

*DAVANTI A UNA
STOMIA, C'È LA TUA
INFERMIERA AD
AIUTARTI*

**HOSPITAL REGIONAL
UNIVERSITARIO DE
MÁLAGA**

951 29 00 00

www.hospitalregionaldemalaga.es



**RACCOMANDAZIONI
PER LA CURA DI
PERSONE AFFETTE DA
STOMIA**

CONVIVERE CON UNA STOMIA

La stomia è una soluzione terapeutica a un grave problema di salute, che le migliorerà la qualità della vita e che non le impedirà di riprendere le attività a cui prendeva parte prima dell'intervento chirurgico. Prendersi cura della stomia sarà una parte importante della sua vita ma non dovrà esserne il centro. Insieme riusciremo ad ottenere la sua massima indipendenza!

**IL SUO MONDO NON CAMBIERÀ
TORNERÀ ALLA SUA VITA
NORMALE CON LA MASSIMA
AUTONOMIA E INDIPENDENZA**

RACCOMANDAZIONI PER LA CURA PARTECIPA ALLA CURA DI TE STESSO

Metta in pratica tutte le conoscenze acquisite per il buon trattamento dello stema e assuma le precauzioni il prima possibile. In questo modo migliorerà la sua autostima.

ALIMENTAZIONE

Mangi lentamente e mastichi bene. Eviti i pasti pesanti, meglio se 5-6 pasti regolari al giorno.

Conosca le controindicazioni di alcuni alimenti per evitare il formarsi di gas, odori e aumentare o diminuire la consistenza delle feci. Inizi da una dieta con poche fibre per le prime 6-8 settimane, successivamente integri progressivamente con gli altri alimenti.

È molto importante mantenere un'idratazione adeguata, beva molti liquidi, preferibilmente tra un pasto e l'altro, evitando le bevande gassate.



**DAVANTI A UNA STOMIA, LE
MIGLIORI CURE**

RIGUARDO LO STOMA

Durante il primo mese e mezzo, lo stoma può variare prima di raggiungere la sua dimensione e forma definitiva, per questo, è necessario realizzare misurazioni periodiche e adattare il taglio del dispositivo alle sue nuove misure. Si ricordi che la manipolazione dello stoma può provocare leggeri sanguinamenti senza che questi siano un problema.

MANTENGA IL CONTROLLO DELLA SUA VITA

Riprenda il prima possibile le attività sociali. Non si dimentichi di portare sempre con se il necessario per un cambio per sentirsi più sicuro. Potrà continuare a vestirsi come prima dell'intervento, dovrà solo evitare vestiti che comprimano eccessivamente lo stoma.