

## Higiene i cura de la urostomia

La urostomia és una obertura a la panxa (paret abdominal) feta mitjançant cirurgia. Després d'aquesta cirurgia, l'orina es fa passar fora del cos a través d'una obertura al ventre anomenada estoma.



Us acaben de realitzar una intervenció quirúrgica en la qual l'uròleg us ha fet un orifici a l'abdomen anomenat **estoma**, a través del qual sortirà l'orina que produeixen els vostres ronyons. Més concretament, us han practicat un d'aquests dos tipus d'intervenció:

**Ureterostomia cutània:** és la sortida de l'urèter o urèters a través de la paret abdominal i sempre va acompanyat amb catèters.

**Ureteroileostomia o Bricker:** és la sortida d'un conducte ileal a través de la paret abdominal on s'hi han implantat els dos urèters; en les primeres tres setmanes post cirurgia va acompanyat amb catèters.

L'estoma no té musculatura (esfínter) que permeti controlar la sortida de l'orina i per tant es produirà de manera involuntària. Per això és necessari la utilització d'uns dispositius que permetin la recollida constant d'orina. De dispositius n'hi ha de molts tipus, però bàsicament estan formats per una placa que es col·loca directament sobre la pell amb la funció de protegir, fixar i regenerar la pell, i una bossa que s'uneix hermèticament a la placa (aquests són dispositius de 2 peces). També hi ha dispositius d'una peça (on la placa va unida a la bossa).

### Com heu de cuidar la urostomia?

La cura de la urostomia forma part de la vostra higiene personal diària. L'estoma no és cap ferida i per tant no us cal utilitzar 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 tovalloletes per a nadons que portin olis, ja que impedeixen l'adhesió del dispositiu).
- Una tovallola de mans o mocadors de paper 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 si no col·loqueu-vos una tovallola de mans subjectada amb la roba interior, així si surt orina de l'estoma, no caurà a terra.
- Desenganxeu el dispositiu de l'ostomia de dalt a baix, amb cura de no lesionar la pell.
- 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 irritar la pell. No feu servir tècniques ni productes que puguin assecar massa la pell: assecador (ni aire fred ni calent), alcohol, colònia...
- Quan la pell estigui ben seca ja podeu adherir-hi el nou dispositiu.
- 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.
- Durant les primeres 4-6 setmanes mesureu freqüentment la mida de l'estoma i retalleu el dispositiu segons la mida que heu mesurat, ja que amb el temps baixa la inflamació i l'estoma es fa més petit. Si la pell no queda ben protegida pel dispositiu, l'orina pot irritar-la
- La urostomia pot sagnar durant la higiene; no us alarmeu. Feu-ho suaument i si persisteix el sagnat, feu una lleugera pressió sobre el punt que sagni de l'estoma amb un mocador durant dos o tres minuts.

- Podeu dutxar-vos amb la bossa bruta posada o sense bossa i fer el canvi després.

La bossa s'ha de buidar quan estigui plena fins a un terç de la seva capacitat. No deixeu omplir massa la bossa, perquè el pes de la mateixa pot alterar l'adhesió de la placa i desenganxar-la. Si el dispositiu és de dues peces, la placa l'heu de canviar cada tres dies (o sempre que calgui) i la bossa un cop al dia. El dispositiu d'una peça l'heu de canviar cada 24/48 hores. Les bosses d'urostomia porten un sistema anitreflux que no permet el retorn de l'orina cap a l'estoma.

A la nit us serà més còmode connectar la bossa d'urostomia a una bossa recol·lectora d'orina de nit i aquesta, penjar-la al costat del llit (s'aconsella posar-la dins una bossa de plàstic).

### Nota:

Si sou portador de catèters, ja sigui perquè us han fet una ureterostomia cutània o una ureteroileostomia, cal tenir en compte de controlar diàriament la permeabilitat dels catèters, és a dir, que degotegin bé. En cas d'obstrucció d'algun catèter carregueu 4 cc de sèrum fisiològic amb una xeringa i agulla i posteriorment introduir-ho a dins del catèter amb molta cura (mirar de no punxar-vos ni punxar el catèter); finalment torneu a aspirar-lo. Comproveu que el catèter degoteja orina i ja no està tapat.

### 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 pugueu 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). L'exercici diari és molt saludable. Passegeu. Realitzeu les activitats que més us agradin.
- Per vestir-vos podeu utilitzar qualsevol tipus de roba, evitant que la roba premi sobre l'estoma.
- Podeu banyar-vos a la piscina i al mar amb la bossa posada. Per evitar possibles fugues buideu la bossa abans d'entrar i, en finalitzar el bany, reviseu la bossa (contro-leu que estigui ben adherida)
- L'existència d'una urostomia no impedeix de mantenir l'activitat sexual activa. Al començament, després de la intervenció, prengui's les coses amb calma, grans dosis d'humor i molta tendresa. La por de cometre errors, sentir-se poc atractiu o mostrar-se inadequat, la tenim tots amb o sense ostomia.
- 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.
- 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.

### Què podeu menjar després de la intervenció?

El fet de portar una urostomia no implica fer variacions en la seva dieta. Us aconsellem que:

- Mengeu aliments fàcils de digerir, evitant aliments greixos, picants i fregits.
- Introduïu els aliments de forma progressiva.
- Realitzeu entre 4 i 5 àpats al dia seguint un horari regular per tal d'afavorir el procés de la digestió.
- Mastegueu bé els aliments i mengeu a poc a poc i amb la boca tancada per no empassar-vos l'aire.
- Beveu uns 2 litres de líquid al dia (aigua, suc de fruita, infusions, líquats, brous, begudes isotòniques...) No consumeu cafè, te, ni begudes amb gas ni alcohòliques.
- Ingeriu aliments rics en Vitamina C (taronja, kiwi, llimona..) i nabius (arándanos) poden ajudar a disminuir el risc d'infecció d'orina.
- Alguns aliments, com l'espàrrec i el marisc, poden produir una olor intensa en l'orina.



### Dades de contacte

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

#### Telèfon de la consulta

Infermera estomaterapeuta:  
Dies feiners de **08:00h a 14:00h**

**635 142 675**  
**ext. 8308**

#### Correu electrònic de la unitat

consultaostomies@althaia.cat