

ALIMENTAÇÃO

Não é necessário seguir uma dieta rigorosa. Mas deve fazer uma alimentação equilibrada (quantidade/qualidade).

Deve ter prudência com certos alimentos que podem provocar gases, diarreia ou prisão de ventre.

Deve ingerir pequenas quantidades de alimentos e mastigar bem. Não comer apressadamente.

Beber bastante água especialmente no Verão (cerca de 2l/dia).

Evitar um aumento excessivo de peso.

DESPORTOS E TEMPOS LIVRES

Pode e deve retomar as suas actividades de lazer logo que esteja restabelecida a sua condição física.

É recomendável - correr, andar de bicicleta, nadar, dançar, jardinagem...

Evitar desportos de contacto físico violento como - judo, karaté, boxe, rãguebi...

VIAGENS

Leve sempre consigo material (bagagem de mão) para cuidar do seu estoma.

Aconselha-se a levar material em número superior ao que gastaria em casa, porque podem surgir imprevistos.

Na deslocação de automóvel deve usar sempre cinto de segurança, ajustando-o caso comprima o estoma.

SAIBA MAIS:

Associação Portuguesa de Ostromizados
Av. João Paulo II, zona J de Chelas
Lote 5-52, 2º B
1900 LISBOA
Tel.: 21 837 07 24
www.ostomizados.pt

COMO NOS PODE CONTACTAR

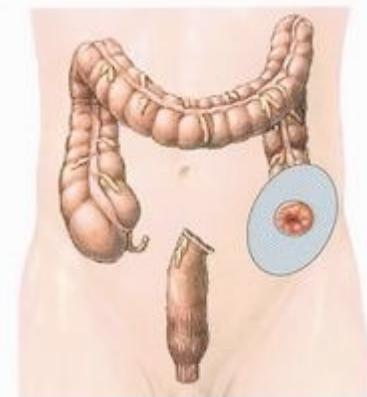
Por solicitação directa ou telefónica do
Utente, Familiar ou outro Prestador Informal
de Cuidados
Telef: 261 336 373/371
Email: arandis.usf@gmail.com



Elaborado por:
M^a Rosário Santos (médica de Família)
Hélio Firmino (Enfermeiro de Família)



COLOSTOMIA # ILEOSTOMIA



Torres Vedras
2019

O QUE É OSTOMIA?

É uma abertura artificial realizada na parede do abdómen chamada **estoma**, através da qual ocorre a derivação do conteúdo do cólon para o exterior.

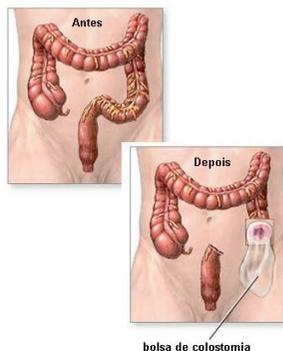
Estoma

O estoma constrói-se com uma porção de intestino e é através dele que as fezes saem.

O estoma normal é vermelho ou rosa vivo brilhante e húmido. A pele ao seu redor deve estar lisa, sem vermelhidão, feridas ou dor.

Deve observar o estoma com regularidade e caso não esteja normal, procurar atendimento especializado.

Não se assuste com pequenos sangramentos do estoma.



COMO CUIDAR DA SUA OSTOMIA

- ✓ O saco deve estar bem ajustado ao estoma, se apresentar uma fuga, deve ser imediatamente substituído, e não isolado com adesivo;
- ✓ Os sacos devem ser retirados devagar com uma mão de cima para baixo enquanto segura a pele com a outra;
- ✓ A pele deve ser limpa, lavada com água tépida e seca com uma toalha.

- ✓ Os pelos à volta do estoma devem estar aparados.

Acessórios necessários:

- Água tépida, esponja, sabão neutro, toalha suave.
- Régua medidora para avaliar o tamanho do estoma.
- _ Tesoura para recortar o protector ou placa.
- _ Saco do lixo para eliminar o saco usado.
- _ Saco novo adequado ao tamanho do estoma
- Pasta Premium ou Pasta Karaya para proteger a pele à volta do estoma (Se necessário)

TIPOS OSTOMIA

- Colostomia - É a parte do intestino grosso, chamada cólon a que aparece no estoma

Pode ser permanente ou temporária e a consistência das fezes varia de acordo com a porção do intestino que foi exteriorizada.

- Ileostomia - o estoma está no intestino delgado

Podem ser permanentes ou temporárias. As ileostomias localizam-se sempre no lado inferior direito do abdómen.

COMO MEDIR O ESTOMA

Utilizar a régua medidora para avaliar o diâmetro, e cortar os acessórios para adaptar a ostomia - o ideal é ser 3 a 5 mm maior que o estoma.

Utilizar o mesmo procedimento para preparar a barreira

HIGIENE

Deve proteger o filtro com autocolante, evitando que este se molhe e perca a sua função.

- Use água tépida para não lesar o estoma nem destruir o adesivo do dispositivo.
- Não deve dirigir o jacto de água ao estoma para não o ferir.

VESTUÁRIO

Pode manter o mesmo modelo de roupa que usava antes da intervenção cirúrgica.

Evitar vestuário que faça pressão directa sobre o estoma como; roupas apertadas, cintos ou elásticos para não ferir. Se for este o seu caso, terá que alterá-lo (subir/descer) ou usar suspensórios.