

## Voi e il vostro stoma

### **Cos'è uno stoma?**

Stoma è un termine greco che significa "apertura" o "bocca". In generale esistono tre tipi di stoma:

- Colostomia: intestino crasso
- Ileostomia: intestino tenue
- Urostomia: tipo di deviazione urinaria

### **Perché devo sottopormi a una stomia?**

Il vostro intervento chirurgico potrebbe essere necessario per una serie di motivi che vi saranno spiegati dal chirurgo o dall'infermiere specializzato che vi assisterà. Esistono alcune malattie e condizioni che potrebbero richiedere l'intervento di stomia, per esempio:

- |                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| ➤ Colite ulcerosa        | ➤ Trauma                         |
| ➤ Morbo di Crohn         | ➤ Poliposi familiare adenomatosa |
| ➤ Malattia diverticolare | ➤ Danni da radiazione            |
| ➤ Incontinenza fecale    | ➤ Anomalie congenite             |
| ➤ Cancro                 | ➤ Insufficienza vescicale        |

### **Prima dell'intervento**

Avrete l'opportunità di incontrare il chirurgo e l'infermiere specializzato una o due volte prima dell'intervento, e in queste occasioni vi saranno illustrati tutti gli aspetti dell'operazione, riceverete informazioni scritte e molto probabilmente vi saranno mostrati prodotti che potrebbero esservi utili. Durante gli incontri pre-operatori avrete tempo e modo di fare domande e di discutere qualsiasi aspetto delle vostre cure. Proprio in vista di questi incontri, vi consigliamo di fare un elenco da portare con voi di tutti gli aspetti che desiderate discutere in modo da non dimenticare nulla.

**Vi consigliamo di farvi accompagnare a questi incontri pre-operatori da un familiare o da un assistente, poiché vi saranno date molte informazioni.**

Il team infermieristico che si occupa di stomie svolgerà un ruolo fondamentale durante tutto il vostro percorso, e sarà a disposizione vostra e dei vostri familiari per qualsiasi consiglio o esigenza di supporto.

### **Che aspetto avrà il mio stoma e che sensazione avrò?**

Sarà morbido al tatto, di colore rosa-rossastro e umido; un aspetto molto simile alla mucosa interna della bocca. Lo stoma non ha sensibilità e quindi non è doloroso. Tuttavia, è ricco di vasi sanguigni quindi è normale che sanguini lievemente di tanto in tanto, soprattutto durante le operazioni di pulizia. Molto probabilmente, in una prima fase, il vostro stoma potrebbe essere gonfio, e dovranno trascorrere alcune settimane prima che la sua dimensione si riduca. Attorno al bordo dello stoma ci saranno dei piccoli punti di sutura che in futuro si riassorbiranno oppure saranno rimossi dall'infermiere a distanza di 1-2 settimane dall'intervento.

### **Dopo l'intervento**

Quando vi sveglierete dall'anestesia, vi sentirete stanchi. Potreste provare sensazioni emotive diverse subito dopo il risveglio, e talvolta anche per un certo periodo di tempo dopo l'intervento chirurgico. Dipende da una persona all'altra, siamo tutti diversi.

Al risveglio potreste accorgervi di essere attaccati a una flebo o avere dei tubicini di drenaggio, ma non dovete spaventarvi – tutto questo è normale. Tubicini e flebo vi saranno rimossi al momento opportuno con disagi molto limitati.

Ogni stoma è diverso e potrebbe volerci un pò di tempo prima che cominci a funzionare. La cosa migliore è discutere questo aspetto con l'infermiere che si occuperà di voi.

### **Cura della pelle**

Curare la vostra pelle è fondamentale per trattare il vostro stoma.

Subito dopo l'intervento, lo stoma e la pelle circostante avranno un aspetto gonfio e anche lievemente irritato. Questo è normale in fase post-operatoria, e prestando le dovute cure il suo aspetto dovrebbe migliorare con il passare del tempo.

I requisiti del materiale usato per realizzare lo stoma potrebbero variare a causa dei cambiamenti nella dimensione e nella forma dello stoma. La sagoma dello stoma cambierà e dovrete farvi controllare almeno settimanalmente durante le prime 8 settimane, o in particolare se attraverso l'apertura è possibile vedere molta pelle sana.

La zona della pelle attorno allo stoma necessita di cure e attenzioni continue per prevenire e ridurre il rischio di indolenzimento. Se notate che la pelle è dolorante, irritata o screpolata, non tardate a contattare l'infermiere di riferimento per chiedergli consigli appropriati sul trattamento e la necessità di usare prodotti alternativi.

### **Vivere con uno stoma**

Non appena sarete dimessi dall'ospedale, vi sentirete stanchi e troverete estenuante anche svolgere semplici attività quotidiane come fare una doccia. Questo è normale, e migliorerà nel tempo.

Durante la convalescenza potreste avvertire inizialmente dolore e disagio. Questo è normale.

Durante questo periodo, evitate di indossare indumenti aderenti in quanto l'addome potrebbe essere dolente e gonfio.

Dopo un intervento chirurgico importante, è normale sentirsi particolarmente emotivi, quindi non preoccupatevi se avrete dei giorni "no" o se vi viene da piangere facilmente. Parlare con familiari e amici può essere utile; non sentitevi in dovere di affrontare questa situazione da soli. L'infermiere specializzato in stomi è lì per aiutarvi ed esistono anche gruppi di supporto.

Non abbiate paura di chiedere aiuto.

Inizialmente, la sostituzione della sacca dello stoma richiederà un po' di tempo, ma con la pratica e man mano che acquisirete sicurezza, questa operazione diventerà parte della vostra normale routine quotidiana.

### **Approvvigionamenti**

Alla dimissione dall'ospedale riceverete una fornitura di sacche e di qualsiasi altra attrezzatura aggiuntiva di cui potreste aver bisogno. L'infermiere specializzato vi registrerà all'associazione di osteotomia nella vostra zona, alla quale potrete richiedere le vostre forniture mensili. Per quanto riguarda la quota associativa, discutetene direttamente con la vostra sede di riferimento dell'associazione.