- Ceba
- Ous
- Peix
- Algunes espècies

Aliments que ajuden a disminuir l'olor:

- Mantega
- Llimona
- Taronja
- Menta
- Iogurt
- Julivert

Aliments que es poden digerir de manera incompleta:

- Olives
- Blat de moro, crispets
- Fruits secs
- Xampinyons
- Api, cogombre
- Espinacs
- Pèsols
- Enciam
- Pinya
- Pastanaga

Tots aquests aliments es poden prendre en forma de purés.



Aliments que donen consistència a la femta:

- Poma cuita
- Patata
- Plàtan
- Codony
- Sèmola
- Pastanaga cuita
- Arròs
- Llet sense lactosa
- Pa

Cal augmentar la ingesta d'aliments que espesseixen la femta

Aliments que poden produir diarrea:

- Llegums
- Fregits
- Espècies
- Xocolata
- Verdures
(principalment crues, el bròquil i les de fulla verda)
- Fruita crua, principalment suc i prunes

Cal reduir l'aportació de fibra i components que acceleren el trànsit intestinal o que fan més líquida la femta

Adaptació a la vida diària

Amb el pas dels dies, haurà après a adaptar-se a la seva nova situació i podrà fer una vida normal. La seva actitud mental té un efecte important en la seva adaptació.

És aconsellable que mantingui la seva vida familiar i social.

Podrà tornar a treballar si la seva situació laboral ho permet.

Pot sortir, viatjar, anar a la platja, mantenir relacions sexuals, fer esport, vestir com abans,...

A continuació li oferim una sèrie de recomanacions que poden ser-li d'ajuda:

1. Intenti tornar a la seva vida habitual tan aviat com sigui possible.
2. No calen guants, gases, ni sèrums per netejar l'estoma.
3. Si en retirar el dispositiu detecta irritació de la pell o algun canvi de color, consulti-ho a un professional d'infermeria o a un estomaterapeuta.
4. Si hi ha pèls al voltant de l'estoma retalli'ls amb tisores. Eviti rasurar-los per no irritar la pell.
5. Eviti aplicar cremes hidratants o olis, ja que dificulten l'adherència del dispositiu (exceptuant els productes prescrits per la infermera o l'estomaterapeuta).



Adaptació a la vida diària

6. Pot dutxar-se o banyar-se amb o sense bossa. Si deixa la bossa, tapi el filtre. Si porta un dispositiu de dues peces, es pot dutxar amb la placa.
7. Tingui els dispositius en un lloc sec.
8. No perfori mai la bossa perquè vessarà.
9. Quan surti de casa porti material necessari per poder canviar-se. Si fa un viatge, porti el recanvi al seu equipatge de mà.
10. Si ha de canviar-se la bossa en un lloc públic, pot encendre un llumí abans de fer-ho per emascarar l'olor.
11. Per evitar els gasos redueixi les begudes amb gas, la pell de les llegums i algunes verdures com la col, la coliflor o les cebes.
12. Les olors poden ser reduïdes prenent mantega, julivert o iogurt.
13. Eviti el sobrepès i els esforços abdominals.
14. Pot portar qualsevol tipus de roba, però eviti la que li quedi molt ajustada sobre l'estoma.
15. Eviti els esports que puguin malmetre l'estoma (karate, boxa,...).
16. A la platja, banyi's sempre amb bossa i tapi el filtre.

Adaptació a la vida diària

- 17. L'exercici diari és saludable. Passegi, diverteixi's i faci les seves activitats preferides.
- 18. En cas de prendre medicació oral, informi el seu metge o infermera que és portador d'una ostomia.
Si observa que el comprimit acaba expulsat a la bossa, consulti-ho també amb el metge o la infermera. Cal tenir en compte que alguns medicaments poden canviar el color o la consistència de la femta.
- 19. Al mercat es poden trobar peces de compressió (faixes) que en determinats casos són útils.
Consultiu-ho amb l'estomaterapeuta.



Adaptació al canvi d'imatge corporal i en la seva sexualitat

Li proposem algunes recomanacions que poden ser-li d'ajuda:

- Buidi la bossa abans de tenir relacions.
- Algunes persones colostomitades poden irrigar-se o utilitzar un obturador per aconseguir un període de continència.
- Pot utilitzar una bossa més petita.
- Enrotlli la bossa i subjecti la part inferior amb esparadrap.
- Utilitzi bosses opaques.
- Usi roba interior que cobreixi la bossa i atenuï el soroll que fa.
- No faci postures en què quedi a sota per evitar la pressió sobre la bossa.

Adaptació al canvi d'imatge corporal i en la seva sexualitat

- Tingui en compte que l'ostomia és més activa entre una hora i una hora i mitja després dels àpats i que hi pot haver evacuació de gasos. Per això convé evitar les relacions sexuals en aquest període o avisar la parella.
- Al començament, després de l'operació, prengui's les coses amb calma, grans dosis d'humor i molta tendresa.
- Aprenghi a evitar aquelles postures en què nota més l'ostomia o que la fan més visible.
- La por de cometre errors, sentir-se poc atractiu o mostrar-se inadequat, la tenim tots amb o sense ostomia.

**És important recordar que
el fet de ser operat d'una ostomia
no disminueix la vàlua de la persona.**



Signes d'alarma

Contacti amb el seu metge de capçalera davant l'aparició de:

- Sagnat important de l'estoma.
- Si l'estoma agafa una coloració grisosa.
- Si el seu estoma disminueix bruscament de tamany.
- Si el seu estoma s'enfonsa.
- Dolor abdominal, febre o inflamació de l'estoma.
- Diarrea de més d'un dia de duració.
- També, si se li desenganxa la bossa o té fugues de manera freqüent, visiti la seva infermera de capçalera.

Recordi que pot anar al seu centre de salut o trucar a Sanitat Respon: 061.

Per a més informació

Pàgines web:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/colostomyspanish/htm/index.htm>

<http://www.ostomias.com>

http://www.oncolliga.org/index.php?option=com_content&view=article&id=61&Itemid=77

<http://www.aecc.es>

Seus d'entitats:

Associació Catalana d'Ostomitzats - Oncolliga
c/ Rector Ubach, 5 - local esquerre
08021 Barcelona
93 240 58 88

Asociación Española contra el Cáncer
c/ Marc Aureli, 14 - baixos
08006 Barcelona
93 200 92 90
barcelona@aecc.es



