



# Stoma.si

## Vsebina

Kaj je stoma.....	2
Kolostoma.....	2
Vrste kolostom.....	2
Indikacije za oblikovanje kolostom in ileostom:.....	3
Ileostoma.....	3
Indikacije za oblikovanje kolostom in ileostom:.....	4
Urostoma.....	4
Indikacije za zunanjo izpeljavo seča:.....	5
Kako oskrbeti stomo.....	5
Kako pogosto naj zamenjam pripomočke? .....	5
Kako naj zamenjam pripomoček?.....	5
Prehrana in uživanje tekočin.....	7
Oblačila, delo, šport in rekreacija.....	8
Oblačila .....	8
Delo, šport in rekreacija.....	8
Izdelki .....	8
Kje prevzamem izdelke.....	9



## Kaj je stoma

**Beseda stoma izvira iz grškega jezika in pomeni usta oz. odprtina. Je kirurško izoblikovana odprtina na trebušni steni, skozi katero črevo izloča svoje izločke.**

Poznamo več vrst stom:

- **kolostoma** (debelo črevo izpeljano na trebušno steno),
- **ileostoma** (tanko črevo izpeljano na trebušno steno),
- **urostoma** (kirurško narejena odprtina na trebušni steni, skozi katero je potegnjena del tankega črevesa, v katerega sta pripeljana oba sečevoda).

Stoma naj bi imela svetlečo, zdravo rdečo barvo in je podobna ustni sluznici, dobro pa je tudi vedeti, da v stomi ni nobenih živčnih končičev in je tako skorajda neobčutljiva.

## Kolostoma

Beseda **kolostoma** izhaja iz dveh grških besed: colon, ki pomeni debelo črevo, in stoma, ki pomeni odprtina.

O **kolostomi** govorimo takrat, ko je debelo črevo speljano skozi trebušno steno z namenom, da kirurg oblikuje umetni zadnjik, skozi katerega stomist izloča blato. Odvajanje blata mimo debelega črevesa ali zadnjika je treba izpeljati zaradi različnih bolezni in težav.

Kolostoma je najpogosteje posledica operativnega zdravljenja raka na debelem črevesju in zadnjika, lahko je posledica zdravljenja vnetnih črevesnih bolezni, poškodb črevesja ali zadnjika, prirojjenih anorektalnih nepravilnosti, zapore črevesja in nekaterih drugih bolezni. Tak odvod je običajno trajen, so pa tudi primeri, ko je stoma začasna za razbremenitev črevesja.

### Vrste kolostom

Poznamo končne ali terminalne kolostome in kolostome na pentlji, lahko pa so stome tudi začasne.

- Posebna oblika stome je **cekostoma**, ki jo kirurg včasih naredi za **začasno razbremenitev črevesja pri ileusu**. Vsebina je še tekoča in polna encimov, ki pomagajo prebavljati hrano, zato pri iztekanju močno dražijo kožo. Naravna pot odvajanja blata ostane ohranjena. Cekostoma leži v desnem spodnjem kvadrantu trebuha.
- **Transverzostomo** kirurg oblikuje iz prečnega dela debelega črevesa. Lahko je začasna ali trajna. Vsebina, ki se izloča, je še tekoča ali le deloma formirana. Transverzostoma običajno leži v zgornjem delu trebuha.
- **Sigmostoma** je oblikovana na črevesni vijugi, najpogosteje pa je končna izpeljava debelega črevesa. Zaradi funkcije debelega črevesa, to pa je shranjevanje črevesne vsebine ter absorpcija vode in elektrolitov, je gostota blata odvisna od obsega resekcije



(izrez, odstranitev) debelega črevesa. Sigmoidstoma običajno leži v levem spodnjem kvadrantu trebuha.

## Indikacije za oblikovanje kolostom in ileostom:

- Maligne bolezni črevesja - rak na črevesju
- Vnetna obolenja debelega črevesa
  - Chronova bolezen
  - Ulcerozni kolitis in proktitis
  - Divertikulitis
  - Pseudomembranozni enterokolitis
- Poškodbe črevesja, danke in presredka
- Prirojene nepravilnosti anorektalnega predela
- Fistule
- Inkontinenca za blato
- Paraplegija

## Ileostoma

Beseda **ileostoma** je sestavljena iz dveh grških besed: ileum, ki pomeni zadnji del ozkega oziroma tankega črevesa, in besede stoma, ki pomeni odprtina.

Ileostoma je kirurško narejena izpeljava končnega dela tankega črevesa – ileuma, na mestu, kjer prehaja v debelo črevo skozi odprtino v trebušni steni. Običajno se nahaja v desnem spodnjem kvadrantu trebuha. Lahko je začasna stoma ali stalna.

- O **stalni ileostomi** govorimo takrat, ko je odstranjeno celotno debelo črevo, danka in zadnjik, tako da je funkcija tega dela prebavil izgubljena in pomeni dokončno stanje, zato odvajanje blata po naravni poti ni več mogoče.
- **Začasno ileostomo** kirurg oblikuje takrat, kadar je treba začasno izključiti odvajanje blata po naravni poti, predvidena pa je rekonstrukcija (obnova).

Blato, ki se izloča po ileostomi, je v začetku zelo tekoče. Vsebina je vodena, žolčno obarvana. Po dveh do treh dneh začne ileostoma običajno delovati. Čeprav je vsebina po ileostomi vedno tekoča, saj se ne absorbira v debelem črevesu, pa se vsebina s časom vseeno nekoliko zgosti in volumen zmanjša. Blato pri ileostomi ni nikoli popolnoma formirano. Konsistenca blata se spreminja odvisno od količine vnesene tekočine in sestave hrane, zdravil in drugih dejavnikov. Blato je lahko tekoče, lahko pa je bolj kašasto.

Glavna funkcija tankega črevesa je absorpcija (vsrkavanje) prehrambenih snovi in vode. Encimi, ki se sproščajo v tanko črevo, so potrebni za razgradnjo hrane v manjše delce, tako da se potrebne beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, vitamini in minerali lahko absorbirajo. Ti encimi so prisotni tudi v vsebini, ki se izloča po ileostomi in v kontaktu s kožo lahko povzročijo draženje. Da se



izogne navedenim težavam, kirurg ileostomo napravi tako, da ta izstopa za približno 2–5 cm nad površino kože v stomalno vrečko. Izločanje po ileostomi je stalno, zato je treba stalno nositi ileostomalno vrečko.

**Kontinentna ileostoma ali pouch** je posebna vrsta ileostome, ko bolnik lahko kontrolirano prazni vsebino po ileostomi. To je različica klasične ileostome, pri kateri bolniku ni treba stalno nositi vrečke. Bolnik si tako kontrolirano večkrat na dan izprazni rezervoar.

## Indikacije za oblikovanje kolostom in ileostom:

- Maligne bolezni črevesja - rak na črevesju
- Vnetna obolenja debelega črevesa
  - Chronova bolezen
  - Ulcerozni kolitis in proktitis
  - Divertikulitis
  - Pseudomembranozni enterokolitis
- Poškodbe črevesja, danke in presredka
- Prirojene nepravilnosti anorektalnega predela
- Fistule
- Inkontinenca za blato
- Paraplegija

## Urostoma

Urostoma je kirurško narejena odprtina, skozi katero je preusmerjen odtok seča.

Poznamo:

- **Suhe/kontinentne urinske stome:** so vrata (na stomalni strani je zaklopka, ki preprečuje iztekanje seča) v zbiralnik seča (rezervoar), v katerega sta všita sečevoda samostojno, združeno ali prek dodanega dela črevesja. Taka stoma je skrita nizko na trebuhu ali v predelu popka, ker ne potrebuje večjih stomalnih pripomočkov. Oskrba take stome je intermitentna čista samokateterizacija, ki jo izvaja stomist v rednih časovnih presledkih.
- **Ureterostoma:** sečevod je izpeljan neposredno na površino kože. Za oskrbo ureterostome uporabljamo stomalne pripomočke, enodelne ali dvodelne sisteme.
- **Brickerjev mehur, ilealna zanka ali mokra stoma.** Sečevoda se nahajata v koščku tankega črevesa.

Pri urostomi seč izteka neprestano. Potrebna je skrbna nega kože za preprečevanje razraščanja glivic. Uporabimo enodelno ali dvodelno vrečko z nepovratno valvulo (preprečuje, da bi se seč izlival nazaj proti stomi). Vrečko praznimo preko iztoka na dnu.



Pripomočke menjavamo na tri dni, ker seč topi kožno podlogo.  
Stomist naj redno prazni vrečko in uživa vsaj dva litra tekočin na dan.

### Indikacije za zunanjo izpeljavo seča:

- Napredovali rak (mehur, maternica, prostata)
- Skrčen, zmanjšan mehur
- Nevrogene okvare (nefunkcionalnost sečil)
- Kombinirane fistule
- Huda urinska inkontinenca z uničeno sečnico
- Prirojene nepravilnosti sečil
- Travma (poškodbe sečil)

## Kako oskrbeti stomo

### Kako pogosto naj zamenjam pripomočke?

Pogostost menjavanja pripomočkov je odvisna od vas in vašega pripomočka. Če uporabljate enodelni sistem, vrečko zamenjajte, ko vsebina doseže polovico vrečke ali ob neugodnem počutju oziroma, ko bo potrebno.

Prepogosto ali nepotrebno menjavanje ni priporočljivo, saj s tem dodatno dražite kožo.

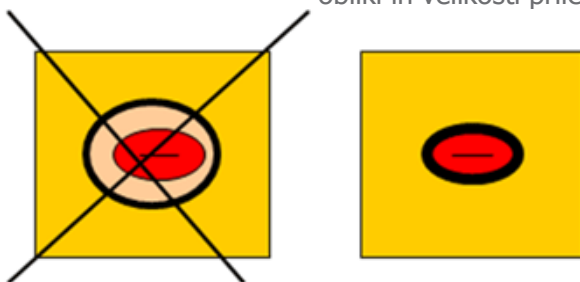
Če uporabljate dvodelni sistem, vrečko zamenjajte, ko vsebina doseže polovico vrečke ali takrat, ko se neudobno počutite oziroma, ko bo potrebno.

Kožna podloga sme biti na koži prilepljena največ sedem dni pri kolostomi, pri ileo- in urostomi pa zaradi večje agresivnosti izločka največ tri dni.

### Kako naj zamenjam pripomoček?

Najbolj primerno mesto za menjavo pripomočka je kopalnica, kjer imate dostop do tople vode in ogledalo. Če te možnosti nimate, bo dovolj umivalnik s toplo vodo in priručno ogledalce.

1. Pripravite pripomoček (če uporabljate eno- ali dvodelni sistem, ki nima predizrezane odprtine, izrežite notranji del kožne podloge tako, da se bo odprtina na kožni podlogi po obliki in velikosti prilegala vaši stomi).





2. Uporabljen pripomoček pazljivo odstranite tako, da počasi in previdno odlepите zgornji rob. Z eno roko pridržiτε kožo, z drugo pa podlogo nežno in počasi odstranite v smeri stran od sebe in hkrati navzdol.
3. Stomo in kožo okrog nje umijte s čisto vodo in blagim milom. Ne uporabljajte alkoholov in mastnih losjonov. Kožo okrog stome očistite s krožnimi gibi od zunaj navznoter, da ne bi zanašali izločka v okolico.



4. V predelu okrog stome je treba morebitne dlake pobriti ali še boljše postriči. S tem boste omogočili dobro sprijemanje kožne podloge na kožo in preprečili zatekanje izločka pod kožno podlogo ali celo predčasno popuščanje.
5. Kožo previdno osušite do suhega s papirnatimi robčki ali nesterilnimi kompresami (ne uporabljajte vate, ker na koži pušča vlakna). Po potrebi na stomo položite preganjen papirnati robček, da bo vpiljal blato ali seč.
6. Če so okrog stome brazgotine ali neravni predeli, uporabite zatesnitveno pasto tako, da jo z vlažnim prstom nanesete na kožo okoli stome in počakate, da se pasta osuši.



7. S kožne podloge enodelnega ali dvodelnega pripomočka odstranite zaščitni papir.
8. Podlogo namestite tako, da spodnji rob odprtine na kožni podlogi nastavite na spodnji rob stome in nato počasi nadaljujete proti vrhu. Ko je kožna podloga nameščena, jo pogladite z obema rokama, posebno pozornost pa namenite dobremu lepljenju na predelih, kjer so brazgotine ali kožne gube.
9. Če imate dvodelni sistem, priporočamo, da po namestitvi kožne podloge čez položite nesterilno gazo, ki bo vpila morebitne izločke (zlasti pri urostomi in ileostomi, kjer je izloček tekoč, redek), medtem ko boste pripravljali zbiralno vrečko za namestitev. Na ta način boste preprečili zatekanje izločka pod kožno podlogo, še preden se dobro sprime s kožo. Ko pričnete nameščati vrečko, gazo odstranite.
10. Če uporabljate dvodelni sistem:
  - o Pred namestitvijo vrečke z rahlim gubanjem spustite vanjo zrak in tako ločite stene vrečke.



- Odstranite papir, ki ščiti lepljivi del vrečke, z jezičkom za nameščanje.
- Vstavite jeziček vrečke v odprtino na kožni podlogi, dokler ne začutite rahlega upora. Izogibajte se dotikanju lepljivega predela.
- Poravnajte in prilepite vrečko na kožno podlogo tako, da vrečko upognete nazaj proti kožni podlogi, ne da bi pri tem naredili gube.
- Previdno namestite lepljivi del tako, da ga s pritiskom pogladite.
- Z rahlim potegom vrečke preverite, ali je dobro nameščena.

## Prehrana in uživanje tekočin

Zadovoljevanje potreb po hrani in pijači je življenjskega pomena. Stomistu svetujemo **lahko, zdravo prehrano**. Pri tistih, ki imajo **ileostomo**, odsvetujemo živila z veliko vlakninami zaradi možnega nastanka zapore črevesa. Prehrana naj bo pestra, enakomerno porazdeljena čez dan (3–5 obrokov). Zelo pomembno je tudi uživanje zadostne količine tekočine (sem ne štejejo kava, alkoholne in gazirane pijače,..) vsak dan (2 l na dan; pri ileostomi 1,5–2 l + količina izgubljenega izločka prek ileostome; pri urostomi 2 l na dan in več).

Prehrana stomista se razlikuje prvih šest tednov po operaciji in kasneje po šestih tednih. V prvih tednih po operaciji uživajo stomisti hrano z manj vlakninami, z manj ostankov, postopoma pa preidejo na lahko, zdravo prehrano. Če ima stomist poleg operacije na črevesju še razne spremljajoče bolezni (npr. bolezen ledvic ...), se glede prehrane ravna po dietnih napotkih, primernih za določeno bolezen. Pri ileostomi ni absorpcije vode in drugih hranil. Blato je zato redko, prisotni so še prebavni encimi, ki lahko dražijo kožo okrog stome.

Pomembno je uživanje hrane v mirnem okolju in počasi, hrano je treba dobro prežvečiti, ko uvajate novo živilo, ga zaužijte sprva v manjši količini. V začetku svetujemo vodenje dnevnika prehrane. Tako boste najbolje ugotovili, kako posamezna živila delujejo na vas oz. vašo prebavo.

### **Težave, ki so možne pri stomistih zaradi prehrane, so:**

- napenjanje
- vetrovi (stročnice, gazirane pijače, čebula, cvetača, zelje ...)
- neprijeten vonj (zelje, jajca, čebula, česen ...)
- zaprtje
- driska
- zapora stome (koruza, suho sadje, oreščki, jabolčna lupina – neprežvečena ...)
- vzdraženost kože okrog stome

### **Dobro je poznati učinek posameznih živil na prebavo:**

- **zapirajo:** trdi siri, rozine, zelena, kokos, bel kruh, rdeče vino, koruza, krompir, prekuhano mleko
- **odvajajo:** surova zelenjava, slive, špinača, fižol, pivo, sladkor, kava, surovo mleko



- **napenjajo:** čebula, zelje, sveže sadje, pivo, šumeče pijače, koleraba, cvetača, stročnice
- **zmanjšujejo napenjanje:** sok brusnic, jogurt
- **povečujejo neprijeten vonj:** jajca, gobe, meso, česen, beluši, čebula
- **zmanjšujejo neprijeten vonj:** peteršilj, špinača, zelena solata, jogurt, brusnice

## Oblačila, delo, šport in rekreacija

### Oblačila

Najbolj primerna so udobna, ne pretesna oblačila, ki bi pritiskala na stomo.

### Delo, šport in rekreacija

Delo nas zaposluje, zadovoljuje in nam zagotavlja eksistenco. Uspešno opravljeno delo nam dviguje samozavest in motivira za nadaljnje delo. Pri tem je pomembna tudi sprostitev, počitek in rekreacija, da lahko nabereemo nove moči. Stomist lahko opravlja vsakodnevne aktivnosti, se po operaciji vrne v normalno življenje. **Odsvetujejo se** težka fizična dela, dvigovanja težkih bremen (možnost nastanka parastomalne kile).

**Zaradi stome ni potrebna invalidska upokojitev.** Kadar pa to zahteva zdravstveno stanje, postopek sproži osebni zdravnik, in sicer na predlog zdravnika specialista. Pri stomistu, pri katerem je stoma dokončna in je zdravljenje končano, osebni zdravnik sproži postopek za ocenitev telesne okvare. Ta pravica izhaja iz dela in je 80-odstotna. Stomisti, ki še niso v rednem delovnem razmerju, imajo pravico do ocene telesne okvare, nimajo pa pravice do denarnega nadomestila.

Stomist se lahko ukvarja s športom in različnimi hobiji. Odsvetuje se ukvarjanje s težjimi športi, kot so npr. karate, boks, judo ...), da se ne bi poškodovala stoma. Lahko se ukvarjate s plavanjem, plesom, lahko obiskujete opero, gledališče, greste v restavracije in potujete. Pred potovanjem si v ročno prtljago shranite pripomočke za nego in oskrbo stome. Ravno tako naj stomist vedno nosi v manjši toaletni torbici pripomočke za enkratno oskrbo stome, kadar gre na krajši izlet, različne preglede ipd.

## Izdelki

Podjetje B. Braun je tudi na področju stome usmerjeno k izboljševanju bolnikove kakovosti življenja. B. Braun skrbi za zadovoljstvo bolnika s stomo in zdravstvenega osebja. Program za oskrbo stome zagotavlja:

- optimalno zaščito kože – mehki in kakovostni materiali
- minimalno tveganje za zaplete







- diskretnost pripomočkov
- enostavnost - lažje nameščanje vrečke
- zanesljivost - bolnikovo samostojnost
- stroškovno učinkovitost

Osnovni pripomoček je sestavljen iz **kožne podloge in vrečke**, ki sta lahko združeni v eno enoto ali sta ločeni. S pomočjo telesne toplote se kožna podloga dobro sprime s kožo, pozorni pa moramo biti na velikost odprtine. Pri različnih tipih stome in zaradi različnih potreb bolnika se individualno izbira ustrezna vrsta podloge in vrečke.



Za naročanje materialov za oskrbo stome potrebujete ustrezno mero in kataloško številko. Najdete jih v [katalogu Stoma Care](#) na spletni strani stoma.si.

## Kje prevzamem izdelke

Za naročanje materialov za oskrbo stome potrebujete ustrezno mero in kataloško številko. Najdete jih v [katalogu Stoma Care](#) na spletni strani stoma.si.

Izdelke za oskrbo stome proizvajalca **B.Braun** lahko z **naročilnico za medicinsko-tehnične pripomočke** brez doplačila prevzamete v specializiranih trgovinah:

- **v Ljubljani** - [Hospitalia d.o.o.](#), Proloco Medico d.o.o. (Hrvatski trg 1), [Nega d.o.o.](#)
- **v Mariboru** - [Nega d.o.o.](#) (Pobreška 6a), [Hospitalia d.o.o.](#), [Stoma center Sana](#)



- v Celju - [Stoma center Sana](#)
- v Krškem - [Stoma center Sana](#)
- v Domžalah - [Stoma center Sana](#)
- v Žalcu - [Stoma center Sana](#)
- v Slovenj Gradcu - [Stoma center Sana](#), [Medi-kem Sonja Tušek s.p.](#)
- v Šmarjah - [Stoma center Sana](#)
- v Novem Mestu - Medis Ingrid Okleščen s.p. ([poslovalnica 1](#), [poslovalnica 2](#))
- v Gornji Radgoni, Murski Soboti in Ptuj - [FJF Škrilec d.o.o. – Orfam](#)
- v Ravnah na Koroškem, Kotljah in Muti - [Medi-kem Sonja Tušek s.p.](#)
- v Izoli in Kopru - Farcom d.o.o. ([poslovalnica Koper](#), [poslovalnica Izola](#))
- v Ajdovščini, Novi Gorici in Sežani - Medigo d.o.o. ([poslovalnica Sežana](#), [poslovalnica Ajdovščina](#), [poslovalnica Nova Gorica](#))
- v Radovljici - [Ortana d.o.o.](#)
- v Lendavi - [Sanovita Emilija Makovec s.p.](#)
- v nekaterih **lekarnah** po Sloveniji

ali pokličete Ano Zdešar Gliha na **brezplačno telefonsko številko 080 8786**.