



ONKOLOŠKI INŠTITUT  
INSTITUTE OF ONCOLOGY  
LJUBLJANA

# PRIRUČNIK ZA PACIJENTE S DERIVACIJSKOM STOMOM



## PRIRUČNIK ZA PACIJENTE S DERIVACIJSKOM STOMOM

### **Autorice:**

Andreja Klinc, dipl. med. sestra, enterostomalna terapeutkinja Dragica Tomc, viša med. sestra, enterostomalna terapeutkinja Sabina Medjedović, dipl. med. sestra, mr. sestrinstva

**Stručni pregled:** dr. Erik Brecelj, dr. med.

**Lektura:** Jezikovna zadruga Soglasnik

**Ilustracije:** Malina DESIGN, Urška Lipič

**Grafički dizajn:** Barbara Bogataj Kokalj, Studio Aleja d.o.o.

**Nakladnik:** Onkološki institut Ljubljana

**Tisak:** Tisk Žnidarič d.o.o., Kranj

**Naklada:** 300 primjeraka

Ljubljana, 2023

Knjižice za pacijente dostupne su i u digitalnom obliku na web-stranici [www.onko-i.si/za-javnost-in-bolnike/publikacije](http://www.onko-i.si/za-javnost-in-bolnike/publikacije)

## SADRŽAJ

Uvod.....	4
Što je derivacijska stoma.....	5
Zdravstvena edukacija pacijenta prije operacije s izvođenjem derivacijske stome i nakon nje .....	8
Njega i toaleta stome.....	9
Komplikacije sa stomom i okolnom kožom .....	16
Prehrana .....	18
Odijevanje.....	19
Tjelesna aktivnost i povratak na posao.....	19
Seksualni život .....	20
Putovanje.....	20
Zatvaranje stome (privremena stoma).....	21
Uključivanje u udruge osoba sa stomom .....	21
Videozapis edukacijske radionice u Onkološkom institutu Ljubljana ....	22
Izvori i literatura.....	22

## UVOD

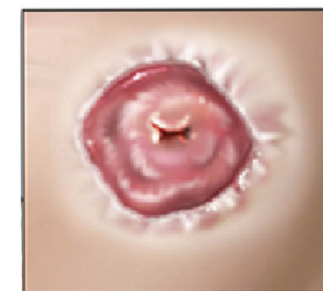
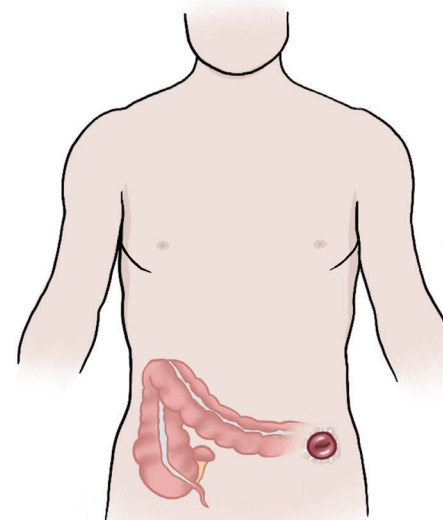
Poštovana pacijentice, poštovani pacijentu,

liječenje zloćudnih bolesti crijeva ili urinarnog trakta često zahtijeva kirurški zahvat nakon kojega osoba više nije u stanju izlučivati urin ili stolicu prirodnim putem. Kirurg izvodi dio crijeva ili mokraćovoda kroz trbušnu stijenku na površinu kože i kreira tzv. stomu. Odatle potom istječu tjelesne izlučevine i sakupljaju se u vrećicu. Sastav izlučevine ovisi o dijelu crijeva na kojem je izvedena stoma.

Prilagodba na život s derivacijskom stomom nije jednostavna. Knjižicom koju držite u rukama želimo vam pomoći da lakše razumijete kako zbrinjavamo pojedine vrste derivacijskih stoma. Pravilna sveobuhvatna rehabilitacija omogućuje pacijentu sa stomom jednako kvalitetan život kao i prije izvođenja stome.

## ŠTO JE DERIVACIJSKA STOMA?

Stoma je kirurški kreiran otvor na trbušnoj stijenci koji omogućuje spajanje unutarnjeg organa (crijeva ili urinarnog trakta) s površinom kože.



Stoma

Ovisno o vrsti operacije, stome mogu biti:

- **privremene**, koje kirurg nakon određenog vremena potopi nazad u trbušnu šupljinu
- **trajne**, koje ostaju zauvijek.

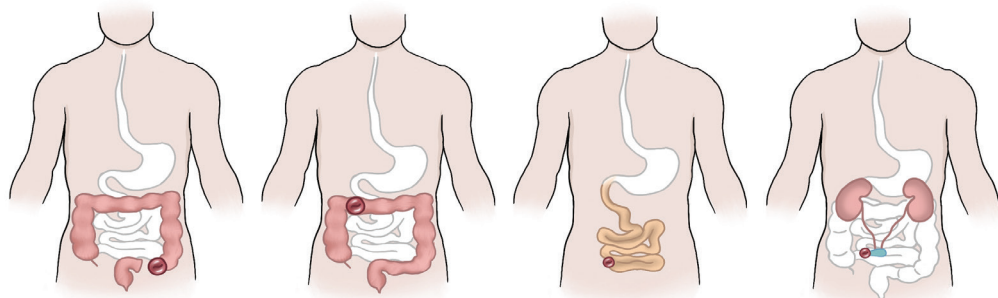
Stoma je ružičasto-crvene boje, topla, vlažna i sklona krvarenju. Nema živčanih završetaka, tako da je možete bez brige dodirnuti i nećete osjetiti bol. Djeluje samostalno i bez kontrole naše volje. Kreira se iznad razine kože, okruglog je ili ovalnog oblika.

Nakon operacije, stoma će nateći, a zatim se polako smanjivati. Potrebno je oko šest tjedana da postigne svoj konačni oblik i veličinu.



Izgled stome  
(izvor: Flickr.com)

**Derivacijske stome nazivaju se po dijelu crijeva ili urinarnog trakta koji se izvodi na površinu trbuha.**



Krajnja kolostoma

Transverzostoma

Ileostoma

Urostoma

### Krajnja kolostoma

Kolostoma je dio debelog crijeva izveden na trbušnu stijenku. Najčešće se izvodi na donjem lijevom dijelu trbuha. Sadržaj crijeva počinje se izlučivati trećeg do sedmog dana nakon operacije. Debelo crijevo upija vodu i stvara stolicu, zbog čega kolostoma izlučuje normalno gustu stolicu jednom do dva puta dnevno. Izlučenog sadržaja je otprilike do 700 mililitara dnevno, a prisutni su i vjetrovi.

### Transverzostoma

Transverzostoma je dio poprečnog dijela debelog crijeva izveden na trbušnu stijenku. Najčešće se izvodi na gornjem dijelu trbuha s lijeve ili desne strane i dvocijevna je. Sadržaj crijeva počinje se izlučivati drugog do petog dana nakon operacije. Izlučeni sadržaj transverzostome je kašast. Dnevno se izlučuje 500 do 800 mililitara stolice.

Transverzostoma je najčešće privremena stoma, namijenjena rasterećivanju crijeva.

### Ileostoma

Ileostoma je dio tankog crijeva izveden na trbušnu stijenku, obično nakon odstranjivanja debelog crijeva i rektuma. Najčešće se izvodi na donjem desnom dijelu trbuha. Sadržaj crijeva počinje se izlučivati drugog do petog dana nakon operacije. U tankom crijevu je još uvijek puno vode s otopljenim solima i probavnim enzimima, zbog čega je izlučeni sadržaj ileostome u tekućem ili kašastom obliku. Ileostoma izlučuje 600 do 1000 mililitara stolice.

### Urostoma

Urostoma je kirurški oblikovan otvor za derivaciju urina, gdje se urinarni trakt iz bubrega dovodi u izolirani dio tankog crijeva, koji se koristi kao kolektor. Najčešće se izvodi na donjem desnom dijelu trbuha. Urin počinje teći odmah nakon stvaranja i neprestano teče. Urostoma dnevno izluči 1000 do 1500 mililitara urina.

Važno je znati da derivacijske stome nemaju mišiće, pa je kontrolirano izlučivanje stolice ili urina nemoguće.

## ZDRAVSTVENA EDUKACIJA PACIJENTA PRIJE OPERACIJE S IZVOĐENJEM DERIVACIJSKE STOME I NAKON NJE

Zdravstvena edukacija prije operacije može započeti ambulantno ili na odjelu, nakon prijema u bolnicu. O vama će se brinuti multidisciplinarni tim – liječnici, medicinske sestre, enterostomalni terapeut, dijetetičar, fizioterapeut i psiholog. Na odjelu će vas posjetiti enterostomalna terapeutkinja, tj. medicinska sestra koja je specijalizirana za njegu stome. Ovisno o planiranom operativnom zahvatu, ona će zajedno s vama odabrati i označiti odgovarajući položaj stome. Pružit će vam informacije o njezi i toaleti stome i okolne kože, o pomagalima za toaletu stome, kontroli neugodnih mirisa i vjetrova te životu sa stomom (prehrana, odijevanje, tjelesna aktivnost, prepoznavanje mogućih komplikacija i njihovo zbrinjavanje, seksualni život, sport i povratak na posao).



*Označavanje  
položaja stome*

## NJEGA I TOALETA STOME

Nakon operacije bit ćete prebačeni na odjel intenzivne njege na nekoliko dana, gdje će se medicinske sestre pobrinuti za vašu stomu. Kada se vratite na kirurški odjel, ponovno će vas posjetiti enterostomalna terapeutkinja. Ona će vas postupno aktivno uključiti u njegu vaše stome. Naučit će vas kako pravilno isprazniti i zamijeniti vrećicu te pravilno njegovati kožu oko stome.

Koža mora biti čista i suha, a pomagala moraju dobro prianjati uz kožu. Podložna pločica štiti i liječi kožu, stoga i izrez mora biti odgovarajuće veličine. Tijekom rezanja preporučuje se uporaba šablone. U slučaju neprianjanja i nepravilnog izreza podložne pločice može doći do prodora izlučevina pod podlogu, što može uzrokovati upalu kože oko stome. Koristite mlaku vodu i rupčice za čišćenje kože oko stome. Možete se tuširati i bez vrećice na stomi. Koristite blagi sapun s neutralnim pH-om i dobro ga isperite nakon kupanja. Prilikom čišćenja nemojte koristiti sredstva za dezinfekciju (dezinfekcijske maramice) ili benzin jer mogu povrijediti kožu oko stome. U slučaju rasta dlaka na koži oko stome, redovito ih uklanjajte britvicama za jednokratnu upotrebu. Nemojte nanositi kreme jer one smanjuju ljepljivost pomagala.

Vrećicu ispraznite kada je ispunjena izlučevinama do jedne trećine, a najviše do polovice. Koristite vrećice s filtrima za ispuštanje vjetrova, koji će spriječiti nepotrebno napuhavanje vrećice.

Najbolje vrijeme za zamjenu pomagala je ujutro prije doručka. Prije zamjene najprije pripremite sav pribor. Podložnu pločicu nježno pritisnite na kožu kako biste je zagrijali do tjelesne temperature, zahvaljujući čemu će bolje prionuti uz kožu. Pomagala mijenjajte redovito, nemojte čekati da popuste i dovedu vas u neugodan položaj. Vrijeme nošenja pomagala ovisi o vrsti sustava koji koristite (jednodijelni ili dvodijelni sustav) te vašim aktivnostima, ali ni u kojem slučaju ne smije biti dulje od četiri dana.

Pomagala čuvajte na tamnom, hladnom mjestu, po mogućnosti u ormaru. Kad izlazite iz kuće, uvijek sa sobom imajte pribor za

čišćenje i zamjenu vrećice kako biste je mogli zamijeniti u nepredviđenoj situaciji.

Ako se jave problemi sa stomom ili se koža oko stome zacrveni i upali, savjetujemo da potražite pomoć enterostomalne terapeutkinje koja će vam pomoći u rješavanju problema.



### Osobitosti u njezi kolostome

U njezi kolostome koriste se sustavi sa zatvorenim vrećicama jer bi bilo teško isprazniti formiranu stolicu kroz vrećice s ispustom. Vrećicu treba zamijeniti kada je puna do približno polovice. Preporučljivo je koristiti vrećice s ugrađenim ugljenim filtrom, kroz koji se ispuštaju vjetrovi i neutraliziraju neugodni mirisi. Morate imati u vidu da je izlučivanje redovito. Kod ove vrste stome moguća je i irigacija.

IRIGACIJA je ispiranje sadržaja crijeva kroz stomu, zbog čega stoma prestaje izlučivati sljedećih 24 do 48 sati. Prije nego se odlučite na irigaciju, posavjetujte se s kirurgom koji će donijeti odluku o prikladnosti irigacije imajući u vidu vašu konkretnu izvedbu stome.

Postupku irigacije naučit će vas enterostomalna terapeutkinja ili medicinska sestra koja poznaje postupak. Učenje počinje šest do osam tjedana nakon operacije. Postupak se provodi svaki dan u isto vrijeme radi bolje učinkovitosti i regulacije rada crijeva, i postupno preuzima ritam pražnjenja. Točno vrijeme irigacije bira osoba sa stomom, sukladno ritmu obaveza i ustaljenih navika koje je imala prije operacije. Preporučuje se razdoblje nakon konzumiranja tople tekućine ili sat vremena nakon obroka jer je tada crijevo puno i postupak je učinkovitiji.

Irigacija se ne savjetuje kod privremene stome, u slučaju komplikacija sa stomom ili bolesti srca i bubrega, tijekom kemoterapije ili zračenja, u slučaju proljeva i crijevnih bolesti. Prepreka mogu biti i godine osobe sa stomom i popratne bolesti.

### Osobitosti u njezi transverzostome

U njezi transverzostome koriste se sustavi s vrećicama s ispustom jer je stolica u tekućem ili kašastom obliku. Prisutni su vjetrovi i neugodni mirisi, pa se preporučuje korištenje vrećica s ugljenim filtrom. Zbog štapića (tzv. jahača) koji podupire transverzostomu, zamjena pomagala je otežana. Zamjenu izvodi enterostomalna terapeutkinja, a šesti dan nakon operacije u potpunosti uklanja štapić. Nakon uklanjanja štapića počinje vaše aktivno učenje o njezi stome.



### Osobitosti u njezi ileostome

Kod njege ileostome vrlo je bitan odabir pomagala, koja prije svega moraju savršeno prijanjati, kako bi koža oko stome ostala neoštećena. Stoga je neophodna uporaba vrećice s ispustom i redovito pražnjenje stolice.



### Osobitosti u njezi urostome

Urin neprekidno teče, pa je stoga potrebno koristiti vrećice s nepovratnim ventilom koji sprječava izlivanje urina natrag prema stomi. Vrećica se prazni kroz ispust na dnu vrećice. Podložna pločica mora se redovito mijenjati jer je urin razgrađuje. Ako se podložna pločica ne mijenja redovito, koža oko stome može se ozbiljno oštetiti uslijed izlaganja urinu i sluzi. Preporučuje se da osoba s urostomom povremeno popije sok od brusnice, voćni čaj ili tabletu vitamina C, koji zakiseljuje urin. Time se smanjuje mogućnost infekcije, a poboljšava i izdržljivost podložne pločice.

Nakon operacije dvije sićušne cjevčice izlaze iz urostome i omogućuju otjecanje urina iz bubrega. Na tom mjestu moraju ostati najmanje 14 dana, stoga pazite da ih ne izvučete prilikom zamjene pomagala.

Preporučuje se konzumirati najmanje dvije litre tekućine dnevno. Važno je redovito pražnjenje vrećice, a tijekom noći može se staviti dodatna vrećica za sakupljanje u koju će teći urin kako ne biste morali ustajati.



## POMAGALA ZA NJEGU STOME

### Razlikujemo 2 sustava:

- jednodijelni sustav (vrećica i podložna pločica su spojene)
- dvodijelni sustav (vrećica i podložna pločica su odvojene).



*Dvodijelni sustav (vrećica s ispustom i podložna pločica)*

*Jednodijelni sustav (zatvorena vrećica s ugrađenom podlogom)*

### Razlikujemo 2 vrste vrećica:

- vrećice s ispustom,
- zatvorene vreće.

### Rupčići za pranje.

### Mlaka tekuća voda (možete koristiti i pH-neutralni sapun).

### Šablona za oblikovanje izreza podloge.

### Flomaster.

### Vrećica za smeće.

### Škare (zakrivljene).



*Zakrivljene škare i šablona*

## ODABIR ODGOVARAJUĆEG POMAGALA

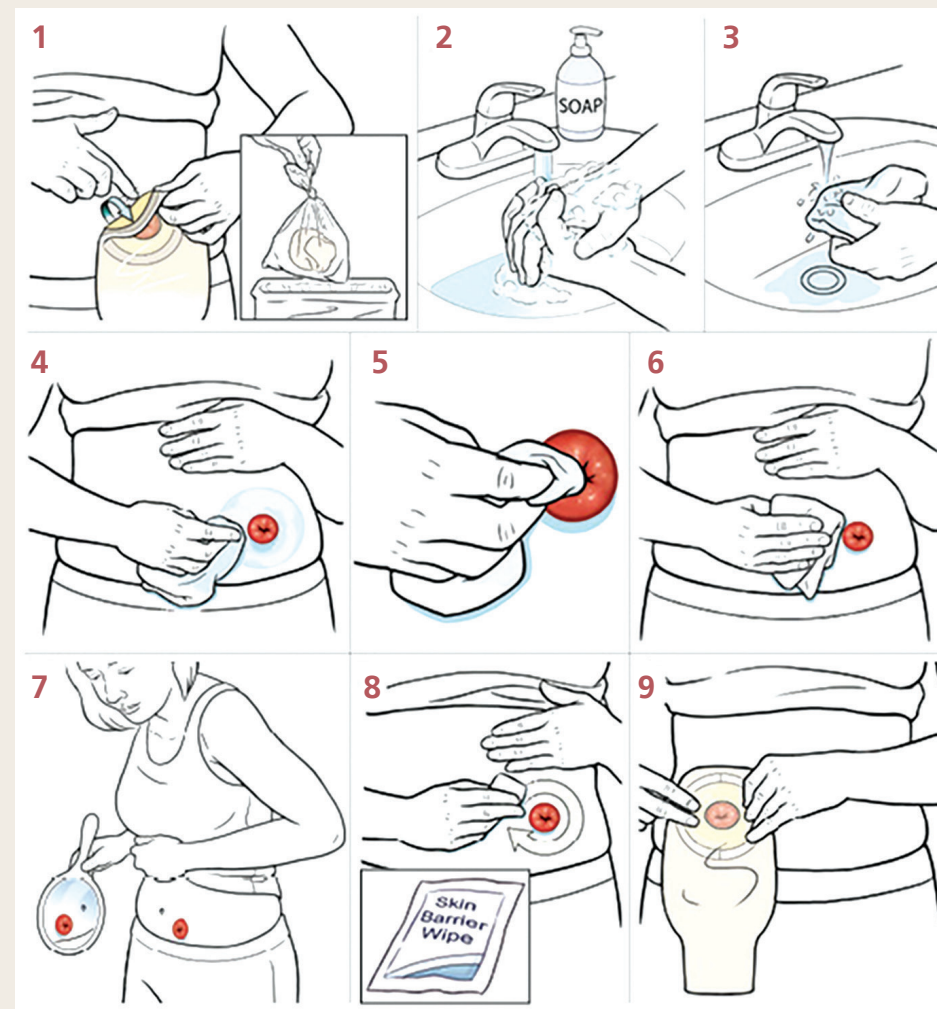
Odabir pomagala mora biti individualiziran, ovisno o vrsti stome i izlučevine.

- Kod **kolostome** koristite zatvorene vrećice.
- Kod **transverzostome** i **ileostome** koristite vrećice s ispustom (s čičkom).
- Kod **urostome** koristite vrećicu s ventilom na dnu vrećice (s čepom).

Enterostomalna terapeutkinja će vas posavjetovati prilikom odabira pomagala u bolnici.

## POSTUPAK ZAMJENE POMAGALA

- Ispraznite vrećicu (ako je s ispustom).
- Operite ruke.
- Pažljivo uklonite staru podložnu pločicu s vrećicom, od vrha prema dolje.
- Uklonjeno pomagalo odložite u vrećicu za smeće (nikada u WC školjku).
- Rupčićima natopljenim mlakom vodom počnite prati kožu oko stome. Počnite prati od vanjskog dijela kože i kružnim pokretima približavajte se stomi. Očistite rub stome, i na kraju samu stomu.
- Zatim suhim rupčićima dobro osušite okolnu kožu. Uklonite zaštitni film s podložne pločice.
- Podložnu pločicu (prethodno precizno izrezanu) postavite na donji dio kože oko stome, pritisnite uz kožu i zalijepite prema gore.
- Provjerite jeste li dobro zalijepili podlogu.
- Ako je pomagalo dvodijelno, na podložnu pločicu postavite i vrećicu.
- Ako koristite vrećicu s ispustom, ne zaboravite je zatvoriti.
- Operite ruke.



Postupak zamjene pomagala (izvor: The StayWell Company, Yardley)



## OPSKRBA POMAGALIMA I UKLJUČIVANJE PATRONAŽNE MEDICINSKE SESTRE KOD KUĆE

Doznaku za pomagala za razdoblje od mjesec dana dobit ćete prilikom otpusta iz bolnice. Sljedeću doznaku (nakon mjesec dana) izdat će vaš liječnik obiteljske medicine. Svoja pomagala preuzet ćete u trgovini medicinsko-tehničkih pomagala. Doplata nije potrebna jer troškove pokriva zdravstveno osiguranje.

Nakon dolaska kući posjetit će vas patronažna medicinska sestra koja će vam pomoći riješiti početne probleme u vezi s njegom stome i nabavom pomagala. Kasnije će vam pružiti savjete o postupku procjene stupnja tjelesnog oštećenja, prekvalifikaciji za lakše radno mjesto i ostalim pitanjima koja se odnose na život sa stomom.

## KOMPLIKACIJE SA STOMOM I OKOLNOM KOŽOM

Mogu se pojaviti komplikacije u vezi sa stomom ili s kožom oko stome.

Rješavanje komplikacija kao što su prodiranje sadržaja crijeva pod podložnu pločicu, popuštanje pomagala, zbrinjavanje retrakcije stome, zbrinjavanje upale okolne kože, vezano je za pravilan izbor i postavljanje pomagala te pravilnu prehranu.

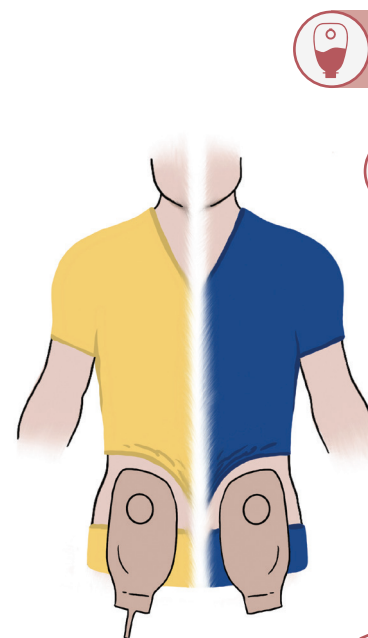
Pažljivom i redovitom njegom možete spriječiti ili na vrijeme otkriti bilo kakve promjene. Ako se pojave problemi sa stomom ili problemi zbog crvenila i upale kože oko stome, savjetujemo vam da se obratite enterostomalnoj terapeutkinji koja će vam pomoći u rješavanju problema.

Koje probleme i komplikacije možete očekivati kod derivacijske stome?

Komplikacije se dijele na rane (krvarenje iz stome, nekroza stome, retrakcija stome, apsces potkožnog tkiva oko stome) i

kasne (kila uz stomu, prolaps crijeva, pseudopolipi, granulomi, fistule, ulkusi na stomi, krvarenje, suženje stome).

Ako obilno krvarite, osjećate mučninu i povraćate, imate natečenu stomu ili grčeve u trbuhu, odmah posjetite liječnika koji vas može uputiti i kirurgu.



Praznite li vrećicu prije nego što je napola puna?



Uklanjate li nježno podložnu pločicu?  
▶ Preporučuje se korištenje spreja za uklanjanje podložne pločice.



Čistite li kožu mlakom vodom?



Jeste li nedavno provjeravali veličinu stome?  
▶ Preporučuje se korištenje šablone.



Je li u blizini stome neki nabor ili ožiljak?  
▶ Upotrijebite ljepljivu podlogu za popunjavanje nabora ili ožiljka.



Je li koža oko stome čista i suha kada ponovno postavljate pomagalo?



Je li koža oštećena i orošena?  
▶ Preporučuje se korištenje pudera.

Vodič za otkrivanje potencijalnih pogrešaka u njezi stome.

## PREHRANA

Prije operacije bit ćete upućeni u savjetovalište za kliničku prehranu, gdje će klinički dijetetičar (specijalist za prehranu) procijeniti vaš nutritivni status i pripremiti preoperativni plan prehrane. Dobit ćete savjete o prehrani i knjižicu koja će vam pomoći pri odabiru hrane.

U prvim danima nakon operacije vaš kirurg, klinički dijetetičar i medicinska sestra će vas obavijestiti o količini i vrsti hrane koju smijete jesti. Obično ćete početi jesti tvrdi hranu poput dvopeka već prvi dan nakon operacije jer žvakanje značajno utječe na rad probavnog trakta, lučenje probavnih sokova i razgradnju hrane. Važno je dobro i polako žvakati hranu i miješati je sa slinom u ustima, a tekućinu piti na gutljaje, te nakon obroka. Preporučujemo da za ručak najprije pojedete glavno jelo, a tek zatim juhu.

Pacijenti s **kolostomom** ili **transverzostomom** nakon otpusta iz bolnice mogu postupno početi jesti hranu na koju su bili navikli prije operacije. Klinički dijetetičar također će vam dati preporuke za prehranu prije nego što budete otpušteni iz bolnice. S vremenom ćete uvidjeti koja vam hrana odgovara, a koja vam stvara probleme poput vjetrova, nadutosti, grčeva, proljeva ili zatvora.

Pacijentima s **ileostomom** preporučujemo redovito praćenje tjelesne težine, što znači vaganje najmanje tri puta tjedno ujutro natašte. Pratite i količinu i boju urina – ako ga ima malo i tamnije je boje, vjerojatno ste dehidrirali. Ako dođe do gubitka tjelesne težine, preporučujemo da se dogovorite za pregled i konzultacije s kliničkim dijetetičarom. Gubitak hranjivih tvari, vode i soli kroz ileostomu često je uzrokovan hranom bogatom netopivim vlaknima kao što je celuloza. Ona se nalazi u korama, košticama, sjemenkama voća i povrća, u mahunarkama, svim proizvodima od integralnog brašna, tvrdom lisatom povrću, pa ih treba isključiti iz prehrane. Gubitak hranjivih tvari, vode i soli može biti uzrokovan i prekomjernim unosom praznih tekućina, poput obične vode, gaziranih tekućina, gorkog čaja ili kave, koje ne sadrže sol ili elektrolite.

Veći gubici tekućine mogu se pojaviti i kod pacijenata s urostomom, zbog čega je važan i dovoljan unos tekućine, i to 1,5–2 litre dnevno. Redovito pratite količinu i boju izlučenog urina.

I u kasnijem razdoblju, tj. nekoliko tjedana nakon operacije važno je uravnoteženo se hraniti, imati redovite obroke, jesti polako i dobro žvakati hranu te biti redovito fizički aktivni. Na taj način možete značajno pridonijeti održavanju tjelesne i mišićne mase, održavanju tjelesne snage i kondicije te prevenciji problema kao što su nadutost, grčevi, vjetrovi, mučnina, zatvor ili proljev.

U pacijenata s intestinalnom stomom kasnije se zbog različitih uzroka mogu javiti i funkcionalni poremećaji poput proljeva (obilnog izlučivanja stolice kroz stomu) ili zatvora. **Kada ih ne možete ukloniti dijetetskim mjerama, potrebno je konzultirati liječnika!**

## ODIJEVANJE

Ne treba vam posebna odjeća. Vrećica za stomu je nevidljiva ispod odjeće, preporučuje se samo redovito pražnjenje. Možete je nositi ispod donjeg rublja ili preko njega. Izbjegavajte vrlo usku odjeću kako vas ne bi stezala u struku ili trljala po stomi.

## TJELESNA AKTIVNOST I POVRATAK NA POSAO

Preporučuje se što brži povratak aktivnom životu. U bolnici ćete nakon operacije početi ustajati uz fizioterapeuta koji će vas naučiti kako pravilno ustati (opasnost od parastomalne kile) i hodati. Nakon dolaska kući što prije počnite s lakšim poslovima i šetnjama jer ćete se tako lakše i brže oporaviti. Izbjegavajte dizanje teških tereta i kontaktne sportove kao što su karate i boks kako ne biste opteretili trbušnu stijenu i oštetili stomu.

Preporučeni oblici rekreacije su npr. joga, ples, vožnja bicikla, izleti, plivanje... S vrećicom za stomu možete plivati u bazenu ili moru. Postupno možete nastaviti s drugim aktivnostima poput skijanja, vožnje bicikla i grupnih aerobnih vježbi.

Na posao se možete vratiti kada osjetite da ste sposobni i kada vaš liječnik obiteljske medicine to potvrdi.

## SEKSUALNI ŽIVOT

Kad se osjetite dovoljno jakima i prođe psihička nelagoda zbog promijenjene slike tijela, možete se posvetiti i seksu i planiranju obitelji. Stoma nije prepreka tijekom spolnog odnosa, kao ni tijekom trudnoće jer je potpuno neovisna od maternice. Važno je da ste i vi i vaš partner svjesni da se vrećica ne može oštetiti te da ne propušta nikakve izlučevine i mirise. Neprozirna vrećica može sakriti sadržaj koji se nalazi u njoj.

## PUTOVANJA

Možete putovati gdje god želite. Vodite računa o osobnoj higijeni, higijena ruku je izuzetno važna. Vjerojatno ćete jesti hranu na koju niste navikli, pa može doći i do promjena u pražnjenju crijeva (proljevanje, zatvor). Uvijek nosite dovoljno pomagala za njegu stome. Ako putujete avionom, važno je da u ručnoj prtljazi imate dokumentaciju o ostomiji i osnovne potreštine za njegu stome. Sigurnosni pojas pričvrstite iznad ili ispod stome.

## ZATVARANJE STOME (PRIVREMENA STOMA)

Ako je stoma napravljena privremeno, ponovno ćete biti operirani za nekoliko tjedana ili mjeseci. Kirurg potapa stomu u trbušnu šupljinu (zatvara stomu), a izlučivanje dalje ide uobičajenim putem. U početku se javljaju problemi sa zatvorom jer su crijeva dugo mirovala. Ovo je manji zahvat, ali vam je potrebno dosta vremena da se uspostavi normalan ritam crijeva.

## UKLJUČIVANJE U UDRUGE OSOBA SA STOMOM

### U Sloveniji djeluje:

- Udruga ILCO Slovenije, kojoj se dobrovoljno mogu pridružiti svi pacijenti sa stomom i njihovi bližnji. U Udrugu je uključeno šest društava iz cijele Slovenije, u kojima članovi jedni drugima pomažu savjetima i aktivnostima. Organiziraju i stručna predavanja liječnika, enterostomalnih terapeuta, psihologa, socijalnih radnika...

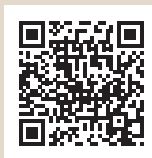
Veza: <https://www.zveza-ilco.si/>

- Udruga EuropaColon Slovenija pruža psihološku pomoć i podršku oboljelima od raka i/ili njihovim obiteljima. Pomoć je besplatna, bez uputnice ili zdravstvene iskaznice. Potrebna je prethodna prijava putem telefona.

Veza: <http://www.europacolon.si/>



### VIDEOZAPIS EDUKACIJSKE RADIONICE U ONKOLOŠKOM INSTITUTU LJUBLJANA



Veza:

<https://www.youtube.com/watch?v=zRH5BBVsJSQ>



### VAŽNI BROJEVI TELEFONA

#### **Savjetovalište za enterostomalnu terapiju**

(od 8:00 do 15:00): 01 5879372 ili 01 5879462.

#### **Savjetovalište za kliničku prehranu**

(od 8:00 do 9:00 i od 14:00 do 15:00): 01 5879234.

## IZVORI I LITERATURA

- The 3 Types of Ostomies. Libertyville: Hollister Incorporated. Preuzeto
- 2. 11. 2021. s web stranice <https://www.hollister.com/en/OstomyCare/OstomyLearningCenter/UnderstandingAnOstomy/The3TypesOfOstomies>.
- Jelenko U, Mlakar-Mastnak D. Prehrana in vnos tekočine pri ileostomi. Ljubljana: Onkološki inštitut, 2017.
- Jelenko U, Mlakar-Mastnak D. Prehrana pri kolostomi. Ljubljana: Onkološki inštitut, 2017.
- Living with a stoma. Haymarket: Healthdirect Australia. Preuzeto 2. 11. 2021. s web stranice <https://www.healthdirect.gov.au/living-with-a-stoma>.
- Ostomy: Adapting to life after colostomy, ileostomy or urostomy. Scottsdale: Mayo Clinic. Preuzeto 2. 11. 2021. s web stranice <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-cancer/in-depth/ostomy/art-20045825>.

