

## Come prendersi cura della stomia



L'epidermide intorno allo stoma acquista per te una particolare rilevanza e va trattata con la massima delicatezza, perché su di essa, ogni giorno dell'anno, in ogni condizione fisica ed atmosferica (febbre, ricoveri ospedalieri, lavoro, viaggi, attività sessuale, sport, *hobby*, ecc., ecc..), dovranno essere applicati i dispositivi medici contenutivi, più consoni all'igiene ed al comfort personale, che ti consentiranno di svolgere con tranquillità ogni attività e soprattutto la vita di relazione. La tua epidermide sarà sempre esposta a possibili irritazioni dovute alle deiezioni; imparerai <**sulla tua pelle**> a comprendere quali e quanti sono i presidi più idonei alla tua epidermide ed alle continue variazioni stagionali (caldo, freddo, umidità e sudorazione). Ricordati di tenere sempre a portata di mano tutto l'occorrente per una corretta detersione:

- sacchetti di plastica scura (non trasparente) e robusta, per lo smaltimento dei rifiuti;
- un sapone o detergente neutro;
- una spugna naturale o sintetica;
- un rotolo di carta igienica ecologica (senza coloranti);
- un asciugamano per ospiti (morbido);
- sacche e placche di ricambio;
- il *film* pellicola;
- la pasta adesiva;

- un *beauty-case* (cm 26 x 15 x 10, con all'interno il materiale occorrente);
- una forbicina ricurva;
- il *set* d'irrigazione per i colostomizzati irrigati.

Per prima cosa con le mani dovrai rimuovere (con delicatezza, ma senza incertezze) la sacca e/o la placca da sostituire, subito dopo, con la carta igienica senza coloranti (ecologica) dovrai eliminare i residui delle deiezioni e, con una spugna morbida imbevuta di acqua tiepida e sapone neutro, lavare con delicatezza lo stoma e la cute peristomale che lo circonda. Lasciare asciugare qualche secondo e passare uno strato di film pellicola (in bustine e/o flaconcino, **da utilizzare unicamente se la pelle non è irritata**). **Non utilizzare <mai> alcool, benzina, etere, trielina o altre sostanze irritanti, perché altamente dannose per la pelle!**, non utilizzare garze o quant'altro di simile, perché lo stoma non è una ferita! Nel rammentarti che lo stoma è un nuovo organo che fa parte della tua persona, è importante non cambiare mai le abitudini igieniche personali (tranne serie motivazioni, es.: viaggi obbligati, ricoveri, ecc., ecc..) poiché lo stoma non soffre il getto della doccia, il bagno in mare, nel lago e/o nella piscina (attenti alle piscine ed alle loro possibili conseguenze, spesso dovute alle infezioni per i mancati ricambi d'acqua – costosi - ed ai disinfettanti utilizzati, spesso molto irritanti). Il colostomizzato, non soltanto è l'unico a poter praticare <irrigazione> (un clistere intestinale effettuato con acqua tiepida, che consente di vivere senza feci per 48 o 72 ore. Si effettua ogni due o al massimo tre giorni e per iniziare ad apprendere tale pratica deve trascorrere almeno un mese dall'intervento chirurgico. **E' d'obbligo farsi educare dallo stomaterapista del proprio Centro Riabilitativo**), ma può effettuare tranquillamente una doccia o un bagno indossando le mini sacche e/o i copristoma (esistono molti tipi in commercio). Se sei portatore di una ileostomia, durante la doccia o il bagno è d'obbligo indossare la sacca di raccolta. Durante la doccia è consigliabile utilizzare saponi o bagni schiuma neutri. Se la tua pelle è molto delicata bisogna evitare l'uso di saponi troppo forti e di frizioni troppo violente intorno allo stoma.