



## Allegato 3a : Opuscolo gestione stomia

Oggi la presenza di una stomia non costituisce più un evento invalidante. In questo cambiamento non sarà sola/o ma potrà contare su professionisti, disponibili ad aiutarla a trovare le soluzioni migliori alle sue necessità o semplicemente per ascoltarla.

### COME FUNZIONANO LE STOMIE?

L' **ILEOSTOMIA** è l'aboccamento dell'intestino tenue alla parete addominale. In genere viene confezionata sul lato destro dell'addome, su una superficie piana al di sotto dell'ombelico.

L'ileostomia non possiede uno sfintere, non è quindi possibile controllare volontariamente l'emissione di feci. La fuoriuscita delle deiezioni avviene soprattutto dopo i pasti, le feci avranno una consistenza poltacea, saranno quindi ricche di acqua, enzimi digestivi e sali, ma possono essere anche liquide, in relazione all'alimentazione o fattori che accelerano il transito.

La **COLOSTOMIA** è l'apertura e la fissazione temporanea o definitiva di una porzione di colon (intestino crasso) alla parete addominale per consentire la fuoriuscita di feci, che non possono più essere evacuate per via naturale. Possono essere confezionate su tutte le porzioni di colon ed essere quindi poste sia nell'addome di destra che di sinistra (più frequentemente quest'ultima sede). Essendo realizzate in un tratto più "terminale" di intestino, le feci avranno consistenza e aspetto più fisiologico. Anche le modalità e la frequenza delle evacuazioni saranno più prevedibili, seppur non siano controllabili da parte del paziente.

### COME SI GESTISCE UNA STOMIA?

Occorrerà applicare sulla cute un presidio con la funzione di sacchetto di raccolta. Ve ne sono di molti tipi, forme e dimensioni perché andranno scelti in base alle necessità. La loro gestione è semplice, richiede solo un breve periodo di istruzione. La pulizia del sito e la gestione di eventuali problematiche di tenuta sono altrettanto semplici e verranno spiegate dall'infermiere stomaterapista che si occuperà di voi.

**CHI E' LO STOMATERAPISTA?** E' il professionista che, dopo un percorso formativo specialistico, si occupa della persona portatrice di stomia e della riabilitazione del pavimento pelvico, attraverso specifici interventi di prevenzione, cura, riabilitazione ed educazione.

**QUANDO LO DEVO CERCARE?** Per fissare un appuntamento di controllo postintervento. Per iniziare il percorso educativo-riabilitativo sulla gestione della stomia. Per avere indicazioni sul corretto stile di vita da avere. Per individuare il presidio più adatto. Per avere indicazioni su come ottenere i presidi. Se ho dei dubbi sulla gestione della stomia. Se ho dei problemi o delle complicanze.

**DOVE LO POSSO TROVARE?** In ospedale, negli ambulatori e sul territorio.

QUALI POTREBBERO ESSERE LE PROBLEMATICHE PIU' COMUNI DI UNA STOMIA? Gli imprevisti per i quali si dovrà mettere in contatto con lo stomaterapista, sono i seguenti:

- arrosamento della pelle intorno allo stoma;
- gonfiore intorno allo stoma;
- frequenti distacchi accidentali del presidio;
- sanguinamento della stomia.

IN CASO DI CHEMIOTERAPIA O RADIOTERAPIA POTREI AVERE DEI PROBLEMI ALLA STOMIA? La chemioterapia e/o la radioterapia, oltre a renderla più stanca/o, renderanno la sua pelle più sensibile, con maggior rischio di irritazioni intorno alla stomia. Potrà vedere modificarsi la consistenza delle tue feci che potranno essere più liquide, rendendo più difficile la tenuta del presidio.

SARO' IN GRADO DI LAVORARE? Sì, potrà tornare alla sua normale attività. Avrà bisogno di un adeguato periodo di convalescenza prima di intraprendere il lavoro. Inizi gradualmente e chiedi consiglio al medico, infermiere stomaterapista o chirurgo. Avere una stomia non le preclude nessun impiego.

SARÒ IN GRADO DI VIAGGIARE? Può viaggiare quanto vuole. Si ricordi solo di fare la scorta del materiale per la stomia (sacchetti, placche...). Tenga le scorte di una settimana nel bagaglio a mano. Attenzione, se viaggia in aereo, non porti nel bagaglio a mano forbici o materiale appuntito, ritagli prima le placche della giusta dimensione. Nei Paesi caldi può essere necessario cambiare più spesso la sacca o la placca protettiva.

RIGUARDO ALL'ABBIGLIAMENTO? Prediliga un abbigliamento comodo con vestiti non troppo stretti.

RIGUARDO ALL'IGIENE PERSONALE? Il bagno o la doccia possono essere fatti con il presidio attaccato

SPORT E TEMPO LIBERO? Per condurre uno stile di vita sano si consiglia di compiere dell'attività fisica. Potrà continuare a praticare i suoi sport preferiti ad eccezione di quelli che potrebbero causare traumi a carico dellostoma come, ad esempio, lotta, boxe o arti marziali. La presenza della stomia non le impedirà di fare bagni al mare o in piscina.

SESSUALITÀ E DIMENSIONE AFFETTIVA Spesso, a causa della stomia, le persone si sentono poco attraenti e credono che persino il contatto fisico e i rapporti sessuali non siano più possibili. Tenga a mente che, nella maggior parte dei casi, si può condurre una vita sessuale soddisfacente.

Occorre, certamente, confrontarsi con i professionisti che conoscono la sua situazione clinica per aiutarla a superare le eventuali difficoltà che incontrerà. Credere in se stessi, essere positivi condividendo i propri vissuti con le persone che ci stanno vicino può contribuire a migliorare il suo benessere psicologico.

### **CONSIGLI DIETETICI**

È importante conoscere gli effetti che alcuni cibi e bevande possono avere sulle evacuazioni. Non è necessario seguire una dieta, ma possono essere utili alcuni accorgimenti per adeguare la sua alimentazione alla condizione attuale:

1. mastichi bene e lentamente.
2. faccia pasti piccoli e frequenti integrando i principali (pranzo e cena) con spuntini leggeri.
3. non cambi drasticamente le sue abitudini, reintroduca nella dieta gli alimenti un po' alla volta per valutare gli effetti che producono sulla digestione e l'evacuazione.
4. alcuni cibi possono provocare flatulenza (verdure della famiglia dei cavoli, spezie, frutta secca, superalcolici, bevande gassate, legumi, pesce fritto, gomma da masticare), cattivi odori (aglio, uova, cipolla, porro, melone, pesce, funghi, legumi, spezie) o accelerare la motilità intestinale (alcolici, bevande gassate, latte intero e formaggi, dolci, brodo di carne, cibi fritti, carni grasse, caffè, nicotina).