

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

Uro/ 09-05 / 2000

**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 και Adapt, είναι εμπορικά  
σήματα της Hollister Incorporated



# Ουροστομία

## Καθημερινή Φροντίδα



 Hollister

# Περιεχόμενα

## Σελ.3 Η Ουροστομία σας

## Σελ.4 Σχετικά με την Ουροστομία σας

- Πριν την επέμβαση
- Το ουροποιητικό σύστημα
- Τι είναι η ουροστομία;
- Τύποι ουροστομίας
- Η στομία
- Τα ούρα από την ουροστομία

## Σελ.7 Συστήματα Συλλογής των Ούρων

- Σύστημα ενός τεμαχίου
- Σύστημα δύο τεμαχίων
- Βαλβίδα αποστράγγισης
- Ουροσυλλέκτης νύχτας και ποδιού

## Σελ.9 Χειρισμός της Ουροστομίας σας

- Περιποίηση του δέρματος
- Μπάνιο και ντους
- Διατροφή και υγρά
- Οσμές
- Πρόληψη των λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος

## 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 Ουροστομίας

## Σελ.14 Όροι και Ορισμοί

## Σελ.15 Πληροφορίες-Σημειώσεις

## Η Ουροστομία σας

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

Ο σκοπός αυτού του εντύπου είναι να δώσει απάντηση σε μερικές από τις ερωτήσεις σας και να σας απαλλάξει από κάποιες ανησυχίες σχετικά με το πώς θα είναι η ζωή σας με την ουροστομία.

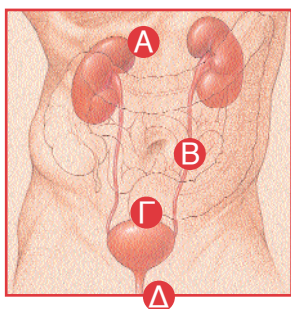
Το έντυπο αυτό σας προσφέρεται από την ομάδα φροντίδας της Hollister και συμπληρώνει, χωρίς να αντικαθιστά, όλες τις άλλες πληροφορίες που θα σας δώσουν ο γιατρός σας και ο νοσηλευτής/τρια σας.

## Σχετικά με την Ουροστομία 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. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η ουροστομία βρίσκεται στο κάτω δεξιό τεταρτημόριο, δηλαδή κάτω από τη μέση σας και δεξιά του αφαλού σας.

Πριν την επέμβαση, ο χειρουργός σας θα αποφασίσει ποια είναι η καλύτερη θέση για τη στομία σας. Ιδανικά, 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.



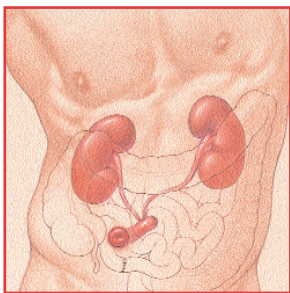
A: νεφροί  
B: ουρητήρες  
Γ: ουροδόχος κύστη  
Δ: ουρήθρα

### Το ουροποιητικό σύστημα

Το ουροποιητικό σύστημα του ανθρώπου ξεκινά με τους νεφρούς. Οι **νεφροί** είναι δύο όργανα που έχουν σχήμα φασολιού και βρίσκονται ακριβώς πάνω από τη μέση και προς τα πίσω.

Τα ούρα ρέουν από τους νεφρούς μέσα από δύο στενά σωληνάκια, που ονομάζονται **ουρητήρες**, και συλλέγονται στην **ουροδόχο κύστη**. Η ροή των ούρων είναι σχετικά σταθερή. Ένας **σφιγκτήρας μυς** επιτρέπει στην κύστη να αποθηκεύει τα ούρα μέχρι να είναι κατάλληλη η στιγμή για το άτομο να την αδειάσει, δηλαδή να ουρήσει.

Όταν ένα άτομο ουρεί, ο σφιγκτήρας μυς χαλαρώνει, και τα ούρα αποβάλλονται στο εξωτερικό περιβάλλον, μέσα από ένα στενό σωληνάκι που ονομάζεται **ουρήθρα**.



Στην ουροστομία, η ουροδόχος κύστη και η ουρήθρα έχουν αφαιρεθεί ή παρακαμφθεί.

### Τί είναι η ουροστομία;

Η ουροστομία είναι ένα άνοιγμα που δημιουργείται χειρουργικά, συνήθως στο τοίχωμα της κοιλίας. Η ουροστομία επιτρέπει στα ούρα να ρέουν έξω από το σώμα αφού έχει αφαιρεθεί η κύστη. Όταν ένα άτομο έχει ουροστομία, τα ούρα δεν αποβάλλονται πια από την ουρήθρα, αλλά μέσα από τη στομία.

Η ουροστομία δεν έχει σφιγκτήρα μυ και συνεπώς μετά την επέμβαση δε μπορείτε να ελέγξετε τη διαδικασία της ούρησης. Για το λόγο αυτό θα φοράτε ένα **σάκο** όπου θα συγκεντρώνονται τα ούρα.

### Τύποι ουροστομίας

Ο χειρουργός σας μπορεί να επιλέξει ανάμεσα σε πολλές μεθόδους για να δημιουργήσει την ουροστομία. Στην πιο συνηθισμένη μέθοδο, ο χειρουργός αφαιρεί ένα μικρό τμήμα από το λεπτό έντερο (ειλεός). Αυτό το μικρό τμήμα χρησιμοποιείται ως αγωγός για να ρέουν τα ούρα έξω από το σώμα.

Τα λίγα εκατοστά του ειλεού που θα αφαιρέσει ο χειρουργός δε θα επηρεάσουν τη λειτουργία του λεπτού εντέρου. Ο χειρουργός ενώνει ξανά το έντερο (αναστόμωση του εντέρου), το οποίο συνεχίζει να λειτουργεί όπως ακριβώς και πριν.

Ο χειρουργός κλείνει το ένα άκρο του αγωγού, εισάγει τους ουρητήρες μέσα στον αγωγό και βγάζει το ανοιχτό άκρο του μέσα από το τοίχωμα της κοιλίας. Αυτό το νέο άνοιγμα στην κοιλία σας ονομάζεται στομία.

Σε έναν άλλον τύπο ουροστομίας, ο οποίος γενικά δε συνηθίζεται στην Ελλάδα, ο χειρουργός χρησιμοποιεί ένα μικρό τμήμα του παχέος εντέρου (κόλον) αντί για το λεπτό έντερο.

Υπάρχουν και άλλοι τύποι ουροστομιών. Θα πρέπει να γνωρίζετε τί τύπο έχετε. Αν δεν τον γνωρίζετε, ρωτήστε το χειρουργό σας.



## Η στομία

Η στομία είναι πάντα κόκκινη και υγρή, όπως το εσωτερικό του στόματος. Η στομία δεν θα πρέπει να πονά.

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 στα ούρα, πρέπει να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας ή το νοσηλεύτη/τρια σας.

Μπορεί να έχετε μικρά σωληνάκια, που ονομάζονται *rigtails*, τα οποία τοποθετήθηκαν κατά τη διάρκεια της επέμβασης. Αυτά θα αφαιρεθούν μερικές εβδομάδες μετά την επέμβαση.

Το δέρμα γύρω από τη στομία ονομάζεται **περιστομιακό δέρμα**. Το περιστομιακό δέρμα θα πρέπει να έχει την υγιή όψη που έχει και το υπόλοιπο σώμα σας. Για να διατηρήσετε το δέρμα σας υγιές, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε συστήματα στομίας που προσαρμόζονται σωστά και παραμένουν στη θέση τους.

Η στομία κάθε ατόμου είναι μοναδική και συνεπώς η δική σας μπορεί να έχει διαφορετική όψη από τη στομία κάποιου άλλου. 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.

## Τα ούρα από την ουροστομία

Αμέσως μετά την επέμβαση, τα ούρα θα αρχίσουν να ρέουν μέσα από τη στομία σας. Στην αρχή, τα ούρα μπορεί να έχουν ένα ελαφρώς κοκκινωπό χρώμα, όμως μετά από μερικές ημέρες θα επανέλθουν στο φυσιολογικό τους χρώμα.

Είναι επίσης πιθανό να δείτε και **βλέννα** στα ούρα, καθώς αυτά θα συγκεντρώνονται στο σάκο. Η βλέννα προέρχεται από το τμήμα του εντέρου που χρησιμοποιήθηκε για να σχηματιστεί η στομία σας.

## Η στομία

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

# Συστήματα Συλλογής των Ούρων

## Σύστημα δύο τεμαχίων

## Σύστημα ενός τεμαχίου



Η Hollister σας δίνει τη δυνατότητα να διαλέξετε σύστημα ουροστομίας ενός τεμαχίου ή δύο τεμαχίων. Καθένα από αυτά έχει τα πλεονεκτήματά του.

### 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.

Όλοι οι σάκοι ουροστομίας φέρουν βαλβίδα μη παλινδρόμησης ώστε να μην επιστρέφουν τα ούρα στη στομία, όταν είστε ξαπλωμένοι.





### **Βαλβίδα αποστράγγισης**

Ο σάκος ουροστομίας σας έχει μια βαλβίδα αποστράγγισης (βρυσάκι) στο κάτω μέρος του, ώστε να μπορεί να αδειάζει όταν είναι απαραίτητο. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζεται να αδειάζουν το σάκο τους τόσο συχνά όσο θα έπρεπε να πηγαίνουν στην τουαλέτα.

### **Ουροσυλλέκτης νύχτας και ποδιού**

Κατά τη διάρκεια της νύχτας μπορείτε να συνδέσετε στη βαλβίδα αποστράγγισης έναν ουροσυλλέκτη νύχτας. Πολλοί άνθρωποι το προτιμούν από το να σηκώνονται κατά τη διάρκεια της νύχτας προκειμένου να αδειάσουν το σάκο. Επιπλέον, στη διάρκεια της ημέρας μπορείτε να χρησιμοποιείτε ουροσυλλέκτη ποδιού της Hollister.

Όλοι οι σάκοι ουροστομίας έχουν μια βαλβίδα αποστράγγισης στο κάτω μέρος ώστε να αδειάζετε το σάκο γρήγορα και εύκολα.



Ουροσυλλέκτης νύχτας



Ουροσυλλέκτης ποδιού

# Χειρισμός της Ουροστομίας σας

## Συμβουλές Τρόπου Ζωής

- Ο καλύτερος τρόπος για να προλάβετε τις λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος είναι να πίνετε άφθονο νερό κάθε μέρα.
- Ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή.
- Τα παντζάρια θα χρωματίσουν τα ούρα σας κοκκινωπά. Αυτό είναι προσωρινό και δεν πρέπει να σας ανησυχήσει.
- Τα σπαράγγια και τα θαλασσινά μπορεί να προκαλέσουν οσμές.

## 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 ουροστομίας. 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 και υγρά

Για τους περισσότερους ανθρώπους η ουροστομία δεν επηρεάζει τη διατροφή. Μάλλον θα χρειαστεί να αυξήσετε την ποσότητα των υγρών που πίνετε. Για να διατηρήσετε τη σωστή λειτουργία των νεφρών σας - και να προλάβετε τις λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος - θα πρέπει να πίνετε αρκετό νερό κάθε μέρα.

Φυσικά, οι ανάγκες του κάθε ανθρώπου είναι διαφορετικές. Εάν έχετε οποιαδήποτε απορία σχετικά με τη διατροφή ή τη λήψη υγρών, ρωτήστε το γιατρό ή το διαιτολόγο σας.

## Οσμές

Οι οσμές απασχολούν πολύ όσους έχουν υποβληθεί σε επέμβαση ουροστομίας. Ευτυχώς σήμερα, οι σάκοι ουροστομίας κατασκευάζονται από μεμβράνη που συγκρατεί τις οσμές μέσα στο σάκο.

Ορισμένες τροφές και συμπληρώματα διατροφής μπορεί να προκαλέσουν έντονη οσμή στα ούρα. Επίσης, κάποια φάρμακα μπορεί να έχουν επίδραση στην οσμή των ούρων.

## Πρόληψη των λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος

Οι άνθρωποι με ουροστομίες μπορεί να αναπτύξουν λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος, οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε προβλήματα στους νεφρούς. Μερικά προειδοποιητικά σημάδια της λοίμωξης είναι:

- σκούρα, θολά ούρα
- έντονη οσμή των ούρων
- πόνος στη μέση (εκεί όπου βρίσκονται οι νεφροί)
- πυρετός
- ανορεξία
- ναυτία
- έμετοι

Αν παρατηρήσετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, επικοινωνήστε με το γιατρό σας.

# Διατηρώντας τον Τρόπο Ζωής σας

## Συμβουλές Τρόπου Ζωής

- Όταν ταξιδεύετε με αεροπλάνο, μεταφέρετε τα προϊόντα ουροστομίας 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.
- Να αποθηκεύετε τα προϊόντα ουροστομίας σε δροσερό μέρος χωρίς υγρασία.
- Κάνετε σωστό προγραμματισμό και έχετε πάντα μαζί σας τα τηλέφωνα επικοινωνίας με το γιατρό, το νοσηλεύτη/τρια σας ή την ομάδα φροντίδας της Hollister.

## Ρουχισμός

Μετά την επέμβαση της ουροστομίας, 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 ουροστομία 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 ουροστομία 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 ουροστομία 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 ουροστομία είναι επεμβάση που μεταβάλλει τη μορφή του σώματος, πολλοί άνθρωποι ανησυχούν για την επίδρασή της 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 ουροστομία.

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 ουροστομία 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. Αρκετοί άνδρες έγιναν πατέρες μετά την ουροστομία. Αν έχετε απορίες σχετικά με την εγκυμοσύνη, μη διστάσετε να ρωτήσετε το γιατρό σας.

## Καθημερινή Φροντίδα της Ουροστομίας

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

- Αδειάζετε το σάκο σας όταν είναι γεμάτος κατά το ένα τρίτο προς το μισό.
- Αλλάζετε το σάκο κάθε μέρα.
- 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 είναι 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.
- Να χρησιμοποιείτε ουροσυλλέκτη νύχτας (ή να σηκώνεστε τακτικά στη διάρκεια της νύχτας για να αδειάζετε το σάκο σας).

## Όροι και Ορισμοί

<b>Βλέννα</b>	Κολλώδες παχύρευστο υγρό που μοιάζει με σύννεφο στα ούρα. Είναι φυσιολογικό να υπάρχει στα ούρα όταν έχει χρησιμοποιηθεί τμήμα του εντέρου για τη στομία
<b>Δερμοπροστατευτική βάση</b>	Το τμήμα του συστήματος σάκου / βάσης που εξασφαλίζει την επικόλληση στο δέρμα και το προστατεύει
<b>Κόλον</b>	Μία άλλη λέξη για το παχύ έντερο ή το τελευταίο κομμάτι του γαστρεντερικού σωλήνα
<b>Ουρήθρα</b>	Στενός σωλήνας που ξεκινά από την ουροδόχο κύστη και οδηγεί τα ούρα έξω από το σώμα
<b>Ουρητήρες</b>	Στενοί σωλήνες που οδηγούν τα ούρα από τους νεφρούς στην ουροδόχο κύστη
<b>Ουροδόχος Κύστη</b>	Στην ουροδόχο κύστη αποθηκεύονται τα ούρα πριν την ούρηση
<b>Περιστομιακό δέρμα</b>	Το δέρμα γύρω από τη στομία
<b>Pigtails</b>	Μικρά σωληνάκια που μπορεί να τοποθετηθούν κατά τη διάρκεια της επέμβασης. Βγαίνουν από τη στομία και αδειάζουν στο σάκο. Είναι προσωρινά και αφαιρούνται από το γιατρό ή το νοσηλεύτη/τρια
<b>Σάκος</b>	Ο σάκος που συλλέγει τα ούρα από την ουροστομία
<b>Σύστημα δύο τεμαχίων</b>	Η δερμοπροστατευτική βάση είναι ξεχωριστή από το σάκο. Και τα δύο κομμάτια είναι απαραίτητα για τη συλλογή των ούρων
<b>Σύστημα ενός τεμαχίου</b>	Η δερμοπροστατευτική βάση είναι ενσωματωμένη στο σάκο
<b>Σφιγκτήρας</b>	Ένας μυς που περιβάλλει και κλείνει ένα άνοιγμα. Η στομία δεν έχει σφιγκτήρα

## Πληροφορίες

Τύπος στομίας:

---

Ημερομηνία επέμβασης:

---

Σχήμα και διάμετρος στομίας:

---

Προτεινόμενο σύστημα στομίας:

---

---

Άλλα προϊόντα:

---

---

---

## Σημειώσεις

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---