



Sztómavisezők kézikönyve

dansac ●





## Tisztelt Hölgyem, **tisztelt Uram!**

Most, amikor orvosai közlik Önnel panaszai okát, megbeszélük a lehetséges kezelési és műtéti megoldásokat, élete nehéz pillanatait éli át. Nehéz a döntés, hogy olyan műtétbe egyezzen bele, ami eddigi életvitelét, sorsát megváltoztathatja. Szeretnénk, ha tudná, hogy új helyzetében nincs egyedül. Magyarországon körülbelül 11-14.000 különböző korú és foglalkozású ember él mesterséges bélkivezetéssel vagy vizeletelvezetéssel – azaz sztómával – aktívan, magabiztosan, teljes önállóságát megőrizve.

Sokféle szakember dolgozik azon, hogy a sztómaviselők mindennapi tevékenységüket emberhez méltó körülmények között végezhesék. Az állandó fejlődésnek köszönhetően korszerű, magas komfortot nyújtó segédeszközök állnak az életminőség szolgálatában. Ezek birtokában ma már élni, alkotni, örülni, szeretni lehet anélkül, hogy a sztómás állapot bárkit is áldatlan életformára kötelezne. Fontos, hogy a gyógyászati segédeszközök széles tárházában megtalálja azt a termékcsaládot, ami a legtöbbet nyújtja Önnek.

Kérjük, hallgassa meg az orvos és a sztómaterápiás nővér tanácsait, sorstársai tapasztalatait, de a végső választásnál legyen döntő saját véleménye. A sztómájához használható eszközök kipróbálásával kiválaszthatja az Önnek személy szerint legmegfelelőbb, legbiztonságosabb, legdiszkrétebb ellátást.

Akaraterével, a műtét vállalásával, a szakemberek segítségével ismét saját kezébe veheti sorsa irányítását. Sztómával élni kétségtelenül más, mint nélküle. De egyetlen percig se higgye, hogy élete így már nem teljes értékű. Hamarosan ismét a régi, vagy azt megközelítő módon folytathatja életét.

Kérjük olvassa el figyelmesen a következő oldalakat, ahol hasznos információkat szerezhet jelenlegi és jövőbeli állapotával kapcsolatban.



# Tartalomjegyzék

## Szervezetünk

Az emésztőrendszer felépítése és működése .....	4
A vizeletelvezető rendszer felépítése és működése .....	5

## Sztóma és ápolása

Műtéthez vezető rendellenességek .....	7
A leggyakoribb sztómafajták .....	8
<i>Kolosztóma</i> .....	8
<i>Coecostoma</i> .....	8
<i>Transversostoma</i> .....	9
<i>Sigmoideostoma</i> .....	9
<i>Ileosztóma</i> .....	9
<i>Urosztóma</i> .....	10
Korszerű segédeszközök .....	11
<i>Az egyrészes rendszer</i> .....	11
<i>A kétrészes rendszer</i> .....	11
<i>Kiegészítő eszközök</i> .....	12

## Életmód

A kórházban .....	15
Újra otthon .....	16
Táplálkozás .....	17
Általános tanácsok .....	18
<i>Ajánlások kolosztómásoknak</i> .....	21
<i>Ajánlások ileosztómásoknak</i> .....	21
<i>Ajánlások urosztómásoknak</i> .....	21
<i>Gyakorlati tanácsok a lábadozás időszakára</i> .....	22
Foglalkozás, munkavégzés .....	24
Mozgás, sport, utazás .....	25
Párkapcsolat, házasság .....	25
Klubok, érdekvédelem .....	28
<b>Hollister és Dansac</b> .....	31

# Szervezetünk

## Szervezetünk

### Az emésztőrendszer felépítése és működése

Az emésztés szervezetünk egyik legfontosabb működése. Célja a táplálék apró részecskévé való szétbontása és testünk számára hasznosítható formává alakítása.

Az emésztőrendszer egy hosszú csőrendszernek tekinthető. Különböző szakaszainak összehangolt működése végzi a táplálék feldolgozását, tápanyagok felszívását, a fel nem szívódott részek tárolását, továbbítását és kiürítését.

Az étel szájüregbe kerülésével egy időben az emésztési folyamat is megindul. A fogak segítségével felaprított táplálék a nyállal keveredve falattá formálódik, a garaton és a nyelőcsövön átjutva a gyomorba kerül.

A gyomor a tápcsatorna legtágabb része. J alakú, a középvonaltól kissé balra, a rekesz és a máj alatt helyezkedik el. A táplálék itt emésztőenzimekkel összekeveredve péppé alakul. A pépet a gyomor kis adagokban a patkóbélbe továbbítja, ahol az epével és a hasnyálmirigy nedvével érkező fehérje-, zsír- és cukor-bontó enzimekkel keveredve elemi részecskévé esik szét.

A kb. 5-7 m hosszú, a bélbolyhok által hatalmasan megnövelt felületű vékonybélben történik a szervezet számára szükséges anyagok felszívódása. A tápanyagok, a sók és a vitaminok a vérkeringés és a nyirokkeringés segítségével jutnak el szervezetük távoli pontjaira, felhasználási helyeikre.

A vastagbél kb. 1,5 m hosszú, a vékonybélnél nagyobb átmérőjű bélszakasz. Felszínén kiöblösödések és behúzódnások találhatóak. A has jobb oldalának alsó részén kezdődik, körülveszi a hasüreget és bal oldalon hátul a kismedencébe fordul. A napi kb. 0,5-1 liter mennyiségű vékonybél-tartalomról a vastagbélben már csak a visszamaradt víz és különféle sók egy része szívódik fel. A vastagbélnek saját enzimek nincsenek, emésztés itt már nem folyik. Gazdag baktériumflórája azonban

erjedési folyamatokat tart fenn, ami többek között a bélgázok képződéséért is felelős. A baktériumok emellett számunkra igen fontos vitaminokat, többek között K vitamint képeznek. A szervezet számára már szükségtelen és nem emészthető anyagok együttesét, amelyből már a maradék víz is felszívódott székletnek nevezzük. A székletet a vastagbél utolsó, kb. 20 cm-es szakasza, a végbél gyűjti össze, s gondoskodik kiürítéséről. A végbélben összegyűlt széklet bonyolult záróizom rendszeren keresztül, reflexműködés segítségével, akaratlagosan szabályozott módon.

## A vizeletkiválasztó rendszer felépítése és működése

A szervezetben lezajló anyagcsere végtermékeinek egy része vizelet formájában ürül ki. A két bab alakú vese a XII. borda magasságában jobb és bal oldalon, a hátsó hasfalhoz rögzítetten helyezkedik el. A rögzítésben szerepet játszik a hashártya, a vesét körülvevő zsírszövet és a vese gerincoszlop felőli szélén belépő érképletek.

A vese egy 0,5-1 cm-es, tömött szerkezetű, kívül elhelyezkedő kéregállományra és egy lazább felépítésű velőállományra osztható. A vese kéregállományában apró vesetestecskék (glomerulus) helyezkednek el, melyek a vért megsűrítik, és naponta kb. 150 liter elsődleges vizeletet termelnek. A vese velőállománya egy hosszú vezetékrendszer, melyben az elsődleges vizelet és a kiválasztott anyagok egy része visszaszívódik. A szükségtelen anyagok a vesekelyhekbe és a vesemedencébe kerülnek. A vesékben így képződött napi 1-1,5 liter vizelet a vesevezetéken keresztül jut a húgyhólyagba. A húgyhólyag egy izmos falú tömlő.

A szeméremcsont mögött a kismedence fenekén helyezkedik el. Körülbelül fél liter vizelet befogadására alkalmas. A vesevezetékek két oldalon, hátul szájadzanak be a hólyagba. A szájadék területe felett egy vékony nyálkahártyaredő akadályozza meg a vizelet visszafolyását a vesék felé. A húgyhólyag elülső részén egy tölcérszerű területen található a húgycső belső nyílása. A vizelet a húgycsőn keresztül távozik. A vizelet kiürítését a húgyhólyag izomzata végzi egy gyűrű alakú záróizom rendszer segítségével. Ennek akaratlagos szabályozását gerincvelői reflexközpontok és idegek segítségével agyunk végzi.

A vesék a káros anyagok és bomlástermékek eltávolításán túl más feladatot is ellátnak. Az ásványi sók, a savas és lúgos anyagok kiürítésének szabályozásával a szervezet belső egyensúlyának biztosításában is kiemelt szerepük van.





# Sztóma

## Sztóma és ápolása

### Műtéthez vezető **rendellenességek**

Egy betegség kialakulása során különböző jelek, tünetek utalnak arra, hogy valami megváltozott szervezetünkben. Néha ezek a változások hirtelen, egyik pillanatról a másikra állnak be, máskor pedig életünk már-már megszokott részévé válnak időszakos panaszaink. A kivizsgálással járó kellemetlenségek ellenére az egyetlen bölcs döntés idejekorán orvoshoz fordulni.

Amikor orvosa műtétet ajánl, már ismeri betegségét, állapotát és tudja azt, hogy a választandó beavatkozás a leghatásosabb a gyógyulása érdekében. A megajánlott műtét olyan lehetőség, ami a korszerű eszközök és módszerek birtokában nagy biztonsággal végezhető, és nem helyettesíthető semmilyen egyéb orvosi, gyógyszeres vagy természetgyógyász kezeléssel sem Magyarországon, sem másutt a világon.

A mérlegelésre sokszor nincs is idő, mivel sürgősségi (akut) műtétet kell végezni a hirtelen kialakult állapotromlás miatt. Ennek hátterében már meglévő, de eddig fel nem fedezett betegségek hirtelen kialakult szövődményei állnak. A bélszatoma valamilyen szakaszának kilyukadása, elzáródása, elhalása miatt történik, vagy különböző balesetek során kialakult sérüléseket kell ellátni. A beavatkozás elsődleges célja az életet veszélyeztető hashártyagyulladás megszüntetése, bélelzáródás esetén pedig a béltartalom továbbjuttatásának, szervezetből való kiűritésének biztosítása. Az akut műtétet követően, az életveszély megszűnése után, gyakran újabb beavatkozásra van szükség a beteg terület eltávolítása céljából.

A választott időpontban végzett (elektív) műtétek során a kimutatott kóros elváltozások eltávolítása a cél. Leggyakoribbak a daganatos megbetegedések miatti műtétek. Emellett gyulladások, különböző daganatot megelőző állapotok, fejlődési rendellenességek miatt válhat szükségessé a béltraktus kisebb-nagyobb szakaszának eltávolítása (rezekciója).

A vizeletelválasztó rendszer is igényel sürgős műtétet. Ennek során a vizelet kiviszését kell megoldani az elzáródott részekből, illetve baleseti sérüléseket kell ellátni. Választott időpontban végzett (elektív) műtétek célja daganatok, kövek, fejlődési rendellenességek, vagy más szervek megnagyobbodása okozta vizeletfolyási akadály megszüntetése.

A műtétek során gyakran kerül sor a bélrendszer vagy vizeletelvezető rendszer hasfalra történő ideiglenes vagy végleges kiszájazására, kiviszetésére, sztóma képzésére, mivel a panaszokat okozó betegség és az általa okozott működési zavar nem tesz más választást lehetővé.

## A leggyakoribb **sztómafajták**

A **sztóma** **görög eredetű szó, száját, szájadékot, nyílást jelent.** Mai orvosi szóhasználatban a test felszínén kialakított mesterséges nyílásokat jelenti, melyek szerepe az élethez elengedhetetlenül szükséges funkciók biztosítása különféle állapotok, betegségek esetén.

<b>a légzés biztosítása:</b>	<i>tracheostoma / légcső</i>
<b>a táplálkozás biztosítása:</b>	<i>gastrostoma / gyomor, jejunostoma / éhbél</i>
<b>a béltartalom kiürítésének biztosítása:</b>	<i>ileostoma / csípőbél, colostoma / vastagbél</i>
<b>a vizelet kiürítésének biztosítása:</b>	<i>nephrostoma / vese, cystostoma / húgyhólyag, urostoma / vesevezeték</i>

**Ideiglenes sztómáról** akkor beszélünk, ha átmenti időtartamra történik ennek kialakítása. Legtöbbször belső varratok, bélösszeköttetések gyógyulásának biztosítása, illetve életmentő beavatkozások esetén kerülhet rá sor.

**Végleges sztóma** képzése során az orvos egy később már megváltozhatatlan állapot kialakítását végzi, az eredeti helyzet visszaállítására nincs mód (pl. teljes végbél eltávolítás, húgyhólyag eltávolítás).

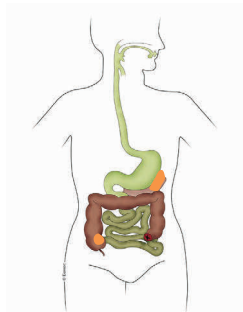
**Colostoma** – vastagbélen kialakított sztóma.

A leggyakoribb sztómafajta. Kialakítása lehet egynyílású (a vastagbél megmaradó vége kerül kivezetésre) vagy kétnyílású (a vastagbél egy kanyarulata kerül előemelésre és kivezetésre). Elhelyezkedhet a vakbélben, a haránt vastagbélben és a szigmabélben.

**Coecostoma** – sztóma a vakbélben.

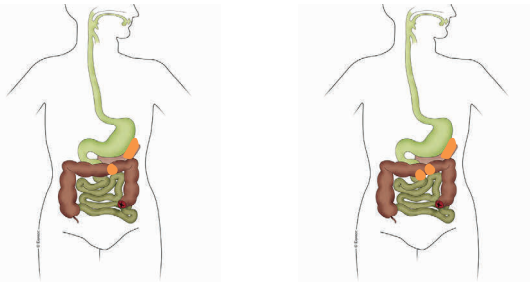
A jobb alhas területén helyezkedik el, a bőr szintjében fekszik. Kialakítására ma már egyre ritkábban kerül sor. Az utána következő vastagbélszakasz tehermentesítését szolgálja.

A rajta távozó széklet nagy mennyiségű, folyékony, agresszív és maró hatású.



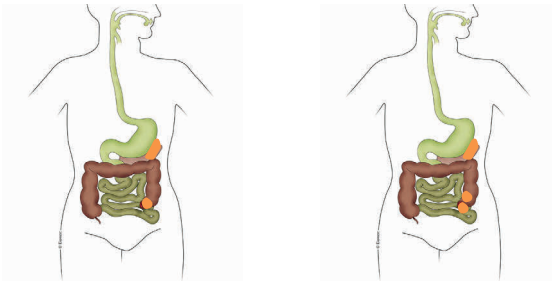
**Transversosztoma** – sztóma a haránt vastagbélben.

A köldök felett, jobb vagy bal oldalon kerül kialakításra. Általában kétnyílású, gyakran ideiglenes. Egy bélcsonkot külön nyíláson keresztül a bőr szintje fölé emelnek és a bőrhöz varrják. A műtétet követően a bél visszaesését egy támasztó pálcá akadályozza meg, ami a varratszedéskor kerül eltávolításra. A műtét után a széklet híg, később a megmaradt vastagbél hosszától és a táplálkozástól függően pépes, esetleg formált lehet.



**Sigmoideosztoma** – sztóma a szigmapélben.

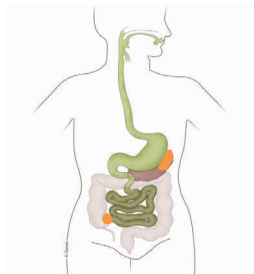
A bal alhasban kialakított sztóma. Általában egynyílású és végleges. Leggyakrabban végbéldaganatok műtete során kerül kialakításra akkor, ha a záróizomzatot is el kell távolítani. A megmaradó bélszakasz vége kerül a hasfalra kivarrásra. Mivel az eltávolított szakasz rövid, mindössze 30-40 cm, a vastagbél funkciója lényegében változatlan marad. A közvetlen műtét utáni időszakot kivéve normál, formált széklet ürül.



**Ileosztoma** – sztóma a vékonybélben.

Általában a jobb alhasban helyezkedik el, a hasfal bőrétől 1,5-2 cm-re előemelkedik. Általában egynyílású, végleges (Brooke-sztóma), vagy kétnyílású, ideiglenes (kacssztóma) kialakításúak. Leggyakrabban a vastagbél egészének eltávolítása során, vagy különleges védelmet igénylő bélműtétek esetén végzik. A műtét után a széklet folyékony, napi több liter is lehet. Néhány hét alatt besűrűsödik,

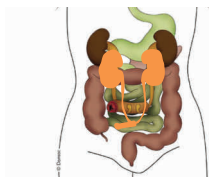
menyisége kb. 500-700 ml lesz. Igen agresszív, emésztőanyagokban gazdag. Emiatt a bőrre kerülve néhány óra alatt súlyos bőrgyulladást, felmaródást okozhat. Meghatározott esetekben lehetőség van a vékonybél utolsó szakaszából egy „tartály” és egy „billentyű” kialakítására (Kock reservoir). Ezzel elérhető, hogy a béltartalmat meghatározott időközönként, általunk ellenőrzöttén, a billentyűn keresztülvezetett katéter segítségével ürítsük ki.



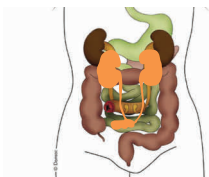
**Urostoma** – stóma a húgyúti rendszeren.

Viszonylag ritkán kerül kialakításra. A vizelet elvezetését biztosítja. Számos műtéti megoldása miatt elhelyezkedése is változó. A vesevezetékek közvetlen kiszárazása egy- vagy kétoldali. A nyílás az alhas jobb vagy bal oldalán található a bőr szintjén. Egy kirekesztett vékonybélkacs vagy vastagbélkacs segítségével is kialakítható a húgyúti stóma. A bélszakasznak ebben az esetben nincs tartály funkciója, csak a praktikusabb stóma kialakításában van jelentősége. Vékonybélből bizonyos esetekben Kock-reservoir (tartály és billentyű) is képezhető. Ekkor szabályozott vizeletürítés érhető el a rendszeres katéterezés segítségével. A húgyúti stómán keresztül az elfogyasztott folyadéktól függően napi kb. 1,5 liter vizelet ürül. A vizelet agresszív, a bőr felmaródását okozhatja.

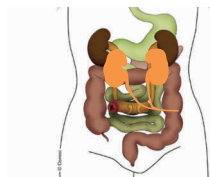
*Ileum kirekesztett vékonybélkaccsal*



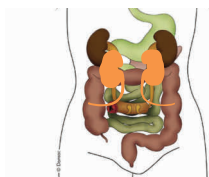
*Colon kirekesztett vastagbélkaccsal*



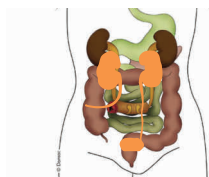
*Egyoldali vesevezeték*



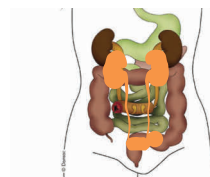
*Kétoldali vesevezeték kivezetés*



*Egyoldali vesevezeték kivezetés a hólyag megtartásával*



*Hólyagstóma*



## Korszerű **segédeszközök**

A sztóma ápolására szolgáló eszközök legfontosabb feladata a kiürülő széklet és vizelet felfogása és a bőrvédelem biztosítása. A sztóma köré rögzíthető különféle zsákok többrétegű szagzáró műanyagból készülnek, könnyen kezelhetőek, diszkrétnek.

### **Alapvetően két segédeszköztípus áll rendelkezésre:**

- egyrészes segédeszköz rendszer
- kétrészes segédeszköz rendszer

#### **Az egyrészes rendszer**

Ez a széklet illetve a vizelet gyűjtésére alkalmazható tasak, melynek a hátsó felszínén egy öntapadós felület található, előre kivágott nyílással. Ez a rész a sztóma körüli bőrhöz tapad, a zsákot a bőrhöz rögzíti. A tapadófelület korszerű anyaga, a hidrokolloid, bőrbarát, hypoallergén. Nem allergizál, alkalmazása során megfelelő védelmet nyújt a sztóma körüli érzékeny bőr számára. A műanyag zsákot egy vagy két oldalról beborító szövet növeli a viselési kényelmet, és védi a bőrt. A zsákokhoz a biztonság fokozásának igénye esetén öv csatlakoztatható. A zsákok testszínű és átlátszó, zárt és alul nyitott, kiüríthető változatokban érhetőek el. Ma már alapkövetelmény a kellemetlen szagokat megkötő, de a gázokat átteresztő szénzsűrő beépítése. Az egyrészes rendszert általában naponta két alkalommal ajánlott cserélni. Felhelyezése egyszerű.

#### **A kétrészes rendszer**

Mint a neve is mutatja, két különálló részből áll:

- a sztóma körüli bőrhöz tapadó alaplapból és
- az alaplap gyűrtűjéhez csatlakoztatható, hermetikusan illeszkedő zsákból.

A zsákok testszínű és átlátszó, zárt és alul nyitott, kiüríthető változatban állnak rendelkezésre. Ma már alapkövetelmény a kellemetlen szagokat megkötő, de a gázokat átteresztő szénzsűrő beépítése. A zsákokhoz a biztonság fokozásának igénye esetén öv csatlakoztatható. A zsákot ajánlott naponta cserélni.

A hidrokolloid bőrbarát tapadófelület lehetővé teszi, hogy az alaplap akár 3 napig is a bőrön maradjon, így a sztóma körül tartós védelmet biztosít a széklet és a vizelet agresszív hatásaival szemben. A tapadófelület mindig a sztóma méretének és alakjának megfelelően legyen kivágva, mivel ez biztosítja a bőrvédelmet is.

**Kiegészítő eszközök**

A sztóma ápolásához, tisztításához, a segédeszközök használati biztonságának fokozásához különféle eszközök állnak rendelkezésére.

**Adhezív paszták:**

Elsősorban a sztóma körüli bőrön lévő egyenetlenségek, ráncok, redők kitöltését szolgálja. Ugyanakkor fokozza az alaplapok tapadásának biztonságát, bizonyos mértékben védi a sztóma körüli bőrt. Csak nedvesített kézzel érintsük meg, ellenkező esetben az ujjhoz is tapad.

**Bőrlemosó folyadékok, kendők, ragasztóanyagot eltávolító oldatok - Dansac skin lotion:**

A sztóma környéki bőr ápolásának fontos kellékei lehetnek. A segédeszközök cseréjénél a bőrön észlelhető ragasztóanyag, kenőcs- vagy pasztamaradványok, székletnyomok eltávolítását segítik. A bőr természetes védőmechanizmusának megőrzését semleges vegyhatásukkal szolgálják.

**Bőrvédő, bőrápoló krémek - Dansac skin creme:**

Szintén a sztóma környéki bőr ápolásában lehet fontos szerepük. Lehetőleg olyan bőrvédő készítményeket használjunk, melyeket kifejezetten a sztómaviselők részére fejlesztettek ki. Más esetben lehetséges, hogy a kozmetikai készítményekben használatos alapanyagok miatt a segédeszközök tapadása megváltozik, más összetevői bőrirritációt okozhatnak.

**GX-tra Seals:**

A sztóma körüli egyenetlen bőr (hegek, ráncok, bőrredők) problémáinak megoldására kifejlesztett hidrokolloid gyűrű. Alapanyaga kifejezetten bőrbarát, az ujjak segítségével könnyen alakítható, hajlítható a sztóma körüli területeknek megfelelően. Felhelyezését követően a sztómazacsckót azonnal rá lehet ragasztani. Kiválóan alkalmas nehezen ellátható, leginkább behúzódtott sztómák esetében, ahol a gyűrű segítségével kialakítható a szükséges konvex alak. Ezzel a megoldással elkerülhető egyéb konvex ellátás alkalmazása.

A kórházi időszakban az átlátszó, alul nyitott, kiüríthető egy- vagy kétrészes rendszerek használata ajánlott. Ilyen módon a sztóma és működése jól ellenőrizhető. A kolosztómával rendelkezők alapellátásaként az egyrészes zárt rendszer ajánlható, az ileosztómások ellátása kétrészes rendszerrel, alul nyitott, kiüríthető zsákokkal oldható meg a legbiztonságosabban.

**Öv:**

Közvetlenül a zacskóhoz csatlakoztatva vagy kiegészítő gyűrűvel felhelyezve fokozza a zacskó rögzítésének biztonságát.

Urosztómások számára kétrészes rendszer javasolható egy speciális visszafolyásgátlóval és csappal ellátott zsákkal, melyhez éjszakai vizeletgyűjtő rendszer csatlakoztatható.

Kizárólag egyéni adottságainak figyelembe vételével, saját tapasztalatai alapján kiválasztott ellátás fogja az Ön kényelmét a legteljesebb mértékben szolgálni.



Az itt látható termékek orvostechnikai eszközök.  
Használatukról kérdezze meg kezelőorvosát vagy sztómaterápiás szakápolóját.





# Életmód

## A kórházban

A kivizsgálást követően kezelőorvosa bizonyára megfelelően tájékoztatta betegségéről, annak természetéről, a szóba jöhető műtéti megoldásokról, a sztóma képzéséről, a műtét utáni várható életvitelről. Ha mégis bármilyen kétsége lenne, kérdése merülnének fel, vagy mindeddig nem volt mód a beszélgetésre, kérdezzen bátran. Orvosa, az Önről gondoskodó nővérek, a sztóma ápolásában jártas szakemberek mindenről tájékoztatni fogják. Ha igényli, talán arra is lehet alkalmat keríteni, hogy korábban operált sztómaviselővel találkozhasson, aki saját életerejével és tapasztalatával nyugtathatja meg háborgó lelkét.

A műtéti előkészületek során orvosa arra törekszik, hogy a legjobb általános állapotban operálhassa meg. Ennek érdekében szükség lehet tápszerek alkalmazására, gyógyszeres támogatásra, infúziók adására.

Igen fontos a sztóma várható helyének műtét előtti megtervezése, amire választott idejű műtéteknél lehetőség is van. Ezt orvosa, vagy a sztóma ápolásával foglalkozó nővér végzi. A sztóma helyét álló, ülő, fekvő helyzetben is ellenőrzik. Lehetőség szerint a hegektől, bőrredőktől, a csontos részekről, a köldöktől távol kerül kialakításra. Figyelembe veszik az öltözködési szokásait, testének mozgását is.

A sztóma a műtétet követően a hasfal sima, ránc- és redőmentes területén helyezkedik el, hozzávetőlegesen kör alakú. A hasfal szintjéhez viszonyítva az ileosztóma 3 cm-t, az urosztóma 1-1,5 cm-t, a kolosztóma 0,5-1 cm-t emelkedik elő.

Jó tudnia, hogy a közvetlen műtét utáni időszakban a sztóma nagyobb, duzzadtabb, mint amilyen végleges állapotában lesz. Ez természetes jelenség, a műtét utáni ödémaképződéssel függ össze. A sztóma nyálkahártyája enyhe érintésre, mechanikai ingerekre érzékeny lehet, ami a rendkívül gazdag vérellátásának a következménye. A széklet ürítése eleinte rendszertelen, hígabb, ami később rendeződik.

A műtétet követő első néhány nap a pihenésé. A dréncsővek, szonda, katéter, infúziók egyébként is ágyhoz kötik. De törekedjen arra, hogy minél többet mozogjon, tornázzon, sétáljon, mielőbb önállóvá váljon. A kezdeti fájdalmak is elmúlnak, így egyre több ideje lesz ismerkedni sztómájával, annak ápolásával.

Már a kórházban használnia kell a sztóma ellátására szolgáló segédeszközöket, meg kell ismernie az ápolás legfontosabb lépéseit, ki kell választania az Önnek legmegfelelőbb ellátást. Ebben segítségére lesznek a sztóma ápolásával foglalkozó nővérek. Tanácsaikkal, tapasztalataikkal egyszerűvé teszik Ön számára az új feladatok elsajátítását.

## Újra otthon

Sebei meggyógyultak, sztómája jól működik, elégséges tapasztalatot és tudást gyűjtött össze ahhoz, hogy otthon folytassa lábadozását, megerősödését. A kórházban töltött napok után már bizonyára várta, hogy boldog öleléssel ismét magához szoríthassa családjá minden tagját.

A sztómaterápiás segédeszközök nyújtotta biztonság, rugalmasság, kényelem és nem utolsósorban diszkréció gyakorlatilag korlátlan szabadságot biztosít Önnek a mindennapi életben. Sztómával élni kétségtelenül más, mint nélküle. Más Önnek, más családtagjainak is.

A legfontosabb, hogy szerettedel beszélje meg a történeteket. Beszéljen házastársával, gyerekeivel betegségéről, sztómájáról. Ne hagyja, hogy mindez eltitkolt, került, zavart okozó tabu legyen a családban. Az otthoni nyílt, őszinte légkör megkönnyíti mindnyájuk helyzetét. A család lelki békéjét, megnyugvását jelenti.

A műtétet követően, betegségétől függően további kezelésre lehet szüksége. A kórházból való hazatérése előtt orvosától meg fogja tudni, hogy milyen teendői lesznek még hazamenetelét követően. Rendszeres ellenőrzésre biztosan szüksége lesz. Ennek célja, hogy a meghatározott időközönként elvégzett vizsgálatokkal panasz és tünetmentes állapotban felfedezhető és orvosolható legyenek betegségének lehetséges késői következményei, esetleges kiújulása.

Az alapbetegségével kapcsolatos orvosi ellenőrzéseket legcélszerűbb a műtétet végző intézetben végezni, ami első ízben a műtét után egy hónappal, ezt követően az első évben háromhavonta, majd félévente, évente történik. Természetesen bármilyen

szövődmény, probléma az ellenőrzések gyakoriságát szükség szerint módosíthatja. Célszerű, ha az ellenőrző vizsgálatok eredményéről, az azzal kapcsolatos kezelési javaslatokról családorvosát is tájékoztatja.

A sztómával kapcsolatos ellenőrzésekre több lehetőség is adott. Az operáló orvos és a mellette dolgozó sztómaápolással foglalkozó nővéren kívül a lakóhelye közelében lévő szakemberek is felkereshetők, de sztómával operáltakat tömörítő klubok támogató orvosai és nővérei is készséggel segítik Önt. Szaktanácsokra lehet szüksége a sztóma állapotának megváltozásakor vagy a diétával és széketrendezéssel kapcsolatos kérdések, illetve a sztómaterápiás segédeszközök használata során keletkező nehézségek miatt.

### **Forduljon szakemberhez, ha:**

#### **megváltozik a sztómája**

- a bélvég kifordulását, kicsúszását látja
- a sztóma színének változását észleli
- a sztóma behúzódik a hasfalba
- a sztóma nyílása beszűkült
- a sztóma környékén előemelkedést / sérvet lát
- a sztóma körüli bőrön gyulladós elváltozás jelentkezik (vörösség, nedvezés, fájdalom)

#### **megváltozik a sztóma működése:**

- széket ürítés rendszertelenné válik (hasmenés váltakozik székrekedéssel)
- a korábban sikeres irrigálás nem végezhető el

#### **más változásokat észlel:**

- vért lát a székletben
- a műtéti sebben előemelkedést, sérvet észlel
- a műtéti heg területén gyulladás vagy váladékozás jelentkezik
- a gáti hegben csomó, fájdalom jelenik meg
- általános állapota, erőnléte megváltozik

## **Táplálkozás**

A sztóma kialakítása nem követel meg radikális étrendi változásokat a műtét előtti állapothoz képest. Természetesen a meglévő egyéb betegségek miatti diéták (pl. epekövesség, cukorbetegség, vesebetegség, stb.) folytatása továbbra is szükséges.

## Általános tanácsok az egészséges táplálkozáshoz

Ki vitatná, hogy az egészséges táplálkozás mindenki számára fontos. Önnek is csak azt tanácsolhatjuk: olyan étrendet kövessen, ami nem igényel különösebb önmegtartóztatást, és zökkenőmentes, harmonikus életvitelt tesz lehetővé.

A változatosság csak javára válik minden konyhának. Az ételek elkészítési módjára ez éppúgy vonatkozik, mint az élettanilag nélkülözhetetlen ásványi, növényi anyagokban gazdag élelmiszerek fogyasztására. A sütéshez, főzéshez ma már minden korszerű szakácskönyv margarint vagy olajat, rántás helyett kevés liszttel és keményítővel készített habarást ajánl. Ugyancsak egyetérthetünk azzal, aki nem viszi túlzásba az ételek sózását, fűszerezését.

Az édességek helye az étkezések végén van. A desszert, ha alkalmanként engedünk is a kísértésnek, legyen az utolsó fogás. Ha édesítünk, a cukor helyett megteszi a sokkal egészségesebb méz is, a kávéba pedig a cukormentes édesítőszer.

Talán mondanunk sem kell, hogy a szörpöket, cukros italokat a természetes gyümölcs- és zöldséglevelek kitűnően helyettesítik. Ügyeljen rá, hogy tányérjáról egyetlen nap se hiányozzon a nyers gyümölcs, zöldségféle (például salátának elkészítve).

A tejtermékek közül az alacsonyabb zsírtartalmúakat válassza.



Köreteként, vagy a fogás alapanyagaként inkább burgonyát és zöldséget használjon, mint tésztát vagy rizst.

A fenti tanácsokhoz még egyet feltétlenül hozzá kell tennünk. Étkezzen terített asztalnál, kényelmesen, nyugodt körülmények között, ha teheti, minden nap közel ugyanabban az időpontban. A naponta szükséges táplálékmenyiség elfogyasztásához a négyzeri-, ötszöri, nem túlságosan kiadós étkezés javasolható. A rendszeres testmozgás fokozza az előnyös étkezési szokások nyújtotta jó hatásokat. Ha életmódjának köszönhetően a dohányzás és az alkohol káros hatásaival sem kell számolnia, harmonikus, tervezhető életritmust tud kialakítani.

Az egészséges táplálkozás testünk energia-, tápanyag- és vitaminszükségletét teljes egészében fedezi. Az elfogyasztott ételek energiatartalma és a szervezet működése során elhasználódott energia közötti egyensúly nyomon követése legegyszerűbben a testsúly mérésével érhető el. Törekedjen a táblázatban mutatott kívánatos testsúly elérésére és megtartására.

<b>NŐK</b>			
testmagasság	átlag (kg)	min. nő (kg)	max. nő (kg)
145,0	48	42,8	52,3
150,0	51	45,8	55,9
155,0	54	48,8	59,6
160,0	58	51,8	63,3
165,0	62	55,5	67,8
170,0	65	58,5	71,5
175,0	69	62,3	76,1
180,0	73	66,0	80,7
185,0	78	69,8	85,3
190,0	83	75,0	91,7

<b>FÉRFIAK</b>			
testmagasság	átlag (kg)	min. ffi (kg)	max. ffi (kg)
145,0	49	44,3	54,1
150,0	53	47,3	57,8
155,0	56	50,3	61,4
160,0	60	54,0	66,0
165,0	63	57,0	69,7
170,0	68	60,8	74,3
175,0	72	64,5	78,8
180,0	76	68,3	83,4
185,0	80	72,0	88,0
190,0	85	76,5	93,5

 <b>A legfontosabb ásványi anyagok, nyomelemek napi igénye</b>	<b>Az emberi szervezet napi tápanyag igénye</b> 
C vitamin ..... 45 mg	fehérje ..... 80-100 g
A vitamin ..... 700 mg	állati zsiradék ..... 20 g
Folsav ..... 200 mg	növényi zsiradék ... 40 g
Kálium ..... 3100 mg	szénhidrát ..... 350 g
Kalcium ..... 700 mg	pektin ..... 15 g
Foszfor ..... 550 mg	étkezési rost ..... 25 g
Vas ..... 9 mg	
Réz ..... 1,1 µg	
Szelén ..... 55 µg	
Jód ..... 130 µg	

## A legfontosabb vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek.

**C-vitamin:** Kivi, eper, citrom, grapefruit, narancs, mandarin, mangó, ananász, datolya szilva, zöld alma

**A-vitamin:** Tej-tejtermék, főleg vaj, tejszín, belsek / marha-csirke máj /, tojássárgája, tengeri halak, saláta, brokkoli, sárgarépa, sütőtök, kajsziabarack. édesburgonya, kelkáposzta, pirospaprika, mangó, sárgadinnye. Dohányzás, alkoholfogyasztás mellett több „A” vitamint kell fogyasztani, mivel a dohány miatt a szervezet kevesebbet tud felvenni, az ital pedig kiüríti a testben meglévő készletet.

**B1-vitamin:** Teljes kiőrlésű gabonából készült termékek, sertéshús, csirkemell, burgonya, zöldborsó, korpá, tej, élesztő, rizs.

**B2-vitamin:** Tej, sajt, hús, tojás, máj, vese, hal, leveles zöldfőzelék. Napi ½ liter tej már fedezi a szükségletet.

**B6-vitamin:** Burgonya, cukorborsó, sárgarépa, káposzta, bab, banán. Tej és a tejtermékek szegények ebben a vitaminban.

**B12-vitamin:** Máj, vese, velő, tej-tejtermékek, hús, hal, tojás, sör, káposzta.

**D-vitamin:** Az emberi test napfény segítségével elő tudja állítani, de a májban, tőkealmáj + olajban, vajban, tojássárgájában nagyobb mennyiségben található. Lazac hús, hering konzerv, müzli, marhahús, sajt, teljes kiőrlésű kenyér.

**E-vitamin:** Napraforgómag, mandula, hámozatlan szárított magyoro, földimogyoro, mangó.

**K-vitamin:** Tojás, máj, fejtes saláta, spenót, karfiol, paradicsom, paprika, brokkoli, kelbimbó, káposzta, savanyú káposzta, szójabab.

**Folsav:** Legjobb forrásaink - csirkemáj, marhamáj, leveles zöldségek-különösen a paraj, élesztő, spárga, lencse, csicsériborsó.

**Kálium:** Húsok /csirke, kacsa, marha, sertés/, belsek, diófélék, gyümölcsök, zöldségek, tészta, gabonafélék, tejtermékek.

**Kalcium:** Tejtermékek, húsok, gabonafélék, tojás, zöldségek, gyümölcsök, diófélék.

**Magnézium:** Tökmag, napraforgómag, mák, mandula, földimogyoro, dióbél, szójaliszt, szárazbab, zabpehely, laskagomba, tejpor, bakonyi barna kenyér, sóska, paraj, banán, trappista sajt, zöldborsó, sertéshús, sertésmáj, busa, ponty.

**Foszfor:** Természetes forrásai - hús, halak, tojás, tejtermékek, gabonafélék.

**Vas:** Gomba(vargánya, csiperke), mák, magyoro, mandula, dió, ribizli, libamáj, sertésmáj, vörös húsok (marha, borjú, sertés), szardínia, lencse, tarkabab, pulykahús, spenót, sóska, szamóca, sárgabarack, zöldborsó, körte.

**Réz:** Kiváló rézforrás a csokoládé, tenger gyümölcsei, máj, teljes kiőrlésű gabonából készült ételek, magvak, szőlő, bab, lencse.

**Szelén:** A diófélék, különösen a brazil diók, csonthéjasok, halak, tenger gyümölcsei, osztriga, belsek (vese, máj), húsok, brazil kókusz.

**Jód:** Magas jódtartalmú ételek - tengeri alga, tengeri halak, kagylók.



### Ajánlások kolosztómásoknak

A kolosztóma általában nem igényel étrendváltotatást. Ajánljuk, hogy az elfogyasztott ételek hatását tapasztalja ki, étkezését, székelését a műtétet követő időszakban rendszeresen figyelje meg. A tapasztalatokról készített feljegyzései nagy segítséget jelentenek étkezési szokásainak kialakításában. Növényi eredetű, rostdús ételek nagyobb arányban szerepeljenek étrendjében. Ugyanakkor tartózkodjon a durvarostos élelmiszerektől (pl. narancs, grapefruit), melyek a bélben összeállva ürülési akadályt képezhetnek. Fogyasszon több folyadékot.

Az édességek, a fűszeres ételek, az alkohol, a koffein és a zsíros ételek meggyorsítják a bélmozgást, lágyabb székletet eredményeznek. Ellentétes hatású a csokoládé, fehérkenyér, burgonya, a banán és a vörösbor.

Puffadást okozhat a sör, a szénsavtartalmú italok, a hagyma, a káposztafélék, a tojás. Jótékonyan csillapítja mindezt a joghurt. Óvatosak legyünk a fokozott szagképződést okozó ételekkel, mint a tojás, hal, hagyma, fokhagyma és különböző sajtok. A joghurt, a spenót, a petrezselyem, a zöld saláták pedig csökkentik a szagképződést. Utazáskor vigyázzunk a szokatlan, új, ismeretlen hatású ételek fogyasztására, mert meglepetést okozhatnak.

### Ajánlások ileosztómásoknak

Az ileosztómán keresztül folyamatosan ürülő béltartalom nagy arányú folyadék és sóvesztést okozhat, melynek pótlásáról a táplálkozás során gondoskodni kell. A vizelet mennyiségének napi mérése segít folyadékigényének meghatározásában. Annyi folyadékot fogyasszon, hogy legalább napi 1 liter vizelet képződjék. A tapasztalatok szerint ez 2-3 liter napi folyadékbevitellel érhető el. Az édes vagy fűszeres ételek, az alkohol, a koffein hígabb székletet eredményeznek, ezért javasolt ezek mellőzése. A magas rosttartalmú ételeket jól meg kell rágni, mivel ezek az ileosztóma nyílása előtt összetömrülhetnek, és elzárhatják a széklet útját. Ilyen ételek a zöldbab, gomba, mogoró, a pattogatott kukorica, gyümölcsmagvak. Gyógyszereszedés esetén ezek felszívódása zavart szenvedhet, szükségessé válhat a gyógyszer adagjának módosítása, esetleg más készítmény használata. Családorvosával, kezelőorvosával beszélje meg ezt a kérdést.

### Ajánlások urosztómásoknak

A kolosztóma és ileosztóma ajánlások mellett külön fordítson gondot a folyadék és sóháztartás egyensúlyban tartására. Bőséges folyadékbevitel mellett óvakodjon a tömény alkoholos italok, a sör, a kávé fogyasztásától, mivel ezek fokozzák a vizelet

képződését, kiválasztását. Jó tudnia, hogy az elfogyasztott ételek megváltoztatják a vizelet szagát, savassá (gyümölcsök, hal, tojás) vagy lúgossá (tej, tea, vegetáriánus étkezés) teszik kémhatását.

### Gyakorlati tanácsok a lábadozás időszakára

A műtétet követően, a lábadozás során alkalmazott otthoni diéta célja az, hogy megfelelő nyersanyagok felhasználásával, változatosan elkészített ételek segítségével és a táplálkozás gyakoriságának megváltoztatásával regenerálja leromlott szervezetét.

Fontos, hogy szervezete megfelelő arányban rendelkezzen ismét izom és zsírszövettel, pótolja az elveszett, hiányzó tápanyagokat.

Többet és többször kell étkeznie, mint azt korábban tette. Hosszabb éhezés után azonban ügyelnie kell a fokozatosságra. Emésztőrendszerünk nem terhelhető hirtelen. Étkezését lassan, napról napra bővítse. Kerülje a túlzásokat, a táplálékot egyenletesen ossza el a napi 5-6 étkezés között.

A legfontosabb testépítő anyagaink a fehérjék. Mind állati, mind növényi eredetűekre szükségünk van. Ügyeljen arra, hogy minden étkezése tartalmazzon fehérjéket (tej, tejtermék, felvágottak, húsok, halak, tojás).

A cukor és zsírok túlzott használatától, a zsíros és magas cukortartalmú vagy cukrozott ételek fogyasztásától tartózkodjon, mert teltségérzést, jóllakottságot eredményez, a bélműködést, a széklet ürítését is rossz irányban befolyásolja (hasmenés, székrekedés, puffadás).

Ásványi anyagok pótlására a tejtermékek, tejes italok, zöldségfélék, liszttel készült ételek alkalmasak. Különösen fontos vasforrás a máj, a húsfélék és a tojás.

Gyengesége, fáradékonyága, étvágytalansága hátterében gyakran vitaminhiány húzódik meg. A legkönnyebben kialakuló C-vitamin hiány megszüntetésére a gyümölcsök, zöldségek (paprika, paradicsom, citrom, színes főzelék, málna, eper, stb.) a legalkalmasabbak. B-vitaminok és a vérképzéshez szükséges folsav pótlására májat, halhúst, sajtot, zöldség- és főzelékféléket használhatunk. Az A-vitamin tejjel, tejtermékekkel, tojással, vajjal, margarinnal készen kerül a szervezetbe, de a sárgarépában, sóskában, spenótban, sütőtökben, egyéb zöldségfélékben lévő előanyagból, a karotinból, a szervezet maga is előállítja. A D-vitamin forrása a tojás, a tej és tejtermékek, a tengeri halak húsa.





Fűszerek, aromaanyagok segítségével, változatos ételkészítéssel étvágytalansága is elmúlik, és képes lesz a szükséges táplálékmenyiség elfogyasztására.

A felsorolt állati és növényi eredetű táplálékkal kialakított, zöldségfélét, burgonyát, gyümölcsöket tartalmazó alap étrend a kenyér és tésztafélével, illetve tejtermékekkel és hússal kiegészítve tökéletesen biztosítja szervezete regenerálódását, erőnlétének gyors javulását.

Alkalmanként meghatározott céllal és meghatározott ideig szükség lehet magas energia- és tápanyagtartalmú gyógytápszerek és vitaminkészítmények használatára is. Ebben kövesse kezelőorvosa javaslatait.

Az újságokban, rádióban, televízióban, gyógyszertárak reklámanyagaiban gyakran találkozhat erőletet javító, tisztító, daganatellenes hatásúnak kikiáltott szerekkel és diétákkal, melyekre Ön és a család minden tagja odafigyel. Fontos tudnia, hogy semmilyen különleges kúra vagy speciális diéta nem helyettesítheti a javasolt orvosi gyógyeljárásokat. Orvosi konzultáció nélkül ne kezdjen semmilyen ismeretlen szer, vagy eljárás alkalmazásába. A megfelelő módon alkalmazott és javasolt kiegészítő kezelés azonban hasznos támogatója lehet testi és lelki jólétének.

## Foglalkozás, munkavégzés

A műtétet követő 1-2 hónapot kímélő időszaknak kell tekinteni. Ezután csak fokozatosan kezdje újra a megszokott, fizikai terhelést jelentő tevékenységeit. Tapasztalat szerint sokan térnek vissza munkájukhoz, kedvenc időtöltésükhöz, hiszen nincs olyan hétköznapi mondható foglalkozás, amit sztómáviselőként ne végezhetne. Korlátot egyedül a túlzott fizikai megterheléssel járó munkavégzés, az intenzív sportolás szabhat. Ennek oka, hogy a bélszakasz hasfalán át való kivezetése megváltoztatja az eredeti anatómiai viszonyokat. A hasfal terhelhetősége, teherbíró képessége csökken.

Mielőtt átadná magát munkájának, kedvelt tevékenységeinek, alaposan győződjön meg róla, hogy elsajátította-e a sztómaápolás minden műveletét. Családjával, barátaival együtt örüljön, amikor visszatér étvágya és legyengült szervezete ismét erőre kap. Ilyenkor ügyeljen a súlygyarapodás mértékére. Legyen olyan erőnlétben, hogy megfelelhessen elvállalt feladatainak. Ha úgy ítéli meg, avassa be a történetkebe közvetlen munkatársait, munkahelyi vezetőjét, hogy adandó alkalommal számíthasson segítségükre.

Ruhatárát, öltözkékét – hála a ma használatos anyagoknak, a mai divatnak úgy állíthatja össze, hogy sztómája és a testfelszín vonalából alig kiemelkedő segédeszköze is észrevétlen maradhat. Ez a fürdőruhák adta lehetőségeknek köszönhetően a nyári viseletre is vonatkozik. Ha lehet, deréköv helyett használja a kényelmesebb nadrágtartót.

## Mozgás, sport, utazás

Kevés dolgot tudunk annyira a figyelmébe ajánlani, mint a jó levegőn végzett testmozgást.

Túrázás, sportolás, jóga, úszás, csapatjáték mind olyan tevékenységek, amelyek alapvetően pozitívan befolyásolják erőnlétét, életkedvét. Nem szabad, hogy tilalomfákkal népesítse be életét, ezért csak arra intjük, hogy mindig kerülje a hasfal izomzatát túlzottan igénybevevő gyakorlatokat, mozdulatsorokat, óvja meg szervezetét a nagy súlyok emelésétől, és védje az operált rész környékét a külső behatolásoktól.

Újabb sikert jelent, ha útra kel, kisebb-nagyobb kiruccanásokat tesz, kezdetben rövidebb, később hosszabb utazásra is vállalkozik.

Ez azt feltételezi, hogy már gyakorlott sztómaeszközei használatában. Minden utazás tartogathat meglepetéseket. Legjobb, ha körültekintően tájékozódik az utazási és szálláslehetőségről. Így mindig talál sztómája ellátására megfelelő helyet és alkalmat. Ne feledje, hogy útitáskájával mindig történhet valami. Ezért személyes holmijában, kézipoggyászában kapjanak helyet a legszükségesebbek. Legyen arany szabály: inkább több legyen a segédeszközből, mintsem útközben fogyjon el.

## Párkapcsolat, házaselet

A kölcsönös megértésen alapuló, meghitt és biztos párkapcsolatot a sztómaképző műtét lényegesen nem befolyásolja. A teljes gyógyulás felé vezető úton igen fontos az újratalált harmonikus szexualitás és házaselet. A sztóma viselők túlnyomó többsége számára ennek semmilyen akadálya nincs. Sokat segít a vonzó intim hangulat, egy jól megválasztott, kisméretű, diszkrét sztómaterápiás segédeszköz, az ehhez illő ruházat.

Férfiaknál a kismedencei idegek műtéti sérülése vezethet zavarokhoz a szexuális élet terén. Nők esetében a műtéti hegek okozta fájdalmak jelenthetnek problémát.

Leggyakrabban azonban a műtét körüli időszakban átélt események hatására megváltozott lelki állapot a kiváltó oka a szexuális élet zavarainak. Jobb elejét venni az indokolatlan szorongásoknak, félelmeknek. Panaszok esetén társával együtt bátran forduljon kezelőorvosához, aki tájékoztatja a rendelkezésre álló lehetőségekről.

A sztómáviselő állapot sem a fogamzás, sem a terhesség szempontjából nem jelent különleges helyzetet. Az operációból fakadó petefészek körüli összenövések valamelyest csökkenthetik a teherbeesés valószínűségét. A fogamzás és a terhesség kockázatai azonban semmivel sem nagyobbak a sztómás anya esetében, mint a hasonló nagyságú, más hasi műtéten átesett kismamáknál. Sem az anyának, sem pedig a magzatnak nem kell nagyobb veszéllyel szembenéznie. Az orvostudomány mai ismeretei alapján mégis arra kérjük a terhességet vállaló sztómás kismamákat, hogy vegyék figyelembe az alapbetegség ismert örökletes kockázatait. A műtéttel kapcsolatban már lezajlott, vagy kilátásba helyezett sugárkezelés, a gyógyszeres kezelések vagy egyéb terápiák is befolyásolhatják az ivarsejtek életműködését, az utódokban esetleg kialakuló genetikai károsodások létrejöttét.

Minden esetben a szakorvosok, műtő- és kezelőorvos, nőgyógyász és genetikus véleményére alapozza saját döntését. A sztómaműtétet követő két évben azonban semmi esetre se vállaljon terhességet.

Amennyiben ezzel a témakörrel kapcsolatban további kérdése van, a „Beszéljünk a szexről” című ingyenes tájékoztató füzetünket ajánljuk, amit kérésére postán elküldünk Önnek.



## Klubok, **érdekvédelem**

A sztómásokat tömörítő ILCO klubmozgalom szerveződése a század első felében indult el. (Az ILCO név az ileosztóma és colosztóma nevekből alakult ki). Mára egy világméretű hálózat jött létre, aminek a Magyar ILCO Szövetség is tagja.

A sorstársakkal való találkozás és kapcsolattartás egyik helyszíne lehet az egyes kórházakhoz és vonzáskörzetükhöz kapcsolódóan kialakult több mint 40 magyarországi ILCO klub. A klubnapokon előadások hangzanak el a sztóma állapottal, különböző betegségekkel kapcsolatban. Lehetőség nyílik megbeszélni a mindenkit érintő közös gondokat, problémákat, a sztómásokat érintő jogszabályi változásokat. A sztómáviselő sorstársaitól tanácsokat, segítséget kaphat minden frissen operált az életvitele kialakításához. Különböző programok, tapasztalatcserék, belföldi és külföldi utazások gazdagítják a klubok tevékenységét. Szíves figyelmébe ajánljuk a Magyarországi ILCO Szövetség központi címét és telefonszámát, ahol érdeklődhet az Ön lakóhelyéhez legközelebb eső ilyen klubról.

Az Ön lakóhelyéhez legközelebb eső ILCO Klubról tájékozódást kaphat:

### **Magyar ILCO Szövetség**

7401 Kaposvár

Pf.: 259

Tel: 82 / 312-723







# Hollister és Dansac

## Küldetésünk és legfőbb értékeink.

A Dansac cég célkitűzése olyan egyedülálló sztomaterápiás eszközök fejlesztése, gyártása és forgalmazása, amelyek javítják a sztomaviselek életminőségét, számos problémára megoldást jelentenek, és azoknak is segítik munkáját, akik sztomáápolással foglalkoznak. Ez a mi küldetésünk. A Dansac kizárólag csak sztomaterápiával foglalkozik. Úgy gondoljuk, hogy minden sztoma egyedi, és egyedi gondoskodást és terméket igényel. Bármikor készek vagyunk új utakat keresni és másként gondolkodni. Ez igaz a kommunikációnkra is. Úgy gondoljuk, hogy a nyíltság és a párbeszéd jobb termékekhez és szélesebb ismeretekhez vezetnek, amik elősegítik az életminőségét és a boldogságát azoknak, akiknek sztomával kell élniük.

A Dansac vállalatot 1971-ben a dániai Fredensborgban alapították, és az amerikai Hollister cégcsoport tagja. A Dansac jelenleg több, mint 350 alkalmazottat foglalkoztat Dániában, a Hollister több, mint 2800 főt az egész világon. 2014. november 1-től a Dansac márkájú sztomaterápiás termékek importját és forgalmazását a HARTMANN-RICO Hungária Kft. vette át a Hollister Kft.-től.

Szeretnénk, ha Ön is megismerkedne a legújabb Dansac termékekkel. Ehhez nem kell mást tennie, mint igényét jeleznie a kezelőorvosának vagy sztomaterápiás nővérének, akik ingyenes mintát adhatnak a kiválasztott egyrészes vagy kétrészes rendszerből. Próbálja ki a Dansac segédeszközöket, és válassza ki a sztomájához legjobban alkalmazható, a legnagyobb biztonságot és diszkréciót nyújtó típust.

A HARTMANN-RICO Hungária Kft. szeretettel ajánlja fel Önnek a segítséget sztomájához kapcsolódó kérdésekben. Keressen bennünket bizalommal, függetlenül attól, hogy milyen terméktípust használ. Munkatársaink között orvos, sztomaterapeuta valamint egészségügyi szakember egyaránt megtalálható, akik szükség esetén készséggel nyújtanak segítő kezet. A kölcsönös bizalom jegyében szeretnénk szoros kapcsolatot kialakítani mindenkivel, aki sztomával él, és segítségünket kéri.



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.



## HARTMANN-RICO Hungária Kft.

2051 Biatorbágy Budapest, Paul Hartmann u. 8.

Tel.: 06-23-530-900

Fax: 06-23-530-955

[www.dansac.hu](http://www.dansac.hu)

[www.hartmann.info](http://www.hartmann.info)