

Dzīve ar urostomu

Praktiski ieteikumi un padomi



Kas ir urostoma?

Urostomas operācija ir nepieciešama, ja urīnpūslis nedarbojas tā, kā vajadzētu.

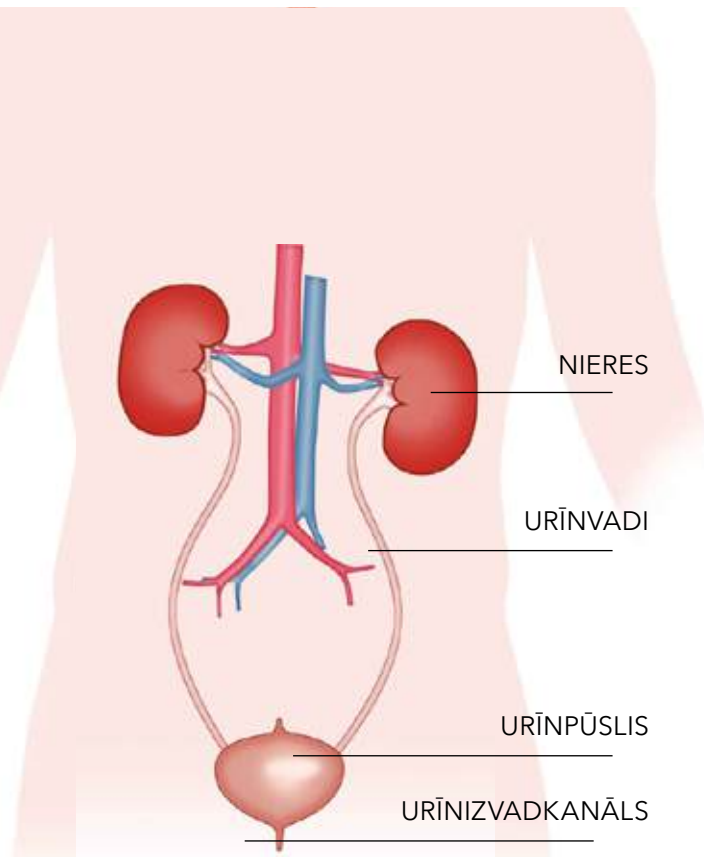
Veselu urīnizvadsistēmu veido divas nierēs, urīnpūslis, divas caurulītes, kas pazīstamas kā urīnvadi, un urīnizvadkanāls. Nieres no asinīm filtrē ūdeni un kaitīgos elementus, veidojot urīnu, kas no nierēm caur urīnvadiem nonāk urīnpūslī. Urīns tiek uzkrāts, līdz urīnpūslis ir pilns, un jūs jūtat nepieciešamību doties uz tualeti. No urīnpūšļa urīns tiek izvadīts no ķermeņa pa urīnizvadkanālu.

Ja urīnpūslis ir skārusi kāda slimība vai tas nedarbojas pareizi hronisku infekciju vai traumas dēļ, tad urīnpūslis ir jāizoperē un jums būs nepieciešams viens no stomas veidiem - urostoma. Urīns tiek novirzīts prom no urīnpūšļa, tāpēc mainīsies veids, kā jūs dodaties uz tualeti, lai izvadītu urīnu.

Operācijas laikā urīnvadiem tiek piestiprināts īss tievās zarnas (ileum) vai resnās zarnas (colon) gabals, lai izveidotu jaunu eju, pa kuru urīns tiks izvadīts no nierēm. To sauc par urīna novirzīšanu. Otrs zarnas gals tiek izvests ārpus ķermeņa, uz vēdera, veidojot atvērumu - stomu.

Šāda veida stomas operācija ir neatgriezeniska, un no šī brīža urīns no ķermeņa caur stomu tiks izvadīts maisiņā, kuru nēsāsiet piestiprinātu pie vēdera ādas. Urīns veidojas nepārtraukti, tāpēc arī urīns no urostomas izdalās bez apstājas. Dodieties uz tualeti, jūs iztukšosiet savu maisiņu, nevis urīnpūslī, kā to darījāt iepriekš.

Dabiski, ka jums būs daudz jautājumu tieši pēc operācijas. Mēs centīsimies uz tiem atbildēt šajā ceļvedī, piedāvājot arī praktiskus ieteikumus un padomus ikvienam, kurš jau dzīvo ar urostomu.



Dzīve ar urostomu

Pēc urostomas operācijas jums ir jālieto maisiņi urīna savākšanai. Ikviens, kuram jau kādu laiku ir urostoma, zina, ka pierodot, to izdarīt kļūst arvien vieglāk un vieglāk.

Jūsu uzturēšanās laikā slimnīcā maisiņu nomainīs veselības aprūpes darbinieks, līdz būsiat gatavs iemācīties to nomainīt pats. Stomas aprūpes medicīnas māsa palīdzēs jums šajā procesā, kas pierodot kļūs arvien vieglāks.

Neuztraucieties par sāpēm, ko jūtat mainot maisiņu –stomai nav nervu galu, tāpēc pēc operācijas vietas sadzīšanas sāpes vairs nejutīsit.

Urostomas maisiņš ir veidots tā, lai to varētu nēsāt zem apģērba. Nevienš cits, izņemot jūs nezinās, ka to nēsājat. Pieejami divi maisiņa sistēmu veidi - viendabīgā sistēma un divdabīgā sistēma. Maisiņiem ir pašlīpošā pamatnes daļa, kas tiek piestiprināta pie vēdera.

Abu veidu maisiņus ir vienkārši iztukšot, izmantojot krāniņu vai saliecamu izleju. Stomas aprūpes medicīnas māsa jums pastāstīs par maisiņu veidiem un kopā jūs izvēlēsieties, kuru no tiem lietot. Laika gaitā jūs, iespējams, izmēģināsit dažādus maisiņu veidus, līdz atradīsiet sev piemērotāko.



Urostomas maisiņi un piederumi

Viendaļīgā sistēma

Pašlipošā pamatne un drenējamais maisiņš ir savienoti viens ar otru, un tos nevar atdalīt. Tos piestiprina ādai un noņem kā vienu vienību. Tas nozīmē, ka katru reizi, kad maināt maisiņu, jums jānoņem visa maisiņu sistēma.



Stomadess™ PLUS

Šim viendaļīgajam drenējamam maisiņam ir stomahesive vielu saturoša ādai draudzīga pamatne, kas aizsargā ādu no urīna noplūdēm. Tam ir arī pretatplūdes vārsts, kas neļauj urīnam plūst atpakaļ maisiņa augšdaļas virzienā.



Esteem™ Flex Convex

Šie viendaļīgie maisiņi ir mīksti, lokāni, bet izliektā lipošā daļā pieguļ iekritušai ādai ap stomu. Tās Leak Defense™ tehnoloģija un labākās kvalitātes līmvielas nodrošina papildu drošību. Šie maisiņi nav valsts kompensēto produktu sarakstā, bet ir nopērkami par pašu līdzekļiem glikometrs.lv

Urostomas maisiņi un piederumi

Divdaļīgā sistēma

Nēsājot šāda veida sistēmu, vispirms uz vēdera jāpielīmē pamatne un pēc tam tai piestiprina drenējamo maisiņu. Vai arī varat piestiprināt maisiņu pie pamatnes pirms tās uzlikšanas. Nēsājot divdaļīgo sistēmu, jums pamatne nav jāmaina katru reizi, kad maināt maisiņu.



Natura™ maisiņš

Natura urastomas maisiņš ar ACCUSEAL aizdari. Natura maisiņa aizdarei ir dubultā drošība. Maisiņa iekšpusē ir iestrādātas membrānas kas neatļauj urīnam attecēt atpakaļ virzienā uz stomu, kad esat guļus stāvoklī.



Natura™ Moldable™ tehnoloģijas pamatne

Pamatnes atveri pielāgo ar pirkstiem atrullējot vajadzīgajā izmērā. Pēc tam pamatne elastīgi savelkas, veidojot ciešu un elastīgu blīvējumu ap jebkuru izvirkzītu stomu.

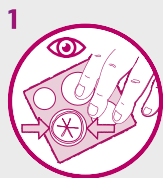
Viendaļīgā maisiņa nomaiņa

Pirms jauna maisiņa uzlikšanas pārliedzinieties, ka iepriekš esat sagatavojis visu nepieciešamo: jaunu maisiņu, šķēres un trafaretu (ja izmantojat griežamu maisiņu), kā arī līmes noņemšanas līdzekli, ādu aizsargājošo pastu, pūderi, aizsargkārtu veidojošos līdzekļus, mitrās salvetes, atkritumu maisiņu un sausās salvetes. Maisiņa nomaiņu sāciet ar nomazgātām rokām un nomazgājiet tās vēlreiz pirms jaunā maisiņa uzlikšanas.



Skenējiet, lai noskatītos video ar lietošanas instrukciju, kā uzlikt viendaļīgo sistēmu

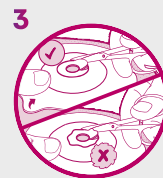
Maisiņa sagatavošana un pielīmēšana



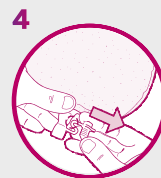
1 Pielieciet stomas mērīšanas trafaretu pie stomas, lai noteiktu pareizo izmēru.



2 Atverei ir jābūt nedaudz lielākai par jūsu stomu.



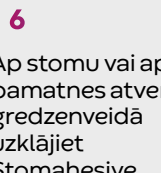
3 Pārzīmējiet stomas kontūru uz pamatnes un attiecīgi izgrieziet.



4 Daļēji piepūtiet maisiņu un atdaliel maisiņa plēves, lai tur varētu iekļūt gaiss.



5 Noņemiet pamatnes līpošās daļas aizsargpapīru.



6 Ap stomu vai ap pamatnes atveri gredzenveidā uzklājiet Stomahesive ādu aizsargājošo pastu.



7 Sāciet pamatnes uzlikšanu no apakšas un uzklājiet virzienā uz augšu uz ādas ap stomu. Piespiediet pamatni pie ādas.



8 Izlīdziniet. Viegli piespiediet pamatni 60 sekundes, lai nodrošinātu labu pielipšanu. Uzmanīgi aizveriet izlejas vāciņu.

Noderīgi aprūpes piederumi

Lai palīdzētu ar ikdienas maiņu un nomaiņu un saglabātu cik vien iespējams veselīgu peristomālo ādu, pieejams plašs aksesuāru klāsts. Nereti āda ap stomu, peristomālā āda ir kairināta, to uzturēt veselu palīdz dažādie aprūpes piederumi.

ESENTA™ aerosols aizsargkārtas veidošanai

Veido elpojošu barjeru uz ādas un samazina ādas bojājumu un kairinājuma risku, ko var izraisīt urīna noplūde un līmvielas. Aerosols nekairina ādu, ir drošs un efektīvs pat bieži lietojot.

ESENTA™ aerosols adhezīva noņemšanai

Palīdz samazināt ādas bojājumu risku. Ātri noņem līmes paliekas un atvieglo pašlipošo ierīču noņemšanu no ādas.

Valsts nekompensētie
piederumi nopērkami glikomets.lv



ESENTA™ hidrokoloīda sloksnes

Palīdz noturēt pamatni vietā. Elastīgas un viegli uzklājamās, tās piedāvā papildu drošību tādu aktivitāšu kā sporta vai peldēšanas laikā.

Josta stomas maiņām

To piestiprina pie maiņām ar jostas āķiem, lai stingri noturētu maiņu savā vietā.

Stomahesive™ Seal aizsarggredzeni

Tos var veidot, pārplēst un atkal savienot vai pat salikt vienu virs otra, lai nodrošinātu ideālu pamatnes piegulšanu jebkuras formas stomai, aizsargājot ādu no bojājumiem, ko var izraisīt noplūdes.

Stomahesive™ aizsargpasta

Ideāli piemērota nelīdzenu virsmu radīto atstarpju aizpildīšanai starp pamatni un stomu.

Urostomas aprūpe - kas jums ir jāzina

Nekas neliedz jums dzīvot pilnvērtīgu un aktīvu dzīvi ar stomu, taču ir problēmas, ar kurām jūs laiku pa laikam varat saskarties neatkarīgi no tā, cik sen jums veikta stomas operācija. Šeit mēs uzskaitām visbiežāk sastopamās problēmas cilvēkiem ar urostomu, kā arī piedāvājam padomus un praktiskus ieteikumus to risināšanai.



Saņemiet bezmaksas
konsultāciju pa tālruni
80005333

Pievienojieties Facebook
slēgtā atbalsta grupai
"Stoma Latvijā"



Iekaisusi peristomālā āda

Noplūdes ir viena no visbiežāk sastopamajām problēmām.

Ja urīns nonāk saskarē ar ādu ap stomu, mitrums un tajā esošās ķīmiskās vielas var izraisīt ādas iekaisumu un bojājumu. Maisiņu/pamatnes uzlikšana uz bojātās ādas var izraisīt turpmākas noplūdes, tāpēc ir ļoti svarīgi sekot līdz peristomālās ādas stāvoklim un mēģināt novērst jebkuras noplūdes.



10 padomi, kā izvairīties no noplūdēm un kopt peristomālo ādu:

- Vienmēr noņemiet pamatni lēnām un maigi, no augšas uz leju.
- Mazgājot peristomālo ādu, izmantojiet siltu ūdeni – izvairieties no ziepēm un želejām, kas satur eļļas, mitrinātājus un smaržas.
- Nodrošiniet, lai peristomālā āda būtu pilnīgi sausa, maigi nosusinot ar dvieli vai sausām salvetēm.
- Ja uz ādas ap stomu ir apmatojums, noskujiet to, lai palīdzētu pielipt pamatnei.
- Uzliekot jaunu pamatni, pārliecinieties, ka tā cieši pieguļ ādai. Uz jebkuras nelidzenas virsmas papildus izmantojiet Stomahesive™ sloksnes un Stomahesive™ aizsargpastu (atcerieties, ka stoma var mainīt formu un izmēru, īpaši pirmajās nedēļās pēc operācijas vai pie svara maiņas).
- Ja jums ir plakana vai iekritusi stoma, izmantojiet pamatnes ar izliekumu – Convex.
- Iztukšojiet savu maisiņu, kad tas ir mazāk nekā līdz pusei pilns- ik pēc 2-4 stundām.
- Pirms gulētiešanas vienmēr iztukšojiet maisiņu un pievienojiet nakts drenāžas maisiņu.
- Mainot maisiņu, izvēlieties diennakts laiku, kad urīna plūsma ir mazāka – tas varētu būt no paša rīta, jo naktī nav patērēts šķidrums.
- Pievērsiet uzmanību urīna kristāliem uz jūsu peristomālās ādas- pēc izskata tie ir balti un graudaini. Tie ir saistīti ar sārmainu urīnu un var traucēt pamatnes pareizu pielipšanu (dzerot daudz šķidruma, urīns var kļūt skābāks un kristālu veidošanās var tikt apturēta).

Bojātas peristomālās ādas pazīmes ir:

- Āda pieskaroties ir mitra vai silta, vai izskatās slapja;
- Apsārtusi vai iekaisusi āda;
- Tulznu veidošanās, asiņošana vai sulošanās;
- Āda neatgūst savu parasto toni drīz pēc pamatnes noņemšanas.

Ja jums ir kāda no šīm pazīmēm vai simptomiem, nekavējoties konsultējieties ar stomas aprūpes speciālistu.

Urīnceļu infekcijas

Ja jums ir urostoma, urīns var plūst abos virzienos, tāpēc urostomas maisiņi ir aprīkoti ar vārstuli, lai apturētu urīna plūsmu atpakaļ uz stomu. Tas samazina iekaisumu iespēju. Pietiekama šķidruma uzņemšana (hidratācija) ir vēl viens veids, kā cīnīties ar šo risku.

Daudzi cilvēki ar urostomu cenšas nedzert pārāk daudz, pūloties samazināt saražotā urīna daudzumu. Taču tas ir nevēlami, jo ļoti koncentrēts urīns vairāk kaitē ādai. Tāpēc ir ļoti svarīgi uzņemt šķidrumu: 6–8 glāzes ūdens katru dienu palīdz samazināt baktēriju koncentrāciju urīnā, kā arī palīdz nierēm darboties pareizi.

Ja domājat, ka jums ir urīnceļu iekaisums, nekavējoties jāmeklē medicīniskā palīdzība. Pazīmes un simptomi ir:

- Tumšs, duļķains urīns ar vairāk gļotu nekā parasti (nedaudz gļotu un duļķainība ir normāli, jo jūsu zarnu daļa, kas ražo gļotas, ir izmantota, lai palīdzētu izvadīt urīnu no ķermeņa)
- Jūsu urīnam rodas spēcīga smaka (nav saistīta ar neko, ko esat lietojis uzturā)
- Sāpes vēderā
- Paaugstināta temperatūra vai drudzis
- Sāpes mugurā, nieru apvidū
- Asinis urīnā
- Apetītes zudums
- Slikta dūša un/vai vemšana
- Nogurums

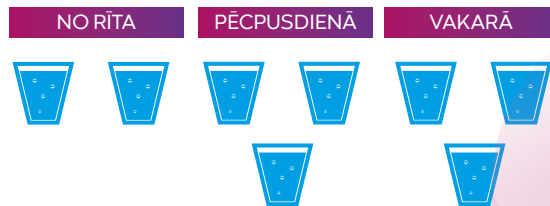
Ja pamanāt ādas apsārtumu, sulošanos vai jēlumu ap stomu, izmaiņas urīna krāsā vai smaržā, kas nav saistītas ar uzturu, vai izjūtat jebkādu iekaisuma simptomus, jums nekavējoties jāvērsas pie ārsta.

Regulāra stomas maisiņu nomaiņa samazina iekaisumu risku. Nomainiet urostomas maisiņu katru dienu!



IETEICAMAS 6-8 GLĀZES DIENĀ

vai 1,5 līdz 2 litri



Pilnvērtīga dzīve ar urostomu

Lai gan stomas operācija maina dzīvi, pēc sadzīšanas jūs varat atsākt darīt visu to, ko esat darījuši iepriekš.

Labi paēst, vingrot, tikties ar draugiem un ģimeni, baudīt intīmas attiecības, pat kāpt kalnos un skriet maratonus, ja jūs to vēlaties - viss ir iespējams! Esiet saudzīgs un pacietīgs pret sevi, nesteidzieties, un ar laiku atgriezieties pie tā, kas jūs esat un kas jums patīk.

Ja jums ir kādi jautājumi par dzīvi ar urostomu, mēs ceram uz tiem šeit atbildēt. Ja jums vēl vajadzīga informācija, nebaidieties runāt ar savu ģimenes ārstu vai stomas aprūpes māsu.



Pievienojieties Facebook slēgtā atbalsta grupai "Stoma Latvijā"



Ko es varu ēst un dzert?

Nav īpašu noteikumu par to, ko varat ēst vai dzert, ja jums ir urostoma. Veselīgs un sabalansēts uzturs ir ieteicams ikvienam, tas noteikti palīdzēs atveseļoties, ja jums tikai nesen veikta operācija. Atveseļošanās periodā ieteicams ēst mazākas porcijas, bet biežāk, nevis trīs lielas ēdienreizes dienā.

Viens no biežākajiem iemesliem, kāpēc urīns stipri ož, ir atūdeņošanās (dehidratācija). Ikviens cilvēka urīns satur amonjaku, un, dzerot daudz ūdens, tas kļūst mazāk koncentrēts. Daži pārtikas produkti var piešķirt urīnam spēcīgāku smaržu, piemēram, sipoli, ķiploki, zivis un spargēli.

Šķidruma uzņemšana ne tikai palīdz novērst smakas, bet arī ir ļoti svarīga, lai palīdzētu nierēm veikt savu darbu - izvadīt kaitīgās vielas no organisma. Izdzerot 6-8 glāzes ūdens dienā, jūs varat pazemināt baktēriju koncentrāciju urīnā, kas palīdz izvairīties no urīnceļu infekcijām.

Pazīmes, kas liecina par atūdeņošanos (dehidratāciju):

- Pastiprinātas slāpes
- Sausa mute
- Vājums / letargija
- Samazināta urīna izdalīšanās
- Tumšas krāsas urīns
- Urīns ar spēcīgu smaržu



URĪNA KRĀSAS TABULA

PAR DAUDZ ŠĶIDRUMA	LABA HIDRATĀCIJA	NORMĀLA HIDRATĀCIJA	VIEGLA DEHIDRATĀCIJA	DEHIDRA- TĀCIJA	SMAGA DEHIDRATĀCIJA
0	1	2	3	4	5



Urīna krāsas novērtēšana ir ātrs un vienkāršs veids, kā pārbaudīt hidratāciju. Ir labi, ja urīnam ir gaiša salmu krāsa. Tumšs urīns rāda dehidratāciju. Ļoti viegli iekrāsots, gandrīz dzidrs urīns var nozīmēt, ka dzerat pārāk daudz.

Neaļaujieties uz šo kā uz pilnīgi precīzu rādītāju. Ja jums ir bažas par dehidratāciju, meklējiet medicīnisku palīdzību.



**Praktiski ieteikumi
sabalansētam uzturam
un šķidruma uzņemšanai**
Skenējiet QR kodu!

Vai maisiņu drīkst saslapināt?

Neatkarīgi no tā, vai vēlaties peldi baseinā vai atsvaidzinošu dušu, varat droši doties ūdenī, nenonemot urostomas maisiņu.

Pirms peldēšanas ir ieteicams pārbaudīt, kā jūsu maisiņš uzvedas ūdenī, tāpēc pirms ienirt, izmēģiniet to vannā. Uzlieciet pamatni vismaz stundu iepriekš un iztukšojiet maisiņu. Lai pagarinātu maisiņa nēsāšanas laiku, izmēģiniet ESENTA™ hidrocoloīda sloksnes, kas paredzētas, lai noturētu vietā pamatni.

Varat iet vannā vai dušā ar maisiņu vai bez tā - ūdens neieklejš jūsu stomā. Mazgājiet peristomālo ādu ar ūdeni, izvairieties no ziepēm un želejām, kas satur eļļas, mitrinātājus un smaržas, tas pasliktina pamatnes pareizu pielipšanu. Slaukoties maigi nosusiniet ādu, nevis enerģiski berziet.



Saņemiet mūsu ESENTA™ hidrocoloīdu sloksņu paraugus bez maksas
Zvaniet uz 80005333



Kādu apģērbu izvēlēties?

Labs izskats un laba pašsajūta iet rokrokā. Ja jums ir stoma, varat ģērbt to, kas jums patīk.

Tūlīt pēc operācijas, kad vēl jūtat sāpes, vislabākais ir brīvs apģērbs, bet pēc tam varat atgriezties pie iecienīto apģērbu valkāšanas. Tikai pārliecinieties, ka jostasvieta nenospiež maisiņu, bet atrodas zem vai virs tā.

Lai izlīdzinātu maisiņu, mēģiniet nēsāt stomas jostu vai apsēju, apakšveļu ar augstu jostasvietu vai elastīgus legingus. Maz ticams, ka jūsu maisiņš būs pamanāms, taču drosmīgas krāsas un raksti lieliski nomaskē izciļņus. Maisiņa kontūras ir mazāk pamanāmas zem bieziem kokvilnas t-krekliem.



Vai es varu vingrot?

Daži cilvēki domā, ka nevar dzīvot aktīvu dzīvi, ja viņiem ir stoma. Tā nav taisnība - ir jākustas, lai uzlabotu gan fizisko, gan garīgo veselību. Iespējami drīzāk pēc operācijas ieteicams veikt viegļus elpošanas vingrinājumus.

Lai samazinātu peristomālas trūces (brukas) attīstības risku, izmēģiniet atveseļošanās programmu. Pirmais posms - "Get Ready" - sastāv no diviem vienkāršiem elpošanas vingrinājumiem, lai attīstītu vēdera muskuļu spēku.



Pēc tam trīs pakāpju programma ieteiks virkni rehabilitācijas vingrinājumus, lai stiprinātu vēdera muskuļus.

Ar laiku varēsiet atgriezties pie aktivitātēm, kas jums sagādāja prieku iepriekš - ritenbraukšana, skriešana, peldēšana, sporta zāles apmeklēšana, joga, pilates. Dārzkopība un mājas darbi ir lieliski fiziskās aktivitātes veidi, kas var palīdzēt atveseļoties, kā arī uzlabot garīgo veselību.



Fizioterapeite Sāra Rasela (Sarah Russell) demonstrē virkni viegļu kustību, kuru mērķis ir atjaunot stomas pacientu kustīgumu pēc operācijas.

Vingrinājumi apkopoti Youtube atskaņošanas sarakstā.



Skatieties ieteicamos vingrinājumus

Skenējiet QR kodu vai apmeklējiet "Linus Medical Latvija" YouTube kontu

Peristomālā trūce



Tas ir izvērziņums, kas parādās zem ādas blakus stomai, jo operācija ir izraisījusi muskuļu vājumu. Cilvēkiem ar stomu peristomālās trūces ir diezgan izplatītas. Parasti tās parādās pakāpeniski un kļūst pamanāmākas stāvot vai sasprindzinoties. Ja pamanāt kaut ko neparastu savā stomā, nekavējoties sazinieties ar ārstniecības personu.



Kā es gulēšu?

Miegs ir ļoti svarīgs, lai uzturētu labu fizisko un psihisko veselību un labsajūtu.

Uztaukums un trauksme par noplūdēm naktī ir saprotama, taču ir daži soļi, ko varat spert, lai sevi nomierinātu.

- Ieteicams nedzert pārāk daudz vēlu vakarā, lai urīns tiktu ražots mazāk.
- Ja pirms gulētiešanas ejat dušā vai vannā, rūpīgi nosusiniet peristomālo ādu
- Vienmēr iztukšojis maisiņu, pirms dodaties pie miera
- Lai maisiņš droši noturētos vietā, lietojiet jostas vai valkājiet cieši pieguļošu naktsveļu
- Atrodiet vislabāko gulēšanas pozu, kas varētu būt uz muguras vai uz sāniem- V veida spilvena izmantošana vai spilvena novietošana sev apkārt var novērst uzgulšanos maisiņam
- Tā kā maisiņš turpinās uzkrāt urīnu visu nakti, izmantojiet nakts drenāžas maisiņu-lielāka tilpuma maisiņš tiek piestiprināts pie jūsu maisiņa un tajā var uzkrāt līdz diviem litriem urīna

Vai es varu doties ceļojumā?

Ja jums ir stoma, varat turpināt ceļot un iepazīt pasauli.

Sākumā ir dabiski just nemieru, taču ar nelielu plānošanu varat doties garos ceļojumos.

Ceļojat pa autoceļiem vai dzelzceļu:

- Katram gadījumam ņemiet līdzi maiņas apģērbus
- Turiet stomas piederumus pa rokai
- Ņemiet līdzi iepriekš piegrieztus maisiņus, ādas aizsargkārtas salvētes, līmes noņemšanas salvētes, mitrās salvētes, salvētes un atkritumu maisiņus

Lidojumos:

- Padomājiet par sēdvietas rezervēšanu blakus ejai, tuvu tualetēm
- Sadaliet stomas krājumus starp rokas bagāžu un reģistrēto bagāžu gadījumam, ja soma pazustu.
- Paņemiet līdzi ārsta zīmi, lai uzrādītu lidostas un lidsabiedrības darbiniekiem, ka jums ir stoma



- Noformējiet atbilstošu ceļojuma apdrošināšanu
- Garos ceļojumos un īpaši lidojot (kas var dehidratēt), dzeriet daudz ūdens un izvairieties no pārmērīgas alkohola lietošanas.



Lejupielādējiet mūsu bezmaksas stomas ceļojumu karti
Skenējiet QR kodu

Vai man var būt dzimumdzīve?

Daži cilvēki sāpīgi uztver to, kā viņu ķermenis ir mainījies pēc stomas operācijas, un uztraucas par to, kā tas var ietekmēt viņu seksuālo dzīvi.

Ir svarīgi atcerēties, ka visi esam atšķirīgi, taču, tiklīdz jūtaties emocionāli gatavs seksam ar savu partneri vai uzsākt jaunas intīmas attiecības, nekas nedrīkst jūs apturēt.

Labā doma ir sākt sarunu par tuvību ar savu partneri pirms operācijas. Dalīšanās ar savām bailēm un bažām var palīdzēt atvieglot jūsu abu satraukumu.

Nepiespiediet sevi, ieklausieties savā ķermenī, speriet soli pa solim.

Kad esat gatavi tuvībai, iepriekš iztukšojiet maisiņu. Ja vēlaties noslēpt savu maisiņu, vīriešiem un sievietēm ir piemērota Stomasafe miesas krāsas josta, kurā iestrādāta iekšējā kabata stomas maisiņam, lai to ne tikai noslēptu, bet arī noturētu cieši piekļautu pie ķermeņa.

Dažkārt urīnpūšļa operācija sievietēm var mainīt izjūtas seksa laikā, savukārt vīriešiem dažas ārstēšanas metodes var sabojāt nervu ceļus, kas nepieciešami erekcijai vai ejakulācijai.

Ja atklājat, ka jums ir problēmas ar kādu savas seksuālās labsajūtas aspektu, iespējams, var palīdzēt saruna ar draugiem vai partneri, kā arī ar savu ārstu vai stomas aprūpes medicīnas māsu.





Alena Bosá

(Alena Bosá)

Urologijas klīnikas virsmāsa

Bukleta izveidē un satura pārskatīšanā piedalījies virsmāsa Alena Bosá, Urologijas klīnikas virsmāsa Trnavas Universitātes slimnīcā Slovākijā.

Alenai ir 20 gadu pieredze ķirurģijas nodaļā un ir Veselības un sociālā darba grāds Svētās Elizabetes universitātē Bratislavā. Alena savu darba mūžu velta tam, lai nodrošinātu, ka urostomas un nefrostomas pacienti saņem vislabāko iespējamo ārstēšanu, kā arī var cerēt uz labu dzīves kvalitāti pēc operācijas. Viņa sadarbojas ar pacientu radiniekus, kā arī aktīvi piedalās stomas aprūpes pasākumos ārpus darba.

- vienmēr rūpējoties par jums -

Celmlauži uzticamu medicīnisku risinājumu izstrādē, uzlabojot dzīvi cilvēkiem, ko sastopam savā ceļā



	Bezmaksas informatīvais tālrunis 8000 53 33
	SIA "Linus Medical", K.Valdemāra iela 33A-3A, Rīga, LV-1010 PR. – CT. no 9:00 līdz 17:00, PK. no 9:00 līdz 16:00
	www.convatec.com ; www.linusmedical.com ; www.stomas.lv ; www.bruces.lv ; www.glikometrs.lv

Šis buklets ir pielāgots no avotiem vietējā valodā: 1. Zvara V., Kučera J., Horňák M. and others. Clinical Urology, ed. OSVETA, 1990, 612 p. ISBN 80-86793-06-0 2. Ondruš D. et al.: bladder tumors 2000, 1 ed. Martin OSVETA 255 p. ISBN 80-8063-035-6 3. Pichová L.: Sister in the role of a teacher, Sister 2002, No. 3, 16 p. ISSN 1335-9444 4. Salmáš Z.: Advice for colostomy patients, 2 ed. Bratislava: Institute of Health Education, 1993, 45 p. ISBN 80-7159-004-5 5. Belanová M.: What the quality of life hides and reveals. In: Sister, vol. 6, 2007 no. 5–6, pp. 30–31 ISSN 1335-9444 7. www.convatec.sk



Convatec ir viena no vadošajām kompānijām pasaulē stomas un brūču aprūpē. SIA "Linus Medical" ir Convatec ekskluzīvais pārstāvis Latvijā. © un "™" ir Convatec Inc. reģistrētas tirdzniecības markas © 2024 "Linus Medical" SIA