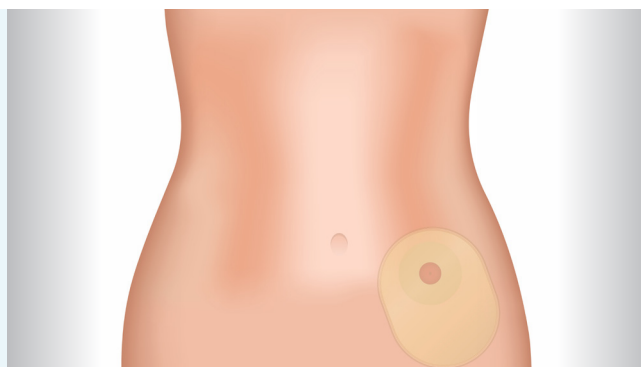


*Informació als pacients***Higiene i cura de la colostomia**

Us acaben de realitzar una intervenció quirúrgica en la qual el cirurgià us ha fet un orifici a l'abdomen anomenat **estoma**.

En el vostre cas us han realitzat una **colostomia**. Aquest procediment consisteix en l'exteriorització d'una part de l'intestí gruixut, el còlon, a la paret abdominal per tal d'eliminar la femta

que surt espontàniament.

La sortida de femta es produirà de manera involuntària, ja que l'estoma no té musculatura (esfínter) que permeti controlar. Per això serà necessari la utilització d'un dispositiu que permeti la recollida constant d'aquesta.

Com heu de cuidar la colostomia?

La cura de la colostomia forma part de la vostra higiene personal diària. L'estoma no és cap ferida i per tant no li cal la utilització de guants, ni gasses, ni sèrum.

És aconsellable que prepareu tot el material necessari abans de fer el canvi de dispositiu:

- Dispositiu nou (d'una o dues peces) que heu de retallar segons la mida de l'estoma.
- Una esponja suau i sabó neutre per a la higiene de la pell del voltant de l'estoma (no utilitzeu tovallolletes per a nadons que portin olis, ja que impedeixen l'adhesió del dispositiu).
- Una tovallola de mans o mocadors de paper (tissues) per eixugar la pell.
- Una bossa per tirar-hi el material brut (no s'ha de llençar mai al vàter).

Per fer la higiene de l'ostomia:

- Poseu tot el material que heu de fer servir a prop del lavabo i renteu-vos les mans.
- Col·loqueu-vos a tocar la pica del lavabo o sinó col·loqueu-vos una tovallola de mans subjectada amb la roba interior, així si surt femta de l'estoma no caurà a terra.
- Desenganxeu el dispositiu de l'ostomia de dalt a baix, amb cura de no lesionar la pell.
- Retireu la femta adherida amb mocadors de paper.
- Renteu amb l'esponja i sabó neutre la pell del voltant de l'estoma,

sense rascar gaire, fins que quedi ben neta. Esbandiu bé la pell amb aigua abundant per tal que no hi quedin restes de sabó (podrien dificultar l'adhesió dels dispositius).

- Eixugueu bé la pell amb una tovallola o mocadors de paper fent petits tocs; no fregueu fort per tal d'evitar irritació a la pell. No feu servir tècniques ni productes que puguin assecar massa la pell: assecador (ni aire fred ni calent), alcohol, colònia...
- Si teniu pèl a la pell del voltant (pell peristomal), el podeu tallar amb tisores. Si en teniu molt, el podeu rasurar amb una maquineta (en direcció de prop de l'estoma cap a fora), però prèviament renteu molt bé la pell i poseu escuma d'afaitar per evitar fer-hi talls.
- Quan la pell estigui ben seca ja podeu adherir-hi la nova bossa. Deixeu sempre una petita quantitat d'aire dins la bossa per tal de facilitar l'entrada de la femta a dins la bossa.
- Durant les primeres 4-6 setmanes mesureu l'estoma i retalleu el dispositiu segons la mida de l'estoma, ja que amb el temps baixa la inflamació i l'estoma es fa més petit. Si la pell no queda ben protegida pel dispositiu, la femta pot irritar-la
- La colostomia pot sagnar durant la higiene; no us alarmeu. Feu-ho suaument; si persisteix el sagnat, feu una lleugera pressió amb una esponja humida amb aigua freda.
- Podeu fer la higiene corporal amb la bossa bruta posada o sense bossa i fer el canvi després.

La bossa s'ha de canviar quan està un terç de la seva capacitat plena. Si el dispositiu és de dues peces la placa s'ha de canviar cada tres dies o sempre que calgui.

I a partir d'ara...?

- Un cop us hagueu recuperat de la intervenció i us hagueu adaptat a la nova situació, podreu fer vida normal. És important que, a mesura que el vostre estat general millori, aneu incrementant l'activitat física. Intenteu tornar tan aviat com es pugui a la vostra vida habitual.
- Podeu fer qualsevol tipus d'activitat física i esportiva (exceptuant les activitats que impliquin gran esforç abdominal i/o rebre cops com per exemple la boxa).
- Per vestir-vos podeu utilitzar qualsevol tipus de roba, evitant que la roba premi sobre l'estoma.
- Us podeu dutxar amb o sense dispositiu.
- Podeu banyar-vos a la piscina i al mar amb la bossa posada. Per evitar possibles fugues tapeu el filtre i en finalitzar el bany reviseu la bossa (controleu que estigui ben adherida).
- L'existència d'una colostomia no impedeix de mantenir l'activitat sexual activa.
- És important que quan sortiu de casa porteu sempre un recanvi de dispositiu (s'aconsella dur-lo retallat).
- Per a viatjar porteu suficients dispositius d'ostomia en relació al temps de durada del viatge. A l'equipatge de mà porteu el material pels primers 4 o 5 dies. Si teniu previst fer un viatge llarg a l'estranger comenteu-ho a la infermera estomaterapeuta per tal que us faciliti els codis del material d'ostomia del país on viatgeu.
- Si us han de fer alguna prova diagnòstica que precisi d'una neteja intestinal, o teniu diarrea, utilitzeu un dispositiu obert ja sigui d'una o de dues peces.
- Podeu guardar els dispositius en un lloc sec, evitant la calor i la humitat. No acumuleu moltes caixes de material.
- Si en fer el canvi de dispositiu detecteu alguna irritació o lesió peristomal consulteu amb la Infermera estomaterapeuta.
- Eviteu el sobrepès i realitzar exercicis abdominals.
- L'exercici diari és molt saludable. Passegeu. Realitzeu les activitats que més us agradin.

Dades de contacte

Per qualsevol consulta referent a l'ostomia poseu-vos en contacte amb l'estomaterapeuta:

Telèfon de la consulta

Infermera estomaterapeuta: **635 142 675**
 Dies feiners de **08:00h a 13:00h** **ext. 8308**

Correu electrònic de la unitat

consultaostomies@althaia.cat