



## UROSTOMIAK

### Zainketak eta gomendioak

#### 1. HIGIENERAKO BEHAR DIREN OSAGARRIAK:

- Xaboi likido neutroa
- Esponja leuna
- Eskuoihala edo erabili eta botatzeko zapien kutxa

#### 2. NOLA KENDU GAILUA:

- Kendu itsasgarria goitik behera
- Babestu beti estomaren inguruko azala: EZ ERAUZI, KENDU LEUNTASUNEZ.

#### 3. ESTOMAKO ETA AZAL PERIESTOMALEKO HIGIENEA:

- Erabili ur epela xaboi neutro gutxiarekin, azal periestomala garbitzeko. Garbitu eremua igurtzi gabe. Urberritu azala urez eta ozpinez eginiko diluzio batekin (2 zati ur eta 1 zati ozpin), astean behin, gernu-kristalak sortzea saihesteko. Ongi lehortu igurtzi gabe, ukituak eman ez eskuoihal edo paper leuneko zapi batekin.
- Ez jarri xaboia estoman, ura besterik ez.
- Ez erabili gailua itsastea zaildu eta azal periestomala hondatzen duen olio eta bainu-kremarik.
- Komeni da azala airean uztea zenbait minutu, itsasgarriak estaltzen duen azala oxigenatzeko.
- Baliteke odol pixka bat ikustea estoma garbitzean; normala da. Oso ohikoa bada, hitz egin urologoarekin.
- Dutxa har dezakezu poltsarekin edo gabe; bi aukerak probatzea komeni da, erosoena zein den jakiteko.
- Egin dizuten interbentzio kirurgikoaren arabera, baliteke mukiak agertzea gernuan; normala da.

#### 4. NOLA ZENTRATU GAILUA

- Kokatu ispiaren aurrean.
- Jarri estoman poltsaren diametroko beheko ertza.

#### 5. GAILUEN EZAUGARRIAK

- Komenigarria da bi ataleko sistema erabiltzea.
- Erabili 2 l-ko gernu-poltsa gauzez konektatzeko.
- Urostomia-poltsa guztiek errefluxuaren aurkako balbula daramate, gernua estomara itzultzea ekiditeko, eta beraz, infekzioak saihesteko.





## 6. DIETA

- Denetik jan dezakezu, dieta berezia ez baduzu behintzat.
- C bitamina asko duten frutak eta zukuak hartzea gomendatzen da.

## 7. GOMENDIOAK:

- Idatzi eta gorde zure gailuaren zenbakia eta diametroa.
- Aldatu poltsa 24 orduan behin, higiearen mesedetan.
- Itsasgarria, gehienez, 3 edo 4 egunean behin aldatu behar da. Gernua iragazi delako zeinu txikiena ere antzematen baduzu, aldatu lehenago.
- Ez moztu poltsa itsatsiko den eremuko ilea. Arazorik sortzen badizu, arretaz murriz dezakezu guraizeak erabiliz; ez egin inoiz xafla darabilen gailu batekin.
- Poltsak leku fresko eta lehorretan gorde behar dira. Ezin dira inoiz egon bero-iturrietatik gertu (erradiadoreak, etab.), ezta eguzki-argiaren edo tenperatura altuen pean ere.
- Zainketak behar bezala gauzatzen badira, azal periestomalean arazoak sortzea ekidingo da. Zainketak ondo eginda ere halakorik sortzen bada, hitz egin espezialistarekin. Zaindu estomaren kolorea, gorrixka izan behar du eta. Jakin behar duzu estomaren neurriak alda daitezkeela interbentzioa egin eta aurrerago.
- Etxetik ateratzen zarenean, eraman beti soinean gailu bat eta higie-lanak egiteko behar den guztia.
- Ekidin jantzi estuak eta gerrikoak jartzea estomaren gainean. Beharrezkoa bada, erabili galtza-uhalak.
- Gutxika, interbentzioaren aurretik egiten zenituen jardueri hel diezaiekezu, estomak ez baitu halakorik oztopatzen.
- Kirol egin dezakezu, estoma honda dezaketenak izan ezik (karatea, boxeoa...).
- Ekidin gehiegizko pisua izatea, baita ahalegin abdominalak egitea ere.

Harremanetarako telefono-zenbakiak, 8etatik 15etara:

Urologia Unitatea: Santiago egoitza: 945 00 76 97

Txagorritxu egoitza: 945 00 70 23

**Berrikusita: 2018 martxo**

**IO - UROLOGIA-09**

Informazio gehiago nahi baduzu, galdetu artatzen zaituzten profesionali.

