



Stoom ja vaimne heaolu

Enda eest hoolitsemine enne
ja pärast operatsiooni



Teie vaim, teie teekond

Stoomioperatsioon on elumuutev protseduur, mis on vajalik, kui osa teie soolest või põiest tuleb haiguse või vigastuse tõttu eemaldada. Teie kehast väljuvad jäägid liiguvad läbi stoomi kogumiskotti, mida kannate oma kõhul.

Uue eluviisiga kohanemine nõuab aega ja kannatlikkust ning lisaks füüsilise eluviisi muutustele võib see avaldada suurt mõju ka teie vaimsele tervisele. Nii enne kui ka pärast operatsiooni võib teil tekkida küsimus, kuidas stoomiga normaalset elu elada, teie enesehinnang võib langeda või muretsete selle pärast, kuidas teised inimesed teisse suhtuvad. Võite karta, et te ei saa enam teha midagi, mida enne operatsiooni nautisite, näiteks süüa oma lemmiktoitu, teha sporti, minna puhkusele või olla intiimsuhtes, kuid see ei pea nii olema. Kui teil tekib pärast operatsiooni probleeme, on teie stoomiõde või arst teile toeks. Elustoomiga.ee veebisait pakub samuti hulga nõuandeid ja näpunäiteid stoomiga elamise aspektide kohta.

Oluline on mõelda oma operatsiooni põhjustele. Kui teil diagnoositi vähk või elasite läbi raske trauma, võis see olla vajalik teie elu päästmiseks. Ehk tegi see lõpu valule ja ebamugavustele, mida põhjustavad sellised haigused nagu Crohni tõbi.

Arvatavasti on kõik see aja jooksul teie vaimset tervist koormanud ja on loomulik, et ka stoomi rajamise operatsiooniga seotud ärevus on suur.

Ükskõik, millised ka teie tunded poleks, on need täiesti loomulikud. Meie juhendi eesmärk on anda kasulikke nõuandeid ja näpunäiteid kõigile, keda ootab ees stoomioperatsioon või kes vajab tuge pärast operatsiooni. Loodame, et kui annate endale aega nii füüsiliselt kui ka vaimselt paranemiseks, siis kogete kõiki positiivseid muutusi, mida see operatsioon peaks teie ellu tooma.



Stoom ei takista meid elamast täisväärtuslikku elu!

Lihtne on eeldada, et keegi ei tea, mida te seoses stoomioperatsiooniga läbi elate, kuid te pole üksi. Tutvuge mõnede Convateci eestkõnelejatega, kes on olnud teiega samas olukorras ja elavad nüüd stoomiga täiel rinnal.



Valentina, 37

Mulle tehti ileostoomia üle kaheksa aastat tagasi, sest mul oli Crohni tõbi. Lisaks sellele, et olen ema 10-aastasele tütrele, kes armastab maalida, aitan ja toetan teisi stoomipatsiente enda asutatud patsiendiühingu „Sunflower Project” kaudu.



Alice, 62

Mul on haavandilise koliidi tõttu olnud 42 aastat ileostoom. See ei takista mind oma elu elamast - ma sünnitasin tütre, kui mul oli stoom, olen töötanud 20 aastat Convatecis ja olen ka Tšehhi stoomipatsientide ühenduse aktiivne eesistuja.



Stepanka, 52

Kolmteist aastat tagasi tehti mulle jämesoolevähi tõttu kolostoomia. Kui ma ei ole hõivatud päästeteenistuses töötamisega, tegelen ma Tšehhi stoomipatsientide ühenduse esimehe ülesannetega.



David, 53

Minu stoomioperatsiooni põhjus oli haavandiline koliit ja nüüd on mul kaks aastat olnud ileostoom. Minu suur kirk on reisimine ja siiani olen külastanud 123 riiki. Veel on nii palju avastamist ja stoomi olemasolu ei takista mind!



Renáta, 54

Crohni tõve tõttu on mul olnud kaks stoomioperatsiooni, mille tulemus on 14 aastat tagasi rajatud püsiv ileostoom. Seega ma tean täpselt, mis tunne on elada stoomiga.



Kveta, 67

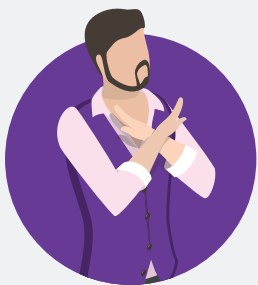
Olen elanud viimased 18 aastat ileostoomiga. Mulle tehti operatsioon põletikulise soolehaiguse tõttu ja see on minu elu positiivselt mõjutanud. Mulle meeldib ikka veel kaks korda aastas puhkusele minna, kus ujumine ja jalgrattasõidud on osa meelelahutusest!

Tee leppimiseni

Igasugune elumuutev kogemus võib olenemata inimese vanusest või soost mõjutada vaimset tervist ja see hõlmab ka sellist suurt operatsiooni nagu stoomi rajamine.

Sellise järsu ja olulise muutuse tõttu on tõenäoline, et mõtlete palju selle üle, kuidas stoomiga elada, või muretsete, et miski ei jää elus enam samaks. Koos nende tunnetega on normaalne läbida üks või kõik viis leppimise etappi. Iga etapp (need pole mingis kindlas järjestuses) on oluline ja aitab meil inimestena hallata kaotuse tunnet ja lõpuks teisest otsast välja tulla.

ETAPP
1



1. Eitus

„see ei saa minuga juhtuda“

Teeseldes, et tegelikult teiega ei toimu midagi, tuimendate end olukorra raskuse suhtes ja annate endale uudist järkjärgult seedides rohkem aega, et asjaga leppida.

ETAPP
2



2. Viha

„miks see just minuga toimub“

Viha varjus, mis võib väljenduda ka kibestumuse või pahameelena, võivad olla teised tunded, see võib olla suunatud perekonna ja sõprade või isegi esemete vastu.

ETAPP
3



3. Läbirääkimine kauplemine

„mis siis, kui ma oleksin midagi teisiti teinud“

Sel hetkel võib teil tekkida abituse tunne või leiate end seoses oma olukorraga mõtlemast, et „mis oleks, kui“ ja „kui ainult“.

ETAPP
4



4. Kurbus

masendus

„ma ei tule toime“

Sel hetkel võite tunda, et kõik käib üle jõu, olete segaduses ning otsustate end teistest isoleerida. Ärge kartke abi paluda, kui tunnete pikemat aega nii. Pöörduge oma stoomiõe või arsti poole või pöörduge nõustamiseks spetsialisti poole.

ETAPP
5



5. Leppimine

„tunneli lõpus on valgus“

Kuigi teie elus on toimunud suur muutus, saate sellest nüüd paremini aru ja aktsepteerite seda. Te mõistate, et on häid ja halbu päevi, nagu kõigil, ja tunnete, et saate sellega hakkama.

Valmistuge enne operatsiooni

Kui valmistute stoomioperatsiooniks, on normaalne eesootavatele muutustele mõeldes kõike eitada, tunda viha, kurbust või masendust.

Selle asemel, et oma emotsioone maha suruda, olge enda vastu leebe ja öelge endale, et tohite neid tundeid tunda. Võite kogeda, et hirmude ja murede jagamine oma partneri, pereliikmete, sõprade või stoomiõega aitab. Mõnikord on abi ka lihtsalt valjusti väljaütlemisest või näiteks oma tunnete kirjapanemisest.

Võib-olla on kasulik meenutada mõnda rasket hetke, millega teie või keegi teie tuttav on minevikus silmitsi seisnud. Kuidas te siis hakkama saite? Kas teil oli mõni inimene, kelle poole võisite pöörduda? Kas oli mingeid tehnikaid, mis aitasid teil edasi liikuda? Kas saate neid toimetulekumehhanisme nüüdki kasutada?



Stepanka, 52

„Perekonnaga rääkimine aitas palju, see andis mulle tasakaalustatuma vaatenurga.“



Abi teie teekonnal stoomiga

Eelnevatel päevadel, enne ja kohe pärast operatsiooni saavad teie stoomiõde ja teid haiglas hooldav personal vastata kõigile stoomi puudutavatele küsimustele.

Leevendamaks teie võimalikke hirme, teevad nad järgmist.

- Räägivad üksikasjalikult, milline stoomioperatsioon teile tehakse.
- Selgitavad, mis toimub operatsiooni ajal ja kui kaua te peate pärast seda haiglas viibima.
- Arutavad koos teiega, kuidas te ennast tõenäoliselt kohe pärast operatsiooni tunnete. Teil võib olla suukuivus ja võite end narkoosi tõttu unisena tunda. Samuti võib stoomi ümbrus olla valulik, kuid see ei ole püsiv, sest stoomil ei ole närvilõpmeid.
- Teile näidatakse erinevaid stoomitoodete valikuid, mida hakkate kasutama, ja seda, kuidas neid paigaldada ja eemaldada. Sel hetkel võidakse kaasata ka teie partner või mõne teine pereliige või hooldaja, kes teid aitab.
- Teile näidatakse, kuidas stoomi ümbritsevat ehk peristomaalset nahka hooldada, et mõistaksite, kui oluline on seda tervena, puhtana ja kuivana hoida.
- Teil aidatakse operatsiooni järel niipea kui võimalik kergelt liigutada ja hingamisharjutusi teha.
- Teile antakse teavet stoomiga elamise kohta ja teile kinnitatakse, et peaksite saama nautida kõike seda, mida enne operatsioonigi. Samuti saate vastavate tugirühmade kontaktandmed teie piirkonnas.

Pärast haiglast lahkumist ei ole te üksi.

Külastage meie stoomi kabinette nii Tallinnas kui Tartus või helistage meie **tasuta abitelefonile 800 30 30** ning meie meeskonnaliikmed on valmis teile vajalikku abi andma.

Oleme alati teie jaoks olemas, kui soovite proovida uut toodet või lihtsalt oma probleeme meiega arutada.



Elustoomiga.ee



Stoom.ee
Tellimine:
800 30 30
abi@linusmedical.com



Valentina, 37

**"Rääkides
nendega, kes
sind armastavad,
tunned end
vähem üksi."**



Mida tunded pärast operatsiooni?

Pärast stoomioperatsiooni ei ole ebatavaline tunda kurbust või masendust või läbida enne leppimist läbirääkimiste etapp. Need tunded võivad stoomiga elamisel iga hetke tulla ja üle minna.

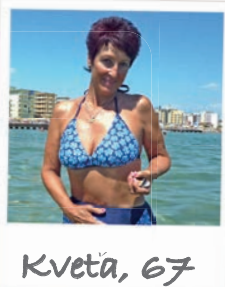
Haiglas toibudes saate lisaks oma perekonnale ja sõpradele praktilist ja emotsionaalset tuge personalilt, kes teie eest hoolitseb. Kui te ei kohtu haiglast lahkudes korrapäraselt stoomiõega, peaksite terviseprobleemide korral pöörduma oma arsti poole.

Järgnevatel lehekülgedel käsitleme teemasid, mis on pärast stoomioperatsiooni olulised.



Külastage meie veebilehte
www.stoom.ee ja www.elustoomiga.ee

„Alguses olin ma oma stoomi pärast vihane, kuid nüüd ei mõtle ma sellest üldse ja elan tavapärase elu.“



Kveta, 67

Kõik kehad on erinevad ja stoomid võivad aja jooksul oma kuju ja suurust muuta.

Stoomikott, millega haiglast lahkute, ei pruugi lõppkokkuvõttes olla teie jaoks sobivaim. Seega ärge peljake proovida erinevaid variante, kuni leiate selle õige.



Külastage meie stoomi kabinette nii Tallinnas kui Tartus või helistage meie abitelefoni **800 30 30** ning meie meeskonnaliikmed on valmis teile vajalikku abi andma. Oleme alati teie jaoks olemas, kui soovite proovida uut toodet või lihtsalt oma probleeme meiega arutada.



Aknaga üheosalise süsteemi tellimiseks
skaneerige QR-kood

Üheosalised stoomikotid aknaga

Meie kaasaegsed stoomikotid on valmistatud lõhna mitteläbilaskvast materjalist ning varustatud läbipaistva “akna” ja filtriga. Need kerged, kehakujuga kohanduvad kotid on disainitud nii, et need jäävad riiete all diskreetseks ja mugavaks, andes igapäevasteks toimetusteks vajaliku kindlustunde.

- Stoomikotte on saadaval mitmes suuruses, vastavalt stoomi läbimõõdule (millimeetrites), et tagada sobivus ja vältida lekkeid.
- Meie tootevalik on kohandatud väga erinevatele kehadele ja stoomitüüpidele - sh nii kehapinnaga samal tasapinnal kui ka taandunud stoomidele, samuti viltidega või lõtvunud kõhupiirkonnale.

Üheosaline süsteem - lihtne ja usaldusväärne

Üheosalises süsteemis on kogumiskott ja kleeprõngas (ehk alusplaat) ühes tükis. See tagab kiire ja lihtsa paigaldamise, sobides hästi aktiivset elu elavatele inimestele.

Muutused kehas = vajadus ümberhinnata sobivus

Kehakaalu muutuse, stoomi mõõtude või naha seisukorra muutumisel võib olla vajalik üle vaadata kasutuses olev stoomikoti süsteem. Alati ei pruugi haiglast kaasa antud toode jääda parimaks lahenduseks - on normaalne katsetada erinevaid süsteeme, et leida enda jaoks kõige paremini sobiv.

Kui vajad nõu, soovid proovikomplekti või lihtsalt arutada oma valikuid, võta ühendust meie spetsialistidega!

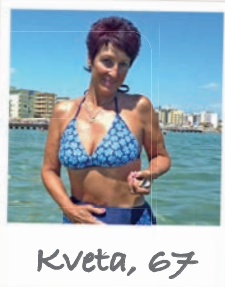
Kuldstandardile vastavad liimained tekitavad barjääri ja kaitsevad nahka.

+

Pehme kumerate kombinatsioonide eesmärk on leida õige kott algusest peale.



„Alguses olin ma oma stoomi pärast vihane, kuid nüüd ei mõtle ma sellest üldse ja elan tavapärast elu.“



Kveta, 67

Kõik kehad on erinevad ja stoomid võivad aja jooksul oma kuju ja suurust muuta.

Stoomikott, millega haiglast lahkute, ei pruugi lõppkokkuvõttes olla teie jaoks sobivaim. Seega ärge peljake proovida erinevaid variante, kuni leiate selle õige.



Rääkige võimalikest valikutest oma stoomiõega või külastage meie stoomikabinette, et vestelda meie tootespetsialistiga. Tellige tasuta näidiseid ja tutvuge meie toodete kättetoimetamise teenusega.



Tellimiseks Natura® kaheosalisi tooteid
avage QR kood

Natura® kaheosalised tooted

Kindel kinnitus

Convatec Moldable Technology™ tooted laienevad ja tõmbuvad kokku koos stoomiga ning tekitavad kandmise ajal turvalise ühilduvuse.

Terve nahk

Durahesive™ on erakordselt vastupidav hüdrokolloidplaaster, mis hoiab süsteemi pikema aja jooksul paigal ning soodustab paranemist ja tervet nahka.

Lai süsteemide valik

Vormitavad Convatec Moldable Technology™ stoomitooted koos kohanduva tehnoloogiaga Rebounding Memory Technology™ sobituvad stoomi suuruse ja kujuga.



Natura®
Lõigatav alusplaat



Natura®
Vormitav alusplaat



David, 53

„Stoomiga saab elada täisväärtuslikku elu ja see on parem kui igavesed soolestikuprobleemid.“



„See liigub
koos minu
stoomiga, nii
et ma unustan
mõnikord
selleolemasolu.“



Charlie

Kõik kehad on erinevad ja stoomid võivad aja jooksul oma kuju ja suurust muuta.

Stoomikott, millega
haiglast lahkute, ei pruugi
lõppkokkuvõttes olla teie
jaoks sobivaim. Seega ärge
peljake proovida erinevaid
variante, kuni leiate selle õige.



Rääkige võimalikest valikutest oma
stoomiõega või külastage meie
stoomikabinette, et vestelda meie
tootespetsialistiga. Tellige tasuta
näidiseid ja tutvuge meie toodete
kättetoimetamise teenusega.

Convatec Moldable Technology™

Proovige Convatec Moldable Technology™ mugavust, mis tekitab stoomi
ümber turvalise ühilduvuse ning kaotab alusplaadi lõikamise vajaduse.

Pehme ja vormitav materjal rullub lahti, kohandub stoomi suuruse ja kujuga
ning ümbritseb seda õrnalt ja turvaliselt.

Kohandatud ja kindel sobivus

Lõigata pole vaja. Rullige lihtsalt avaus tagasi ja seejärel
vormige sõrmedega õrnalt ümber oma stoomi. Toote
vormitav materjal liigub koos teie stoomiga ja tekitab
ainulaadse Rebounding Memory Technology™
kohanduva tehnoloogiaga turvalise ühilduvuse. See on
mugav ja õrn ning päeva jooksul liikudes paindub see
koos teie kehaga.

Lekete esinemise vähendamine

Sobitub hästi paigale ja kaitseb peristomaalset nahka
ning kinnitub kindlalt stoomi külge, vähendades seeläbi
lekete esinemist.

Enam ei ole vaja lõigata ega katsetada

Alusplaadi väljalõikamine võib tunduda
keeruline. Veendumine, et te ei ole
jättnud tühimikke, mis paljastavad teie
naha väljuvatele jääkidele, ja lekete eest
kaitsmiseks piisavalt tugeva kinnituse
saavutamine võib olla stressi tekitav.

Kui kasutate Convatec Moldable
Technology™ alusplaati, ei pea te
tühimike ja turvalise kinnituse pärast
muret tundma.

Laske patenteeritud tehnoloogiaga
alusplaadil selle eest hoolitseda.

Convatec Moldable Technology™ stoomitoodete valik

Tutvuge meie vormitavate toodetega, et leida
oma elustiiliga sobivad variandid. Valige suletud,
tühjendatav või urostoomikott ning ühe- või
kaheosaline variant, mille kiire ja lihtne vahetamine
katkestab teie päeva vaid hetkeks.



Peristomaalse naha hooldamine

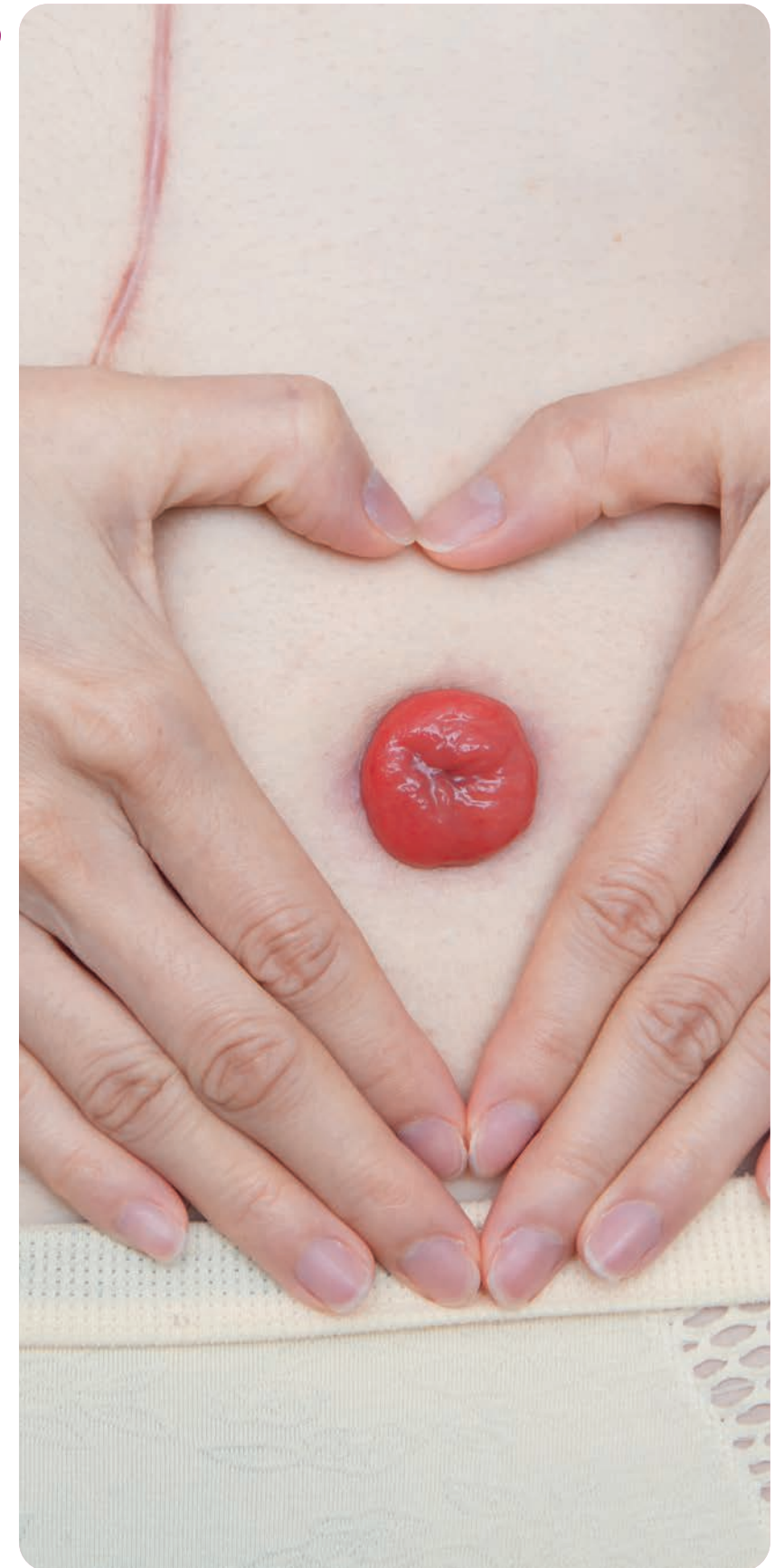
Peristomaalse naha eest hoolitsemine on väga tähtis, kuna nahk võib lekete tõttu kahjustada saada. Lekete vältimiseks on soovitatav kohe pärast stoomi rajamist kasutada nahakaitset, mis hoiab alusplaadi paigal, ja liimainete eemaldusvahendit, et see õrnalt eemaldada. Tarvikud, mis võivad teile kasulikud olla:

- ESENTA™ nahakaitse on loodud teie nahale hingavat kaitsekihti moodustama.
- ESENTA™ liimainete eemaldaja: aitab vähendada valulikkust toote eemaldamisel nahapinnalt.
- ESENTA™ hüdrokolloidribad: paindlik ja õhuke, loodud koos teiega liikuma. Vältige lekkeid.
- Stomahesive® pasta: täidab ebaühtlased nahapinnad, et luua kindel aluspind stoomikoti paremaks kinnitumiseks.



Toome mõned näpunäited naha tervena hoidmiseks ja lekete vältimiseks

- Ärge vahetage oma kotti sagedamini kui vaja, sest see võib vigastada naha pealmist kihti
- Kui kasutate üheosalist kotisüsteemi, siis pidage nõu oma stoomiõega, kas teile võiks paremini sobida kaheosaline süsteem
- Eemaldage alusplaat õrnalt, eemaldades seda aeglaselt ülevalt allapoole tõmmates
- Kasutage liimainete eemaldajat, et vähendada naha vigastamist
- Peristomaalset nahka puhastades ärge kasutage geeli, soe vesi ja lasteseep on piisav
- Kuivatage nahk seda õrnalt patsutades täielikult ära
- Teie alusplaat peab sobituma tühikute ja voltideta tihedalt teie stoomi ümber
- Minge magama tühja kotiga, et vähendada öiseid lekkeid
- Kui teie peristomaalsel nahal on karvad, võib raseerimine aidata liimil paremini kleepuda. Raseerige õrnalt lühikeste liigutustega karvade kasvusuunas.



Toitumine ja vedelike tarbimine

On loomulik arvata, et stoomiga peab teie toitumine täielikult muutuma ning kõik teie lemmiktoidud ja -joogid on keelatud. Asi pole üldse nii! Seega on üks teema vähem, mille pärast muretseda.

Kohe pärast operatsiooni palutakse teil soolestiku ummistumise vältimiseks järgida vähese kiudainesisaldusega dieeti. Kuid kui olete taastunud, siis reegleid ei ole ja te võite kõik toiduained jälle oma toiduvalikusse lisada. Alustage aeglaselt, proovige vähehaaval uusi asju ja võib-olla näete, et teile sobib kolme tugeva toidukorra asemel süüa pigem vähe ja sageli. Kui miski tekitab teile probleeme, näiteks puhitus või liigsed gaasid, siis proovige põhjuse leidmiseks toidupäevikut pidada.

Selleks et nii füüsiliselt kui ka vaimselt vormis püsida, tuleb toituda tasakaalustatult. Selleks tuleb tarbida köögivilju, puuvilju ja täisteravilja, tärkliserikkaid toiduaineid, nagu nagu kartul, riis ja makaronid, valke, väikeses koguses küllastumata rasvu ja mõningaid piimatootesid. Vedelike tarbimine on samuti väga oluline ja me kõik peaksime jooma päevas kuni kaheksa klaasi vedelikku: vett, mehu, teed või piimajooke.

Mõned toiduained võivad põhjustada ummistusi ja neid tuleks seetõttu olenevalt stoomi tüübist tarbida ettevaatlikult. Püsivate probleemide korral pöörduge oma stoomiõe või arsti poole. Toidud, mis võivad põhjustada ummistusi:



- Pähklid
- Kookospähkel
- Popkorn
- Sõstrad ja rosinad
- Puuviljade südamikud ja seemned
- Köögiviljad, nagu seller, seemned ja suhkrumais



Telli stoomitooted täna ja esmakientidele saadame stardikomplekti!

„Alguses olin ma oma stoomi pärast vihane, kuid nüüd ei mõtle ma sellest üldse ja elan tavapärast elu.“

Liikumine ja aktiivsena püsimine

Treening on väga oluline igaühele ja teie stoomiõde soovib teil pärast operatsiooni võimalikult kiiresti alustada kerge liikumisega. Aeglaselt alustamine annab kõhulihastele aega taastumiseks, seejärel saate järk-järgult ja aeglaselt tempos uusi tegevusi lisada. Kuulake alati oma keha ja küsige nõu oma stoomiõelt või arstilt, enne kui millegi intensiivsemaga alustate.

Pärast seda ei saa teid miski peatada. Kehaline treening aitab säilitada tervislikku kehakaalu ja tugevdab lihaseid, kuid avaldab positiivset mõju ka teie vaimsele heaolule.

Seega, kui teile meeldis enne stoomioperatsiooni tegeleda meeskonnasportiga, koos laste või lastelastega joosta, ujuda, jalgrattaga sõita või lihtsalt looduses jalutada, võite kõike seda nautida ka pärast operatsiooni.



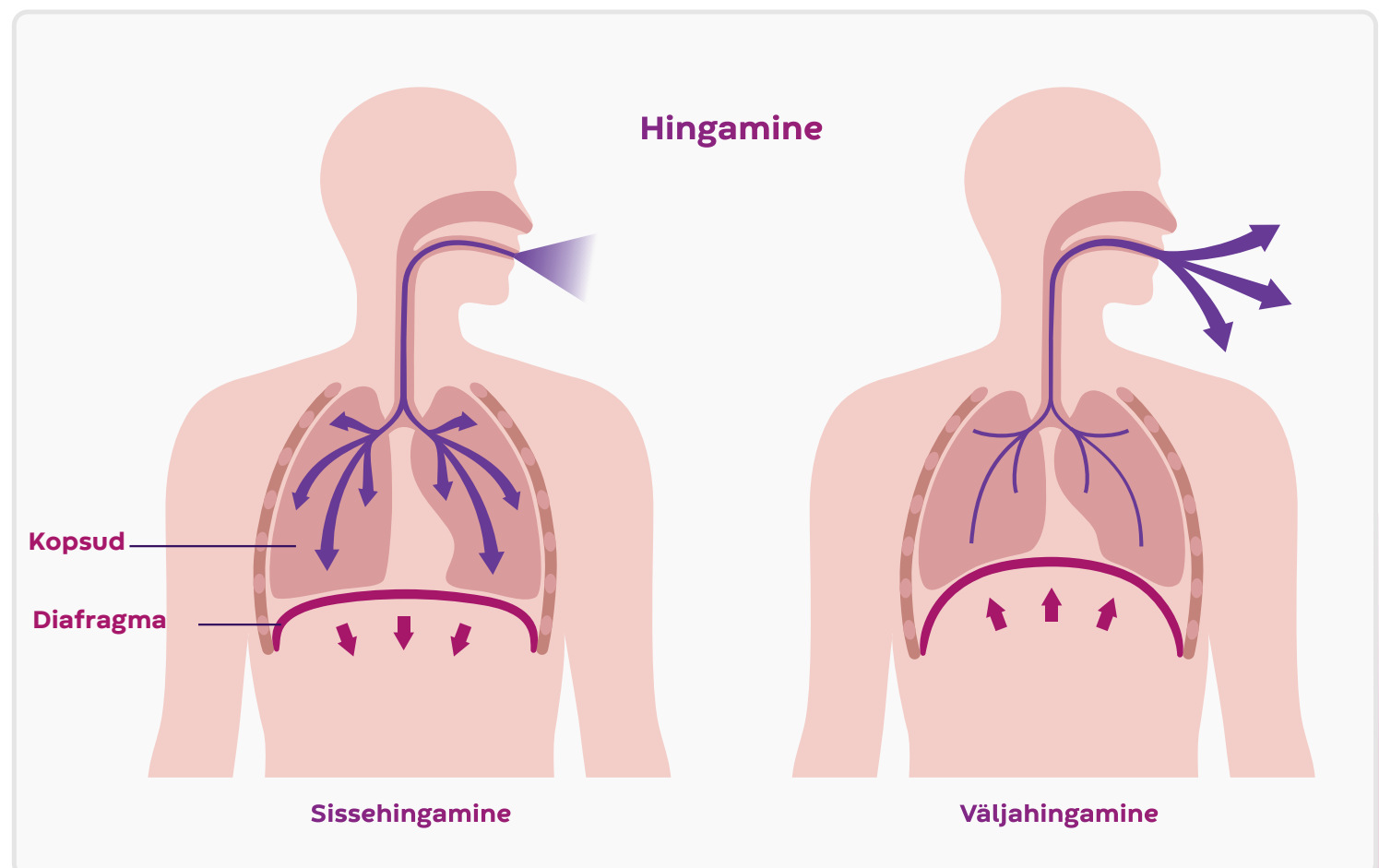
Stoomitoodete tellimuseks
skaneerige QR-kood



Miroslava

Mul on stoom ja ma käin kolm korda nädalas jõusaalis.

Miroslava Holíková
Kogukonnaõde ja stoomipatsient



Intiimsus ja suhted

Igaüks, olgu stoomiga või mitte, võib aeg-ajalt tunda kurbust, ärevust või madalat enesehinnangut. See on loomulik ja pole nõrkuse märk.

Samuti on loomulik, et tunnete end oma muutunud keha ja stoomi tõttu ebakindlalt ega tea, kas rahuldust pakkuvat seksuaalelu on veel võimalik kogeda. Emotsionaalne lähedus on sama oluline nagu füüsiline lähedus ning hea viis oma tunnete ja hirmude väljendamiseks on neid oma partneriga jagada.

Kui teil on probleeme oma kehakuvandiga, võib aidata ka sõpradega rääkimine. Teid võib üllatada, kui paljud inimesed on oma ühe või teise kehaosa suhtes ebakindlad.

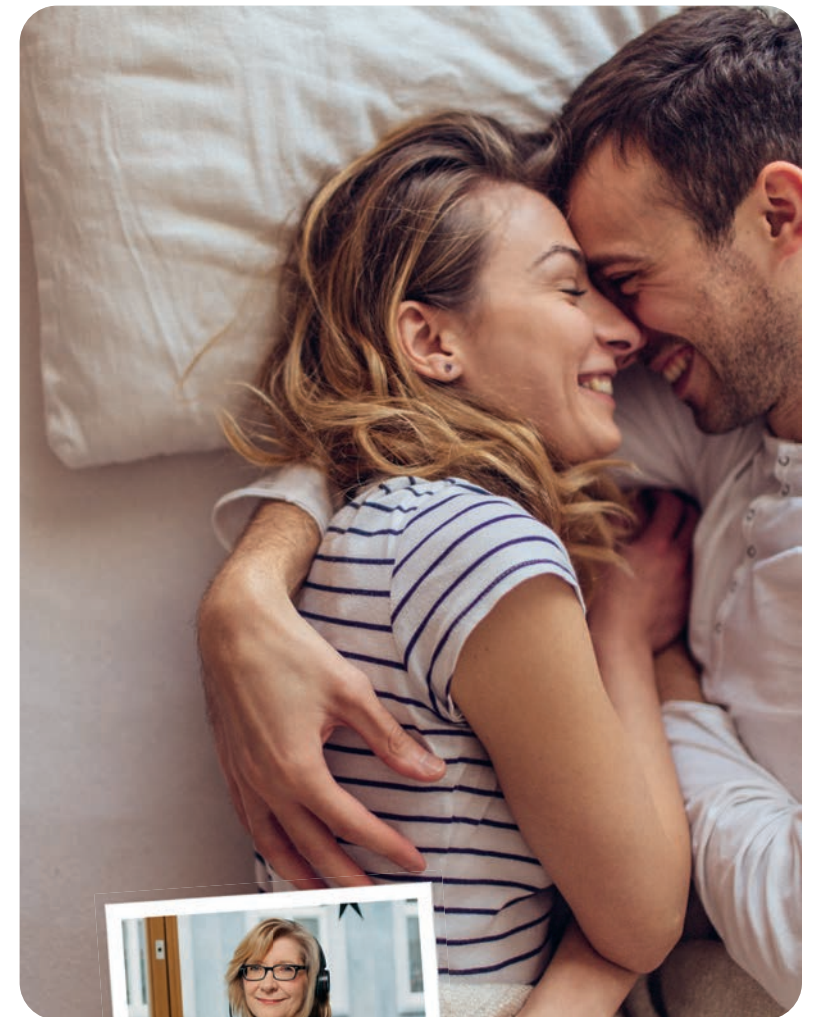
Olge enda vastu leebe ja mõistke, et stoomiga harjumine võtab aega. Püüdke mõelda positiivse muutuse üle, mida see on teie elus kaasa toonud. Kui te ei saa oma tunnetest võitu, pole vaja vaikides kannatada. Professionaalne nõustamine võib teid aidata, seega küsige oma stoomiõelt või arstilt erinevate teraapiavõimaluste kohta.



Stoomitoodete tellimuseks
skaneerige QR-kood

stoom.ee
elustoomiga.ee

Helistage tasuta telefonil:
800 3030
Kirjutage: **abi@linusmedical.com**



**„Olge kannatlik,
stoomiga saab
aktiivset elu elada.“**

Purustame stoomiga seotud müüte

Elumuutva stoomioperatsiooni läbimine võib olla hirmutav ja on loomulik, et teid vaevab kartus eesseisva ees.

Võite uskuda, et teie elu muutub täielikult, kuid tõde on see, et pärast taastumist ei tohiks miski olla välistatud. Koti käsitlemine muutub aja jooksul teie enesekindluse kasvades lihtsamaks ja kiiremaks ning kui olete selle uue kehaosaga kohanemas, võite hakata planeerima kõike, mida varemgi tegite.

Siinkohal purustame mõned levinud müüdid selle kohta, mida saab ja mida ei saa stoomiga teha:



Müüt: ujumine on välistatud

Tegelikkus: stoomiga on võimalik ujumist nautida. Valmistage end ette ja paigaldage alusplaat vähemalt tund aega enne vetteminekut. Kui olete mures, et vesi võib filtri kaudu kotti sattuda, võite kasutada filtrikatet, mis tekitab turvalise tihendi.

Müüt: Stoom on valulik

Tegelikkus: Stoomil ei ole närvilõpmeid, seega ei tunne te seal valu. Kui teil tekib valu, võib selle põhjuseks olla songa teke või peristomaalse naha tüsistused. Sel juhul pöörduge oma stoomiõde või arsti poole.



Müüt: te ei saa korralikult magada

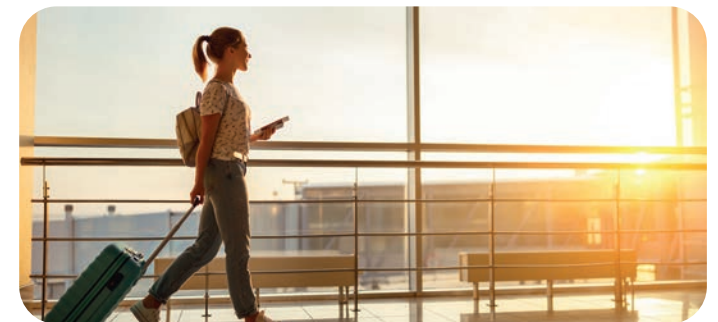
Tegelikkus: uni on oluline nii teie füüsilise kui ka vaimse tervise seisukohalt ning kui te oma harjumusi veidi kohandate, ei ole mingit põhjust, miks te peaksite heast unest ilma jääma. Une-eelsete nõuannete hulka kuuluvad koti tühjendamine või vahetamine, veidi varem õhtusöögi söömine, et teie stoom ei oleks liiga aktiivne, ning padjatoega selili või küljel magamine.

Müüt: keegi ei tea, mida ma läbi elan

Tegelikkus: kui teil on stoom, ei tohiks te end kunagi üksi tunda. Kui teil on stoomiõde, mõistab ta teie seisundit ja saab teile alati nõu anda. Kui teil ei ole juurdepääsu spetsiaalsele öele, siis saate meie veebilehelt hulgaliselt teavet. Lisaks on telefoni teel kättesaadavad asjatundjad, kui teil peaks muresid olema.

Müüt: stoom eritab lõhna

Tegelikkus: isegi kui te tunnete oma kotist erituvat lõhna, on ebatõenäoline, et teised seda tunnevad. Mõned toiduained, näiteks rohelised köögiviljad, oad ja küüslauk, võivad tekitada lõhna, seega võiksite neid mõõdukalt tarbida. Vältige lekkeid, hoolitsedes oma peristomaalse naha eest ja tühjendades regulaarselt kotti, kui see on umbes kolmandiku ulatuses täis.



Müüt: ma ei saa puhkusele minna

Tegelikkus: lõõgastava puhkuse ootamine ja nautimine võib vaimset heaolu märkimisväärselt parandada. Kui teil on stoom, peate lihtsalt hästi planeerima ja hoolikalt läbi mõtlema, mida kaasa pakkida. Ja ärge muretsege lendamise pärast, sest salongis olev rõhk ei mõjuta stoomikotti. Head reisi!



elustoomiga.ee

Väikesed näpunäiteid hea vaimse tervise saavutamiseks

Vaimse heaolu eest hoolitsemine on teie üldise tervise ja elukvaliteedi seisukohalt väga oluline. Kui teil seisab ees stoomioperatsioon või kui teil on stoom, siis on loomulik, et tunnete vahel ärevust. Loodame, et alltoodud nõuanded pakuvad teile vajalikku kindlustunnet.

- Tuletage meelde, miks teil on stoom – on see päästnud teie elu või muutnud elu paremaks, kuna vabastas teie keha haigusest, lõpetas kroonilise valu või leevendas haiguse sümptomeid?
- Olge enda vastu lahke ja andke endale aega, et nii füüsiliselt kui ka vaimselt paraneda.
- Ärge arvake, et stoomi olemasolu takistab teid oma elu elamast. Mõningate kohandustega peaksite saama teha kõike, mida soovite.
- Ärge vaadake stoomiga seotud kurbust või masendust kui nõrkust. Mõistke, et teil on olnud elumuutev operatsioon, ja andke endale kohanemiseks aega.
- Pange kirja kõik stoomiga seotud mured või küsimused, et saaksite nendest rääkida, kui käite stoomiõe juures ülevaatusel.
- Sööge tervislikult ja tasakaalustatult ning jooge piisavalt vett.
- Kui olete täielikult taastunud, liikuge palju ja veetke aega looduses. Mõlemad on füüsilise ja vaimse heaolu jaoks suurepärased ning soodustavad head ööund.
- Ärge hoidke oma tundeid vaka all. Rääkimine on hea, seega suhelge oma pere ja sõpradega.
- Ärge tundke, et peate üksi toime tulema. Kui teil on raske, otsige abi professionaalselt nõustajalt.
- Hoidke end kõigega kursis ja võtke ühendust teiste stoomipatsientidega. Kui teil on stoomiõde, saab ta vastata teie küsimustele ja anda teavet kohalike rühmade või organisatsioonide kohta, millega võite liituda.



Külastage lisateabe ja nõuannete saamiseks elustoomiga.ee

- Alati hooliv -

Teedrajavad usaldusväärsed meditsiinilised lahendused, mis muudavad elusid paremaks

Tallinna stoomikabinet:

Narva mnt 5,
Foorumi keskus III korrus, Tallinn

Avatud:
E - N: 09:00 - 17:00
R: 09:00-16:00
Telefon: 6 61 6 536

Tartu stoomikabinet:

Tiigi 11, Tartu

Avatud:
T : 10.00 - 17.00
K: 11.00 - 17.00
R: 11.00 - 16.00
Telefon: 740 7374 Mob: 513 0087

See brošüür on valminud koostöös stoomiõe ja -terapeudi Núria Borrell Brau ning kliinilise psühholoogi Cristina Rosal Carbonelliga.

Núria Borrell Brau on keskuse Owings tegevjuht - tegu on asutusega, mis on spetsialiseerunud stoomi-, uriinipidamatuse- ja vaagnapõhjahooldusele. Ta omab pikaajalist kogemust stoomipatsientide eest hoolitsemisel ning õpetab kliinilist õenduspraktikat kõrghariduse tasemel.

Cristina Rosal Carbonell on litsentseeritud üldtervise psühholoog, sotsiaalpedagoog ja pere-mediatsioonispetsialist. Oma töös ühendab ta psühholoogia praktilise poole Parc Sanitari Sant Joan de Deu haiglas ja Owingsi keskuses.

1.<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/> 2. <https://stcsurgicalcenter.com/the-importance-of-prioritizing-mental-health-before-and-after-surgery/#:~:text=For%20many%20patients%2C%20the%20period,process%20is%20optimal%20for%20healing.> 3. <https://www.psychologs.com/the-acceptance-stage-of-grief/?srsltid=AfmBOoqjfqnm-8V5MP16kxcUr6vq1ikswOncK6Y51401A6MiA2PMXZf> 4.<https://ascnuk.org/ascn-uk-projects-expass/>