

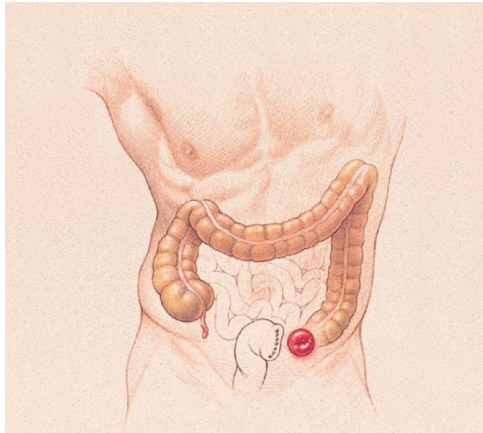


Meu Diário

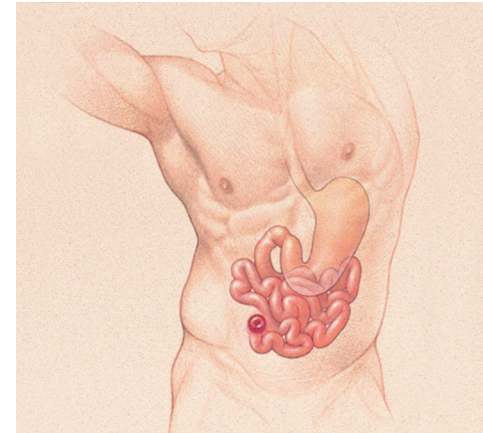


Tipos de Estomas

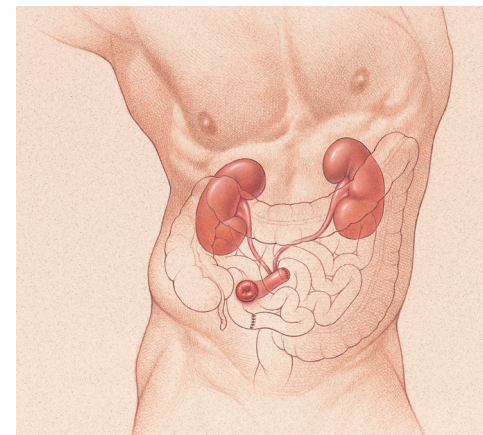
O tipo de estoma é determinado de acordo com a cirurgia realizada. No caso de colostomia e ileostomia, a abertura é feita a partir de uma parte do intestino. Para uma urostomia, a abertura é feita em algum ponto ao longo do sistema urinário (bexiga).



Colostomia é uma abertura no “cólon” ou intestino grosso. As fezes que saem pela colostomia podem ter consistência líquida ou sólida. É comum a presença de gases.

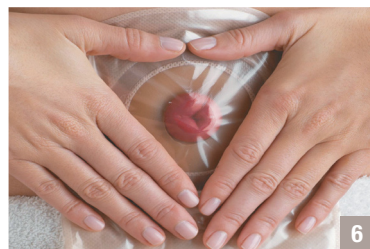


Ileostomia é uma abertura no “íleo” que faz parte do intestino delgado. O intestino delgado contém enzimas digestivas que “quebram” os alimentos para ajudar na digestão e absorção de nutrientes. O que sai de uma ileostomia são fezes mais líquidas do que as da colostomia.



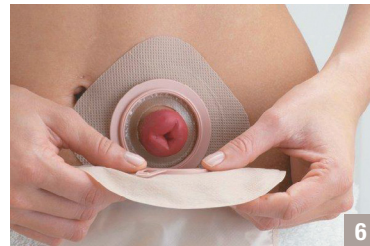
Urostomia (técnica de Bricker) é uma abertura no sistema urinário, que é composto pelos rins, ureteres, bexiga e uretra. Na técnica de Bricker, os ureteres são ligados em um tecido do intestino, o qual é exteriorizado no abdome.

Aplicando Equipamento de uma peça



1. Fazer a higiene de modo suave, com água e sabão neutro. Secar bem a pele ao redor do estoma. Medir o diâmetro do estoma com a ajuda de uma régua mensuradora de estomas.
2. Desenhar a medida correta no papel protetor da base adesiva.
3. Recortar o orifício central até o diâmetro correto, dê preferência a uma tesoura sem ponta e curva. Examine sua pele, se a pele periestomia estiver com sinais de irritações ou lesionada, utilizar o Adapt Pó, tirando o excesso, para que a base protetora adesiva consiga ser fixada na pele.
4. Retirar o papel protetor central.
5. Fixar a base protetora adesiva na pele e retire o restante do papel protetor fixado nas bordas.
6. Após aplicar a base protetora adesiva sobre a pele, massagear para que sua aderência seja perfeita. Se estiver utilizando a bolsa drenável, não se esqueça de fechar a parte inferior com o fechamento integrado Lock 'n Roll. Se estiver utilizando a bolsa de urostomia, verifique se a válvula de drenagem está fechada corretamente. A base protetora adesiva pode permanecer fixa na pele por vários dias. Você melhor do que ninguém decidirá o momento ideal para a troca deste equipamento.

Aplicando Equipamento de duas peças



1. Fazer a higiene de modo suave, com água e sabão neutro. Secar bem a pele ao redor do estoma. Medir o diâmetro do estoma com a ajuda de uma régua mensuradora de estomas.
2. Desenhar a medida correta no papel protetor da base adesiva.
3. Recortar o orifício central até o diâmetro correto, dê preferência a uma tesoura sem ponta e curva. Examine sua pele, se a pele periestomia estiver com sinais de irritações ou lesionada, utilizar o Adapt Pó, tirando o excesso, para que a base protetora adesiva consiga ser fixada na pele.
4. Retirar o papel protetor central.
5. Aplicar a base protetora adesiva sobre a pele e massagear para que sua aderência seja perfeita. Depois de colocar a base protetora adesiva, retirar o restante do papel protetor fixado nas bordas.
6. Antes de conectar a bolsa na base, verifique se a flange da base protetora adesiva é igual a flange da bolsa, pois se forem de tamanhos diferentes as mesmas não vão se encaixar. Encaixe suavemente na base sem fazer pressão abdominal utilizando a flange flutuante.
7. Se estiver utilizando a bolsa drenável, não se esqueça de fechar a parte inferior com o fechamento integrado Hollister Lock 'n Roll. Se estiver utilizando a bolsa de urostomia, verifique se a válvula de drenagem está fechada corretamente.
8. A base protetora adesiva pode permanecer fixa na pele por vários dias. Você melhor do que ninguém decidirá o momento ideal para a troca deste equipamento.

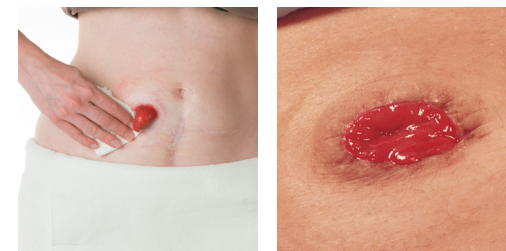
Esvaziar a bolsa com 1/3 da capacidade total



1ª Colocação	___/___/___	4ª Colocação	___/___/___
1ª Retirada	___/___/___	4ª Retirada	___/___/___
2ª Colocação	___/___/___	5ª Colocação	___/___/___
2ª Retirada	___/___/___	5ª Retirada	___/___/___
3ª Colocação	___/___/___	6ª Colocação	___/___/___
3ª Retirada	___/___/___	6ª Retirada	___/___/___

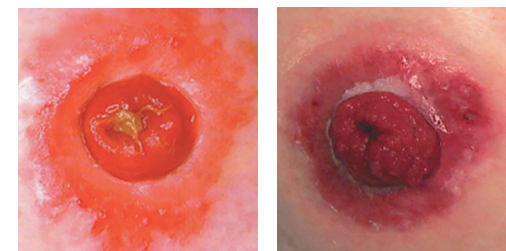
Anote aqui se aconteceu alguma coisa com sua bolsa (vazou, descolou, etc).

Pele íntegra



Observe se seu estoma está sempre vermelho e brilhante como a parte interna da sua boca ou lábio. A pele periestomia deve estar sempre limpa e seca. Não utilize cremes hidratantes ou oleosos e produtos que contenham álcool durante a limpeza da pele. Dê preferência ao uso da água morna e sabonete neutro.

Complicações da pele



Se você perceber alteração na pele ao redor do estoma (pele periestomia) ou no próprio estoma, entre em contato com um profissional da saúde.

<input type="checkbox"/> New Image Base Adesiva 	<input type="checkbox"/> New Image - Bolsas para Estomia Intestinal 	<input type="checkbox"/> New Image - Bolsas para Estomia Urinária 
<input type="checkbox"/> Bolsa fechada (2 peças) 	<input type="checkbox"/> Premier - Bolsas para Estomia Intestinal 	<input type="checkbox"/> Premier - Bolsas para Estomia Urinária 
<input type="checkbox"/> Bolsa fechada (1 peça) 	<input type="checkbox"/> Pouchkins - Bolsas para Estomia Intestinal 	<input type="checkbox"/> Pouchkins - Bolsa Neonatal 
<input type="checkbox"/> Adapt - Lubrificante Desodorante 	<input type="checkbox"/> Adapt Pó 	<input type="checkbox"/> Adapt pasta 
<input type="checkbox"/> Adapt - Cinto para Bolsa de Estomia 	<input type="checkbox"/> Adapt - Anéis Convexos de Hidrocoloide 	<input type="checkbox"/> Adapt - Anéis Ovais de Hidrocoloide 
<input type="checkbox"/> Adapt - Anéis Planos de Hidrocoloide 		

Dieta Saudável



Uma alimentação equilibrada ajuda muito na sua qualidade de vida.

Odor Forte



Alguns alimentos podem causar odor forte, como por exemplo: peixes, feijão, ovos, alho e repolho.

Formação de Gases



Bebidas gaseificadas em geral, refrigerantes, repolho, bebidas alcoólicas aumentam a formação de gases.

Atenção



Tente evitar alimentos que possam fechar a abertura do estoma, como grãos, milho, cogumelo ou coco ralado.

Levando uma Vida Normal

Após se adaptar totalmente ao equipamento adequado, você será capaz de fazer as mesmas atividades que fazia antes da cirurgia.

Veja abaixo as perguntas mais frequentes sobre viver com uma estomia.

P – Estou muito inseguro em sair de casa, pois tenho medo da minha bolsa vaziar.

Para isso, é muito importante que você use uma bolsa na qual você possa confiar e que dê a você segurança. Se a sua bolsa estiver bem adaptada, isso não ocorrerá.

P – Com que frequência eu devo esvaziar e limpar a minha bolsa?

Sua bolsa de estomia deve ser esvaziada sempre que estiver cheia até 1/3 de seu volume. Você pode enxaguar a sua bolsa com água fria, com a ajuda de um “chuveirinho”. Se você estiver usando uma bolsa de duas peças, você pode desencaixá-la da barreira e enxaguá-la com água. As bolsas não podem ser colocadas de molho e não se deve utilizar produtos de limpeza para lavá-las.

P- Posso tomar banho normalmente com uma bolsa de estomia?

Você pode tomar banho de chuveiro ou de banheira da mesma forma que você fazia antes. Sabonete e água não penetrarão no seu estoma e não causarão nenhum problema. Você pode escolher tomar banho com ou sem sua bolsa, a opção é sua. Como o resíduo de sabonete pode muitas vezes interferir com a adesividade da bolsa, evite sabonete que deixe resíduo na pele. E numa banheira com água quente ou na sauna, o calor pode comprometer a vedação da bolsa. Inspeção-a com cuidado, e troque caso esteja se soltando.

P – Posso ir à praia e à piscina?

Sim. Antes de nadar é uma boa ideia esvaziar a bolsa.

P – Posso praticar exercícios e esportes?

A estomia não deve impedir você de fazer exercícios ou exercer atividades físicas. Com exceção de esportes de contato, extremamente pesados ou de levantamento de grandes pesos, você poderá desfrutar do mesmo tipo de atividade que desfrutava antes da cirurgia. Consulte um profissional da saúde.



Programa **Qualivida**

*Suporte
Personalizado.*

Suporte Personalizado para você!

- Ligação Gratuita - 0800 778 1000
De segunda a sexta-feira, das 8h às 17h
- É coordenado por enfermeiras estomaterapeutas que oferecem suporte sobre essa nova fase de sua vida. Assegurar que suas necessidades sejam atendidas é o nosso objetivo!
- Oferece material específico sobre dicas a respeito do cuidado com sua estomia e sobre como manejar o seu equipamento coletor. Sua segurança é importante para nós!



Hollister do Brasil Ltda.

Av. Jabaquara, 2958
7º andar - Conjunto 71 a 73
São Paulo - SP
Tel.: (11) 5595-9650
hollister.brazil@hollister.com.br
www.hollister.com.br

Hollister e logo, New Image, Premier, Pouchkins, Karaya, Tandem, Adapt, Restore, SoftFlex TEA, Lock 'n Roll, Flexextend e AF300 são marcas registradas da Hollister Incorporated.

"Fazendo a diferença na jornada da vida" é uma marca de serviço da Hollister Incorporated.