



# FORO

**Vivere con la tua**

**Colostomia**



**Ostomy Care**  
*Healthy skin. Positive outcomes.*

FORO











## La vita dopo un intervento di colostomia

Vivo con una stomia, quindi so bene quanto sia importante ricevere sostegno e incoraggiamento nei giorni, nelle settimane e persino nei mesi successivi all'intervento di stomia. So anche quanto sia ricca la vita e cosa significhi continuare a vivere una vita felice e produttiva.

Potrò fare la doccia? Potrò nuotare? Potrò ancora fare attività fisica? Potrò ancora avere una sana vita di coppia? Queste erano le domande che mi passavano per la testa, nel letto dell'ospedale, subito dopo l'intervento di stomia. Nelle settimane successive, ho scoperto in poco tempo che la risposta a tutte queste domande per me era SÌ! Ero io la persona che mi avrebbe dato la forza per fare i passi necessari e andare avanti oltre la stomia. Chi mi aveva a cuore e mi amava sarebbe stato lì a sostenermi nei miei progressi e nella mia ripresa.

Ognuno di noi compirà un viaggio diverso. Ci saranno sempre alti e bassi.

Tuttavia, anche se le nostre esperienze saranno diverse, ti vorrei incoraggiare a cogliere l'opportunità per un nuovo inizio, senza temerlo. Ricorda che hai a disposizione risorse e supporto - non sei solo. Le nostre esperienze plasmano il nostro carattere e ci permettono di crescere come persone. Prova a cogliere il meglio da questa esperienza e ad abbracciare il mondo che ti circonda.

Questo opuscolo è stato creato pensando a te, in quanto persona con stomia o genitore, coniuge, parente che se ne prende cura.

Spero che ti possa aiutare ad acquisire le conoscenze e le competenze di cui hai bisogno per andare oltre la tua stomia e tornare alla tua vita.

— BROCK MASTERS, Toronto, CANADA

Le informazioni fornite in questo opuscolo non sono consigli medici e non sono intese a sostituire le raccomandazioni del tuo medico personale o di altri operatori sanitari. Questo opuscolo non deve essere utilizzato per cercare aiuto in caso di emergenza. Se si verifica un'emergenza medica, richiedere immediatamente cure mediche di persona.



Se stai per subire o hai appena subito un intervento di colostomia, questo opuscolo può aiutarti a comprenderla e gestirla. È stato ideato per aiutarti a rispondere ad alcune delle tue domande e a dissipare alcune delle tue preoccupazioni sulla tua vita con una colostomia.

Per noi è importante ricordarti che non sei solo. Ogni anno migliaia di persone si sottopongono a un intervento di colostomia. Per alcune di loro, è un evento salvavita.

Può essere eseguita per riparare una lesione o rimuovere un tumore. Qualunque sia la ragione medica del tuo intervento, è naturale porsi domande e avere preoccupazioni.

Questo opuscolo è offerto da Hollister Italia a supporto delle informazioni fornite dal tuo medico e dal tuo infermiere stomaterapista (un infermiere specializzato nella gestione della stomia).





# Sommario

## 8 Prepararsi all'intervento chirurgico

- Il sistema gastrointestinale
- Che cos'è una colostomia?
- La stomia

## 12 Sistemi di raccolta: tutto ciò che devi sapere

- Sistemi di raccolta monopezzo e due pezzi
- Sacche aperte e chiuse
- Caratteristiche del sistema di raccolta

## 16 Prendersi cura di sé

- Prendersi cura della pelle
- Bagno o doccia
- Alimentazione
- Odori sgradevoli
- Gas intestinali
- Farmaci
- Stitichezza
- Diarrea
- Irrigazione

## 20 Prendersi cura della colostomia

- Vita sessuale e rapporti personali
- Abbigliamento
- Rientro al lavoro e viaggi
- Attività, esercizio fisico e sport
- Linee guida per prenderti cura della tua colostomia

## 25 Follow-up

- Servizio Pazienti StoConTe
- Fornitura dei prodotti per stomia
- Nomenclatore tariffario delle protesi
- Quando contattare l'infermiere stomaterapista

## 30 Risorse

## 31 Glossario



## Prepararsi all'intervento

### chirurgico

Determinare dove sarà posizionata la stomia sul tuo addome è una parte importante della preparazione all'intervento chirurgico. Generalmente, le colostomie sono posizionate sul lato sinistro dell'addome.

Prima dell'intervento, l'infermiere stomaterapista e il chirurgo stabiliranno la posizione migliore per la tua stomia. Idealmente, la stomia dovrebbe essere collocata su una superficie cutanea liscia e in una posizione che ti consenta di vederla facilmente per prendertene cura in autonomia.



## Il sistema gastrointestinale

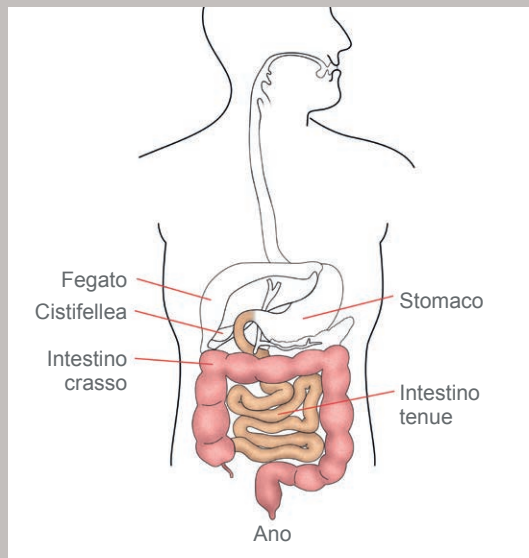
Dopo essere stato masticato e ingerito, il cibo scende nell'esofago fino allo stomaco. Gli acidi e altre sostanze chimiche, chiamate enzimi, presenti nello stomaco, riducono il cibo a una miscela liquida. Dal tuo stomaco, questa miscela liquida passa all'intestino tenue.

L'intestino tenue, lungo circa 7 metri, è l'organo in cui avviene la maggior parte della digestione. Vitamine, minerali, proteine, grassi e carboidrati sono tutti assorbiti nel tuo corpo attraverso l'intestino tenue. Gli alimenti che non vengono assorbiti nell'intestino tenue finiscono nell'intestino crasso come residuo liquido o feci.

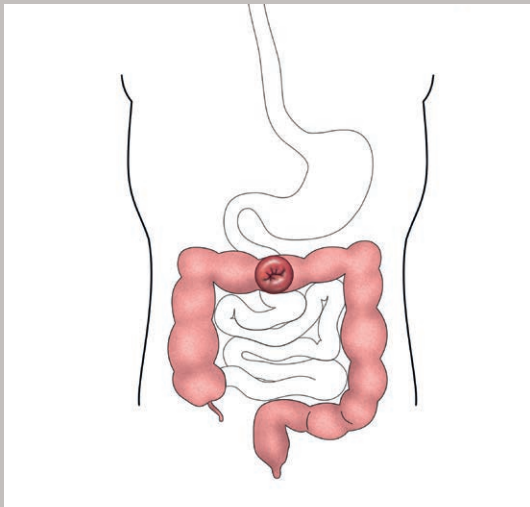
L'intestino crasso, chiamato comunemente anche colon, è diviso in quattro parti: colon ascendente, colon trasverso, colon discendente e sigma. Generalmente è lungo circa 1,5 metri e assolve a due funzioni principali:

1. assorbire l'acqua dalle feci
2. trattenere le feci fino alla defecazione.

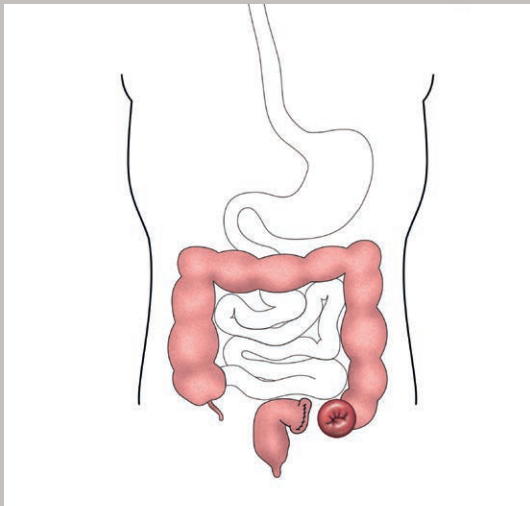
Durante il passaggio delle feci, attraverso il colon viene assorbita sempre più acqua finché le feci non assumono una consistenza solida. Al sopraggiungere della defecazione, grazie ai movimenti intestinali, feci e gas passano dal colon al retto, per poi essere espulsi dal tuo corpo attraverso l'ano. Un muscolo del tuo ano, chiamato sfintere anale, ti permette di controllare lo svuotamento.



Il sistema gastro-intestinale



Colostomia trasversa



Colostomia sigmoidea

## Che cos'è una colostomia?

Una colostomia è un orifizio creato chirurgicamente nell'addome che ha lo scopo di evitare il passaggio delle feci attraverso una parte del colon danneggiata. È possibile realizzare una colostomia pressoché in qualsiasi punto lungo il colon. Può essere temporanea o permanente, a seconda della ragione medica dell'intervento.

Quando viene praticata una colostomia, la defecazione non avviene più attraverso l'ano e le feci vengono evacuate attraverso la stomia. Quest'ultima, tuttavia, non è dotata di un muscolo sfintere, quindi non avrai più un controllo volontario sulla defecazione, ma indosserai un apposito sistema di raccolta delle feci. Per il confezionamento della colostomia, il chirurgo fa passare una parte del colon attraverso la parete addominale. Questa nuova apertura sull'addome è chiamata stomia. Due tipi comuni di colostomia sono la colostomia trasversa e la colostomia sigmoidea.

## La stomia

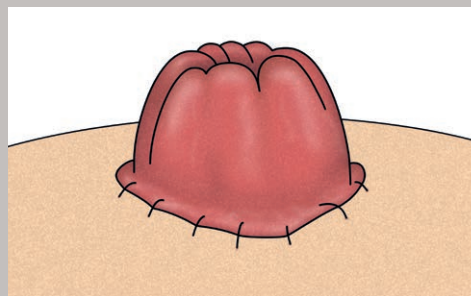
Dopo l'intervento chirurgico probabilmente la tua stomia sarà edematosa. Ci possono volere diverse settimane o mesi prima che la stomia si riduca alla sua dimensione definitiva. Indipendentemente dalla sua dimensione e forma, una stomia sana:

- è di colore rosa o rosso ed è leggermente umida
- non è dolorosa
- può sanguinare se strofinata o graffiata (ad esempio, durante il lavaggio), ma questo stato dovrebbe risolversi rapidamente; se il sanguinamento persiste, contatta l'infermiere stomaterapista o il medico.

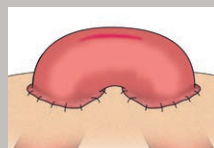
Indipendentemente dalla conformazione della tua stomia, che sia grande o piccola, sporga bene o sia a filo con la cute, gli effluenti dovrebbero svuotarsi all'interno della sacca, senza perdite al di sotto della barriera cutanea. Se gli effluenti della stomia presentano tracce di sangue, devi contattare il tuo infermiere stomaterapista o il medico.

### Stomie temporanee

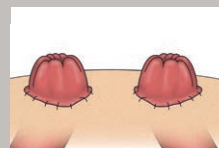
Se hai una stomia temporanea, può trattarsi di una stomia ad ansa o a doppia canna.



Stomia



Stomia ad ansa



Stomia a doppia canna

Una colostomia ad ansa può avere un dispositivo di supporto (chiamato bacchetta o ponte) che viene normalmente rimosso circa due settimane dopo l'intervento chirurgico - a volte anche prima. Se non è stato rimosso dopo questo intervallo di tempo, ricorda di recarti dal tuo medico.

### Effluenti

Gli effluenti di una colostomia possono variare. All'inizio sono abbastanza liquidi, ma riprendendo la tua dieta normale tendono ad assumere una consistenza più solida.



**Sistemi di raccolta**

**Tutto ciò che devi sapere**

Il sistema di raccolta in uso durante il ricovero ospedaliero è spesso una versione standard. Una volta rientrato a casa, potresti voler provare sistemi di raccolta differenti per trovare quello che più si adatta al tuo addome.

Le seguenti informazioni generali sui sistemi di raccolta possono aiutarti a trovare il prodotto più idoneo alle tue esigenze.

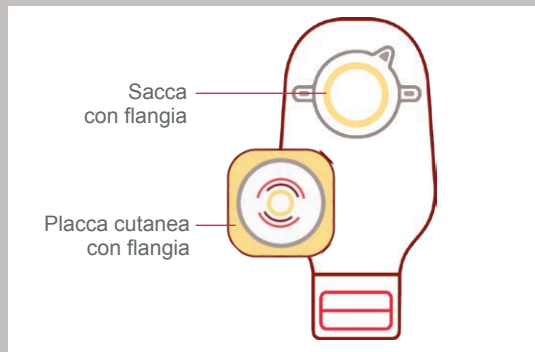
## Sistemi di raccolta monopezzo e due pezzi

Esistono due tipi di sistemi di raccolta: monopezzo e due pezzi. Ogni sistema presenta diverse caratteristiche e le persone tendono a scegliere il proprio sistema di raccolta in base a ciò che meglio si adatta alle loro esigenze.

Entrambi i tipi di sistemi di raccolta includono una barriera cutanea e una sacca. La barriera cutanea è la parte adesiva del sistema di raccolta che si adatta immediatamente intorno alla stomia, proteggendo la pelle e mantenendo il sistema di raccolta in posizione. La sacca raccoglie gli effluenti della stomia.

In un sistema di raccolta monopezzo, barriera cutanea e sacca sono adese tra loro, quindi si tratta di un'unica unità. Quando si sostituisce un sistema di raccolta monopezzo, la sacca e la barriera cutanea vengono rimosse insieme poiché sono collegate.

In un sistema di raccolta due pezzi, la barriera cutanea, o placca, e la sacca sono separate. L'anello in plastica utilizzato per collegarle insieme è chiamato flangia. Il sistema di raccolta due pezzi consente di cambiare solo la sacca mentre la placca rimane adesa al corpo.



Sistema due pezzi



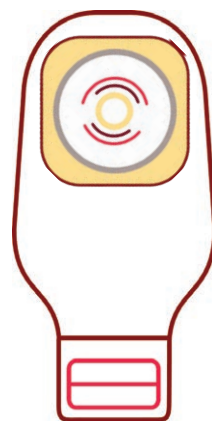
Sistema monopezzo

## Sacche aperte e chiuse

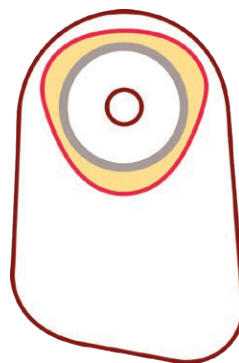
Esistono due tipi di sacche: aperte e chiuse. Anche in questo caso ciascun tipo offre vantaggi differenti e le persone tendono a scegliere la soluzione che meglio soddisfa le proprie esigenze.

Le sacche aperte sono dotate di una chiusura integrata (un meccanismo di chiusura incorporato nella sacca). Vanno svuotate quando sono piene di effluenti o gas da un terzo a metà. L'uso di una sacca aperta è consigliato in caso di effluenti frequenti nell'arco della giornata.

Se si utilizza una sacca chiusa, è sufficiente rimuoverla e smaltirla, senza necessità di svuotarla. L'uso di una sacca chiusa è consigliato in caso di una minore frequenza di evacuazione e quando la sacca necessita di essere svuotata solo una o due volte al giorno. Le sacche chiuse non sono dotate di aperture e non possono essere svuotate. Le sacche chiuse vengono semplicemente smaltite e sostituite con una nuova sacca.



Sacca aperta con chiusura integrata



Sacca chiusa



## Caratteristiche del sistema di raccolta

Le sacche per colostomia sono disponibili con una varietà di caratteristiche per aiutarti a migliorare la tua qualità di vita. Alcune delle dotazioni più comuni presenti nelle sacche per colostomia sono:

### **Filtro**

Alcune sacche includono un filtro che aiuta a ridurre al minimo l'accumulo di gas, in modo che la sacca non si gonfi. Il filtro lascia fuoriuscire il gas, ma non gli odori sgradevoli.

### **Materiali del rivestimento**

Il rivestimento della sacca è disponibile nelle varianti ultra trasparente, trasparente e opaco. È inoltre possibile selezionare sacche con rivestimento morbido, un aiuto per aumentare il comfort e fornire maggiore discrezione.

### **Finestra di controllo**

La presenza della finestra di controllo (disponibile sui sistemi monopezzo) offre la discrezione di una sacca opaca e la possibilità di controllo di una sacca trasparente, entrambe nello stesso prodotto. Sollevando il lembo della finestra di controllo

è possibile osservare chiaramente la stomia e gli effluenti della stomia.

### **Sistemi di chiusura**

Quando si utilizza una sacca aperta, per lo svuotamento degli effluenti della stomia è possibile utilizzare una sacca con chiusura integrata (un meccanismo di chiusura integrato nella sacca).

### **Barriere cutanee**

La barriera cutanea è la parte più importante del sistema di raccolta perché protegge la pelle dagli effluenti della stomia e mantiene la sacca in posizione. Sono disponibili varie tipologie di barriere cutanee, progettate per garantire la massima tenuta intorno alla stomia, al fine di evitare ogni perdita e proteggere la pelle. Puoi consultare il tuo infermiere stomaterapista per scoprire quale barriera cutanea è più adatta a te.



**Prenderti cura**

**di te**

## Prendersi cura della pelle

La pelle intorno alla stomia è chiamata cute peristomale. Prendi l'abitudine di detergere la cute peristomale ogni volta che cambi la placca. Basta poco per prendersi cura della pelle intorno alla stomia. Nella maggior parte dei casi un po' d'acqua è sufficiente.

La cute peristomale deve essere integra, priva di

irritazioni, eruzioni cutanee o arrossamenti.

Dovrebbe essere uguale alla pelle nel resto del tuo corpo. Una barriera cutanea perfettamente adesiva e con gli ingredienti giusti aiuta a proteggere la pelle da irritazioni causate dagli effluenti della stomia.

Se noti che la cute attorno alla stomia è arrossata, screpolata o umida, chiedi subito l'assistenza di un infermiere stomaterapista o di un medico. Controlla regolarmente le condizioni della cute peristomale per assicurarti che la pelle sia sana o intervenire tempestivamente in caso di problematiche.

## Bagno o doccia

Con una colostomia, puoi fare la doccia o il bagno esattamente come prima. Il sapone e l'acqua non entreranno nella stomia, né arrecheranno alcun danno. Puoi fare la doccia o il bagno con o senza il tuo sistema di raccolta – a te la scelta. Eventuali residui di sapone possono talvolta compromettere una perfetta adesione della barriera cutanea o dell'adesivo alla pelle. È preferibile quindi scegliere un sapone o un detergente che non lasci residui.

Se utilizzi un sistema di raccolta due pezzi, potrebbe essere utile cambiare la sacca per fare la doccia, in modo che quella che indossi rimanga asciutta. Se decidi di toglierti la sacca durante la doccia o il bagno, è preferibile rimuovere anche la placca per evitare di esporla a troppa umidità.

## Alimentazione

Subito dopo l'intervento chirurgico è possibile che tu debba seguire una dieta alimentare controllata. Tuttavia, per promuovere una guarigione ottimale e aiutarti a recuperare il peso che potresti aver perso prima o dopo l'intervento, è fondamentale ristabilire una dieta sana. Dopo il periodo di convalescenza, se non diversamente indicato, è importante tornare al proprio regime alimentare abituale.

Ricorda che la digestione del cibo avviene di fatto quasi interamente nell'intestino tenue, non nel colon. Ci sono però alcuni alimenti che possono essere causa di odori sgradevoli o gas intestinali. Se questo è per te motivo di preoccupazione, dovrai consumare tali cibi con moderazione.

## Odori sgradevoli

Le persone che hanno subito un intervento di colostomia spesso si preoccupano del cattivo odore. Le attuali sacche per colostomia sono realizzate per trattenere l'odore degli effluenti all'interno della sacca.

L'odore si dovrebbe sentire solo quando si svuota o si cambia la sacca. Se avverti cattivo odore, controlla che non ci siano perdite e che la stomia sia correttamente sigillata.

Svuota la sacca quando è piena di effluenti o gas da un terzo a metà.

Per molte persone ciò significa da una a tre volte al giorno. Il momento migliore per cambiare il sistema di raccolta è la mattina, prima di aver mangiato o bevuto qualcosa. Lo svuotamento o la sostituzione regolare della sacca può contribuire a ridurre il rischio di perdite ed evita che si produca un rigonfiamento dovuto a una sacca troppo piena. Anche la tua dieta può influenzare l'odore delle feci.

### **Alimenti che possono aumentare il cattivo odore:**

- **aglio**
- **alcune spezie**
- **asparagi**
- **broccoli**
- **cavoletti di Bruxelles**
- **cavolfiore**
- **cavolo**
- **cipolle**
- **pesce**
- **uova**

### **CONSIGLI**

- **Segui una dieta equilibrata**
- **Mangia lentamente e mastica bene il cibo**
- **Bevi molta acqua, succo di frutta o altri liquidi durante il giorno**
- **Aggiungi cibi diversi alla tua dieta gradualmente, per verificare che vadano d'accordo con la tua stomia**

## Gas intestinali

Quando l'intestino inizia a funzionare dopo l'intervento chirurgico, noterai del gas all'interno della sacca. La quantità di gas può variare.

Se prima dell'intervento soffrivi di flatulenza, probabilmente continuerai ad avere lo stesso problema anche dopo.

Il gas intestinale può essere generato dagli alimenti che mangi, oppure formarsi in seguito all'ingestione di aria. Bere bevande gassate, fumare, masticare una gomma e masticare con la bocca aperta sono tutte cose che possono aumentare la quantità di aria deglutita.

Se il gas intestinale è una delle tue preoccupazioni, puoi utilizzare una sacca con filtro. Il filtro lascia fuoriuscire il gas dalla sacca, ma non l'odore, riducendo così al minimo l'accumulo di gas, in modo che la sacca non si gonfi come un palloncino. I filtri funzionano al meglio con effluenti di maggiore consistenza, ma possono essere utilizzati in ogni situazione.

## Farmaci

Alcuni farmaci o integratori alimentari possono cambiare il colore, l'odore o la consistenza delle feci. Anche i farmaci non soggetti a prescrizione medica, come gli antiacidi, possono causare cambiamenti come stitichezza e o diarrea. In seguito all'asportazione del colon, alcuni farmaci potrebbero non venire completamente assorbiti.

Questi tipi includono:

- farmaci con rivestimento enterico
- farmaci a rilascio temporizzato
- farmaci a rilascio prolungato o sostenuto

Prima di prendere qualsiasi farmaco, è opportuno chiedere al proprio medico o farmacista.

**Alimenti e bevande che possono aumentare il gas intestinale:**

- aglio
- alcune spezie
- bevande gassate
- birra
- broccoli
- cavoletti di Bruxelles
- cavolo
- cetriolo
- cipolle
- fagioli
- pesce
- uova



## Stitichezza

In caso di colostomia potresti soffrire di stitichezza. Tra i motivi che portano a stitichezza vi sono una dieta povera di fibre e un apporto insufficiente di liquidi. A volte il problema si risolve semplicemente aumentando l'assunzione di liquidi, prendendo un lassativo blando o seguendo una dieta più ricca di fibre. Se la costipazione persiste, consultare il medico.

## Diarrea

Con una colostomia può capitare di avere episodi di diarrea per diversi di motivi. In caso di diarrea, puoi assumere alcuni alimenti che contribuiscono ad addensare le tue feci ed evitare invece cibi e bevande che tendono a rendere più liquide le deiezioni.

## Irrigazione

L'irrigazione può essere indicata per chi ha subito una colostomia discendente o una trasversale. Questa pratica permette di controllare il momento della defecazione. L'irrigazione allegherai ogni giorno a una determinata ora.

Si tratta di una pratica simile a quella del clistere, con inserimento di acqua nella stomia. La tua routine va eseguita su prescrizione del medico ed è controindicata in caso di urostomia. Per ulteriori informazioni sulla tecnica di irrigazione, rivolgiti al tuo medico o all'infermiere.

### Alimenti che a ispessire l

- banane
- pane
- burro di arachidi  
senza pezzetti
- formaggio
- pesci magri
- pasta
- carni bianche
- purea di patate
- riso bianco
- yogurt

### CONSIGLI

- La diarrea può causare disidratazione, quindi potrebbe essere necessario aumentare la quantità di liquidi assunti
- Altri segni di disidratazione includono bocca secca, urine scure, minore quantità di urine, debolezza, crampi muscolari e sensazione di svenimento
- Le bevande sportive possono aiutare a prevenire la disidratazione correlata alla perdita di liquidi meglio di acqua, succhi e bevande gassate



**Prendersi cura**

**della colostomia**

Quando il medico lo riterrà opportuno potrai riprendere le tue normali attività. Ti abituerai al tuo sistema di raccolta e adatterai la routine al tuo stile di vita.

## Vita sessuale e rapporti personali

Poiché la colostomia è un intervento molto invasivo, molti si preoccupano dell'impatto che avrà sulla propria vita sessuale e sull'intimità di coppia e dell'accettazione da parte del coniuge o del partner. Per chi inizia una nuova relazione, la maggiore preoccupazione è come e quando svelare a qualcuno la propria colostomia.

Le relazioni personali e il sostegno ricevuto possono rivelarsi fondamentali per riprendersi da qualsiasi tipo di intervento chirurgico. Gli aspetti chiave sono, ovviamente, la comprensione e la comunicazione.

L'intervento di colostomia influenza la vita di entrambi i partner in un rapporto ed è qualcosa a cui entrambi dovranno adattarsi, ciascuno a proprio modo. Tranquillizza il tuo partner sul fatto che l'attività sessuale non arrecherà alcun danno a te, né alla tua stomia, anche se, ovviamente, non dovrai mai utilizzare la stomia per rapporti intimi. Se hai dubbi sul tuo equilibrio emotivo dopo l'intervento chirurgico, non esitare a parlarne con il tuo medico o infermiere stomaterapista.

Se ti chiedi se potrai avere dei figli, sarai felice di sapere che dopo un congruo periodo di recupero, normalmente una donna con stomia può ancora avere figli e molti uomini sono diventati padri dopo aver subito un intervento di colostomia. Se hai domande sulla gravidanza, rivolgiti con serenità al tuo medico o all'infermiere stomaterapista.

### CONSIGLI

- **Svuota la sacca prima di avere rapporti sessuali**
- **L'attività sessuale non danneggerà la tua stomia**
- **Durante l'amplesso puoi indossare una sacca chiusa di più piccole dimensioni**
- **Una sacca opaca aiuta a nascondere il contenuto**
- **L'abbigliamento intimo può nascondere la sacca e tenerla vicina al tuo corpo**

## Abbigliamento

Dopo un intervento di colostomia, molti temono che la sacca si possa vedere sotto gli abiti. Alcuni pensano di non poter più indossare abiti "normali" o che dovranno indossare capi di una taglia in più. In realtà dovresti poter indossare lo stesso tipo di abbigliamento che avevi prima del tuo intervento chirurgico. Infatti, la maggior parte delle moderne sacche sono progettate per essere sottili e aderire bene al corpo e per far sì che nessuno si accorga che stai indossando un sistema di raccolta a meno che non sia tu a rivelarlo.

La sacca può essere indossata dentro o fuori la biancheria intima, a seconda di come sia più comodo per te.

## Rientro al lavoro e viaggi

Come per qualsiasi intervento chirurgico, ci vorrà un po' di tempo per riprendersi. Prima di tornare al lavoro o di riprendere un'attività intensa è bene consultare il tuo medico.

Dopo il periodo di convalescenza, la colostomia non dovrebbe limitare la tua vita. Dovresti essere in grado di tornare al lavoro o di viaggiare praticamente ovunque. Il tuo medico ti guiderà e ti darà i giusti consigli.

Quando ti muovi da casa, ricorda di portare sempre con te tutto il necessario per la tua colostomia, preferibilmente in quantità superiore rispetto alle tue previsioni. Se in viaggio hai bisogno di comprare altre sacche o accessori, porta sempre con te la taglia, il nome commerciale e il nome del produttore del presidio per colostomia che utilizzi.

### CONSIGLI

- Quando viaggi in aereo, porta i prodotti per la stomia con te nel bagaglio a mano
- Verifica le eventuali restrizioni imposte dalla tua compagnia aerea per quanto riguarda liquidi, gel, forbici e aerosol
- Accertati se puoi avere documenti di viaggio che recano informazioni sulla tua stomia - ciò potrebbe essere utile nell'interazione con il personale addetto alla sicurezza aeroportuale
- Allaccia la cintura di sicurezza sopra o sotto la stomia
- Conserva i prodotti per la stomia in un luogo fresco e asciutto
- Quando viaggi, accertati di avere i contatti di un infermiere stomaterapista in loco







## Attività, esercizio fisico e sport

Quando il medico lo riterrà opportuno potrai riprendere le tue normali attività. Una colostomia non dovrebbe impedirti di fare esercizio fisico o di condurre una vita attiva. Ad eccezione degli sport di contatto o della pesistica spinta, dovresti poter svolgere lo stesso tipo di attività fisica che praticavi prima dell'intervento chirurgico.

Le persone con una colostomia nuotano, vanno in bicicletta, fanno sci d'acqua o sciano sulla neve, giocano a golf e a tennis, giocano a pallavolo, fanno escursioni, vanno in barca a vela o fanno jogging esattamente come facevano prima del loro intervento. Tieni presente che il calore e l'umidità possono ridurre la durata in uso del sistema di raccolta. Durante i mesi caldi e dopo l'attività fisica, verifica che la barriera cutanea aderisca bene.

### CONSIGLI

- **Svuota la sacca prima di nuotare**
- **Accertati che tutti i punti della placca aderiscano bene alla pelle prima di entrare in acqua**
- **Potrebbe essere necessario cambiare la sacca più spesso se la indossi in acqua o in una sauna**

## Linee guida per prenderti cura della tua colostomia

- Svuota la sacca quando è piena da un terzo a metà di effluenti o gas
- Cambia la barriera cutanea con regolarità. Acquisirai maggiore dimestichezza con questa procedura, dopo che avrai stabilito una routine di cambio
- La durata in uso si basa sulle preferenze personali e sulle caratteristiche della stomia, ma un intervallo di sostituzione da tre a quattro giorni è considerato nella norma
- Se utilizzi il sapone, accertati che non contenga creme o lozioni che potrebbero lasciare residui, con possibili ripercussioni sull'adesione della placca alla cute
- Prima di applicare la barriera cutanea, assicurati che la pelle attorno alla stomia sia pulita e asciutta
- Dopo aver applicato la barriera cutanea, esercita una leggera pressione per circa un minuto per ottenere una migliore adesione
- Verifica che tra la barriera cutanea e la stomia non vi sia un'area di cute scoperta, in modo da prevenire il contatto delle deiezioni con la pelle e le irritazioni cutanee
- Puoi fare la doccia o il bagno indossando la barriera cutanea e la sacca, oppure puoi rimuoverli prima — l'acqua non danneggerà, né entrerà nella stomia
- La rimozione della sacca da un sistema a due pezzi prima di fare la doccia può compromettere l'adesione della barriera cutanea, pertanto è preferibile lasciare la sacca o rimuovere sia la sacca che la barriera cutanea
- Se la pelle intorno alla stomia appare arrossata, screpolata o umida o se la sacca non rimane in posizione, consulta il tuo medico o l'infermiere stomaterapista
- Controlla regolarmente le condizioni della cute peristomale, per accertare che la pelle sia sana e poter intervenire tempestivamente in caso di problemi



## Follow-up

Ora che hai lasciato l'ospedale, ci sono alcune cose che devi sapere.

Di seguito trovi una lista di controllo con alcune delle cose basilari che dovrai imparare a fare per la tua stomia. Potrai passarle in rassegna con l'infermiere stomaterapista che ti assisterà nel passaggio dall'ospedale a casa.

### IMPARA A:

- svuotare la sacca
- rimuovere il sistema di raccolta
- controllare la stomia e la salute della cute peristomale
- applicare il sistema di raccolta
- valutare i segni di potenziali complicanze e sapere quando contattare un operatore sanitario
- gestire i gas intestinali e gli odori sgradevoli
- seguire le linee guida per alimenti e bevande
- seguire le istruzioni per l'assistenza sanitaria a domicilio (se applicabile)

# Servizio Pazienti StoConTe

Potresti avere domande sulla tua stomia, su come prendertene cura e su come continuare a vivere la vita che vorresti. Non devi per forza trovare la risposta da solo. Il **Servizio Pazienti StoConTe** di Hollister offre un supporto GRATUITO, dedicato per la stomia, per tutto il tempo necessario, indipendentemente dalla marca dei prodotti utilizzati.

## Ecco i servizi che ti offriamo:

- **Prova gratuita di prodotti:** con l'Operatore Sanitario hai individuato il prodotto che può rispondere alle tue necessità e ricevuto le corrette informazioni per utilizzarlo. Ora è il momento di continuare a casa e acquisire sicurezza: noi ti possiamo aiutare con l'invio di una campionatura gratuita in pacco anonimo e darti anche suggerimenti personalizzati per usare al meglio i prodotti
- **Consigli sulla salute della pelle grazie alla nostra certificazione Skin Health Ambassador:** il nostro team ha partecipato al progetto di formazione Skin Health Academy, che ci ha permesso di acquisire competenze specifiche sulla salute della pelle. Siamo l'unica azienda nel campo della stomia in Italia ad avere un Servizio Pazienti certificato come esperti nella prevenzione della salute della cute peristomale
- **Consigli sulla tua vita quotidiana:** la vita con una stomia può cambiare, ma questo non significa smettere di fare ciò che ti piace. Siamo qui per darti informazioni utili nella gestione quotidiana della stomia. Verificheremo insieme che tu abbia le risposte di cui puoi aver bisogno. Sentiti libero di farci tutte le domande che vuoi
- **Informazioni utili su come ottenere la fornitura:** una volta individuato il prodotto adatto, occorre che presenti una richiesta alla tua ASL per ottenerne la fornitura completa, continua e gratuita tramite il Servizio Sanitario Nazionale. Possiamo aiutarti in tutte le necessità pratiche per ottenere la tua fornitura
- **Informazioni su Ambulatori e Associazioni della tua zona:** ti forniremo tutti i riferimenti delle strutture specializzate più facili da raggiungere per te. Inoltre ti potremo fornire i contatti delle Associazioni dei Pazienti presenti sul territorio, in modo da poter entrare in contatto con persone che condividono la tua stessa esperienza

## CONTATTARCI È SEMPLICE!

Consulta direttamente un membro del nostro team telefonando al numero verde **800.836.088**, dal Lunedì al Venerdì, dalle 9:30 alle 17:00, oppure scrivi una mail a **[serviziopazienti@hollister.com](mailto:serviziopazienti@hollister.com)**.



# Fornitura dei prodotti per stomia

Una volta individuato il prodotto più adatto alle tue esigenze, occorre che presenti una richiesta alla tua ASL per ottenerne la fornitura completa, continua e gratuita tramite il Servizio Sanitario Nazionale.

## Cosa devi fare?

Recati all'ufficio protesi e ausili della tua ASL. Porta con te:

- Copia della cartella clinica o foglio di dimissioni ospedaliero
- Prescrizione fatta da un Medico Specialista autorizzato alla redazione di piani terapeutici. La prescrizione include la diagnosi, il tipo di intervento, il piano terapeutico, l'indicazione dei prodotti prescritti e relative quantità
- Meglio avere anche Tessera Sanitaria e Carta d'Identità

Ricorda di chiedere sempre all'ufficio della tua ASL dove e quando potrai ritirare i tuoi prodotti e per quanto tempo è valida la tua prescrizione. Ottenere il prodotto da te preferito è un diritto sancito dal D.L. 332 del 27/08/1999.

## Normativa e quantità

Il Servizio Sanitario Nazionale definisce i quantitativi erogabili con un documento ufficiale chiamato Nomenclatore Tariffario delle Protesi.

## Nomenclatore Tariffario delle Protesi

Il 18 marzo 2017, in seguito all'aggiornamento dei LEA (Livelli Essenziali di Assistenza) del 12 gennaio 2017, e con conseguente pubblicazione della Gazzetta Ufficiale n. 65 contenente il Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri (DPCM), sono cambiate le quantità di prodotto erogabili. Le quantità variano in base alla tipologia di sistemi di raccolta necessari alla gestione della stomia (colostomia, ileostomia o urostomia).

## Le quantità che ti spettano

Per maggiori dettagli o informazioni a riguardo, è possibile consultare il sito ufficiale del Ministero della Salute [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it). Per facilitare la ricerca, inserendo come parola chiave “gazzetta ufficiale stomia”, sarà possibile consultare il documento chiamato “18-3-2017 AUSILI MONOUSO Classe 09 Ausili per la cura e la protezione personale” che elenca tutti i quantitativi per categoria. L'informazione ti sarà utile quando ti rivolgerai alla tua ASL per l'ottenimento dei prodotti che ti spettano.

## 09.18 AUSILI PER STOMIA

| Prodotto                                         | DPCM 12/01/2017 |                   | D.L.332 27/08/1999           |                |
|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------------------------|----------------|
|                                                  | Codice ISO      | Q.tà mese         | Codice ISO                   | Q.tà mese      |
| <b>COLOSTOMIA MONOPEZZO</b>                      |                 |                   |                              |                |
| Sacca a fondo chiuso                             | 09.18.04.003    | 60                | 09.18.04.003                 | 60             |
| Sacca a fondo chiuso convessa                    | 09.18.04.006    | 60                | 09.18.04.009                 | 60             |
| <b>COLOSTOMIA DUE PEZZI</b>                      |                 |                   |                              |                |
| Placca piana<br>Sacca a fondo chiuso             | 09.18.05.003    | 20 + 60           | 09.18.05.003<br>09.18.05.009 | 10 + 60        |
| Placca convessa<br>Sacca a fondo chiuso          | 09.18.05.006    | 20 + 60           | 09.18.05.006<br>09.18.05.009 | 10 + 60        |
| <b>ILEOSTOMIA MONOPEZZO</b>                      |                 |                   |                              |                |
| Sacca a fondo aperto                             | 09.18.07.003    | 90                | 09.18.04.006                 | Fino a 90      |
| Sacca a fondo aperto convessa                    | 09.18.07.009    | 90                | 09.18.04.009                 | 60             |
| <b>ILEOSTOMIA DUE PEZZI</b>                      |                 |                   |                              |                |
| Placca piana<br>Sacca a fondo aperto             | 09.18.08.003    | 20 + 90           | 09.18.05.003<br>09.18.05.012 | Fino a 15 + 90 |
| Placca convessa<br>Sacca a fondo aperto          | 09.18.08.009    | 20 + 90           | 09.18.05.006<br>09.18.05.012 | 10 + 90        |
| <b>UROSTOMIA MONOPEZZO</b>                       |                 |                   |                              |                |
| Sacca uro                                        | 09.18.07.006    | 30                | 09.18.07.003                 | 30             |
| Sacca uro convessa                               | 09.18.07.012    | 30                | 09.18.07.006                 | 30             |
| <b>UROSTOMIA DUE PEZZI</b>                       |                 |                   |                              |                |
| Placca piana<br>Sacca uro                        | 09.18.08.006    | 20 + 30           | 09.18.08.003<br>09.18.08.009 | 20 + 30        |
| Placca convessa<br>Sacca uro                     | 09.18.08.012    | 20 + 30           | 09.18.08.006<br>09.18.08.009 | 15 + 30        |
| <b>PROTETTORI DELLO STOMA E CUTE PERISTOMALE</b> |                 |                   |                              |                |
| Pasta / Pomata protettiva                        | 09.18.30.003    | Vedi prescrizione | 09.18.30.003                 | 2 pz al mese   |
| Polvere o film protettivo                        | 09.18.30.006    | Vedi prescrizione | 09.18.30.006                 | 2 pz al mese   |
| Salviettine detersione / protezione              | 09.18.30.009    | Vedi prescrizione | 09.18.30.006                 | 2 pz al mese   |
| Pasta Solidificata                               | 09.18.30.012    | Vedi prescrizione | ND                           | ND             |

## Quando contattare l'infermiere stomaterapista

Contatta l'infermiere stomaterapista se rilevi uno dei problemi elencati di seguito:

- irritazione cutanea
- perdite ricorrenti dalla sacca o dalla placca cutanea
- sanguinamento eccessivo della tua stomia
- sangue nelle feci
- rigonfiamento della cute intorno alla stomia
- diarrea persistente
- diarrea con dolore e/o vomito

## Risorse

Il tuo medico e l'infermiere stomaterapista saranno delle risorse molto importanti per te, per avere le informazioni sulla stomia di cui hai bisogno. Tuttavia, potrai anche accedere in qualsiasi momento a materiale didattico dedicato e ad utili informazioni online all'indirizzo [www.hollister.it](http://www.hollister.it). All'interno del sito, nella sezione Learning Center, troverai materiali come ad esempio:

- **Serie di opuscoli “Convivere con una stomia”** - fornisce informazioni sulla stomia e su argomenti legati allo stile di vita come l'alimentazione, i viaggi, gli sport e il fitness
- **Opuscoli “Guida al cambio dei sistemi per stomia”** - fornisce informazioni e supporto per una corretta pratica di sostituzione dei sistemi per stomia
- **Opuscoli “Suggerimenti per la cura della stomia”** - fornisce informazioni su come prendersi cura della propria stomia
- **Moduli video “Come utilizzare gli accessori per la stomia”** - forniscono una panoramica degli accessori per la stomia, aiutandoti a scegliere quelli più adatti a te e a imparare a utilizzarli



Inquadra il QR code per vedere sul nostro canale youtube pratici video su come prenderti cura della tua stomia.

# Glossario

## Ano

Orifizio del retto; l'ultima sezione del tratto gastrointestinale attraverso la quale le feci vengono espulse dall'organismo.

## Colon

Altro termine per indicare l'intestino crasso, ovvero l'ultima porzione del tratto gastrointestinale.

## Colostomia

Stomia (apertura chirurgica) creata nel colon; parte dell'intestino crasso (colon).

## Cute peristomale

L'area intorno allo stomia che inizia dalla giunzione cute/stomia e si estende verso l'esterno fino all'area coperta dal sistema di raccolta.

## Durata in uso

Periodo di tempo durante il quale può essere indossato un sistema di raccolta prima che si deteriori. La durata in uso può variare, ma è generalmente abbastanza costante per ogni persona.

## Enzimi

Proteine digestive che riducono il cibo che mangiamo in modo da poter essere usato come fonte di nutrimento.

## Feci

Prodotti di scarto escreti dall'intestino. Sono dette anche escrementi o deiezioni intestinali.

## Intestino crasso

Altro termine per indicare il colon, ovvero l'ultima porzione del tratto gastrointestinale.

## Intestino tenue

Porzione del sistema gastrointestinale che riceve il cibo dallo stomaco. Assorbe sostanze nutritive importanti e fluidi.

## Barriera cutanea

Componente del sistema di raccolta che aderisce alla cute intorno alla stomia. Protegge la pelle e mantiene il sistema di raccolta in posizione. A volte è chiamata semplicemente placca

## Retto

Estremità inferiore dell'intestino crasso, che porta all'ano.

## Sacca

Sacca che raccoglie gli effluenti della stomia.

## Sfintere

Muscolo che circonda e chiude un orifizio. Una stomia è priva di sfintere.

## Sistema di raccolta a due pezzi

Sistema nel quale barriera cutanea e sacca sono due elementi separati.

## Sistema di raccolta monopezzo

Sistema che riunisce in un'unica unità barriera cutanea e sacca.

## Stomia

Orifizio creato chirurgicamente nel tratto gastrointestinale o urinario. Noto anche come stoma.



**Hollister S.p.A.**  
Strada 4, Palazzo A/7  
20090 Milanofiori, Assago (MI)  
**Servizio pazienti: 800.836.088**

**[www.hollister.it](http://www.hollister.it) - Hollister Italia**

**CE** I logo Hollister, StoConTe e "Healthy skin. Positive outcomes." sono marchi commerciali di Hollister Incorporated.  
© 2021 Hollister Incorporated.

ITH073 - 2021/06



**Ostomy Care**  
*Healthy skin. Positive outcomes.*