



Stoma
Skin
Soul

Ileostomia Consigli e suggerimenti

Shelley, colite ulcerosa, survivor

Introduzione

Consigli e suggerimenti sull'ileostomia

L'intervento chirurgico di stomia può essere un'esperienza traumatica, che comporta un grande carico emotivo. Può quindi essere difficile sapere esattamente che cosa chiedere e come prepararsi.

Con questo opuscolo ci auguriamo di poterti aiutare a superare le tue ansie e preoccupazioni sulla stomia. Qui trovi informazioni generali e consigli su come vivere con una stomia, per aiutarti nella fase di transizione dalla tua vita prima dell'intervento fino al tuo ritorno a casa.

“La rimozione del colon ha senz'altro determinato un miglioramento della mia qualità di vita, per quanto riguarda le condizioni del mio intestino, e questo ha ovviamente contribuito a farmi diventare ciò che sono ora, cioè una persona sicura di sé, una mamma fantastica e una figura di riferimento e, spero, di ispirazione per altri pazienti stomizzati. Alla base di tutto c'è la sopravvivenza. Ho dovuto sopravvivere, credo, per superare tutte queste altre cose che ora fanno di me quello che sono”.

Shelley, colite ulcerosa, survivor

Le informazioni contenute nel presente opuscolo sono fornite esclusivamente a titolo di informazione generale e non sono da intendersi come consigli medici. Per le informazioni più aggiornate, consultare il nostro sito web, poiché le indicazioni possono cambiare. Seguire sempre le istruzioni per l'uso del prodotto e rivolgersi al proprio operatore sanitario per ulteriori informazioni.

Sommario

Informazioni generali sulla stomia e sull'intervento chirurgico	4
Che cos'è una ileostomia?	4
L'apparato digerente	4
Perché ti sottoponi a un intervento di ileostomia?	5
Come viene confezionata la stomia?	5
Quale aspetto avrà la stomia e cosa si sente?	5
Dove sarà posizionata la stomia?	6
In ospedale - I primi giorni dopo l'intervento	8
Svegliarsi con una stomia	8
Come funziona la stomia?	8
Prendersi cura della stomia e della pelle	9
Sistemi di raccolta per stomia	9
Sostituzione della sacca	11
Come cambiare la sacca	11
Smaltimento dei prodotti	12
Rimozione dei peli attorno allo stoma	12
A casa - Vivere con una stomia	13
Primi giorni e settimane dopo l'intervento	13
Retto fantasma	13
Una corretta alimentazione	14
Viaggiare	18
Sport e attività fisica	21
Ritorno al lavoro	23
Emozioni e sessualità	24
Altri consigli utili e link	25
Farmaci	25
Guida al cambio	26
Informazioni utili su come ottenere i prodotti	28
Nomenclatore Tariffario delle Protesi	29
Note	30
Consigli e suggerimenti Ileostomia	31

Informazioni generali

Informazioni sulla stomia

Che cos'è una ileostomia?

Una stomia è un orifizio creato chirurgicamente nel tratto gastro-intestinale o all'interno del sistema urinario.¹

Le stomie possono essere temporanee o permanenti, a seconda del motivo alla base.

Esistono tre tipi di stomie e l'intervento che subirai è chiamato ileostomia. L'ileostomia viene realizzata all'altezza dell'intestino tenue.

La finalità ultima è consentire alle feci di passare attraverso un'apertura sull'addome, invece che attraverso l'intestino retto.

Per capire come si presenta e come funziona la tua ileostomia può essere utile comprendere come funziona normalmente il nostro apparato digerente.



Tratto digeritivo

L'apparato digerente

L'apparato digerente - noto anche come tratto gastrointestinale - è la parte del corpo che digerisce il cibo e produce i rifiuti corporei.

Questo sistema è vitale per il mantenimento della salute. Il cibo ingerito attraverso la bocca entra nello stomaco dove viene mescolato con succhi gastrici e quindi spinto nell'intestino tenue (ileo), dove il tuo corpo inizia a digerire e ad assorbire le sostanze nutritive di cui ha bisogno. I rifiuti prodotti in questo processo passano poi nell'intestino crasso, che ne assorbe l'umidità e trasforma tali scorie in feci solide, fatte poi fuoriuscire attraverso l'intestino retto. Un'ileostomia è quindi un orifizio creato dall'intestino tenue attraverso il quale passano escreti di consistenza liquida, perché non hanno attraversato il colon (intestino crasso) dove il liquido viene assorbito. Una stomia a livello dell'intestino crasso (una colostomia) è situata negli ultimi stadi di assorbimento e permette il passaggio di feci solide.²



Ileostomia

Informazioni generali

Sottoporsi a una ileostomia

Perché ti sottoponi a un intervento di ileostomia?

Esistono diverse malattie e condizioni che determinano la necessità di un intervento di ileostomia.

Alcuni dei problemi che portano a questo tipo di chirurgia possono essere:

- colite ulcerosa
- morbo di Crohn
- poliposi adenomatosa familiare
- trauma/perforazione
- cancro

Il tuo medico e l'infermiere stomaterapista ti avranno già descritto e spiegato il motivo dell'intervento e le ragioni per cui è necessario che tu abbia una stomia.

Come viene confezionata la stomia?

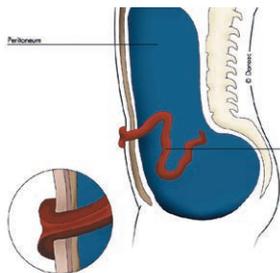
L'ileostomia viene creata nell'intestino tenue.

L'intestino viene fatto passare attraverso la parete addominale, quindi viene rovesciato verso l'esterno e infine suturato alla pelle.³

Quale aspetto avrà la stomia e cosa si sente?

La stomia è rossa e umida, di colore e consistenza simili all'interno della bocca. Può sporgere alcuni centimetri, ma le stomie possono anche essere a filo con la cute, quindi piatte. Subito dopo l'intervento la stomia potrebbe essere gonfia, ma generalmente le sue dimensioni si riducono nel corso delle prime 6-8 settimane dall'operazione. Ricorda che le stomie non sono tutte uguali, ogni stomia è diversa dall'altra.³

La stomia è priva di terminazioni nervose, quindi è prevalentemente insensibile e al tatto non sarà dolorosa. Tuttavia, essendo ricca di piccoli vasi sanguigni, può facilmente sanguinare se urtata o strofinata (ad esempio durante la pulizia). Questo è abbastanza normale.³



Vista laterale della stomia



Stomia post-operatoria

Informazioni

Dove sarà posizionata la stomia?

Un corretto posizionamento della stomia contribuisce a migliorare il comfort e l'aderenza del sistema di raccolta in uso, assicurando che tu possa indossare i tuoi vestiti dopo l'intervento e riprendere le tue normali attività.⁴

L'infermiere stomaterapista generalmente valuta la collocazione migliore assieme al paziente prima dell'operazione. Il punto in cui verrà realizzata la stomia deve trovarsi, idealmente, in un'area priva di pieghe o cicatrici cutanee per migliorare l'aderenza della placca e ridurre il rischio di perdite. Dopo aver controllato l'addome in posizione eretta, seduta e sdraiata, l'infermiere stomaterapista contrassegnerà la posizione più appropriata.

Si tratta di trovare la giusta collocazione della stomia sull'addome e marcare il punto esatto in modo che il chirurgo possa vederlo durante l'operazione.

A seconda dei casi, potresti avere l'opportunità di visionare una stomia artificiale, esercitarti nell'applicazione della sacca e imparare ad aprirla e chiuderla.





“Per esperienza personale, direi che la stomia fin dall'inizio non ha avuto alcun impatto sulla mia immagine. Anzi, penso che di fatto abbia contribuito a rendermi più forte, perché finalmente avevo un po' di controllo sul mio intestino e avevo preso io quella decisione. Sentivo che il mio corpo era di nuovo mio ed ero piena di fiducia in me stessa”.

Sentirsi bene
nella propria pelle

Shelley, colite ulcerosa, “survivor”

In ospedale

I primi giorni dopo l'intervento chirurgico

Svegliarsi con una stomia

Al risveglio dopo l'intervento chirurgico, la stomia potrebbe essere gonfia e potresti indossare un sistema di raccolta particolare che consente al personale medico e infermieristico di ispezionare la stomia nel decorso postoperatorio.

Potresti avere anche altri presidi attaccati, quali drenaggi, flebo e un catetere urinario.

Inizialmente potrai sentirti debole ed emotivamente fragile. Tutto ciò è perfettamente normale, perché ci vuole sempre un po' di tempo per riprendersi da un intervento chirurgico.

Dopo qualche giorno, quando la tua stomia sarà funzionante e inizierai a prepararti per tornare a casa, il tuo infermiere stomaterapista ti aiuterà a scegliere e ad applicare il sistema di raccolta più appropriato per le tue esigenze.

Come funziona la stomia?

I rifiuti corporei nell'intestino tenue sono solitamente liquidi. È compito infatti dell'intestino crasso assorbire questo liquido e rendere le feci più compatte. In caso di rimozione o bypass dell'intestino crasso, questa funzione non può più essere svolta e le feci espulse attraverso l'ileostomia conterranno ancora liquido.

A seconda di ciò che si mangia e si beve la consistenza può variare e le feci potranno essere liquide o avere una consistenza più spessa e morbida. Anche l'aria entrerà nella sacca.

Potresti scoprire che la tua ileostomia funziona alcune ore dopo ogni pasto e magari durante la notte.

Indossando una sacca "aperta" è possibile svuotarla regolarmente. È importante non lasciare che la sacca si riempia eccessivamente.



Ricorda che non ci sono domande stupide.



Prendi nota di ogni tuo dubbio!

In ospedale

Prendersi cura della stomia

Prendersi cura della stomia e della pelle

La pelle intorno alla tua ileostomia, dove è situato il sistema di raccolta, è chiamata area peristomale. L'area adesiva del sistema di raccolta è chiamata "placca cutanea" o "barriera protettiva" e serve a proteggere la cute peristomale dagli effetti dannosi degli effluenti della stomia.

Questi ultimi, infatti, contengono enzimi digestivi che notoriamente irritano la cute peristomale.

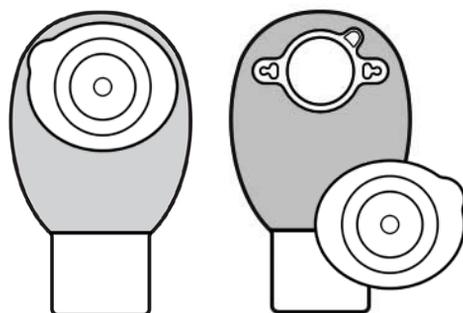
Se la cute peristomale inizia a dare fastidio o risulta arrossata, pruriginosa o infiammata, ciò può segnalare un'infiltrazione di effluenti sulla pelle. In questi casi non esitare a contattare l'infermiere stomaterapista per garantire la migliore aderenza ed evitare perdite sotto la placca. In caso di perdite, si consiglia di rimuovere la sacca, pulire e asciugare la pelle peristomale, quindi applicare una nuova sacca. Se questo problema persiste, potrebbe essere necessario controllare l'aderenza della placca cutanea o contattare l'infermiere stomaterapista.⁵

Sistemi di raccolta per stomia

È possibile scegliere tra due diversi sistemi di raccolta: monopezzo e a due pezzi.

Il sistema monopezzo è costituito da una sacca dotata di placca cutanea integrata.

Il sistema a due pezzi, invece, si compone di una sacca e di una barriera protettiva separate, collegate saldamente da un anello di accoppiamento.



Ricorda anche che la tua stomia è unica e diversa da tutte le altre.

Consigli e suggerimenti per i primi giorni



- Utilizza salviette in tessuto non tessuto o un panno carta da cucina per asciugare la pelle.
- Molte stomie non sono rotonde, quindi assicurati che la placca cutanea aderisca il più possibile.
- Il modo più semplice per misurare la tua stomia è usare la pellicola protettiva della placca cutanea come modello. Se preferisci, puoi eseguire questa operazione di fronte allo specchio.
- Durante i primi 3 mesi potrebbe essere necessario controllare le dimensioni ogni settimana, poiché la stomia può subire variazioni.
- Presta sempre attenzione quando applichi creme sulla pelle attorno alla stomia. Spesso infatti queste creme sono unte e potrebbero compromettere una corretta aderenza della placca cutanea alla pelle.
- Se noti un rigonfiamento intorno alla stomia, contatta il tuo infermiere stomaterapista per chiedere consiglio, in quanto potrebbe trattarsi di un'ernia.
- Anche in caso di prolasso, cioè di una protrusione più pronunciata della stomia, chiedi subito consiglio al tuo infermiere stomaterapista.
- Se la sacca perde, sostituiscila!
- È importante essere preparati e avere a portata di mano tutto ciò che occorre per prendersi cura della stomia.
- Quando provi una nuova crema/gel/salvietta per la cute peristomale, prova prima ad applicarla su un piccolo segmento, così che un'eventuale reazione indesiderata rimarrà circoscritta.

Prima dell'uso, leggi sempre il foglietto illustrativo per informazioni riguardanti l'uso previsto, le controindicazioni, le avvertenze, le precauzioni e le istruzioni.

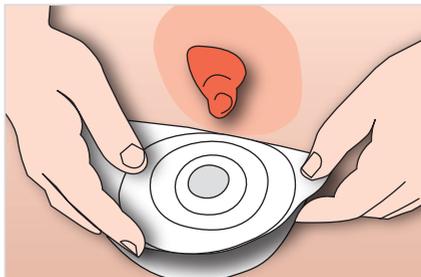
In ospedale

Sostituzione della sacca

Sostituzione della sacca

Cosa ti occorre:

- sacchetto per lo smaltimento
- salviette in tessuto non tessuto per lavaggio/asciugatura
- acqua calda per il lavaggio
- nuova sacca e/o placca cutanea
- forbici per tagliare la placca cutanea (se necessario)
- eventuali accessori da te utilizzati



Come cambiare la sacca

- Assicurati che gli abiti non siano di intralcio (utilizzando eventualmente mollette e spille di sicurezza).
- Svuota quindi la sacca.
- Inumidisci alcune salviette in tessuto non tessuto per facilitare l'asportazione della placca cutanea.
- Rimuovi con cautela la sacca usata, dall'alto verso il basso, sostenendo la pelle con le salviette inumidite.
- Metti la sacca usata in un sacchetto, chiudendolo con un nodo prima di riporlo nel bidone dei rifiuti.
- Lava la stomia e la pelle circostante con salviette/fazzoletti in tessuto non tessuto inumiditi; non preoccuparti se noti tracce di sangue sulla salvietta, è normale.
- Asciuga ora accuratamente la pelle.
- Non applicare nulla alla pelle a meno che non ti sia stato raccomandato dall'infermiere stomaterapista o dall'operatore sanitario.
- Ricorda di rimuovere la pellicola protettiva prima di applicare la nuova placca cutanea.
- Posiziona la placca sulla stomia. Premi delicatamente e liscia con le dita dal centro verso il bordo.



Quando lavi la cute peristomale, è preferibile non utilizzare salviette per bambini/salviette inumidite, disinfettanti o antisettici liquidi, perché possono causare reazioni cutanee intorno alla stomia.



Porta sempre con te un kit di scorta

In ospedale / A casa

Smaltimento

Smaltimento dei prodotti

Se possibile, è buona pratica svuotare la sacca per stomia e metterla in un sacchetto per rifiuti, che si raccomanda di sigillare prima di gettarlo in un bidone della spazzatura.

Quando si è fuori casa è consigliabile utilizzare un doppio sacchetto per lo smaltimento della sacca usata.



Rimozione della peluria attorno alla stomia

Per alcune persone si rende necessario rimuovere la peluria dalla cute intorno alla stomia.

Il modo migliore per farlo è radere la parte interessata o tagliare i peli lunghi con le forbici. È preferibile procedere alla rasatura bagnata dell'area ogni volta con un rasoio di sicurezza pulito monouso.

Radere delicatamente e con cautela nella direzione di crescita dei peli. Non condividere i rasoi. Non utilizzare creme depilatorie o gel.⁶



I sacchetti per pannolini sono ottimi per smaltire le sacche da stomia usate.

A casa

Vivere con una stomia

Primi giorni e settimane dopo l'intervento

All'inizio, ci vorrà un po' di tempo per abituarsi e imparare a prendersi cura della stomia. Man mano che recupererai le forze, tuttavia, diventerà sempre più facile e col tempo acquisirai una maggiore sicurezza nella cura della tua stomia.

Durante le prime 2-4 settimane dopo il ritorno a casa, la tua routine quotidiana potrebbe essere più lenta, ma con la pratica diventerai più veloce e il cambio della sacca dovrebbe aggiungere solo pochi minuti alle normali attività in bagno.

Dopo l'intervento chirurgico il tuo addome potrebbe essere gonfio e rilassato, quindi è preferibile indossare abiti comodi.

Prova a fare regolarmente un po' di movimento. Alzati in piedi e cammina per la casa o in giardino per aiutare la circolazione e ridurre la sensazione di gonfiore e disagio nella zona pelvica e agli arti inferiori. Nei primi giorni dopo l'intervento occorre prestare attenzione a evitare la formazione di un'ernia.

Sono disponibili altri documenti di supporto. Chiedi ulteriori consigli al tuo infermiere stomaterapista.

Spesso si raccomanda di non guidare l'auto nelle prime settimane successive all'intervento. Consulta il tuo infermiere stomaterapista al riguardo.

Può essere utile contattare la tua compagnia di assicurazione per verificare se sono previste raccomandazioni specifiche sul ritorno alla guida dopo un intervento chirurgico all'addome.

Retto fantasma

Con la stomia non è raro avvertire la sensazione di voler svuotare l'intestino nel modo normale. Se avete ancora l'intestino retto può aiutare sedersi sul WC ed eventualmente espellere un poco di muco o feci. Se il retto è stato rimosso a volte aiuta anche solo sedersi sul water e aspettare che la sensazione passi.⁷



- Ricorda di rinnovare regolarmente il tuo kit di ricambio.
- Se nel pomeriggio avverti una certa stanchezza puoi riposarti un poco a letto.

A casa

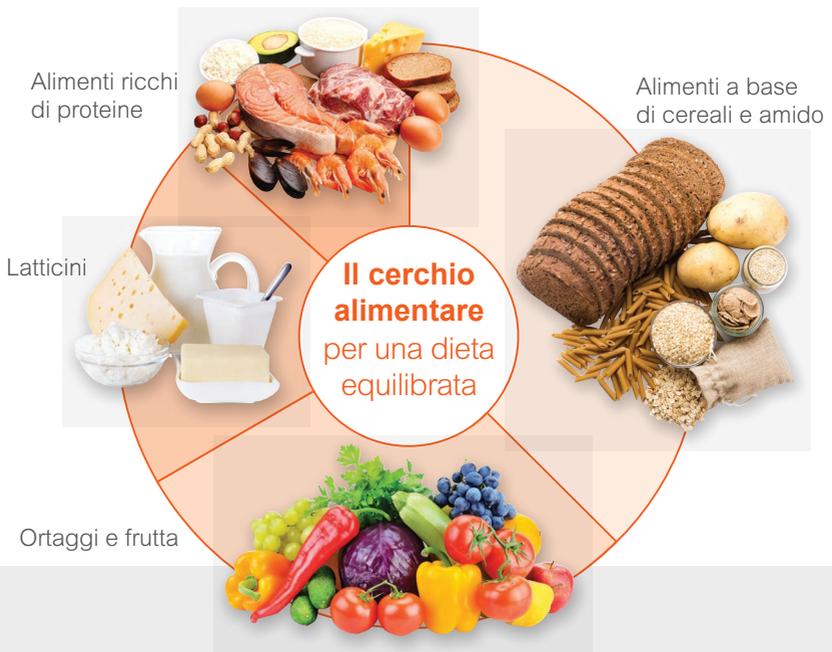
Indicazioni dietetiche

Ricorda che mangiare dovrebbe essere un piacere! Il nostro corpo ha bisogno di un'ampia varietà di alimenti per recuperare le forze e mantenersi in salute. Il segreto è sapere cosa stai mangiando e trovare il giusto equilibrio.

Se hai dubbi sulla tua dieta, parlane con il tuo infermiere stomaterapista.

Raccomandazioni dopo le prime settimane

- Cercare di fare 3-4 pasti regolari al giorno.
- Seguire una dieta bilanciata, che includa un po' tutti gli alimenti compresi nel cerchio alimentare.⁸
- Introdurre gradualmente nuovi alimenti.
- Bere molti liquidi, a meno che non sia diversamente indicato dal proprio operatore sanitario.



Ricordarsi sempre di bere molto ogni giorno. È importante mantenere un'idratazione adeguata, a meno che non sia diversamente indicato dal proprio operatore sanitario.



Joshua

A casa

Indicazioni dietetiche

Produzione di feci liquide e acquose

Se pensi che la diarrea (feci liquide e acquose) sia causata da malattia, pancia in disordine o intossicazione alimentare, oppure in caso di una produzione maggiore rispetto al solito, dovresti consultare il tuo medico o l'infermiere stomaterapista.

Suggerimenti e consigli per evitare il cattivo odore

- Se la placca cutanea è ben fissata all'addome, non dovrebbe esserci cattivo odore.
- Alcuni alimenti - quali cipolle, aglio, cavolfiore e cavolo - possono contribuire a intensificare l'odore. In tal caso è preferibile evitare gli alimenti a cui si è maggiormente sensibili.

Gas e meteorismo

Alcune persone producono più aria di altre. Se avevi problemi di meteorismo prima dell'intervento chirurgico, la situazione potrebbe non essere diversa dopo l'operazione.

Il meteorismo può svilupparsi in seguito all'ingestione di aria e dopo aver bevuto bevande frizzanti/gassose, quando si parla mentre si mangia, fumando, masticando una gomma e assumendo determinati alimenti.⁹

Alimenti che possono causare meteorismo⁹

Ti consigliamo di aggiungere gradualmente questi alimenti alla dieta e verificare la tua reazione.

- Fagiolini, fagioli cotti
- Cavolfiore, broccoli
- Cipolle, aglio
- Cavolo, spinaci, cavoletti di Bruxelles
- Uova
- Birra e bevande frizzanti
- Alcune spezie



Bere e mangiare contemporaneamente può causare meteorismo.



Ricordati di seguire una dieta equilibrata, di masticare bene e di mangiare lentamente.

Ostruzione/occlusione dell'ileostomia



Alcuni cibi ricchi di fibre possono provocare un'occlusione¹⁰

- Sedano
- Cocco
- Mais
- Frutta secca
- Frutta essiccata
- Pop-corn

A casa

Viaggiare

Avere una stomia non ti impedirà di viaggiare, che sia per piacere o per lavoro, nel tuo paese o all'estero.

Assicurazione di viaggio

L'assicurazione di viaggio è imprescindibile quando si viaggia lontano da casa. Ci sono molte compagnie di assicurazione che offrono tali polizze. Ricordati di dichiarare le patologie pre-esistenti, compreso il fatto di avere una stomia. In questo modo si è sicuri di avere la copertura per ogni eventualità.

In viaggio

Porta sempre con te la taglia, il nome commerciale, il numero d'ordine e il nome del produttore del presidio per stomia che utilizzi, nel caso ti servissero dei ricambi. È utile anche avere con te il numero di telefono del tuo fornitore di dispositivi per stomia.

Certificato di viaggio per stomia

Questo certificato di viaggio è disponibile presso il tuo infermiere stomaterapista o l'associazione locale per i portatori di stomia. Il certificato ti sarà utile quando passi attraverso la dogana o il controllo di sicurezza dell'aeroporto, qualora fosse necessario fornire spiegazioni sui tuoi presidi medici per la stomia. È stato tradotto in diverse lingue europee, ma non sostituisce gli accordi di reciprocità dell'Unione europea o l'assicurazione di viaggio privata.



Helen



Ogni vacanza richiede pianificazione!



Ricorda che è essenziale avere un'assicurazione personale di viaggio.

Viaggiare in aereo Consigli e suggerimenti



- Assicurati di avere sempre con te, nel tuo bagaglio a mano, una quantità sufficiente di prodotti per la stomia, in caso di emergenza.
- Ricorda di tagliare e preparare la placca cutanea prima di preparare i bagagli, perché le forbici possono essere trasportate solo nel bagaglio da stiva.
- Porta con te il doppio dei prodotti che utilizzeresti normalmente.
- Non saltare i pasti prima e durante il viaggio. Ricorda di bere molti liquidi, a meno di non ricevere indicazioni diverse dal personale sanitario che ti segue, e presta attenzione con le bevande alcoliche e frizzanti.
- Quando prenoti o al check-in, richiedi un posto lato corridoio.
- Pensa in anticipo come muoverti, un vassoio per i pasti può ostacolare il tuo percorso alla toilette.
- Cerca di posizionare la cintura di sicurezza sotto o sopra la stomia.

Viaggiare su strada Consigli e suggerimenti



- Le aree di servizio/stazioni di rifornimento sono generalmente dotate di servizi igienici e la maggior parte dei pullman offre una toilette.
- Quando fa molto caldo non lasciare tutto il necessario in auto, poiché le placche cutanee possono essere sensibili alle temperature estreme.

Cibo e bevande durante il viaggio

Bere un'acqua diversa da quella abituale, nel tuo paese o all'estero, può determinare un cambiamento delle tue abitudini intestinali. Può essere utile verificare i consigli su cibo e bevande per il paese che sei in procinto di visitare. Segui la tua normale dieta bilanciata, assicurando un corretto livello di idratazione. In caso di viaggi in climi più caldi probabilmente avrai bisogno di bere più acqua. Se hai dubbi sulla tua alimentazione in viaggio chiedi consiglio al tuo infermiere stomaterapista.

A casa

Vivere con una stomia

Sport e attività fisica

La stomia non dovrebbe impedirti di fare esercizio fisico o di condurre la vita attiva che avevi prima della tua operazione. Per gli sport di contatto o pesistica spinta, parla con il tuo medico/infermiere stomaterapista. A parte questi casi dovresti poter svolgere lo stesso tipo di attività fisica che praticavi prima dell'intervento chirurgico.

Ricorda che anche un esercizio fisico leggero è comunque un buon esercizio - per il tuo cuore, le tue articolazioni, i tuoi muscoli, i tuoi polmoni e per il tuo senso di benessere generale.

Dovrai concederti un po' di tempo per recuperare le forze e camminare è un ottimo modo per iniziare. Dopo l'operazione, ti basterà camminare per casa o fino alla fine del tuo giardino. Ogni settimana stabilisci degli obiettivi di esercizio fisico per migliorare gradualmente le tue forze e la tua resistenza, ad esempio, camminare per dieci minuti, poi per quindici minuti, ecc., oppure in termini di distanza percorsa. Una cosa da tenere a mente è che per tornare in forma non basta avere fatto una corsa di due chilometri o giocato una partita di tennis. Trenta minuti di camminata ogni giorno è un'ottima abitudine per te.



Pia



- **Non esagerare e ricordarti di ascoltare ciò che il tuo corpo ti sta dicendo (non cercare di fare troppo).**
- **La cosa più importante è progredire giorno per giorno e congratularsi con se stessi per ogni obiettivo raggiunto, anche se piccolo!**
- **Fissati un obiettivo ogni settimana per aumentare la quantità di esercizio fisico svolto.**

Nuoto Consigli e suggerimenti



- Molte persone amano nuotare e non c'è motivo per cui la stomia debba impedire loro di farlo, in una piscina o in mare.
- Esiste una varietà di modelli di costumi da bagno, in fogge e colori diversi. Basterà trovare quello che funziona meglio per te.



Lauren

A casa

Ritorno al lavoro

Il tuo ritorno al lavoro dipenderà dal tuo recupero dopo l'intervento.

Prima di tornare al lavoro potrai magari valutare assieme al tuo datore l'ipotesi di iniziare in regime di part-time per le prime 2-4 settimane.

Se possibile, la maggior parte dei datori di lavoro è lieta di venire incontro alle esigenze dei propri dipendenti. La stomia non deve limitarti nella scelta o nel tipo di lavoro svolto.

“Insieme all'infermiere stomaterapista abbiamo trovato il posto giusto per la mia stomia.

Era importante per me poter continuare a indossare la mia divisa da poliziotto”.



Scott



Se il tuo lavoro prevede il sollevamento di carichi pesanti, ricordati di indossare una cintura di supporto durante il sollevamento (chiedi al tuo infermiere/operatore sanitario).



Ricordarti di portare con te al lavoro un kit di ricambio, poiché potrebbe essere necessario utilizzarlo durante la giornata.

A casa

Emozioni e sessualità

Affrontare una malattia o una condizione che ti cambia la vita può creare uno squilibrio significativo nel tuo mondo 'normale'. Può influenzare il tuo corpo e la tua mente e può colpire anche chi ami e chi ti ama. Sono molti i fattori che possono influenzare il modo in cui rispondi e ricevi sostegno, tra i quali la presenza o l'assenza di un partner, la tua famiglia di origine (e se ora ti è vicina o meno), la tua personalità, la tua religione, la tua comunità o rete sociale e le tue esperienze di vita precedenti.

Chi sei, che cosa è importante per te e che cosa ti aspetti dalla vita sono cose molto personali. Tu sei una persona unica e altrettanto unica sarà la tua vita sessuale. Quanto esprimi e valorizzi la tua sessualità, esalti e apprezzi il posto che riveste nella tua vita è diverso da una persona all'altra e per questo motivo non esiste una situazione 'normale' riguardo al sesso. Persone diverse hanno esigenze diverse e il tuo 'normale' è ciò che va bene per te.

In ogni caso, non temere, qualsiasi cosa di cui tu parlerai con il tuo infermiere stomaterapista sarà trattata con sensibilità e riservatezza. Se il tuo infermiere stomaterapista reputa che qualcun altro possa aiutarti, o che potrebbe essere utile per te sentire il parere di un altro operatore sanitario, ne parlerà sempre prima con te.

Per ulteriori informazioni sulla percezione del tuo corpo, su emozioni e relazioni, su intimità e sessualità contatta Dansac utilizzando il numero riportato sul retro di questo opuscolo.



- La sicurezza deriva dall'imparare a conoscere di nuovo il tuo corpo e ad accettarne i cambiamenti, così come dall'avere fiducia nel tuo sistema di raccolta.
- Se ti preoccupa mostrare il tuo corpo completamente nudo, indossare una canottiera o una maglietta oppure una cintura per stomia può aiutare nell'intimità, così come un apposito coprisacca.

Altro

Consigli e link utili

Farmaci

Alcuni farmaci sono assorbiti all'inizio dell'intestino tenue. Molti fattori influenzano l'assorbimento dei farmaci da parte del corpo, a seconda del dosaggio e della modalità di assunzione. Può essere utile esaminare gli eventuali farmaci che assumi con il tuo infermiere stomaterapista.¹¹

Per ulteriori informazioni da Dansac, visita il sito www.dansac.it:

- Vivere con una stomia
- Contattaci



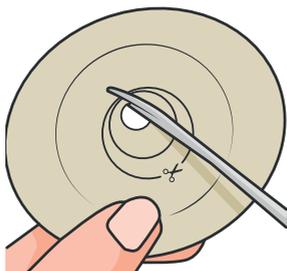
- È consigliabile svuotare la sacca prima di avere rapporti intimi. L'attività sessuale non danneggerà la tua stomia.
- Se pensi di avere ancora bisogno di tempo, parlane al tuo partner, suggerisci un momento per esaminare la vostra intimità e ricomincia dal corteggiamento.

Guida al cambio

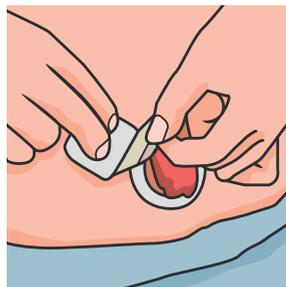
Due pezzi



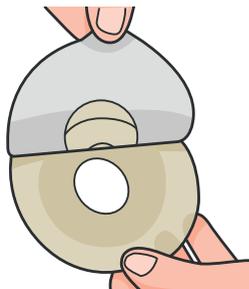
Dopo aver misurato il tuo stoma, usa la guida per lo stoma o il modello per trasferire le dimensioni e la forma del tuo stoma sulla guida di taglio della placca adesiva.



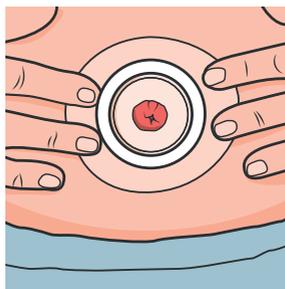
Adatta il foro iniziale con piccole forbici avendo cura di seguire il bordo esterno della traccia. Assicurati che il foro si adatti bene al tuo stoma. Taglia la placca nelle dimensioni rilevate con la guida dello stoma.



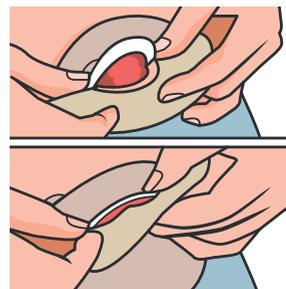
Rimuovi delicatamente la sacca, tendi la pelle sull'addome premendo con una mano mentre con l'altra togli con cura la placca adesiva. Una volta rimossa la placca, pulisci la pelle intorno allo stoma con acqua tiepida e asciugala accuratamente.



Per applicare la nuova placca, toglì la protezione dalla placca adesiva immediatamente prima dell'applicazione.



Posiziona la placca adesiva sopra lo stoma. Con le dita esercita una leggera pressione sulla placca dal centro verso il bordo per garantirne che sia inserita fissa.



Premi la sacca sulla placca. Passa le dita tutt'intorno per accertarti che la sacca sia agganciata correttamente alla placca.

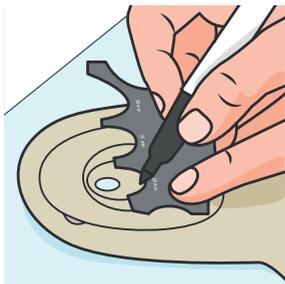


Controlla un'altra volta che la sacca sia saldamente collegata all'anello della placca tirando delicatamente la sacca.

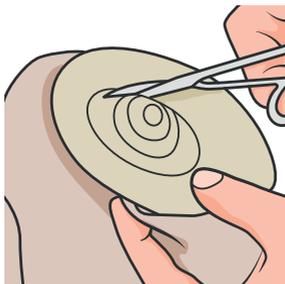


Lavati bene le mani dopo ogni cambio.

Guida al cambio Monopezzo



Dopo aver misurato il tuo stoma, usa la guida per lo stoma o il modello per trasferire le dimensioni e la forma del tuo stoma sulla guida di taglio della placca adesiva.



Taglia la placca nelle dimensioni rilevate con la guida dello stoma. Adatta il foro iniziale con piccole forbici avendo cura di seguire il bordo esterno della traccia.



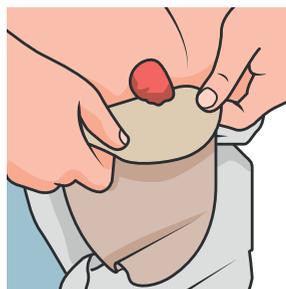
Usa le dita per iniziare a rimuovere la placca. Può essere utile utilizzare qualche panno umido per inumidire i bordi della placca.



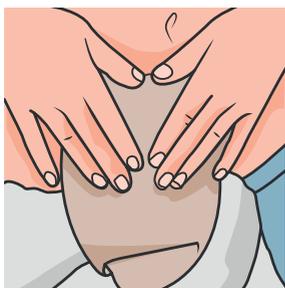
Rimuovi delicatamente la sacca: tendi la pelle sull'addome premendo con una mano, mentre con l'altra togli con cura la placca adesiva. Una volta rimossa la placca, pulisci la pelle intorno allo stoma con acqua tiepida e asciugala accuratamente.



Per applicare la nuova sacca, toglì la protezione dalla placca adesiva immediatamente prima dell'applicazione.



Posiziona la sacca con la placca adesiva sulla pelle proprio sotto lo stoma.



Premi la placca con le dita per assicurarti che sia fissa nella sua posizione.



Dopo il cambio lavati le mani.

Informazioni utili su come ottenere i prodotti

Una volta individuato il prodotto giusto, occorre che presenti una richiesta alla tua ASL per ottenerne la fornitura completa, continua e gratuita tramite il Servizio Sanitario Nazionale.

Cosa devi fare?

Recati all'ufficio protesi e ausili della tua ASL.

Porta con te:

- Copia della Cartella Clinica o foglio di Dimissioni ospedaliero
- Prescrizione fatta da un Medico Specialista operante in una struttura pubblica, come Ospedale o Distretto Sanitario.

La prescrizione include la diagnosi, il tipo di intervento, il piano terapeutico, l'indicazione dei prodotti prescritti e relative quantità

- Meglio avere anche Tessera Sanitaria e Carta d'Identità

Ricorda di chiedere sempre all'ufficio della tua ASL dove e quando potrai ritirare i tuoi prodotti e per quanto tempo è valida la tua prescrizione

Ottenere il prodotto da te preferito è un diritto sancito dal D.L. 332 del 27/08/1999.

Ricorda:

- Eventuali prodotti proposti in alternativa possono essere tranquillamente rifiutati
- Anche senza aver ottenuto l'invalidità civile, per il portatore di stomia è sempre garantito il diritto alla fornitura

Normativa e quantità

Il Servizio Sanitario Nazionale definisce i quantitativi erogabili con un documento ufficiale chiamato Nomenclatore Tariffario delle Protesi.

Nomenclatore Tariffario delle Protesi

Il 18 marzo 2017, in seguito all'aggiornamento dei LEA (Livelli Essenziali di Assistenza) del 12 gennaio 2017, e con conseguente pubblicazione della Gazzetta Ufficiale n. 65 contenente il Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri (DPCM), sono cambiate le quantità di prodotto erogabili.

Le quantità variano in base alla tipologia di sistemi di raccolta necessari alla gestione della stomia (colo, ileo o urostomia):

- Sistema monopezzo con placca piana o con placca convessa
- Sistema 2 pezzi con placca piana o con placca convessa
- Eventuali accessori protettori dello stoma e della cute peristomale

Per sapere tutti i quantitativi per categoria:

- Vai sul sito ufficiale del Ministero della Salute www.salute.gov.it
- Inserisci la parola chiave **“gazzetta ufficiale stomia”**
- Consulta il documento **“18-3-2017 AUSILI MONOUSO Classe 09 Ausili per la cura e la protezione personale”**

L'informazione ti sarà utile quando ti rivolgerai alla tua ASL per l'ottenimento dei prodotti che ti spettano.

Nomenclatore Tariffario delle Protesi

09.18 AUSILI PER STOMIA

Prodotto	DPCM 12/01/2017		D.L.332 27/08/1999	
	Codice ISO	Q.tà mese	Codice ISO	Q.tà mese
COLOSTOMIA MONOPEZZO				
Sacca a fondo chiuso	09.18.04.003	60	09.18.04.003	60
Sacca a fondo chiuso convessa	09.18.04.006	60	09.18.04.009	60
COLOSTOMIA DUE PEZZI				
Placca piana Sacca a fondo chiuso	09.18.05.003	20 + 60	09.18.05.003 09.18.05.009	10 + 60
Placca convessa Sacca a fondo chiuso	09.18.05.006	20 + 60	09.18.05.006 09.18.05.009	10 + 60
ILEOSTOMIA MONOPEZZO				
Sacca a fondo aperto	09.18.07.003	90	09.18.04.006	Fino a 90
Sacca a fondo aperto convessa	09.18.07.009	90	09.18.04.009	60
ILEOSTOMIA DUE PEZZI				
Placca piana Sacca a fondo aperto	09.18.08.003	20 + 90	09.18.05.003 09.18.05.012	Fino a 15 + 90
Placca convessa Sacca a fondo aperto	09.18.08.009	20 + 90	09.18.05.006 09.18.05.012	10 + 90
UROSTOMIA MONOPEZZO				
Sacca uro	09.18.07.006	30	09.18.07.003	30
Sacca uro convessa	09.18.07.012	30	09.18.07.006	30
UROSTOMIA DUE PEZZI				
Placca piana Sacca uro	09.18.08.006	20 + 30	09.18.08.003 09.18.08.009	20 + 30
Placca convessa Sacca uro	09.18.08.012	20 + 30	09.18.08.006 09.18.08.009	15 + 30
AUSILI PER L'IRRIGAZIONE				
Sistema di irrigazione completo	09.18.24.003	Vedi prescrizione	09.18.24.003	1 set ogni 6 mesi
Irrigatore semplice	09.18.24.006	Vedi prescrizione	09.18.24.004	1 set ogni 6 mesi
Sacca di scarico	09.18.24.009	Vedi prescrizione	09.18.24.009	30 pz al mese
Tappo espansione	09.18.24.012	Vedi prescrizione	09.18.24.018	30 pz al mese
Mini sacca post irrigazione	09.18.24.015	Vedi prescrizione	09.18.24.015	30 pz al mese
PROTETTORI DELLO STOMA E CUTE PERISTOMIALE				
Pasta / Pomata protettiva	09.18.30.003	Vedi prescrizione	09.18.30.003	2 pz al mese
Polvere o film protettivo	09.18.30.006	Vedi prescrizione	09.18.30.006	2 pz al mese
Salviettine detersione / protezione	09.18.30.009	Vedi prescrizione	09.18.30.006	2 pz al mese
Pasta Solidificata	09.18.30.012	Vedi prescrizione	ND	ND

Consigli e suggerimenti Ileostomia

Avvertenze

Il riutilizzo di un prodotto monouso può creare un rischio potenziale per l'utente, ad esempio una scarsa aderenza.

Eventuali operazioni di ripristino, pulizia, disinfezione e sterilizzazione possono compromettere il prodotto.

Ciò può causare cattivo odore o perdite. Assicurare una corretta aderenza, seguendo le istruzioni fornite.

Un'eventuale apertura della placca o perdite possono danneggiare la pelle (provocando, ad es. irritazione, screpolature, eruzione cutanea o arrossamento). Ciò può ridurre il tempo d'uso.

Note

Per garantire una corretta adesione, applicare sulla pelle pulita, asciutta e integra. Non utilizzare oli o lozioni. Questi prodotti possono interferire con l'aderenza della placca. L'aderenza del prodotto è influenzata da molti fattori quali il confezionamento della stomia, gli effluenti della stomia, la condizione della cute e il profilo dell'addome. Per chiedere aiuto sui sistemi di raccolta per stomia o problemi di irritazione della pelle, contatta un infermiere stomaterapista o un operatore sanitario. In caso di lesioni gravi (incidente) in relazione all'uso del prodotto, ti invitiamo a contattare il distributore locale o il produttore. Per ulteriori informazioni, visita www.dansac.it.

Riferimenti:

1. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.90.
2. Netsch, D. (2016). Anatomy and Physiology of the Gastrointestinal Tract. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, pp.1-2.
3. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.91.
4. Mahoney, M. (2016). Preoperative preparation of Patients Undergoing a Fecal or Urinary Diversion. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.105.
5. Salvadalena, G. (2016). Peristomal Skin Conditions. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management, 16th ed. p.177.
6. Farrer, K., Kenyon, V. and Smith, A. (2001). Stoma Appliances, Specialist Nurse, and the Multidisciplinary Team. In: L. Calum and A. Smith, ed., Abdominal Stomas and Their Skin Disorders. An Atlas of Diagnosis and Management, 2nd ed. London: Informa healthcare, p.47.
7. <http://www.colostomyuk.org/wp-content/uploads/2019/12/Rectal-Discharge.pdf> (ultimo accesso 3 marzo 2020).
8. Nhs.uk. (2019). [online] Disponibile all'indirizzo: <https://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Documents/The-Eatwell-Guide-2016.pdf> [ultimo accesso 28 nov. 2019].
9. Healthline. (2019). 10 Foods That Cause Gas. [online] Disponibile su: <https://www.healthline.com/health/food-that-cause-gas> [ultimo accesso 20 nov. 2019].
10. Gastrointestinal Society. (2019). Diet and Ostomies. [online] Disponibile all'indirizzo: <https://badgut.org/information-centre/ostomies/diet-and-ostomies/> [ultimo accesso 20 nov. 2019].
11. Carmel, J. (2016). Specific Patient Management Issues. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed. China: Walters Kluwer, p.144.

Sentirsi bene
nella propria pelle

Dansac Italia c/o Hollister SpA

Strada 4, Palazzo A7
20090 Milanofiori - Assago (MI)

Tel.: 02 8228181
Numero Verde: 800.836.088

www.dansac.com

Prima dell'uso, assicurarsi di leggere il foglietto illustrativo
per informazioni riguardanti l'uso previsto, le controindicazioni,
le avvertenze, le precauzioni e le istruzioni.

Il logo Dansac è un marchio di Dansac A/S.
© 2021 Dansac A/S



dansac 
Dedicated to Stoma Care