

## Šiame numeryje:

- Stomų komplikacijos
- Parastominės odos komplikacijos ir priežiūra
- Žmonėms, kuriems suformuota urostoma
- Žmonių, kuriems suformuota stoma, mitybos rekomendacijos
- Fizinė mankšta
- Mano istorija...

# pabūkime kartu

PERIODINIS LEIDINYS ŽMONĖMS SU  
STOMA, JŲ ARTIMIESIEMS, MEDIKAMS  
Nr. 1, 2008 (3)

REVISED

4:31 pm, Feb 03, 2009

Vienintelis Lietuvoje!

 **ConvaTec**  
A Bristo-Myers Squibb Company



#### Periodinis leidinys žmonėms su stoma, jų artimiesiems, medikams

Nors stengiamasi, kad šiame leidinyje pateikta informacija būtų teisinga ir išsami, tačiau tai yra tik bendro pobūdžio informacija ir ja negali būti remiamasi jokiais konkrečiais tikslais. „ConvaTec Limited“ atstovybė neprisiima jokios atsakomybės dėl šiame leidinyje pateiktos informacijos ar teiginių teisingumo ir skaitytojas pats savo rizika naudojasi ar remiasi tokia informacija ar teiginiais. Nuorodos į kitus leidinius ar svetaines nepatvirtina juose skelbiamos informacijos patikimumo. Patarimo jums rūpimais medicininiais klausimais visada kreipkitės į savo stomos slaugytoją ar gydytoją.

#### Kitame PABŪKIME KARTU numeryje skaitykite:

- Žmonių, kuriems suformuota stoma, intymus gyvenimas...
- Susitikimai „Pabūkime kartu“
- „ConvaTec“ naujienos
- Mano istorija...

**REVISED**

4:32 pm, Feb 03, 2009

#### Vyr. redaktorius

Prof. Žilvinas Saladžinskas

#### Redakcija

Milda Trakimienė  
Eglė Šalbanovienė  
Božena Mikulevič

#### Redakcijos adresas

„ConvaTec Limited“ atstovybė  
Jogailos g. 4, LT-01118 Vilnius

egle.salbanoviene@bms.com

# Turinys

Redakcijos skiltis .....	4
LiSA (Lietuvos stomuotų žmonių asociacijos skiltis).....	5
Prof. Ž.Saladžinskas. Galimos stomų komplikacijos.Ką daryti? .....	6
J. Gulbinienė. Odos pažeidimai. Kaip jų išvengti?.....	7
B.Jasik. Kaip gyventi su šlapia bėda? Urostomos .....	9
Dietologai pataria. Žmonių, kuriems suformuota stoma, mitybos rekomendacijos (III dalis) .....	11
M. Pustovskis. Fizinis aktyvumas po stomos operacijos(II dalis) .....	12
GYVENIMAS SU STOMA – „ConvaTec“ siūloma programa, skirta žmonėms, kuriems suformuota stoma, jų artimiesiems, medikams .....	16
Jūs klausiate – mes atsakome .....	18
Odos priežiūros priemonės .....	19
Kur ir kaip įsigyti stomos priežiūros priemonių .....	20
Mano istorija .....	21
Jūsų laišakai, atsiliepimai, pageidavimai .....	22
Jums laisvalaikiui .....	23

REVISED

4:32 pm, Feb 03, 2009

# Redakcijos skiltis

Prabėgo dar vieneri metai. Leidiniui „Pabūkime kartu“ – tai graži vienerių metų sukaktis. Šis mūsų bendravimo būdas pasiteisino: „Pabūkime kartu“ tapo tiltu, jungiančiu mus ir mūsų rūpesčius, susijusius su stoma ir jos priežiūra. Šis leidinys – tai galimybė pažinti save ir susirasti naujų draugų.

Šiame numeryje tęsiame naują skiltį skaitytojams „Mano istorija...“

Daugeliui Jūsų yra įdomu susipažinti su patirtimi, kurią gauna žmogus po operacijos, uždarius stomą. Kviečiame drąsiai pasidalyti savo išgyvenimais, pasiguodi-

mais, pasiūlymais, kurie gali būti labai svarbūs Jūsų likimo draugams.

Laukiame kitų Jūsų siūlymų dėl leidinio skilčių, straipsnių temų.

Nuoširdžiai Jūsų

prof. Žilvinas Saladžinskas  
vyr. redaktorius

**REVISED**

4:32 pm, Feb 03, 2009



# Lietuvos stomuotų žmonių asociacijos skiltis



## Mieli Lietuvos stomuotų žmonių asociacijos nariai,

baigiantis 2007 metams, įvyko 4-asis asociacijos suvažiavimas. Jo metu profesoriaus Žilvinas Saladžinskas, laikinai einantis asociacijos prezidento pareigas, perskaitė ataskaitą apie asociacijos veiklą. Daugeliui dalyvių pritarus, nutarta pakeisti asociacijos įstatus, susijusius su valdymo organų išrinkimu.

Suvažiavimo metu dalyviai išreiškė susirūpinimą dėl galimos stomos priežiūros priemonių tvarkos pasikeitimo. Tai įpareigos valdybą aktyviai dalyvauti, svarstant šį svarbų klausimą, bei ginti stomuotų žmonių interesus.

Praėjusiais metais žmones, kuriems suformuota stoma, pasiekė pirmasis periodinis leidinys Lietuvoje „Pabūkime kartu“. Tai dar labiau praplėtė žmonių, kuriems suformuota stoma, medikų bei visų, kuriems rūpi šie klausimai, bendravimo galimybes. Numatomi nauji su-

sitikimai., kurių metu jūs galėsite susitikti su įdomiais žmonėmis, puikiais pašnekovais, pabendrauti tarpusavyje. Maloniai kviečiame dalyvauti ir bendrauti naujuose susitikimuose, taip pat siųskite savo siūlymus dėl ateityje organizuojamų renginių. Laiškus rašykite šio leidinio redakcijai su nuoroda „Asociacijos valdybai“.

Norime priminti, kad asociacijos sąskaita nepasikeitė, todėl nario mokesčių galite pervesti į ją. Taip pat primename, kad asociacija nėra patvirtinusi nario mokesčio dydžio. Mes visą laiką vadovavomės principu – net ir nedidelė įmoka yra dalis Jūsų didelio indėlio į asociacijos veiklą.

Nuoširdžiai tikimės, kad ateinantys asociacijos susitikimai bus turiningi įspūdžių bei darbų, skirtų stomuotų žmonių gerovei.

Asociacijos valdybos vardu

**Prof. Žilvinas Saladžinskas**

REVISED

4:32 pm, Feb 03, 2009



# Galimos stomų komplikacijos. Ką daryti?

**Prof. Žilvinas Saladžinskas**  
KMUK Chirurgijos klinika

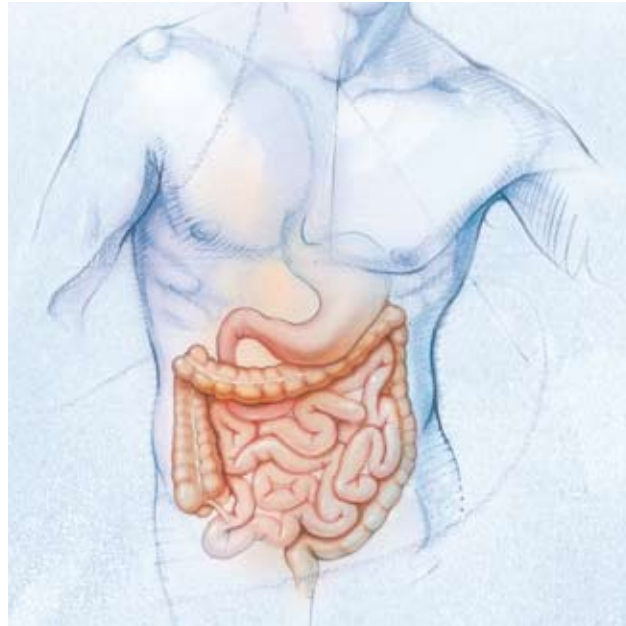
REVISED

4:32 pm, Feb 03, 2009

Stomijos yra vienos iš lengvesnių chirurginių operacijų. Tačiau, jei stoma formuojama nesilaikant pagrindinių principų, tai sukelia tolesnių stomos priežiūros problemų. Nors šios operacijos atliekamos pakankamai dažnai, joms būdingas didelis komplikacijų skaičius. Ileostomų komplikacijos yra dažnesnės nei kolostomų, taip pat jos dažnesnės vaikams nei suaugusiesiems. Dažniau komplikacijų pasitaiko po skubos tvarka atliktų nei po planinių operacijų.

Ankstyvosios komplikacijos dažniausiai atsiranda dar gulint pacientui ligoninėje. Grėsmingiausias yra kraujotakos sutrikimas, pūlingos komplikacijos, kraujavimas, stomos įkritis.

Dauguma vėlyvų komplikacijų prasideda praslinkus keliems mėnesiams ar metams po operacijos. Dažnesnės komplikacijos: parastominės odos pažeidimas, kraujavimas iš stomos, stomos striktūra, stomos gleivinės iškritis, parastominė išvarža ir kitos.



## Kraujavimas iš stomos

Ši komplikacija atsiranda mechaniškai pažeidus stomą, valant stomos gleivinę marline pašluostė rinktuvų keitimo metu. Toks kraujavimas būna nedidelis ir dažniausiai sustoja savaime. Dėl šios komplikacijos, esant nedideliame kraujavime, nebūtina kreiptis į gydytoją, paprastai užtenka kraujuojančią stomos vietą užspausti marliniu šluostuku.

Tačiau, jei tai tęsiasi ilgiau, reikia kreiptis į koloproktologą ar chirurgą. Pačiam gydytis nepatartina.

## Stomos susiaurėjimas ir stomos įkritis

Pro stomos angą turi laisvai lįsti vienas pirštas. Dažnos stomos susiaurėjimo priežastys – buvusios pūlingos komplikacijos, kraujotakos sutrikimas, trauma ir kt. Taip pat stomos susiaurėjimas gali atsirasti dėl ligos, dažniausiai Krono ligos. Ileostomos susiaurėjimas buvo gana dažna komplikacija, kol JAV chirurgas B. Brookas nepasiūlė operacijos metodo („straubliuko formos stoma“). Neretai dėl šių buvusių pooperacinių komplikacijų stomos anga įdumba žemiau odos. Šios abi komplikacijos trukdo patikimai priklijuoti rinktuvą.

Visais atvejais, esant šiai komplikacijai, reikia kreiptis į specialistą – koloproktologą ar chirurgą.

## Stomos iškritis (prolapsas)

Tarp pacientu, kuriems suformuota stoma, ši komplikacija yra nereta.

Ileostomų iškritis pasitaiko labai retai, dažniau tai pasireiškia kartu su išvarža. Ilgai trunkantis ileostomos iškritis gali komplikuotis kraujavimu, stomos audinių žuvimu.

Ši komplikacija dažniau pasitaiko esant kilpinei kolostomai. Dažniau iškrinta dvivamzdė skersinės žarnos kolostoma – vienas ar abu jos galai („plaktuko tipo“ iškritis). Kolostomos iškritis retai pasitaiko kartu su išvarža.

Iškritimo priežastis – plati stomos anga. Iškritusios stomos ilgis gali siekti 10–20 cm. Stoma iškrenta vaikstant, padidėjus slėgiui pilve (kosint, stanginantis), fizinio krūvio metu. Gulint stoma gali suslinkti savaime arba tenka gražinti ranka. Sutrikus veninei kraujotakai, iškritisios stomos gleivinė būna paburkusi, kraujuoja, ilgai nei išopėja. Jei ji iškritusi būna ilgiau, iškritęs stomos segmentas gali įstrigti.

Esant nedideliame iškiritime, atsigulus, nuėmus rinktuvą ir stomos gleivinę pabarsčius cukraus pudra, ji sugrįžta į vietą. Jei stoma smarkiai iškritusi, reikia kreiptis į koloproktologą ar chirurgą. Negalima pačiam bandyti ranka sugražinti iškritisios stomos, tai gali sukelti labai grėsmingų komplikacijų.

## Išvarža šalia stomos

Dažna komplikacija, ypač esant kolostomai. Ji pasitaiko iki 2–3 proc. atvejų. Esant išvaržai, sunku prižiūrėti stomą – priklijuoti rinktuvus, jie greičiau atsiklijuoja, todėl tenka dažnai keisti. Esant išvaržai, stoma dažnai iškrenta. Šio iškritimo priežastis – silpni aplinkiniai audiniai.

Ši komplikacija gydoma tikrai chirurginiu būdu.



1 pav. Stomos iškritimas



2 pav. Išvarža šalia stomos

## Viduriavimas esant ileostomai

Tai irgi priskiriama prie vėlyvųjų komplikacijų, kai plonųjų žarnų turinys nuolat skiriasi pro ileostomą. To priežastis gali būti vietinė arba bendra infekcija, gastroenteritas, žarnų nepraeinamumas, ileostomos angos susiaurėjimas, Krono ligos atsinaujinimas, tačiau daugeliu atvejų aiški priežastis gali būti ir nenustatyta.

Tai palyginti dažna ir labai grėsminga komplikacija, ypač laiku nepradėjus gydyti. Labai greitai organizmas netenka daug skysčių, atsiranda natrio bei kalio trūkumas organizme. Ypač skubiai reikia pradėti gydyti, jei pacientai vartoja steroidinius vaistus.



## Odos pažeidimai. Kaip jų išvengti?

**Jurgita Gulbinienė**

KMU Chirurgijos klinika, KMU Slaugos ir rūpybos katedra

REVISED

4:32 pm, Feb 03, 2009

Parastominė oda – tai oda 5–13 cm. spinduliu aplink stomą. Nepakankama odos priežiūra gali paskatinti odos komplikacijų (dermatitų) atsiradimą.

Odos aplink stomą pažeidimas – tai viena iš dažniausių vėlyvųjų komplikacijų, po stomos suformavimo operacijos. Tai dažniau būdinga pacientams, kuriems suformuota ileostoma nei kolostoma.

Pagrindinės odos pažeidimo priežastys:

- 1) odos pažeidimas stomos turiniu;
- 2) odos traumavimas per greitai nuimant rinktuvą;
- 3) alergija kuriai nors medžiagai, įeinančiai į rinktuvo sudėtį.

## Parastominės odos pažeidimas stomos turiniu

Šis odos pažeidimas gali atsirasti:

- dėl netinkamos stomos priežiūros;
- netaisyklingo plokštelės užklėjimo (iškerpant pro didelę angą rinktuvo plokštelėje);
- blogai užklijuojant rinktuvo plokštelę, kai stoma blogai matoma arba yra odos raukšlėje;
- persipildžius stomos turiniui rinktuve;
- dėl kitų stomos komplikacijų: išvaržos, žarnos gleivinės iškritimo (prolapso) ir kt.

Esant šiam odos pažeidimui, pastebimas odos paraudimas, įplyšimas, pūslelės (papulės) (žr. 1, 2 pav.). Tai sukelia niežėjimą, deginimą, skausmus. Siekiant išvengti šios komplikacijos, reikia:



3 pav. Parastominės odos užteršimas išmatų turiniu



- rinktuvą klijuoti tik ant sausos odos.

- **Iškirpti reikiamo dydžio angą rinktuvo plokštelėje.**

Rinktuvo plokštelėje iškerpama anga turi būti stomos skersmens dydžio. Stomos skersmens dydį galite išmatuoti popieriniu stomos matuokliu arba liniuote (žr. 3 pav.). Stomos skersmens matavimus reikia atlikti 1,5 mėn. po operacijos, nes pirmomis dienomis dėl uždegimo reakcijos stoma būna paburkusi, vėliau jos skersmuo sumažėja. Išmatuotas stomos skersmuo nupiešiamas ant lipnios plokštelės paviršiaus (vienos/dviejų dalių rinktuvo) ir iškerpama tinkamo dydžio anga.



4 pav. Stomos skersmens pamatavimas specialiu stomos matuokliu

- **Rinktuvą išvalyti, kai stomos turinys sudaro pusę arba mažiau kaip pusę rinktuvo turinio.**

Jeigu pastebite, kad oda paraudusi, šlapiuoja:

- **prieš užklijuodami rinktuvą, palaikykite odą atidengtą 15–20 min.;**
- **prieš užklijuodami rinktuvą, pabarstykite specialios pudros, kuri ant odos sudaro plėvelę ir pagerina sukibimą su plokštele.**
- **iškirpkite stomos skersmens dydžio angą lipnioje plokštelėje ir užklijuokite ant pažeistos (raudonos, šlapiuojančios) odos.**

Jeigu parastominė oda pažeidžiama dėl blogai užklijuojamo rinktuvo (stomos nesimato arba yra odos raukšlėje):

- naudokite lipnią apsauginę pastą prieš užklijuodami rinktuvą.

- **Tinkamai paruošti odą prieš užklijuojant rinktuvą:**

- Kiekvieną kartą prieš užklijuojant rinktuvą, odą aplink stomą valyti minkštu audiniu, suvilgytu šiltu vandeniu, esant būtinumui, naudoti muilą (geriausia – vaikišką muilą),

REVISED

4:32 pm, Feb 03, 2009

## Odos aplink stomą traumavimas

**Odos aplink stomą pažeidimas gali atsirasti dėl per greito, naudojant jėgą, rinktuvo nuėmimo.**

Lipnioji rinktuvo dalis padengta stipriu lipalu, todėl greitai jį nuimant pažeidžiamas odos paviršius. Tokiu būdu oda dažniau pažeidžiama asmenims, sergantiems odos ligomis, pvz., psoriaze (žvyneline).

**Siekdami išvengti šio pažeidimo, rinktuvą nuo pažeistos odos nuimkite lėtai, neskubėdami.**



4 pav. Odos alergija plokštelei

## Alerginis odos pažeidimas

Šis odos pažeidimas gali atsirasti dėl alergijos kai kurioms specifinėms rinktuvo sudedamosioms medžiagoms ar odos priežiūros priemonėms.

Būdingi alergijos simptomai – niežulys, odos paraudimas ir kiti uždegimo simptomai, tik alergijos pažeistos odos vietoje (žr. 4 pav.).

Pastebėjus alergijos požymius, reikia:

- **pasirinkti kitos rūšies rinktuvą**, pvz.: jeigu naudojote dviejų dalių rinktuvą,
- pabandykite vienos dalies, arba atvirkščiai;
- **galima atlikti alerginį testą ir nustatyti, kuriai rinktuvo daliai ar stomos priežiūros priemonei esate alergiškas.** Atliekant šį testą, nedidelį skirtingų rūšių lipnios plokštelės gabaliukai sunumeruojami ir užklijuojami 24 val. ant dilbio vidinio paviršiaus. Praėjus 24 val., įvertinama, ar užklijuotų gabaliukų vietose nėra alergijos požymių: paraudimo, patinimo, niežėjimo. Pastebėjus nors vieną išvardintą požymį, negalima naudoti tos rūšies lipnios plokštelės ar maišelio.
- **kreiptis į medikus (šeimos gydytojus, dermatologus) dėl pažeistos odos gydymo.**

Straipsnyje- autoriaus nuotraukos

## Kaip gyventi su šlapia bėda? Urostomos.

REVISED

4:32 pm, Feb 03, 2009

**Barbara Jasik**

Slaugytoja, Medicinos akademijos Urologijos katedra  
ir klinika, Varšuvos Vaikelio Jėzaus ligoninė

## Urostomos priežiūra

**Urostoma – kanalas, jungiantis odą ir šlapimo sistemą (1 dalis)**

Mūsų skaitytojai dažnai prašo suteikti informacijos apie urostomą (angą, jungiančią odą su šlapimo sistema). Ši tema mūsų žurnale dar nebuvo aptariama.

Urostoma – tai chirurginis odos ir šlapimo organų sistemos sujungimas. Jis atliekamas tam, kad būtų sudarytos sąlygos nutekėti šlapimui iš šlapimo kanalų tais atvejais, kai dėl ligos negalima to padaryti natūraliu būdu.

Tinkamai veikiančioje šlapimo sistemoje šlapimas, kurį išskiria inkstai, teka šlapimtakiais į šlapimo pūslę. Ji yra

tam tikra šlapimo talpykla. Iš šlapimo pūslės šlapimas nuteka į išorę pro šlaplę. Jeigu dėl tam tikrų priežasčių šlapimo pūslė neatlieka savo funkcijos ar turi būti pašalinta (pvz., dėl naviko ar traumų), atliekama šlapimų takų rekonstrukcija, kad šlapimas galėtų būti pašalinamas iš organizmo.

Dažniausiai uostomą tenka suformuoti dėl šių priežasčių:

- šlapimo pūslės navikai ir nepiktybiniai augliai, trukdantys normaliai šlapimtakų veiklai,
- šlapimo pūslės uždegiminės ligos,
- šlapimo pūslės fibrozė,
- įgimtos šlapimo pūslės ir šlapimtakų ydos,
- šlapimo pūslės ir šlapimtakų traumos.

Dažniausia urostomos formavimo priežastis – piktybiniai šlapimo pūslės navikai. Jie dažniau būdingi vyrams negu moterims.

Vienas patogiausių ir mažiausiai žalojančių pacientą šlapimo pašalinimo ne pro šlapimo pūslę (ją išpjovus dėl naviko) būdų yra chirurgo suformuota pakeičiamoji pūslė iš plonosios žarnos, išsaugojant šlaplės sutraukiamąjį raumenį (rauką). Tai leidžia sergančiajam sulaukyti šlapimą. Jis pašalinamas pro šlaplę, nors pacientas privalo reguliariai šlapintis, kad būtų ištuštinama pakeičiamoji pūslė. Svarbiausia – nėra stomos.

Tokiais atvejais, kai suformuoti pakeičiamosios pūslės neįmanoma, dažniausiai formuojama urostoma. Ji yra nuolatinė, t. y. paskui jau nebegalima atgaminti šlapimo takų tęstinumo ir uždaryti stomos, kaip kartais yra įmanoma padaryti pacientams, kuriems suformuojama kolo- arba ileostoma.

Šlapimo pūslė yra pašalinama ir formuojama stoma vienos operacijos metu – dažniausiai vadinamuoju Bricker metodu. Vyrams šlapimo pūslė pašalinama kartu su prostata, sėklų pūslėmis, retroperitoniniais limfmazgiais, o moterims – su makšties sienos dalimi, gimda ir šlaple. Kitame operacijos etape izoliuojamas ir iškerpamas maždaug 20 cm ilgio virškinamojo trakto plonosios žarnos fragmentas. Vienas galas gumbelio formos prisiuvamas prie odos, kitas – šiaip susiuvamas. Po to abu šlapimtakiai kartu su juose patalpintais kateteriais įsiuvami į žarnos dalį. Nuo šio momento ištenkantis iš inkstų šlapimas tekės šlapimtakiais per žarnos dalį, o iš jo bus pašalinamas iš organizmo pro stomą.

Šlapimo, šalinamo iš stomos, vaizdas ir savybės yra tokie patys, kaip ir sveikų žmonių. Vienintelis skirtumas tas, kad pacientų, kuriems suformuojama urostoma, šlapimas pašalinamas iš organizmo pro trumpą plonosios žarnos, kuri visą laiką gamina gleives, atkarpą. Tokių pacientų šlapimas gali būti su gleivėmis, tai visiškai natūralu.

Šlapimas iš urostomos pašalinamas nuolat, ir šito negalima kontroliuoti. Todėl būtina nuolatos naudoti specialius plastikinius urostomų maišelius, klijuojamus ant odos aplink stomą.

Esanti ant odos stoma atrodo kaip gumbelis, kurio skersmuo siekia 3–4 cm.

Urostoma, panašiai kaip ir kitos stomos rūšys, neturi jutiminių nervų galūnių, t. y. jos plovimas ar lietimasis nesukelia skausmo.

Po stomos suformavimo operacijos, į šlapimtakius įvedami du urologiniai kateteriai, kurie saugo šlapimtakius ir žarnos susiuvimo vietą. Praėjus 10–12 dienų po operacijos, jie pašalinami. Nuo šio momento pacientas privalo naudoti urostomų rinktuvus.

Urostoma gali apriboti žmogaus gyvenimo kokybę. Labai svarbūs reabilitacijos etapai: savo kūno naujo vaizdo pripažinimas, pagrindinių priežiūros taisyklių išmanymas ir tinkamas urostomų rinktuvų parinkimas bei jų naudojimas.

Ruoštis gyvenimui, kai bus suformuota stoma, reikia dar prieš jos suformavimo procedūrą. Kiekvienas pa-



cientas prieš operaciją būtinai turi gauti išsamią informaciją apie:

- ligos rūšį ir planuojamos operacijos tipą (iš gydytojo),
- urostomos priežiūrą ir tinkamą urostomų rinktuvų parinkimą (iš slaugytojos).

Be to, naudinga būtų dar prieš operaciją susipažinti su išspausdinta medžiaga apie urostomą ar galbūt susisiekti su kitais pacientais, kuriems buvo atlikta tokia procedūra.

Kiekvienam pacientui prieš procedūrą gydytojas ar medicinos sesuo pažymi būsimos stomos vietą. Nustačius ją, dažnai „pamatuojami“ urostomų rinktuvai, siekiant patikrinti, ar plokštelė (dvių dalių rinktuvai) arba vienos dalies rinktuvai gerai priglundą skirtingose kūno vietose. Plokštelės priklijavimas prie odos leidžia nustatyti, ar pacientas nėra alergiškas rinktuvams (tai liudija, pvz., odos paraudimas po plokštele). Galite rinktis plokšteles, pagamintas iš „Stomahesive®“ medžiagos, kuri pasižymi apsauginėmis ir gydymosiomis savybėmis. Iš šios medžiagos yra pagamintos „Combihesive 2S®“ plokštelės ir vienos dalies „Esteem®“ rinktuvai.

Ligoninėje per pirmąsias 10–12 dienų po operacijos visus priežiūros veiksmus turi atlikti slaugytoja. Stebima, kad iš stomos neiškristų kateteriai. Jau tada pacientai gali bandyti tinkamai prižiūrėti vietas aplink stomą ir mokytis naudoti urostomos rinktuvus. Pacientai visada gali atidžiai stebėti slaugytoją ir pagal galimybes padėti jai atlikti kai kuriuos veiksmus, pvz., užsegti maišelį. Paskui pacientas vis daugiau veiksmų palaipsniui gali atlikti savarankiškai. Prieš išeidamas iš ligoninės kiekvienas turėtų mokėti savarankiškai pakeisti rinktuvus.

Apie tinkamą stomos priežiūrą, dažniausiai pasitaikančias komplikacijas ir jų gydymo būdus papasakosime kituose mūsų leidinio numeriuose.

# Dietologas pataria

*Retos šeimininkės namuose nerasime morkų, burokėlių ar ant palangės besipuikuojančio prieskonių vazonėlio... Žinokite, ne visada reikia valsty gerai savijautai palaikyti ar negalavimams pagydyti.*

## Stomuotų žmonių mitybos rekomendacijos (III dalis)\*

**Su dietologe dr. Malgožata Kozłowska-Vojciechowska<sup>1</sup> (Varšuvos maisto ir mitybos institutas) kalbasi dr. Pšemyslavas Styčenas<sup>2</sup>.**

*Straipsnio tęsinys (pradžia „Pabūkime kartu“ Nr.1 (2007). 12psl.)*

### 11. Kodėl kruopštus maisto kramtymas turi tokią didelę reikšmę?

Burnoje vyksta pirmas virškinimo etapas – maisto smulkinimas. Jis yra labai svarbus, nes tik gerai susmulkintas maistas yra gerai suviršinamas skrandyje ir žarnose.

Kuo lėčiau valgome ir kramtome kąšnius, tuo geriau. Kruopščiai susmulkintas ir sumaišytas su seilėmis maistas yra lengviau viršinamas.

Be smulkinimo, burnoje taip pat viršinamas cukrus, t. o y. angliavandeniai. Tam, kad šis procesas vyktų sklandžiai, būtina gerai kiekvieną kąšnį sumaišyti su seilėmis, kuriose yra atitinkamų virškinimo enzymų.

Kruopštus kramtymas, maišymas su seilėmis ir lėtas kąšnių rijimas daug ką reiškia žmonėms, besirūpinantiems savo svoriu. Greitai suvalgytas, netgi ir gausus maistas nesukelia sotumo pojūčio. Greitai valgant taip pat yra prarijama ir oro, kuris trukdo skrandžio ir žarnų darbui. Turėtumėte tai prisiminti ir niekada greitai nevalgyti. Sveikiau yra mėgautis maistu, o ne tik jį valgyti.

### 12. Kodėl turime valgyti lėtai ir ramiai?

Skubėjimas ir stresas valgio metu gali tapti rimtų virškinimo sutrikimų priežastimi. Susinervinimas, susierzinimas ir psichologinė įtampa sukelia žarnų sienelių kraujagyslių traukulius. Jos yra atsakingos už maistingųjų medžiagų pasisavinimą iš žarnų, taip pat daug ką lemia šalinant iš jų toksinus (kenksmingų medžiagų). Jeigu ant žarnų sienelių susikaupė per daug toksinų, gali prasidėti uždegimo procesas, kuris, nepastebėtas ir neįdomas, gali virsti žarnos gleivinės uždegimu.

### 13. Ar valgant reikia maistą užgerti vandeniu, ar kitais skysčiais?

Čia nuomonės išsiskiria. Viena vertus, maisto užgėrimas vandeniu atskiedžia virškinimo sultis. Tai gali sumažinti virškinimo enzymų koncentraciją ir pabloginti virškinimą. Todėl daugelis gydytojų rekomenduoja gerti jau pavalgius ar tarp valgių. Kita vertus, vyresnio amžiaus žmonėms būdingas natūralus burnos gleivi-

nės sausumas, ir jiems gerokai lengviau valgyti maistą, jį užgeriant vandeniu. Daug tyrimų parodo, kad enzymų virškinimo stiprumas skrandyje lieka toks pat, jeigu jie ir būna atskiesti.

Vyresnio amžiaus žmonės geria gerokai per mažai skysčių. Kasdien jie turėtų išgerti dešimt (apie 2,5 litro), o išgeria paprastai tris ar keturias stiklines skysčių. Todėl mažiau kenkia viena stiklinė vandens valgant negu iš viso negerti.

Žinoma, kad po valgio geriau išgerti negazuoto vandens. Taip pat galima gerti nesaldintą arbatą ar silpną kavą. Valgant reikėtų vengti gazuoto vandens ir saldžiųjų gėrimų. Jie gali sukelti pilvo pūtimą ir rėmenį.

### 14. Ar yra kokių nors rekomendacijų skirtumų pacientams, kuriems suformuota kolo- ir ileostoma?

Pirmiausiai pacientų, kuriems suformuota kolostoma, dietoje turėtų būti daug celiuliozės (apie ją parašysime kitose dalyse), jie turėtų gerti daug vandens. Be to, jiems reikėtų riboti druskos kiekį.

Atsižvelgus į skystas ir pusiau skystas išmatas bei su tuo susijusį vandens ir mineralinės druskos praradimą, pacientai, kuriems suformuota ileostoma, privalo gerti daug vandens ir vartoti palyginti daug druskos – aukščiausia normos riba (6 g/ per dieną). Tačiau verta prisiminti, kad druskos yra daugelyje maisto produktų (svieste, daržovėse, mėsoje) ir netgi tuo atveju, kai maisto nesūdome, druskos suvartojame ir taip nemažai. Celiuliozės kiekis žmonių, kuriems suformuota ileostoma, dietoje neturėtų būti per didelis, nes tai gali sukelti viduriavimą.

Vienas pagrindinių žmonių, kuriems suformuota stoma, nepaisant jos rūšies, dietos tikslų – sureguliuoti nusilengvinimų ciklą taip, kad nebūtų nei viduriavimų, nei vidurių užkietėjimo.

### 15. Ar yra specialių dietos rekomendacijų pacientams, kuriems suformuota urostoma?

Pacientai, kuriems suformuota urostoma, sudaro apie 10 proc. visų pacientų, kuriems suformuota stoma. Jiems dieta nedaro beveik jokios specialios įtakos fistulės funkcionavimui.

REVISED  
2003, 2009

Nemokama ConvaTec linija:  
Iš fiksuoto ryšio telefono  
arba taksofono: 8 800 70001  
Mobilioji linija: 8 612 70001

Svarbu, kad valgomas maistas būtų lengvai virškinamas. Tuštinamasi pro natūralią išangę, todėl jokių specialių dietos rekomendacijų nėra. Tačiau svarbu vengti vidurių užkietėjimo, nes rimti vidurių užkietėjimai tokiems pacientams gali sukelti skausmus.

Pacientas po stomos suformavimo operacijos turi sveikai maitintis, o maistas turi jam teikti malonumą.

Žmonės, kuriems suformuota stoma, privalo laikytis tų pačių maitinimosi taisyklių, kaip ir sveiki žmonės.

Tik pooperaciniu laikotarpiu – atsižvelgus į tai, kad daugeliu atvejų formuojant kanalą, jungiantį odą ir šlapimo sistemą, naudojamas plonosios žarnos fragmentas, reikėtų:

- gerti apie 2 litrus skysčių per dieną,
- laikytis pajvairintos dietos,
- valgyti reguliariai ir ramiai,
- valgyti daug žuvies, vaisių ir daržovių,
- vengti saldumynų ir riebių patiekalų,
- laikytis maisto gaminimo ir valgymo higienos,
- pasirūpinti tinkamu celiuliozės kiekiu maiste,
- rūpintis tuo, kad valgomas maistas būtų šviežias.



## Fizinis aktyvumas po stomos operacijos (II dalis)\*

**Marcinas Pustkovskis (Marcin Pustkowski)**  
Šeimos medicinos gydytojas

Tam, kad fizinis aktyvumas darytų įtaką sveikatos pagerėjimui, pirmiausia būtinas sistemingumas. Labai svarbu išmanyti pagrindines taisykles, kuriomis būtina vadovautis mankštos metu. Jos siejamos su pratimų atlikimo būdu ir tinkamu intensyvumu.

Iš tikrųjų mūsų kūne nėra organo ar sistemos, kuriems nebūtų naudingas sistemingas fizinis krūvis ar reguliariai atliekami pratimai. Judėjimo dėka galima numesti nereikalingus kilogramus, pagerinti kraujo apytaką, padidinti kvėpavimo sistemos veiksmingumą ir sustiprinti raumenis bei kaulus. Dar daugiau – pagerinama ne tik sveikata, bet ir psichika.

Verta prisiminti, kad stoma nėra liga, taigi neveiklumas nepateisinamas. Tiesą sakant, tinkamas fizinis krūvis,

kasdieniai pasivaikščiojimai, sistemingai atliekami pratimai ir pozityvus mąstymas paprastai lemia sveikatos ir savijautos pagerėjimą.

### Tinkama gimnastika

Tam, kad krūvis būtų naudingas ir sumažintų infarkto, apopleksijos, padidėjusio kraujospūdžio, cukraligės ar

REVISED

4:32 pm, Feb 03, 2009

osteoporozės riziką, jis nebūtinai turėtų būti intensyvus. Užteks grafiko, kuriame pagrindinis skaičius būtų 7. Tai reiškia, kad reikia daryti pratimus 7 dienas per savaitę, kasdien po 7 minutes, pagal 7 kartojimų seriją.

Darant pratimus, reikia būti atsargiam. Pagrindinis principas – laisva pradžia ir laipsniškas krūvio padidinimas. Be to, reikia mokėti pastebėti momentą, kai organizmas siunčia signalus, kurie liepia sustoti.

## **Verta žinoti**

Darant pratimus, reikia laikytis tokių taisyklių:

- visi pratimai atliekami ramiai, be stiprių protrūkių,
- prisiminkite, kad per intensyvus ir greitas krūvis (pratimai sporto klube, sunkumų kilnojimai, sunkus fizinis darbas) gali lemti trūkio atsiradimą,
- darant pratimus, nereikia sulaukyti kvėpavimo, nes oro sulaukymas padidina pilvo spaudimą, tai savo ruožtu gali sukelti trūkį ir paskatinti stomos iškritimą,
- prisiminkite, kad pratimai turėtų būti naudingi sveikatai ir nereikia siekti rekordų,
- nenaudingi yra vadinamieji izometriniai pratimai, kurie padidina kraujospūdį ir apkrauna širdį (pvz., automobilio stūmimas, sunkaus daikto laikymas ir atsispaudimai),
- visus pratimus būtina pajvairinti kvėpavimo pratimais, kad nejaustumėte nuovargio,
- mankštintis reikia stabilia poza – tai leis išvengti galimų traumų ar kontūzijų,
- kasdien mankštinantis nereikia daryti šuoliukų ir pašokimų, nes jie ne tik per daug apsunkina sąnarius, bet, padidėjęs kraujospūdiui, ir kraujo apytakos sistemą.

Pratimus būtina rinktis atsižvelgus į savo sveikatos būklę ir fizinius gebėjimus. Nepaisant to, kokią aktyvumo rūšį pasirinksite, svarbu, kad veikti sistemingai.

## **Fizinių pratimų nauda**

- Suaktyvinami pilvo raumenys, kurie padeda virškinamosios sistemos darbui.
- Sumažinamas riebalinio audinio kiekis ir taip sumažinama širdies ir kraujagyslių ligų rizika.
- Sustiprinama pilvo oda, tai neleidžia atsirasti trūkiams prie stomos.
- Padedama kraujotakos, kvėpavimo, atamos–judėjimo sistemos darbui, tai daug lemia mažinant sergančiųjų kitomis ligomis negalavimus.

Pavojingi simptomai arba signalai, reikalaujantys nutraukti pratimus

Jeigu atlikdami pratimus pajusite šiuos negalavimus, būtina nedelsiant nutraukti mankštą ir kreiptis į gydytoją:

- stiprėjantis mankštos metu skausmas krūtinės ląstos srityje,
- tvankumas,
- galvos skausmas ir svaigimas,
- didelis nuovargis,
- pusiausvyros sutrikimai,
- kojų skausmai,
- prakaitavimas.

Jeigu jums daugiau negu 40 metų (vyras) ar 50 metų (moteris), tai prieš mankštinantis reikia pasikonsultuoti su gydytoju.

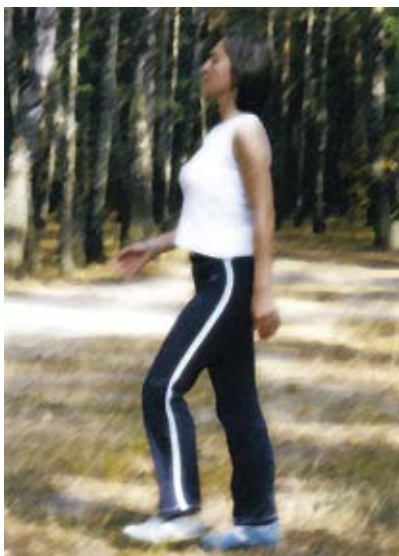


REVISED

4:33 pm, Feb 03, 2009

**Nemokama ConvaTec linija:  
Iš fiksuoto ryšio telefono  
arba taksofono: 8 800 70001  
Mobilioji linija: 8 612 70001**

## Pratimas 1



### Kūno padėtis:

Atsistokite, pečiai tiesūs, pilvas įtrauktas, galva pakelta.

### Pratimo atlikimas:

1. Žingsniuojame vietoje
2. Didinam žingsnių amplitudę
3. Žygiuojame keliant kelius aukščiau



### Pratimo tikslas:

Šis pratimas gerina kraujo apytaką bei kvėpavimą. Simetriškas darbas stiprina stuburo, pilvo bei sėdmenų raumenis. Mažina stuburo bei kryžkaulio skausmus.



### Svarbu:

Atminkite, šis pratimas turi būti atliktas taisyklingai: t. y. galva pakelta, pečiai tiesūs, mentės suvestos, pilvas įtrauktas.

## Pratimas 2



### Kūno padėtis:

Įprasta kūno padėtis, kojos pečių plotyje, rankose laikome lazda. Rankos su lazda ištiestos į priekį pečių aukštyje.

### Pratimo atlikimas:

1. Pasisukam į dešinę
2. Sugrįžtame į pradinę padėtį
3. Pasisukam į kairę
4. Sugrįžtame į pradinę padėtį



### Pratimo tikslas:

Šis pratimas gerina stuburo apatinės dalies paslankumą, taip pat stiprina pilvo raumenis.



### Svarbu:

Pratimas turi būti atliktas taisyklingai. Kvėpuojame ramiai, įkvėpiame per nosį, iškvėpiame per burną.

## Pratimas 3



### Kūno padėtis:

Kojos pečių plotyje. Šiam pratimui atlikti reikės papildomų priemonių (lazdos, knygos ir t. t.).

### Pratimo atlikimas:

Lazdą perkeliame iš vienos rankos į kitą (vieną ranką laikote šalia menčių, kitą ranką pečių juostoje).

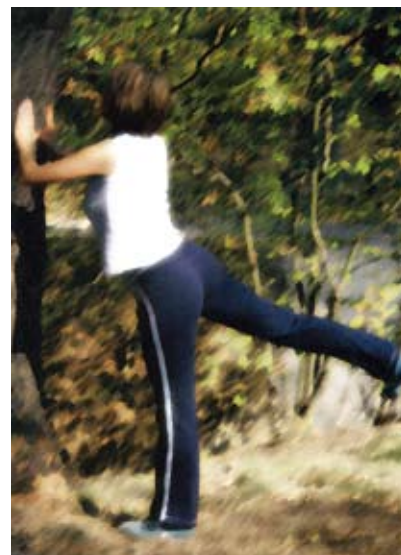
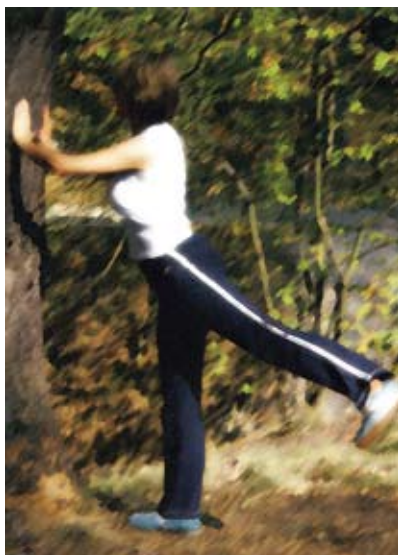
### Pratimo tikslas:

Pratimo metu organizmas geriau aprūpinamas deguonimi. Lazdos perkėlimas sustiprina pečių juostos raumenis, koreguoja laikyseną. Taip pat šis pratimas gerina sąnarių paslankumą.

### Svarbu:

Pratimas turi būti atliktas taisyklingai, mentės suvestos, pilvas įtrauktas.

## Pratimas 4



### Kūno padėtis:

Stovint priešais (spintą, sieną, medį ir t. t.). Atsiremiamė delnais į turimą paviršių.

### Pratimo atlikimas:

1. Dešinė koja atliekame kuo didesnę mostą atgal
2. Tą patį judesį kartojame kaire koja

### Pratimo tikslas:

Šis pratimas stiprina sėdmenų raumenis, gerina kraujo apytaką kojose. Tokie judesiai, gerina sąnarių paslankumą, apsaugodami nuo sudilimo.

### Svarbu:

Suraskite stabilią atramą į kurią galėtumėte atsiremti.

REVISED

4:33 pm, Feb 03, 2009

# Gyvenimas su stoma



## ConvaTec siūloma pagalbos programa, skirta stomuotiems žmonėms, jų artimiesiems, medikams

Pristatome Jums ConvaTec siūlomą pagalbą žmonėms po stomos suformavimo operacijos, jų artimiesiems bei medikams – tiems kam svarbu stomuotų žmonių sveikata ir gyvenimo kokybė. ConvaTec teikiama pagalba – tai ilgalaikė daugiapakopė programa pavadinimu „**Gyvenimas su stoma**“.

„Gyvenimas su stoma“ programa siūlo pacientams ir jų artimiesiems konkrečiam sveikimo etapui reikalingas pagalbos priemones ir prieinamą informaciją. Tokiu būdu žmogus, kuriam suformuota stoma, dalyvauja ilgalaikėje slaugos programoje.

Tikimės, kad ši ConvaTec siūloma pagalbos programa padės Jums gyventi sveiką, pilnavertį, turiningą gyvenimą – gyvenimą su stoma.

„Gyvenimas su stoma“ programą sudaro keturi etapai:

### 1. Priešoperacinis etapas

Žinią apie reikalingą operaciją sunkiai išgyvena kiekvienas. Šiame etape kyla daugybė klausimų: kaip gyvenimas pasikeis po operacijos? Ko galiu tikėtis? Kur galėčiau rasti daugiau informacijos?

Atsakymus rasti padės:

- **Stomos priežiūros specialistai**, kurie gali atsakyti į visus prieš operaciją kylančius klausimus. Informaciją apie Lietuvoje dirbančius stomos priežiūros specialistus galite gauti paskambinę į nemokamą ConvaTec liniją.
- **Nemokama ConvaTec linija 8-800-70001** (tik iš fiksuoto ryšio telefono arba taksofono) arba 8-612-70001 (mokama mobili linija). Kiekvieną darbo dieną nuo 9 – 17 val. galite skambinti ir klausti apie būsimus gyvenimo pokyčius po stomos suformavimo operacijos, pasikeitusį gyvenimo būdą, apie stomos priežiūros priemones ir kt.

### 2. Operacijos / pooperacinis etapas ligoninėje

Po stomos suformavimo operacijos žmogus išgyvena stresą, yra labai priklausomas nuo gydytojo ir ligoninės personalo. Iškyla gausybė naujų klausimų: kas yra stoma? Kaip reikia surinkti iš stomos tekantį turinį? Kaip naudoti stomos turinio rinktuvus? Kokie rinktuvai geriausi? Kaip keičiasi higienos įpročiai? Kur ieškoti pagalbos? Šiame etape mes siūlome:

- **Knygelę „Gyvenimas su stoma“**, kurioje surasite atsakymus į Jums aktualius klausimus. Šioje knygelėje Jums pateikiame svarbiausią informaciją apie gyvenimą su stoma, odos priežiūros priemones, rinktuvų kompensavimo sąlygas, įvairias rekomendacijas sveikimui paspartinti bei patarimus apie gyvenimo būdo pokyčius.

- Nemokamą **ConvaTec stomos priežiūros priemonių rinkinį**. Šio rinkinio pagalba rinktuvus galėsite išmokyti tinkamai naudoti dar būdami ligoninėje, tad sugrįžus į namus nauji higienos įpročiai nebus gąsdinantys.

- **ConvaTec rinktuvų katalogą**, kuriame rasite platų stomos priežiūros priemonių asortimentą.

- Informaciją apie **stomos priežiūros specialistus**. Šią informaciją galite gauti paskambinę į nemokamą ConvaTec liniją.

- **Nemokamą ConvaTec liniją 8-800-70001** (tik iš fiksuoto ryšio telefono arba taksofono) arba 8-612-70001 (mokama mobili linija). Skambinti galite kiekvieną darbo dieną nuo 9 – 17 val. Patarimus stomos priežiūros klausimais, apie naujausius stomos turinio rinktuvus, odos priežiūros priemones, informaciją apie vaistines, kuriose galite įsigyti reikalingų priemonių – visa tai sužinosite paskambinę į nemokamą ConvaTec telefono liniją.

### 3. Sveikimo / pooperacinis etapas namuose

Sveikimo procesas trunka pirmus tris mėnesius po stomos operacijos. Grįžus po operacijos į namus reikia susitaikyti su pasikeitusiu gyvenimo būdu, išmokyti naujų higienos įgūdžių. Stoma gelbsti Jūsų gyvybę, todėl privalote išmokyti tinkamai ja rūpintis. Svarbu kad ir su stoma išmoktumėte gyventi pilnavertį, sveiką ir turiningą gyvenimą. Jums grįžus į namus rekomenduojame:

- **Nemokamą ConvaTec liniją 8-800-70001** (tik iš fiksuoto ryšio telefono arba taksofono) arba 8-612-70001 (mokama mobili linija). Skambinkite kiekvieną darbo dieną nuo 9 – 17 val. Patariame stomos priežiūros klausimais, teikiame informaciją apie stomos turinio rinktuvus, odos priežiūros priemones, informaciją apie vaistines, kuriose galite įsigyti rinktuvų.

- **Informaciją apie stomos priežiūros specialistus** - skambinkite į nemokamą ConvaTec liniją.



#### Šiame numeryje:

- Stomų komplikacijos
- Parastominės odos komplikacijos ir priežiūra
- Žmonėms, kuriems suformuota urostoma
- Žmonių, kuriems suformuota stoma, mitybos rekomendacijos
- Fizinė mankšta
- Mano istorija...

- **„Pabūkime kartu“ leidinį** stomuotiems žmonėms, jų artimiesiems, medikams. Leidinyje skaitykite įvairių specialistų patarimus, rekomendacijas mitybos, lytinio gyvenimo, sveikatos stiprinimo, stomos priežiūros ir kitais aktualiais klausimais.

### 4. Grįžimo į įprastą gyvenimą etapas

Šis ketvirtasis etapas trunka ketvirtą – šeštą mėnesį po stomos suformavimo operacijos ir gali tęstis visą gyvenimą – tol, kol gyvenate su stoma. Šiame etape stomuotas žmogus mokosi ir prisitaiko gyventi su stoma taip, kad vėl galėtų užsiimti mėgstama veikla, nesidrovėti būti tarp žmonių, sportuoti, keliauti. Šiame etape yra prieinamos anksčiau išvardintos pagalbos priemonės. Taip pat siūlome:

- **Leidinį „Pabūkime kartu“** - žmonėms su stoma, jų artimiesiems ir medikams. Jame rasite įvairių specialistų patarimų, straipsnių apie mitybos, lytinio gyvenimo, sveikatos stiprinimo, stomos priežiūros ir kitais Jums aktualiais klausimais.

- **Stomuotų žmonių regioninius susitikimus „Pabūkime kartu“** – tai ConvaTec kompanijos renginiai stomuotiems žmonėms, jų artimiesiems. Šiuose renginiuose sudarome Jums sąlygas susitikti ir pabendrauti tarpusavyje, pasidalinti patirtimi, žiniomis. Jei norite dalyvauti šiuose susitikimuose ar gauti daugiau informacijos, skambinkite nemokama ConvaTec linija.

- **www.convatec.com** – tai išsamus tarptautinis informacijos šaltinis apie mūsų priemones, naudingi patarimai vartotojams, galimybė bendrauti su kitais stomuotais žmonėmis, dalintis patirtimi. Tinklapis anglų kalba, atiteityje bus ir lietuvių kalba.

# Jūs klausiate – mes atsakome

Gyvenimo kokybė ir gerovė-saugumo ir ramybės jausmas, supantis mus, mūsų darbą ir laisvalaikį. Jausmas, kad laiku ir tinkamai pasirūpinome svarbiausias dalykas. Žinokite, šiuose rūpesčiuose jūs ne vieni.



## 1. Man suformuotos dvi stomos. Kiek kompensuojamųjų rinktuvų turėčiau gauti per mėnesį?

Jei suformuota viena stoma, žmogui per mėnesį kompensuojama 10 vnt. bet kokios rūšies plokštelių ir 20 vnt. bet kokios rūšies maišelių (10 + 20) arba 5 plokštelių ir / ar 30 maišelių (5 + 30). Jei yra dvi stomos, kompensuojamas dvigubas kiekis rinktuvų, t.y. 20 vnt. bet kokios rūšies rinktuvų plokštelių ir 40 vnt. bet kokios rūšies maišelių (20+40) arba 10 plokštelių ir 60 maišelių (10+60).

## 2. Ar galima plauti rinktuvų maišelius?

Rinktuvų maišeliai yra vienkartiniai. Jų plovimas ar pakartotinis naudojimas gali pažeisti kvapui nepralaidų rinktuvo sluoksnį. Jei maišelis prisipildė, tiesiog pakeiskite jį nauju. Keiskite maišelį ne rečiau kaip kas 1–2 dienas.

## 3. Praėjus vienam mėnesiui po operacijos, mano stoma sumažėjo. Kodėl? Ar turėčiau kreiptis į gydytoją?

Po operacijos stoma paprastai būna paburkusi ir kelis mėnesius po operacijos mažėja. Tai yra normalu. Šiuo periodu svarbu atidžiai sekti stomos kitimus, dažnai ją matuojant, kad naudotumėte tinkamo dydžio rinktuvus. Patariama pamatuoti stomą kiekvieną kartą prieš einant recepto pas gydytoją.

REVISED






4:33 pm, Feb 03, 2009

# Padedame pasirinkti geriausią

## Odos priežiūros priemonės

ConvaTec odos priežiūros priemonės žmonėms su stoma pagamintos naudojant aukštos kokybės medžiagas: pastos ir pudros pagamintos taikant Stomahesive® technologiją, kuri naudojama ir ConvaTec adhezinių priemonių gamyboje. Šios priemonės skirtos odos aplink stomą apsaugai ir naudojamų rinktųjų nešiojimo galimybių pagerinimui.

Visas šias odos priežiūros priemones saugu naudoti kiekvieną dieną.

	Pavadinimas	Prekės kodas REF
	<b>Lipni pasta „Stomahesive® 60g“</b> Hermetikas ir odos raukšlių užpildas	H3910
	<b>Gydomoji pasta „Stomahesive® 30g“</b> Tepama ant šlapiuojančių vietų sugeria odos drėgmę ir apsaugo aplink stomą esančią odą	D9730
	<b>Milteliai „Stomahesive® 25g“</b> Sugeria odos drėgmę ir sudaro apsauginę plėvelę ant pažeistų odos vietų, pagerina sukibimą.	25535
	<b>Servetelės „ConvaCare® Adhesive Remover Wipes“</b> Nuvalo nuo odos klijų likučius ir minkština odą. Malonaus apelsinų kvapo.	37443
	<b>Servetelės „ConvaCare® Protective Barrier Wipes“</b> Odos paruošimui prieš klijuojant plokštelę.	37444

Šios odos priežiūros priemonės yra nekompensuojamos. Jų įsigyti galite vaistinėse be gydytojo recepto. Perskaitykite pakuotėje esančią priemonių naudojimo instrukciją.



## Kaip naudoti Stomahesive® odos priežiūros priemones?

1. Nuplaukite ir kruopščiai nusausinkite odą aplink stomą.
2. Plokštelėje ar maišelyje iškirpkite tinkamo dydžio angą stomai.
3. Paberkite nedidelį kiekį Stomahesive® miltelių ant pažeistos odos, nupūskite miltelių perteklių.
4. ConvaCare® apsaugine (žalia) servetėle sudrėkinkite milteliais pabarstytą zoną, kol milteliai ant odos sudrėks; palikite džiūti (galite naudoti plaukų džiovintuvą šaltu režimu), kol susidarys blizgi plėvelė ant milteliais padengtos odos.
5. Nuimkite plokštelės apsauginį lapelį.
6. Ant lipniosios plokštelės pusės užtepkite Stomahesive® 60 g pastos žiedą aplink visą stomos angą.
7. Klijuokite plokštelę aplink stomą švelniai, bet tvirtai ją prispausdami.



## Nelipni aliejinė pasta Stomahesive® 30g

### Pasta apsaugo nuo tolimesnio odos pažeidimo.

- Užtepkite pastą plonu sluoksniu, kartokite tai tiek kiek reikia.
- Nereikia įtrinti.
- Palaukite kol pasta visiškai įsigers į odą ir tik tada klijuokite paruoštą rinktuvą.

Naudoti pažeistai, šlapiuojančiai peristominei odai

**SKAMBINKITE** ConvaTec Nemokama linija ir užsisakykite - **Odos priežiūros priemonių katalogą atsiūsime Jums nemokamai**

### Kur ir kaip įsigyti stomos priežiūros priemonių?

Stomos priežiūros priemonių yra visose didesnėse Lietuvos miestų ir rajonų vaistinėse. **Rinktuvai yra kompensuojami 100 proc.**, pateikus gydytojo receptą.

Už plokšteles vaistinėje reikia primokėti, už rinktuvų maišelius priemokos nėra.

Receptą gali išrašyti apylinkės terapeutas, bendrosios praktikos gydytojas, chirurgas arba įstaigos, kurioje buvote operuotas, gydytojas. Vienu kartu galima išrašyti receptą net 3 mėn. Odos priežiūros priemonės nekompensuojamos.

### Šiuo metu kas mėnesį kompensuojama:

- **10 vnt.** bet kokios rūšies plokštelių ir **20 vnt.** bet kokios rūšies maišelių (10+20),
- arba **5** plokštelės ir/ar **30** maišelių (5+30),
- **1 diržas** rinktuvui prilaikyti (1 diržas 3 mėnesiams).

**Paprašykite gydytojo, kad recepte įrašytų Jūsų pasirinktų rinktuvų pavadinimą ir dydį bei plokštelių ir maišelių kiekį – taip išvengsite galimų nesusipratimų vaistinėje.**

### ConvaTec stomos priežiūros priemonių galite įsigyti šiose Lietuvos vaistinėse:

<b>VILNIUS</b>	„L. Matutienės“ vaistinė, „I.Bumblauskienės“ vaistinė, „Santariškių“ vaistinė, „Eurovaistinė“ Nr.12,	Kalinausko 2/Pylimo g. 5, tel. 8 5 2615724 Santariškių g. 1, tel. 8 5 2786718 Baublio g. 2, tel. 8 5 2720278 Kalvarijų g. 98, tel. 8 5 2704704
<b>KAUNAS</b>	„Farma“ vaistinė, Kauno Medicinos Universiteto vaistinė, „Kalniečių“ vaistinė, „V. Berlinskienės“ vaistinė,	Savanorių pr. 66/Žemaičių g.31, tel. 8 37 205796 Eivenių g. 2, tel. 8 37 326155 Savanorių pr. 369, tel. 8 37 311938 Volungių g. 16, tel. 8 37 346417
<b>KLAIPĖDA</b>	„Rovifarma“ vaistinė, „Eurovaistinė“ Nr.196, „Naujakiemio“ vaistinė,	Liepojos g. 49, tel. 8 46 385389 Taikos pr. 61, tel. 8 5 2704704 Liepojos g. 41, tel. 8 46 411853
<b>ŠIAULIAI</b>	„Valerijono“ vaistinė, „Žemynos“ vaistinė, „Esra“, A.Rimkienės vaistinė,	Vilniaus g. 173, tel. 8 41 432646 Sevastopolio g. 17, tel. 8 41 552973 Darželio g. 10, tel. 8 41 422856
<b>PANEVĖŽYS</b>	„Smėlynės“ vaistinė, „Apotheca“ vaistinė, „Ramunėlės“ vaistinė,	Smėlynės g. 12, tel. 8 45 461437 Tiškevičiaus g.6, tel. 8 45 461771 Naujoji g. 50 – 6, tel. 8 315 73934
<b>ALYTUS</b>	„Marijampolės“ vaistinė, „Tauragės“ vaistinė, „Telšių“ vaistinė,	Vytauto g. 12, tel. 8 343 52371 Dariaus ir Girėno g. 28a, tel. 8 446 61408 Kęstučio g. 25, tel. 8 444 52045
<b>MARIJAMPOLĖ</b>	„Apotheca“ vaistinė,	Aukštakalnio g. 5, tel. 8 389 72303
<b>TAURAGĖ</b>		
<b>TELŠIAI</b>		
<b>UTENA</b>		

Taip pat ConvaTec stomos priežiūros priemonių galima įsigyti ir kitose didesnėse Lietuvos miestų ir rajonų vaistinėse.

REVISED

4:33 pm, Feb 03, 2009

# Mano istorija...

Parašykite mums savo istoriją - pasidalinkite nepakartojama SAVO gyvenimo patirtimi su kitais leidinio skaitytojais. Kaip ir ši istorija, ji padrąsins tuos, kurie po operacijos jaučiasi vieniši ir bejėgiai. Įsimintiniausią istoriją, Jums sutikus, paskelbsime kitame leidinyje, o autorių pakviesime į redakciją atsiimti prizo.



## Dana B., Lietuva, mano istorija...

Šiame numeryje pristatome anoniminę gyvenimo istoriją žmogaus, kuris jau ne vienerius metus turi stomą.

### **Didžiulis noras gyventi ir nuolatinė kova dėl išlikimo paskatino mane pasidalyti patirtimi ir trumpai papasakoti šį išgyventą gyvenimo etapą.**

Realiai suvokti gyvenimo prasmę galima tik užklupus netikėtai ligai. Dažnai imame „filosofuoti“: kodėl taip atsitiko? gal gyvenau netinkamai? Bet kuriuo atveju darome klaidų, tačiau toks likimo iššūkis verčia pakeisti gyvenimo kelio kryptį ir susimąstyti.

Tai atsitiko sulaukus Kristaus amžiaus, 2001 metais, ir tai buvo skaudžiausias likimo smūgis. Jausmas toks, lyg būtum nublokšta į kranto pusę, kuriame apmąstai gyvenimo peripetijas. Taigi akimirkos sustojo, ir toliau įvykiai rutuliojosi lyg sulėtintame kine.

Vilniaus onkologijos centre buvau skubiai operuota: pašalintos kiaušidės ir perrištos kraujagyslės. Šis gyvenimo tarpsnis buvo bene sunkiausias. Ligoninė – tai ta vieta, kur pagaliau žmogus atranda laiko viską apmąstyti: reikėjo ne verkšlenti, o „susidraugauti“ su liga. Toliau sekė spindulinė terapija ir reabilitacija namie.

Savo šeimos, giminaičių ir draugų palaikoma stengiausi atgauti jėgas ir įnikau į medicinos literatūrą – žinytus, metodinius veikalus ir liaudies mediciną.

Laikui bėgant, sveikata blogėjo, sutriko žarnyno veikla. Tai spindulinės terapijos pasekmė. Po ilgų dvejonų buvo priimtas sprendimas operuoti. Antrą kartą mane gelbėjo chirurgas ginekologas bendromis pastangomis su pilvo chirurgu. Taigi buvo pašalinta gimda ir su-

formuota riestosios žarnos kolostoma.

Šalia budėdavo mama, vyras. Moraliai savijauta buvo pagerėjusi, tačiau chirurginės intervencijos diskomfortą jaučiau ilgą laiką. Negaliu pamiršti tą kartą užplūduusių minčių srauto:

*Baltoj palatoj laikas lyg sustojo  
Pro langą pažvelgiau –  
2001-ų ruduo, koks keistas ir ramus,  
Net be lietaus ir vėjo  
Aplink tarytumei visi nuščiuvo...  
Tyla, ji spengia ausyse  
Kažkas įvyks ir gal jau atsitiko  
Žvelgiu naujai  
Aš kitokia, kitoks pasaulis  
O varge, kažkur toli  
dangoraižiai sugriuvo...*

Giliau žvelgiau į mane supančius žmones, džiaugdavaisi kiekvienu rytu, kiekviena akimirka. Su nuostaba mąščiau – kodėl nepastebėdavau anksčiau tokių paprastų dalykų?..

Psichologinę pusiausvyrą atgavau perskaičiusi Merfio veikalą, jo dėsnius. Svarbu plaukti prieš tėkmę, o ne pasroviui ir pozityviai nukreipti savo mintis. Daug išminties galima pasisemti iš Rytų filosofijos – ji moko taisyklingai kvėpuoti, maitintis, valdyti kūną. Juk žmo-

REVISED

4:33 pm, Feb 03, 2009

gaus galimybės – beribės...

Po antros operacijos buvo atlikta kompiuterinė tomografija – nustatytas smarkus navikinių ląstelių plitimas ir skubiai paskirtas chemoterapijos kursas. Veiksmas vyko prieš Kalėdas. Savijauta prasta, tačiau manęs neapleido mintys, kad sveikata pagerės. Juk pati didžiausia dovana švenčių proga – tai išlikimas. Kartais paplūsdavau ašaromis, lyg kas smaugtų iš vidaus.... Norėdavau pabėgti nuo šito jausmo – įnikdavau į literatūrą. Pats didžiausias mano užnugaris – tai artimieji – mama, vyras, vaikai (tėvelio netekau prieš aštuoniolika metų, jį pasiglemžė tos pačios kilmės, kaip ir mano, liga), draugai, bičiuliai. Savijautą sujaukdavo eilės, kurios pačios rimuodavo nuotaiką:

*Slenku žiemos debesimi  
Ir šaltu, purvinu lietum išlyju.*

*Plukdau į tojų nuoskaudas:*

*Ir viską matančiu žvilgsniu meldžiuosi **Dievui: – duok man jėgų!***

*Prikelsiu viltį trapią, auginsiu naują sielą savyje*

*Kurią dabar tik žodžiai pamyluoja,*

*O darganotas vėjas akyse man ašaras bučiuoja...*

*O Visagaj, kelk pavasarį iš vandenų gausybės,*

*Gražink žemei džiaugsmą – žydinčiu rūbu.*

*Suteiki man jėgų ankstyvą rytą*

*Išstart kelis žodžius: **Gyvenimą myliu!!***

Savijauta ir gyvenimo kokybė gerėjo. Lankiausi gerb. profesorės namuose. Jos žolių sulčių receptas paliko didelį įspūdį. Receptą nedelsdama išmėginau ir sėkmingai vartoju iki šiol.

Pajutau, kaip prie stebuklingo išgyjimo prisideda Tikėjimas. Vis dažniau apsilankiau Dievo namuose.

Grįžtu skaidri, palikusi ir atsikračiusi negatyvių minčių ir su šypsena, palinkėdama nepažįstamiesiems Ramybės. Įkvėpiau gaivaus oro gurkšnį: koks nuostabus dalykas – Gyvenimas! Jis atiduoda viską, tik reikia mokėti ir norėti paimiti. O mūsų galimybės nėra ribų:

*Man patinka viskas be galo,*

*Viskas, viskas be išimties*

*Aš džiaugiuosi gyvenimo laime*

*Ir to džiaugsmo linkėčiau Visiems!*

Dėkoju gydytojams, ligoninės personalui ir visiems prisidėjusiems prie mano sveikimo.

## Jūsų laiškai, atsiliepimai, pageidavimai



**Eglė Šalbanovienė**

ConvaTec informacijos skyriaus  
adminstratorė



**Božena Mikulevič**

ConvaTec informacijos skyriaus  
adminstratorės asistentė

Mieli skaitytojai,

Įpusėjus vasarai, kai lauke tiek daug žydinčių gėlių ir nuostabių vasaros kvapų, taip ir norisi pasidžiaugti tuo, ką gero turime. Juolab kad kaip tik vasarą mūsų leidinys švenčia pirmąjį gimtadienį. Jau trečią sezoną jus pasitinka leidinys „Pabūkime kartu“. Mums džiugu, kad aktyviai prenumeruojate leidinį, kuris jums suteikia daug gerų emocijų, naudingos informacijos, skatina norą rūpintis savo sveikata.

Norime priminti, kad užsiprenumeruoti leidinį dar nevēlu. Paskambinę į nemokamą „ConvaTec“ liniją, jūs gausite visą reikalingą informaciją apie leidinio prenumeratą.

Dėkojame visiems, kad skambinate, rašote, kai reikia patikimos paramos ar tiesiog paguodžiančio žodžio. Nei vienam iš jūsų nesame abejingos. Mes ir toliau esame pasiryžę jums padėti. Tikimės jus vėl pamatyti jau tradicija tapusiais „ConvaTec“ ir Lietuvos stomotų žmonių asociacijos renginių metu, kurie įvyks jau šį rudenį.

Su pagarba,  
Eglė ir Božena

REVISED

4:33 pm, Feb 03, 2009

# Jūs rašote...

Pranas F. rašo: „Kokios Jūs šaunios moterys! Aš sužavėtas, kad Lietuvoje yra tokių žmonių, kurie nuo pat pirmųjų dienų po operacijos rūpinasi mumis. Mes visada jaučiame Jūsų dėmesį ir rūpestį – ačiū!“

Ona M. dėkoja mums už leidinį: „Jau beveik dveji metai po operacijos. Jaučiuosi puikiai. Būtinai dalyvausiu

visuose susitikimuose. Svarbu, kad tik sveikatos būtų, o daugiau visko užteks.“

Jelena B. dėkoja mūsų kompanijai už žmoniškumą bei nuoširdumą. Ji sako, kad net savo priešui nelinkėtų susirgti tokia liga.

## Susitikimai „Pabūkime kartu“

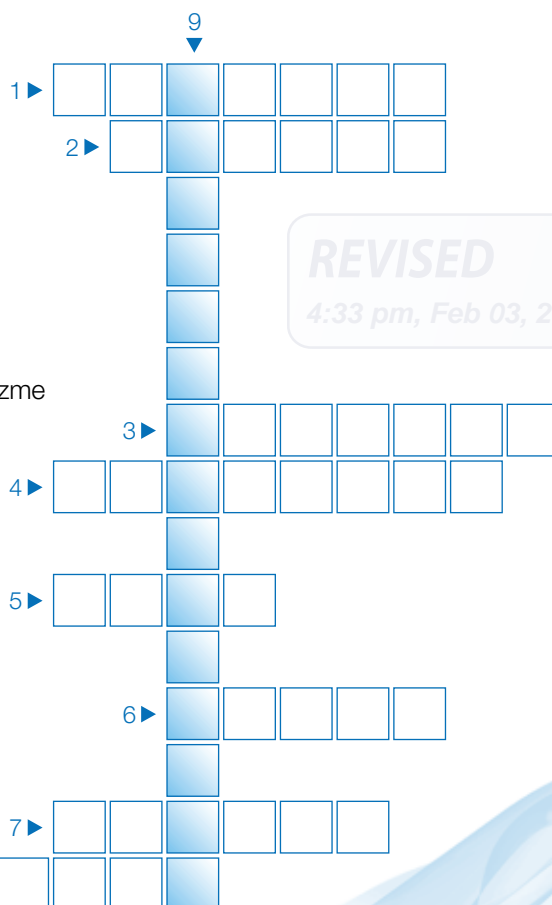
„Pabūkime kartu“ yra ConvaTec ir Lietuvos stomuotų žmonių asociacijos organizuojami renginiai, skirti stomuotiems žmonėms. Šių renginių tikslas – susitikti su kitais žmonėmis, išgyvenusiais stomos suformavimo operaciją, pasidalinti patirtimi bei žiniomis, kurios galėtų žmonių gyvenimą daryti visavertę ir įdomų. Jei norite dalyvauti šiuose susitikimuose ar gauti daugiau informacijos, skambinkite.

**Svarbi informacija.** Susibūrus aktyviai stomuotų žmonių grupei, kurios tikslas aktyviai dirbti stomuotų žmonių labui 2007-12-20 susikūrė nauja stomuotų žmonių asociacija „Diena“. Pagrindinės asociacijos nuostatos vienyti žmones su stoma, medikus, socialinės apsaugos darbuotojus, dirbančius stomuotų žmonių medicininės ir socialinės reabilitacijos srityje, bei stomos priežiūros pagrindų mokyme. Koordinuoti asociacijos narių veiklą, atstovauti stomuotų žmonių interesus ir juos ginti. Visais rūpimais klausimais, pasiūlymais ir pageidavimais prašome kreiptis į Antaną Simonavičių informaciniais tel. 861025544 ir 8 (5) 2606766.

## Jums laisvalaikiui

1. Uoga, galinti sumažinti žarnų turinio kvapą
2. Šalis, kur gaminami ConvaTec rinktuvai
3. Maišelio įtaisas, neutralizuojantis dujų kvapą
4. Pirštais modeliuojamos ConvaTec plokštelės pavadinimas
5. Vyrų mėgstamas gėrimas, skatinantis dujų išsiskirimą organizme
6. Per pilvo sieną į išorę atverta žarnos dalis
7. Užgijusios žaizdos žymė
8. Vieta, kur galime įsigyti vaistų
9. Urostominio maišelio sistema, kuri neleidžia šlapimui sugrįžti atgal.

Kad ir kur jus pasiektų leidinys „Pabūkime kartu“ - sostinėje, dideliame mieste ar mažame miestelyje, - būtent jūs galite tapti vienu iš penkių laimingiausių ConvaTec prizų laimėtoju.





## Lietuvos stomuotų žmonių asociacija (LiSA) – tai visuomeninė organizacija, vienijanti žmones, kuriems suformuota stoma

### Asociacijos tikslai:

- padėti stomuotiems žmonėms spręsti medicininės ir socialinės reabilitacijos problemas,
- sudaryti tarpusavio bendravimo galimybes,
- teikti informaciją apie stomos priežiūrą ir galimas komplikacijas,
- atstovauti vyriausybinese institucijose, sprendžiant vaistų ir medicinos priemonių kompensacijos klausimus.

LiSA yra Tarptautinės stomuotų žmonių asociacijos, Europos stomuotų žmonių asociacijos tikroji narė, Lietuvos pacientų organizacijų tarybos narė. TAPKITE NARIU!

REVISED

4:33 pm, Feb 03, 2009

## Nemokamą leidinį galite užsisakyti atsiuntę į redakciją užpildytą prenumeratos kuponą.

Prenumeratos kuponą siųsti adresu:  
ConvaTec Limited atstovybė, Jogailos g. 4. LT-01116, Vilnius



### PERIODINIO LEIDINIO „Pabūkime kartu“ PRENUMERATOS KUPONAS

Stomuoto asmens vardas, pavardė\* .....

Gimimo data\* .....

Gyvenamosios vietos adresas\* .....

Pašto indeksas ..... Telefono numeris\* .....

Stomos tipas (pažymėti)\*:

kolostoma  ileostoma  urostoma  laikina  nuolatinė

Operacijos data ir įstaiga .....

Naudojamų rinktuvų pavadinimas (pažymėti):

Combihesive 2S  Esteem  Esteem synergy  Kiti .....

**Svarbu:** \* žvaigždute pažymėta informacija ir parašas privalomi

REVISED

4:33 pm, Feb 03, 2009

Šią anketą pateikia ir duomenis apie Jus renka Didžiosios Britanijos kompanija **ConvaTec Limited** (adresas – GDC, First Avenue, Deeside Industrial Park, Deeside, Flintshire CH5 2NU, Jungtinė Didžiosios Britanijos ir Šiaurės Airijos Karalystė), veikianti Lietuvoje per **ConvaTec Limited atstovybę**, esančią Jogailos g. 4, LT – 01116 Vilnius; Tel.: 8–5 2639698 Faks.: 8–5 2639626.

**Dėmesiu:** Užpildydamas(a) šią anketą, Jūs suteikiate **asmens ir ypatingus asmens duomenis**. Vadovaujantis taikytinomis teisės aktais, šie Jūsų suteikti duomenys gali būti panaudoti žemiau nurodytais tikslais tik gavus Jūsų rašytinį sutikimą. Šios anketos užpildymas bei anketos pasirašymas reikš Jūsų **rašytinį sutikimą**.

Jūs, kaip duomenų subjektas, turite visas Asmens duomenų teisinės apsaugos įstatyme numatytas teises, tame tarpe, nesutikti dėl savo asmens duomenų tvarkymo ir **nepildyti šios anketos**. Taip pat Jūs turite teisę aukščiau nurodytoje **ConvaTec Limited** atstovybės buveinėje susipažinti su savo asmens duomenimis, jų tvarkymu, reikalauti juos ištaisyti ar sunaikinti. Jūsų pateikti duomenys bus sunaikinti Jums pareiškus pageidavimą nutraukti jų tvarkymą arba kai jie taps nereikalingi žemiau nurodytiems duomenų tvarkymo tikslams.

#### Sutikimas ir duomenų tvarkymo tikslai:

Taip, aš sutinku, kad kompanija ConvaTec Limited ir ConvaTec Limited atstovybė, per kurią ši kompanija veikia Lietuvoje, naudotųsi šiais duomenimis apie mane, pranešdamos man apie naujas ConvaTec stomos priežiūros priemones, jų kompensavimo sąlygas, ConvaTec firmos paslaugas bei organizuojamus renginius stomuotiems žmonėms ir pan.

Vardas, pavardė, parašas\*

(pasirašo tik asmuo duodantis sutikimą dėl duomenų tvarkymo)