

Centro Riabilitazione Incontinenti e Stomizzati



**Policlinico
di Modena**
AZIENDA OSPEDALIERA



Università degli Studi
di Modena e Reggio Emilia

Gentile signora/è

Questo opuscolo è stato ideato per fornire alcune informazioni a completamento di ciò che le è stato insegnato durante la degenza per rendere lei e la sua famiglia più autonomi nella gestione della stomia e degli aspetti pratici ad essa correlati.

Le ricordiamo che il personale infermieristico sarà a sua disposizione per soddisfare le sue richieste e che presso la nostra azienda è presente la stomaterapista che su sua richiesta potrà intervenire con i suggerimenti del caso.

La stomaterapista
Luciana Arellaro

Il centro si pone questi obiettivi:

- educare il paziente portatore di stomia, aiutandolo e collaborando con la famiglia nella gestione della stomia;
- consigliare la soluzione personalizzata (es. tipo di sacca);
- fornire informazioni burocratiche e su come ottenere la prescrizione e l'autorizzazione per la fornitura di materiale protesico;
- fornire le indicazioni per la riabilitazione;
- seguire il decorso clinico nel tempo;
- dare informazioni per prevenire le complicanze in genere;
- organizzare visite gratuite ai familiari per la prevenzione delle malattie ereditarie intestinali;
- fornire supporto psicologico in collaborazione con il Centro Consulenze Dietologiche per coloro che necessitano di un adeguamento dietetico.

Il Centro Riabilitazione Incontinenti e Stomizzati è ubicato all'interno del Poliambulatorio del Policlinico – via del Pozzo, 79 – Modena – corridoio A stanza 109 – telefono 059.422.2700.

La stomaterapista è presente dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 14. Prima della dimissione concorderà con la stomaterapista il primo controllo presso il Centro Riabilitazione Stomizzati.

Presso il Centro Riabilitazione Incontinenti e Stomizzati ha sede l'associazione stomizzati.

Questa associazione si propone di aiutare le persone che hanno subito una stomia a riprendere una vita *normale*, con iniziative ricreative e culturali.

Lei troverà nell'associazione altre persone che avendo gli stessi problemi la aiuteranno in questo nuovo cammino.

**Centro Riabilitazione
Incontinenti e Stomizzati:
un servizio al suo servizio**



**Associazione
Incontinenti
Stomizzati - O.N.L.U.S.
di Modena**

La cura della stomia

Cosa occorre:

- ☞ sacchetto di plastica per lo smaltimento di rifiuti;
 - ☞ guanti;
 - ☞ sapone leggermente acido (es. Marsiglia);
 - ☞ acqua;
 - ☞ spugna naturale o sintetica;
 - ☞ carta igienica o panno carta;
 - ☞ asciugamano morbido;
 - ☞ sacca di ricambio;
- Come si procede:**
- ☞ lavarsi le mani;
 - ☞ scoprire la parte del corpo interessata;
 - ☞ indossare i guanti;
 - ☞ rimuovere il sistema di raccolta e gettarlo nell'apposito sacchetto per lo smaltimento dei rifiuti;
 - ☞ detergere bene la cute e lo stoma, utilizzando una spugna morbida, acqua tiepida e sapone; risciacquare bene;
 - ☞ asciugare la zona con delicatezza, tamponando leggermente;
 - ☞ applicare il nuovo sistema di raccolta dopo averlo modellato secondo le dimensioni della stomia, ricordando che il foro troppo grande facilita l'infiltrazione di materiale (fecale o urinario) sulla cute, con rischio di irritazioni, mentre un foro troppo stretto può danneggiare lo stoma, o favorire il distacco della placca;
 - ☞ smaltire tutto il materiale impiegato, chiudendo il sacchetto per rifiuti;
 - ☞ lavarsi nuovamente le mani;
 - ☞ non usare mai alcool, benzina, etere: si tratta di sostanze molto irritanti e dannose per la cute;

☞ qualora la cute circostante la stomia si presenti arrossata, desquamata, pruriginosa, o mostri vescicole o ulcerazioni è opportuno rivolgersi al **Centro Riabilitazione Stomizzati**, presso i Poliambulatori, previo appuntamento. Il Centro è il punto di riferimento costante per qualsiasi problema della stomia e del paziente stomizzato.

Domande & Risposte

Posso fare il bagno? E la doccia?

È possibile procedere a doccia o bagno in vasca, mantenendo il sacchetto e sostituendolo in seguito. Evitare l'uso di saponi troppo forti e di frizioni troppo violente intorno allo stoma.

Come devo vestirmi?

È importante non comprimere il sacchetto con cinture o vestiario troppo stretto.

Quali movimenti posso fare?

Si consiglia di evitare gli sforzi eccessivi, come sollevare oggetti pesanti, e gli sport che richiedono un impegno fisico gravoso. Camminare è invece un esercizio opportuno. È consigliabile riprendere le proprie abitudini di vita.

Cosa posso mangiare?

In genere non è necessaria una dieta rigida e l'alimentazione può essere diversificata.

Inizialmente devono essere evitati i cibi che possono favorire il passaggio delle feci causando diarrea (come il brodo di carne, il latte, la frutta, la verdura cotta), i vegetali che possono favorire la fermentazione (gas) a livello intestinale (come broccoli, cavoli, legumi) gli alcolici, la frutta secca, le spezie e i dolci.

In seguito ognuno impara ad individuare gli alimenti idonei in base alla propria tolleranza.

Ciò è possibile raggiungendo progressivamente alla dieta un alimento dopo l'altro: se non insorgono disturbi, significa che l'alimento è ben tollerato e può essere consumato con tranquillità.

È importante che i cibi vengano assunti alla giusta temperatura (evitando quelli troppo caldi o troppo freddi).

Si consigliano bevande non gassate a temperatura non eccessivamente fredda.

In caso di ileo – stomia o cecostomia

- ☞ masticare bene il cibo;
- ☞ evitare pasti abbondanti, preferendo pasti piccoli e frazionati che aumentino l'assorbimento intestinale;
- ☞ non cenare troppo tardi, al fine di ridurre le evacuazioni notturne;
- ☞ bere acqua lontano dai pasti per prevenire l'eliminazione dei liquidi facilitare l'assorbimento degli alimenti;
- ☞ preferire gli alimenti con poche scorie (mele, banane, patate, riso, pasta, carote crude, carne bianca, pesce lessato).

**Centro Riabilitazione
Incontinenti e Stomizzati**
Poliambulatorio del Policlinico
Telefono 059.422.2700