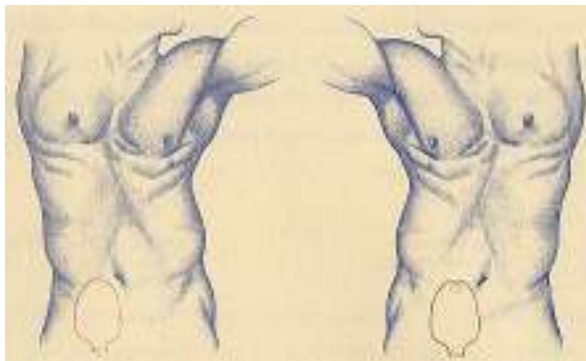


Recomendações

Deixamos aqui algumas recomendações de forma a informa-lo sobre esta nova fase da sua vida.

1. Retome o mais cedo possível a sua vida habitual antes da cirurgia!
2. O cuidado da sua ostomia deverá ser feito apenas com água e sabão (não são necessárias compressas, soro fisiológico ou luvas como viu usar no hospital).
3. Qualquer alteração na ostomia ou na pele deve ser observada pela sua enfermeira estomaterapeuta.
4. Evite o uso de cremes ou pomadas assim como quaisquer desinfetantes na pele à volta da sua ostomia pois podem dificultar a aderência do dispositivo que usa.
5. Pode tomar banho com ou sem saco, consoante se sentir melhor. Se usar o saco deve tapar o filtro (caso o tenha com um autocolante para evitar que este se molhe e danifique).
6. Sempre que saia de casa leve um saco e o material necessário para o substituir em qualquer quarto de banho.
7. Se tem que realizar algum exame que necessite de limpeza do intestino, use sacos abertos ou sistemas de duas peças.
8. Guarde o seu material em lugar seco.
9. Para evitar gases reduza as bebidas com gás, algumas verduras como couve verde-escuro, cebolas, etc.
10. Pode usar qualquer tipo de roupa devendo, no entanto, evitar aquelas que sejam demasiado apertadas.

11. O exercício físico é saudável: passeie e divirta-se. Não deixe de fazer aquilo que lhe dá mais prazer. Se tal não for possível, procure alternativas.



Onde procurar informações?

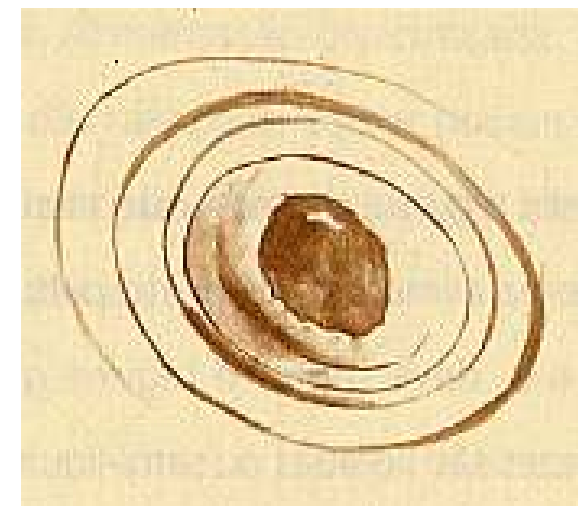
- ✓ Associação Portuguesa de Ostimizados
Av. João Paulo II, zona J de Chelas
Lote 5-52, 2º B
1900 LISBOA
Tel.: 21 837 07 24
www.ostomizados.pt



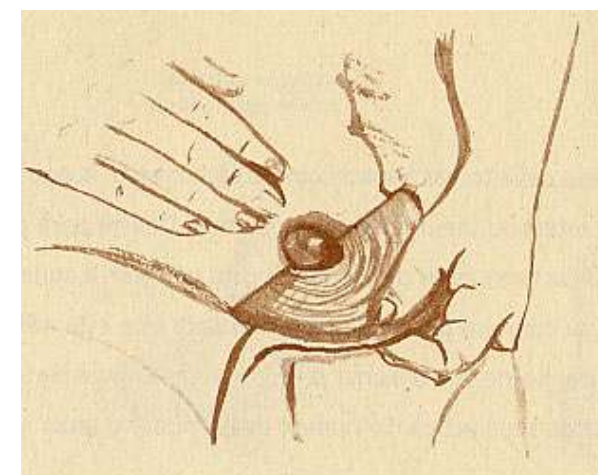
Realizado por: Enf. Anabela Queirós

Revisto em Janeiro 2010

Recomendações para:



- Colostomizados
- Ileostomizados



Ostomias

Por distintas razões algumas pessoas necessitam de ser operadas para desviar as fezes da sua saída habitual, que é o ânus, e construir um novo caminho. As estas intervenções cirúrgicas chamam ostomias e realizam-se criando um estoma na parede abdominal.

O que é o estoma?

O estoma constrói-se com uma porção de intestino e é através dele que as fezes saem. O estoma normal é vermelho ou rosa vivo brilhante e húmido. A pele ao seu redor deve estar lisa, sem vermelhidão, feridas ou dor.

- ✓ Deve observar o estoma com regularidade e caso não esteja normal, procurar atendimento especializado.
- ✓ Não se assuste com pequenos sangramentos do estoma.

Que cuidados deve ter com o estoma?

- ✓ Quando um saco vedado tem uma fuga, deve ser imediatamente substituído, e não isolado com adesivo
- ✓ Os sacos devem ser retirados devagar e com uma mão na pele para não ferir a pele.

- ✓ A pele deve ser limpa, lavada com água tépida e seca com uma toalha.
- ✓ Os pelos à volta do estoma devem estar aparados.
- ✓ Acessórios necessários:
 - Água tépida, esponja, sabão neutro, toalha suave.
 - Guia para medir o tamanho do estoma.
 - Tesoura para recortar o protector ou placa.
 - Saco do lixo para eliminar o saco usado.
 - Saco novo adequado ao tamanho do estoma.

Existem dois tipos de ostomias digestivas que são as colostomias e as ileostomias, e ambas tem características particulares:

- ✓ Colostomia é a porção do intestino exteriorizada através da parede abdominal. Pode ser permanente ou temporária e a consistência das fezes varia de acordo com a porção do intestino que foi exteriorizada.



- ✓ A ileostomia é um tipo de estoma intestinal que faz a comunicação do intestino delgado, com o exterior. Podem ser permanentes ou temporárias. As ileostomias localizam-se sempre no lado inferior direito do abdómen.

Medição do estoma

Utilizar o guia de medição de amostras de diâmetro, e cortar os acessórios para adaptar a ostomia – o ideal é ser 3 a 5 mm maior que o estoma. Utilizar o mesmo procedimento para preparar a barreira cutânea.



Que vestuário usar?

Pode utilizar a mesma que utilizava antes da cirurgia, evitando apenas vestuário demasiado justo ou cintos em cima da ostomia para que não a firam

Tenho de fazer dieta?

Se é diabético ou hipertenso ou possui alguma doença que necessite de um regime especial, deverá seguir o esquema alimentar proposto pelo seu médico, nutricionista ou enfermeira. Se não o é, deve seguir o regime geral, não há restrições.