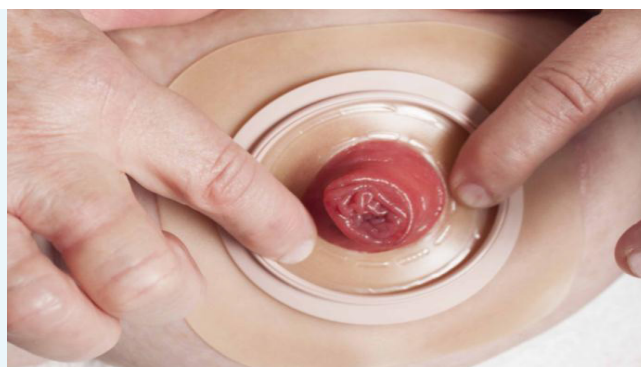


*Informació als usuaris***Higiene i cura de la ileostomia**

Us han realitzat una intervenció quirúrgica en la qual us han fet un orifici a l'abdomen anomenat **estoma**. També us han realitzat una **ileostomia** (exteriorització d'una part de l'intestí prim, l'ili, a la paret abdominal per tal d'eliminar la femta que surt espontàniament)

L'estoma no té musculatura (esfínter) que permeti controlar la sortida de femta i per tant es produirà de manera involuntària. Les deposicions són de consistència líquida o

semilíquida, amb un alt contingut d'enzims digestius que són molt irritants per a la pell que envolta l'estoma. Per això serà necessària la utilització d'un dispositiu que permeti la recollida constant de la femta. Quan parlem de dispositiu ens referim al conjunt format per la bossa recol·lectora de femta i pel protector cutani que anomenem placa. La placa és la part del dispositiu que es col·loca directament sobre la pell amb la funció de protegir, fixar i regenerar la pell.

Com heu de cuidar la ileostomia?

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

Eviteu fer el canvi del dispositiu després dels àpats.

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 prop del lavabo i renteu-vos les mans.
- Col·loqueu-vos a tocar la pica del lavabo o si no 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 la pell del voltant de l'estoma amb l'esponja i el sabó neutre, 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 del dispositiu).
- 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.

- Quan la pell estigui ben seca ja podeu adherir-hi el nou dispositiu.
- 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 ileostomia pot sagnar durant la higiene; no us alarmeu. Feu-ho suaument; si persisteix el sagnat, feu una lleugera pressió sobre l'estoma amb un mocador durant dos o tres minuts.
- Podeu fer la higiene corporal amb la bossa bruta posada o sense bossa i fer el canvi després.

La bossa s'ha de buidar quan estigui un terç de la seva capacitat plena. No deixeu omplir massa la bossa. Si el dispositiu és de dues peces, la placa l'heu de canviar cada tres dies o sempre que calgui i la bossa l'heu de canviar un cop al dia.

I a partir d'ara...?

- Un cop us hàgiu recuperat de la intervenció i us hàgiu 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 a evitar possibles fugues buideu la bossa i tapeu el filtre abans d'entrar, i, en finalitzar el bany reviseu la bossa (controleu que estigui ben adherida).

- L'existència d'una ileostomia no impedeix mantenir l'activitat sexual activa.
- És important que quan sortiu de casa porteu sempre un recanvi de dispositiu (aconsellem 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 de l'intestí, poseu-vos en contacte amb el vostre metge o la Infermera estomaterapeuta per si cal fer algun tipus de preparació intestinal.
- Cal 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 14:00h** **ext. 8308**

Correu electrònic de la unitat

consultaostomies@althaia.cat