

Edukacja zdrowotna pacjenta geriatrycznego – pielęgnacja stomii

I. Udzielenie pomocy w zrozumieniu choroby

1. Czym jest stomia?

Stomia to chirurgicznie wykonane połączenie jelita z powierzchnią brzucha, przez które wydalana jest treść jelitowa. W zależności od miejsca wyłonienia, wyróżniamy:

- **Kolostomię** – gdy stomia dotyczy okrężnicy (jelita grubego),
- **Ileostomię** – gdy stomia dotyczy jelita cienkiego,
- **Urostomię** – gdy stomia służy do odprowadzania moczu.

Jak wygląda proces chirurgiczny i funkcja stomii?

Zabieg polega na wyprowadzeniu fragmentu jelita przez powłoki brzuszne i przyszyciu go do skóry. Stomia może być:

- **czasowa** – planowana do zamknięcia po leczeniu,
- **ostateczna** – pozostaje na stałe, gdy nie ma możliwości przywrócenia naturalnej drogi wydalania.

Stomia pełni funkcję zastępczą dla odbytu – umożliwia wydalanie stolca lub moczu, gdy naturalna droga jest niedrożna lub usunięta.

II. Uczenie się życia z chorobą

2. Praktyczne aspekty życia ze stomią

Codzienna pielęgnacja stomii jest kluczowa dla zapobiegania podrażnieniom skóry i infekcjom. Skórę wokół stomii należy myć letnią wodą z łagodnym mydłem (pH 5,5), osuszać delikatnie i stosować specjalistyczne kosmetyki stomijne. Należy unikać środków drażniących, takich jak alkohol czy benzyna.

Dobór odpowiedniego sprzętu stomijnego (worki, płytki, pasty uszczelniające) powinien uwzględniać stan skóry, sprawność manualną i wzrok pacjenta.

Aktywność fizyczna jest możliwa – zaleca się spacer, lekkie ćwiczenia, unikanie przeciążeń. Dieta powinna być łatwostrawna, bogata w błonnik (w przypadku kolostomii), a w przypadku ileostomii – kontrolowana pod kątem nawodnienia i elektrolitów.

3. Dieta

Prawidłowe odżywianie jest kluczowe dla utrzymania zdrowia i komfortu życia pacjenta ze stomią. Dieta powinna być dostosowana do rodzaju stomii oraz ogólnego stanu zdrowia pacjenta.

- **Kolostomia:** zaleca się zwiększenie spożycia błonnika (ok. 35 g/dobę), aby zapobiegać zaparciom. Należy pić dużo płynów (1,5–2 litry dziennie) i ograniczyć sól.
- **Ileostomia:** ze względu na utratę wody i elektrolitów, wskazane jest zwiększenie podaży płynów, dosalanie potraw (jeśli nie ma przeciwwskazań) oraz ograniczenie błonnika, który może powodować biegunkę.

4. Zalecenia ogólne:

- Wprowadzać nowe produkty stopniowo, obserwując reakcję organizmu.
- Unikać potraw wzmagających fermentację i wytwarzanie gazów (np. słodczyce, tłuste potrawy, produkty z konserwantami). Dobrą praktyką jest skonsultowanie się z dietetykiem w celu indywidualnego dopasowania diety do potrzeb organizmu. Równie istotne jest systematyczne obserwowanie reakcji organizmu na wprowadzane nowe składniki, aby ocenić ich wpływ na organizm.
- Dobrze rozdrabniać pokarm – osoby starsze powinny używać protez dentystycznych.
- Popijać posiłki niewielką ilością płynów, a między posiłkami dopajać chorego.
- Regularnie kontrolować masę ciała i parametry gospodarki wodno-elektrolitowej.

5. Aktywność fizyczna

Ruch jest ważnym elementem terapii – poprawia funkcjonowanie jelit, wzmacnia mięśnie brzucha i zapobiega przepuklinie okołostomijnej. Pacjenta należy zachęcać do ruchu i wspierać w utrzymaniu aktywności, nawet jeśli wymaga to pomocy opiekuna.

6. Radzenie sobie z emocjami i akceptacja nowej sytuacji

Wyłonienie stomii może być trudnym doświadczeniem, szczególnie dla osób starszych. Zmiana wyglądu ciała i utrata kontroli nad wypróżnianiem mogą prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości, lęku i depresji.

Ważne jest, aby pacjent miał możliwość wyrażenia swoich emocji, a personel medyczny i rodzina wspierali go w procesie adaptacji.

7. Wsparcie psychologiczne i społeczne

W przypadku ograniczonej samodzielności, edukacją należy objąć rodzinę lub opiekuna.

Pomocą służą poradnie stomijne oraz organizacje takie jak Polskie Towarzystwo Opieki nad Chorymi ze Stomią.

Należy unikać nadmiernej opiekuńczości – wspieranie samodzielności pacjenta jest kluczowe dla jego dobrostanu.

III. Przygotowanie pacjenta do współpracy w procesie terapeutycznym

1. Nauka samodzielnej wymiany worka stomijnego

Pacjent powinien być stopniowo wdrażany do samodzielnej obsługi stomii. Wymiana worka stomijnego obejmuje:

- ocenę stanu skóry wokół stomii,
- prawidłowe oczyszczenie skóry,
- zastosowanie odpowiednich kosmetyków stomijnych,
- umiejętność zakładanie i zdejmowanie worka.

Sprzęt stomijny musi być dopasowany do indywidualnych potrzeb pacjenta – szczególnie

u osób starszych, które mogą mieć ograniczoną sprawność manualną lub wzrok. W kolostomii najczęściej stosuje się worki zamknięte, wymieniane 1-2 razy dziennie. W ileostomii – worki otwarte, które można opróżniać bez zdejmowania przylepca.

2. Rozpoznawanie objawów wymagających konsultacji lekarskiej

Pacjent powinien być świadomy objawów, które mogą świadczyć o powikłaniach:

- zaczerwienienie, obrzęk, wykwity wokół stomii,
- przeciekanie treści jelitowej pod przylepcem,
- zmiana kształtu lub koloru stomii,
- wydalenie cienkiego, ołówkowego stolca (może świadczyć o zwężeniu stomii),
- biegunka (wydalanie >1000 ml dziennie),
- gorączka, osłabienie, ból brzucha.

3. Współpraca z zespołem terapeutycznym

Pacjent powinien być objęty opieką interdyscyplinarnego zespołu:

- **pielęgniarka stomijna** – edukacja, kontrola stanu skóry, dobór sprzętu,
- **lekarz** – monitorowanie ogólnego stanu zdrowia, leczenie powikłań,
- **dietetyk** – dostosowanie diety do rodzaju stomii i potrzeb pacjenta.

Regularna współpraca z zespołem terapeutycznym zwiększa skuteczność leczenia, poprawia komfort życia i pozwala na szybszą adaptację do nowej sytuacji zdrowotnej.

IV. Zrozumienie funkcjonowania w roli pacjenta w instytucjach opiekuńczych i ochrony zdrowia

1. Poradnie stomijne i organizacje wspierające

Pacjenci ze stomią mogą korzystać z pomocy specjalistycznych poradni stomijnych, które działają w wielu miastach w Polsce. W poradniach można uzyskać wsparcie pielęgniarki stomijnej, porady dotyczące pielęgnacji stomii, dobór sprzętu oraz pomoc psychologiczną. Fundacja **STOMALife** oferuje:

- bezpłatną infolinię **StomaLINIA (800 633 463)** – dostępna 24/7,
- punkty konsultacyjno-szkoleniowe w całej Polsce,
- szkolenia online i broszury edukacyjne,
- wsparcie psychologiczne i dietetyczne.

Dodatkowo działa **Polskie Towarzystwo Stomijne Pol - ilko**, które organizuje spotkania, grupy wsparcia i kampanie społeczne.

2. Konsultacje online i e-learning

Pacjenci mogą korzystać z edukacji zdalnej:

- **Szkolenia online STOMALife** – bezpłatne kursy dla pacjentów i ich rodzin, obejmujące pielęgnację stomii, dietę, aktywność fizyczną i zasady refundacji.
- **Webinaria i edukacja na żądanie** – dostępne przez platformy takie jak Convatec i Coloplast, oferujące filmy instruktażowe, porady ekspertów i możliwość kontaktu z pielęgniarką stomijną

V. Przygotowanie do samoopieki



www.stomalife.pl/jak-zmieniac-sprzet-stomijny

1. Instruktaż pielęgnacji stomii

Samodzielna pielęgnacja stomii jest podstawą komfortu życia i zapobiegania powikłaniom. Pacjent powinien nauczyć się:

- mycia skóry wokół stomii – letnią wodą z łagodnym mydłem (pH 5,5), bez użycia drażniących środków (np. alkoholu, benzyny),
- dokładnego osuszania skóry – najlepiej papierowym ręcznikiem lub gazą, bez pocierania,
- zabezpieczania skóry – stosowanie past uszczelniających, kremów ochronnych, pudrów gojących w razie podrażnień.

Skóra wokół stomii powinna być bladoróżowa, bez wykwitów i otarć. U osób starszych, ze względu na wiotkość skóry, należy szczególnie dbać o jej ochronę i stosować sprzęt dopasowany do indywidualnych potrzeb.

2. Utrwalanie umiejętności praktycznych

Aby pacjent mógł skutecznie zadbać o stomię, niezbędne jest:

- ćwiczenie czynności pielęgnacyjnych pod okiem pielęgniarki stomijnej,
- pokaz sprzętu stomijnego – jak go zakładać, zdejmować, opróżniać,
- korzystanie z materiałów edukacyjnych – broszury, poradniki, filmy instruktażowe.

W przypadku ograniczonej sprawności, edukacją należy objąć opiekuna lub członka rodziny. Ważne jest, aby nie odbierać pacjentowi możliwości samodzielnego działania – nawet częściowa samoopieka wpływa pozytywnie na jego samopoczucie i poczucie kontroli nad chorobą.

