Don,
Stomizzato dal 2007

ITD030 – 2015/01

Il percorso
di recupero

Consigli utili

Colostomia
Ileostomia
Urostomia

dansac

INTRODUZIONE

Il percorso di recupero è fatto di piccoli passi.

I primi giorni dopo l'intervento sono i più difficili. Per tutta la famiglia.

Ma tornare a vivere è possibile.

Oggi può sembrarti difficile ma, con il tempo e la pratica, i disagi e le sofferenze di oggi diventeranno un lontano ricordo.

Noi di Dansac siamo accanto a te e al tuo Infermiere Stomaterapista.

Contatta il nostro Servizio Pazienti se hai bisogno di una campionatura di prodotti o per ottenere indicazioni e suggerimenti sulla tua stomia.

Questa guida, inoltre, è un supporto per affrontare le preoccupazioni e i dubbi di questa fase con informazioni e consigli su come affrontare il tuo ritorno a casa.
Ci auguriamo che ti aiuti a vivere con maggiore serenità.

Il Team Dansac

HELENE

Avendo subito un'operazione di emergenza non ebbi il tempo di abituarmi all'idea di avere uno stoma.
Lo staff dell'ospedale fece il possibile per rassicurare me e la mia famiglia fornendoci in modo gentile, semplice e pratico tutte le informazioni necessarie per capire quello che mi stava accadendo e come sarebbe cambiata la mia vita dopo.
La prima volta che ho dovuto provvedere al cambio sacca da sola ero molto nervosa ma, fortunatamente, accanto a me c'era una Stomaterapista molto gentile e paziente che mi fu di grande supporto, spiegandomi cosa fosse uno stoma e quale fosse il suo aspetto, preparandomi così a quello che avrei visto e mostrandomi passo passo il modo corretto di procedere. Ogni volta che cambio la sacca penso ancora a quell'infermiera e al suo modo gentile di spiegarmi come fare!

Helene,
Stomizzata dal 2009

INDICE

Normativa 4
Come ottenere i prodotti 4-5

Il ritorno a casa 6
Reagire 6
Abbigliamento 7
Alimentazione 8-9
Informazioni utili. 10
Muoversi 11
Fare la doccia, nuotare e andare al mare 12
Sport di squadra e di contatto 13

Il ritorno alla vita 14
Viaggiare 14
Vita sessuale 15
Contraccezione 16
Gravidanza e parto: domande frequenti 17-18
Tornare al lavoro 19

NORMATIVA
COME OTTENERE I PRODOTTI

Ottenere il dispositivo che hai scelto è un tuo diritto: non accettare alternative

Per ottenere la prima fornitura di dispositivi è necessario presentare domanda agli uffici appositi della **ASL di residenza**.

Elenco dei documenti da consegnare alla ASL

- copia della cartella clinica o foglio di dimissioni ospedaliero
- libretto sanitario / tessera sanitaria
- documento di identità valido
- Prescrizione fatta da un **Medico Specialista riconosciuto dal SSN**, su apposito modulo contenente:
  - diagnosi
  - tipo di intervento
  - piano Terapeutico*
  - tipologia prodotti prescritti secondo le indicazioni del Nomenclatore Tariffario delle Protesi con indicazione del codice ISO (vedi retro).

Per il portatore di stomia è **sempre garantito il diritto alla fornitura dei dispositivi necessari** anche senza aver ottenuto l'invalidità, come definito dal **DECRETO MINISTERIALE della Sanità n.321 del 31 maggio 2001, in G.U. N.183 dell'8/8/2001**.
Poter avere il prodotto che si preferisce dopo averlo provato e scelto, è un diritto sancito dal Decreto Legge 332 del 27 agosto 1999.
Eventuali prodotti alternativi proposti, possono essere tranquillamente rifiutati.

Dove ritirare i prodotti

Le modalità di erogazione dei dispositivi variano a seconda della singola ASL o Regione.
È necessario chiedere all'ufficio ASL durante la presentazione della domanda, quale sia il metodo distributivo in vigore per l'erogazione dei dispositivi (dove e quando ritirare i prodotti).

Quantitativo mensile gratuito erogato dalla ASL

Nella tabella sul retro sono indicati i quantitativi e le tipologie di prodotti previsti dalla legge.

A livello nazionale il "Nomenclatore Tariffario delle Protesi" - D.L. 332 del 27 agosto 1999, indica il quantitativo massimo mensile di dispositivi per stomia a cui si ha diritto gratuitamente.
In alcune regioni è in vigore un "Nomenclatore Tariffario delle Protesi Regionale" che può prevedere qualche variazione rispetto a quello "Nazionale".

** I quantitativi massimi possono essere aumentati del 50% per i primi 6 mesi dopo l'intervento solo se il Medico Specialista riconosciuto dal SSN ne indica la necessità nel Piano Terapeutico allegato alla Prescrizione.*

NORMATIVA
COME OTTENERE I PRODOTTI

Nomenclatore Tariffario delle Protesi
D.L. n° 332 - 27 Agosto 1999

	Codice ISO	Quantitativi massimi	Descrizione
COLOSTOMIA	**SISTEMA MONOPEZZO**		
	09.18.04.003	**60 pz. mese**	Sacca Standard
	09.18.04.009	**60 pz. mese**	Sacca Convessa
	SISTEMA 2 PEZZI SACCA E PLACCA		
	09.18.05.009	**60 pz. mese**	Sacca
	09.18.05.003	**10 pz. mese**	Placca Piana
	09.18.05.006	**10 pz. mese**	Placca Convessa
ILEOSTOMIA	**SISTEMA MONOPEZZO**		
	09.18.04.006	**fino a 90 pz. mese**	Sacca Standard
	09.18.04.009	**60 pz. mese**	Sacca Convessa
	SISTEMA 2 PEZZI SACCA E PLACCA		
	09.18.05.012	**fino a 90 pz. mese**	Sacca
	09.18.05.003	**fino a 15 pz. mese**	Placca Piana
	09.18.05.006	**10 pz. mese**	Placca Convessa
UROSTOMIA	**SISTEMA MONOPEZZO**		
	09.18.07.003	**30 pz. mese**	Sacca Standard
	09.18.07.006	**30 pz. mese**	Sacca Convessa
	SISTEMA 2 PEZZI SACCA E PLACCA		
	09.18.08.009	**30 pz. mese**	Sacca
	09.18.08.003	**20 pz. mese**	Placca Piana
	09.18.08.006	**15 pz. mese**	Placca Convessa
	DISPOSITIVI A COMPLETAMENTO		
	09.27.07.003	**30 pz. mese**	Sacca raccolta urina monouso
	09.27.07.006	**8 pz. mese**	Sacca raccolta urina riutilizzabile
IRRIGAZIONE			
	09.18.24.003	**1 pz. 6 mesi**	Set di irrigazione completo
	09.18.24.004	**30 pz. mese**	Sacca di scarico
	09.18.24.101	**1 pz. 6 mesi**	Cono e Cannula
ACCESSORI			
	09.18.30.003	**2 pz. mese**	Pasta Protettiva
	09.18.30.006	**2 pz. mese**	Polvere o Film Protettivo

I dispositivi non sono tutti uguali: scegliere è un tuo diritto

Ascolta il tuo corpo e prenditi il tempo necessario

Una volta a casa, la tua routine sarà lenta per almeno 2-4 settimane ma, progressivamente, riconquisterai le forze e imparerai a gestire la stomia così tutto diventerà più familiare e veloce.
Nella prima fase del decorso post-operatorio, potresti vivere un'alternanza di sentimenti e provare sensazioni molto intense come rabbia, paura e ansia. Ti sembrerà di fare dei passi avanti e il giorno dopo potrai provare sconforto.
È tutto normale e fa parte del percorso di recupero.
Prenditi il tempo necessario.
Presto scoprirai che avere uno stoma non preclude la possibilità di vivere una vita piena oltreché coltivare relazioni sociali ed affettive piene e serene.

Non isolarti

La migliore cura è vivere: tornare a praticare le attività che ti danno piacere e stare con le persone che ti fanno stare bene.
Non permettere alle tue paure di isolarti!
Parla con le persone care e lascia che ti aiutino. Ti aiuterà a sentirti meglio!

Vita sociale

Godi della compagnia degli amici e delle persone care tutte le volte che ti è possibile.
Una volta acquisite dimestichezza e sicurezza, non ci sono motivi per non andare a cena fuori o per privarsi di una serata a bere qualcosa in un pub o addirittura a ballare.
Con le dovute precauzioni e attenzioni ovviamente. Ad esempio, scegli gli alimenti e le bevande che conosci per evitare eventuali reazioni, soprattutto le prime volte.

Associazioni

Confrontati con chi ha vissuto e, magari, ha già superato la tua stessa esperienza. Verifica anche se è presente un gruppo di supporto nella tua zona. Parlare con chi ce l'ha fatta, ti sarà di grande aiuto.
Le associazioni nazionali che possono aiutarti:
A.I.STOM, Associazione Italiana Stomizzati,
N.Verde 800.67.53.23 www.aistom.org
F.A.I.S., Federazioni Associazioni Incontinenti e Stomizzati,
N. Verde 800.09.05.06 www.fais.itnfo

Visita il loro sito per individuare la sede più vicina a te.

PIER RAFFAELE

*Ogni stomizzato deve imparare a capire che il proprio corpo ha subito una trasformazione, ma **sono le regole che sono cambiate, non la propria vita**. Abbattersi è facile, reagire è la vera sfida per ritornare a vivere normalmente.*

IL RITORNO A CASA
ABBIGLIAMENTO

Nel periodo di convalescenza, l'utilizzo di abiti larghi e comodi è la scelta migliore ma già poche settimane dopo l'intervento sarà possibile indossare nuovamente i propri vestiti preferiti.

Suggerimenti e consigli per gli uomini

- I pantaloni con le pinces sono ideali perché larghi proprio in prossimità della sacca
- La cinta a volte può causare problemi se lo stoma è proprio ad altezza cintura, in questi casi sarebbe meglio utilizzare le bretelle
- È preferibile utilizzare slip a vita bassa in modo che l'elastico si vada a collocare sotto la placca e non interferisca con quest'ultima. Una buona alternativa sono i boxer in tessuto elastico a vita alta, in modo che l'elastico si posizioni sopra la stomia

Suggerimenti e consigli per le donne

- Le mutandine / biancheria intima dovrebbero andare sotto o completamente sopra la sacca
- Alcune aziende possiedono un design specifico per le donne con una stomia, come ad esempio costumi da bagno, biancheria intima, pigiameria e collant a vita alta. Prima di procedere all'acquisto, verifica con il tuo Stomaterapista la reale necessità in base alle tue esigenze
- Preferisci il costume da bagno intero, è più elegante

Miriam,
Stomizzata dal 2006

Quando indossi abiti comodi, scegli di camminare ogni volta che ti è possibile. Coniugherai comfort e benessere!

Cerca di fare una dieta bilanciata, mastica bene il cibo e mangia lentamente

Se soffri di problematiche particolari come complicazioni renali, cardiache o ad esempio diabete, potresti aver bisogno di ulteriori consigli alimentari. Consulta il tuo Stomaterapista di fiducia.

Nutrirsi correttamente è uno dei primi piccoli passi determinanti nel processo di recupero e fondamentale per il tuo benessere.
Non esiste una dieta valida per tutti: il segreto è trovare il giusto equilibrio.
Ricorda che mangiare è prima di tutto un piacere a cui non devi rinunciare, salvo alcuni accorgimenti.

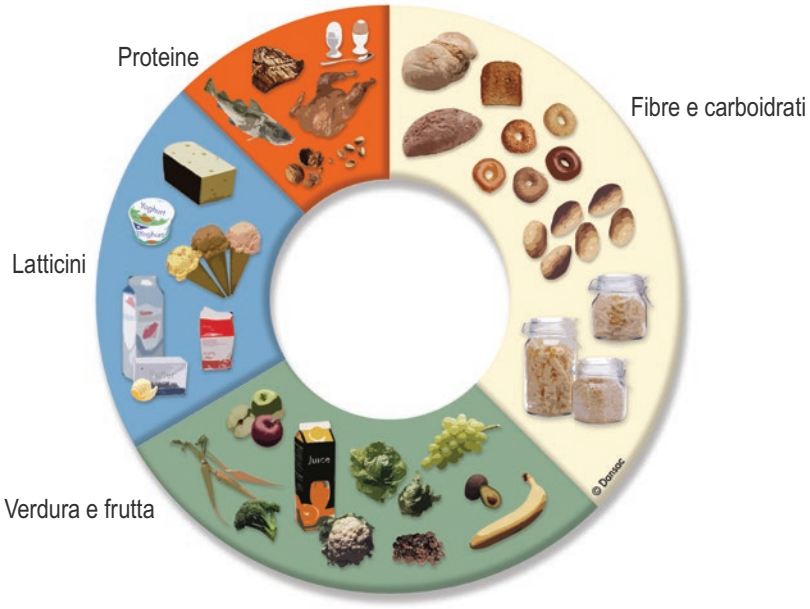
Nutrirsi subito dopo l'intervento chirurgico

- Segui attentamente le indicazioni e i consigli ricevuti alla dimissione
- Preferisci piccoli pasti frequenti a orari regolari
- Le proteine sono un buon alleato per la tua guarigione (carne, pesce e latticini)
- Mastica i cibi a lungo per facilitare la digestione
- Se hai poco appetito, cerca di mangiare gli alimenti che preferisci maggiormente
- Ascolta il tuo corpo: solo tu sai cosa è meglio per te!

Nutrirsi qualche settimana dopo l'intervento chirurgico

- Fai 3-4 piccoli pasti al giorno
- Bilancia la tua alimentazione cercando di mangiare un po' di tutto nell'arco della settimana
- Mangia frutta e verdure ogni giorno
- Bevi molti liquidi, soprattutto acqua (circa 2 litri) ma evita bevande gasate e zuccherate
- Concediti un bicchiere di vino o di birra ai pasti
- Evita cibi troppo freddi o troppo caldi

Alimenti: una dita bilanciata



In linea generale, i cibi che ti procuravano disturbi prima dell'intervento, probabilmente avranno lo stesso effetto anche dopo. È bene imparare a conoscersi, scoprire cosa evitare e quali rimedi possono aiutarti a vivere meglio.

I cattivi odori

- Se la sacca è applicata correttamente, non dovresti avere problemi di cattivi odori all'esterno; il filtro farà il suo lavoro.
- Ricorda che alcuni cibi possono favorire i cattivi odori: asparagi, cipolla, aglio, cavolfiore, cavolo, uova, fritture, broccoli, legumi, insaccati, spezie, pesci grassi
- Cibi che, invece, possono aiutarti: yogurt, spremute di agrumi, succo di mirtillo, spinaci
- Poche gocce di essenza di vaniglia/lavanda o un prodotto specifico tra quelli in commercio all'interno della sacca, possono aiutarti ad evitare eventuali problemi e a vivere con maggiore serenità

I gas

Alcune persone producono più gas di altre. Se avevi problemi di questo tipo già prima dell'intervento, li riscontrerai anche dopo.

- Ricorda che i gas possono formarsi anche a causa dello stress, delle bevande gasate, perché si parla mentre si mangia, a causa del fumo o dei chewing gums
- Anche alcuni alimenti possono favorire la formazione di gas come legumi, broccoli, cavolfiori, cavolo, fagiolini, piselli, cetrioli, spinaci, cipolla e aglio, mais dolce, uova. Lo stesso vale per pane, pasta e riso poco cotti o per cibi che contengono grano e lattosio, qualora ci sia una intolleranza
- Alcuni semplici rimedi che, invece, possono aiutare in presenza di gas: tisane specifiche, the alla menta oppure olio di menta in acqua calda, salvia (da mangiare o bere), yogurt (anche da bere), carbone vegetale, finocchio (da mangiare o bere)

Stitichezza e dissenteria

Escludendo le intolleranze individuali, alcuni alimenti possono contribuire ad accelerare o a rallentare il transito intestinale:

- Cibi che possono causare stitichezza: pane, pasta, riso, pesce cotto al vapore o lesso, carni bianche, carote crude, mele crude, banane, patate
- Cibi che possono favorire episodi di dissenteria: alcolici, bevande gasate, latte intero, panna, formaggi grassi e fermentati, dolci, brodo di carne, frutta e verdura, cibi fritti, carni grasse, insaccati

Don,
Stomizzato dal 2007

I primi tempi compila un diario e annota quali alimenti provocano effetti indesiderati

Consulta sempre il tuo medico o il tuo Stomaterapista di fiducia prima di assumere farmaci

Matthew,
Stomizzato dal 2007

I farmaci

Chi vive con una stomia, può avere problemi con l'assunzione di alcuni farmaci.
Tutte le medicine prese per via orale passano dall'intestino e il loro assorbimento può dipendere da molti fattori in base a composizione, dose e modalità di assunzione.
Avere una stomia può interferire con questo processo. Confrontati sempre con il tuo Stomaterapista prima di assumere farmaci.

Se fai chemio o radio

Ricorda che:

- Fumare riduce l'efficacia del trattamento
- Bevi molta acqua
- Chiedi consiglia sull'alimentazione al tuo Stomaterapista
- Consulta sempre il tuo Stomaterapista in merito ai farmaci che assumi
- Se di solito utilizzi una sacca chiusa, potresti aver bisogno di utilizzare una sacca da drenaggio
- I trattamenti possono causare effetti indesiderati come ulcere e irritazioni in bocca e sulla stomia

Chiedi sempre consiglio al tuo Stomaterapista di fiducia e non ricorrere all'automedicazione.

MATTHEW

I primi tempi dopo l'intervento, l'ileostomia produceva escreti liquidi e in quantità molto elevata. Durante la notte mi svegliavo più volte, avevo paura di sporcarmi. Mi pulivo in continuazione, la pelle mi bruciava ed era sempre irritata. Il sacchetto non restava attaccato per il tempo che avrei voluto. Mi consigliarono di usare dei prodotti per la cura e l'igiene della cute intorno allo stoma. La cute è migliorata e poi guarita, dopo la fase acuta ho continuato ad usarli per prevenire il nuovo insorgere di problemi simili.
Con il passare dei giorni la situazione continuava a migliorare e tutte le mie paure svanirono. Mia moglie mi è sempre stata vicina e di grande supporto. Oggi la nostra vita a tre è davvero completa. Io sono un padre molto presente e attivo!

Ricominciare si può! A piccoli passi.

Fare dell'attività fisica regolare è molto importante ma senza mai esagerare né confrontarti con gli altri.
Il vero obiettivo è il tuo benessere personale!
Nelle prime 6-8 settimane dopo l'intervento è opportuno essere cauti nel fare sforzi.
Per il resto, ricorda che qualsiasi forma di attività va bene, anche leggera:

- Trova sempre il tempo per fare almeno una passeggiata di 10 / 15 minuti
- Usa le scale invece di scale mobili e ascensori
- Parcheggia l'auto non troppo vicino ai negozi
- Se perdi un giorno, non esagerare la volta successiva
- Frequenta una palestra o dei corsi di gruppo, stare insieme agli altri fa bene!

Camminare

Camminare è l'esercizio più semplice, soprattutto nella fase iniziale. Stimola la circolazione sanguigna, aiuta a mantenere lucida la mente, migliora l'umore ed il benessere fisico generale. Si può riprendere a passeggiare poco dopo l'intervento chirurgico e gradualmente aumentare il passo, il tempo e le distanze. Puoi anche attrezzarti in casa con un tapis roulant e della musica che ti piace ma, se il tempo lo permette, una camminata all'aria aperta può fare miracoli sia al corpo che alla mente.

Andare in bicicletta

È un esercizio molto efficace che non sforza troppo il tuo addome. Inizia lentamente per poi incrementare la velocità un po' alla volta.
Chiedi consiglio per qualsiasi dubbio o se il tuo caso personale presenta delle limitazioni specifiche.

Altre attività consigliate

È possibile praticare con soddisfazione anche altre attività come pattinaggio, golf, jogging o tennis. Puoi effettuare anche esercizi aerobici in casa utilizzando degli appositi video/DVD.

Chiedi sempre consiglio al tuo Infermiere Stomaterapista di fiducia per esaminare con cura il tuo caso e verificare che non ci siano particolari controindicazioni.

Scott,
Stomizzato dal 2006

Cerca di trovare sempre un momento nel corso della giornata per fare del movimento.
Poniti degli obiettivi ma non esagerare!

IL RITORNO A CASA
FARE LA DOCCIA, NUOTARE, ANDARE AL MARE

La tenuta dei dispositivi può essere influenzata da intensi sbalzi di temperatura. In questi casi, meglio fare un controllo in più e cambiarsi per tempo. Ricordalo se andrai al centro benessere o termale!

Fare la doccia

Fare la doccia non è più un problema, soprattutto con i dispositivi più moderni.

Accertati che il filtro sia protetto oppure applica la protezione fornita nella confezione, poi goditi una doccia rilassante!

Nuotare

Il nuoto è un modo semplice e dolce per fare dell'esercizio.

Non c'è motivo per il quale una persona con una stomia non possa praticare questo sport. Il nuoto può aiutarti a superare anche alcuni ostacoli psicologici. **Non lasciare che la paura prevalga.**

Indossare solo il costume sarà una sfida che verrà poi premiata dalla sicurezza ritrovata. Metti il costume a casa e fai tutte le prove che ritieni opportune: guardati allo specchio e ti farai un'idea di come apparirà agli altri.

Per le donne può essere preferibile il costume intero, magari un modello con una fascia lungo lo stomaco per sostenere il dispositivo e dei disegni per mascherare la sacca.

Gli uomini possono indossare uno slip elasticizzato sotto i pantaloncini per sostenere la sacca. In commercio esistono anche costumi da bagno specifici ma, prima di acquistare, fai delle prove, potrebbe non essere necessario.

Un'altra preoccupazione frequente è che in acqua la sacca possa perdere.

Se la indossi correttamente, prevenendo quindi le infiltrazioni sotto la barriera adesiva, la tenuta che ottieni in condizioni normali, sarà la stessa che avrai in acqua. Fai la prova nella vasca da bagno o sotto la doccia e verifica come cambia la vestibilità quando il dispositivo è bagnato.

Al mare

- Quando ci si espone al sole, è sempre importante utilizzare una protezione adeguata ma ricorda di applicarla solo dopo aver indossato la sacca per non compromettere l'adesività del dispositivo
- Controlla il tuo dispositivo con maggiore frequenza in modo da effettuare per tempo un eventuale cambio aggiuntivo qualora si rendesse necessario, magari a causa di un improvviso sbalzo di temperatura o a seguito di una immersione prolungata
- Indossa sempre abiti asciutti quando sei fuori dall'acqua

ELISABETTA

Non appena possibile sono tornata in piscina. Mi preoccupavo pensando che dal sacchetto potesse uscire qualcosa o che l'acqua facesse staccare il sacchetto - ma così non è stato! E anche mettere e togliere il costume nello spogliatoio davanti agli altri non mi crea più tensioni! Non c'è stata una persona negli spogliatoi che mi abbia chiesto cos'è quel sacchetto. Quello che mi spaventava era anche il confronto con gli altri, ma era solo una mia paura che sono riuscita a vincere.

JAMIE

Per imparare a cambiare il sacchetto e gestire la mia stomia non è servito molto tempo, imparare a gestirmi da solo significava essere libero di uscire, andare in bicicletta e giocare a pallone!
Sono molto aperto rispetto al mio stoma, non ho problemi a parlarne ma non credo di doverlo raccontare a tutti, non è necessario.
In effetti nessuno può capire che ho uno stoma – per tutti sono normale e finalmente anch'io mi sento uguale agli altri.

Se sei un appassionato di sport di squadra o di contatto, **non permettere che piccoli dubbi ti impediscano di praticare nuovamente lo sport preferito.** Avere uno stoma significa programmare in anticipo, non rinunciare!
I dubbi possono essere legati alla paura di farsi male.

Ricordati: lo stoma è ben rimarginato già 10 giorni dopo l'operazione e raggiungerà la sua resistenza massima qualche mese dopo. Danni allo stoma sono pressoché improbabili.

Eventuali problemi potrebbero essere legati al possibile strappo o alla rottura della sacca durante la pratica.
Per gli sport da contatto come ad esempio il rugby, il calcio o le arti marziali, si possono prendere delle precauzioni che riparino la zona della stomia e la sacca.
Per una maggiore sicurezza e per mantenere la sacca in posizione, molte persone utilizzano fasce in vita (senza il foro intorno alla sacca) o cinture. Ognuno ha delle esigenze e preferenze individuali: basta valutare quale sia la soluzione idonea. Prova vari tipi di abbigliamento sportivo, come ad esempio pantaloncini da corsa o shorts in lycra e scegli quello più consono alle tue esigenze.
E per qualsiasi dubbio, consulta sempre il tuo Stomaterapista di fiducia.

Jamie ha condiviso la sua storia con Dansac in "Teens with a stoma"

Pianifica in anticipo e organizzati al meglio ma non rinunciare al tuo sport preferito!

Ricorda di portare sempre con te il tuo kit da viaggio!

Pianifica i tuoi viaggi e tutto andrà bene!

Lilljan,
Stomizzata dal 1992

Ricomincia a piccoli passi e impara a viaggiare con la tua stomia!

Certificato medico e assicurazione di viaggio

Viaggia munito di un certificato medico che attesti la tua condizione. Potrebbe essere utile esibirlo, ad esempio, ai controlli di sicurezza negli aeroporti per dare spiegazioni sul dispositivo. È anche possibile richiedere il certificato internazionale, redatto in più lingue, della European Ostomy Association.

Ricorda che all'interno della UE (Unione Europea), ci sono mutui accordi tra i paesi per garantire assistenza sanitaria gratuita. Quando si viaggia fuori dalla UE, invece, può essere utile stipulare un'assicurazione di viaggio per avere la garanzia di copertura in qualsiasi circostanza. Per tutte le informazioni più aggiornate, consulta la tua Associazione Stomizzati locale o rivolgiti al tuo Stomaterapista di fiducia.

Consigli utili

- Porta sempre con te: nome, misura e codice del dispositivo medico oltre al nome dell'azienda che lo produce. È sicuramente utile avere il numero del tuo Stomaterapista
- Se ti trattieni all'estero per un periodo di tempo prolungato, confrontati con la tua Associazione Stomizzati locale o con il tuo Stomaterapista per avere riferimenti utili anche all'estero qualora ce ne sia bisogno
- Se viaggi in auto, accertati di non dimenticare i dispositivi al sole nella stagione calda

Viaggiare in aereo

- Accertati di avere sempre dispositivi a sufficienza per eventuali emergenze (porta con te il numero doppio di prodotti rispetto al solito utilizzo)
- Ricorda di preparare e ritagliare in anticipo i dispositivi necessari durante il volo nel caso in cui non fosse possibile trasportare le forbici nel bagaglio a mano
- Se possibile, scegli un posto corridoio anziché finestrino
- Cerca di posizionare la cintura di sicurezza al di sotto o al di sopra dello stoma
- Se la sacca si gonfia durante il volo, controlla ma non preoccuparti; i dispositivi sono testati per le variazioni di pressione
- Se possibile, porta i dispositivi in cabina nel bagaglio a mano anziché imbarcarli in stiva per evitare shock termici; laddove non fosse possibile, cerca di portare con te le placche

Cosa potrebbe creare problemi

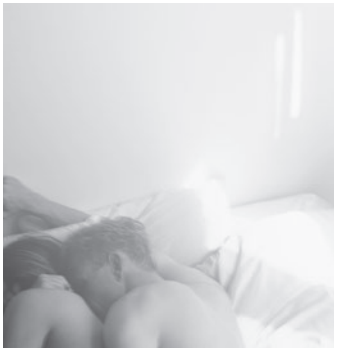
- Cerca di evitare: acqua del rubinetto o ghiaccio nelle bevande (preferisci sempre bevande imbottigliate)
- Verdure crude, insalata, frutta non sbucciata da te. Frutti di mare. Creme, gelati e maionese. Alimenti non adeguatamente cotti

L'intervento chirurgico che porta al confezionamento di una stomia è una operazione demolitiva e crea dei cambiamenti fisici visibili. L'immagine che ognuno di noi ha del proprio corpo è un insieme di sensazioni, emozioni ed esperienze e la percezione di questa immagine inevitabilmente cambia. E può influenzare la sfera sessuale.

In questa nuova fase della tua vita ci vorranno impegno e pazienza per ritrovare, insieme al tuo partner, un nuovo equilibrio che soddisfi entrambi. Con il tempo, però, scoprirai che è possibile avere una vita sessuale appagante, crearsi una famiglia ed avere figli.

Vita sessuale

Quando si è vestiti, la nuova condizione non è visibile agli altri. Puoi scegliere se, a chi e quando confidarla.
Quando si ha un rapporto sessuale, ovviamente la sacca è difficile da nascondere!
Se hai già un partner, avrete probabilmente affrontato insieme le varie fasi del ricovero, dell'intervento e della dimissione. I primi tempi avrete entrambi bisogno di accettare la presenza del sacchetto ma una coppia affiatata riesce a superare l'imbarazzo arrivando addirittura ad ignorarlo.
Ma cosa fare se incontri un nuovo partner che non è al corrente della tua situazione clinica?
Il consiglio, anche per rispetto dell'altra persona, è di affrontare la situazione e discuterla prima di avere rapporti fisici. Prepara un discorso e scegli il momento più idoneo per parlarne. In generale, chi pratica sesso occasionale sa che può incorrere in sorprese di varia natura! Ma non puoi sapere come reagirà il partner dopo la sorpresa iniziale, perciò preparati anche a un possibile rifiuto.



Condividi le tue sensazioni con il partner per ritrovare col tempo la vostra intesa di coppia.

VINCENZO

Accettare una grande e, in alcuni casi, visibile modificazione del proprio corpo non è cosa semplice; tuttavia, tale processo non è impossibile. Subito dopo l'intervento, ho aspettato un po' prima di osservare la mia immagine riflessa! All'inizio, mi ha aiutato sicuramente parlarne con parenti, amici e con persone che condividono la mia stessa condizione. Ho iniziato ad osservarmi allo specchio, con calma, poco per volta; io ero sempre lì, ho dovuto solo lavorare di più tra me e me. Quando ho sentito di essere più tranquillo e rilassato, ho utilizzato l'ironia e il sarcasmo per sentirmi meno imbarazzato. "

Confrontati su quale sia il metodo contraccettivo più adatto a te

Helene,
Stomizzata dal 2009

Contraccezione

Se non si desidera una gravidanza, è sempre meglio pianificare la migliore contraccezione per le proprie esigenze.
Chi ha uno stoma deve avere qualche accortezza in più.

Alcune volte l'intervento chirurgico può modificare l'anatomia della vagina o dell'utero. In questi casi, ad esempio, il diaframma non è sempre un metodo contraccettivo adatto, poiché l'inserimento e la tenuta possono essere difficoltosi. Lo stesso vale per la spirale o IUD o per l'anello vaginale. Parlane con il tuo ginecologo o con il tuo dottore per sapere se ci sono state delle modifiche fisiologiche che ti impediscono di utilizzare questi metodi contraccettivi.

La pillola contraccettiva potrebbe non essere adatta a donne con ileostoma: dipende da quanto intestino tenue è rimasto. Esistono anche altri tipi di contraccettivo ormonali come le iniezioni ormonali progestiniche o i cerotti contraccettivi.

I preservativi sono il metodo adatto per coloro che hanno difficoltà di utilizzo di altri tipi di contraccettivi. Sono affidabili, se utilizzati correttamente, e proteggono dalla trasmissione di malattie veneree.

Ovviamente è molto importante essere informati su quale metodo contraccettivo sia più adatto parlandone con il medico e con il proprio Stomaterapista di fiducia.

In generale, le donne con uno stoma possono continuare ad avere una vita sessuale soddisfacente e molte di loro possono avere dei figli.
Se affette dal morbo di Crohn o da colite ulcerosa, il confezionamento di una stomia può migliorare la situazione di salute.
La patologia medica che ha portato ad avere uno stoma potrebbe aver impedito i rapporti sessuali.
Dopo esserti ripresa dall'intervento chirurgico e dopo che ogni ferita si sarà rimarginata completamente, confrontati con il tuo Stomaterapista di ficucia per capire quando potrai avere rapporti sessuali e cercare una eventuale gravidanza.

Uno stoma può influire sulla possibilità di una gravidanza?

Uno stoma non dovrebbe influire sulla possibilità di concepimento e di mettere al mondo un bambino, salvo non si siano subite importanti modificazioni fisiologiche dopo l'intervento chirurgico.
Le difficoltà di concepimento sono di solito dovute a problemi preesistenti, indipendenti dall'intervento chirurgico.

Bisogna avere precauzioni particolari con una stomia?

Chi ha una stomia, deve avere qualche accorgimento in più e consultare subito il proprio medico/ginecologo nel caso abbia dubbi o sospetti in merito alla presenza di qualche problema.
Ad esempio, alcune donne con ileostomia potrebbero occasionalmente avere episodi di occlusione intestinale mentre quelle con urostomia durante la gravidanza sono a rischio di infezioni renali.
In tutti questi casi, è importante riconoscerne i segnali per intervenire tempestivamente.

È possibile partecipare ai corsi preparto?

Non esistono motivi per i quali tu non debba partecipare agli esercizi.
Piccolo accorgimento: svuota la sacca prima dell'inizio del corso.

Possono esserci problemi particolari che riguardano lo stoma durante una gravidanza?

Il tuo addome si ingrandisce, lo stoma potrà cambiare forma e/o dimensione. A questo punto dovrai modificare il ritaglio della placca e/o la dimensione della sacca.
Dopo il parto verifica se lo stoma ritorna alle dimensioni originarie misurandolo ogni tanto. Anche la pelle dell'addome può cambiare diventando più rilassata o con pieghe e smagliature. Ogni cambio di conformazione va valutato per capire se è il caso di cambiare il tipo di sacca. Chiedi sempre aiuto al tuo Stomaterapista.

Nathalie,
Stomizzata dal 2009

Molte donne con la stomia riescono ad avere una vita sessuale soddisfacente e tante possono avere figli

Prima di affrontare una gravidanza, confrontati con il tuo medico o il tuo Stomaterapista di fiducia

Nathalie,
Stomizzata dal 2009

Chi ha una stomia deve seguire una dieta particolare durante la gravidanza?

Durante la gravidanza, tutte le donne dovrebbero seguire una dieta corretta ed evitare quei cibi che già prima creavano problemi.
Cerca di fare tre pasti al giorno ad intervalli regolari. Non devi mangiare per due! Confrontati con il tuo medico per decidere quale dieta adottare.

Uno stoma può creare problemi durante le visite ecografiche?

La stomia è una modifica fisiologica che potrebbe compromettere l'esame ecografico, soprattutto in relazione alla posizione del feto rispetto allo stoma. Le nuove tecnologie permettono, comunque, di effettuare diagnosi prenatali accurate. Chiedi consiglio al tuo medico/ginecologo di fiducia.

E' possibile allattare con uno stoma?

Certo, l'allattamento può essere una delle esperienze più ricche di emozioni che si provano in un'intera vita, porta molti benefici al tuo bambino e contribuisce ad incrementare il legame tra madre e figlio.

I figli di chi ha una stomia, sono destinati ad averla?

È molto improbabile, a meno che la causa del tuo stoma sia dovuta ad un fattore ereditario.

E' possibile avere dei figli dopo aver subito la chemioterapia o la radioterapia?

Questi trattamenti possono influire sulla fertilità. Se il desiderio di avere figli è molto forte, si può pianificare il congelamento dello sperma oppure degli ovuli prima di compromettere la fertilità con radio/chemio terapie. Parlane con il tuo medico/ginecologo prima di sottoporti ai trattamenti.

IL RITORNO ALLA VITA
TORNARE AL LAVORO

Oggi può sembrare difficile ma anche tornare al lavoro è possibile.

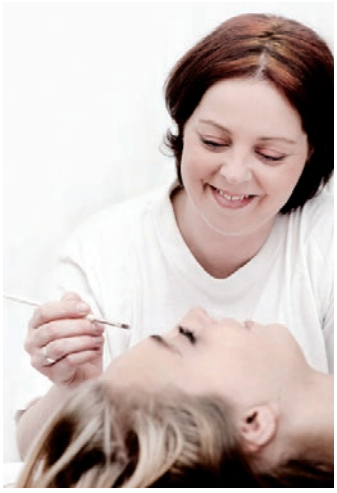
Dovresti essere in grado di tornare alla tua attività precedente nel giro di 8-12 settimane dopo l'intervento.
Ma non avere fretta. Il tuo obiettivo è stare bene, sarai tu a capire quale sia il momento giusto per tornare alla tua vita e ai tuoi ritmi.

Avere una stomia, non ti preclude nel tipo di lavoro da svolgere ma potrebbe essere utile, almeno nelle prime settimane, concordare un rientro part-time.
Consulta il tuo Stomaterapista nel caso tu svolga un tipo di lavoro pesante o che prevede che tu debba sollevare dei pesi.

Se tu non lo vuoi, non c'è bisogno di fare sapere agli altri che tipo di intervento hai subito e che hai una stomia. La decisione è tua.

Piccoli passi:

- Prima del rientro, fai delle prove e pianifica dieta, abbigliamento, etc
- Durante l'orario lavorativo, cerca di bere e mangiare con regolarità
- Prepara il kit per il cambio e pensa a cosa potrebbe esserti utile al lavoro per rendere più facile la tua giornata
- Porta con te dei sacchetti per smaltire con discrezione i dispositivi usati prima di gettarli nella spazzatura



Bianca,
Stomizzata dal 2001

Porta sempre con te un kit per il cambio anche al lavoro

SERVIZIO PAZIENTI DANSAC

Numero Verde
800-836088

LUNEDI' – VENERDI'
9.30 – 17. 00

Il brand Dansac è distribuito in Italia da Hollister SpA

Si ringraziano i membri del F.A.I.S. per le preziose testimonianze e il grande contributo allo sviluppo della guida

Materiale riservato. Vietata qualsiasi riproduzione anche parziale, previa autorizzazione

dansac