

# STOOM



STOOMIHOOLDUSE  
KIIRKURSUS

Lugupeetud patsient

Käesolev trükis annab infot erinevate stoomitüüpide (kolostoom, ileostoom, urostoom) kohta.

Küsimuste tekkimisel

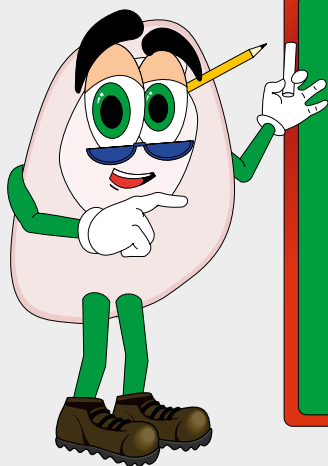
..... kohta,  
palun võtke ühendust oma stoomiõega

.....

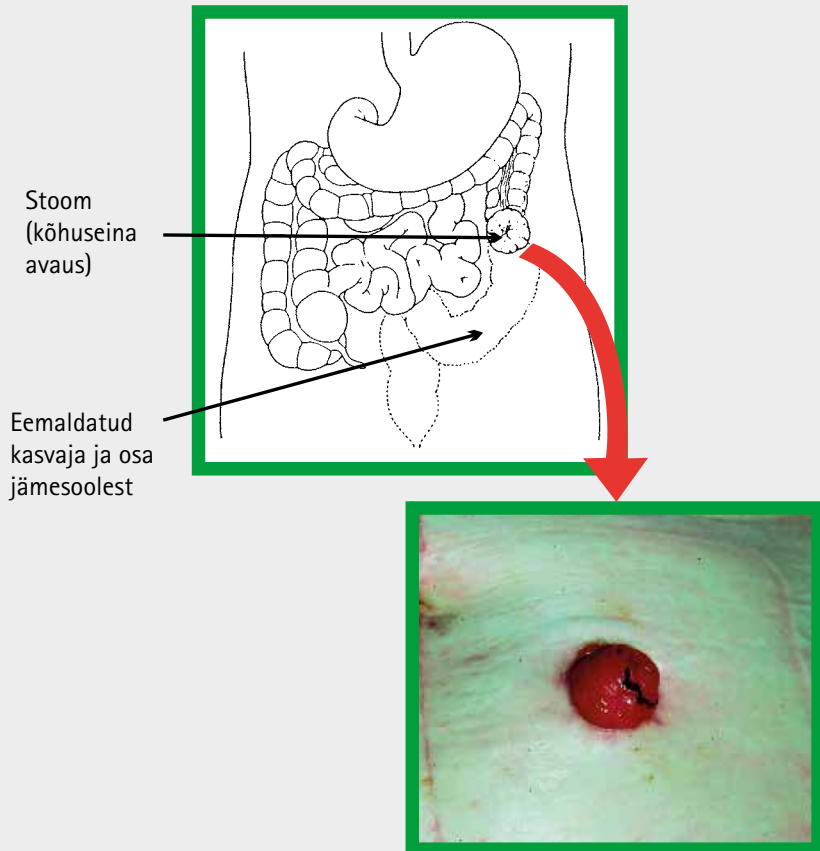
## Mis on stoom?

Stoom on kirurgiline avaus läbi kõhunaha, millest väljub eritis: väljaheide või uriin.

Stoom on läikiv, niiske ja punast värvi nagu suu limaskest.



*Stoom tuleb kreekakeelsest sõnast „suu“ ja ladinakeelsest sõnast „avaus“.*



# Stoomikoti valik kolostoomile

## Üleneva käärsoole stoom

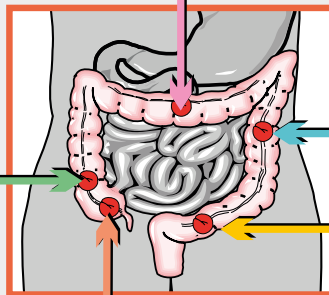
Väljaheite konsistents: vedel, suures koguses.  
Sobiv stoomikott: alt tühjendatav ühe- või kaheosaline krõpsuga kott.

## Transversosroom ehk ristikäärsoole stoom

Väljaheite konsistents: poolpehme, muutuv koguses.  
Sobiv stoomikott: alt tühjendatav ühe- või kaheosaline krõpsuga kott.

## Alaneva käärsoole stoom

Väljaheite konsistents: pooleldi või täielikult formeerunud väljaheide.  
Sobiv stoomikott: alt tühjendatav ühe- või kaheosaline krõpsuga kott.



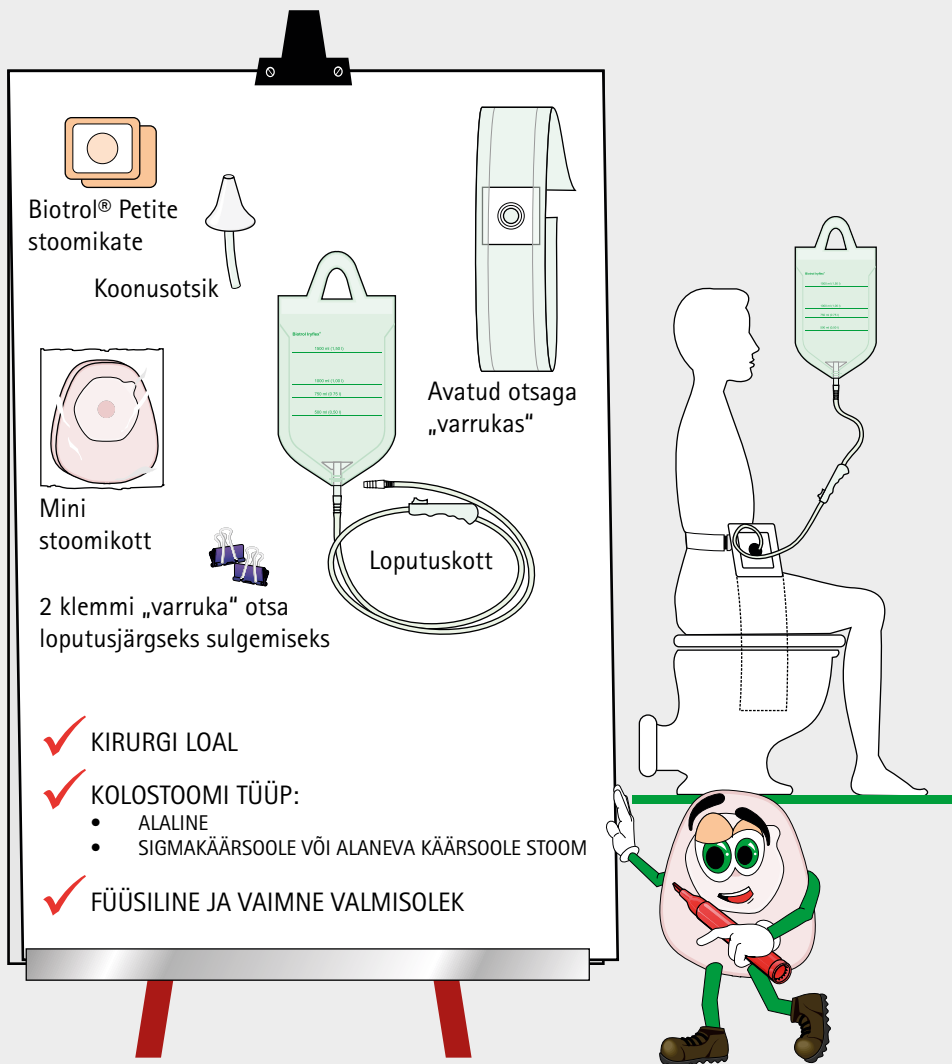
## Umboole (*caecum*) stoom

Väljaheite konsistents: vedel söövitav väljaheide, tugev lõhn.  
Sobiv stoomikott: alt tühjendatav ühe- või kaheosaline krõpsuga kott.

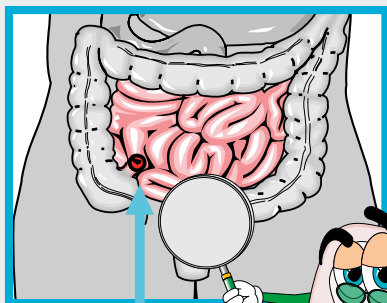
## Sigmakolostoom ehk sigmakäärsoole stoom

Väljaheite konsistents: harilikult formeerunud väljaheide.  
Sobiv stoomikott: kinnine kott, millel on laminaarse õhuvoolu filter, mis tagab gaaside ühesuunalise liikumise.

# Loputamine



# Stoomikoti valik ileostoomile



## Ileostoom

Väljaheite konsistents: vedel vesine väljaheide koos seedeensüümidega, mida tavaliselt eritub 500-800 ml päevas.

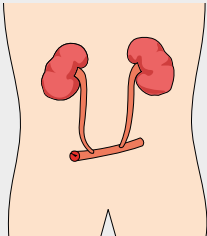
Sobiv stoomikott: alt tühjendatav ühe- või kaheosaline krõpsuga kott.



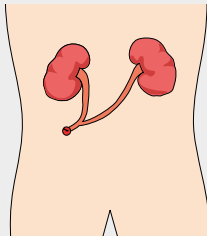
## Tähelepanu!

- Väljaheide sisaldab nahka söövitavaid aktiivseid seedeensüüme, mistõttu tuleb kasutada sobivat nahakaitsevahendit.
- Dehüdratsiooni ehk veetusumise vältimiseks suurendage vedeliku tarbimist, kuna käärsool ei funktsioneer. Juua tuleb vähemalt 1,5 - 2 liitrit vett päevas.
- Närige toit hoolikalt läbi, kuna läbi stoomi ei välju suured seedimata toidu osakesed.
- Vältige kõrge kiudainesisaldusega toiduaineid, mis võivad põhjustada soolesulgust nagu pähklid, kuivatatud puuviljad, seller, mais, ananass, toores porgand, popkorn, marjad.
- Teavitage arsti ja stoomiõde sellest, milliseid ravimeid Te võtate. Pärast stoomioperatsiooni võib muutuda seedimine ja seega ka ravimite imendumine.

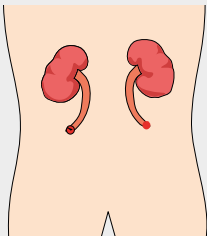
# Stoomikoti valik urostoomile



Peensoolest moodustatud nn Brickeri põis



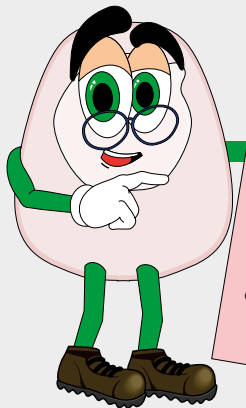
Ühepoolne (unilateraalne) ureterostoomia



Mõlemapoolne (bilateraalne) ureterostoomia

## Tähelepanu!

- Suurendage vedeliku tarbimist, see on kasulik neerudele: uriin püsib selge ja väheneb põletike oht. Lahjendatud uriin kahjustab vähem stoomi-ümbruse nahka. Väga kasulik on jõhvikamahla, mis aitab säilitada uriini normaalset happelisust.
- Teatud toidud (nt peet, sibul, küüslauk, kala) ja ravimid (nt antibiootikumid ja vitamiinpreparaadid) võivad muuta uriini värvust või lõhna (vajadusel teavitage arsti või stoomiõde).



### Erituva uriini hulk:

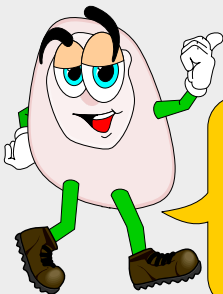
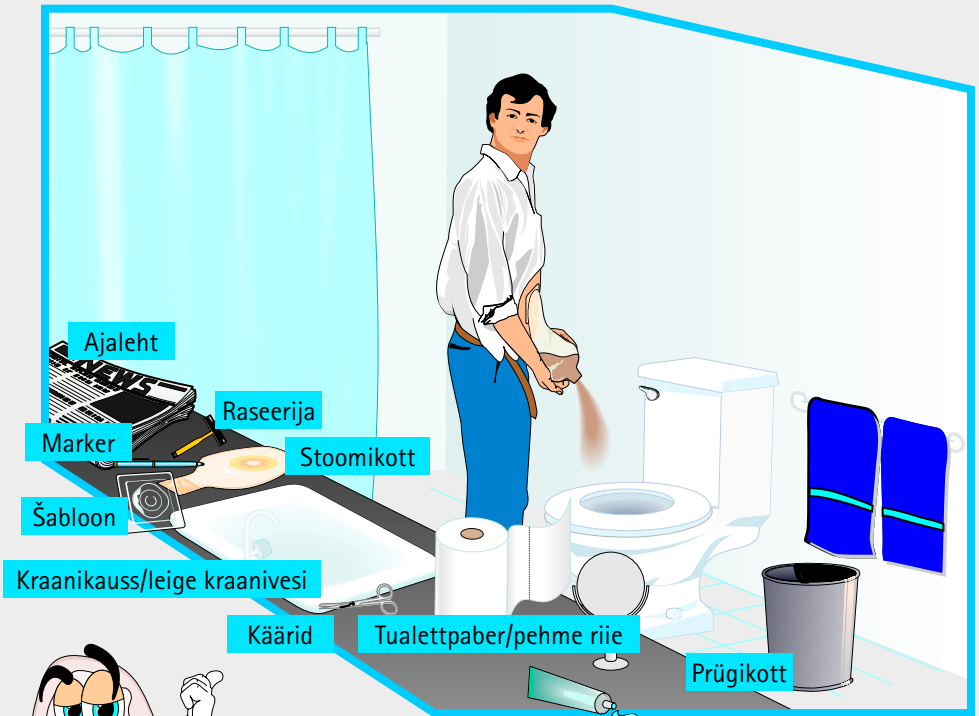
Uriini eritumine on pidev. Kui urostoom sisaldab soole enda osa (nagu näiteks peensoolest moodustatud Brickeri põie korral), võib uriin sisaldada lima.

### Sobiv stoomikott:

- Alt tühjendatav ühe- või kaheosaline kott kraani või ventiiliga, mida ööseks saab ühendada voolikuga öise uriinikogumiskoti külge.
- Kotil on tagasivoolu tõkestav klapp.

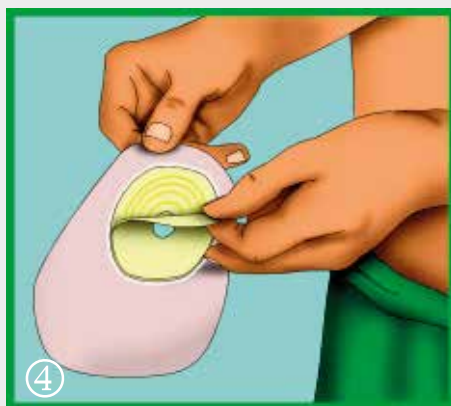
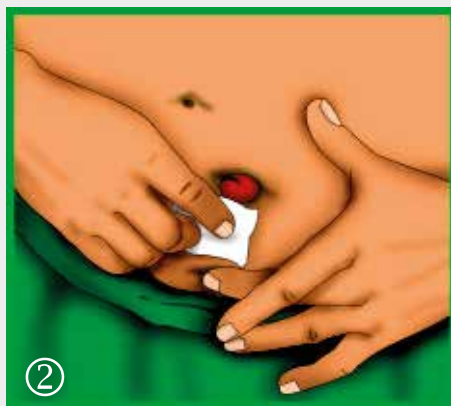


# Stoomikoti vahetamiseks vajalikud abivahendid

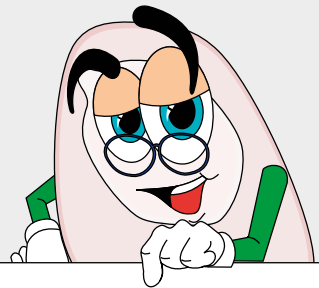


Ärge visake stoomikotte tualetipotti (kanalisatsiooni), need ummistavad torusid. Mähkige kasutatud kott ajalehe sisse, asetage see kile- või paberkotti ja pange olmeprügi hulka.

# Üheosalise stoomikoti paigaldamine

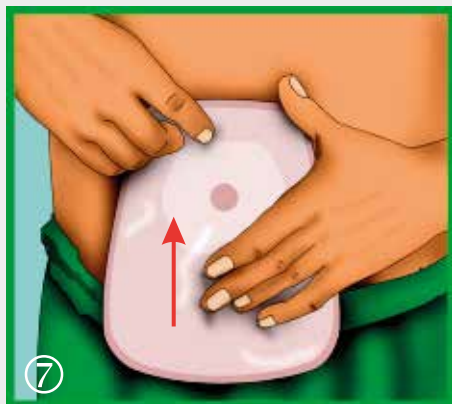
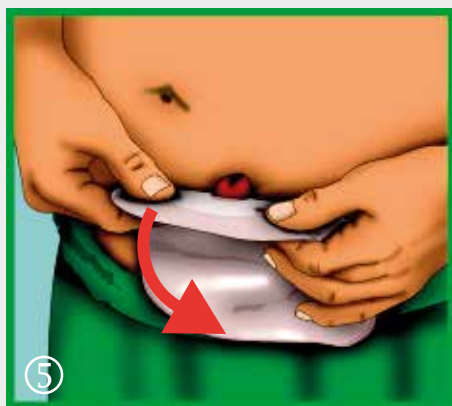


1. Eemaldage kasutatud kott suunaga ülalt allapoole, toetades teise käega õrnalt kõhunahka.
2. Puhastage stoomiümbruse nahk lasteseebi ja leige veega või spetsiaalse puhastusainega. Loputage ja kuivatage nahk õrnalt tupsutades.
3. Asetage sõrm läbi koti ava, et eraldada koti sisepinnad teineteisest, et kott ei kleepuks enne nahale asetamist kokku. Kui kasutate alt tühjendatavat kotti, sulgege krõps enne koti nahale asetamist.
4. Eemaldage alusplaadilt paberist/plastist kate.



- Lihtne paigaldada.
- Elastne.
- Sobitub kehakumerustega.
- Saadaval on nii valmislõigatud avaga (*precut*) kui lõigatava avaga (*cut-to-fit*) kotid.

# Üheosalise stoomikoti paigaldamine

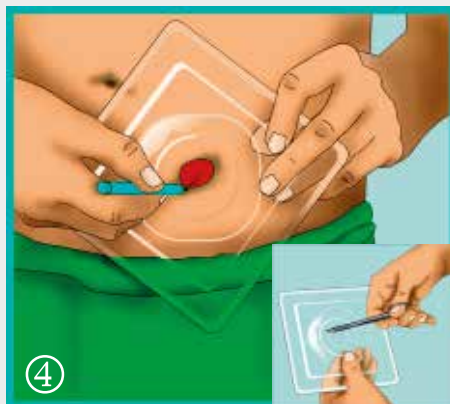
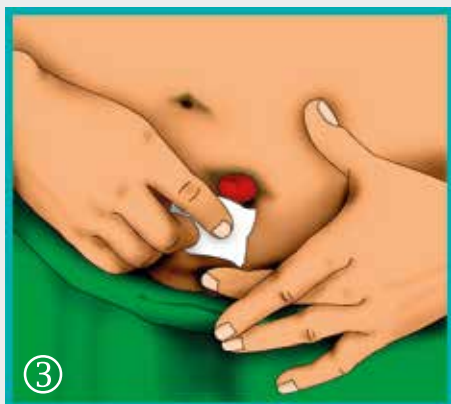
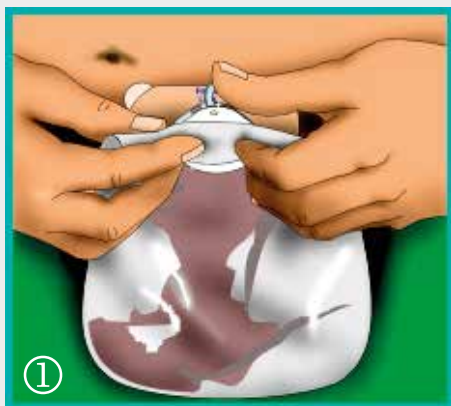


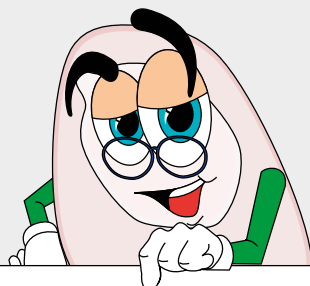
5. Stoomikoti paigaldamist alustage stoomi alumisest servast suunaga ülespoole.
6. Kleepige alusplaat masseerivate liigutustega suunaga alt ülespoole tihedalt vastu nahka.
7. Siluge kogu alusplaadi pind üle suunaga alt ülespoole, et olla kindel, et stoomikott/alusplaat on kindlalt nahale kinnitunud.

# Kaheosalise stoomikoti paigaldamine

## Alusplaadi ja koti paigaldamine

Pange eelnevalt valmis koti vahetuseks vajalikud abivahendid





1. Kasutatud stoomikoti eemaldamiseks võtke kinni stoomikoti väljaulatuvast sakist ning eemaldage kott.
2. Eemaldage alusplaat õrnalt nahalt. Suruge ühe käega kergelt ümbritsevale nahale, eemaldades samal ajal kasutatud alusplaat.
3. Puhastage stoomiümbruse nahk lasteseebi ja leige veega või puhastusainega. Loputage nahk ja kuivatage tupsutades.
4. Mõõtke ja märkige oma stoomi suurus, kasutades selleks pakendis olevat läbipaistvat plasti.

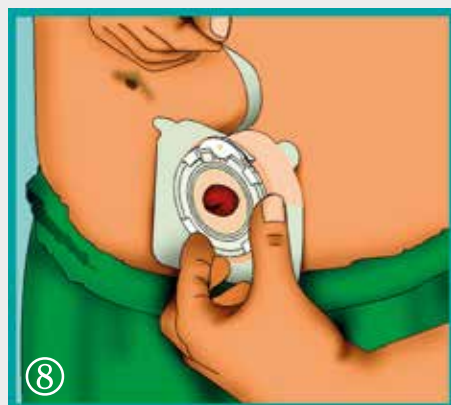
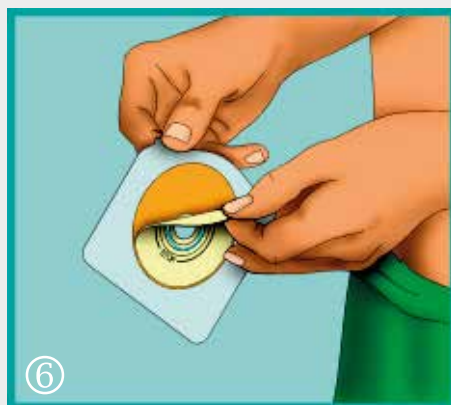
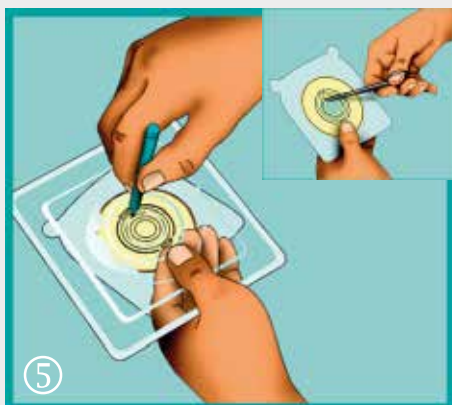
\*Mürgistust järgides lõigake plastkatte sisse sobivas mõõdus avaus. Sama šabloonu võite kasutada, kuni Teie stoomi suurus pole muutunud.

- Turvaline ja kindel.
- Stoomile asetamine on lihtne.
- Minimaalne nahapinna kahjustamine.
- Ökonoomne, kuna plaat võib jääda nahale 3-4 päevaks.

**MÄRKUS:** Kui Teile on juba tehtud oma stoomi šabloon (joonis 4 ja 5), siis lõigake enne koti paigaldamise/vahetamise alustamist plaadi avaus šabloonu abil sobivasse suurusse.

# Kaheosalise stoomikoti paigaldamine

## Alusplaadi ja koti paigaldamine





5. Kasutage plastist šablooni stoomiava suuruse ülekandmiseks alusplaadi paberkattele.

\*Lõigake käärde abil alusplaadi sisse siledaservaline ava.  
Ava serva tuleks sõrmega pehmendada!

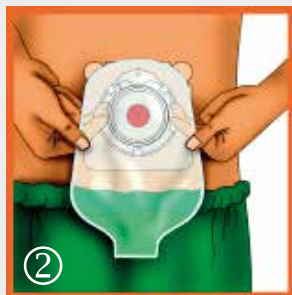
6. Eemaldage alusplaadilt valgest paberist kate ja asetage alusplaat ümber stoomi.

7. Masseerige alusplaati kergelt sõrmedega, et tagada hea kinnituvus stoomi ümber. Üldiselt ei tohiks stoomi ja plaadi serva vahelt jääda nahka paistma.

8. Kui alusplaat on kohale asetatud, eemaldage sellelt väline kattepaper. Jälgige, et plaadi alla ei jääks nahavolte ega kortse.

## Enesehoolduse nõuanded

Kehaeritised on söövitava toimega ja võivad ärritada stoomiümbruse nahka, mistõttu vajab Teie nahk erilist hoolt. Pidage meeles, et nahaärritusi on alati parem ennetada kui ravida!



1. Stoomil ei ole närvilõpmeid, seega ei tunne Te mingit valu.
2. Veenduge, et stoomikott sobib Teile korralikult, kinnitub hästi ega leki.
3. Vahetage stoomikotte vastavalt soovitudele või kui kasutate alt tühjendatavaid kotte, tühjendage need siis, kui 1/3 kotist on täitunud, samuti öhtul enne magamaminekut.
4. Mõõtke oma stoomi sageli, et olla kindel, et kasutate õige ava suurusega stoomikotti.
5. Eemaldage (raseerige või kitkuge) karvad stoomiümbruse nahalt, et vältida karvanäapsupõletiku (follikuliidi) teket.
6. Kreemide, emulsioonide või pulbrite kasutamine stoomiümbruse nahal võib halvendada koti kinnitumist. Seetõttu kasutage neid ainult vajadusel.

# Elustiil

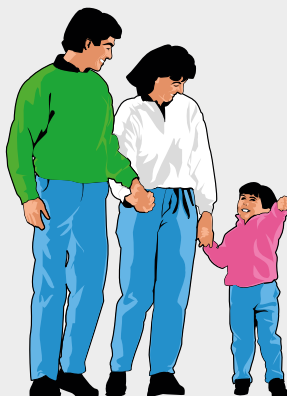
## Reisimine

Reisil on soovitatav panna oma stoomitarbed käsipagassis ja võtta kaasa piisav varu tooteid, kui neid ei peaks olema saada riigis, kuhu Te reisite. Arvestage, et harjumuspäratu toit ja toidu valmistusviisid paljudes riikides võivad põhjustada kõhulahtisust. Seepärast võtke kaasa rohkem kotte, kui Te tavaliselt kasutate.



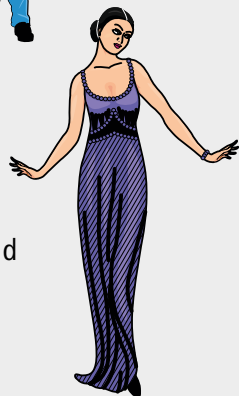
## Pereelu

Stoom ei ole takistus pereelule. Enamik stoomiga inimesi võib nautida tervet seksuaalelu ja saada lapsi. Kui soovite rasestuda, konsulteerige oma günekoloogi ja stoomiõega. Tulenevalt kõhu suurenemisest võib vaja minna teistsugust stoomikotti.



## Riietus

Saate kanda peaaegu kõike, mida soovite. Valige mugavad riided ja vältige võõde või kitsa värvliga pükste kandmist otse üle stoomi.



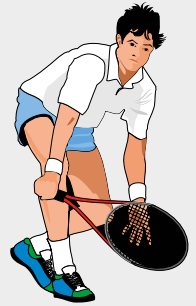
## Sport

Regulaarne sportimine on tähtis, et säilitada keha vormisolek ja tervis. Siiski tuleks vältida spordialasid, mis võivad kahjustada stoomi ja neid, mis panevad liialt rõhku kõhulihastele, nt tõstmine ja sõudmine. Samas ujumine, jalgrattasõit, matkamine, suusatamine ja isegi ratsutamine on soovitatavad.

**Oluline: ärge üle pingutage.**

**Valige treening, mis Teile meeldib!**

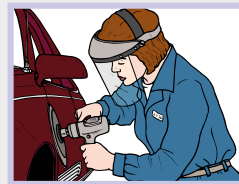
Kui Teie tervis on taastunud, tuleks mõelda tööle naasmisele. Ent tuleb vältida suurt füüsilist pingutust nõudvat tööd.



## Töö

Miks on oluline säilitada aktiivne elustiil?

- Aitab kehalt kiiremini taastuda.
- Aitab vähendada liigset kehakaalu ja säilitada tervislik kehakaal.
- Aitab saavutada ning hoida enesekindlust ja positiivset ellusuhtumist.
- Aitab hoida Teid tervena ja säilitada head enesetunnet.



See on Teie elu, miks mitte võtta sellest siis maksimumi!



# Eridieet ei ole enamasti vajalik.

Kehtivad tasakaalustatud toitumise üldreeglid.



Toidutarbimise piiramine ei vähenda väljaheite kogust.



Sööge regulaarselt.



Jooge rohkesti vett.



Ileostoomi puhul palun tutvuge ileostoomiga seotud erinõuetega.

# Õpetus

Eridieet ei ole enamasti vajalik. Kehtivad tasakaalustatud toitumise üldreeglid.

Toidu tarbimist piirates ei vähene väljaheite kogus. Vastupidi, see võib põhjustada rohkem gaaside teket.

Tegelikult võite Te süüa mida iganes soovite! Esmalt:

- Küsige Teid opereerinud kirurgilt või stoomiõelt, millal Te võite jätkata tavapärasest toitumisest.
- Proovige erinevaid toite väikestes kogustes, kui kahtlustate, et need on tekitanud probleeme.
- Vältige toite, mis võivad põhjustada kõhulahtisust, kõhukinnisust, halba lõhna või gaase.
- Konsulteerige arsti või stoomiõega, kui Teil on küsimus seoses ravimitega, mida võtate.

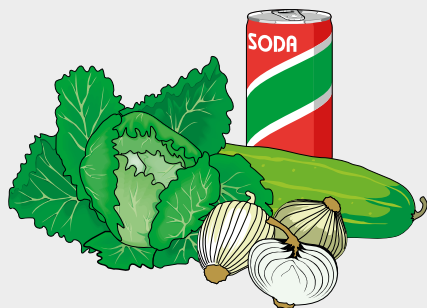


Toituge regulaarselt.  
Tarbige kiudaineid (kolostoomi patsiendid).  
Jooge palju vett.  
Toituge tasakaalustatult.



Piirake alkoholi tarbimist.  
Vältige rasvaseid toite.

## Mõnede toiduainete tõenäoline mõju



Kutsuvad esile puhitust ja gaase.

Leevendavad kõhukinnisust.

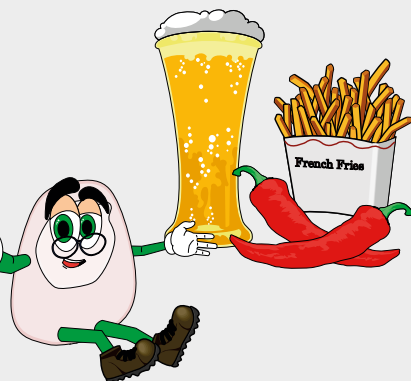


Põhjustavad ebameeldiva lõhna teket.

Põhjustavad kõhulahtisust.



Ükski toit ei toimi kõikidele inimestele ühtmoodi. Katsetage... ning nautige!!





# Õpetus

**Mõnede toiduainete tõenäoline mõju:**

**Toidud, mis põhjustavad gaase:**

*kapsas, oad, sibul, pähklid, kurk, mullijoogid.*

**Toidud, mis põhjustavad ebameeldivat lõhna:**

*kapsas, sibul, kala, munad, küüslauk,  
küpsetatud oad, spargel, papaia, brokoli.*

**Toidud, mis leevendavad kõhukinnisust:**

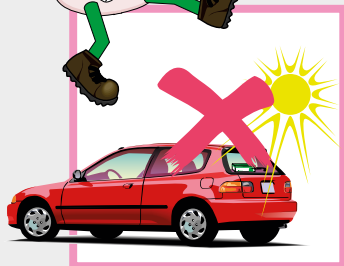
*piisavalt vedelikku, värske puu- ja aedvili, kohv.*

**Toidud, mis võivad põhjustada kõhulahtisust:**

*karri, kookospiim, alkohol, õline friteeritud toit.*

# Kus ja kuidas hoida oma stoomitarbeid?

Vahendeid tuleb hoida jahedas ja kuivas kohas.

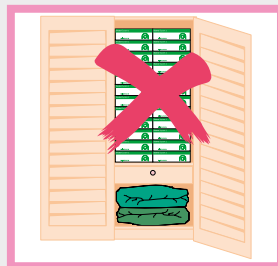


Hoidke stoomitarbed eemal kuumast ja niiskest kohast!



Hoidke otsese päikesevalguse eest!

Ärge hoidke neid vannitoas või tualettruumis!



Ärge varuge tooteid koju korraga liiga palju!

# Kust saab abi?

- Stoomiõde.
- Teid opereerinud kirurg.
- Teised stoomipatsiendid.
- ESTILCO: stoomiliit, mis ühendab stoomiga inimesi Eestis [www.estilco.eu](http://www.estilco.eu).
- Eesti Vähiliit: [www.cancer.ee](http://www.cancer.ee).
- Stoomitoodete müüja: [www.stoom24.ee](http://www.stoom24.ee).



Võtke koheselt ühendust Teid opereerinud kirurgi või stoomiõega, kui:

- stoom veritseb tugevasti, on muutnud värvi või tursunud (läinud paiste),
- kui mistahes stoomiga seotud probleem muutub tõsiseks või põhjustab valu,
- kui nahaärritus kestab kauem kui mõned päevad,
- kui Teil on mingeid üldisi küsimusi.

Omandage teadmisi  
oma stoomi kohta.

Otsige julgelt abi,  
kui seda vajate.

Olge positiivne!



B.Brauni stoomitoodete valik täidab patsientide kõrgeimadki ootused.



# Märkmed

A series of horizontal dotted lines for writing.

# Märkmed

A series of horizontal dotted lines for writing.



B.Braun Medical OÜ  
Kadaka tee 70b  
12618 Tallinn  
677 1200

©B.Braun 04/2015