OSTOMIA

Zaintza eta gomendioak

1. HIGIENEA ZAINTZEKO GAIAK

- Xaboi likido neutroa
- Esponja leun bat
- Paperezko musuzapien kaxa bat
- Paper gogorra (egunkari-papera) eta plastikozko zorro bat, erabilitako tresnak botatzeko

2. NOLA ERABILI GAILUAK:

- Itsasgarria goitik behera kendu, estoma inguruko azala babestuz betiere: EZ EZAZU INDARREZ ATERA, LEUNTASUNEZ BAIZIK.
- Botatzeko, bil ezazu egunkari-paperean, sar ezazu plastikozko zorro batean, eta itxi.

3. ESTOMAREN ETA AZAL PERIESTOMALAREN HIGIENEA:

- Erabili ur epela xaboi neutro pixka batekin nahasirik, igurtzi gabe. Azala urarekin garbitu, eta lehortu paperezko musuzapiekin leunki ukituz. Estoma garbitzeko, ez erabili xaboirik; ura bakarrik.
- Ez erabili ez oliorik ez bainu-kremarik, gailuak itsasteko arazoak sortzen baitituzte, eta azal periestomala kaltetzen dute, gainera.
- Komenigarria da azala aire zabalean egurastea minutu batzuetan, itsasgarriak estaltzen duen azala oxigena dadin.
- Estoma garbitzean, odol pixka bat isur daiteke; ohikoa da. Askotan gertatzen bada, joan zaitez espezialistarengana.
- Zorroa jarrita nahiz kenduta bainatu edo dutxatu zaitezke. Ez da guztiz ziurra deskargarik izango ez duzunik; nolanahi ere, behin ohitura hartuta, zeuk aukeratuko duzu zein den zorroa kenduta bainatzeko une egokiena, egunez zein gauez.

4. GAILUA NOLA ZENTRATU:

- Ispilu aurrean.
- Jar ezazu zorroaren diametroaren beheko ertza estomaren parean.

5. ZORROA ALDATZEKO EDO HUSTEKO MAIZTASUNA:

- Ostomia motaren araberakoa da.
- Zorroa aldatu egin behar da zorroaren erdia edo heren bat beteta dagoenean, gutxi gorabehera, gehiegiko pisua eta gailua desitsastea saihesteko.

6. GAILUEN EZAUGARRIAK:

- Gailu mota aukeratzeko (irazkiduna eta itxia, irekia, pieza bakarreko sistema, bi piezako sistema), estoma nolakoa den kontuan hartu behar da: zein motatakoa den, non dagoen, funtzionalitatea. Azalaren ezaugarriak ere aintzat hartu behar dira, eta norberaren beharretara hobekien egokitzen dena aukeratu behar da.
- Gasak desagerrarazteko, ez zulatu inoiz gailuak, hermetikotasuna gal baitezakete, eta usain etengabea jariatuko dute.

7. DIETA:

- Denetatik jan dezakezu, dieta bereziren bat egiten ari ez bazara behinik behin. Mantso jan, ahoa itxita, eta elikagaiak ongi murtxikatu.
- Gasik izan ez dadin, ez hartu gasak eragiten dituen elikagairik: tipula, aza, ilarra eta gainerako barazki eta lekale haizetsuak, eta baita gasdun edariak ere.
- Zenbait elikagaik usaina eragin dezakete: barazkiek, lekaleek, arrautzek, arrainek eta frijituek.

8. GOMENDIOAK:

- Idatz ezazu paper batean zure gailuaren zenbakia eta diametroa.
- Ez moztu zorroa itsasiko dizuten ataleko biloa. Aldiz, biloak arazorik sortzen badizu, guraizeez moztu dezakezu, kontu handiz.
- Zorroek leku fresko eta lehorretan egon behar dute. Ez utzi sekula beroa botatzen duten gailuen ondoan (berogailuak, eta abar), ez eguzki-argitan bete-betean, eta ezta tenperatura altutan ere.
- Zaintza behar bezala eginez gero, ez duzu arazorik izango azal periestomalean. Nolanahi ere, arazoren bat suertatuz gero, joan zaitez espezialistarengana.
- Etxetik ateratzean, eraman ezazu beti gainean gailu bat eta higienea zaintzeko behar dituzun gai guztiak.
- Nahi duzun bezala jantz zaitezke, baina saia zaitez gerrikoa estomaren gainean ez estutzen. Beharrezkoa bada, erabil itzazu galtza-uhalak.
- Pixkanaka-pixkanaka, ebakuntzaren aurretik egiten zenituen jarduerak egiten hasiko zara; estomak ez dizu galaraziko.

ZAINTZA BEREZIAK

.....

.....

Gehiago jakin nahi baduzu, ez egon dudatan, eta galdetu artatzen zaituzten profesionalei.

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD