



Ostominizi Anlamak:

Kolostomi, İleostomi veya Ürostomi



Bu kılavuzda yer alan bilgiler tıbbi tavsiye niteliğinde değildir ve hekiminizin veya sağlık uzmanınızın önerilerinin yerine geçemez. Bu kılavuz acil bir tıbbi durumda yardım almak için kullanılmamalıdır. Acil bir tıbbi durum yaşarsanız derhal yüz yüze tıbbi yardıma başvurun.

# Ostomi Ameliyatı Sonrası Hayat



*Ostomili yaşayan biri olarak, ostomi ameliyatından sonraki günlerde, haftalarda ve hatta aylarda destek ve teşvikin önemini anlıyorum. Ayrıca hayatın zenginliğinin farkında olup hayatımı mutlu ve üretken bir insan olarak yaşamaya devam etmenin ne demek olduğunu da biliyorum. Duş alabilir miyim? Yüzebilir miyim? Egzersiz yapmaya devam edebilir miyim? Sağlıklı bir aşk hayatım olacak mı?*

*Ostomi ameliyatından sonra yatağımda yatarken aklımdan geçen sorular bunlardı. İlerleyen haftalarda, tüm bu sorularımın cevabının EVET olduğunu çabucak keşfettim! Gerekli adımları atacak ve stomamla yaşamak için kendimi güçlendirecek olan kişi bendim. Beni önemseyen ve seven insanlar ilerlemem ve iyileşmem süresince beni desteklemek için yanımda olacaklardı.*

*Herkesin yolculuğu birbirinden farklıdır. Bu yolculukta, çıkışlar olacağı gibi inişler de olacaktır. Deneyimlerimiz farklı olsa da yeni bir başlangıç fırsatını kucaklamanızı ve bundan korkmamanızı tavsiye ederim. Kullanabileceğiniz kaynakların ve desteğin mevcut olduğunu unutmayın; yalnız değilsiniz. Deneyimlerimiz karakterimizi şekillendirir ve insan olarak gelişmemizi sağlar. Bu deneyimle gelişmeye çalışın ve etrafınızdaki dünyayı kucaklayın.*

*Bu kılavuz sizin için (stomalı birey, eş, ebeveyn, büyükanne ve büyükbaba, bakıcı, kişi) özenle hazırlanmıştır. Umarım ostominizin ötesine geçmek ve hayatınıza geri dönmek için ihtiyacınız olan bilgi ve becerileri edinmenize yardımcı olur.*

— BROCK M., 2000 YILINDAN BERİ OSTOMİLİ YAŞIYOR





Ostomi ameliyatı olacaksanız veya yakın zamanda ostomi ameliyatı olduysanız, bu kılavuz ostominin ne olduğunu ve nasıl yönetileceğini anlamanıza yardımcı olabilir. Ne kadar çok bilgi sahibi olursanız, ostomi ile yaşamak hakkındaki endişelerinizi o kadar hafifletebilirsiniz. Yalnız olmadığınızı hatırlamak önemlidir. Her yıl binlerce kişi ostomi ameliyatı oluyor. Böylece bazı kişilerin hayatı kurtuluyor. Bu ameliyat, bir yaralanmayı gidermek veya bir tümörü almak için yapılabilir. Sebep ne olursa olsun, sorularınızın ve endişelerinizin olması sürecin doğal bir parçasıdır.

# İçindekiler

## 4 VÜCUDUNUZU ANLAMAK

- Sindirim Sistemi ve Dışkı için Ostomiler (5): Kolostomi (6) ve İleostomi (7)
- Üriner Sistem ve İdrar için Ostomiler (8): Ürostomi (9)
- Stoma (10)
- Stomanızın Etrafındaki Cilt (13)

## 14 OSTOMİ ÜRÜNLERİ HAKKINDA AÇIKLAMA

- Ostomi Kese Sistemleri (15)
- Cilt Bariyerinin Rolü (16)
- Kolostomi ve İleostomi Kesesi Seçenekler ve Özellikler (19)
- Ürostomi Kesesi Seçenekleri ve Özellikleri (20)

## 23 YAYGIN OSTOMİ AKSESUARLARI

## 26 KİŞİSEL BAKIM

- Cilt Sağlığını Koruma (26)
- Banyo veya Duş (27)
- Beslenme Düzenini ve Sıvıları Koruma (28)
- Koku ve Gaz Yönetimi (30)
- İlaç Kullanma (31)
- İrigasyon (32)
- İdrar Yolu Enfeksiyonlarını Tespit Etme (32)
- Duygularla Başa Çıkma (33)
- Genel Bakım Yönergeleri (34)

## 35 GÜNLÜK HAYATA DEVAM

- Giyim (35)
- Aktivite, Egzersiz ve Spor (36)
- İşe Dönüş ve Seyahat (36)
- Seks ve Yakınlık (38)
- Ebeveynlik (38)

## 39 İLİŞKİLER VE DESTEK ALMA

- Başkalarıyla Konuşma (40)
- Ostomi Bakım Hemşirenizi Ne Zaman Aramalısınız? (42)

## 44 SÖZLÜK

Bu kılavuz, ostomi bakımında uzmanlaşmış bir hemşire gibi bir sağlık uzmanı tarafından size verilen bilgileri tamamlamayı amaçlamaktadır.

Bu kılavuzun arka kısmında, daha önce duymamış olabileceğiniz bazı terimler konusunda size yardımcı olacak bir sözlük yer almaktadır.

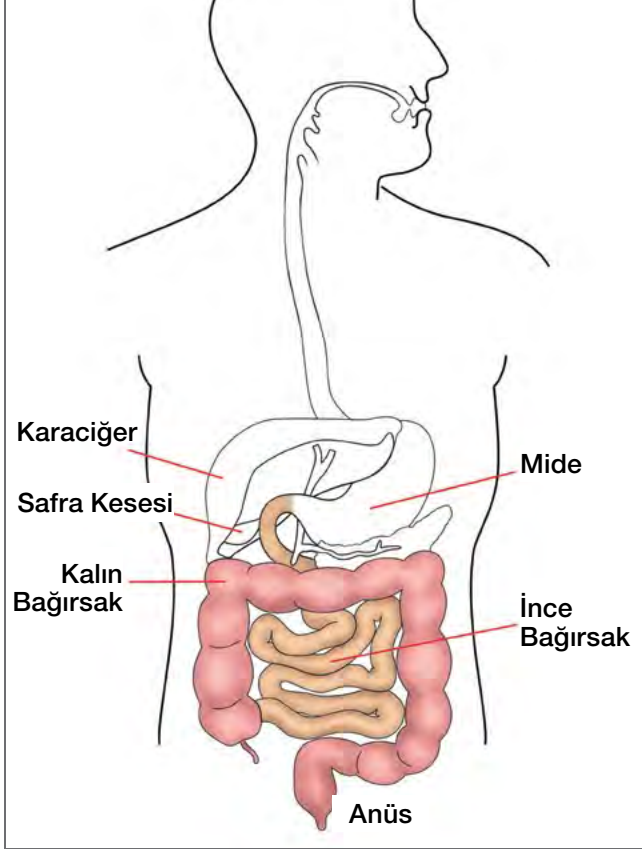


**Vücutunuzu**

**Anlamak**

"Ostomi", atıkların (dışkı veya idrar) vücuttan dışarı akmasına izin vermek için stoma (veya ostomi) adı verilen bir açıklığın oluşturulduğu cerrahi bir prosedürü tanımlayan genel bir terimdir. Bu kılavuzda üç ana ostomi türünden bahsedilir: Kolostomi (dışkı için), ileostomi (dışkı için) ve ürostomi (idrar için).

# Sindirim Sistemi ve Dışkı için Ostomiler: Kolostomi ve İleostomi



Kolostominizi veya ileostominizi daha iyi anlamak için öncelikle insan sindirim sistemi hakkında daha fazla bilgi sahibi olmanız faydalı olacaktır.

Çiğneyip yuttuğunuz yiyecekler, özofagusunuzdan midenize iner. Mide asitleri ve enzim adı verilen kimyasallar, yiyecekleri sıvı bir karışım haline gelene kadar parçalar.

Sıvı yiyecek karışımı, midenizden sindirimin çoğunun gerçekleştiği ince bağırsağınıza gider. Vitaminler, mineraller, proteinler, yağlar ve karbonhidratların tümü vücudunuzda ince bağırsağınız yoluyla emilir. İnce bağırsakta emilmeyen herhangi bir yiyecek, sıvı atık veya dışkı olarak kalın bağırsağa (kolon) gider. Kalın bağırsağınız dışkıdaki suyu emdiğinden dışkı hareket ettikçe daha fazla şekillenir. Rektum, bağırsak hareketi olana kadar dışkıyı saklar. Bağırsak hareketiniz olduğunda, dışkı ve gaz kalın bağırsağınızdan rektumunuza gider ve ardından, anüsünüz yoluyla vücudunuzdan dışarı çıkar. Anüsünüzdeki anal sfinkter adı verilen bir kas, ne zaman bağırsak hareketi yapacağınızı kontrol etmenizi sağlar.

## Kolostomi Nasıl Oluşturulur?

Kolostomi, kalın bağırsağın (kolon) bir bölümü alındıktan veya baypas edildikten sonra vücuttaki atıkları ortadan kaldırmak için cerrahi olarak oluşturulan bir açıklıktır (ostomi).



Atıklar, kolostomi ile anüs yerine ostomi üzerinden atılır. Atıkları ne zaman atacağını gönüllü olarak kontrol eden bir sfinkter kası olmadığından, atıklar boşaltılabilir bir ostomi kese sisteminde toplanır.

***Dışkı için ostomi kese sistemleri sayfa 19'da daha ayrıntılı olarak açıklanmıştır.***

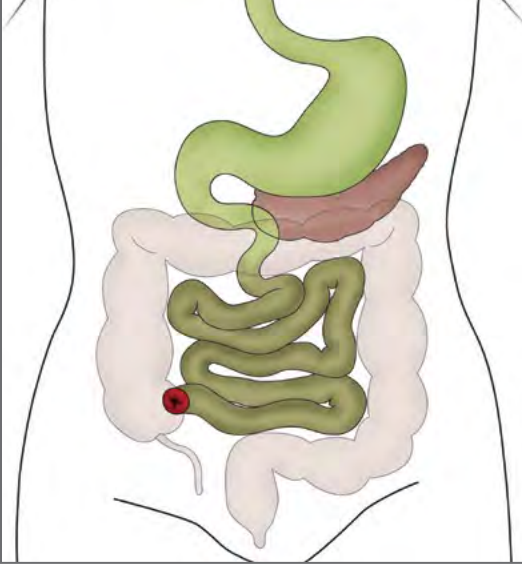
Bir kolostomi oluşturmak için cerrah kalın bağırsağın (kolon) bir kısmını karın duvarından geçirir. Karın duvarınızdaki bu yeni açıklığa stoma (veya ostomi) adı verilir. Kolostomi genellikle karının sol tarafında bulunur.

Kolostomi, ameliyatın tıbbi nedenine bağlı olarak geçici veya kalıcı olabilir. Anal sfinkterin sağlam olduğu ancak bağırsağın bir kısmının dinlenmesi ve iyileşmesi gereken bazı durumlarda, geçici bir ostomi oluşturulur.

Kolostomiden çıkan atık, yarı katı veya şekilli bir dışkı olacaktır. Bağırsakta gaz üretilmeye devam edecek ve ostomiden keseye çıkacaktır. Kesenin genellikle günde bir veya iki kez boşaltılması ya da değiştirilmesi gerekir.

## İleostomi Nasıl Oluşturulur?

İleostomi, ince bağırsağın bir bölümü veya kalın bağırsağın (kolon) tamamı alındıktan veya baypas edildikten sonra vücuttaki atıkları ortadan kaldırmak için cerrahi olarak oluşturulan bir açıklıktır (ostomi).



Atıklar, ileostomi ile anüs yerine ostomi üzerinden atılır. Atıkları ne zaman atacağını gönüllü olarak kontrol eden bir sfinkter kası olmadığından, atıklar boşaltılabilir bir ostomi kese sisteminde toplanır. ***Dışkı için ostomi kese sistemleri sayfa 19'da daha ayrıntılı olarak açıklanmıştır.***

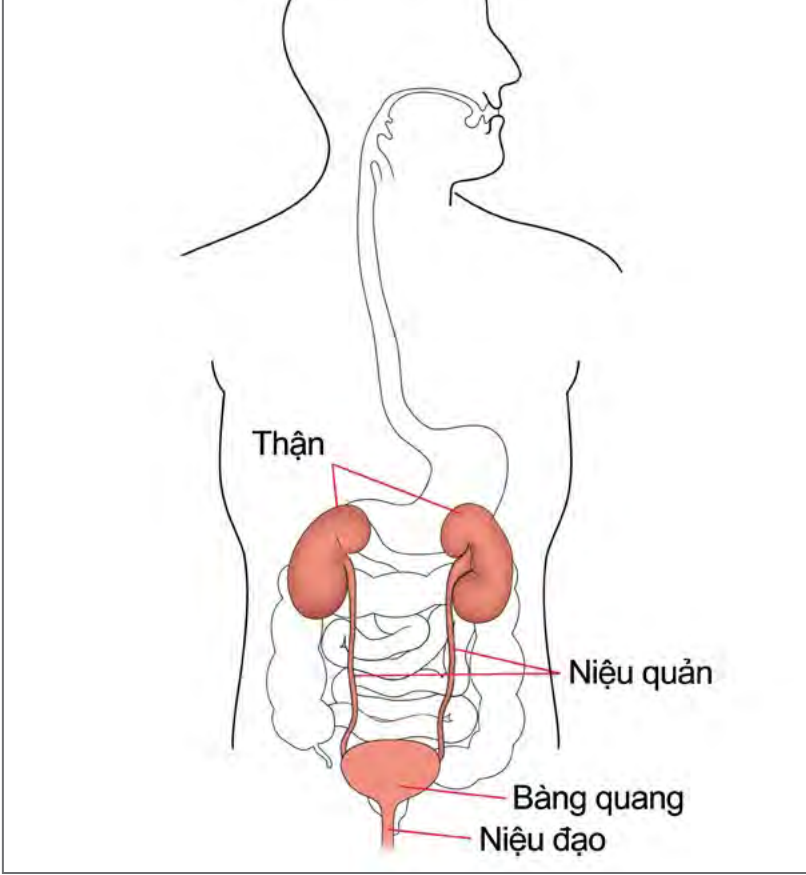
Bir ileostomi oluşturmak için cerrah ince bağırsağın (ileum) bir kısmını karın duvarından geçirir. Karın duvarınızdaki bu yeni açıklığa stoma (veya ostomi) adı verilir. İleostomi genellikle karnın sağ tarafında bulunur.

İleostomi, ameliyatın tıbbi nedenine bağlı olarak geçici veya kalıcı olabilir. Anal sfinkterin sağlam olduğu ancak bağırsağın bir kısmının dinlenmesi ve iyileşmesi gereken bazı durumlarda, geçici bir ostomi oluşturulur.

İleostomiden çıkan atık, koyu yeşil sıvı ile gazlı peltemsi dışkı arasında değişir. Kesenin genellikle günde birkaç kez boşaltılması gerekir.

# Üriner Sistem ve İdrar için Ostomiler: Ürostomi

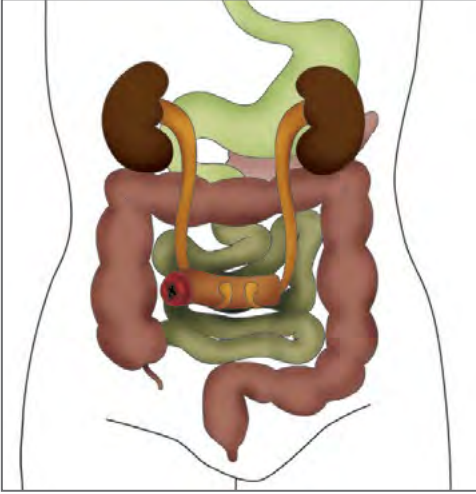
Ürostominizi daha iyi anlamak için öncelikle insan üriner sistemi hakkında daha fazla bilgi sahibi olmanız faydalı olacaktır.



Böbreklerde başlar. İdrar veya sıvı atık, böbreklerden üreter adı verilen iki dar tüp vasıtasıyla akar ve mesanede toplanır. İdrar akışı oldukça sabittir. Sfinkter kası, mesaneyi boşaltmak veya idrar yapmak için uygun olana kadar mesanenin idrarı depolamasına izin verir. Bir insan idrar yaptığında, sfinkter kası gevşer ve idrarın üretra adı verilen dar bir tüp yoluyla vücuttan dışarı akmasına izin verir.

## Ürostomi Nasıl Oluşturulur?

Bazen üriner diversiyon olarak da adlandırılan ürostomi, mesane alındıktan veya baypas edildikten sonra idrarı vücuttan boşaltmak için cerrahi olarak oluşturulan bir açıklıktır (ostomi).



İdrar, ürostomi ile üretra yerine ostomi üzerinden atılır. İdrara ne zaman çıkılacağını gönüllü olarak kontrol eden bir sfinkter kası olmadığından, idrar altta boşaltma musluğu bulunan bir ostomi kese sisteminde toplanır.

***İdrar için ostomi kese sistemleri sayfa 20’de daha ayrıntılı olarak açıklanmıştır.***

Cerrahınız ürostomiyi oluşturmak için birkaç yöntemden birini seçebilir. Cerrah, idrarın vücudunuzdan dışarı akması için bir boru hattı veya kanal olarak kullanılmak üzere kısa bir bağırsak parçasını alır. Cerrahın kanal için aldığı birkaç santimetre, bağırsağın çalışmasını etkilemez. Cerrah bağırsağı yeniden bağlar ve bağırsak daha önce olduğu gibi çalışmaya devam eder. Cerrah daha sonra kanalın bir ucunu kapatır, üreterleri kanala sokar ve kanalın açık ucunu karın duvarından geçirir. Karın duvarınızdaki bu yeni açıklığa stoma (veya ostomi) adı verilir. Ürostomi genellikle karının sağ tarafında bulunur ve idrar ve mukozayı boşaltır.

### BİLGİ

Ürostomi tipinizin klinik adı, yön değiştirmeyi oluşturmak için bağırsağınızın hangi bölümünün kullanıldığına bağlıdır. Cerrah, en yaygın tip olan ileal kanalda, ince bağırsağın (ileum) kısa bir bölümünü kullanır.

# Stoma

Stomalar çeşitli boyut ve şekillerde sunulurken, sağlıklı bir stoma:



**Uç Stoma**

- Pembe veya kırmızı renktedir ve hafif nemlidir
- Acı vermez
- Ovalandığında veya çarpıldığında (örneğin, yıkarken) kolayca kanar, ancak çabucak iyileşmelidir

Stomanızın büyük ya da küçük olmasına, cilt seviyesinin üzerinde çıkıntı yapmasına veya ciltle aynı hizada olmasına bakılmaksızın, stomadan gelen drenaj (dışkı veya idrar) cilt bariyerinin altına sızmadan keseye boşaltılmalıdır. **Sayfa 15-18'de ostomi kese sistemleri hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.**

Stomanın karnınızın neresine yerleştirileceğini belirlemek, ameliyat hazırlığının önemli bir parçasıdır. Stoma genellikle göbek ile kalça arasında, belinizin hemen altında bir alana yerleştirilir.

Ameliyattan önce, ostomi bakım hemşireniz ve cerrahınız stomanın nereye yerleştirilebileceğini değerlendirir. Bunu yapmak için, stoma bakım hemşireniz uzanma, oturma, eğilme ve ayakta durma gibi birden fazla pozisyonda karnınıza bakar. Yerleştirme ile ilgili diğer hususlar ostomi tipi, cilt yüzeyi, bölgeyi görebilme durumunuz ve yaşam tarzınız olabilir. Bu yerleşim bir öneridir; son yerleşimi ameliyat sırasında cerrahınız belirleyecektir.

## Ameliyattan Hemen Sonra Kolostominiz veya İleostominiz...

- Stomanız muhtemelen şişecektir. Stomanızdaki şişliğin inmesi birkaç hafta veya birkaç ay sürebilir.
- Bir ostomiden çıkan dışkı değişebilir. Genel olarak başlangıçta oldukça sıvı haldedir ve düzenli bir diyetle devam ettikçe daha katı hale gelebilir.
- Sindirim enzimleri stomanızdan çıkan atıkları çok aşındırıcı hale getirdiği için stomanızın etrafındaki cildi korumak son derece önemlidir. Başlangıçtan itibaren cilt sağlığını korumak önemlidir.

## Ameliyattan Hemen Sonra Ürostominiz...

- Stomanız muhtemelen şişecektir. Stomanızın kalıcı boyutuna küçülmesi birkaç hafta veya birkaç ay sürebilir.
- Ameliyat sırasında stent olarak adlandırılan, stomanızın dışına uzanan ve keseye idrar akışını sağlayan küçük tüpler takılabilir. Stentler, cerrahın tercihine bağlı olarak genellikle 5 gün ile 2 hafta arasında yerinde kalır. Bu stentleri kendiniz kesmeyin veya çıkarmayın.
- İdrar, ameliyattan hemen sonra stomanızdan akmaya başlar. İlk başta, idrarın hafif kırmızımsı bir rengi olabilir. Birkaç gün sonra, idrar normal rengine dönmelidir.
- İdrar kesede toplandığı için idrarınızda mukus görebilirsiniz. Mukus, kanalı oluşturmak için kullanılan bağırsak kısmından gelir.



**Stentli Uç Stoma**

# Stomanızın Etrafındaki Cilt

Stomanızın etrafındaki ciltte (peristomal cilt de denir) tahriş, döküntü veya kızarıklık olmamalıdır. Vücudunuzun başka herhangi bir yerindeki sağlıklı cilde benzer görünmelidir. Sağlıklı görünen bir ciltte kaşıntı da bir soruna işaret edebilir.

Stomanızın etrafındaki cilt ile ilgili sorunlar, kese sistemini yerinde tutma konusunda zorluk yaratabilir ve bu da daha fazla ürün kullanımına ve daha yüksek maliyetlere yol açabilir. Bu durum, önemseydiğiniz kişilerle sevdiğiniz şeyleri yapmak için daha az zaman ayırmanız anlamına da gelebilir.



**Sağlıklı peristomal cilt böyle görünmelidir.**



**Böyle olmamalıdır.**

Stomanızın etrafındaki ciltte kızarıklık, çatlak veya nem fark ederseniz, bir sağlık uzmanından yardım isteyin. Cildinizin sağlıklı olduğundan emin olmak ve sorunları zamanında gidermeye yardımcı olmak için stomanızın etrafındaki cildi düzenli olarak kontrol edin. Sızıntıyı ve sağlıksız cildi asla stoma ile yaşamamanın normal bir parçası olarak kabul etmemelisiniz.

***Stomanızın etrafındaki cilt sağlığını koruma hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. sayfa 23.***



## Ostomi Ürünleri Hakkında Açıklama

Ostomi kese sistemlerinin birçok farklı türü vardır. Hastanedeki sağlık ekibi, ostomi ameliyatı sonrası iyileşmenize yardımcı olmaya en uygun kese sistemini kullanır.

Ameliyattan sonra eve döndüğünüzde, stomanız değiştikçe veya farklı aktivitelere başladıkça size uygun farklı kese sistemlerini denemek isteyebilirsiniz. Kullanım süresini uzatmaya, peristomal cilt sağlığını korumaya veya ostomi bakımını kolaylaştırmaya yardımcı olmak üzere kese sistemiyle birlikte kullanılabilecek farklı ostomi ürünleri de vardır.

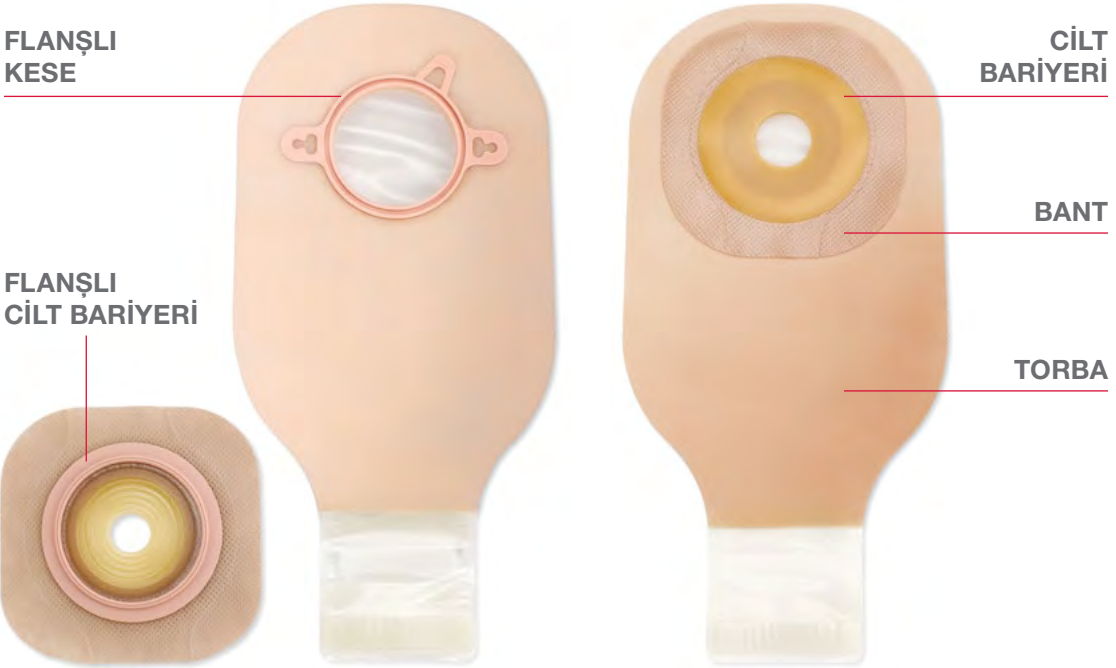
# Ostomi Kese Sistemleri

Ostomi kese sistemleri iki ana bölümden oluşur:

- **Cilt bariyeri (veya plaka)** stomanızın çevresine direkt olarak oturmalıdır. Cildinizi korumaya yardımcı olur ve kese sisteminizi sabit tutar.
- **Kese** stomadan çıkan atıkları toplar. Keseler farklı ihtiyaçlara ve ostomi türlerine göre çeşitli seçeneklerde sunulur.

## İki Parçalı Torba Sistemi

Cilt bariyeri ve kese, flanş olarak adlandırılan plastik bir halkayla birbirine bağlanan iki ayrı parçadır. Kese, vücudunuzdaki cilt bariyeri kaldırılmadan çıkarılabilir ve değiştirilebilir.



## Tek Parçalı Torba Sistemi

Cilt bariyeri ve kese tek bir ünedir ve değiştirmek için birlikte çıkarılmalıdır.

# Cilt Bariyerinin Rolü

Cilt bariyeri, stomanızın etrafındaki cilt sağlığını korumaya yardımcı olmada oynadığı rol nedeniyle kese sisteminizin en önemli parçasıdır. Güvenlik ve iyi bir sızdırmazlık sağlayan ve cilt sağlığınıza baştan itibaren koruyan bir cilt bariyerine sahip olmak önemlidir; aksi takdirde, stomanızın etrafındaki ciltte komplikasyon riski oluşabilir.

## Ostomi cilt bariyeri ile güvenlik

Güvenli bir kese sistemi, cilt bariyeri altındaki sızıntıları (cilt sağlığını etkileyebilir) önlemeye yardımcı olan ostomi cilt bariyeri sayesinde stomanın etrafında iyi bir sızdırmazlık olmasını sağlar.



### Düz cilt bariyeri

Cilt ile temas eden yüzey alanının düz veya eşit olduğu bir cilt bariyeri. Stomanız cilt seviyesinden dışarı çıkıyorsa ve stomanızın etrafındaki alan her pozisyonda düzse bu tür bir bariyer kullanılabilir.



### Konveks cilt bariyeri

Peristomal cilde doğru dışa kıvrılan bir cilt bariyeri. Bu dışa doğru kıvrım, stoma etrafındaki cilt ile doğrudan temas edecek şekilde tasarlanmıştır ve bu, kese sistemi ile cilt arasında iyi bir sızdırmazlık sağlamaya yardımcı olabilir. Stoma ciltle aynı hizadaysa veya ciltten geri çekilmişse ya da stoma etrafındaki cildi düzleştirmek için bu tür bir cilt bariyeri kullanılabilir. Konvekslik sert veya yumuşak olarak sınıflandırılabilir. Sert bir peristomal bölgede, yumuşak konvekslik sert konvekslikten daha iyi bir seçenek olabilir. Yumuşak bir peristomal bölgede, sert konvekslik yumuşak konvekslikten daha iyi bir seçenek olabilir.

Ostomi cilt bariyerlerinin bantlı ve bantsız seçenekleri mevcuttur. Bant kenarlı kese sistemleri, bazı kişilere gelişmiş bir güvenlik duygusu sunarken, bantsız ürünler hassas ciltli veya yapışkan ürünlere alerjisi olan kişiler için bir seçenek olmaya devam etmektedir. Ostomi cilt bariyerleri önceden boyutlandırılmış, kesilebilir veya şekillendirilebilir açıklıklarla da mevcuttur. Seçilen cilt bariyerine bakılmaksızın, cilt bariyeri açıklığının cilt ve stomanın birleştiği yere oturması önemlidir.

### İPUCU

Güvenli bir sızdırmazlık, cilt bariyeri açıklığı cilt ve stomanın birleştiği stomanın etrafına sıkıca yerleştiğinde ve boşlukları, kırışıkları veya kıvrımları doldurduğunuzda gerçekleşir. Şişlik azaldıkça stoma boyutunuzdan emin olmak için ameliyattan sonraki ilk 6-8 hafta boyunca her bariyer uygulamasından önce stoma boyutunuzu ölçün. Bundan sonra, kilo alma veya kilo kaybı gibi diğer faktörler nedeniyle stoma boyutunun değişmediğinden emin olmak için stoma boyutunu periyodik olarak ölçün.

### Ostomi Cilt Bariyeri ile Cilt Sağlığı

Ostomi cilt bariyeri, cilt bariyerinin performans beklentilerini sağlamak için birlikte harmanlanmış farklı yapışkan ve sıvı uygulama özelliklerine sahip bileşenlerin bir kombinasyonundan üretilmiştir. Cilt bariyerinin içindeki bileşenler, aşağıdakileri sağlamak için birlikte çalışır:

- 1. Yapışma** — bariyeri cilde yapıştırmak (veya tutturmak) için.
- 2. Emilim** — stomadan veya ciltteki terden nemi emmek için.
- 3. Aşınma Direnci** — sıvı varlığında cilt bariyerini bir arada tutmak ve doğru kullanım süresini sağlamak için.
- 4. Cilt Sağlığı** — peristomal cilt sağlığını koruma ve en önemli yerde koruma sağlama.

## Standart Kullanımlı

Cilde nazik bir şekilde yapışma sağlayan ancak uzun süre kullanımlı bariyerden daha az dayanıklı olabilen bir cilt bariyeri. Bazen genel kullanıma uygun olarak adlandırılır.

## Uzun Süre Kullanımlı

Cilde daha güçlü yapışma sağlayan ve bozulmaya karşı daha dirençli olabilen özel katkı maddeleri içeren bir cilt bariyeri.

## İnfüze Edilmiş Bariyer

Cilde fayda sağlamak için ek bir bileşenle infüze edilmiş bir cilt bariyeri seçeneği. Remois Teknolojisine\* sahip CeraPlus™ cilt bariyeri, seramid infüze edilmiş bir ostomi cilt bariyeridir. Seramid bir cilt bileşenidir, aşırı su kaybını önlemeye yardımcı olur ve mikroorganizmaların girişine karşı bir bariyer olarak destek sağlar.

### İPUCU

Seramidler kozmetik ürünlerde, losyonlarda ve kremlerde bulunur. Bildiğiniz gibi, peristomal cildinize herhangi bir losyon veya krem uygulamanız önerilmez çünkü bunu yapmak bariyerin cilde yapışmasını engelleyebilir. Seramid infüze edilmiş bir cilt bariyeri farklıdır; seramid bariyerin bir parçası olduğundan cilt bariyerinin cildinize yapışmasını engellemez.

# Kolostomi ve İleostomi Kesesi Seçenekleri ve Özellikleri

Kolostomi ile en yaygın olarak kullanılan kese tipi, boşaltılabilir kese veya kapalı uçlu keseyken, ileostomi ile en yaygın olarak boşaltılabilir kese kullanılır. Boşaltılabilir kese, kesenin günde iki defadan fazla boşaltılmasını gerektiren dışkısı olan bir kişi için uygundur. Kesenin 1/3'ü-1/2'si dolduğunda kese boşaltılır. Kese, klempili bir kapama ya da entegre bir kapama (aşağıda gösterilir) ile kesenin kuyruğundaki bir kapamayla kapalı tutulur. Kapalı kese boşaltılmaz ve kesenin 1/3'ünden-1/2'sinden fazlası dolu olduğunda çıkarılır ve atılır.

Ostomi keseleri farklı boyutlarda sunulur ve ihtiyaçlarınıza uygun farklı özelliklere sahiptir. İşte kolostomi ve ileostomi keseleri için en yaygın özelliklerden bazıları.



## Filtreler

Bazı keseler, gaz oluşumunu en aza indirmeye yardımcı olan filtreler içerir; böylece kese bir balon gibi şişmez. Filtre, gazı yavaşça dışarı verir ancak kokuyu dışarı vermez.



## Görünürlük Seçenekleri

- **Kese paneli (veya filmi)** seçenekleri ultra şeffaf ve opak olarak mevcuttur. Ayrıca, rahatınızı artırmaya yardımcı olmak ve ek gizlilik sağlamak için yumuşak bir kapağa sahip keseleri de seçebilirsiniz.
- **Görüntüleme seçeneği** (tek parça sistemde mevcuttur) opak bir panelin gizliliğini ve şeffaf bir kesenin güvenliğini birlikte sunar. Opak kapak kaldırıldığında, stoma ve atık net ve gizli olarak gözlemlenebilir.

## Ürostomi Kesesi Seçenekleri ve Özellikleri

Ürostomi ile kullanılan kese türü, üriner drenaj veya ürostomi kesesi olarak adlandırılır. Ürostomi keselerinde, keseyi açıp kapatmak ve boşaltıma izin vermek için bükülmüş bir musluk bulunur. Ürostomi kesesinin altındaki bazı musluklar, keseyi boşaltılmak için çıkarılabilen ve değiştirilebilen bir kapak içerir.



### Görünürlük Seçenekleri

- **Kese paneli (veya filmi)** seçenekleri ultra şeffaf ve opak olarak mevcuttur. Ayrıca, rahatınızı artırmaya yardımcı olmak ve ek gizlilik sağlamak için yumuşak bir kapağa sahip keseleri de seçebilirsiniz.
- **Görüntüleme seçeneği** (tek parça sistemde mevcuttur) opak bir panelin gizliliğini ve şeffaf bir kesenin güvenliğini birlikte sunar. Opak kapak kaldırıldığında, stoma ve atık net ve gizli olarak gözlemlenebilir.



### Çoklu Hazne Tasarımı

Çoklu hazne, boşaltmalar arasında kesenin şişmesini önlemeye yardımcı olmak için idrarı kese içinde daha eşit bir şekilde dağıtacak şekilde tasarlanmıştır.



**Şeffaf Ön Panele, Çok Hazneli Tasarıma ve Geri Akışı Önleme Valfine Sahip Ürostomi Kesesi**

## **Geri Akışı Önleme Valfi**

Bu, kesenin ortasından geçen eğri bir çizgi olarak görünür. Kesedeki geri akışı önleme valfi, idrarın geri akışını en aza indirmeye yardımcı olur. Aynı zamanda, idrarın kesenin üst kısmına geri akmasını ve keseyi stomanızın etrafındaki cilde bağlayan kritik bir bileşen olan cilt bariyerini aşındırmasını da engeller.

## **Ürostomi ile Gece Kesesi**

İdrar akışı oldukça sabit olduğundan, bir ürostomi kesesinin gece boyunca ne kadar dolduğu (bazen birden çok kez) şaşırtıcı olabilir. Birçok kişi, kesesini boşaltmak için banyoya gitmek yerine, uyurken idrarın başucu toplayıcıya akmasını sağlayan bir başucu drenaj toplayıcı kullanmayı tercih eder. Bir ürostomi drenaj tüpü adaptörü kullanarak ürostomi kesenizi başucu drenaj toplayıcısına bağlayabilirsiniz.

Ürostomi drenaj tüpü adaptörlerinin kullanımıyla ilgili ipuçları:



**Başucu Drenaj Toplama Sistemi ve Drenaj Tüpü Adaptörü**

- Vakum etkisini en aza indirmeye yardımcı olmak ve idrarın toplama sistemine daha iyi akmasını sağlamak için başucu toplayıcıya veya bacak torbasına bağlamadan önce ürostomi kesesinde az miktarda idrar bırakın.
- Kesenin alt kısmı bükülmeye başlarsa, adaptörü kese düz durana kadar saat yönünde veya saat yönünün tersine çevirin.
- Adaptörler, farklı ostomi kesesi üreticilerinin ürünleri arasında değiştirilebilir değildir.



## Yaygın Ostomi

## Aksesuarları

Ostomi aksesuarları bazen kese sisteminizle birlikte kullanılır. Her biri belirli bir işleve hizmet eder ve yalnızca belirtildiğinde kullanılır. Bu ürünlerden birini veya birkaçını kullanabilirsiniz.

İşte ostomi aksesuarlarını kullanmanız için birkaç neden:

- Kese sisteminizin performansını artırmaya yardımcı olabilir. Örneğin, bir aksesuar kullanım süresini artırmaya veya cildinizi korumaya yardımcı olabilir
- Sızıntı veya cildin tahriş olması gibi bir sorunu çözmeye yardımcı olabilir
- Kokuyu ortadan kaldırarak veya gece banyoya gitmemenizi sağlayarak yaşam kalitenizi iyileştirmeye yardımcı olabilir

Bu şemada birkaç yaygın ostomi aksesuarı açıklanır.

## Eğer

## Şunu Kullanın

Stoma ve cilt bariyeri açıklığının etrafında iyi bir sızdırmazlık sağlamaya yardımcı olmak istiyorsanız

Kalafat olarak macun.

Düz olmayan bir cilt yüzeyini doldurmak istiyorsanız veya stoma ile cilt bariyeri açıklığı arasında boşluk varsa

Cildi korumaya, düz olmayan cilt bölgelerini doldurmaya yardımcı olan veya macuna alternatif olarak kullanılan bariyer halkaları.

Cildiniz biraz tahriş olmuş\* ve nemliyse

Ciltteki nemi emmeye yardımcı olan stoma tozu.

Dışkı için bir ostominiz varsa ve kesenizi boşalttığınızda veya değiştirdiğinizde kokuyu azaltmak istiyorsanız ya da kesenizin içindekileri daha kolay boşaltmak istiyorsanız

Kokuyu azaltmaya ve boşaltmayı kolaylaştırmaya yardımcı olan yağlayıcı deodorant.

Daha fazla güvenlik hissi istiyorsanız

Ostomi kesesinin sabitlenmesine yardımcı olan bir ostomi kemeri. Sağlık uzmanı, konveksliği artırmak için bir kemer önerebilir.

Siz hareket ettikçe hareket eden cilt bariyeriniz için ek bir yapışma güvenliği katmanı

Cilt bariyerinizin etrafında özel bir çerçeve oluşturmak için bariyer genişleticiler.

İdrar için ostominiz varsa ve başucu drenaj toplayıcıya veya bacak torbasına bağlanmak istiyorsanız

Drenaj tüpü adaptörü.

Bunlar ve diğer ostomi aksesuarları hakkında daha fazla bilgi edinmek için ostomi ürününüzün üreticisinin veya tedarikçisinin web sitesini ya da kataloğunu ziyaret edebilirsiniz.

## Örnek

## Kullanım Yorumları\*\*



Bu aksesuar bir yapıştırıcı veya tutkal değildir. Çok fazla macun, iyi bir cilt bariyeri sızdırmazlığını engelleyebilir. Macunu cilt bariyerinin iç kenarına, stomanın bulunduğu açıklığın yanına uygulayın.



Düz halka esnetilebilir ve şekillendirilebilir veya boşlukları, kırışıkları veya kıvrımları doldurmak için parçalar halinde kullanılabilir. Yuvarlak veya oval konveks halka, özelleştirilmiş uyum için stoma etrafında eşit basınç sağlamaya yardımcı olur. Temiz kuru cilde veya kese sistemi üzerindeki cilt bariyerinin yapışkan tarafına uygulayın.



Serpin. Fazla tozu alın. Cildiniz artık sızıntı yapmadığında kullanmayı bırakın. Cildin tahriş olmasını önlemek için veya kırmızı ama nemli olmayan cilt üzerinde stoma tozu kullanmayın.



Yeni kesenize yaklaşık bir çay kaşığı veya bir paket ekleyin ve ardından kesenin içini kaplamak için ovalayın. Filtreden kaçının. Kesenizi her boşalttığınızda ekleyin. Ürostomi kesesiyle birlikte kullanmayın.



Stoma hizasında vücuda takılmalıdır. Sadece kemer tırnakları bulunan bir kese sistemi ile kullanılabilir.



Not available in New Zealand

İnce, esnek şeritler, düz olmayan vücut hatlarına uyum sağlamaya yardımcı olur. Bariyer kenarının kalkmasını azaltarak kullanma süresinin artmasına yardımcı olabilir.



Vakum etkisini en aza indirmeye yardımcı olmak ve idrarın toplama sistemine daha iyi akmasını sağlamak için başucu toplayıcıya veya bacak torbasına bağlamadan önce ürostomi kesesinde az miktarda idrar bırakın.

\*Peristomal cilt sorunları yaşıyorsanız sağlık uzmanınıza danışın

\*\*Ürüne özel kullanım talimatlarına bakın



**Kişisel**

**Bakım**

Ostomi ameliyatından sonra vücudunuza ve zihninize özen göstermeniz önemlidir.

## Cilt Sağlığını Koruma

Stomanızın etrafındaki cildin sağlığını korumaya yardımcı olmak için sağlıklı cilt temizleme alışkanlıkları edinmek önemlidir. Cilt bariyerleri en iyi temiz ve kuru cilde yapışır. Bariyeri her değiştirdiğinizde peristomal cildinizi temizleme ve değerlendirme alışkanlığı edinin. Stomanızın etrafındaki cildin bakımında ne kadar az ürün kullanırsanız o kadar iyi olur: Çoğu insan için su, cildi temizlemek için yeterlidir. Sabunlar ve temizleyiciler, ciltte cilt bariyerinin yapışmasını engelleyebilecek bir kalıntı bırakabileceğinden genellikle önerilmez.

Cildinizin durumuna dikkat etmek de önemlidir. Kese değiştirme işlemleri sırasında döküntü, kızarıklık veya tahriş belirtilerine dikkat ederek düzenli olarak değerlendirin. Unutmayın, cildin tahriş olması normal değildir. Stomanızın etrafında kızarık, çatlak veya nemli cilt fark ederseniz, ostomi bakımı konusunda uzmanlaşmış bir hemşireden yardım isteyin.

Sızıntı, cildin tahriş olmasının ana nedenlerinden biridir ve bunu önlemeye yardımcı olmanın bir yolu, kese sistemindeki cilt bariyerinin stomanızın etrafına güvenli bir şekilde oturmasını sağlamaktır. Cilt bariyerindeki açıklığın stomanın boyutunda ve şeklinde olduğundan emin olmak için stoma ölçüm kılavuzuyla stomanızı ölçün. Gerekirse boşlukları, kırışıkları veya kıvrımları ostomi aksesuarlarıyla doldurduğunuzdan emin olun.

## Banyo veya Duş

Ostomi ile daha önceki gibi duş alabilir veya banyo yapabilirsiniz. Sabun ve su stomanıza girmez veya herhangi bir şekilde zarar vermez. Kese sisteminizle veya kese sisteminiz olmadan duş alabilir veya banyo yapabilirsiniz; seğim sizin. Sabun kalıntısı bazen cilt bariyerinin veya yapışkanın cildinize ne kadar iyi yapıştığını etkileyebilir. Bu nedenle tüm nemlendiricilerden, yağlardan ve kalıntılardan arındırılmış bir sabun veya temizleyici seçin.

İki parçalı bir kese sistemi kullanıyorsanız, duş için farklı bir kese kullanmayı uygun bulabilirsiniz, böylece kullandığınız kese kuru kalır. Duş alırken veya banyo yaparken keseyi çıkarmayı seğerseniz, çok fazla neme maruz kalmasını önlemek için cilt bariyerini de çıkarmanız önerilir.

# Beslenme Düzenini ve Sıvıları Koruma

**Ürostominin** çoğu insanın beslenme düzeni üzerinde çok az etkisi vardır. Böbreklerinizin düzgün çalışmasını sağlamak ve idrar yolu enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olmak için her gün bol su içmelisiniz. Pancar yemenin idrarınızı kırmızımsı bir renge dönüştüreceğini unutmayın; bu durum geçicidir ve endişelenmeniz gerekmez. Ayrıca kuşkonmaz, deniz ürünleri, besin takviyeleri ve bazı ilaçların idrarınızın kokusunu etkileyebileceğini unutmayın. Beslenme düzeni veya sıvılarla ilgili herhangi bir sorunuz varsa, sağlık uzmanınıza, ostomi bakım hemşirenize veya bir diyetisyene danışın.

**Kolostomi veya ileostominiz varsa**, ameliyattan hemen sonra zorunlu bir diyet uygulayabilirsiniz. Optimum iyileşmeyi desteklemek ve ameliyattan önce veya sonra vermiş olabileceğiniz kiloları geri kazanmanıza yardımcı olmak için sağlıklı bir beslenme düzeninin yeniden oluşturulması hayati önem taşır. Ameliyat sonrası iyileştikten sonra, aksi belirtilmedikçe normal beslenme düzeninize geri dönebilmeniz gerekir. Bununla birlikte, belirli yiyeceklerin atıkların kokusunu veya kıvamını etkileyebileceğini bilmek önemlidir.

***Sayfa 30'da daha fazla bilgi edinebilirsiniz.***

## Genel Beslenme Düzeni Yönergeleri

- Dengeli bir beslenme düzeniyle yiyin
- Yavaş yiyin ve yiyecekleri iyi çiğneyin
- Her gün bol su için
- Beslenme düzeninize kademeli olarak farklı yiyecekler ekleyin ve bu yiyeceklerin sisteminizle uyum sağlama durumuna bakın

## Stoma Türüne Göre Özel Hususlar



### **Kolostominiz varsa, kabızlığa dikkat edin**

Kolostominiz olduğunda kabızlık ortaya çıkabilir. Kabızlığın nedenleri arasında lifsiz bir beslenme düzeni ve yetersiz sıvı alımı sayılabilir. Bazen aldığınız sıvıları veya lif alımını artırmak sorunu çözecektir. Kabızlık devam ederse, sağlık uzmanınıza danışın.



### **Kolostominiz veya ileostominiz varsa, ishale dikkat edin.**

Çeşitli nedenlerle ishal olabilirsiniz. Drenajınız çoğunlukla sıvı atıklara dönüşüyorsa ve drenaj hacminde belirgin bir artış yaşıyorsanız, ishal olabilirsiniz. Bu süre zarfında, gevşek dışkıya neden olan yiyecek ve içeceklerden kaçının. İshaliniz varsa, dehidrasyonu önlemek için daha fazla sıvı içmeniz gerekir. Dehidrasyon belirtileri arasında ağız kuruluğu, koyu renkli idrar, azalmış idrar, halsizlik, kas krampları ve baygınlık hissi bulunur. İshal devam ederse, sağlık uzmanınızı arayın.



### **İleostominiz varsa, gıda tıkanıklığına dikkat edin.**

İleostomi ile bağırsağı daraltabilecek bir şişme meydana gelebilir. Bu şişme genellikle ameliyattan sonraki ilk dört ila altı hafta içinde olur ve bazı yiyecekleri sindirmeyi zorlaştırabilir. Sulu ishal veya dışkı atığının olmaması ile birlikte kramp ve karın ağrısı, bir gıda tıkanıklığına veya engellenmeye işaret edebilir. Bir engel veya tıkanıklığınız olabileceğinden şüpheleniyorsanız, derhal sağlık uzmanınıza başvurun.

## Dışkınızı kalınlaştırabilecek yiyeceklere şunlar dahildir:

- |               |                                |                   |               |
|---------------|--------------------------------|-------------------|---------------|
| • elma püresi | • fıstık ezmesi                | • erişte (pişmiş) | • beyaz ekmek |
| • muz         | • tereyağı (topak topak değil) | • tuzlu kraker    | • yoğurt      |
| • peynir      | • marşmelov                    | • beyaz pirinç    |               |

# Koku ve Gaz Yönetimi

Günümüzün ostomi keseleri, kesenin içindeki atıklardan gelen kokuyu tutmak için tasarlanmış koku bariyeri filmiyle üretilir. Kokuyu ancak keseyi boşaltırken veya değiştirirken fark etmeniz gerekir. Başka bir zamanda koku duyarsanız, kese sızdırmazlığında sorun olup olmadığını kontrol edin.

Kesenizi düzenli olarak boşaltmak, sızıntı riskini ve dolayısıyla kokuyu azaltmaya yardımcı olabilir. Kesenin 1/3'ü ile 1/2'si dolduğunda keseyi boşaltın (genel olarak günde dört ila altı kez). Kese sisteminizi değiştirmek için en iyi zaman, sabah bir şey yemeden veya içmeden önceki zamandır.

**Kolostominiz veya ileostominiz varsa**, ameliyattan sonra bağırsaklarınız çalışmaya başladığı için kesenizde gaz olduğunu fark edebilirsiniz. Gaz miktarı değişir. Ameliyattan önce aşırı gazınız varsa, ameliyattan sonra da benzer deneyimler yaşarsınız. Gaz olması normaldir, ancak bazı yiyecekleri içmek ve yemek kesinlikle daha fazla gaz üretebilir. Gaz, hava yutmanın bir sonucu da olabilir. Gazlı içecekler içmek, sigara içmek, sakız çiğnemek ve yemekleri ağızınız açıkken çiğnemek yuttuğunuz hava miktarını artırabilir. Kuşkonmaz ve deniz ürünleri gibi bazı gıdalar, besin takviyeleri ve bazı ilaçlar idrarınızın güçlü bir kokuya sahip olmasına neden olabilir.

## Kokuyu ve gazı artıracabilecek yiyecek ve içecekler:

- |                 |                           |                        |
|-----------------|---------------------------|------------------------|
| • kuşkonmaz     | • gazlı içecekler         | • kavun                |
| • fasulye       | • yumurta ( <i>katı</i> ) | • süt ürünleri         |
| • bira          | • balık                   | • soğan                |
| • lahana ailesi |                           | • baharatlı yiyecekler |

## İPUCU

Kolostominiz veya ileostominiz varsa ve gazla ilgili endişe duyuyorsanız filtreli bir kese kullanabilirsiniz. Filtre, gazı yavaşça kese dışına verir ancak kokuyu dışarı vermez. Ayrıca gaz birikimini de engeller ve böylece kese balon gibi şişmez. Filtreler en iyi daha biçimli boşaltım atıkları ile çalışır ancak diğer atık kıvamları ile de kullanılabilir.

## İlaç Kullanma

Bazı ilaçlar veya besin takviyeleri dışkınızın rengini, kokusunu veya kıvamını değiştirebilir. Antasitler gibi reçetesiz ilaçlar bile kabızlık veya ishal gibi değişikliklere neden olabilir.

Herhangi bir ilaç kullanmadan önce sağlık uzmanınıza veya eczacınıza danışmanız iyi olabilir.

**İleostominiz varsa**, kolonunuz alındığında bazı ilaçlar tamamen emilmeyebilir. Bu ilaç türleri arasında şunlar yer alır:

- Enterik kaplı
- Yavaş salınımlı
- Genişletilmiş veya sürekli salınımlı

# İrigasyon

İrigasyon, inen bir kolostomisi veya sigmoid kolostomisi olan bir kişi için bir seçenek olabilir. Kolostomi irigasyonunun amacı, ne zaman bağırsak hareketi yapacağınızı kontrol etmenizi sağlamaktır. İrigasyon, kolonu her gün düzenli bir saatte boşalması için eğitir.

Stomanıza su yerleştirilerek uygulanan irigasyon, lavmana benzer. Rutin irigasyon doktor talimatı üzerine yapılır ve ürostomi veya ileostomisi olan kişiler için uygun değildir. İrigasyon tekniğini öğrenmek istiyorsanız, daha fazla bilgi almak için sağlık uzmanınızla konuşmanız çok önemlidir.

## İdrar Yolu Enfeksiyonlarını Tespit Etme

Üriner diversiyonlu kişilerde idrar yolu enfeksiyonları ortaya çıkabilir. Bu da böbrek sorunlarına yol açabilir. Bu belirtilerden herhangi birini fark ederseniz, sağlık uzmanınıza veya ostomi bakım hemşirenize başvurun.

### İdrar yolu enfeksiyonunu ile ilgili bazı uyarı işaretleri şunlardır:

- Koyu renkli, bulanık idrar
- Güçlü kokulu idrar
- Sırt ağrısı (böbreklerinizin bulunduğu yerde)
- Ateş
- İştah kaybı
- Mide bulantısı
- Kusma

Sağlık uzmanınız olası bir idrar yolu enfeksiyonunu tespit etmeye yardımcı olması için idrar numunesi alabilir. Laboratuvar testleri için gereken idrar numuneleri, yeni bir keseden veya kateterize edilmiş bir numuneden alınmalıdır; asla mevcut bir keseden veya başucu torbasından alınmamalıdır.

## Duygularla Başı Çıkma

Ostomi ameliyatı olan kişiler farklı duygularla ve tepkilerle hareket eder. Bazı insanlar duygularını arkadaşlarıyla, aileleriyle veya benzer deneyimler yaşamış başkalarıyla konuşarak ifade eder. Bazıları okumanın ve durumları hakkında bilgi edinmenin kendileri için en iyi sonucu verdiğini düşünür.

Güçlü ve yoğun duyguları kendinize saklamamalısınız. Bu duyguları açığa çıkarmak, onlar hakkında konuşmak ve onları sevdiklerinizle tartışmak, duygularınızı anlamlandırmanıza yardımcı olabilir.

Duygularınızın yaşam kalitenizi etkilediğini düşünüyorsanız, sağlık uzmanınızla veya bir destek grubuyla konuşmayı düşünün. Ostomi destek grupları yüz yüze veya çevrimiçi olabilir. Ostomi bakım hemşireniz size destek bulma konusunda bilgi sağlayabilir.



# Genel Bakım Yönergeleri

- 1/3 ila 1/2 dışkı, gaz veya idrar dolduğunda kesenizi boşaltın
- Ürostominiz varsa, geceleri bir başucu drenaj toplama sistemi kullanın (veya kesenizi boşaltmak için gece düzenli olarak kalkın)
- Cilt bariyerinizi rutin olarak değiştirin. Sizin için neyin daha iyi olduğunu öğrendikten sonra bu konuda daha rahat olacaksınız
- Kullanma süresi kişisel tercihe, stoma özelliklerine ve cilt bariyeri türüne bağlıdır
- Sabun kullanıyorsanız, sabunun kalıntı bırakabilecek krem, losyon veya yağ içermediğinden emin olun. Kalıntılar, cilt bariyerinizin yapışmasını engelleyebilir
- Cilt bariyerinizi uygulamadan önce peristomal cildin temiz ve kuru olduğundan emin olun
- Sızıntıyı ve cildin tahriş olmasını önlemeye yardımcı olmak için cilt bariyeri açıklığı ile stoma arasında cildin hiçbir şekilde görünmediğinden emin olun
- İki parçalı bir kese sistemi kullanıyorsanız, daha kolay oturması için cilt bariyerini vücudunuza elmas şeklinde yerleştirmeyi deneyin
- Cilt bariyerini uyguladıktan sonra yapışmanın en iyi şekilde sağlanması için cilt bariyerine yaklaşık bir dakika boyunca hafif bir basınç uygulayın
- Cilt bariyeriniz ve keseniz yerindeyken duş alabilir veya banyo yapabilirsiniz ya da banyodan önce bunları çıkarabilirsiniz; su stomaya zarar vermez veya stomanın içine akmaz
- Duş almadan önce iki parçalı bir sistemden bir kesenin çıkarılması, cilt bariyerinin yapışmasını etkiler; keseyi yerinde bırakmak veya hem keseyi hem de cilt bariyerini çıkarmak en iyisidir
- Cildinizin sağlıklı olduğundan emin olmak ve sorunları zamanında gidermeye yardımcı olmak için peristomal cildinizi düzenli olarak değerlendirin
- Stomanızın etrafında kızarıklık, çatlak veya nemli cilt fark ederseniz veya kese sisteminiz yerinde durmuyorsa, sağlık uzmanınıza veya ostomi bakım hemşirenize başvurduğunuzdan emin olun



**Günlük**

**Hayata Devam**

Sağlık uzmanınız uygun gördüğünde normal aktivitelerinize devam edebilirsiniz. Kese sisteminize alışacak ve yaşam tarzınıza uygun bir program geliştireceksiniz.

## Giyim

Ostomi ameliyatından sonra birçok kişi kesenin kıyafetlerinin altından görünmesi ile ilgili endişe duyar. Bazı insanlar "normal" giysiler giymeyeceklerini ya da kendilerine çok büyük gelen giysiler giymek zorunda kalacaklarını düşünürler. Ameliyattan önce giydiğiniz kıyafetlerin benzerlerini giyebilirsiniz.

Aslında, günümüzdeki keseler dikkat çekmez ve vücuda o kadar yakın durur ki, siz söylemedikçe kimse bir kese taktığınızı bilmez. Kesenizi düzenli olarak boşaltmak, çok dolu bir kesenin şişmesini önlemeye yardımcı olabilir.

Kese, iç çamaşırınızın içine veya dışına takılabilir. Sizin için en rahat olan seçeneği seçin.

## Aktivite, Egzersiz ve Spor

Sağlık uzmanınız uygun gördüğünde normal aktivitelere devam edebilirsiniz. Ostomi, egzersiz yapmanızı veya fiziksel olarak aktif olmanızı engellememelidir. Aşırı sert temaslı sporlar veya çok ağır kaldırma dışında, ameliyattan önce yapmaktan keyif aldığınız aynı tür fiziksel aktiviteleri yapmaya devam edebilirsiniz.

Ostomi olan kişiler ameliyattan önceki gibi yüzebilir, su kayağı veya kayak yapabilir, golf, tenis, voleybol, softbol, yürüyüş, yelken veya koşu yapabilirler. Lütfen ısı ve nemin kese sisteminin kullanım süresini azaltabileceğini unutmayın. Sıcak aylarda ve aktivite sonrasında cilt bariyerinizin nasıl performans gösterdiğine bakmalısınız. Ekstra bir güvenlik hissi için yüzmeden önce cilt bariyerinizin kenarlarına bariyer genişleticiler eklemeyi düşünebilirsiniz.

- Yüzmeden önce kesenizi boşaltın
- Yüzmeden önce cilt bariyerinizin kenarlarına bariyer genişleticiler ekleyebilirsiniz
- Jakuzi veya saunada takmanız durumunda kesenizi daha sık değiştirmeniz gerekebilir

## İşe Dönüş ve Seyahat

Herhangi bir ameliyatta olduğu gibi, iyileşmek için biraz zamana ihtiyacınız vardır. İşe dönmeden veya herhangi bir yorucu aktiviteye başlamadan önce sağlık uzmanınıza danıştığınızdan emin olun.

Ameliyatta sonra iyileştiğinizde, ostominiz sizi sınırlamamalıdır. İşe geri dönebilir veya neredeyse her yere seyahat edebilirsiniz. Sağlık uzmanınız size buna göre rehberlik edecek ve sizi yönlendirecektir.

Seyahat ederken ostomi malzemelerinizi yanınıza alın. İhtiyacınızdan daha fazlasını yanınıza almak iyi bir fikir olabilir. Seyahat ederken malzeme satın almanız gerekiyorsa, ostomi ürünlerinin dünyanın her yerindeki seçkin tıbbi veya cerrahi satıcılarda bulunduğunu göreceksiniz.

- Uçağa bindiğinizde, ostomi malzemelerini kabin bagajınıza alın
- Sıvı, jel, makas ve spreylerle ilgili seyahat kısıtlamaları hakkında havayolu şirketine danışın
- Ostominiz hakkında bilgi içeren bir seyahat kartı taşıyabilirsiniz; bunu yapmak, havaalanı güvenlik personeli ile iletişim kurarken size yardımcı olabilir
- Emniyet kemerini stomanızın üstüne veya altına bağlayın
- Ostomi ürünlerinizi serin ve kuru bir yerde saklayın
- Seyahat ederken nerede bir ostomi bakım hemşiresiyle iletişime geçebileceğinizi bilin
- Ürostomi kesesi kullanıyorsanız ve 1/3 ila 1/2 dolu olduğunda keseyi boşaltamayacak durumdaysanız, bacak torbası kullanmayı düşünün



## Seks ve Yakınlık

Ostomi ameliyatı vücudu değiştiren bir prosedür olduğundan, birçok insan bu prosedürün partneri veya eşiyle olan fiziksel ve duygusal ilişkisini nasıl etkileyeceği konusunda endişelenir. Flört eden insanlar için büyük bir endişe, birine ostomilerini nasıl ve ne zaman anlatacaklarıdır. Destekleyici kişisel ilişkiler, herhangi bir ameliyattan sonra önemli iyileşme kaynakları olabilir.

Ostomi ameliyatı bir ilişkideki her iki partneri de etkiler ve her iki partnerin de kendi yollarıyla uyum sağlaması gereken bir şeydir. Partnerinizin, cinsel aktivitenin size veya stomanıza zarar vermeyeceğini ancak stomayı asla cinsel ilişki için kullanmak istemeyeceğinizi bilmesini sağlayın. Ameliyattan sonra duygusal uyumunuz hakkında endişeleriniz varsa, sağlık uzmanınızla veya ostomi bakım hemşirenizle mutlaka konuşun.

- Cinsel ilişkiye girmeden önce kesenizi boşaltın
- Cinsel aktivite size veya stomanıza zarar vermez
- Opak bir kese veya kese kılıfı, kese içeriğinin gizlenmesine yardımcı olabilir
- İç çamaşırları keseyi gizleyebilir ve vücudunuza yakın tutabilir

## Ebeveynlik

Çocuk sahibi olmayı düşünüyorsanız, tatmin edici bir iyileşme sonrasında stoması olan bir kişinin çocuk sahibi olmasının genellikle hala mümkün olduğunu bilmek sizi mutlu edecektir. Birçok kişi ostomi ameliyatı geçirdikten sonra ebeveyn olmuştur. Ostomi ile hamile kalmak hakkında sorularınız varsa, bu soruları mutlaka sağlık uzmanınıza veya ostomi bakım hemşirenize sorun.



## İlişkiler ve Destek Alma

Günümüzün ostomi kese sistemleri gizli olacak şekilde tasarlanmıştır. Kimsenin kese taktığınızı bilmesine gerek yoktur.

Kime anlatacağınıza ve nasıl bir yaklaşımda bulunacağınıza karar vermek size kalmıştır. Bilmesi gerektiğini düşündüğünüz insanlara karşı açık ve dürüst olun ve önemli olduğunu düşünmediğiniz sürece başkalarına hiçbir şey söylemeyin. Etrafınızdakilerin sizden ipuçları alacağını unutmayın. Sağlığınız konusunda rahat, kendinden emin ve açık sözlüyseniz, insanlar genellikle bunu kabullenir ve etkilenmez.

# Başkalarıyla Konuşma

Stomanız hayatınızın bir parçasıdır. Aynı zamanda ailenizin ve partnerinizin hayatının da bir parçasıdır. Bazı insanlar, partnerlerinin veya bir aile üyesinin acil bir durumda keseyi nasıl değiştirip boşaltacağını bilmesini faydalı bulur. Size yakın olan kişilere stoma bakımınız hakkında ayrıntı vermek, ilişkiniz ve iç huzurunuz için mükemmel olabilir.

Arkadaşlarınız, akrabalarınız ve iş arkadaşlarınız, özellikle bir süredir hastaysanız, sizin için endişelenebilir. Daha iyi görüldüğünüzü gördüklerinde, memnun olurlar ve ne tür bir tedavi gördüğünüzü bilmek isteyebilirler. Başkalarına hangi ayrıntıları açıklayacağınızı belirlemek elbette sizin sorumluluğunuzdadır.

Başkalarıyla ostominiz hakkında konuşmayı düşünüyorsanız, işte size yardımcı olabilecek bazı ipuçları.

- Çocuklarınız veya torunlarınızla ostominiz veya ostomi ameliyatınız hakkında konuşuyorsanız, ostomi üreticilerinde bu sorulara yardımcı olacak yaşa uygun kitaplar ve oyuncak bebekler mevcuttur. Dürüst ve basit açıklamalar önemlidir ve genç aile üyeleriyle iyi ilişkilerin temelini oluşturmaya yardımcı olur. Onlara ne kadar ayrıntı vereceğiniz ve stomanızı onlara gösterip göstermeme kararınız, ailenizin yapısına ve genç aile üyelerinin yaşlarına bağlıdır.
- Size yakın olmayan insanlarla konuşuyorsanız, meraklarını gidermenin bir yolu, hayatınızı tehdit eden ciddi bir hastalık geçirdiğinizi açıklamaktır. Bu nedenle büyük bir ameliyat geçirdiniz ve şimdi bir kese takıyorsunuz. Böyle bir açıklamadan sonra, daha fazla bilgi vermek istemediğiniz sürece sorulabilecek çok az soru vardır.

- Yeni bir romantik ilişkiniz varsa, ilişki bedensel aşamaya geçmeden durumunuzu anlatmak iyi olabilir. Kendinize kısa bir açıklama yaparak önceden plan yapın. Cerrahi olarak tedavi edilmesi gereken ciddi bir hastalığınız olduğu gerçeğiyle başlayın. Sonuç, bir kese takmanızdır. Durumunuz hakkında nasıl konuşacağınızı öğrendikten sonra, durumu olası yeni bir partnere açıklamak için uygun bir zaman bulmak daha kolay olacaktır.



# Ostomi Bakım Hemşirenizi Ne Zaman Aramalısınız?

**Kolostominiz veya ileostominiz varsa**, aşağıda listelenen sorunlardan herhangi birini fark etmeniz durumunda ostomi bakım hemşirenizi arayın:

- Cildin tahriş olması
- Kese sisteminizin veya cilt bariyerinizin altında tekrarlayan sızıntılar
- Stomanızın aşırı kanaması
- Dışkıınızda kan
- Stomanızın etrafındaki ciltte şişkinlik
- İnatçı ishal
- Ağrılı ve/veya kusmalı ishal
- Uzuyor gibi görünen bir stoma

**Ürostominiz varsa**, aşağıda listelenen sorunlardan herhangi birini fark etmeniz durumunda ostomi bakım hemşirenizi arayın:

- Herhangi bir idrar yolu enfeksiyonu belirtisi (bkz. sayfa 32)
- Cildin tahriş olması
- Stomanızın üzerinde veya etrafında idrar kristalleri
- Kese sisteminizin veya cilt bariyerinizin altında tekrarlayan sızıntılar
- Stomanızın etrafındaki cildin siğilli, renksiz olması
- Stomanızın aşırı kanaması
- İdrarınızda kan
- Stomanızın etrafındaki ciltte şişkinlik
- Uzuyor gibi görünen bir stoma

## Notlar

# Sözlük

## **Kapalı kese**

Musluğu veya kelepçesi olmayan bir kese. Boşaltmak için çıkarılması gerekir.

## **Kolostomi**

Kalın bağırsakta (veya kolonda) cerrahi olarak oluşturulmuş bir açıklık.

## **Konveks cilt bariyeri**

Düz olmayan ancak peristomal cilde dışa doğru kıvrılan bir cilt bariyeri. Konvekslik yumuşak veya sert olarak sınıflandırılabilir.

## **Kesilebilir cilt bariyeri**

Stoma için doğru boyutta ve şekilde kesilebilen bir cilt bariyeri.

## **Boşaltılabilir torba**

Altta açıklığı olan bir kolostomi veya ileostomi kesesi. Keseyi boşaltma zamanı gelene kadar kapalı tutmak için entegre bir kapama veya kelepçe kullanılır.

## **Uzun süre kullanımlı cilt bariyeri**

Cilde daha güçlü bir yapışma sağlayan ve bozulmaya karşı daha dirençli olabilen özel katkı maddeleri içeren bir cilt bariyeri.

## **Filtre**

Bir kolostomi veya ileostomi kesesindeki gazları çıkarır ancak koku çıkarmaz.

## **Flanş**

İki parçalı kese sisteminin iki parçasını birbirine bağlamak için kullanılan plastik halka.

## **Düz cilt bariyeri**

Cilde yapışan düz veya eşit bir yüzey alanına sahip bir cilt bariyeri.

## **İleostomi**

İnce bağırsakta (veya kolonda) cerrahi olarak oluşturulmuş bir açıklık.

## **İnfüze edilmiş cilt bariyeri**

Başlangıçtan itibaren peristomal cilt sağlığını korumak için seramid gibi ek bir bileşenle infüze edilmiş bir cilt bariyeri seçeneği.

## **Tek parça kese sistemi**

Tek bir ünite oluşturan bir cilt bariyeri ve kese.

## **Ostomi**

Gastrointestinal kanalda veya idrar yolunda cerrahi olarak oluşturulmuş bir açıklık. Stoma olarak da adlandırılır.

## **Peristomal cilt**

Cilt/stomanın birleştiği yerden başlayıp cilt bariyerinin kapladığı alana dışa doğru uzanan stomanın etrafındaki alan.

## **Kese**

Stomadan çıkan atıkları toplayan torba.

## **Kese sistemi**

Cilt bariyerini ve keseyi içerir. Tek parçalı ve iki parçalı kese sistemi olarak iki seçenek söz konusudur.

## **Önceden boyutlandırılmış cilt bariyeri**

Stomanın uygun boyutuna göre önceden kesilmiş bir bariyer açıklığı.

## **Cilt bariyeri**

Kese sisteminin direkt olarak stomanın çevresine oturan kısmıdır. Stomanın etrafındaki cildi korur ve kese sistemini yerinde tutar. Bazen plaka olarak adlandırılır.

## **Standart kullanımlı cilt bariyeri**

Cilde nazik bir şekilde yapışma sağlayan ancak uzun süre kullanımlı bariyerden daha az dayanıklı olabilen bir cilt bariyeri. Bazen genel kullanıma uygun olarak adlandırılır.

## **Stoma**

Gastrointestinal kanalda veya idrar yolunda cerrahi olarak oluşturulmuş bir açıklık. Ostomi olarak da adlandırılır.

## **İki parçalı kese sistemi**

İki ayrı parçayla bir cilt bariyeri ve keseden oluşur.

## **Ürostomi**

İdrarı boşaltmak için oluşturulan bir ostomi.

## **Ürostomi kesesi**

İdrarın boşaltılabilmesi için alt kısmında bir tahliye musluğu olan kese.

## **Kullanım süresi**

Bir kese sisteminin bozulmadan önce kullanılabileceği sürenin uzunluğunu ifade eder. Kullanım süreleri değişebilir ancak her kişi için oldukça tutarlıdır.

## **YOK (yara ostomi kontinans) hemşiresi**

Ostomi bakımında uzmanlaşmış, ek eğitimler almış bir hemşire.

**Hollister Australia**

PO Box 375,  
Box Hill, VIC 3128

[www.hollister.com.au](http://www.hollister.com.au)

**Customer Care**

**1800 880 851**

[priority@hollister.com.au](mailto:priority@hollister.com.au)

**Hollister New Zealand**

PO Box 107097,  
Auckland Airport, Auckland 2150

[www.hollister.co.nz](http://www.hollister.co.nz)

**Customer Care**

**0800 678 669**

[NZCustomerService@libmed.co.nz](mailto:NZCustomerService@libmed.co.nz)

*\*Remois, Alcare Co.,  
Ltd.'ye ait bir teknolojidir.*



Kullanmadan önce kullanım Amacı, Kontrendikasyonlar, Uyarılar,  
Önlemler ve Talimatlar ile ilgili bilgi almak için Kullanım Talimatlarını  
mutlaka okuyun.

Bazı ürünler CE işaretli değildir.



Hollister, Hollister logosu, Adapt, Conform 2 (AB), Moderma (AB), New Image (ABD),  
Premier (ABD), Secure Start ve "Sağlıklı cilt. Pozitif sonuçlar." Hollister Incorporated  
ticari markalarıdır. Diğer tüm ticari markalar ilgili sahiplerinin mülkiyetindedir.  
© 2022 Hollister Incorporated. ANZ300-Turkish. April 2022.