

ABBIGLIAMENTO E CURE PERSONALI

E' bene prediligere un abbigliamento comodo, con vestiti non troppo stretti. Negli uomini piuttosto che usare la cintura preferire le bretelle. Il bagno o la doccia possono essere fatti, preferibilmente prima della sostituzione del sistema di raccolta.

I PRESIDI PROTESICI

Quando si rientra a domicilio, è possibile richiedere la fornitura, tramite il S.S.R., dei dispositivi di raccolta, presentando all'ASL di residenza o di domicilio la documentazione sanitaria attestante la patologia specifica e l'intervento subito, il mod. O3 ed il piano riabilitativo redatti da specialista prescrittore autorizzato, la tessera sanitaria ed il codice fiscale. I presidi protesici sono forniti, per la maggioranza senza oneri economici per il paziente, in base al D.M. 332/99 che ne stabilisce la quantità e qualità prescrivibili in corrispondenza alla patologia.

Per i soggetti residenti nell'ASL di Brescia

Per ritirare i dispositivi di raccolta di cui si ha necessità, già autorizzati dal Distretto di residenza, è possibile recarsi presso qualsiasi farmacia del territorio dell'ASL di Brescia e ritirare, di volta in volta, il quantitativo mensile di cui si ha bisogno.

Non è necessario che venga ritirata tutta la fornitura, se per vari motivi (scorte eccedenti, ...) non si è utilizzato il quantitativo a disposizione del mese precedente; non ritirare tutti i presidi o solo una parte per un mese non fa perdere nel mese successivo il diritto alla fornitura acquisito con l'autorizzazione.

È importante non accumulare prodotti, se non se ne ha bisogno, questo permette di non sprecare le risorse di materiali ed economiche a disposizione della sanità e aiuta a contenere i costi del Servizio Sanitario.

INDICAZIONI PER IL PAZIENTE ILEOSTOMIZZATO

IGIENE ED APPARECCHIATURA DELL'ILEOSTOMIA

Obiettivi dello stomacare

- Mantenere le caratteristiche fisiologiche della cute peristomale
- Garantire adesività al sistema di raccolta
- Favorire il benessere psico-fisico della persona con stomia

Materiale Occorrente

- Sacchetto per rifiuti
- Sistema di raccolta mono / due pezzi
- Acqua tiepida potabile
- Sapone neutro o soluzione detergente
- Panno carta o garze non sterili
- Forbici
- Calibratore di stomia

Sequenza degli atti

Assumere la posizione supina o semiseduta.

Rimuovere il sistema di raccolta dall'alto verso il basso, tendendo ed umidificando la cute peristomale.

Tamponare momentaneamente con una garza lo stoma.

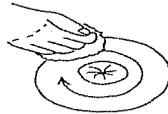
Detergere la cute peristomale con acqua e sapone.

Effettuare la detersione con movimenti circolari



dall'esterno verso lo stoma.

Asciugare la cute tamponando con garza o panno carta.



Misurare il diametro della stomia con il calibratore.



Ritagliare il foro della placca e/o della sacca delle stesse dimensioni della stomia.

Applicare la pasta barriera sulla giunzione muco cutanea e lasciarla asciugare per circa 30 secondi.

Modellare la pasta.

Scaldare la placca ed accostare il bordo inferiore del foro ritagliato al bordo inferiore della stomia.

Completare l'adesione della placca dal basso verso l'alto.

Agganciare la sacca se viene utilizzato un sistema a 2 pezzi.

Eliminare i rifiuti.

Ogni giorno si provvederà alla sostituzione della sacca di raccolta.

Ogni tre giorni si provvederà alla sostituzione della placca, se utilizzata.

CONSIGLI ALIMENTARI

Non è necessario seguire una dieta, ma possono essere utili alcune attenzioni per adeguare la propria alimentazione alla condizione attuale e mantenere un buon equilibrio psico-fisico.

Masticare bene e lentamente.

Gli orari dei pasti dovrebbero essere regolari.

È consigliabile non mangiare eccessivamente, ma adottare l'abitudine di fare piccoli pasti, integrando i principali con spuntini leggeri, per facilitare la digestione ed evitare che si formino gas nell'intestino vuoto.

Non cambiare drasticamente le proprie abitudini, ma reintrodurre nella dieta gli alimenti un po' alla volta per valutare che effetti producono sulla digestione e l'evacuazione.

Alcuni cibi possono provocare flatulenza (verdure della famiglia dei cavoli, spezie, frutta secca, superalcolici, bevande gassate, legumi con buccia, pesce fritto, gomma da masticare), cattivi odori (aglio, uova, cipolla, porro, melone, pesce, funghi, legumi, spezie) o accelerare la motilità intestinale (alcolici, bevande gassate, latte intero e formaggi, dolci, brodo di carne, cibi fritti, carni grasse, caffè, nicotina).

Meglio evitare l'assunzione di cibi troppo caldi o troppo freddi perché possono indurre il riflesso gastrocolico, aumentando la peristalsi intestinale.

Le verdure devono essere centrifugate ed eventualmente filtrate; la frutta deve essere centrifugata o spremuta ed eventualmente filtrata, per facilitarne l'assorbimento ed evitare l'introduzione di fibre.

Vanno banditi dalla dieta: grassi animali troppo cotti, cibi fritti, panna, cioccolato, carni grasse, alcuni salumi (ciccioli, lardo e simili), formaggi grassi, pesci grassi e affumicati.

I gelati, in quanto omogeneizzati, possono essere assunti con moderazione, così come il vino (in misura massima di 250 cc, dando la preferenza a vini fermi).

È preferibile la cottura dei cibi che richiede il minor utilizzo di grassi: alla griglia, al forno, al vapore.

È importante introdurre almeno 2 litri di liquidi al giorno.

È consigliabile mantenere il più possibile un peso costante.