

VÕIMALUS

MURETU ELU STOOMIGA

POSITIIVNE
pilk tulevikku

Kas TOIT
teeb imet?

Kui keha
tahab
LIIKUDA

UUSIMAD
stoomi-
tooted

**RIST-
SÕNA &**
sudoku

UUS Uneapne aparaat Haigekassa nimekirjas

Sefam
S.Box
BY
STARCK®

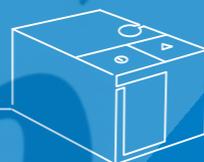
- kõrgtehnoloogiline CPAP-seade*
personaalseks raviks

* Automaatse reguleerimisega positiivrõhu seade

disainitud maailmakuulsa disaineri
Philippe Starck'i poolt



- ▷ Äpid nii patsiendile kui ka tervishoiutöötajale
- ▷ Tõhus ravi jälgimine
- ▷ Kaugseadistatav
- ▷ Teleseire platvorm
- ▷ Mitu ühendusvõimalust: Bluetooth®, 3G, Wi-Fi
- ▷ Rohkelt tehnoloogiaid ja uuendusi mugavaks kasutamiseks



Automaatse reguleerimisega positiivrõhu seade Sefam S.Box® ning Breeze maskid kuuluvad Haigekassa poolt kompenseeritud meditsiiniseadmete loetellu.

Kui soovid rohkem teavet, siis võta ühendust
Linus Medical OÜ klienditeenindusega:
Narva mnt 5, III korrus
10117 Tallinn, Eesti

Tasuta nõuandeliin
800 30 30
www.unehaired.ee
abi@linusmedical.com

CE 0459



Sefam

Sisukord / Содержание

5 Stoomiga või ilma?
Onkoloog arutleb

6 Positiivne pilk tulevikku
Psühholoog annab nõu

11 Toidu mõjust
Sisearst-toitumisnõustaja soovitab

16 Helgem elu stoomiga
Stoomikandja jagab kogemusi

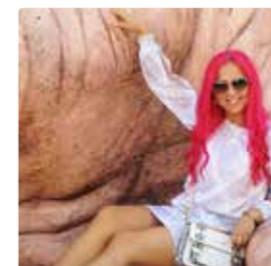
18 Kui keha tahab liikuda
Harjutused ootavad

20 Ela, söö ja naudi!
Retseptid isutavad

24 Kliendid küsivad
Nõustaja vastab

25 Ankeet
Vasta ja võida!

26 Ristsõna
Lahenda!



Suurem
kindlustunne,
vähem probleeme –
www.stoom.ee/

27 Стома – быть или не быть?
Мнение онколога

28 Позитивный взгляд в будущее
Советы психолога

33 Влияние еды
Советы терапевта и консультанта по питанию

38 Лучшая жизнь со стомой
Опыт человека со стомой

40 Если тело просит движения
Вас ждут упражнения

42 Живи, ешь, наслаждайся!
Аппетитные рецепты

48 Вопросы клиентов
Ответы консультанта

49 Анкета
Отвечайте и выигрывайте!

50 Судоку
Найдите решение!

Sillesse™ nahakaitse spreid



Nahakaitse spreid Sillesse™ on ette nähtud stoomiümbruse naha täiendavaks kaitsmiseks soolesisu või uriini kahjuliku toime eest.

Sillesse™ kasutamise eelised:

- kaitseb stoomiümbruse naha soolesisu või uriini kahjuliku toime eest;
- silub stoomiümbruse naha, luues mikroskoopilise kaitsekihi, mis aitab kaasa stoomitoodete kleepuvusele;
- on hüpoallergeenne – ei tekita allergiat;
- ei kipita – seda võib kasutada isegi ärritunud nahal (eksudaadita);
- kuivab väga kiiresti – võimaldab kiiresti uue stoomitoodete kasutamist;
- on väga lihtne kasutada – mugav pakend hõlbustab toote kasutamist.

Nahakaitse spreid Sillesse™ ei avalda mõju stoomitoodete kleepuvusele. Sillesse™ nahakaitse spreid on soovitatav kasutada kolostoomi, ileostoomi ja urostoomiga patsientidel.

Väljaandja

Linus Medical OÜ
Narva mnt 5
Tallinn 10117

Teostus

Meedium OÜ
Suur-Karja 18-12
Tallinn 10146

Toimetus

Katrin Aas
(Linus Medical OÜ)
Ülli Plink
(Meedium OÜ)

Kujundus

Katrin Kaev

Projektijuht

Nigul Treimann
nigul@ajakiriyks.ee
tel 5661 1097

Trükk

AS Printall

Võimalus

on autorikaitse objekt.

Ajakiri ilmub

kaks korda aastas.



Stoomiga või ilma?

Kui keegi oleks mulle 30 aastat tagasi öelnud, et Eestis kasvab vähki haigestunute arv poole võrra, oleks ta saanud ilmselt süüdistuse äärmuslikus pessimismis. Ometi on tänane reaalsus just selline, et kunagise 4000 esmase vähidiagnoosi asemel on meil neid aastas üle 8000. Ja ehkki nende seas on naistel rohkem rinna- ja meestel eesnäärmevähijuhte, on ka soolevähipatsientide arv kahjuks tõusuteel. See tähendab, et ka stoomikandjate hulk kasvab ja seda mitte ainult onkoloogiliste patsientide arvelt – ka muude sooleprobleemidega inimeste elukvaliteet saab tänu stoomidele oluliselt parandatud.

Olgu tegemist kolo-, ileo- või urostoomiga – tänu neile saavad rasket haigust põdenud inimesed alustada uut elu. Vaja on vaid leida endale sobivaimad tooted ja nende kasutamine selgeks õppida. Arstidel ja stoomiõdedel on seejuures täita oluline roll, sest kui hooldus on õige ja vahend sobiv, on muutused patsiendi elustiilis minimaalsed. Probleemid tekivad siis, kui vahend pole turvaline ja püsiv ning oskused piisavad, et ootamatustega toime tulla.

Õnneks on nii arstide kui ka patsientide teadlikkus stoomist ja kõigest seda puudutavast üha parem. Kui veel kümmekond aastat tagasi võis mõni tohter teadmatusest patsiendile stoomi mitte soovitada, siis täna, mil muutunud on nii operatsioonimeetodid kui ka stoomid ja nende hooldusvahendid, tähendab väike avaus kõhul uut algust selle kõige paremas mõttes. Pole vahet, kas stoom on ajutine või lõplik – haigusseisundiga kaasnevatele probleemidele pakub see parima lahenduse. Samavõrd tänuväärne on asjaolu, et Eestis on olemas soolevähi söeluuring, sest mida varem haigus diagnoositakse ja raviga alustatakse, seda paremad on tulemused. Olgu siis stoomiga või ilma.

DR KAIU SUIJA,
arst-onkoloog,
Lõuna-Eesti Vähiühingu juht

Lisainformatsiooni saamiseks helistage Linus Medical'i
TASUTA NÕUANDELIINILE 800 30 30
www.stoom.ee



Positiivne pilk tulevikku

Stoomipanek on elumuutev protseduur, mida on võrreldud lapsesaamisega – „beebiga“ haiglast kojujõudmisega algab uus elu. Ja ehkki kõik ei pruugi seda kogeda, on siiski piisavalt palju neid, kellele säärane elumuutus põhjustab stressi või midagi mentaalselt veel kurnavamat.

TEKST Ülli Plink
FOTOD Freepik, Unsplash

Hirm, ärevus ja meeleolu langus on vaid mõned tunded, mis enne ja/või pärast elumuutvat operatsiooni esile võivad kerkida. Kuid nii stomistid ise, arstid kui ka tugipersonal kinnitavad, et kõik see muutub ja paremad päevad on kindlasti ees. Ka Põhja-Eesti Regionaalhaigla pallatiivravi keskuse kliiniline psühholoog Inna Narro, kel stoomipatsientidega töötamise kogemust juba pea kaheksa aastat, teab, et stoom võib küll osaliselt piirata tegevust, kuid see ei muuda stoomikandjat inimesena väärtusetumaks. Kõik mured mööduvad aga siis, kui nende algpõhjustad saavad vajadusel spetsialisti abil üles otsitud ja neile ka lahendused leitud. Sest kui pole probleemi, pole ka stressi!

Head motivaatorid

Kui kehas toimuvad kardinaalsed muutused nagu stoomipanek seda on, on kohanemisperiood iseenesestmõistetav. Uuringutega on tuvastatud, et ca 20% patsientidest ilmnevad kohe pärast operatsiooni negatiivsed psühholoogilised sümptomid.

Elujanu ja armastus lähedaste vastu on väga head motivaatorid kohanemaks stoomiga.

Need on tavaliselt ärevus, depressioon, kuid võivad hõlmata ka enesetapumõtteid. Inna Narro, kes igapäevaselt resideerub Hiiul asuvas PERHi järelravikliinikus ja puutub kokku nii kirurgiliste kui ka onkoloogiliste patsientidega, nimetab stoomipatsientide sagedasemateks probleemideks haiglas hirme, mis on seotud tervisliku seisundi halvenemise ja lähedastele koormaks jäämisega. Psüühiliselt tundlikumad inimesed tunnevad stoomi paigalduse ja edasise toimetuleku ees suuremat hirmu kui need, kes on vaimult tugevamad.

„Nii meestele kui ka naistele mõjub stoomi paigaldus alguses traumeerivalt, kuid kohanemine sõltub inimese isiksuse omadustest, ravimotivatsioonist ja koostöö soovist meditsiinipersonaliga,“ märgib psühholoog ja lisab, et masendusest ja hirmudest aitavad kõige paremini säästa näited nende patsientide lugudest, kes elavad stoomiga juba aastaid.

Muutustega kohanemisel mängib psühholoogi sõnul olulist rolli ka mõtlemine – see, mismoodi inimene oma mõtteid olukorrale vastavaks suudab kohandada (inimesed käivad ju eelkõige oma mõtete järgi, mitte vastupidi) – ja vanus. Eakad inimesed nimelt on raskemad kohanejad kui noored, kes on ka julgemad psühholoogi poole pöördunud.

„Mul oli mõned aastad tagasi patsiendiks noorem poolne naisterahvas, kellel oli pahaloomulise kasvaja diagnoos ning kes lisaks kolostoomile vajab ka nefrostoomi,“ meenutab Inna Narro. „Tema kohanemine oma haigusseisundiga oli imetlusväärne. Selle naispatsiendi näitel võin väita, et elujanu ja armastus lähedaste vastu on väga head motivaatorid kohanemaks ebamugavustega, mis stoomi paigaldamisega paraku kaasnevad.“

Kujuteldavad hirmud

Psühholoog teab, et kõige rohkem kulutab inimest sotsiaalpsühholoogiline stress, mis tähendab halbu paarisuhteid, mitte kvaliteetseid peresuhteid, ka vägivaldat, ja hirm edasise hakkamasaamise ees. „Mõlemad sugupooled, vaatamata eale, kogevad palju distressi – nad kardavad kõige rohkem seda, kuidas stoomi puhastamise ja vahetamisega iseseisvalt hakkama saada ja mis saab näiteks siis, kui stoom ära tuleb,“ toob psühholoog näite inimeste füsioloogilistest hirmudest, millest tänu tehnoloogilistele üha täiuslikumatele stoomidele saab enamasti vaevalt üle.

Mainitud hirmude piltlikustamiseks räägib psühholoog naisest, kellele aasta eest paigaldati stoom soolesulguse tagajärjel. „Minu juurde sattus see naine siis, kui tal oli stoom olnud umbes neli kuud. Praegu läheb tal juba hästi, sest ta tütar õppis selgeks stoomi vahetuse ja paigalduse. Aga alguses häirisid teda füüsiliselt nii immitsemine, puhitus kui ka piiratud toiduvalik. Lisaks tõi ta välja tööga, mille peale ma pole ise kunagi tulnud – nimelt, et

stoomi püsimine sõltub sellest, kui sile on kõht. Seda naist on ta enda sõnul nii palju opereeritud, et tal ei ole enam siledat kõhupinda – õmblused ja voldikesed segavad ja tekitavad probleeme.“

Lisaks füsioloogilistele on Inna Narro sõnul just kõnealuse naise näitel inimestel ka palju kujuteldavaid hirme. „Patsiendid, kellega mina olen kokku puutunud, on tundnud ka mõningast stigmatiseeritust. See tähendab, et kuigi väliselt pole näha, et neil on stoom, arvavad nad alateadlikult, et neid vaadatakse ja nad kardavad seepärast minna avalikku ruumi. Näiteks seesama naine ei julge enam minna kontserdile ja teatrisse, kus ta varem palju käis, või võõrustada külalisi ja käia ise külas, sest ta kardab, et stoom läheb lahti. See tähendab, et inimene ise isoleerib end seltskonnast.“

Elulised probleemid

Kodus tunneb kõnealune naine tänu sellele, et tütar on abiks, ennast väga turvaliselt. Psühholoogi sõnul on see tähtis kõigile osapooltele, sest vähendab oluliselt stressifaktorit. Seda vaatamata asjaolule, et too loomult rõõmsameelne naine, kellel on tore pere, kelle nimel elada, on endiselt stressis seepärast, et tema sotsiaalne võrgustik ja vaba aja veetmise võimalused on piiratud. „Kuna ta kardab, et stoom kõhul võib iga hetk lahti minna, siis ta pidevalt kontrollib, kas see ikka on korralikult kinni. Üldiselt on ta aga väga häiritud sellest, et ta tegutsemisvõime on piiratud,“ ütleb Inna Narro ja lisab, et kõigele vaatamata aitab tole patsiendi taas jalule naer.

„See naine pidi algul oma seisundi tõttu pea terve kuu voodis olema, sestap tegime algul vestlusi palatis nii, et mina istusin ta voodi kõrval. Aga kuna ta oli optimistliku loomuga, saime rääkida väga lõbusatel teemadel ja naersime palju. Mõnikord koguni nii, et patsiendi kõhuhaavad ja stoomiava andsid endast valusalt tunda. Selle naise tegelike psühholoogiliste vaevustega saime tegelda siis, kui ta oli suuteline tulema minu kabinetti. Palatis peetud vestlused peavad olema neutraalsed, et kaitsta patsiendi psühholoogilist privaatsust,“ märgib psühholoog. Vaatamata sellele, et too patsient naeris ennast palativestluste tulemusel sisuliselt terveks, siis psühholoogi kabinetis oli aeg ka nutmata pisarate jaoks. Emotsioonid on tervenemise juures

olulised ning negatiivsed emotsioonid tuleb läbi tunnete avaldamise ja pisarate endast välja elada.

Inna Narro sõnul on oluline seegi, et inimene veedaks mõne aja pärast stoomipaigaldust haiglas, kus on võimalik uuendusega kohaneda, arstidelt ja tugipersonaalilt psühholoogilist toetust saada ning õppida ise stoomi puhastama ja vahetama. Kõik see tagab selle, et inimene saab ka kodustes tingimustes hästi hakkama.

Vastakad tunded

See, et stoomipanekuga kerkivad esile vastakad tunded, on psühholoogi sõnul normaalne. Eriti tavapärase on see nende patsientide puhul, kes enne tervisliku seisundi halvenemist on olnud füüsiliselt väga aktiivsed. Siinkohal toob ta näite ühest väga kõrge enesehinnanguga, varasemalt väga tugevast meespatsiendist, kellel pärast stoomipanekut tekkisid enesetapumõtted. „Tal oli vähidiagnoos, mille metastaasid olid läinud sooltesse. Ja ehkki praeguseks on ta stoomiga kohanenud, ütles ta, et ei lepi sellega kunagi,“ räägib psühholoog, kelle kogemusel elavadki mehed stoomikandmise rolli naistest raskemalt üle. Seda seepärast, et meeste enesehinnang, nende seksuaalne võimekus ja meheks olemine üldse saab seeläbi kannatada.

Pärast operatsiooni oli tolle mehe depressiooni sümptomaatika nii tugev, et raviarst kaalus isegi antidepressantide väljakirjutamist. „Kõige paremaks antidepressandiks osutus mu meespatsiendi puhul see, et läksime ilusa ilmaga koos metsa jalutama. Võib öelda, et ma sisuliselt jalutasin ta terveks, õigemini vaimselt tugevamaks,“ muigab psühholoog, kellele kõnealuse mehe ravi tähendas ca pooleteisetunniseid vestlusi iga päev peaaegu kuu aega järjest. „Seega ei saa öelda, et käin korra psühholoogi juures ära ja siis on kõik korras. Inimene peab saama rääkida! Lõpuks leidsime oma tundidepikkustes jutuajamistes, et stoom polegi nii halb – sellega on võimalik elada. Täna ütleb too mees, et tänu sellele, et ta käis n-õ surmavarju

orust läbi kõigi oma mõtetega, suhtub ta ka surma teisiti – ta ei karda seda, ja võtab elu igapäevaselt selle parimas vormis. Ning ta on nii palju tark, et teab oma piire, mis on meeste puhul harukordne – ta ei pinguta üle. See on oluline iga haiguse puhul, et vähem peab olema rohkem ehk teha tuleks pigem vähem ja tihedamalt kui korraga ja palju.“

Olulised toetajad

Ehkki elu on näidanud, et paljud inimesed tunnevad ennast pärast stoomipaigaldust teatud aja ebamugavalt, on siiski rohkem neid, kes ei lase end sellest häirida. Stoom on ju inimeste jaoks elupäästja, mitte elu pidurdav seisund. Mõistagi on iga inimese jaoks oluline psühhosotsiaalne toetus sõprade, pere- ja paarisuhete näol nii emotsionaalses

kui ka füüsilises mõttes. Kui stoom ei häiri intiimsust, on psühholoogi sõnul tegemist ülimalt kohanemise ja valehäbit loobumisega. See eeldab, et stoomikandja kõrval on partner, kes armastab kaaslast just sellisena nagu ta on. Ent kõigil ei pruugi nii hästi minna, teab Inna Narro oma praktikale tuginedes.

„Näiteks mul oli algusaastatel üks onkoloogiline patsient, neljakümnendates naisterahvas, kelle mees oli naisele pandud stoomist väga häiritud. Ta ei soovinud enam olla intiimselt lähedane, sest teda häiris see kott kohutavalt. Naine ise kohanes, aga mees ei suutnudki seda teha – emotsionaalselt mees väga toetas ja hoidis oma naist, aga intiimsus kadus nende suhtest ära.“

Seega on inimeste suhtumine stoomi väga erinev. Inna Narro sõnul maailma eri paigus tehtud uuringud seda enamasti ei peegelda, sest neis on olulisem näitaja see, kui üle poolte vastanutest ütleb ühtmoodi. Aga mida arvab vähemus, jääb tavaliselt kõrvale, ehkki just erijuhtumid vajavad enamasti rohkem tuge ja tähelepanu. Psühholoogina kasutab ta inimese vaimujõu tugevdamiseks enamasti kognitiiv-käitumuslikku või ka eksistentsialistlikku lähenemist, ent Narro sõnul saab iga inimene oma mõtte- ja käitumusmustreid vajadusel ka ise muuta, kuid selleks tuleb endaga psüühiliselt palju tööd teha.

Vähem peab olema rohkem ehk teha tuleks pigem vähem ja tihedamalt kui korraga ja palju.

Psühholoogilise kohanemise faasid*

Peaaegu iga patsient läbib pärast õnnetust või haigust, mille tagajärjel kaotatakse olulise kehaosa funktsioon, neli taastumisfaasi. Need läbib nii patsient kui ka tema lähedased, varieerub ainult igaks faasiks kuluv aeg. Ka võivad inimesed kohanemise erinevaid faase kogeda eri järjekorras ja erineva kiirusega. Mõni võib teatud faasi(d) täielikult vahele jätta ja mõni võib erinevatel aegadel n-õ üles ja alla liikuda. Need faasid on šokk, eitamine, kinnitamine ja lahendamine.

- **Šokk & paanika**
Ilmneb tavaliselt kohe pärast operatsiooni. Patsient ei suuda teavet töödelda, võib olla pisarates, ärevuses. See etapp võib kesta päevadest nädalateni.
- **Eitamine & kaitse**
See etapp võib kesta nädalaid või kuid ja pidurdab kohanemisprotsessi. Selles faasis eitab või vähendab inimene sündmuse olulisust ja kaitseb end kriisi tagajärgede eest. Samuti võib märgata reaalsuse vältimist ja soovmõtlemist.
- **Kinnitamine & teadvustamine**
Kui patsient liigub teadvustamise järgmisele astmele, seisab ta silmitsi uue reaalsusega. Harjumuspärasest struktuurist loobumisel võib ta vähemalt ajutiselt kogeda depressiooni, apaatiat, kibestumust ja suurt ärevust.
- **Kohanemine & leppimine**
Selles faasis hakkab äge lein vaibuma. Patsient saab oma olukorraga konstruktiivselt hakkama ja hakkab looma uusi struktuure, mis arendavad uut väärtustunnetust. See etapp võib võtta 1–2 aastat, vahel kauemgi.

*Allikas: ostomy.org/emotional-issues/

Kui on siiski vaja välist abi, soovitab ta leida endale sobiv psühholoog või psühhoterapeut, kes aitab välja selgitada stressi ja hirmude tegelikud põhjused. „Psühholoogilise ravi aluseks on kõige olulisem usalduslik terapeutiline suhe psühholoogi ja patsiendi/kliendi vahel. Kui seda suhet ei teki, tuleb leida uus psühholoog või terapeut, kelle toel eluga edasi minna.“

Esteem™+ Flex Convex süsteem kohandub Teie keha kontuuridega, liikudes koos Teiega ja aitab Teil elada elu nii, nagu Te soovite.

Saadaval nii kinniste kui alt lahtiste kolo-, ileo- ja urostoomikottidena, nii eelnevalt valmis lõigatud vastava suurusega kui ka lõigatavad stoomikoti variandid erineva suuruse ja kujuga stoomide korral.

Peamised eelised on:

- **Liigub koos Teiega** – paindlik kumerus sobitub keha kontuuridega mugavalt ja kergesti asetatav
- **Rahulolu ja kontroll** – aken stoomikoti täpse peale asetamise ja vaatluse jaoks
- **Mõeldud säilitamiseks tervet nahka ja tagamaks turvalisust** – nahale kleepuv hüdrokolloidne pind tagab hea kleepuvuse ja vähendab lekke ohtu. Pehmed õhukesed servad takistavad samuti riiete külge kleepumist
- **Mugav ja diskreetne** – nahasõbralik stoomikoti materjal
- **Usaldus ja kindlustunne** – filter kinnistel ja alt lahtistel stoomikottidel aitab vähendada lõhna, samal ajal kui tagasivoolu klapp urostoomikottidel takistab uriini tagasivoolu
- **Lihtne turvaline kinnitus** – Safe Seal kinnitus alt tühjendavatel stoomikottidel aitab koti tühjendamise ja puhastamise teha lihtsamaks
- **Toetus ja turvalisus** – saadaval pehmed painduvad võõd turvalisuse suurendamiseks



Linus Medical OÜ
Narva mnt 5
10117 Tallinn

Tasuta nõuandeliin:
800 30 30
abi@linusmedical.com

TM tähistab ConvaTec Inc.'le kuuluvaid kaubamärke.
Linus Medical on volitatud kasutaja.
© 2019 Linus Medical

Kolm erinevat kumerust

Esteem™+ Flex Convex üheosaliste stoomikottide valikus on saadaval 3 erinevat kumeruse võimalust sobitumaks erinevate stoomi variantidega.



ESTEEM™+ FLEX CONVEX KINNISED STOOMIKOTID

Lõigatavad



ESTEEM™+ FLEX CONVEX ALT LAHTISED STOOMIKOTID

Lõigatavad



ESTEEM™+ FLEX CONVEX UROSTOOMIKOTID

Lõigatavad ja valmislõigatud suurusega



Külasta internetilehekülge aadressil

www.stoom.ee



ARSTI ABI

Toidu mõjust

„Toitumise ja haigestumise seostest on ilmunud palju teaduskirjandust, ent jätkuvalt on rohkem seda, mida me ei tea,“ ütleb sisearst **dr Hanna-Liis Lepp**, kes 2015. aastast töötab PERH-i kirurgiakliinikus kliinilise toitumise konsultandina ning puutub igapäevatoos kokku ka stoomikandjatega.

KÜSIS Ülli Plink
FOTOD Unsplash, Freepik

Kes on Teie patsiendid? Kui paljud neist on pidanud pärast operatsiooni jätkama oma elu stoomiga?

Kõige enam töötan onkoloogiliste patsientidega, paljudel neist on ka stoomid. Minu põhitöö on tiheidalt seotud soolepuudulikkuse ja selle pikaajalise käsitlemisega. Kõige pikem kogemus on meil koduse parenteraalse toitumise patsientidega ehk nendega, kes vajavad toitmist veeni kaudu. Paljudel soolepuudulikkuse patsientidel on mingil hetkel olnud ka stoom või lausa mitu.

Stoom on kunstlik ava keha õõnesorgani ja naha vahel ning see võib paikneda erinevates soole osades või muudes õõnesorganites – näiteks kuseteedes või hingamisteedes. Lisaks paiknemisele saab eristada stoomi funktsiooni järgi: toitmisstoomid seedetraktis, kogumisstoomid nii seede- kui ka urotraktis ning hingamist ja aspireerimist võimaldavad trahheostomid kõri piirkonnas.

Eelkõige on meie patsientidel toitmisstoomid, paljudel ka trahheostoomid ning kogumisstoomid. Nii mõnelgi patsiendil on mitu stoomi korraga – nt kolostoom jämesooles, trahheostoom hingamiseks kõri piirkonnas, hepatostoom sapi kogumiseks ja gastrostoom toitmiseks maos. Õnneks on need enamasti vajalikud ajutiselt.

Missuguste diagnooside puhul on stoomi paigaldus vältimatu?

Kui vanematel inimestel on stoomide rajamise näidustuseks põhiliselt pahaloomulistest kasvajatest tingitud soole-, neelu- või kõriosa eemaldamine, siis noortel on peamiseks põhjuseks kogumisstoomi rajamisel haavandiline koliit, harvem traumajärgne seisund ning toitmisstoomi rajamiseks neelamis- häirega kulgevad närvi-lihasaigused.

Kui inimest ootab ees operatsioon, millega kaasneb stoomi rajamine, siis millega ta peaks arvestama?

Enne igat operatsiooni peaks olema võimalikult heas vormis. Selleks on oluline minimaalselt kaotada lihasmassi ehk operatsioonieelne kaalu- langetamine on enamjaolt kahjulik (v.a äärmise rasvumuse puhul, kus see võib aidata parandada stoomi rajamiseks sobiva koha ja tehnika rakendamist). Seega kaalust alla võtta enne operatsiooni üldjuhul ei tohiks ja vahetult operatsioonieelset perioodil on oluline oma keha energiereservid eel- seisvaks stressisituatsiooniks maksimaalselt täita. See ei tähenda aga rasvavaru kogumist, mis ei tee kindlasti stoomi rajamist tehniliselt lihtsamaks. Inimene peaks proovima saavutada võimalikult



head vormi, vältides piiranguid ja tagades piisava kvaliteetse toiduenergia, toiduvalgu ja süsivesikute-pakkumise ning füüsilise aktiivsuse. Kahjuks on paljud patsiendid stoomi rajamise eelselt kurtunud, seda ka plaanilise lõikuse puhul. Operatsioonieelne toidu tõhustamine ja kliinilise toitumise rakendamine on sel juhul väga olulised.

Kui stoom on paigaldatud, siis kas ja kuidas inimese toitumine muutub?

Söömine ja menüü pärast sooleoperatsiooni paratamatult muutuvad, kuigi ükski piirang automaatselt vajalik pole. Mis täpselt muutub ja mida soovitada, sõltub nii stoomi asukohast kui ka operatsiooni kulust ja eelnevatest söömisarjumustest.

Kui stoom on rajatud maole lähemale – peensoole ileosotoom või jejunostoom –, siis tavaliselt on selle sisaldis vedel ja probleemid võivad tekkida nii vedeliku tagasiimendumisega kui ka toidu mitmekesisuse tagamisega, sest paremini talutavad on just kergesti imenduvad kiudainevaesed toidud ja väiksem sooladevaba vedelikukogus. Kui stoom on jämesooles, siis kipuvad probleemid olema vastupidised – mida kaugemasse jämesoole ossa on stoom rajatud, seda raskemalt toimub väljutamine selle kaudu ja pigem on vajalik just suurem vedelikutarbimine, menüü ühekülgsus põhjustab siin rohkem probleeme.

Mida tavaliselt stoomiga patsiendile pärast haiglast väljasaamist soovitate?

Stoomi rajamise järgselt tuleks nii endale kui ka soolele anda aega uue olukorraga harjumiseks ja mitte sattuda soole töö ebaregulaarsusest stressi. Operatsioonijärgse perioodi sümptomitest lähtuvalt ei peaks tegema pikemaajalisi piiranguid ja niimoodi sattuma ühekülgselt menüüst tingitud defitsiitide riski. Ühtlasi on lõikusest taastumiseks vajalik nii piisav toiduenergia ja -valgu kui ka mikrotoitainete tagamine, mistõttu kasutame operatsioonieelsel ja -järgses perioodis palju kiudaine- ja laktoosivabasid täisväärtuslikke suukaudseid toite-lahuseid. Perioperatiivselt tervisliku toitumise reegleid rakendada ei ole mõistlik – olulisem on toitainete tagamine, pikaajaliselt menüü tasakaalustatus, seda eriti söömisel tehtavate piirangute korral.

Põhimõtteliselt võib stoomiga patsient pärast operatsiooni süüa kõike. Oma soole ja stoomi eripärade tundmaõppimine võtab aega ja erinevaid sümptome (liiga vedelat või liiga tahket stoomi sisaldist, liiga sagedast eritust jm) saab pisut söömise sageduse ja regulaarsuse ning toiduvalikuga reguleerida. Oluline on järgida põhimõtteid vedeliku ja mineraalide pak-kumisel – suure erituse korral peaks soolavabasid vedelikke vähem tarbima, kuid mineraalseid vedelikke tuleb siiski piisavalt manustada.

Kas on toitaineid või toidugruppe, mida tuleks vältida või mille tarbimist hoopis suurendada?

Soole ja stoomi töö sõltub peamiselt kahest tegurist: vedelike ja osmootsete osakeste liikumisest soole valendikus ja rakkudes ning soole töö kiirusest. Viimast mõjutab muuhulgas nii söömine ise kui ka toidu koostis – valgurikkad toidud pigem aeglustavad soole tööd, kiudaine- ja süsivesikurikkad toidud kiirendavad. Kofeiin on tuntud soole töö kiirendaja, samas ka mitmed ravimid mõjutavad soole töö intensiivsust. Opioidsed valuravimid aeglustavad soole tööd – seega saab neid kasutada liiga kiire sooleerituse puhul ning stoomi väljutamise probleemide korral peaks nende kasutamist piirama. Samuti mõjutab soole tööd kõik, mis muudab soole-sisest osmootsust ehk vedeliku liikumist soole-rakkude ja soolevalendiku vahel. Siin on olulised nii soole pikkus kui ka toit-jook. Eriti osmootselt aktiivsed e lahtistina toimivad on mitteimenduvad suhkrualkoholid, liigne fruktoos e puuviljasuhkur ja lahustumatud kiudained. Ka stress ja liikumine kiirendavad tavaliselt soole tööd.

Missugune on stoomikandja ideaalne menüü?

Vahetu stoomi rajamise järgselt on sool turseline ja ka soole liikuvus tavapärasest teistsugune, seda mõjutab nii ravimite manustamine kui ka haiglasisene liikumatus. Seega sobiva menüü leidmine kohe ja kaasaandmine haiglast pole enamasti võimalik. Ideaalset menüüd polegi tegelikult olemas, igaüks peab leidma endale sobiva.

Üldine soovitus on selline, et mida maole lähemal on stoom, seda vähem peaks jooma selgeid vedelikke, eelistama peaks rohkem soolaseid toite ja jooke ning tarvitama kiudainevaeseid toitusid, mis ei tõmba soolele nii palju vett. Kohe kolostoomi

Ideaalset menüüd pole tegelikult olemas – igaüks peab leidma ise endale sobiva.

rajamise järgselt ei ole mingid piirangud vajalikud, kuid kui probleem on kolostoomist toidu väljutamisega, siis on abi esialgu kiudainevaese ja hiljem just kiudainerikka toidu eelistamisest, samas võib väga väikese stoomiava juures rohkete kiudude ja kestade vältimisest abi olla. Kindlasti tuleb vaadata üle vedelikutarbimine ja enamasti on soole normaalse töö taastamisel abi ka probiootiliste toitute (nt keefiri) lisamisest menüüsse. Puhituse ja kõhugaaside teket aitab vähendada köögi- ja puuviljade kuumtöötlemine ning soole töö normaliseerimisele ja paranemisele üldiselt aitab kaasa liikumise intensiivistamine. Liigne koormus ning kohv ja muud stimulandid (nt suitsetamine) võivad aga soole ja seega ka stoomi töö liiga kiireks muuta.

Kui rahul olete spetsialistina sellega, mida meile poodides toidu pähe müüakse?

Eestis on toiduainete valik kauplustes päris hea. Meile on kättesaadav tervislik toit, aga olemasolevaid soovitusi ja võimalusi rakendatakse vähe. Probleem on näiteks pensioni ning köögi-puuviljade ja kvaliteetse tooraine hindades vastavuse puudumine. Näljast oleme üle saanud, aga tasakaalustatud toitumiseni on meil veel pikk tee minna.

Kas Te laste toitumisharjumustes olete märrganud muutusi, mis teevad tulevikku vaadates murelikuks? Suurem probleem on pigem liikumisharjumuse puudulikkus – kehakoostise mõttes on energia saamise

ja kulutamise arvestamine paratamatu. Põhimõtteliselt pole ju midagi keelatud, aga järjest ühekülsemaks ja kaloririkkamaks muutunud menüü koos liikumisharjumuse vähenemisega on murettekitav kõikidele meedikutele. See on paljude krooniliste haiguste tekkepõld.

Missugused on Teie enda toitumisharjumused?

See on valus küsimus! Tahaksin öelda, et toitun nii nagu arvan, et peab, aga ikka võtan liiga tihti söömisarjumustes ja valikutes ajalõivu töö jaoks. Nii mõnigi kord jätan seetõttu lõunasöögi vahele ja kipun õhtusööki sööma liiga hilja. Kui vastuvõtul läheb kauem, kompenseerin näljatunnet ebatervislike energiarikaste vahepaladega.

Kuna mul on kolm last, siis kodus ma siiski põhireeglites järgi ei anna: 1) söömise ajal ei tegeleta muude asjadega, 2) ükskõik, mida süüa – toiduvalik peab olema tasakaalustatud ning sisaldama igal päeval vähemalt viite erinevat värvi juur- ja puuvilja, 3) söömist peab nautima ja soovituslikult koos sõprade ja perega. Kuigi suure pere puhul on kõigi soove ja ajalisi võimalusi raske ühildada, on meil vähemasti nädalavahetusel alati ühised söögikorrad.

Mida soovitate stoomiajakirja lugejatele?

Rääkida oma muredest arstiga ja paluda suunamist ka nõustamisele, kui arst ise ei oska aidata. Kuulata ja jagada oma kogemusi, otsida internetist tugi-gruppe ja retsepte ning nautida igat söögikorda. ○

NATURA™ LÕÖTSAGA ALUSPLAAT

Võimaldab stoomiga inimestel jätkata täisväärtuslikku elu.

Saadaval kolme tüüpi lõõtsaga alusplaate, mida võimalik kasutada paljude Natura+™ stoomikottidega.

1



Natura™ lõigatav lõõtsaga alusplaat

2



Natura™ lõigatav kumer lõõtsaga alusplaat

3



Natura™ vormitav lõõtsaga alusplaat

Teeb stoomiga inimestele stoomikoti ühendamise alusplaadiga palju lihtsamaks.

Saadaval on lame lõigatav, kumer lõigatav ja lame vormitav lõõtsaga alusplaadi variandid.

Natura™ lõigatav lõõtsaga alusplaat on mõeldud tavapärase alakõhukuju korral väljaulatuvale stoomile.

Alusplaadi lõõtsaosa on võimalik tõsta õrnalt kehast eemale, tagades kindla klõpsuga lukustuse Natura+™ stoomikotiga. Inimesed saavad alusplaadi lihtsasti oma stoomi kujule ja suurusele sobivaks lõigata.

Natura™ lõigatav kumer lõõtsaga alusplaat on loodud nahapinnaga samal tasapinnal asetsevatele või sissevajunud stoomide korral.

See alusplaat surub õrnalt stoomiümbruse nahale, et aidata nahapinnaga samal tasandil või sissevajunud stoomil välja ulatuda. Lisaks tõuseb alusplaadi lõõtsa osa sõrmelaiuse jagu alakõhust eemale, et ühendamine oleks nii lihtne ja mugav kui võimalik.

Natura™ vormitav lõõtsaga alusplaat on saadaval meie unikaalse ConvaTec Moldable Technology™ vormitava tehnoloogiaga, mis vormub õrnalt teie stoomi järgi. Kliiniliselt tõestatud nahakaitse¹ tavalise alakõhukuju korral ja väljaulatuvale stoomile.



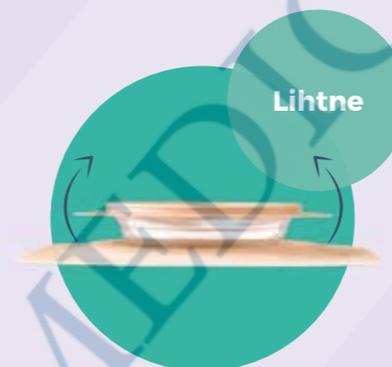
Üles
tõstetav

- Lõõtsa osa tõuseb sõrme jagu kehast eemale
- Aitab inimesel sujuvalt toime tulla haiglast koduhooldusteenusele minnes

KOKKUVÕTVALT

Aitab vähendada survet alakõhule

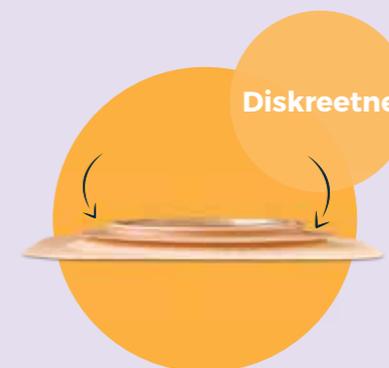
Lõõtsaga alusplaadi lõõtsaosa on võimalik tõsta sõrme jagu kehast eemale nii, et stoomikott avaldab alusplaadile asetamisel inimese alakõhule vaid minimaalset survet.



Lihtne

- Nutikas disain, et inimesed saaksid kiiresti igapäevaelu juurde naasta.
- Ülestõstetav alusplaadi lõõtsaosa tagab lihtsama ühendamise stoomikotiga.
- Sobib ka piiratud liikuvuse või nägemisega inimestele

Üle 95%
neist, kes
alustasid Moldable
Technology™
vormitava alusplaadi
kasutamisega,
säilitasid terve
naha⁴



Diskreetne

- Alumises asendis on alusplaat madala profiiliga ja seega riiete all nähtamatu.

Kumerus aitab
parandada
elukvaliteeti³



Ülestõstetav
lõõtsa osa

- Vähendab survet alakõhule ja ka valu stoomikoti ühendamisel alusplaadiga
- Kuuldav klõps ja tuntav lukustus kinnitavad, et stoomikott on kindlalt ühendatud.

TUGI JA NÕU IGAL SAMMUL

Linus Medical OÜ, Narva mnt 5, 10117 Tallinn, tel. +372 661 9855

Saamaks rohkem informatsiooni toodete ning teenuste kohta, olete oodatud külastama meie veebilehekülge:

www.stoom.ee

TASUTA NÕUANDELIINI 800 30 30

Mugavam
ühildavus

Kindel
klõpsuga
lukustus

Madal
profiil



Helgem elu stoomiga

„Mul ei olnud võimalust vaagida, kas ma tahan seda või ei – oli valida, kas tahan edasi elada või mitte,“ ütleb Kadi Ringmäe (26), kes tänu stoomile naudib täna valuvaba elu ja tunneb end kordi paremini kui aastate eest.

TEKST Ülli Plink
FOTO Erakogu

Seda, et Kadi on eriline, võib talle peale vaadata öelda küll – nii silmatorkavat ilu ja rõõmsameelset olekut ei kohta just iga päev. Aga et tal on stoom, mille tingis raske haigus, ei reeda küll miski.

Teeme ära!

Kadi on olnud stoomikandja varsti juba neli aastat. Ja seda seepärast, et keskkooli lõpus diagnoositi tal haavandiline koliit, millele arstide sõnul ravi pole. „Elasin aastaid selle haigusega, polnud erilisi probleeme, ehkki olin pikalt haiglas,“ meenutab ka kõikvõimalikke kasutuks osutunud alternatiivravimeetodeid proovinud noor naine ja täpsustab, et esimest korda sattus ta haiglasse seepärast, et tal tekkis verine kõhulahtisus ja palavik tõusis 40 kraadini. Algul kahtlustati mingit nakkust, aga pärast koloskoopia uuringut pandigi mainitud diagnoos ja määrati rohud, millega kõige paremini ei läinud – Kadi oli verise kõhulahtisusega ikkagi tihti haiglas ja sage haiguslehel olemine hakkas töölkäimist segama. Koguni sedavõrd, et lõpuks oli ta sunnitud igapäevatööst loobuma.

„Kui koduseks jäin, siis ühel hetkel ei tõusnud ma enam voodist – kaalusin 45 kilo, mul ei olnud jõudu, ma ei liikunud enam, ei tahtnud kellegagi suhelda.

Siis arst soovitas stoomioperatsiooni, millega ma noore tüdrukuna ilmselgelt nõus polnud. Ometi hakkasin ühel hetkel YouTube'ist selleteemalisi videoid vaatama ja ma mäletan, et üks tüdruk – Laura, kellega ma lõpuks kirjutasin ka – tegi sellest palju postitusi: nii enne stoomioppi, haiglas olles kui ka pärast seda. See kõik tundus nii okei, et ma vaatasin terve ööga ära vist kõik ta videod ja hommikul teatasin emale, kes mind hooldas, et teeme ära!“

Taastumise valu

Ehkki täna räägib Kadi läbielatust kohati muigelsui, ei läinud kõik stoomipaigaldusega sugugi libedalt. Kui enne löikust tuli korralikult kosuda, et taastumine oleks kergem, siis pärast oppi tekkisid tüsistused ja mitmed uue elukorraldusega seotud probleemid. Neist aitas tal üle saada stoomiõde Janne, kellega Kadi siiani suhtleb. Ent seegi polnud veel kõik. „Olin aasta tagasi pool aastat haiglas, sest mul tekkisid sellest operatsioonist kõhtu liited. Mäletan, et puhkuse ajal, 14. juulil tuln Saaremaalt ja polnud päev otsa midagi söönud – ostsin endale kilo mureleid ja söin kõik korruga ära. Sellest tekkis mul õhtul selline kõhuvalu, et tuli kutsuda kiirabi – arstid andsid valuvaigisteid, pidin end siis liigutama, käisin jalutamas ja isegi võimlemas,

Kadi Ringmäe –
elus ja rõõmus
tänu stoomile. >

aga midagi välja ei tulnud. Oli tekkinud soolesulgus, mis lõppes sellega, et mu sooled sisuliselt plahvatasid, tekkis põletik ja ma olin pool aastat lihtsalt voodihaige.“

Praegu ei meenuta Kadile möödunud peale rikutud kõhu, millel positiivse loomuga naise enda sõnul võiks trips-traps-trulli mängida, miski. Ka stoomiga, mille vahetuseks kuluvad korra nädalas vaid loetud minutid, pole tal probleeme olnud. Siiski, kui ta alguses arvas, et võib pärast oppi kõike teha, mida hing ihkab, siis päris nii see siiski pole. „Olin ise toona mureleid süües hooletu, nüüd jälgin end rohkem. Suures koguses näiteks hapukapsast või muid raskesti seeditavaid toite üritan pigem vältida. Ent ma ei välista oma toidulaual midagi, pigem jälgin koguseid.“

Helge tuleviku nimel

Treenimata silm ei tuvasta Kadit uurides midagi erilist, sest riietega saab stoomi väga hästi varjata. Liibuvad pluuse ta enda sõnul siiski väga enam ei kanna või kui, siis paneb neile pihikseeliku peale. Ja

spaa käib ta mustriklise trikooga, millele peale vaadata ei näe keegi, et seal all midagi peidus on.

Seega ei saa hirmudest ja valehäbist, mis stomistil algul paratamatult tekivad, Kadi puhul enam rääkida. „Stoom ei ole asi, mida seltskonnas kuulutada,“ ütleb ta. „Muidugi ma alguses kartsin, aga kui kõrval on toetavad inimesed – nii pere kui ka sõbrad –, siis saab kõigest üle. Mu ema otsis lisaks üles inimesed, kellel oli sama haigus ja stoom, ning tegi Facebooki grupi – nii oli mul enne oppi tugigrupp, kelle poole sain alati pöörduda, kui küsimusi tekkis. Saan siamaani. Õnneks on mu kõrval ka väga tore meesterahvas, kes aktsepteerib mind sellisena

Kui kõrval on toetavad inimesed – nii pere kui ka sõbrad –, siis saab kõigest üle.

nagu olen. Kui talle pärast pikka kõhklemist stoomist rääkis, ütles ta, et tunneb, et peab mind nüüd veel rohkem

hoidma – et olen tema jaoks nii habras.“

Kadi teab omast kogemusest, et stoomist on sellega mitte kokku puutunud inimesele raske rääkida. Ka kogemusnõustajana haiglas saatusekaaslasid külastades on ta kogenud, et inimesed ei taha sellest rääkida, ehkki temaga ju võiks, sest ta on olnud samas olukorras. Ühe väikese stomistiga, näiteks, kellega ta haiglas olles tutvus, suhtleb Kadi siamaani. Ja on rõõmus, sest tüdruku ema on talle kirjutanud ja öelnud, et laps on nende kohtumiste üle õnnelik ja jälgib teda ka Instagramis – just tänu Kadi postitustele näeb ta, et tulevikus on elu helgem. ○



MIDA TEHA?

Kui keha tahab liikuda

Hea tervise ja enesetunde tagamiseks pole palju vaja – piisab regulaarsest liikumisest ja mõningatest harjutustest, mis lihaseid tugevdavad ja olemist paremaks muudavad.

TEKST Jana Savi
FOTOD Freepik, Meedium

Kes on harjunud end liigutama, saab seda segamatult teha ka stoomiga, kui just arst muud ei soovita. Stoomikandjale sobivad ühtmoodi hästi nii vastupidavusala – käimine, jooksmine, suusatamine, ujumine, vesi-võimlemine, jalgrattasõit, tantsimine jms – kui ka mõõdukas lihastreening. Viimase puhul on eriti oluline tugevdada selja- ja kõhulihaseid, mis kaitsevad songa eest ja toetavad muul pingutusel.

Pärast haiglast kojujõudmist tuleks lõikusest taastuvat keha esmalt siiski pingutusest säästa ja uue elukorraldusega harjuda. Enesetundest lähtuvalt võiks alustada jalutuskäikudega värskes õhus ja hoiduda esimeste kuude jooksul

Stoomikandjale sobivad ühtmoodi hästi nii vastupidavusala kui ka mõõdukas lihastreening.

raskuste tõstmisest. Varasemate treeningharjumuste juurde võib naasta 2–6 kuud pärast operatsiooni, koormusi vähehaaval tõstes.

Ka juuresolevaid harjutusi võib tegema hakata ca 2 kuud pärast operatsiooni, ent siiski tuleks lähtuda enesetundest ja olla algul pigem ettevaatlik – valida endale sobivaimad ja suurendada pingutustunde järgi. Oluline on seejuures järjepidevus – harjutusi tuleks teha iga päev, üht harjutust vähemalt 5–10 korda, lõdvestuda nende vahepeal ja jälgida ka hingamist st pingutades hingata sisse ja algasendisse naastes välja. Abiks võiks seejuures olla võimlemismatt, millel trennides tunnetad oma keha võimeid – arendad nii lihaseid, tasakaalutunnetust kui ka kehavalitsemist.

1 JALATÖSTED TOENGPÕLVITUSES

suur tuharalihas, selgroosirgestaja, reie tagumised lihased

- ▶ Lähteasend toengpõlvitus võimlemismatil.
- ▶ Siruta jalg taha, surudes kanda liikumise suunas ette.
- ▶ Hoia jalga hetkeks üleval ja langeta siis liikumist pidurdades tagasi algasendisse.
- ▶ Ära lase seljal nõgusaks vajuda.
- ▶ Tee sama teise jalaga.



2 SELJASIRUTUS MATIL

selgroosirgestaja, tuharad

- ▶ Heida kõhuli võimlemismatile.
- ▶ Tõsta korraka maast pisut lahti üks käsi ja vastasjalg.
- ▶ Hoia pilk kogu harjutuse ajal matil.
- ▶ Ära lase alaseljal nõgusaks vajuda.



3 ÜLAKEHAPÖÖRE TOENGPÕLVITUSES

selgroosirgestaja, lülisamba liikuvus

- ▶ Lähteasend toengpõlvitus võimlemismatil.
- ▶ Siruta käsi kere alt läbi tugikäest mööda põrand poole.
- ▶ Keret vastassuunda tagasi pöörates tõmba küünarnukk taha üles.
- ▶ Jätka harjutust pideva liikumisena.



4 PUUSATÖSTED

selgroosirgestaja, tuharad ja reie tagumised lihased

- ▶ Lama selili, põlved kõverdatud.
- ▶ Tõsta puusad üles ja pinguta tuharalihaseid.
- ▶ Hoia asendit hetkeks ja lasku aeglaselt tagasi matile.



5 ÜLAKEHATÖSTED

kõhu sirglihas

- ▶ Lama selili võimlemismatil, käed kukla taga.
- ▶ Suru ristluud matile ning tõsta õlad ja ülaselg kõhulihaseid pingutades maast lahti. Jälgi, et lõppasendis oleks selg kumer.
- ▶ Lasku liikumist pidurdades tagasi selililamangusse.



6 KEREPOÖRE LAMADES

kõhu põikilihased

- ▶ Lama selili, jalad kõverdatud.
- ▶ Siruta käsi vastasjala põlve väliskülje poole, kumerdades selga.
- ▶ Hoia lõug kogu soorituse vältel vastu rinda.
- ▶ Korda sama teisele poole.



7 JALAPOÖRDED SELILIASENDIS

kõhu põikilihased, alaseljalihased

- ▶ Lama selili, põlved kõverdatud, sääred põrandaga paralleelselt, käed kõrvale sirutatud.
- ▶ Pööra jalgu rahulikult laia liikumisamplituudiga ühele ja teisele poole keha maha.
- ▶ Jälgi, et ülaselg püsiks kogu harjutuse vältel maas.



Ela, söö & naudi!

Pärast stoomi paigaldamist tekib enamusel patsientidest küsimus, kuidas edasi. Meedikute vastus neile on: „Süüa tuleb mitmekesiselt ja tasakaalustatult ning lähtuda enda vajadustest!“

TEKST Marita Saar
FOTOD Freepik, FreeGreatPicture, Unsplash

See tähendab, et kindlaid retsepte, mis kõigile stoomikandjatele ühtmoodi sobiksid ja toimiksid, ei ole olemas, kuna organismid on erinevad.

Kui toitused ka enne lõikust tervislikult, on muutused menüüs minimaalsed. Siiski on hea teada, et mõned toiduained ja joogid võivad tekitada väljaheidete suuremat kogust ja vedelamat või tahkemat olekut ning gaase. Mõned inimesed on leidnud, et väljaheidete kogus suureneb ning tekivad gaasid ja lõhnad, kui nad on söönud muna, kapsast, sibulat või šokolaadi, või kui nad on joonud õlut või gaseeritud jooke.

Teiste jaoks võivad probleeme tekitada kiudainerikkad toiduained, seda eriti vahetult pärast operatsiooni. Gaase põhjustavad sagedamini herned, oad ja leib. Ka kiuliste köögiviljadega nagu näiteks spargel, seened, ananass ja brokoli tasub olla ettevaatlik, sest need võivad põhjustada seedehäireid. Ka sellised toidud nagu pasta ja riis või banaanid võivad anda ootamatu reaktsiooni ning vahel võib ka toidu kõrvale joodud vein seedeprotsesse ettearvamatu mõjutada. Olenevalt olukorrast tuleb seega leida oma organismile sobivaimad koostisained. Seejuures ei tasu karta toite, mis varasemalt meeldisid – nende mõju teadasaamiseks tuleb

lihtsalt esialgu proovida väiksemaid koguseid.

Mõned reeglid, mis stoomikandja elu lihtsustavad, siiski kehtivad: toitumine peab olema mitmekülgne, kinni tuleb pidada kindlatest söömisaegadest ning toitu tuleb korralikult närida, sest seedimine algab ju suust.

Kes soovib oma menüüd millegi uuega rikastada, leiab loodetavasti inspiratsiooni juuresolevatest retseptidest. Need pärinevad Rootsi stomistide kokaraamatust "For people with other exits", mille väljaandmist on teiste seas toetanud ILCO (Rootsi Stoomi Assotsiatsioon), Stockholmi Danderydi haigla, ConvaTec jpt.



PARIM HOMMIKUPUDER

1 portsjon

- 1 dl (½ tassi) kaerahelbeid
- 2 dl (¾ tassi) piima
- 1 kühveld vaniljemaitsest valgupulbrit
- 1 sl purustatud linaseemneid
- 1 sl päevalilleseemneid
- maitse järgi kaneeli
- 1-3 dl (½-1 tass) marju (maasikaid, vaarikaid, mustikaid)

► Sega piim, valgupulber ja kaneel. Lisa ülejäänud koostisosad. Vala peale marjad ja pane ööseks külmkappi. Kui hommikul ärkad, on puder valmis. Enne serveerimist lisa veel natuke piima, mis vajadusel võib olla laktoosivaba või taimne.

OMLETT AVOKAADO JA TOMATITEGA

1 portsjon

- ½ avokaadot
- ½ tomatit
- 2 muna
- 1 dl (¾ tassi) riivitud juustu
- näpuotsaga soola, pipart
- 50 g rohelist ja punast paprikat
- 2 sl toidukoort
- 2 sl võid või küpsetamiseks sobivat rapsiõli

► Koori, lõika ja tükelda avokaado suurteks tükkideks. Lõika tomat ja paprikad väikesteks tükkideks. Klopi lahti munad, lisa koor, sool ja pipar. Kuumuta või või õli pannil ja vala sellele munasegu. Sega paar korda hoolikalt. Pane munale peale avokaado, tomati ja paprika tükid, puista kõige peale riivjuust. Omlett on valmis, kui see on stabiilne, ent siiski pisut kreemjas. Serveeri meelepärase salatiga. Vajadusel asenda koor ja või laktoosivaba versiooniga.

KIIRE LÄÄTSESUPP

- 4 puljongikuubikut
- ½ tuubi tomatipüree
- 2-3 sidrunit
- 2 porgandit
- 2 kartulit
- ½ sibulat või porrut
- 1 l (4 tassi) vett
- 3 dl punaseid läätsi
- soola, pipart
- Kreeka jogurtit

► Pane puhtasse potti vesi segatuna puljongikuubikute ja tomatipüreega. Lisa viilutatud porgandid ja parajateks tükkideks lõigatud kartulid. Keeda u 10 minutit, kuni köögiviljad on pehmed. Lisa läätsed ja sidrunite mahl (kui leem tundub liiga happeline, vähenda sidrunite kogust). Hauta veel 10 minutit, suppi vahepeal segades. Serveeri värsket leiva ja Kreeka jogurtiga.



KÜSI – VASTAME



Riina Kaseväli,
nõustaja

Tasuta nõuandeliin 800 30 30 E-R k 9-17
abi@linusmedical.com

Millal tuleb kogumiskotti tühjendada?

Ileostoomi kotti tuleb tühjendada siis, kui kott on poole koti mahuni täitunud. Kolostoomi kott tuleb vahetada, kui kott on samuti poole koti mahuni täitunud. Sellega tagame korraliku hügieeni.

Kui kaua töötab kolostoomi ja ileostoomi kogumiskotti küljes olev filter?

Filtri tööiga on pool päeva. Kui filter ei lase enam gaase läbi, siis on vaja panna uus kogumiskott. Ja kui minnakse kolostoomi või ileostoomi kogumiskotiga duši alla või ujuma, siis kindlasti tuleb filter kinni katta kottide karbis oleva filtri klepsuga.

Kas ma võin ilma kogumiskotita duši alla minna?

Jah, võib, kui see ei ole Teie enda jaoks ebamugav. Pärast kuivatage stoomiümbruse nahk tupsutades, mitte hõõrudes. Ja kui soovite ujuma minna, siis kindlasti alati koos kogumiskotiga.

Mu nahk punetab stoomi ümbruses, mida teha?

Enamikel juhtudest on selle põhjuseks stoomi-hooldusreeglitest mitte kinnipidamine (liiga suur plaadi/koti suurus, väljaheite leke, plaat on olnud liiga kaua nahal jne). Sellistel puhkudel tuleks üldjuhul helistada nõuandetelefonile, et selgitada täpne põhjus ja saada konkreetset ravikorraldused.

Milline on kõige parem stoomikott?

Stoomikott tuleb valida vastavalt stoomi tüübile. Ehk siis ileostoomi puhul kasutada ileokotte, mis on alt tühjendatavad, kolostoomi puhul kolokotte, mis on ühekordsed kotid, ja urostoomi korral urokotte.

VASTA & VÕIDA!

Kui Sul tekkis lugedes küsimusi, soovid stoomi puudutavat infot ja Linus Medical OÜ eripakkumisi, tahad osaleda meie klientide üritustel ja kohtuda sarnaste muredega inimestega või on Sul ettepanekuid seoses ajakirjaga, täida allolev ankeet ja saada see Linus Medical OÜ aadressile Narva mnt 5, 10117 Tallinn. Kõigi ankeeditäitjate vahel loosime välja 3 digitaalset täisautomaatset vererõhuaparaati!

Ees- ja perekonnanimi:

Aadress:

Telefon:

E-post:

Stoomi tüüp: kolostoom ileostoom urostoom

Minu küsimused/arvamused/ettepanekud:

Annan Linus Medical OÜ-le nõusoleku oma isikuandmete töötlemiseks (andmekaitsetingimused on avaldatud veebiaadressil www.stoom.ee), et saada tulevikus lisainformatsiooni ConvaTec'i stoomihooldusvahendite ning Linus Medical'i poolt pakutavate toodete ja teenuste kohta.

Pakkumisi soovin: Postiga Telefonitsi E-postiga SMS-iga



Teie abilise haavahoolduses, kui tegemist on:

- lamatistega (I-II staadium)
- jalahaavanditega
- diabeetiliste haavanditega
- kirurgiliste haavadega
- põletushaavadega
- siirdatud nahaga
- pindmiste haavade ja väiksemate kriimustustega
- kannavillidega



GRANUFLEX®
Extra Thin

Granuflex®
ExtraThin – õhuke
hüdrokolloidplaaster
vähese või
ilma eksudaadita
haavadele



Sobilik valik
stoomiümbruse
naha probleemide
korral

Suurused:
5x10 cm, 10x10 cm, 15x15 cm

AUTOSENSE VOICE GLÜKOMEETER

- Iserääkiv glükomeeter (eesti ja vene keel)
- Täpne ja kiire mõõtmine (5 sek)
- Väike vereproovi hulk (0,5 µl)
- 500 mõõtmistulemuse mälu
- Suur ja selge ekraan

Maaletooja:

Linus Glükomed OÜ
Narva mnt 5, 10117 Tallinn
Lisainfo **tasuta nõuandeliinil 800 30 30** või info@glukomed.ee

www.glukomeeter.ee

Voice
Autosense
Blood Glucose Monitoring Systems



LINUS GLÜKOMED

Kui saadad lahenduslause enne **31.12.2019** e-posti aadressile abi@linusmedical.com või Linus Medical OÜ, Narva mnt 5, Tallinn 10117, võid olla üks kahest, kellele fortuuna loosib hinnalise vererõhuaparaadi! Head lahendamist!

		HAPNIK	KÜLA VÖRU VALLAS	SELEEN	ÕHIK, INGL. K.	INFO- KESKUSE TÄHIS	RAAMATU- KOGU	RIIGI ÕIGUSABI SEADUS	LAHENDUS- LAUSE	JÕGI NORRAS
				ÕIETOLM LAUL- JANNA				RIIK KESK- ARHIIV PÜHHI SÕBER		
EMOTSIOON		MI- BEMOLL	KORV- PALLUR (N+IN) EELNEV			2 X TÄHT		TEIE		SUOMEN LÄÄKÄRI- LIITTO
VERE- SOON				EITUS		ÕNNE- TUNNE		GAUSS (ÕHIK) ARSEEN		
OMA- ETTE				RAKETI- TÕUP MAGA- MATA			ARVUTI GRAMM			
VESINIK		KÜLA JÕGEVA- MAAL MÜLK			NÕUK. ÕIGUS (AJAKIRI) EHK	HISP. KORV- PALLUR AASTA				
RAND IDA- VIRUM.			NJUUTON	RÄPPAR			LIITER	NELJA- PÄEV		VÖRK- PALLUR
			JOOD	PAITUS						
SISSE- JA VÄLJASÕIDULUBA					VALU- HÜÜE		JUURDE- KASV			
ENDINE SOTSIAAL- KAITSEMINISTER							KAALIUM PANGAN- DUSTEGE- LANE	TEATME- TEOS HAAVAS SÕNAGA		
TEMA			TISS							
			BAARIUM							
VÄÄVEL		VALGE, VENE K. RIIG AAFRIKAS			NÄITLEJA	KATSUN LEIDA KAALIUM- KARBONAAT				
ENT			SEAL- SAMAS, LD. K., LUH.		PIA- NISSIMO RETK		MEELE- MÄRKU- SETUS RUUMI			
2 X TÄHT			LAUPÄEV							PILJARDI- KEPP
KASTIGA SÕIDUK							TELE- VISIOON ROHELINE SEEP			KOLMA- PÄEV SEAL- HULGAS
NI- NIME- TATUD			LIITER SEKUNDIS REEDE		VALIT- SEJA TIITEL AAR			ESE		UMBES
PAPAGOI				ETV SAADE	SEKUND	TOOREST KALAST TOIT				

VASTUS
 NIMI ADDRESS

Soovin rohkem informatsiooni ConvaTec'i stoomitoodete kohta, andes nõusoleku oma andmete kasutamiseks Linus Medical OÜ-le.

Издатель

Linus Medical OÜ
 Narva mnt 5
 Tallinn 10117

Реализация

Meedium OÜ
 Суур-Карья 18-12
 Tallinn 10146

Редакция

Катрин Аас
 (Linus Medical OÜ)
 Юлли Плинк
 (Meedium OÜ)

Оформление

Катрин Каев

Руководитель проекта

Нигул Трейманн
 nigul@ajakiriyks.ee
 тел 5661 1097

Печать

AS Printall

Журнал

Võimalus

(Возможность)
 является объектом
 авторских прав.



Стома – быть или не быть?

Если бы 30 лет назад кто-то сказал мне, что в Эстонии число онкологических больных вырастет наполовину, то я бы обвинила этого человека в крайнем пессимизме. Однако нынешние реалии таковы, что теперь, вместо 4000 случаев первичных онкологических диагнозов в год, за тот же период мы диагностируем более 8000 случаев. И хотя среди них лидирует рак груди у женщин и рак простаты у мужчин, к сожалению, число заболеваний раком кишечника тоже растет. Это означает, что стомированных пациентов становится больше, причем не только за счет онкологических больных.

Будь то колостома, илеостома или уростома, благодаря этой технологии тяжело больные люди могут начать новую жизнь. Необходимо только подобрать подходящие изделия и научиться ими пользоваться. В этом процессе важную роль играют врачи и медсестры по уходу за стомой, которые помогают свести изменения в образе жизни пациента к самому минимуму.

К счастью, и пациенты, и врачи всё лучше разбираются в вопросах, связанных со стомой. Если еще десять лет назад некоторые доктора по незнанию могли отговаривать пациентов от стомы, то сейчас небольшое отверстие в животе пациента становится окном в новую жизнь в самом лучшем смысле этого слова. Неважно, является стома временным или постоянным вариантом: она так или иначе станет наилучшим решением проблем, сопутствующих конкретному заболеванию. Не менее позитивным можно назвать и тот факт, что в Эстонии проводится скрининговое исследование рака кишечника. Ведь чем раньше будет диагностировано заболевание и начнется его лечение, тем лучше будет результат. Будь то жизнь со стомой или без неё.

ДР. КАЙУ СУЙА,

врач-онколог, руководитель
 Южно-Эстонской Онкологической Ассоциации

Позитивный взгляд в будущее

Установка стомы – это процедура, по-настоящему меняющая жизнь пациента. В чем-то её сравнивают с рождением ребенка: новая жизнь начинается с момента, когда вас выписывают из больницы с «новорожденным». И хотя с этим сталкиваются далеко не все, очень многие в связи с такими изменениями испытывают стресс или даже нечто большее, еще сильнее влияющее на психику.

ТЕКСТ Юли Плинк
ФОТОГРАФИИ Freepik, Unsplash

Страх, тревога, ухудшение настроения – это лишь некоторые чувства, которые человек может испытывать до и/или после операции, меняющей всю его жизнь. Однако и сами стомированные пациенты, и врачи, и вспомогательный персонал утверждают, что со временем всё обязательно меняется к лучшему.

Клинический психолог центра паллиативного лечения Северо-Эстонской Региональной больницы **Инна Нарро** тоже говорит о том, что стома может наложить некоторые ограничения на привычные действия, однако это не делает пациента со стомой человеком второго сорта. Избавиться от проблем помогает выяснение причин их возникновения и выработка решения (в том числе и с помощью специалиста). Ведь если нет проблемы, откуда взяться стрессу?

Прекрасные мотиваторы

Если с организмом происходят настолько радикальные изменения, как установка стомы, то вполне

Жажда жизни и любовь к близким – это прекрасные мотиваторы для адаптации.

логично, что телу потребуется время на адаптацию. Инна Нарро, которая на постоянной основе работает в клинике постоперационной терапии Северо-Эстонской Региональной больницы в Хийу, среди одной из наиболее распространенных проблем стомированных пациентов в стационаре называет страхи, связанные с ухудшением физического состояния и нежеланием стать обузой для близких. Более чувствительные люди с точки зрения психического состояния ощущают больший страх перед установкой стомы и дальнейшими переменами в образе жизни, чем пациенты с более крепкой психикой.

«Установка стомы изначально является достаточно травмирующим опытом и для женщин, и для мужчин, однако последующая адаптация зависит от личностных качеств человека, его мотивации для дальнейшего лечения и желания сотрудничать с медицинским персоналом», – отмечает психолог и добавляет, что лучшим средством от страхов и депрессии являются примеры реальных пациентов, которые живут со стомой уже много лет.

Кроме того, по словам психолога, важную роль в процессе привыкания к изменениям играет и образ мышления, и возраст пациента. Например, пожилые люди адаптируются труднее, чем молодые. Также молодые как правило не стесняются обратиться со своей проблемой к психологу.

«Несколько лет назад у меня была пациентка – молодая женщина, которой диагностировали злокачественную опухоль, поэтому она нуждалась не только в колостоме, но и в нефростоме», – вспоминает Инна Нарро. «Это просто удивительно, насколько хорошо она адаптировалась к своей непростой ситуации. На примере этой пациентки можно с уверенностью говорить о том, что жажда жизни и любовь к близким – это прекрасные мотиваторы для адаптации к неудобствам, которые, увы, сопутствуют установке стомы».

Воображаемые страхи

Психологу хорошо известно, что изнурительнее всего на человеческую психику действует социально-психологический стресс, то есть плохие отношения с партнером, тяжелые семейные взаимоотношения, насилие и страх не справиться с проблемами. «И мужчины, и женщины, независимо от возраста, испытывают значительный дистресс: больше всего они боятся, что самостоятельно не справятся с очищением стомы и заменой калоприемника. Например, они волнуются, что будет, если калоприемник вдруг отвалится», – приводит психолог лишь некоторые примеры физиологических страхов пациентов. Благодаря постоянным технологическим усовершенствованиям с большинством этих фобий можно справиться без особых усилий. В качестве иллюстрации вышеупомянутых страхов психолог рассказывает о женщине, которой год назад установили стому вследствие закупорки кишечника. «Эта женщина попала ко мне на приеме

через четыре месяца после установки стомы. Сейчас у неё уже всё наладилось, поскольку ее дочь научилась устанавливать и менять калоприемник. Но в начале пациентку сильно беспокоили протекания и вздутия. Также она указала на одно обстоятельство, которое даже не приходило мне в голову, а именно: стабильность стомы зависит от того, насколько гладкий у человека живот. Эта женщина прошла через такое количество операций, что на её животе практически не осталось гладких участков. По её словам, все эти шрамы и складки очень мешают и вызывают множество проблем».

По словам Инны Нарро, помимо физиологических аспектов, у людей наблюдается множество воображаемых страхов, и этот момент тоже можно проиллюстрировать примером вышеупомянутой женщины. «Некоторые люди чувствуют, что на них словно стоит клеймо. Это означает, что даже если внешне ничто не выдает присутствие стомы, пациенты всё равно думают, что на них смотрят, и это приводит к боязни открытых пространств. Например, та же пациентка больше не отваживается ходить по театрам и концертам, хотя раньше ей это очень нравилось. Теперь она перестала принимать гостей и ходить в гости, поскольку боится, что калоприемник отвалится. Это означает, что человек сам приговаривает себя к изоляции от общества».

Бытовые проблемы

Что касается дома, то здесь наша пациентка чувствует себя в безопасности благодаря помощи дочери. По словам психолога, это очень важный момент для всех сторон, поскольку он значительно снижает фактор стресса. Даже невзирая на тот факт, что эта вполне себе бодрая дама, которую окружает прекрасная семья, по-прежнему испытывает стресс от того, что теперь её социальные связи и возможности проведения свободного времени достаточно ограничены. «Поскольку она боится, что калоприемник может в любой момент отвалиться, она постоянно проверяет, хорошо ли он закреплен. В общей сложности, её очень беспокоит, что теперь она ограничена в своих действиях», – рассказывает Инна Нарро и добавляет, что невзирая на все сложности снова стать на ноги пациентке помог смех.

«Ввиду своего состояния она должна была целый месяц соблюдать постельный режим, поэтому

сначала мы беседовали в палате. Поскольку пациентка была оптимисткой по жизни, мы могли обсуждать очень веселые темы, много смеялись. Иногда доходило до того, что от смеха у пациентки болели швы на животе и сама стома. Однако по-настоящему заняться психологическими проблемами пациентки мы смогли только тогда, когда она сама была в состоянии прийти ко мне на прием. Беседы в палате должны носить нейтральный характер, чтобы защитить психологическую приватность пациента», – поясняет психолог и добавляет, что невзирая на то, что смех, не смолкавший во время их разговоров в палате, буквально вернул пациентку к жизни, то в кабинете психолога нередко находилось место и для слез. Эмоции играют важнейшую роль в процессе выздоровления, и отрицательные эмоции следует обязательно проживать посредством выражения своих чувств и отсутствия стеснения перед слезами.

Противоречивые чувства

По словам психолога, это абсолютно нормально, что установка стомы вызывает очень противоречивые чувства. Особенно типично это для пациентов, которые до ухудшения здоровья вели себя очень активно. Здесь психолог приводит в пример одного из своих пациентов, мужчину, отличавшегося очень высокой самооценкой и ранее привыкшему к очень деятельному образу жизни. После установки стомы у него даже возникли мысли о самоубийстве. «Ему диагностировали рак с метастазами в кишечник. И хотя сейчас он уже привык к жизни со стомой, по его словам, он никогда с этим не смирится», – рассказывает психолог и добавляет, что по её опыту мужчины гораздо тяжелее женщин переживают необходимость пользоваться стомой.

После операции у этого пациента была настолько сильно выражена депрессивная симптоматика, что лечащий врач даже рассматривал возможность назначения антидепрессантов. «Однако лучшим средством от депрессии для этого пациента стали

совместные прогулки с психологом на свежем воздухе в лесу в хорошую погоду. Можно сказать, что именно этими прогулками я его и вылечила, другими словами – сделала его психологически сильнее», – с улыбкой отмечает психолог, для которой терапия с участием этого пациента означала примерно полуторачасовые беседы каждый день в течение почти целого месяца. «Одним словом, этого недостаточно, если вы просто разок посетите

психолога, чтобы всё сразу наладилось. Человек должен иметь возможность говорить! Наконец в своих беседах мы дошли до того, что стома – это не приговор, с ней можно жить. Сейчас этот мужчина говорит, что именно благодаря тому, что в мыслях он прошел практически по краю от смерти, он теперь по-другому относится к смерти как таковой, он её не бо-

ится и принимает повседневную жизнь в её лучшем виде. И он настолько умен, что знает свои границы и не перенапрягается. Это немаловажно при любой болезни, что меньше – это на самом деле лучше, то есть лучше делать меньше и чаще, чем много и редко».

Важность поддержки

Хотя практика показывает, что многие люди после установки стомы некоторое время испытывают дискомфорт, гораздо больше тех, кто не считает стому огромным неудобством. Ведь многим из них стома спасла жизнь. Конечно, тут огромную роль играет психосоциальная поддержка в виде друзей, семьи и партнерских отношений, как в эмоциональном, так и в физическом плане. Если стома не мешает интимным отношениям, то, по словам психолога, мы можем говорить о наилучшей адаптации. Это означает, что рядом со стомированным пациентом находится партнер, который любит и принимает его без всяких условий. Хотя так удачно жизнь может сложиться далеко не у всех, как известно Инна Нарро на примерах из практики. «Например, в первые годы работы у меня была одна онкологическая пациентка, женщина лет сорока, и её мужа очень раздражала её стома. Он отказывал

жене в интимной близости, поскольку ему ужасно мешал её калоприемник. Сама женщина привыкла к стоме, а вот муж – нет. С точки зрения эмоциональной поддержки он очень заботился о своей супруге, помогал ей, но вот интимная составляющая из их отношений ушла».

Таким образом, люди очень по-разному относятся к стоме. По словам Инны Нарро, исследования, проведенные в различных уголках мира, как правило, не отражают это мнение, поскольку в них важнейшим показателем является тот факт, когда более половины респондентов дает одинаковый ответ. А то, что считает меньшинство, как правило остается за кадром, хотя именно такие отклонения нуждаются в большей поддержке. В своей психологической практике Нарро в основном использует когнитивно-поведенческий, а также экзистенциальный подход, но при необходимости каждый человек может и самостоятельно изменить свои мыслительные и поведенческие шаблоны. Однако если без посторонней помощи не обойтись, Инна Нарро рекомендует найти подходящего психолога или психотерапевта, который поможет выявить реальные причины стресса и страхов. «Самый главный фактор, который лежит в основе психологического лечения – это доверительная терапевтическая связь между психологом и пациентом/клиентом. Если такой связи не возникает, то нужно искать нового психолога или терапевта, с поддержкой которого вы сможете дальше идти по жизни». ○

Фазы психологической адаптации*

Почти каждый пациент, которому довелось пережить несчастный случай или заболевание, вследствие чего его организм утрачивает какую-то важную функцию, преодолевает четыре фазы восстановления. Их проходят и сам пациент, и его близкие; варьируется лишь время, затрачиваемое на каждую фазу. Некоторые могут полностью пропустить определенную фазу или фазы, а некоторые могут двигаться по этой лестнице вверх или вниз в разные моменты жизни. Вот эти фазы:

- **Шок и паника**
Эта фаза обычно начинается сразу после операции. Пациент не способен обработать информацию, может плакать, испытывать тревогу. Данный этап может продолжаться от нескольких дней до нескольких недель.
- **Отрицание и защита**
Данный этап может продолжаться несколько недель или месяцев, значительно тормозя процесс адаптации. В этой фазе человек отрицает значимость события и защищается от последствий кризиса. Также в поведении можно заметить элементы отрицания реальности и выдачи желаемого за действительное.
- **Закрепление и осознание**
Когда пациент перемещается на следующую ступень осознания, он готов взглянуть в глаза новой реальности. При отказе от привычной структуры он может как минимум временно испытывать депрессию, апатию, разочарование и тревожность.
- **Привыкание и принятие**
На данном этапе горечь постепенно утрачивает свою остроту. Пациент конструктивно справляется со своей ситуацией, начинает создавать новые структуры, которые развивают новое ощущение ценности. Данный этап может занять 1-2 год.

*Источник: ostomy.org/emotional-issues/

ESTEEM™ Flex Convex

Система Esteem™+ Flex Convex адаптируется к контурам вашего тела, двигаясь вместе с вами и позволяя жить так, как вам хочется.

На выбор предлагаются и полностью закрытые мешки для коло-, илео- и уростом, а также мешки с отверстием снизу, варианты с предварительно вырезанными отверстиями нужных размеров, а также вырезные мешки для стом различного размера и формы.

Главные преимущества системы:

- **Двигается вместе с вами** – гибкая закругленная форма адаптируется к контурам вашего тела, отличается удобством и легкостью в закреплении.
- **Спокойствие и контроль** – окошко для корректного наложения стомного мешка и наблюдения.
- **Не повреждает кожу и обеспечивает надежное закрепление** – приклеиваемая к поверхности кожи гидроколлоидная часть обеспечивает надежное закрепление и снижает риск протечки. Мягкие тонкие края также не приклеиваются к одежде.
- **Удобство и приватность** – материал, из которого сделан стомный мешок, не вредит коже.
- **Доверие и уверенность** – фильтр на закрытых стомных мешках и мешках с нижним отверстием позволяет убрать неприятные запахи, а клапан на уростомных приемниках препятствует оттоку мочи.
- **Простое и надежное крепление** – крепление Safe Seal на мешках, опорожняемых снизу, помогает упростить процесс опорожнения и очистки стомного мешка.
- **Поддержка и надежность** – доступны мягкие и гибкие пояса для повышения надежности.

 LINUS MEDICAL

Linus Medical OÜ
Нарва мнт., 5
10117 Таллинн

Бесплатная
консультационная линия:
800 30 30
abi@linusmedical.com

TM означает торговый знак, принадлежащий ConvaTec Inc. Linus Medical является авторизованным пользователем.
© 2019 Linus Medical

Три варианта выпуклой формы

Ассортимент однокомпонентных систем Esteem™+ Flex Convex предлагает три варианта выпуклой формы для сочетания с различными вариантами стом.



ЗАКРЫТЫЕ СТОМНЫЕ МЕШКИ ESTEEM™+ FLEX CONVEX

Вырезные



СТОМНЫЕ МЕШКИ ESTEEM™+ FLEX CONVEX С ОТВЕРСТИЕМ СНИЗУ

Вырезные



УРОСТОМНЫЕ МЕШКИ ESTEEM™+ FLEX CONVEX

Вырезные и с готовыми вырезанными отверстиями



Заходите на наш сайт по адресу
www.stoom.ee

 ConvaTec

ВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Влияние питания

«Есть множество научных публикаций, рассматривающих взаимосвязь питания и заболеваний, однако в этой области всё еще много неизвестного», – отмечает врач-терапевт **др. Ханна-Лийз Лепп**, которая с 2015 года работает в хирургической клинике Северо-Эстонской Региональной больницы консультантом по клиническому питанию и в своей повседневной работе сталкивается в том числе и со стомированными пациентами.

ИНТЕРВЬЮ ПРОВЕЛА Юлли Плинок
ФОТОГРАФИИ Unsplash, Freepik



Кто Ваши пациенты и сколько из них пользуются стомой?

Больше всего я работаю с онкохирургическими пациентами. Моя основная работа тесно связана с кишечной недостаточностью и этой областью в длительной перспективе. У многих пациентов с кишечной недостаточностью в какой-то момент имела стомы или даже не одна.

Стомма – это искусственное отверстие между полостным органом и кожей. Она может находиться в разных участках кишечника или в других полостных органах. Также стомы разделяются по функциям: стома для получения питания в пищеварительном тракте, стомы для отвода фекалий и мочи в кишечнике и мочевыводящих путях, а также трахеостомы в области гортани для дыхания и аспирации.

В первую очередь у наших пациентов стоят стомы для получения питания, а у многих – и трахеостомы, и калоприемники. У некоторых пациентов имеется даже несколько стом. К счастью, по большей части они являются временным вариантом.

При каких диагнозах установка стомы является неизбежной?

Если у пожилых людей показанием для стомирования в основном является удаление части кишечника, глотки или горла ввиду злокачественных опухолей, то у людей молодого возраста основной причиной установки калоприемника становится язвенный колит, реже – посттравматическое состояние; гастростома в основном устанавливается вследствие нервно-мышечных заболеваний, протекающих с нарушениями глотательных функций.

Если человеку предстоит операция по установке стомы, то что ему нужно учитывать?

Перед операцией лучше всего находится в максимально хорошей форме. Как правило, перед вмешательством нельзя терять вес, а непосредственно в период перед операцией важно максимально пополнить энергетические резервы своего организма перед предстоящей стрессовой ситуацией. Это не означает пополнение жировых запасов (они, наоборот, технически усложнят процесс установки стомы). Пациенту стоит попробовать привести своё тело в максимально хорошую форму, избегая ограничений и обеспечивая свой организм достаточным количеством качественной энергии из пищи, пищевым белком и углеводами, а также физической активностью. К сожалению, многие пациенты перед установкой стомы худеют и чахнут, и это касается даже плановых операций.

Меняется ли питание человека после установки стомы? Если да, то как именно?

Питание и рацион после операции на кишечнике неизбежно претерпевают изменение, однако ни одно ограничение не является автоматически необходимым. Что именно нужно изменить и какие рекомендации подходят пациенту? Ответ на этот вопрос зависит от местоположения стомы, а также хода операции и предшествующих привычках человека. Если стома установлена ближе к желудку (илеостома в тонком кишечнике или еюностома), то обычно содержимое этих участков жидкое, и проблемы могут возникнуть и с обратным всасыванием жидкости, и с обеспечением разнообразия рациона, поскольку лучше всего усваиваются именно легко всасываемые блюда, не содержащие большое количество клетчатки, а также небольшое количество жидкости без соли. Если стома установлена в толстом кишечнике, то тут проблемы носят противоположный характер: чем дальше в толстом кишечнике располагается стома, тем сложнее выходит через неё содержимое, и тем больше надо потреблять жидкости.

Что обычно Вы рекомендуете стомированным пациентам после выписки из больницы?

После установки стомы следует дать и себе, и своему кишечнику время привыкнуть к новой ситуации и не впадать в стресс от нерегулярности работы

кишечника. Кроме того, в период послеоперационного восстановления необходимо обеспечивать свой организм достаточным количеством энергии из пищи, а также белками и микроэлементами. Именно поэтому в предоперационный и послеоперационный период мы используем большое количество полноценных пероральных питательных растворов, не содержащих клетчатку и лактозу.

Как правило, стомированные пациенты после операции могут есть всё. Конечно, потребуется какое-то время на изучение особенностей своего кишечника и стомы, а различные симптомы можно слегка регулировать частотой питания, его регулярностью и выбором пищи.

Выделяются ли продукты или группы продуктов, потребление которых следует исключить или, наоборот, увеличить?

Работа кишечника и стомы в основном зависит от двух факторов: движения жидкостей и осмотических частиц в просветах кишечника и клетках, а также от скорости перистальтики. На последнюю оказывает влияние и сам процесс еды, и состав пищи: продукты, богатые белком, замедляют работу кишечника, а продукты с большим содержанием клетчатки и углеводов – ускоряют. Кофеин хорошо известен своей способностью ускорять перистальтику. Также на интенсивность работы кишечника влияют и многие лекарственные препараты. Опиоидные анальгетики замедляют работу кишечника, поэтому их можно использовать при ускоренной выделительной функции, а в случае проблем с выводом содержимого через стому их потребление следует ограничить.

Каким является идеальный рацион стомированного пациента?

Непосредственно после установки стомы кишечник отекает, а его подвижность отличается от обычного состояния, поскольку на него влияют и прием лекарств, и отсутствие движения во время пребывания в стационаре. Поэтому едва ли возможно сразу же разработать идеальное меню для пациента и вручить его при выписке. На самом деле, идеального меню не существует вовсе. Каждый должен подобрать его себе сам.

На самом деле, идеального меню не существует вовсе – каждый должен подобрать его себе сам.

Однако общие рекомендации такие: чем ближе к желудку находится стома, тем меньше следует пить прозрачных жидкостей. Лучше отдавать предпочтение более соленым блюдам и напиткам, употреблять в пищу блюда с малым содержанием клетчатки, которые не всасывают в кишечник такое большое количество воды. Как правило, для нормализации работы кишечника рекомендуется употреблять в пищу пробиотические продукты (например, кефир). Снизить вздутие и газообразование помогает термическая обработка овощей и фруктов, а для нормализации и восстановления работы кишечника в целом рекомендуется повысить физическую активность.

Будучи специалистом, насколько Вы довольны продуктами, которые продаются в наших магазинах?

Выбор продуктов в эстонских магазинах очень неплохой. Нам доступна полезная пища, однако люди не всегда пользуются всеми рекомендациями и возможностями. Проблема может заключаться и в несоответствии размеров пенсий и стоимости овощей и фруктов, или же качественных продуктов для приготовления пищи. Голод нам не грозит, однако до сбалансированного питания нам еще идти и идти.

Заметили ли Вы изменения в пищевых привычках детей, которые могут привести к проблемам в будущем?

Мне кажется, что большей проблемой является отсутствие привычки двигаться. С точки зрения состава тела соотношение поступающей и затрачиваемой энергии является неизбежностью. На самом деле нам ничего не запрещено, но всё более однообразное

и калорийное меню с уменьшением физической активности – это сигнал тревоги для всех медиков. Это благодатное поле для развития многих хронических заболеваний.

А как Вы можете охарактеризовать свои собственные привычки питания?

Хотелось бы сказать, что я питаюсь в соответствии со своими рекомендациями, но очень часто мои пищевые привычки страдают ввиду загруженности на работе. Иногда мне приходится пропускать обед и слишком поздно ужинать. Если прием растягивается надолго, то я заедаю голод нездоровыми и калорийными перекусами. У меня трое детей, поэтому дома я стараюсь не отступать от основных правил: 1) во время еды мы не занимаемся посторонними делами; 2) неважно, что мы едим, но наше меню должно быть сбалансировано, и каждый день нужно съедать овощи и фрукты как минимум пяти разных цветов; 3) еда должна приносить удовольствие, а лучше всего – радоваться еде в компании родных и друзей. Хотя в большой семье сложно учитывать пожелания и возможности всех домочадцев, хотя бы по выходным мы стараемся садиться за стол вместе.

Что Вы можете пожелать читателям журнала, живущим со стомой?

Если у вас есть проблемы, откровенно поговорите о них с врачом и попросите направление на консультацию, если врач сам не может вам помочь. Слушайте других и делитесь своим опытом, отправляйтесь в интернет, найдите там группу поддержки и интересные рецепты, и наслаждайтесь каждым приемом пищи. ○



Sillesse™ защитный спрей для кожи



Защитный спрей для кожи Sillesse™ предназначен для дополнительной защиты окружающей стому кожи от вредного воздействия содержимого кишечника или мочи.

Преимущества использования Sillesse™:

- защищает окружающую стому кожу от вредного воздействия содержимого кишечника или мочи;
- сглаживает окружающую стому кожу, создавая микроскопический защитный слой, который способствует клейкости изделий по уходу за стомой;
- является гипоаллергенным – не вызывает аллергии;
- не щиплет – его можно использовать даже на раздражённой коже (без экссудата);
- очень быстро высыхает – позволяет быстро использовать новое изделие по уходу за стомой;
- очень прост в использовании – удобная упаковка облегчает использование изделия.

Защитный спрей для кожи Sillesse™ не влияет на клейкость изделия по уходу за стомой. Защитный спрей для кожи Sillesse™ рекомендуется к использованию пациентами с колостомой, илеостомой и уростомой.

Для получения дополнительной информации звоните на бесплатную линию Linus Medical 800 30 30
www.stoom.ee



Niltac™ спрей для удаления изделий по уходу за стомой и остатков клея



Спрей Niltac™ предназначен для безболезненного удаления изделия по уходу за стомой с окружающей её кожи, а также (при необходимости) – для удаления остатков клея.

Ознакомьтесь с преимуществами использования Niltac™:

- облегчает безболезненное удаление изделия по уходу за стомой с окружающей её кожи;
- легко удаляет остатки клея с окружающей стому кожи;
- является гипоаллергенным – не вызывает аллергии;
- не щиплет – его можно использовать даже на раздражённой коже;
- не оставляет на окружающей стому коже жирного слоя и не пачкает одежду – повышает удобство использования;
- очень быстро высыхает – позволяет быстро использовать новое изделие по уходу за стомой;
- очень прост в использовании – удобная упаковка облегчает использование изделия.

Спрей Niltac™ не оказывает негативного воздействия на клейкость изделия по уходу за стомой. Niltac™ рекомендуется к использованию пациентами с колостомой, илеостомой и уростомой.

Для получения дополнительной информации звоните на бесплатную линию Linus Medical 800 30 30
www.stoom.ee



Лучшая жизнь со стомой

«У меня не было возможности выбирать, хочу я этого или нет. Варианта было два: жить или не жить», – рассказывает Кади Рингмяэ (26), которая сейчас, благодаря стоме, наслаждается жизнью без боли и чувствует себя намного лучше, чем несколько лет назад.

ТЕКСТ Юли Плинк
ФОТО Частное собрание

Уже с первого взгляда заметно, что Кади отличается от других: она излучает такую красоту и позитив, что едва ли такие люди встречаются нам каждый день. И ничто не выдает в ней обладательницу стомы, которую пришлось установить вследствие тяжелой болезни.

Давай это сделаем!

Скоро исполнится четыре года, как Кади установили стому. Всё началось с того, что в конце средней школы девушке диагностировали язвенный колит. «Я много лет жила с этой болезнью, проблем она особо не причиняла, хотя мне приходилось долгое время лежать в больнице», – вспоминает молодая женщина и уточняет, что первый раз она попала в больницу из-за того, что у неё возник кровавый понос и поднялась температура под 40 градусов. Сначала врачи подозревали какую-то инфекцию, однако после колоскопии девушке поставили вышеупомянутый диагноз и назначили лекарства, но они, к сожалению, не помогли. Кади вновь и вновь госпитализировали с кровавым поносом, и частые больничные стали мешать работе, причем настолько, что девушке пришлось отказаться от работы на полный день.

«Когда я осталась без работы, то в какой-то момент уже не вставала с кровати: я весила 45 килограммов, почти не двигалась, не хотела ни с кем общаться. Тогда врач посоветовал мне операцию по установке стомы, и конечно же этот вариант мне не подходил. Но в какой-то момент я начала смотреть видео на эту тему на YouTube. Я помню, что одна девушка (её звали Лаура) делала много постов на эту тему: и до операции в больнице, и после установки стомы. Всё это выглядело настолько нормально, что я просмотрела все её видео и сказала маме, которая за мной ухаживала: давай это сделаем!»

Боли при восстановлении

Хотя сегодня Кади рассказывает о пережитом даже с улыбкой, операция по установке стомы прошла далеко не так гладко. Если до операции следовало набрать вес, чтобы легче восстановиться, то после операции возникли осложнения и проблемы, связанные с новым образом жизни. Привыкнуть к новой жизни ей помогла медсестра по уходу за стомой Янне, с которой Кади общается до сих пор. Но это было еще не всё. «Год назад я опять полгода провела в больнице, поскольку у меня в животе образовались спайки. Я помню, что 14 июля я

Кади Рингмяэ –
всегда позитивная. >

приехала с Сааремаа и целый день ничего не ела, так что я купила кило черешни и съела все ягоды за раз. Вечером у меня так сильно заболел живот, что пришлось вызывать скорую помощь: врачи дали мне болеутоляющее, мне надо было шевелиться, но ничего не вышло. Возникла закупорка кишечника, которая привела к тому, что мой кишечник просто взорвался, началось воспаление, и я полгода была прикована к постели.

Сейчас Кади ничего не напоминает о прошлом, кроме изрезанного живота. И с калоприемником, на замену которого ей требуется несколько минут раз в неделю, у неё тоже нет проблем. Однако если поначалу девушке казалось, что после операции ей можно всё, то сейчас она поняла, что какие-то ограничения всё-таки есть. «В тот раз я сама сделала ошибку, съев так много черешни. Теперь я больше слежу за тем, что я ем. Я стараюсь избегать трудноперевариваемой пищи в больших количествах, однако намеренно из своего рациона я ничего не исключаю».

Во имя светлого будущего

Кади хорошо знает, что калоприемник можно прекрасно замаскировать с помощью одежды. Однако совсем обтягивающие майки и кофты она больше не носит, а если и надевает облегчающий верх, то закрывает низ расклешенной юбкой. В бассейн девушка надевает купальник с узором, при взгляде на который никто не подумает, что под ним есть что-то еще.

Так что Кади чужды страхи и предрассудки, связанные со стомой. «Конечно, поначалу я боялась, но если у тебя есть поддержка окружающих, ты сможешь всё преодолеть. Моя мама нашла людей с тем

Если у тебя есть поддержка окружающих, ты сможешь всё преодолеть.

же самым заболеванием, живущих со стомой; она организовала группу в Facebook, где я всегда могла получить ответы на свои вопросы. К сча-

стью, рядом со мной есть прекрасный мужчина, который принимает меня такой, какая я есть».

Кади на своем опыте знает, что разговаривать о стоме с людьми, которые с ней не сталкивались, бывает очень сложно. Именно это она поняла в больнице, когда общалась со своими товарищами по несчастью. С одной маленькой стомированной пациенткой, с которой Кади познакомилась в больнице, она с удовольствием общается до сих пор, поскольку мама девочки рассказала ей, что дочка очень рада их встречам и даже подписана на страничку Кади в Instagram. Именно благодаря постам Кади она верит, что её ждёт светлое будущее. ○



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если тело просит движения

Для хорошего здоровья и бодрости требуется совсем немного: достаточно регулярно двигаться и выполнять упражнения, которые укрепляют мышцы и улучшают самочувствие.

ТЕКСТ Яна Сави
ФОТОГРАФИИ Freepik, Meedium

Если вы привыкли вести активный образ жизни, вы можете без проблем сохранить свои привычки и после стомирования, если врач не рекомендует вам обратное. Стомированным пациентам прекрасно подходят и дисциплины, улучшающие выносливость (ходьба, бег, лыжи, плавание, езда на велосипеде, танцы и т.п.), и умеренные силовые тренировки. В отношении последних особое внимание следует уделять укреплению мышц спины и живота. Это служит профилактикой грыжи и обеспечивает поддержку при любом виде нагрузки.

После выписки из больницы всё же следует воздерживаться от нагрузок, пока организм восстанавливается после операции. Если позволяет самочувствие, можно начать с прогулок на свежем воздухе, и

в течение первых месяцев воздерживаться от поднятия тяжестей. Возвращаться к своим прежним привычкам и физическим упражнениям можно через 2-6 месяцев после операции, постепенно увеличивая нагрузку.

Выполнять перечисленные ниже упражнения можно примерно через 2 месяца после операции, но здесь следует в первую очередь исходить из самочувствия и приступать к занятиям очень осторожно. При этом важную роль играет регулярность тренировок: упражнения нужно делать ежедневно, каждое упражнение следует выполнять минимум 5-10 раз, в перерывах отдыхать и следить за дыханием. Для тренировок вам может пригодиться гимнастический коврик. Выполняя упражнения на коврике, вы почувствуете, как именно работает ваше тело.

1 ПОДЪЕМЫ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ УПОР НА КОЛЕНЯХ

- ▶ Исходное положение – упор на коленях на гимнастическом коврике.
- ▶ Вытяните ногу назад, направив пятку вперед по направлению движения.
- ▶ Несколько секунд удерживайте ногу наверху, а затем медленно опустите её в исходное положение.
- ▶ Не позволяйте спине выгнуться.
- ▶ Повторите упражнение другой ногой.



2 РАСТЯЖКА СПИНЫ НА КОВРИКЕ

- ▶ Лягте на коврик на живот.
- ▶ Одновременно приподнимите одну руку и противоположную ногу.
- ▶ Во время выполнения всего упражнения удерживайте взгляд на коврике.
- ▶ Не позволяйте спине выгнуться.



3 ПОВОРОТЫ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ КОРПУСА

- ▶ Исходное положение – упор на коленях на гимнастическом коврике.
- ▶ Протяните одну руку под второй опорной вниз к полу.
- ▶ Совершая корпусом поворот в обратную сторону вытяните локоть наверх и назад.
- ▶ Выполняйте упражнение плавно и непрерывно нужное число повторов.



4 ПОДЪЕМЫ ТАЗА

- ▶ Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол.
- ▶ Поднимите таз вверх, напрягите ягодичные мышцы.
- ▶ Удерживайте положение в течение нескольких секунд и медленно опустите таз обратно на коврик.



5 ПОДЪЕМЫ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

- ▶ Исходное положение: лежа на спине на коврике, руки за головой.
- ▶ Прижмите поясницу к коврику, оторвите плечи и верхнюю часть спины от пола, чувствуя напряжение в мышцах пресса. Следите, чтобы в завершающем положении спина была круглой.
- ▶ Медленно вернитесь в исходное положение, лежа на спине.



6 ПОВОРОТЫ КОРПУСА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

- ▶ Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях.
- ▶ Вытяните руку в сторону противоположной ноги к колену с внешней стороны, сгибая спину.
- ▶ Выполняя упражнение, прижимайте подбородок к груди.
- ▶ Повторите то же самое движение с другой стороны.



7 МАЯТНИК СОГНУТЫМИ НОГАМИ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

- ▶ Исходное положение: лежа на спине на коврике, ноги согнуты, голени параллельно полу, прямые руки по сторонам.
- ▶ Медленно переносите ноги с одной стороны корпуса на другую по широкой амплитуде движения.
- ▶ Следите за тем, чтобы в течение всего упражнения верхняя часть спины была прижата к полу.



Живи, ешь, наслаждайся

После стомирования большинство пациентов задаются вопросом, как быть дальше: что теперь можно есть, а что нельзя? Вот что отвечают медики: «Питаться нужно разнообразно и сбалансированно, в первую очередь исходя из своих потребностей!»

ТЕКСТ Марита Саар ФОТОГРАФИИ Freepik, FreeGreatPicture, Unsplash

Э то означает, что не существует определенных рецептов, которые универсальным образом подошли бы всем стомированным пациентам. В первую очередь следует учитывать некоторые факторы, касающиеся питания, и посмотреть, как это действует лично на вас, не забывая при этом о рекомендациях медсестры по уходу за стомой и/или лечащего врача.

Если вы и до операции придерживались здорового меню, то изменения в вашем рационе будут минимальны. Некоторые пациенты отмечают, что после стомирования увеличивается

количество фекалий, образуются газы и неприятный запах после употребления в пищу яиц, капусты, гороха, бобов, лука или шоколада, либо после потребления пива или газированных напитков. У других пациентов проблемы могут вызывать продукты, богатые клетчаткой. Также следует быть аккуратными с такими волокнистыми растительными продуктами, как спаржа, грибы, ананас и брокколи. Стоит учитывать, что иногда бокал вина, выпитый за едой, может достаточно неожиданно повлиять на пищеварительные процессы. Однако не стоит бояться продуктов, которые раньше вам нравились: чтобы

узнать, как они повлияют на ваш организм, просто для начала попробуйте их в небольшом количестве.

Если вы хотите расширить свой рацион и добавить в него что-то новое, предлагаем вам обратить внимание на приведенные ниже рецепты. Эти рецепты были взяты из кулинарной книги шведских стомированных пациентов „For people with other exits“, издание которой среди прочих поддержали такие организации, как ILCO (Шведская ассоциация стомированных пациентов), Стокгольмская Дандерюдская больница, Каролинская больница в Стокгольме, ConvaTec и др.



ЛУЧШАЯ УТРЕННЯЯ КАША

1 порция

- 1 дл (½ чашки) овсяных хлопьев
- 2 дл (¾ чашки) молока
- 1 мерная ложка ванильного протеинового порошка
- 1 ст.л. измельченных льняных семечек
- 1 ст.л. семечек подсолнечника
- корица по вкусу
- 1-3 дл (½-1 чашка) ягод (клубника, малина, черника)

► Смешайте молоко, протеиновый порошок и корицу. Добавьте остальные ингредиенты. Сверху выложите ягоды и поставьте смесь в холодильник на ночь. Утром ваша каша будет готова. Перед подачей добавьте в кашу еще немного молока (при необходимости используйте безлактозное или растительное молоко).

БЫСТРЫЙ ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

- 4 бульонных кубика
- ½ тюбика томатного пюре
- 2-3 лимона
- 2 моркови
- 2 картофелины
- ½ репчатого лука или лука-порей
- 1 л (4 чашки) воды
- 3 дл красной чечевицы
- соль, перец
- греческий йогурт

► Смешайте воду с бульонными кубиками и томатным пюре, вылейте смесь в чистую кастрюлю. Добавьте нарезанную морковь и картофель. Варите около 10 минут, пока овощи не размячатся. Добавьте чечевицу и лимонный сок (если бульон покажется слишком кислым, уменьшите количество лимонов). Тушите суп еще 10 минут, иногда помешивая. Подавайте со свежим хлебом и греческим йогуртом.

ОМЛЕТ С АВОКАДО И ТОМАТАМИ

1 порция

- ½ авокадо
- ½ томата
- 2 яйца
- 1 дл (¾ чашки) тертого сыра
- щепотка соли, перца
- 50 г зеленой и красной паприки
- 2 ст.л. нежирных сливок
- 2 ст.л. сливочного или рапсового масла для жарки

► Очистите авокадо и нарежьте его крупными кусочками. Нарежьте томат и паприку маленькими кусочками. Взбейте яйца, добавьте сливки, соль и перец. Разогрейте на сковороде сливочное или рапсовое масло, вылейте яичную смесь на сковороду. Пару раз тщательно перемешайте. Выложите на яйцо авокадо, томат и паприку, сверху посыпьте тертым сыром. Омлет будет готов, когда схватится, но при этом сохранит кремовую текстуру. Подавайте с салатом на свой вкус.



ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ С РИСОМ

- 4 стейка из филе лосося
- 1 лайм
- черный перец
- 2 дл (¾ чашки) сметаны
- 1 горшочек шнитт-лука
- морская соль
- 1 ст.л. оливкового масла

► Выложите филе лосося в термостойкую посуду. Вымойте и очистите лайм, нарежьте его ломтиками. Выложите ломтики лайма на рыбное филе, полейте соком лайма. Посолите и поперчите. Запекайте филе в предварительно разогретой духовке при 200 градусах около 15 минут. Пока рыба готовится, смешайте сметану, нарезанный шнитт-лук, оливковое масло и черный перец, чтобы приготовить соус. Когда рыба будет готова, выложите филе и соус на тарелку. Подавайте с рисом и салатом.

ПАСТА С ТУНЦОМ

- 400 г пасты
 - 1 ст.л. сливочного масла
 - ½ лука-порей
 - 1 красная паприка
 - 400 г консервированного тунца
 - 2,5 дл (1 чашка) нежирных сливок
 - 2,5 дл (1 чашка) сметаны
 - 2 ч.л. порошка карри
 - соль, перец
- Отварите пасту до готовности. Растопите в кастрюле сливочное масло и обжарьте в нем нарезанный лук-порей, паприку и порошок карри. Добавьте тунца, сливки и сметану, соль и перец. В самом конце добавьте пасту, смешайте и добавьте пряности по вкусу.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БЛИНЧИКИ

около 8 порций

- 3 дл (1¼ чашки) пшеничной муки
- 1 дл (½ чашки) овсяной муки
- 8 морковок (натереть на мелкой терке)
- 1 ч.л. соли
- 5 дл (2 чашки) молока
- 300 мл питательного напитка*
- 8 яиц
- 6 ст.л. рапсового или сливочного масла

► Разогрейте духовку до 225 градусов. Смешайте в миске пшеничную и овсяную муку. Добавьте соль и половину молока. Взбивайте тесто до равномерной консистенции. Добавьте морковь. Не переставая взбивать, добавьте оставшееся молоко, яйца, питательный напиток и половину растительного масла. Замесите тесто равномерной консистенции и оставьте постоять на полчаса. Смажьте остатками масла форму для выпечки, вылейте тесто в форму и выпекайте в центральной части духовки 20-25 минут. Из смеси можно пожарить и тонкие блинчики подходящего размера на обычной сковороде.



ЖАРЕННЫЕ ЯБЛОКИ С КАРДАМОНОМ

- 4 яблока
- 2 ст.л. сливочного масла
- 2 ст.л. нерафинированного сахара
- 1 лимон
- 2 ч.л. кардамона
- ванильное мороженое

► Нарежьте яблоки ломтиками подходящего размера. Разогрейте сковороду и обжаривайте ломтики в сливочном масле 2-3 минуты. Добавьте сахар и кардамон, выдавите сверху немного лимонного сока. Выложите яблоки на тарелку и подавайте с мороженым.

КРЕМ-БРЮЛЕ

6 порций

- 4,5 дл (1¾ чашки) жирных сливок
- 1,5 дл (½ чашки) молока
- 1 стручок ванили
- 6 желтков
- 1 дл (½ чашки) сахара
- сахар-сырец для украшения

► Нагрейте сливки, молоко, высушенные из стручка ванильные зернышки и сам стручок. Снимите с огня и дайте остудиться. Осторожно смешайте желтки с сахаром, добавьте охлажденную сливочную смесь. Процедите смесь и разлейте по маленьким формочкам для крем-брюле. Выпекайте в конвекционной духовке при температуре 95 градусов в течение часа. Когда крем-брюле будет готово, поставьте формочки в холодильник минимум на 3 часа. Перед подачей украсьте корочкой из жженого сахара.

ЗЕРНЕННЫЙ ТВОРОГ С ОРЕХАМИ И ЯГОДАМИ

1 порция

- ½-1 пачка классического зерненого творога (250 г)
- 1-1,5 дл (½ чашки) рубленых грецких орехов и лещины
- 1 ст.л. ягод по вкусу (клубника, малина, черника и т.п.)
- 1 ст.л. клюквы
- 1 ст.л. изюма
- кусочки банана и/или апельсина

► Смешайте все ингредиенты в миске и добавьте к зерненому творогу на свой вкус (обычный, обезжиренный или безлактозный).

ЗАПЕЧЕННЫЕ ФРУКТЫ С БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ

- 2 банана
- 2 киви
- коробка клубники
- 100 г белого шоколада
- 2 дл йогурта со вкусом меда

► Разогрейте духовку до 225 градусов. Очистите фрукты, нарежьте их ломтиками. Выложите фрукты на противень. После 2-3 минут в духовке посыпьте фрукты шоколадом. Запеченные фрукты полейте сверху йогуртом и наслаждайтесь вкусным десертом!



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ МАФФИНЫ С ЯБЛОКОМ И МОРКОВЬЮ

около 20 мелких маффинов

- 2 яйца
- 2 дл питательного напитка*
- 1 яблоко
- 1 морковь
- 2 дл простокваши (можно заменить натуральным или греческим йогуртом)
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. рапсового масла
- 4 дл (1,5 чашки) пшеничной муки
- 2 ч.л. разрыхлителя
- 1 ч.л. корицы
- ½ ч.л. соли
- 1 ч.л. ванильного сахара
- 1 ч.л. сахарной пудры
- 3 ст.л. меда

► Разогрейте духовку до 175 градусов. Взбейте яйца с медом и питательным напитком. Очистите яблоко, нарежьте кусочками. Очистите и натрите на терке морковь. Смешайте нарезанное яблоко, морковь, простоквашу (йогурт), сливочное и рапсовое масло, яичную смесь. В отдельной посуде смешайте корицу, разрыхлитель, муку, соль и ванильный сахар. Добавьте сухие ингредиенты в тесто, перемешайте, выложите в формочки для маффинов. Выпекайте в средней части духовки 15-17 минут. Смешайте часть сахарной пудры с корицей, посыпьте смесью остывшие маффины. Приятного аппетита!

*Указанный в рецептах питательный напиток (nutrition drink) представляет собой продающийся в аптеках напиток, который используется для того, чтобы придать организму дополнительную энергию, либо для замены обычного питания в случае соответствующей необходимости.

NATURA™ ПОЛНАЯ ПЛАСТИНА С ВЫСТУПАЮЩЕЙ ЧАСТЬЮ

Гарантия полноценной жизни для стомированных пациентов.

В ассортименте представлены полные пластины с тремя типами отверстий, подходящие к различным моделям стомных мешков Natura+™.

Намного упрощает использование двухкомпонентной системы (пластина плюс стомный мешок) для пациентов со стомой.

На выбор предлагается несколько вариантов полных пластин: плоская пластина с вырезным отверстием, выпуклая пластина с отрезным отверстием и плоская моделируемая пластина.

Плоская полная пластина Natura™ с вырезным отверстием предназначена для выступающей стомы при обычной форме нижней части живота.

Выступающую столбиком часть пластины можно слегка оттянуть от кожи, обеспечив надежное приклепление со щелчком к стомному мешку Natura+™. Пользователь может легко вырезать отверстие подходящего размера и формы для своей стомы.

Выпуклая пластина Natura™ с отрезным отверстием предназначена для стом, расположенных на одном уровне или ниже поверхности кожи.

Эта пластина мягко приклепляется к коже вокруг стомы, чтобы удерживать стому на одном уровне с поверхностью кожи. Выступающая столбиком часть пластины выступает примерно на палец от поверхности кожи, обеспечивая легкость и комфорт при закреплении стомного мешка

Плоская пластина Natura™ с моделируемым отверстием оснащена нашей уникальной моделируемой технологией ConvaTec Moldable Technology™, позволяющей легко моделировать отверстие под размеры стомы. Клинически доказанная защита кожи при обычной форме нижней части живота и выступающей стомы.

1



Плоская полная пластина Natura™ с вырезным отверстием

2



Выпуклая пластина Natura™ с отрезным отверстием

3



Плоская пластина Natura™ с моделируемым отверстием

Вытягивается вверх



• Выступающая часть приподнимается от поверхности кожи на высоту, равную ширине пальца

• Помогает пациентам легко справиться с уходом за стомой в домашних условиях после выписки из больницы

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Помогает уменьшить давление на нижнюю часть живота

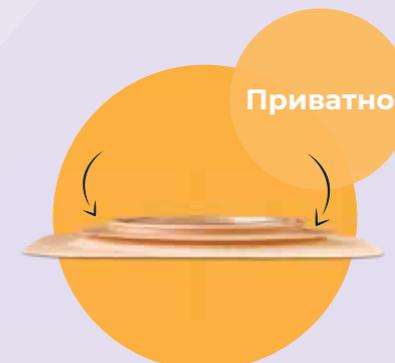
Выступающую столбиком часть полной пластины можно приподнять от поверхности кожи на высоту, равную ширине пальца. Благодаря этому стомный мешок оказывает минимальное давление на нижнюю часть живота при прикреплении к пластине.



• Продуманный дизайн, чтобы человек мог быстрее вернуться к повседневной жизни.

• Поднимающаяся часть пластины обеспечивает простое приклепление к стомному мешку.

• Также подходит для людей с ограниченной двигательной функцией или зрением.



• В нижнем положении пластина имеет плоскую форму, благодаря чему она незаметна под одеждой.



• Уменьшает давление на нижнюю часть живота и болевые ощущения при прикреплении стомного мешка к пластине

• Различный щелчок и осязаемое крепление обеспечивают надежную фиксацию стомного мешка.

Более 95% пациентов, которые стали пользоваться моделирующими пластинами Moldable Technology™, избежали повреждений кожи

Выпуклая форма улучшает качество жизни!

ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА НА КАЖДОМ ЭТАПЕ

Linus Medical OÜ, Narva mnt 5, 10117 Tallinn, tel. +372 661 9855

Больше информации о продукции и услугах вы найдете на нашем сайте:

www.stoom.ee

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ ЛИНИЯ 800 30 30

Удобное соединение

Надежная фиксация со щелчком

Низкий профиль



СПРОСИТЕ



Рийна Касевяли,
консультант

Когда следует опорожнять калоприемник?

В случае илеостомы калоприемник следует опорожнять, когда он заполнился наполовину. Калоприемник для колостомы следует менять, когда он тоже заполнился до половины. Такие действия станут залогом правильной гигиены.

Надолго ли хватает фильтра, прикрепленного к калоприемникам для илеостомы и колостомы?

Фильтр рассчитан на полдня. Если фильтр больше не пропускает газы, следует сменить калоприемник. Если вы идете в душ или плавать с калоприемником для илеостомы или колостомы, то фильтр следует заклеить наклейкой, которая входит в комплект калоприемников.

Ждем ваших вопросов

Бесплатная консультационная линия:

тел. 800 30 30, Пн-Пт 9-17

abi@linusmedical.com

Можно ли принимать душ без калоприемника?

Да, можно, но это неудобно. После душа кожу вокруг стомы следует тщательно просушить. Делайте это промокающими движениями, а не трите. Если же вы собираетесь плавать или купаться, обязательно носите калоприемник.

Кожа вокруг стомы краснеет. Что делать?

В большинстве случаев причиной покраснений является несоблюдение требований по уходу за стомой (слишком большой размер пластин или калоприемников, протекание фекалий, пластина слишком долго оставалась на коже и т.п.). В таких случаях рекомендуется позвонить по консультационному телефону, чтобы выяснить точную причину покраснения и получить конкретные рекомендации по лечению.

Какой калоприемник самый лучший?

Калоприемник следует выбирать в зависимости от типа стомы. То есть в случае илеостомы следует использовать специальные калоприемники, которые опорожняются снизу. Для колостомы подходят соответствующие одноразовые калоприемники, а для уростомы – мочеприемники.

ОТВЕЧАЙТЕ И ВЫИГРЫВАЙТЕ!

Если у вас есть вопросы, вам нужна информация о стомах и специальных предложениях от Linus Medical OÜ, если вы хотите посетить мероприятия наших клиентов и встретить людей с похожими проблемами, или у вас есть предложения относительно журнала, заполните форму ниже и отправьте ее в Linus Medical OÜ по адресу Narva mnt 5, 10117 Tallinn. Среди тех, кто укажет свои данные, мы разыграем 3 цифровых автоматических аппарата для измерения артериального давления.

Имя и фамилия:

Адрес:

Контактный телефон:

Эл. почта:

Тип стомы: колостомы илеостомы уростомы

Мои вопросы/мнения/предложения:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я даю согласие на обработку моих персональных данных компанией Linus Medical OÜ (условия защиты данных опубликованы на сайте www.stoom.ee) для получения дополнительной информации о продуктах ConvaTec для ухода за стомой, а также о продуктах и услугах, предлагаемых Linus Medical.

Я хочу предложения: по почте по телефону
 по электронной почте по SMS



Ваш помощник в уходе за ранами, если речь идет о следующих вариантах:

- Пролежни (I-II стадия)
- Раны нижних конечностей
- Диабетические язвы
- Хирургические раны
- Ожоговые раны
- Пересаженная кожа
- Поверхностные раны и небольшие царапины
- Пяточные волдыри

GRANUFLEX

GRANUFLEX®
Extra Thin

Granuflex®
ExtraThin – тонкий гидроколлоидный пластырь для небольших ран или ран без экссудата

Подходящий вариант в случае проблем с кожей вокруг стомы

Размеры:
5 x 10 см, 10 x 10 см, 15 x 15 см



ГЛЮКОМЕТР AUTOSENSE VOICE

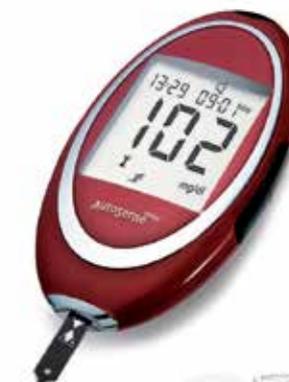
- Глюкометр с речевым сопровождением (эстонский и русский языки). Речевое сопровождение сохраняется при установке параметров, измерении уровня сахара и просмотре памяти устройства
- Точное и быстрое измерение (5 сек)
- Маленькое необходимое количество крови (0,5 µl)
- Большой экран

Импортер:

Linus Glükomed OÜ
Нарва мнт., 5, 10117 Таллинн
Дополнительная информация по бесплатному телефону
800 3030 или info@glukomed.ee

www.glukomeeter.ee

Voice
Autosense
Blood Glucose Monitoring Systems



SUDOKU / СУДОКУ

	4		9		2	1		7
	5	7						9
	3	2	5	1	7	8	6	
	1	9		6	8			5
2		3	7	5		6	9	1
5			3					8
		1	6	7			4	8
		5			3	9		6
4	9	6		8	5	2		

LIHTNE / ЛЕГКО

				7	9	5		8
2								
8	5	7		6		9	4	3
3		9	5		7	2		
			4				2	
7	4		3				1	9
	8		6	5			7	
4					8			
	7	2			3	8	9	1

KESKMIINE / НОРМАЛЬНО

1	6					3	9	
			5	9				
	2			6	1			
8	9		4		5	1		
			9					
2				7			8	
	8	1	6		9			
9				5			3	
			4					1

RASKE / ТРУДНО

Niltac™ spreid stoomitoodete ja liimijääkide eemaldamiseks



Niltac™ spreid on ette nähtud stoomitootede valutuks eemaldamiseks stoomiümbruse nahalt ja vajadusel liimijääkide eemaldamiseks.

Tutvu Niltac™ kasutamise eelistega:

- hõlbustab stoomitootede valutat eemaldamist stoomiümbruse nahalt;
- eemaldab lihtsalt liimijäägid stoomiümbruse nahalt;
- on hüpoallergeenne – ei tekita allergiat;
- ei kipita – seda võib kasutada isegi ärritunud nahal;
- ei jäta stoomiümbruse nahale rasvakihti ega määri riideid – suurendab kasutusmugavust;
- kuivab väga kiiresti – võimaldab kiiresti uude stoomitoodete kasutamist;
- on väga lihtne kasutada – mugav pakend hõlbustab toote kasutamist.

Niltac™ spreid ei avalda negatiivset mõju stoomitootede kleepuvusele. Niltac™ on soovitatav kasutada kolostoomi, ileostoomi ja urostoomiga patsientidel.

Lisainformatsiooni saamiseks helistage Linus Medical'i
TASUTA NÕUANDELIINILE 800 30 30
www.stoom.ee

 LINUS MEDICAL

 ConvaTec



TALLINNA STOOMIKABINET

Narva mnt 5, III korrus, Linus Medical

Tel: 800 3030 või 661 9852

Avatud: E 13–16.30; T, N 9–16.30

TARTU STOOMIKABINET

Tiigi 11, Linus Medical

Tel: 740 7374 või 513 0087

Avatud: T 10–17; K, R 14–17

Lisateave: www.stoom.ee

TASUTA INFOLIIN
800 30 30

www.haav.ee
www.termomeeter.ee
www.veresuhkur.ee
www.unehaired.ee