

**Εξυπηρέτηση πελατών:**  
Αθήνα & Νότια Ελλάδα 210.65.61.555  
Θεσσαλονίκη & Βόρεια Ελλάδα 2310.98.92.79

Colo-Eileo / 09-05 / 3000

**Hollister Ελλάς Α.Ε.**

Λεωφόρος Μεσογείων 308, 155 62 Χολαργός  
Τηλ.: 210.65.61.550 • Fax: 210.65.43.632

Λεωφόρος Καραμανλή 55, 546 39 Θεσσαλονίκη  
Τηλ.: 2310.98.92.79 • Fax: 2310.93.55.11

Hollister και λογότυπο, Adapt και Lock 'n Roll,  
είναι εμπορικά σήματα της Hollister Incorporated



# Κολοστομία / Ειλεοστομία

Καθημερινή Φροντίδα



 Hollister

# Περιεχόμενα

## Σελ.3 Η Κολοστομία / Ειλεοστομία σας

## Σελ.4 Σχετικά με την Κολοστομία / Ειλεοστομία σας

- Πριν την επέμβαση
- Το γαστρεντερικό σύστημα
- Τί είναι η κολοστομία;
- Τί είναι η ειλεοστομία;
- Η στομία
- Οι κενώσεις από την ειλεοστομία

## Σελ.7 Συστήματα Συλλογής των Κενώσεων

- Σύστημα ενός τεμαχίου
- Σύστημα δύο τεμαχίων
- Κλειστός σάκος
- Αποστραγγιζόμενος σάκος

## Σελ.8 Χειρισμός της Κολοστομίας / Ειλεοστομίας σας

- Περιποίηση του δέρματος
- Μπάνιο και ντους
- Διατροφή
- Οσμές
- Αέρια
- Διάρροια
- Φάρμακα
- Υποκλυσμός

## Σελ.11 Διατηρώντας τον Τρόπο Ζωής σας

- Ρουχισμός
- Επιστροφή στην εργασία και τα ταξίδια
- Δραστηριότητα, άσκηση και σπορ
- Σεξ και προσωπικές σχέσεις

## Σελ.13 Καθημερινή Φροντίδα της Κολοστομίας / Ειλεοστομίας

## Σελ.14 Όροι και Ορισμοί

## Σελ.15 Πληροφορίες-Σημειώσεις

Το βιβλιαράκι αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε και να περιποιηθείτε την κολοστομία ή την ειλεοστομία σας. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι. Κάθε χρόνο χιλιάδες άνθρωποι κάνουν εγχείρηση κολοστομίας ή ειλεοστομίας. Η επέμβαση αυτή σε κάποιους σώζει τη ζωή. Μπορεί να γίνει για να διορθώσει ένα τραυματισμό ή για να αφαιρέσει έναν όγκο ή ένα τμήμα του εντέρου σας που νοσεί. Οποιαδήποτε κι αν είναι η αιτία για την επέμβασή σας, είναι φυσικό να έχετε ερωτήσεις και ανησυχίες.

Ο σκοπός αυτού του εντύπου είναι να απαντήσει σε μερικές από τις ερωτήσεις σας και να σας απαλλάξει από κάποιες ανησυχίες σχετικά με το πώς θα είναι η ζωή σας με την κολοστομία / ειλεοστομία.

Το έντυπο αυτό σας προσφέρεται από την ομάδα φροντίδας της Hollister και συμπληρώνει, χωρίς να αντικαθιστά, όλες τις άλλες πληροφορίες που θα σας δώσουν ο γιατρός σας και ο νοσηλευτής/τρια σας.

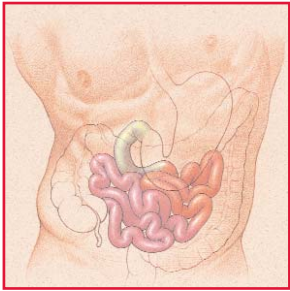
## Σχετικά με την Κολοστομία / Ειλεοστομία σας

### Πριν την επέμβαση

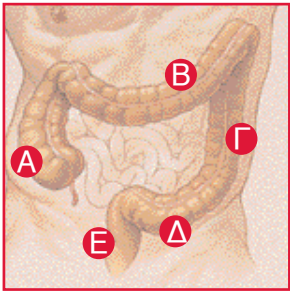
Ο καθορισμός του σημείου στο οποίο θα τοποθετηθεί η στομία πάνω στην κοιλία σας αποτελεί ένα πολύ σημαντικό μέρος της προετοιμασίας για την επέμβαση.

Η κολοστομία μπορεί να τοποθετηθεί σε οποιοδήποτε σημείο της κοιλίας σας, ενώ η ειλεοστομία γενικά τοποθετείται στο κάτω δεξιό τεταρτημόριο της κοιλίας, δηλαδή ακριβώς κάτω από τη μέση και δεξιά του αφαλού σας.

Πριν την επέμβαση, ο χειρουργός σας θα αποφασίσει ποια είναι η καλύτερη θέση για τη στομία σας. Ίδανικά, η στομία θα πρέπει να τοποθετηθεί σε λεία επιφάνεια δέρματος. Θα πρέπει να βρίσκεται σε σημείο που θα μπορείτε να τη βλέπετε εύκολα και να τη φροντίζετε μόνοι σας.



Το λεπτό έντερο.



- A: ανιόν κόλον
- B: εγκάρσιο κόλον
- Γ: κατιόν κόλον
- Δ: σιγμοειδές κόλον
- E: ορθόν

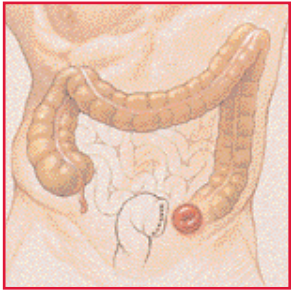
### Το γαστρεντερικό σύστημα

Όταν μασάτε την τροφή σας και την καταπίνετε, η τροφή κατεβαίνει μέσω του οισοφάγου στο στομάχι. Τα οξέα του στομάχου και κάποιες χημικές ενώσεις που ονομάζονται **ένζυμα** διασπούν την τροφή μέχρι να γίνει ένα υγρό μίγμα. Από το στομάχι σας, το υγρό αυτό μίγμα περνάει στο λεπτό έντερο.

Το **λεπτό έντερο** - το οποίο έχει μήκος περίπου 6 μέτρα - είναι ο χώρος στον οποίο γίνεται το μεγαλύτερο μέρος της πέψης. Οι βιταμίνες, τα μέταλλα, οι πρωτεΐνες, τα λίπη και οι υδατάνθρακες απορροφώνται μέσω του λεπτού εντέρου. Οποιαδήποτε τροφή δεν απορροφηθεί στο λεπτό έντερο πηγαίνει στο παχύ έντερο ως υγρά κατάλοιπα - τα κόπρανα. Το **παχύ έντερο** ονομάζεται και **κόλον**. Γενικά, έχει μήκος 1,5 με 1,8 μέτρα. Το κόλον έχει δύο βασικές λειτουργίες:

1. να απορροφά νερό από τα κόπρανα
2. να αποθηκεύει τα κόπρανα μέχρι να γίνει η κένωση.

Το κόλον διαιρείται σε τέσσερα μέρη: το ανιόν, το εγκάρσιο, το κατιόν και το σιγμοειδές. Καθώς τα κόπρανα μετακινούνται μέσα στο κόλον, όλο και περισσότερο νερό απορροφάται, μέχρι τα κόπρανα να σχηματιστούν πλήρως. Όταν έχετε κένωση του εντέρου, κόπρανα και αέρια μεταφέρονται από το κόλον στο **ορθόν** και στη συνέχεια έξω από το σώμα σας μέσω του πρωκτού. Ένας μυς στον **πρωκτό**, που ονομάζεται **σφιγκτήρας του πρωκτού**, σας επιτρέπει να ελέγχετε το πότε θα έχετε κένωση.



Η κολοστομία είναι ένα άνοιγμα που δημιουργείται χειρουργικά στο κόλον, μέσα από το τοίχωμα της κοιλίας.

### Τί είναι η κολοστομία;

Η **κολοστομία** είναι ένα άνοιγμα που δημιουργείται χειρουργικά στο κόλον, μέσα από το τοίχωμα της κοιλίας. Σκοπός της είναι να επιτρέψει στα κόπρανα να παρακάμψουν ένα τμήμα του παχέος εντέρου που νοσεί ή έχει υποστεί βλάβη. Η κολοστομία μπορεί να γίνει σχεδόν σε οποιοδήποτε σημείο κατά μήκος του παχέος εντέρου. Μπορεί να είναι προσωρινή ή μόνιμη, ανάλογα με τον ιατρικό λόγο που επέβαλε την επέμβαση.

Όταν ένα άτομο υποβληθεί σε επέμβαση κολοστομίας, τα κόπρανα δεν αποβάλλονται πια από τον πρωκτό, αλλά μέσα από τη στομία. Για να δημιουργήσει την κολοστομία, ο χειρουργός περνά τμήμα του παχέος εντέρου μέσα από το κοιλιακό τοίχωμα.

Η κολοστομία δεν έχει σφιγκτήρα μυ και συνεπώς μετά την επέμβαση δεν μπορείτε να ελέγξετε τις κενώσεις σας. Για το λόγο αυτό, θα φοράτε ένα **σάκο** όπου θα συγκεντρώνονται τα κόπρανα.

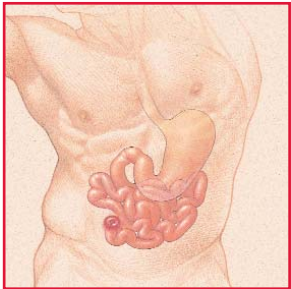
### Τί είναι η ειλεοστομία;

Η ειλεοστομία είναι ένα άνοιγμα που δημιουργείται χειρουργικά στο λεπτό έντερο μέσα από το τοίχωμα της κοιλίας. Ο σκοπός της ειλεοστομίας είναι να επιτρέψει στα κόπρανα να παρακάμψουν το κόλον.

Η ειλεοστομία μπορεί να είναι προσωρινή ή μόνιμη ανάλογα με τον ιατρικό λόγο που επέβαλε την επέμβαση.

Εξαιτίας κάποιου τραυματισμού ή κάποιας ασθένειας, όπως η ελκώδης κολίτιδα ή η νόσος του Crohn, το κόλον μπορεί να αφαιρεθεί χειρουργικά μαζί με το ορθό και τον πρωκτό. Όμως να θυμάστε ότι ο κύριος προορισμός του παχέος εντέρου είναι να απορροφά νερό και να αποθηκεύει τα κόπρανα. Το σώμα σας μπορεί να συνεχίσει να λειτουργεί και χωρίς κόλον.

Όταν κάνετε επέμβαση ειλεοστομίας, τα κόπρανα δεν αποβάλλονται πια από τον πρωκτό αλλά μέσα από την ειλεοστομία. Για να δημιουργήσει την ειλεοστομία, ο χειρουργός περνά τμήμα του λεπτού εντέρου μέσα από το κοιλιακό τοίχωμα. Η ειλεοστομία δεν έχει σφιγκτήρα μυ, συνεπώς μετά την επέμβαση δε θα μπορείτε να ελέγξετε τις κενώσεις σας. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να φοράτε ένα **σάκο** όπου θα συγκεντρώνονται τα κόπρανα.



Στην ειλεοστομία ένα τμήμα του λεπτού εντέρου και το παχύ έντερο (κόλον) αφαιρούνται ή παρακάμπτονται.



## Η στομία

- Δεν πονάει
- Είναι πάντα κόκκινη και υγρή
- Μπορεί να αιμορραγήσει εύκολα

## Η στομία

Η στομία κάθε ατόμου είναι μοναδική και συνεπώς η δική σας μπορεί να έχει διαφορετική όψη από τη στομία κάποιου άλλου. Η στομία δεν θα πρέπει να πονά. Είναι πάντα κόκκινη και υγρή, όπως το εσωτερικό του στόματος. Η στομία μπορεί επίσης να αιμορραγήσει εύκολα, ιδιαίτερα αν χτυπηθεί ή τριφτεί. Αυτή η μικρή προσωρινή αιμορραγία είναι φυσιολογική. Αν η αιμορραγία συνεχιστεί ή αν παρατηρήσετε αίμα στις κενώσεις, πρέπει να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας ή το νοσηλεύτη/τρια σας.

Η στομία είναι πιθανό να είναι πρησμένη μετά την επέμβαση. Μπορεί να χρειαστούν αρκετές εβδομάδες ώστε η στομία σας να συρρικνωθεί και να αποκτήσει το μόνιμο μέγεθός της.

Αν έχετε προσωρινή στομία, τότε αυτή μπορεί να είναι loop ή double barrel. Η loop κολοστομία / ειλεοστομία μπορεί να έχει και μία υποστηρικτική συσκευή, η οποία αφαιρείται συνήθως μετά από δύο εβδομάδες.

Το δέρμα γύρω από τη στομία ονομάζεται **περιστομιακό δέρμα**. Το περιστομιακό δέρμα δε θα πρέπει να έχει εξανθήματα ή έλκη. Για να διατηρήσετε το δέρμα σας υγιές, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε συστήματα στομίας που προσαρμόζονται σωστά και παραμένουν στη θέση τους.

## Οι κενώσεις από την ειλεοστομία

Αμέσως μετά την επέμβαση, οι κενώσεις από την ειλεοστομία είναι γενικά μια σταθερή, υγρή παροχέτευση. Όμως, καθώς το λεπτό έντερο αρχίζει να προσαρμόζεται, τα κόπρανα γίνονται πιο παχύρρευστα και μοιάζουν περισσότερο με πολτό.

Να θυμάστε ότι τα κόπρανα από την ειλεοστομία έρχονται κατευθείαν από το λεπτό έντερο, συνεπώς περιέχουν πεπτικά ένζυμα τα οποία μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα σας. Για το λόγο αυτό, ο σάκος που φοράτε θα πρέπει να έχει δερμοπροστατευτική βάση που προσαρμόζεται σωστά γύρω από τη στομία σας.

## Συστήματα Συλλογής των Κενώσεων

Η Hollister σας δίνει τη δυνατότητα να διαλέξετε σύστημα κολοστομίας ή ειλεοστομίας **ενός τεμαχίου** ή **δύο τεμαχίων**.

### Σύστημα ενός τεμαχίου

Στο σύστημα ενός τεμαχίου, η **δερμοπροστατευτική βάση** είναι ενσωματωμένη στο σάκο. Αυτό σημαίνει ότι είναι πολύ εύκολη η εφαρμογή του. Απλά ξεκολλάτε το αυτοκόλλητο και τοποθετείτε το σάκο στη στομία σας.

### Σύστημα δύο τεμαχίων

Το σύστημα δύο τεμαχίων είναι πιο ευέλικτο. Η δερμοπροστατευτική βάση είναι ξεχωριστή από το σάκο. Τα δύο τεμάχια ενώνονται (κουμπώνουν) με ασφάλεια μεταξύ τους με μία φλάντζα, ένα τμήμα που μοιάζει με πλαστικό δακτύλιο. Είναι εύκολο να αποσπάτε το σάκο από τη βάση και να τον αλλάζετε όσο συχνά θέλετε.



### Κλειστός σάκος

Εάν χρησιμοποιείτε κλειστό σάκο, μπορείτε απλά να τον απομακρύνετε και να τον πετάξετε. Αυτός ο τύπος είναι η καλύτερη επιλογή στην περίπτωση που οι κενώσεις σας δεν είναι συχνές και ο σάκος χρειάζεται αλλαγή μία ή δύο φορές τη μέρα.



### Αποστραγγιζόμενος σάκος

Οι αποστραγγιζόμενοι σάκοι είναι η καλύτερη επιλογή όταν έχετε συχνά κενώσεις στη διάρκεια της μέρας. Έχουν ένα πλαστικό κλείστρο ή ενσωματωμένο κλείστρο (Lock 'n Roll), ώστε το άδειασμα του σάκου να είναι γρήγορο και εύκολο.



# Χειρισμός της Κολοστομίας / Ειλεοστομίας σας

## Συμβουλές Τρόπου Ζωής

- Ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή.
- Τρώτε αργά και μασάτε την τροφή καλά.
- Προσθέτετε σταδιακά τροφές στο διαιτολόγιό σας για να δείτε αν τις δέχετε ο οργανισμός σας.
- Πίνετε καθημερινά άφθονο νερό, χυμούς και άλλα υγρά.

## Περιποίηση του δέρματος

Είναι πολύ σημαντικό το δέρμα γύρω από τη στομία να είναι υγιές και χωρίς ερεθισμούς. Το περιστομιακό δέρμα θα πρέπει να έχει την ίδια όψη με την υπόλοιπη κοιλία σας. Για να προλάβετε τους ερεθισμούς του δέρματος ή άλλα προβλήματα, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε δερμοπροστατευτική βάση και σάκο που προσαρμόζονται σωστά στη στομία σας. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να είναι απαραίτητη η χρήση κάποιας πάστας (πάστα Adapt ή πάστα Karaya) για τη σωστότερη εφαρμογή της βάσης και επομένως την αύξηση της ασφάλειας.

Κάθε φορά που αφαιρείτε τη βάση και το σάκο, να εξετάζετε προσεκτικά το περιστομιακό δέρμα. Αν παρατηρήσετε πρήξιμο, κοκκινίλα ή εξάνθημα, ίσως υπάρχει ερεθισμός. Μερικές φορές, αλλά όχι πάντα, το ερεθισμένο δέρμα πονά. Αν το πρόβλημα επιμένει ή επιδεινωθεί, επικοινωνήστε με το γιατρό ή το νοσηλεύτη/τρια σας ή την ομάδα φροντίδας της Hollister.

## Μπάνιο και ντους

Μπορείτε να κάνετε μπάνιο ή ντους όπως και πριν την επέμβαση κολοστομίας / ειλεοστομίας. Το σαπούνι και το νερό δε θα μπουν στη στομία, ούτε θα τη βλάψουν. Μπορείτε να κάνετε μπάνιο ή ντους με ή χωρίς το σάκο, η επιλογή είναι δική σας. Μερικές φορές τα κατάλοιπα του σαπουνιού επηρεάζουν το πόσο καλά κολλάει η δερμοπροστατευτική βάση ή η κολλητική ουσία, για το λόγο αυτό διαλέξτε σαπούνι ή καθαριστικό που δεν αφήνει κατάλοιπα.

## Διατροφή

Αμέσως μετά την επέμβαση, ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει ειδική διατροφή. Μετά την περίοδο της ανάρρωσης θα μπορείτε πιθανότατα να επανέλθετε στη συνηθισμένη διατροφή σας, εκτός αν έχετε διαφορετικές οδηγίες από το γιατρό σας.

Να θυμάστε ότι η πραγματική πέψη των τροφών γίνεται σχεδόν εξ ολοκλήρου στο λεπτό έντερο, όχι στο κόλον. Υπάρχουν μερικές τροφές που μπορεί να σας προκαλέσουν οσμές και αέρια. Αν αυτό σας απασχολεί, μπορείτε να τις καταναλώνετε με μέτρο.

## Οσμές

Οι οσμές απασχολούν πολύ όσους έχουν υποβληθεί σε επέμβαση στομίας. Σήμερα, οι σάκοι κατασκευάζονται από μεμβράνη που συγκρατεί τις οσμές μέσα στο σάκο. Αν ο σάκος έχει τοποθετηθεί σωστά, θα αισθάνεστε την οσμή μόνο όταν τον αδειάζετε ή τον αλλάζετε. Αν παρατηρήσετε οσμή οποιαδήποτε άλλη ώρα, ελέγξτε μήπως υπάρχει διαρροή.

Πρέπει να αδειάζετε το σάκο όποτε είναι απαραίτητο και βολικό. Για πολλούς ανθρώπους αυτό σημαίνει μία με τρεις φορές την ημέρα. Αδειάζοντας το σάκο τακτικά μειώνετε τον κίνδυνο διαρροής. Επίσης με το τακτικό άδειασμα αποφεύγετε το φούσκωμα που παρουσιάζει ο γεμάτος σάκος. Ορισμένες τροφές και συμπληρώματα διατροφής επηρεάζουν την οσμή των κοπράνων.

### Τροφές που μπορεί να αυξήσουν τις οσμές:

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| ■ σπαράγγι            | ■ αυγό               |
| ■ μπρόκολο            | ■ ψάρι               |
| ■ λαχανάκια Βρυξελλών | ■ σκόρδο             |
| ■ λάχανο              | ■ κρεμμύδι           |
| ■ κουνουπίδι          | ■ ορισμένα μπαχαρικά |

## Αέρια

Καθώς αρχίζει να λειτουργεί το έντερό σας μετά την επέμβαση, θα παρατηρήσετε αέρια μέσα στο σάκο σας. Η ποσότητα των αερίων ποικίλει. Αν είχατε πρόβλημα με υπερβολική ποσότητα αερίων πριν από την επέμβαση, είναι πιθανό να έχετε και μετά.

Αέρια μπορεί να προκληθούν από τις τροφές που καταναλώνετε. Μπορεί ακόμη να είναι αποτέλεσμα του αέρα που καταπίνετε. Τα αεριούχα ποτά, το κάπνισμα, οι σίχλες και το μάσημα με ανοιχτό στόμα μπορούν επίσης να αυξήσουν την ποσότητα του αέρα που καταπίνετε.

Εάν ανησυχείτε σχετικά με τα αέρια, μπορείτε να χρησιμοποιείτε σάκους με φίλτρο. Το φίλτρο επιτρέπει στον αέρα να βγει από το σάκο, αλλά όχι στις οσμές. Επιπλέον εμποδίζει τη συσσώρευση του αέρα κι έτσι ο σάκος δε φουσκώνει σα μπαλόνι. Το φίλτρο λειτουργεί καλύτερα όταν τα κόπρανα είναι σχηματισμένα.

### Τροφές και ροφήματα που μπορεί να αυξήσουν τα αέρια:

- |                       |            |                      |
|-----------------------|------------|----------------------|
| ■ φασόλια             | ■ αυγό     | ■ ορισμένα μπαχαρικά |
| ■ μπρόκολο            | ■ ψάρι     | ■ μπύρα              |
| ■ λαχανάκια Βρυξελλών | ■ σκόρδο   | ■ αναψυκτικά         |
| ■ λάχανο              | ■ κρεμμύδι | ■ αεριούχα ποτά      |

## Συμβουλές Τρόπου Ζωής

- Η διάρροια μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση, γι' αυτό μπορεί να χρειαστεί να αυξήσετε την ποσότητα των υγρών που πίνετε.
- Αν κάνετε υποκλυσμό, σταματήστε τον όσο διαρκεί η διάρροια.
- Αν η διάρροια επιμένει, επικοινωνήστε με το γιατρό σας.

## Διάρροια

Η διάρροια μπορεί να προκληθεί από διάφορες αιτίες. Όταν έχετε υποβληθεί σε επέμβαση κολοστομίας / ειλεοστομίας, μπορεί να έχετε διάρροια όπως και πριν την επέμβαση.

Αν έχετε διάρροια, υπάρχουν μερικές τροφές που μπορείτε να φάτε για να γίνουν πιο στερεές οι κενώσεις σας. Αποφύγετε τροφές και ροφήματα που προκαλούν υδαρή κόπρανα.

### Τροφές και ροφήματα που μπορεί να κάνουν πιο στερεές τις κενώσεις σας:

- πολτός μήλου
- μπανάνα
- τυρί
- γιαούρτι
- λευκό ρύζι
- φρυγανιά
- χυλοπίπτες (κάθε είδους)
- φυστικοβούτυρο (κρεμώδες όχι με κομματάκια)

## Φάρμακα

Μερικά φάρμακα ή συμπληρώματα διατροφής μπορεί να αλλάξουν το χρώμα, την οσμή ή την πυκνότητα των κοπράνων σας. Τα μη συνταγογραφούμενα φάρμακα, όπως τα αντιόξινα, μπορεί να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα ή διάρροια. Τα αντιβιοτικά μπορεί να κάνουν τα κόπρανά σας υδαρή και μπορεί ακόμη να προκαλέσουν διάρροια. Εάν έχετε απορίες σχετικά με τα φάρμακα που παίρνετε, ρωτήστε το γιατρό σας.

## Υποκλυσμός και Κολοστομία

Ο υποκλυσμός μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να αποτελέσει επιλογή για άτομα που έχουν κατιούσα ή σιγμοειδή κολοστομία. Σκοπός του υποκλυσμού είναι να σας επιτρέψει να έχετε τον έλεγχο των κενώσεών σας. Ο υποκλυσμός εκπαιδεύει το κόλον να αδειάζει μία συγκεκριμένη ώρα κάθε μέρα.

Είναι σημαντικό να μάθετε την τεχνική του υποκλυσμού από επαγγελματία νοσηλεύτη/τρια. Αν σας ενδιαφέρει ο υποκλυσμός, ρωτήστε το γιατρό σας για περισσότερες πληροφορίες.

## Διατηρώντας τον Τρόπο Ζωής σας

### Συμβουλές Τρόπου Ζωής

- Όταν ταξιδεύετε με αεροπλάνο, μεταφέρετε τα προϊόντα για τη στομία στη χειραποσκευή σας.
- Να κόβετε τις βάσεις στις διαστάσεις που θέλετε ώστε να μη χρειάζεται να μεταφέρετε ψαλιδάκι στη χειραποσκευή σας.
- Δένετε τη ζώνη ασφαλείας πιο πάνω ή πιο κάτω από τη στομία σας.
- Να αποθηκεύετε τα προϊόντα για τη στομία σε δροσερό μέρος χωρίς υγρασία.
- Κάνετε σωστό προγραμματισμό και έχετε πάντα μαζί σας τα τηλέφωνα επικοινωνίας με το γιατρό, το νοσηλεύτή/τρια σας ή την ομάδα φροντίδας της Hollister.

### Ρουχισμός

Μετά την επέμβαση κολοστομίας / ειλεοστομίας, πολλοί άνθρωποι ανησυχούν ότι ο σάκος θα φαίνεται κάτω από τα ρούχα τους. Μερικοί πιστεύουν ότι δε θα μπορούν να φορέσουν “κανονικά” ρούχα ή ότι θα πρέπει να τα φορούν φαρδιά. Θα πρέπει να μπορείτε να φοράτε τα ίδια ρούχα που φορούσατε και πριν από την επέμβαση. Στην πραγματικότητα, οι σάκοι σήμερα είναι τόσο λεπτοί και εφαρμόζουν τόσο κοντά στο σώμα που μάλλον κανείς δε θα καταλάβει ότι φοράτε σάκο, εκτός κι αν τους το πείτε εσείς.

Μπορείτε να φοράτε το σάκο μέσα ή έξω από τα εσώρουχά σας, ανάλογα με το πώς νιώθετε πιο άνετα. Οι γυναίκες μπορούν να φορούν καλσόν ή κορσέδες. Διαλέξτε μαγιό με σχέδια αντί για μονόχρωμο.

### Επιστροφή στην εργασία και τα ταξίδια

Όπως συμβαίνει με κάθε χειρουργική επέμβαση, θα χρειαστείτε χρόνο για ανάρρωση. Θα πρέπει να ρωτήσετε το γιατρό σας πριν επιστρέψετε στην εργασία σας ή ξεκινήσετε οποιαδήποτε επίπονη δραστηριότητα.

Μετά την ανάρρωση, η κολοστομία / ειλεοστομία σας δε θα πρέπει να σας περιορίζει. Θα πρέπει να μπορείτε να επανέλθετε στην εργασία σας ή να ταξιδέψετε σχεδόν παντού. Όταν ταξιδεύετε, να παίρνετε μαζί σας τα προϊόντα για τη στομία σας και πάντοτε περισσότερα από όσα νομίζετε ότι θα χρειαστείτε. Αν χρειαστεί να αγοράσετε κάποια προϊόντα κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, θα διαπιστώσετε ότι αυτά διατίθενται στα φαρμακεία και τα καταστήματα ιατρικών ή ορθοπεδικών ειδών σε όλες σχεδόν τις χώρες του κόσμου.

---

## Συμβουλές Τρόπου Ζωής

- Να αδειάζετε το σάκο σας πριν το κολύμπι.
- Μπορείτε να προσθέσετε κολλητική ταινία στις άκρες του σάκου πριν το κολύμπι.
- Μπορεί να χρειαστεί να αλλάξετε το σάκο σας συχνότερα εάν τον φοράτε σε μπανιέρα με ζεστό νερό ή σάουνα.

---

## Συμβουλές Τρόπου Ζωής

- Αδειάζετε το σάκο πριν τη σεξουαλική επαφή.
- Η σεξουαλική δραστηριότητα δε θα βλάψει ούτε εσάς ούτε τη στομία σας.
- Μπορείτε να φοράτε ένα μικρό σάκο ή ένα κάλυμμα στομίας κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.
- Ένας μπεζ σάκος μπορεί να σας βοηθήσει να κρύψετε το περιεχόμενό του.
- Ένα εσώρουχο μπορεί να κρύψει το σάκο και να τον κρατήσει κοντά στο σώμα.

## Δραστηριότητες, άσκηση και σπορ

Η κολοστομία / ειλεοστομία δε θα πρέπει να σας εμποδίσει να αθλείστε ή να είστε δραστήριοι. Με εξαίρεση τα πολύ σκληρά σπορ επαφής και τις άρσεις μεγάλων βαρών, θα πρέπει να μπορείτε να απολαμβάνετε τις ίδιες δραστηριότητες όπως και πριν την επέμβαση.

Τα άτομα με κολοστομία / ειλεοστομία μπορούν να κολυμπούν, να κάνουν θαλάσσιο σκι ή σκι βουνού, να παίζουν γκολφ, τέννις, βόλεϊ, να κάνουν πεζοπορία, ιστιοπλοΐα ή τζόγκινγκ, όπως και πριν την επέμβαση. Να θυμάστε όμως ότι η ζέστη και η υγρασία μπορεί να μειώσουν τη διάρκεια χρήσης του συστήματος στομίας.

## Σεξ και προσωπικές σχέσεις

Επειδή η κολοστομία και η ειλεοστομία είναι επεμβάσεις που μεταβάλλουν τη μορφή του σώματος, πολλοί άνθρωποι ανησυχούν για την επίδρασή τους στο σεξ και την οικειότητα καθώς και το πώς θα το δεχτούν οι σύντροφοι και τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Τα άτομα που δημιουργούν τώρα κάποια σχέση ανησυχούν για το πώς θα μιλήσουν στο μελλοντικό τους σύντροφο σχετικά με την κολοστομία / ειλεοστομία.

Η υποστήριξη από τους ανθρώπους που σας περιβάλλουν μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση μετά από κάθε είδους επέμβαση. Το κλειδί, φυσικά, είναι η κατανόηση και η επικοινωνία.

Η κολοστομία / ειλεοστομία επηρεάζει και τα δύο μέλη της σχέσης και είναι κάτι στο οποίο πρέπει να προσαρμοστούν και οι δύο, ο καθένας και η καθεμία με τον τρόπο του/της. Είναι επίσης σημαντικό να πείτε στο/στη σύντροφό σας ότι η σεξουαλική δραστηριότητα δε θα βλάψει ούτε εσάς ούτε τη στομία.

Αν σας απασχολεί η τεκνοποίηση, θα χαρείτε να μάθετε ότι μετά από μια ικανοποιητική περίοδο ανάρρωσης, μια γυναίκα με στομία μπορεί να κάνει παιδιά. Πολλοί άνδρες έγιναν πατέρες μετά την κολοστομία / ειλεοστομία. Αν έχετε απορίες σχετικά με την εγκυμοσύνη, μη διστάσετε να ρωτήσετε το γιατρό σας.

## Καθημερινή Φροντίδα της Κολοστομίας / Ειλεοστομίας

Ο γιατρός σας θα κρίνει πότε μπορείτε να επιστρέψετε στις κανονικές σας δραστηριότητες. Θα συνηθίσετε το σύστημα στομίας της Hollister και θα αναπτύξετε ένα πρόγραμμα που να ταιριάζει στον τρόπο ζωής σας. Εδώ θα βρείτε μερικές οδηγίες για την επιτυχημένη φροντίδα της στομίας σας.

- Αλλάζετε τον κλειστό σάκο δύο φορές την ημέρα και τον αποστραγγιζόμενο μία φορά την ημέρα.
- Αδειάζετε τον αποστραγγιζόμενο σάκο όταν είναι γεμάτος κατά το ένα τρίτο προς το μισό.
- Αν χρησιμοποιείτε σύστημα δύο τεμαχίων, αντικαταστήστε τη δερμοπροστατευτική βάση κάθε τρεις με πέντε ημέρες.
- Εάν χρησιμοποιείτε σαπούνι βεβαιωθείτε ότι δεν περιέχει έλαια ή άλλα συστατικά που μπορεί να παρεμποδίζουν την επικόλληση της βάσης ή του σάκου.
- Να ξεπλένετε το δέρμα σας με νερό και να το στεγνώνετε καλά πριν βάλετε ένα καινούριο σάκο ή βάση.
- Αφού τοποθετήσετε τη βάση, κρατήστε την στη θέση της για 30-60 δευτερόλεπτα. Η πίεση και η θερμότητα θα ενεργοποιήσουν την κολλητική ουσία.
- Εάν φοράτε σύστημα δύο τεμαχίων, δοκιμάστε να τοποθετείτε τη βάση με γωνία, για πιο ομαλή τοποθέτηση.
- Μπορείτε να κάνετε ντους ή μπάνιο με τη βάση και το σάκο ή χωρίς. Το νερό δε θα μπει στη στομία σας, ούτε θα τη βλάψει.
- Αν το δέρμα σας γίνει κόκκινο και ερεθισμένο ή ο σάκος δε μένει στη θέση του, επικοινωνήστε με το γιατρό ή το νοσηλεύτη/τρια σας ή την ομάδα φροντίδας της Hollister.

## Όροι και Ορισμοί

<b>Δερμοπροστατευτική βάση</b>	Το τμήμα του συστήματος σάκου / βάσης που εξασφαλίζει την επικόλληση στο δέρμα και το προστατεύει
<b>Ειλεοστομία</b>	Ένα άνοιγμα που δημιουργείται χειρουργικά στο λεπτό έντερο μέσα από το τοίχωμα της κοιλίας
<b>Ένζυμα</b>	Τα ένζυμα του γαστρεντερικού διασπούν την τροφή που τρώμε ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πηγή ενέργειας
<b>Κόλον</b>	Μία άλλη λέξη για το παχύ έντερο ή το τελευταίο κομμάτι του γαστρεντερικού σωλήνα
<b>Κολοστομία</b>	Ένα άνοιγμα που δημιουργείται χειρουργικά στο κόλον μέσα από το τοίχωμα της κοιλίας
<b>Κόπρανα</b>	Οι εκκρίσεις του εντέρου
<b>Λεπτό έντερο</b>	Το κομμάτι του γαστρεντερικού σωλήνα που λαμβάνει πρώτο την τροφή από το στομάχι. Διαιρείται σε τρία τμήματα: δωδεκαδάκτυλος, νήστιδα και ειλεός
<b>Παχύ έντερο</b>	Μία άλλη λέξη για το κόλον ή το τελευταίο κομμάτι του γαστρεντερικού σωλήνα
<b>Περιστομιακό δέρμα</b>	Το δέρμα γύρω από τη στομία
<b>Πρωκτός</b>	Το άνοιγμα στο ορθόν, το τελευταίο τμήμα του γαστρεντερικού από όπου αποβάλλονται τα κόπρανα
<b>Σάκος</b>	Ο σάκος που συλλέγει τις εκκρίσεις της στομίας
<b>Σφιγκτήρας</b>	Ένας μυς που περιβάλλει και κλείνει ένα άνοιγμα. Η στομία δεν έχει σφιγκτήρα
<b>Σύστημα ενός τεμαχίου</b>	Η δερμοπροστατευτική βάση είναι ενσωματωμένη στο σάκο
<b>Σύστημα δύο τεμαχίων</b>	Η δερμοπροστατευτική βάση είναι ξεχωριστή από το σάκο. Και τα δύο κομμάτια είναι απαραίτητα για τη συλλογή των εκκρίσεων

## Πληροφορίες

Τύπος στομίας: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία επέμβασης: \_\_\_\_\_

Σχήμα και διάμετρος στομίας: \_\_\_\_\_

Προτεινόμενο σύστημα στομίας: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Άλλα προϊόντα: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

## Σημειώσεις

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_