

 Szpital Uniwersytecki w Krakowie	ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE Zalecenia dla chorych ze stomią	12 listopad 2025 Strona 1 z 4
---	--	---

Zalecenia dla chorych ze stomią

1. W zależności od rodzaju stomii stosowane są:

- worki otwarte (z filtrem lub bez) zalecane dla pacjentów z ileostomią, – worki zamknięte (z filtrem lub bez) zalecane dla pacjentów z kolostomią.

2. Aktualne dostępne systemy zaopatrzenia stomii: – jednoczęściowy i dwuczęściowy.

3. Sprzęt ma być:

- szczelny dla treści jelitowej i gazów, skutecznie chronić skórę wokół stomii i zabezpieczać ją przed podrażnieniami i oparzeniami,
- zapewniać choremu poczucie bezpieczeństwa i komfortu oraz nie ograniczać jego aktywności życiowej, łatwy w obsłudze.

Pacjent i/lub jego rodzina są edukowani w trakcie pobytu na oddziale w zakresie pielęgnacji stomii, wymiany worka stomijnego, doboru sprzętu stomijnego, zapobieganiu ewentualnym powikłaniom. W trakcie pobytu na oddziale pacjent otrzymuje materiały; poradnik dla osób ze stomią zawierający między innymi szczegółową instrukcję zakładania i wymiany worka, częstotliwość wymiany worków w zależności od rodzaju systemu zaopatrzenia stomii, porady dietetyczne dla pacjentów ze stomią, wykaz katalogów produktów stomijnych (wzorniki, miarki służące do pomiaru stomii, dostępne systemy zaopatrzenia stomii, worki stomijne, kosmetyki do pielęgnacji stomii), adresy Oddziałów NFZ w poszczególnych województwach, aktualne zasady zaopatrzenia w sprzęt stomijny, adresy poradni stomijnych i pielęgniarskie punkty konsultacyjne, adresy Polskiego Towarzystwa Stomijnego POL-ILKO w poszczególnych miastach w Polsce, adresy stowarzyszeń stomijnych w Polsce, adresy Klubów osób ze stomią oraz adresy: stomia w internecie.

Pacjent otrzymuje w dniu wypisu wnioski na sprzęt stomijny i jest poinformowany o sposobie jego realizacji.

4. Zmiana sprzętu stomijnego - zasady postępowania

- przed założeniem płytki / worka stomijnego umyć ręce,
- w trakcie zdejmowania płytki należy delikatnie odkleić jej brzeg zaczynając od góry,
- jednocześnie przytrzymując skórę wokół stomii palcami co pozwoli uniknąć podrażnienia i naciągania skóry; można zastosować preparat ułatwiający odklejenie
- wykonać toaletę stomii,
- osuszyć skórę wokół stomii,

- zmierz średnicę stomii,
- wytnij otwór,
- usuń folię ochronną,
- pamiętaj aby naklejać płytkę od dołu do góry, po założeniu płytki na stomię delikatnie ją – dociśnij palcami,
- zawartość worka opróżnij do toalety, – zużyty worek wyrzucić do kosza na śmieci,
- umyj ręce.

5. Wskazówki praktyczne

- zmiana sprzętu stomijnego w razie potrzeby lub według zaleceń producenta,
- dbanie o higienę stomii (zabiegi pielęgnacyjne wokół stomii można wykonywać na – siedząco, stojąc, leżąc,
- do higieny stomii można stosować wodę i łagodne mydło lub kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji stomii i skóry wokół stomii, które można zakupić w sklepie medycznym,
- płytkę stomijną przyklejać zawsze na czystą, suchą skórę,
- przy usuwaniu owłosienia ze skóry wokół stomii nie należy stosować kremów, pianek do depilacji,
- zalecana kąpiel pod prysznicem z lub bez płytki i worka stomijnego (mydło nie uszkodzi stomii, nie wskazana kąpiel w wannie),
- nie stosować oliwek na skórę wokół stomii oraz preparatów które mogą wywołać podrażnienie (spirytus, woda utleniona, benzyna),
- można zastosować preparaty ochronne przeznaczone do stomii
- korzystanie z lustra w trakcie wymiany worka stomijnego (lepsze uwidocznienie stomii), – należy sprawdzać średnicę stomii za pomocą miarki,
- w razie wystąpienia reakcji uczuleniowej na płytkę stomijną należy wypróbować inny, – sprzęt,
- należy pamiętać aby odpowiednio dopasować otwór w płytce (prawidłowo wycięty otwór powinien być 2-3 mm większy niż średnica stomii, powinien dokładnie otulać stomię co pozwoli uniknąć problemów z przeciekaniem treści jelitowej pod płytkę jak również wydłuży czas jej użytkowania.

6. Zalecenia ogólne

- przez okres 6 miesięcy nie obciążać nadmiernie mięśni brzucha,
- nie wykonywać ciężkich prac fizycznych,
- nie uprawiać intensywnych sportów siłowych,
- zmieniać pozycję z niskiej na wysoką w sposób ostrożny,

- wykonywać ćwiczenia i aktywność rekreacyjną ukierunkowaną na odbudowę wytrzymałości, siły i kondycji,
- wstając opierać się na poręczach lub chodziku (nie na kolana).

7. Odżywianie po zabiegu wyłonienia stomii

- tolerancja niektórych produktów może być różna dlatego dietę należy rozszerzać powoli,
- dieta powinna być tak skomponowana, aby nie powodowała biegunk lub zaparć,
- pić ok. 2-2,5 litra płynów dziennie(najlepsza woda źródlana niegazowana, soki warzywne i owocowe rozcieńczone wodą, kompoty, herbaty owocowe oraz zielona herbata,
- spożywać 3-5 posiłków dziennie,
- ograniczenie picia kawy i zwykłej herbaty,
- jeść powoli, gryźć i przeżuwać dokładnie,
- ograniczać tłuszcze zwierzęce,
- spożywać produkty nieprzetworzone zawierające błonnik, witaminy, sole mineralne,
- ograniczyć spożywanie masła i margaryny,
- używać oliwy z oliwek, olej lniany i rzepakowy,
- ograniczyć spożywanie mąki białej, zalecana mąka razowa, graham i mąka grubo mielona,
- jeść dużo warzyw, owoców i ryb,
- unikać słodczy, smażonych i tłustych potraw,
- ograniczyć spożywanie soli i glutaminianu sodu,
- ograniczyć spożywania mleka homogenizowanego i pasteryzowanego,
- wskazane spożywanie produktów mlecznych fermentowanych (jogurty, kefiry, twarogi, kwaśne mleko, maślanka) – zawierają one żywe kultury bakterii,
- przestrzegać higieny przygotowywania i spożywania posiłków,
- dbać o to, aby kupowane i spożywane produkty były świeże,
- ostatni posiłek spożywać 2 godziny przed snem,

8. Dolegliwości, które najczęściej pojawiają się u osób ze stomią to;

- biegunki, – zaparcia,
- głośne oddawanie gazów.

9. Powikłania miejscowe (dermatologiczne)

- zapalenie (podrażnienie, uszkodzenie skóry spowodowane treścią jelitową),
- stan zapalny skóry wywołany uczuleniem na część przyklepną lub inny fragment sprzętu stomijnego.

Każdą dłuższą utrzymującą się zmianę skórną wokół stomii skonsultuj z pielęgniarką stomijną lub lekarzem

10. Powikłania chirurgiczne

- wypadanie stomii,
- obrzęk stomii,
- martwica stomii,
- przepuklina okołostomijna,
- zwężenie stomii,
- wciągnięcie stomii,
- krwawienie,
- wznowa choroby,
- przewlekła przetoka okołostomijna,
- skręcenie jelita w pobliżu stomii,
- niewłaściwe umiejscowienie stomii i jego następstwa.

Każda niepokojąca zmiana związana ze stomią powinna być zgłoszona pielęgniarce stomijnej lub skonsultowana z lekarzem

Opracowanie:

Maria Słowikowska- Kurek – p.o. Pielęgniarki Oddziałowej Oddziału Klinicznego Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Stanów Nagłych

Konsultacja merytoryczna – mgr Anna Nowak Konsultant Wojewódzki w dziedzinie pielęgniarstwa chirurgicznego w Małopolsce

Bibliografia:

Choroby Chirurgiczne- diagnostyka i leczenie pod redakcją N. Rawlinson, D. Anderson, red. wydania polskiego; J. Gawrychowski, PZWL 2014 Warszawa wyd.I

Podstawy Pielęgniarstwa Chirurgicznego – pod redakcją E. Walewskiej, PZWL 2010 Warszawa wyd. I

Zalecenia Polskiego Towarzystwa Pielęgniarek Stominych, www.ptps.pl

Pielęgniarstwo Chirurgiczne – pod redakcją L. Ścisło PZWL 2020 Warszawa

Żywienie chorych ze stomią – M. Jarosz, PZWL 2014, Warszawa wyd. I