Informazioni sulla cura di uno stoma in Italiano

Information on caring for a Stoma in Italian

Italiano
Italian

Topics

What is a stomal therapy nurse? 4
A guide to eating and drinking if you have an ileostomy 8
A guide to eating and drinking if you have a colostomy 14
A guide to managing constipation 18
Caring for my colostomy 22
Caring for my ileostomy 26
Caring for my urostomy 30
Healthy bowel habits 36
Hints for the patient with a stoma 40
Peri-anal skin care 46

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Tema

Che cos'e` uno stomaterapista? 5
Una guida su che cosa bere e mangiare quando si ha un'ileostomia 9
Una guida su che cosa bere e mangiare quando si ha una colostomia 15
Una guida su come gestire la stitichezza 19
Gestione della colostomia 23
Gestione dell'ileostomia 27
Gestione dell'urostomia 31
Buone abitudini per un intestino sano 37
Suggerimenti per il paziente con una stomia 41
Cura della pelle perianale 47

© Royal District Nursing Service Limited 2017

What is a stomal therapy nurse? (1)

A stomal therapy nurse:

- Is a registered nurse
- Specialises in Stomal Therapy Nursing
- Cares for people who are preparing for or have had surgery, resulting in the creation of a stoma
- Educates people in the pre and post operation periods, to manage their stoma and will discuss any issues important to you and your family
- Is located in most major hospitals and community nursing services
- Cares for people requiring wound, drain tubes, breast and continence care.

Information about Stomas

What is a stoma?

- A stoma is an artificial opening created by surgery
- The stoma creates as an opening into the body to allow body waste to come out, for example, urine or faeces
- The most common type of stoma is an opening into the large or small bowel
- A stoma may be permanent or temporary.

Why do people need a stoma?

- Trauma to the bowel
- Cancer
- Congenital abnormalities
- Inflammatory bowel conditions
- Damage caused by radiation
- Protection of an anastamosis (the joining of two pieces of bowel).

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Che cos'e` uno stomaterapista? (1)

Uno stomaterapista:

- E` un infermiere professionale
- E` specializzato in stomaterapia
- Si prende cura delle persone che si stanno preparando ad un intervento chirurgico o che hanno subito un intervento chirurgico che ha portato alla creazione di uno stoma
- Spiega alle persone che cosa fare per prendersi cura del loro stoma prima e dopo l'operazione ed e` a disposizione per parlare di qualsiasi cosa che il paziente o la sua famiglia ritengano importanti
- Si trova nella maggiorparte dei grandi ospedali e presso i servizi infermieristici comunitari
- Si prende cura delle persone che necessitano cura di ferite, di tubi di drenaggio e di incontinenza.

Informazioni sulle stomie

Che cos'e` una stomia?

- La stomia (o stoma) e` un'apertura artificiale creata tramite un intervento chirurgico
- Attraverso la stomia si crea un'apertura per permettere all'urina o alle feci di fuoriuscire
- Il tipo di stomia piu` comune e` quello all'altezza dell'intestino tenue o crasso
- La stomia puo` essere definitiva o temporanea.

Perche` si puo` aver bisogno di una stomia?

- Un trauma all'intestino
- Un tumore
- Anormalita` congenite
- Malattie infiammatorie intestinali
- Danni provocati da radiazioni
- Protezione di un'anastomosi (l'unione di due parti di intestino).

© Royal District Nursing Service Limited 2017

What is a stomal therapy nurse? (2)

Who has a stoma?

- Anyone from a newborn baby to the very old
- Australia has over 50,000 people with a stoma
- A person with a stoma is not a different person, but they have a different way of going to the toilet
- A stoma should not keep people from enjoying a family life, social activities, or a sport or business life.

Types of Stoma

Colostomy

- An opening into the large bowel (or colon)
- May be temporary or permanent.

Ileostomy

- An opening into the small bowel (or ileum)
- May be permanent or temporary.

Urostomy (Ileal Conduit)

- A stoma made from a piece of small bowel (ileum) to divert urine
- A permanent stoma.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Che cos'e` uno stomaterapista? (2)

Chi puo` avere una stomia?

- Chiunque puo` avere una stomia, dai bambini appena nati ai piu` anziani
- In Australia oltre 50.000 persone hanno una stomia
- Una persona con una stomia non e` una persona diversa, ha semplicemernte un modo diverso di andare al bagno
- Una stomia non dovrebbe influire sulla capacita` delle persone di godere della propria vita famigliare, di partecipare ad attivita` ricreative e sport o di lavorare.

Tipi di Stomia

Colostomia

- Apertura all'altezza dell'intestino crasso (detto anche colon)
- Puo` essere definitiva o temporanea

Ileostomia

- Apertura all'altezza dell'intestino tenue (detto anche ileo)
- Puo` essere definitiva o temporanea

Urostomia (Condotto ileale)

- Stomia in cui si usa una parte dell'intestino tenue (detto anche ileo) per deviare l'urina
- Si tratta di una stomia definitiva

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have an ileostomy (1)

This information about your diet is a 'Guide Only'.

- You do not have to change what you eat because you have a stoma
- You may now be able to eat foods you had trouble with before surgery
- Every person will react, to each food type, differently
- If your faeces remain watery speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse. You may require medication to thicken the faeces
- After your operation the ileostomy will start to work with a fluid output. This will later become a thick paste.

Foods that may cause gas		
Cucumber	Peas	Beans
Orange juice	Onions	Eggs
Cabbage	Yeast	Mushrooms
Baked beans	Ham	Chewing gum
Fizzy drinks	Broccoli	Cauliflower
Low calorie sweets and lollies		

How can I reduce gas
Eat your food slowly
Chew with your mouth closed and avoid gulping your food
Don't eat too much food at the one time
Eat regular meals, skipping meals is more likely to increase gas

Foods that may produce odour		
Cheese	Beans	Onions
Cabbage	Fish	Asparagus
Chewing gum	Eggs	Garlic
Lentils	Ham	

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Una guida su che cosa bere e mangiare quando si ha un'ileostomia (1)

Queste informazioni sulla dieta sono solo una guida.

- Non serve cambiare le proprie abitudini alimentari perchè si ha una stomia
- È possibile che si riescano a mangiare dei cibi con i quali si faceva fatica prima dell'intervento chirurgico
- Ogni persona reagisce in modo diverso a ciascuna tipologia di cibo
- Se le feci rimangono acquose, si consiglia di parlarne con il medico o con lo stomaterapista. Ci potrebbe essere bisogno di prendere dei farmaci per addensare le feci.
- Dopo l'operazione, l'ileostomia comincerà con una fuoriuscita di liquidi. Questo poi diventerà un impasto più denso.

Cibi che potrebbero provocare gas intestinali (aria)		
Cetrioli	Piselli	Fagioli
Succo d'arancia	Cipolle	Uova
Cavoli	Lievito	Funghi
Fagioli stufati con salsa di pomodoro	Prosciutto cotto	Gomma da masticare
Bibite gassate	Broccoli	Cavolfiori
Caramelle e dolci con poche calorie		

Come si può fare per ridurre la produzione di gas intestinali?
Mangiare lentamente.
Masticare con la bocca chiusa ed evitare di ingozzarsi
Non mangiare troppo in una volta sola
Fare pasti regolari, saltare i pasti porta più facilmente all'aumento di gas intestinali.

Cibi che potrebbero produrre degli odori		
Formaggio	Fagioli	Cipolle
Cavoli	Pesce	Asparagi
Gomma da masticare	Uova	Aglio
Lenticchie	Prosciutto cotto	

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have an ileostomy (2)

Foods that may reduce odour		
Yoghurt	Cranberry juice	Buttermilk
Fresh parsley	Stewed or grated apple (no skin)	

Foods to help thicken your stomal faeces		
Pasta	Pumpkin	Dumplings
Custard	Tapioca	Pancakes
Pretzels	Rice	Bananas
Toast	Mashed potato	Apple sauce
Uncooked corn flour	Marshmallows	Jelly babies
Smooth peanut butter	White bread (not fresh)	Fresh grated apple (no skin)

Foods that may cause a blockage
A large amount of highly fibrous food may have difficulty passing through your stoma. This can cause a blockage in the small bowel
It is advisable not to eat these foods or only eat in small quantities.

Mango	Mushrooms	Peas
Pineapple	Rhubarb	Celery
Coconut	Popcorn	Nuts
Corn	Coleslaw	Figs
Some sausage casings	Breads / buns with seeds	Dried fruits

**** Take special care with all these foods**

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Una guida su che cosa bere e mangiare quando si ha un'ileostomia (2)

Cibi che potebbero ridurre gli odori		
Yogurt	Succo di mirtillo	Latticello
Prezzemolo fresco	Mele cotte o grattuggiate (senza uccia)	

Cibi per aiutare l'addensamento delle feci		
Pasta	Zucca	Dumplings (ravioli cinesi)
Crema pasticcera	Tapioca	Pancakes
Salatini	Riso	Banane
Pane tostato	Pure` di patate	Sugo di mela
Farina di mais cruda	Marshmallows (caramelle gommose zuccherate bianche e rosa)	Jelly babies (caramelle gommose colorate)
Burro di arachidi cremoso	Pane bianco (non fresco)	Mela fresca grattuggiata (senza buccia)

Cibi che potrebbero provocare un blocco
Potrebbe essere difficile scaricare grosse quantità di cibi ad alto contenuto di fibre attraverso lo stoma. Questo potrebbe provocare un blocco nell'intestino tenue.
Si consiglia di non mangiare questi cibi o mangiarne solo in piccole quantita`.

Mango	Funghi	Piselli
Ananas	Rabarbaro	Sedano
Cocco	Popcorn	Noci
Mais	Insalata di cavolo (coleslaw)	Fichi
Alcuni rivestimenti per salsicce	Pane/ Panini con i semi sopra	Frutta secca

**** Prestare particolare attenzione con questi cibi**

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have an ileostomy (3)

What should I do if a blockage occurs?

- Don’t eat food but continue to drink fluids
- Have a warm bath and take an appropriate pain reliever
- Rest with a hot water bottle on your abdomen
- Massage your abdomen in a clockwise motion
- **Never** take laxatives
- If pain continues, or you vomit or there is no faeces call an ambulance.

Should I drink fluids?

- Drink regularly throughout the day
- Aim to drink 8 glasses (not all water) of fluid per day. Include soups, jellies, ice cream, half strength fruit juice, tea, sports drinks (not suitable for people with diabetes due to sugar content)
- Increase your fluid intake on hot days
- Do not drink a lot of fluid before a meal
- Replace lost salts by drinking sports drinks
- A banana a day will assist to keep your potassium levels normal
- If you have a continuous watery output from your stoma, drink plenty of fluids to prevent dehydration and speak to your Doctor.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Una guida su che cosa bere e mangiare quando si ha un'ileostomia (3)

Che cosa fare nel caso di blocco?

- Smettere di mangiare ma continuare a bere liquidi
- Fare un bagno caldo e prendere degli antidolorifici adeguati
- Riposarsi con una borsa dell'acqua calda sull'addome
- Massaggiare l'addome facendo movimenti circolari in senso orario
- **Mai** prendere lassativi
- Se il dolore continua, o se si vomita o se non ci sono feci, chiamare l'ambulanza.

Si puo` bere?

- Bere regolarmente durante il giorno
- Puntare a bere 8 bicchieri (non di sola acqua) di liquidi al giorno. Cercare di includere minestre, gelatine, gelato, succo di frutta diluito con l'acqua, te`, bevande sportive(che pero` non vanno bene per i diabetici in quanto contengono zucchero)
- Bere di più quando fa caldo
- Non bere troppi liquidi prima dei pasti
- Ripristinare i sali persi bevendo delle bevande sportive
- Una banana al giorno aiuta a mantenere un normale livello di potassio
- Se c'è una continua fuoriuscita di liquido dallo stoma, bere molti liquidi per prevenire la disidratazione e rivolgersi ad un medico.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have a colostomy (1)

- You do not have to change what you eat because you have a stoma
- You may now be able to eat foods you had trouble eating before surgery
- Every person will react, to each food type, differently.

Foods that may cause gas		
Cucumber	Peas	Beans
Orange juice	Onions	Eggs
Cabbage	Yeast	Mushrooms
Baked beans	Ham	Chewing gum
Fizzy drinks	Broccoli	Cauliflower
Low calorie sweets and lollies		

How can I reduce gas
Eat your food slowly
Chew with your mouth closed and avoid gulping your food
Don’t eat too much food at the one time
Eat regular meals, skipping meals is more likely to increase gas

Foods that may produce odour		
Cheese	Beans	Onions
Cabbage	Fish	Asparagus
Chewing gum	Eggs	Garlic
Lentils	Ham	

Foods that may reduce odour		
Yoghurt	Cranberry juice	Buttermilk
Fresh parsley	Stewed or grated apple (no skin)	

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Una guida su che cosa bere e mangiare quando si ha una colostomia (1)

- Non serve cambiare le proprie abitudini alimentari perche` si ha una stomia
- E` possibile che si riescano a mangiare dei cibi con i quali si faceva fatica prima dell'intervento chirurgico
- Ogni persona reagisce in modo diverso a ciascuna tipologia di cibo

Cibi che potrebbero provocare gas intestinali (aria)		
Cetrioli	Piselli	Fagioli
Succo d'arancia	Cipolle	Uova
Cavoli	Lievito	Funghi
Fagioli stufati con salsa di pomodoro	Prosciutto cotto	Gomma da masticare
Bibite gassate	Broccoli	Cavolfiori
Caramelle e dolci con poche calorie		

Come si può fare per ridurre la produzione di gas intestinali?
Mangiare lentamente
Masticare con la bocca chiusa ed evitare di ingozzarsi
Non mangiare troppo in una volta sola
Fare pasti regolari, saltare i pasti porta più facilmente all'aumento di gas intestinali.

Cibi che potrebbero produrre degli odori		
Formaggio	Fagioli	Cipolle
Cavoli	Pesce	Asparagi
Gomma da masticare	Uova	Aglio
Lenticchie	Prosciutto cotto	

Cibi che potebbero ridurre gli odori		
Yogurt	Succo di mirtillo	Latticello
Prezzemolo fresco	Mele cotte o grattuggiate (senza buccia)	

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have a colostomy (2)

Foods to help thicken your stomal faeces		
Pasta	Pumpkin	Dumplings
Custard	Tapioca	Pancakes
Pretzels	Rice	Bananas
Toast	Mashed potato	Apple sauce
Uncooked corn flour	Marshmallows	Jelly babies
Smooth peanut butter	White bread (not fresh)	Fresh grated apple (no skin)

What do I do if I am constipated? If you become constipated, try the following:
Eat prunes, cabbage or fresh fruit
Take a gentle stool softener
Aim to drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
If 2 to 3 days pass with no bowel action, speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse.

What should I do if I have diarrhoea?
If diarrhoea (runny or fluid stomal faeces) occurs, treat as you did before you had a colostomy.
Speak to your Doctor if it continues for more than 2 to 3 days.
You may need to change to a drainable pouch while you have diarhhoea. This will prevent frequent pouch changes that can affect your skin. Speak to your Stomal Therapy Nurse.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Una guida su che cosa bere e mangiare quando si ha una colostomi (2)

Cibi per aiutare l'addensamento delle feci		
Pasta	Zucca	Dumplings (ravioli cinesi)
Crema pasticcera	Tapioca	Pancakes
Salatini	Riso	Banane
Pane tostato	Pure` di patate	Sugo di mela
Farina di mais cruda	Marshmallows (caramelle gommose zuccherate bianche e rosa)	Jelly babies (caramelle gommose colorate)
Burro di arachidi cremoso	Pane bianco (non fresco)	Mela fresca grattuggiata (senza buccia)

Che cosa fare in caso di stitichezza Se si e` stittici, provare a:
Mangiare prugne, cavoli o frutta fresca
Prendere un ammorbidente delle feci delicato
Puntare a bere 2 litri (dai 6 agli 8 bicchieri) di liquidi al giorno
Se passano 2 o 3 giorni senza andare di corpo, rivolgersi al medico o allo stomaterapista.

Che cosa fare in caso di diarrea
In caso di diarrea (feci dallo stoma liquide o semiliquide), comportarsi allo stesso modo di prima della colostomia.
Parlarne con il medico se continua per piu` di 2 o 3 giorni.
Potrebbe essere necessario usare una sacca da drenaggio quando si ha la diarrea. In questo modo si evita di irritare la pelle cambiando la sacca frequentemente. Si consiglia di parlarne con lo stomaterapista.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to managing constipation (1)

Constipation is when your faeces is harder, drier and more difficult to pass than usual.

What causes constipation?

- Lack of fibre in your diet
- Not drinking enough fluids
- Lack of exercise
- Change in lifestyle eg. travel
- If you ignore the need to go to the toilet
- Some medications and medical conditions.

How can I regulate bowel actions?

- Eat regular meals. Chew your food thoroughly and slowly
- Increase the amount of fibre in your diet
- Drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- Exercise daily, when possible.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Una guida su come gestire la stitichezza (1)

Si parla di stitichezza quando le feci sono più dure, più secche e più difficili da espellere rispetto alla norma.

Quali sono le cause della stitichezza?

- Una dieta povera di fibre
- Un insufficiente consumo di acqua e altri liquidi
- La mancanza di esercizio fisico
- Dei cambiamenti nello stile di vita, come ad esempio un viaggio
- L'ignorare lo stimolo di dover andare di corpo
- Alcuni medicinali e alcune condizioni di salute.

Cosa si può fare per regolarizzare il movimento intestinale?

- Fare pasti regolari masticando il cibo bene e lentamente
- Aumentare la quantità di fibre nella propria dieta
- Bere 2 litri (dai 6 agli 8 bicchieri) di liquidi al giorno
- Fare esercizio fisico tutti i giorni, se possibile.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to managing constipation (2)

How much fibre should I eat?

- Eat between 30 to 40 grams of fibre each day
- Fibre is found in fresh fruit, vegetables and grains.

How much fluid should I drink?

- A hot drink, first thing in the morning, may help to open your bowel
- You should drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- Vary your fluid intake with water, milk, soups, fruit and vegetable juices.

Should I take laxatives?

- Laxatives (stool softeners) are sometimes needed if the other suggestions do not work
- Some laxatives can increase constipation if not used correctly. Speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse for more information.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Una guida su come gestire la stitichezza (2)

Quante fibre si dovrebbero assumere?

- Mangiare dai 30 ai 40 grammi di fibre al giorno
- Le fibre si trovano nella frutta fresca, nelle verdure e nei cereali.

Quanti liquidi bisognerebbe bere?

- Bere una bevanda calda la mattina appena alzati può aiutare a far andare di corpo
- Bisognerebbe bere 2 litri (dai 6 agli 8 bicchieri) di liquidi al giorno
- Variare l'assunzione di liquidi includendo acqua, latte, minestre, frutta e succhi di frutta e di verdura.

E i lassativi aiutano?

- I lassativi (usati per rendere le feci più morbide) servono qualche volta se gli altri suggerimenti non sono d'aiuto
- Alcuni lassativi possono aumentare la stitichezza se non vengono utilizzati correttamente. Si consiglia di rivolgersi al medico o allo stomaterapista per maggiori informazioni.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my colostomy (1)

How should I change my pouch?

Equipment

- To change your pouch you will need the following things:
- A bowl of warm water
- A washcloth or something similar
- A pouch with a hole cut out, if needed
- New pouch
- A plastic bag for the rubbish
- Anything else you may need such as barrier wipes or adhesive remover wipes (These are special types of wipes).

1. It may be best to change the pouch first thing in the morning, before breakfast, as it is less active then
2. Take off the dirty pouch, by peeling it way from the skin
3. If you wish, you may shower when you take the pouch off
4. Clean the skin with a wash cloth and warm water. Dry the skin well
5. Apply the clean pouch to the skin, as you have been taught.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Gestione della colostomia (1)

Come si cambia la sacca?

Materiale occorrente

Per cambiare la sacca preparare:

- Una vaschetta di acqua tiepida
- Un panno morbido o qualcosa di simile
- Una sacca con il foro già tagliato, se necessaria
- Una sacca di ricambio
- Un sacchetto di plastica per i rifiuti
- Qualsiasi altra cosa utile come delle salviettine che fanno da barriera o delle salviettine per rimuovere l'adesivo (Queste sono un tipo di salviettine particolari)

1. E` una buona idea cambiare la sacca di mattina presto, prima di fare colazione, in quanto c'è meno attività in quel periodo
2. Rimuovere la sacca sporca, staccandola delicatamente dalla pelle
3. Se si desidera, ci si può fare la doccia una volta tolta la sacca
4. Pulire la pelle con un panno morbido e dell'acqua tiepida. Asciugare bene la pelle
5. Attaccare la sacca pulita sulla pelle, seguendo le istruzioni.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my colostomy (2)

Hints

- Your base plate (two piece) can remain in place for up to 3 to 4 days, providing it does not leak
- Your pouch can be changed daily
- When you go out, always take a spare pouch with you. Also take a plastic bag for the rubbish and anything else you may need.

How should I dispose of the dirty pouch?

- Put the dirty pouch into a plastic bag and tie it off
- You can use freezer bags and nappy bags. They are cheap
- Place it in the rubbish bin
- Do not burn this rubbish.

When should my stoma be checked?

Your Stomal Therapy Nurse should check your stoma within 2 to 6 weeks after discharge from hospital or earlier if problems occur.

How can I order supplies?

- Always keep two weeks of supplies
- You will receive a new order form from the Ostomy Association with each delivery. You may order your supplies monthly or as required.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Gestione della colostomia (2)

Suggerimenti

- La placca di base (nel dispositivo di raccolta a due pezzi) si può tenere per 3 o 4 giorni, a patto che non goccioli
- La sacca si può cambiare ogni giorno
- Quando si esce, portarsi una sacca di ricambio. Portarsi anche un sacchetto di plastica per i rifiuti e qualsiasi altra cosa che potrebbe servire.

Come si dispone della sacca sporca?

- Mettere la sacca sporca in un sacchetto di plastica e chiudere il sacchetto con un nodo
- Si possono usare anche i sacchetti che si usano per congelare i cibi o quelli per i pannolini. Costano poco.
- Mettilo nel cestino della spazzatura.
- Non bruciare la sacca.

Quando si deve far controllare lo stoma?

Lo stomaterapista dovrebbe controllare lo stoma entro un periodo che va dalle 2 alle 6 settimane dalla data di dimissione dall'ospedale o prima se ci sono problemi.

Come si ordinano i prodotti?

- Tenere sempre prodotti sufficienti per due settimane
- Ad ogni consegna, si riceve un nuovo modulo di ordine dalla "Ostomy Association". I prodotti si possono ordinare una volta al mese o a seconda del bisogno.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my ileostomy (1)

How should I change my pouch?

Equipment

To change your pouch you will need the following things:

- A bowl of warm water
- A washcloth or something similar
- A pouch with a hole cut out, if needed
- New pouch
- A plastic bag for the rubbish
- Anything else you may need such as barrier wipes or adhesive remover wipes (These are special types of wipes).

1. It may be best to change the pouch first thing in the morning, before breakfast, as it is less active then
2. Take off the dirty pouch, by peeling it way from the skin
3. If you wish, you may shower when you take the pouch off
4. Clean the skin with a wash cloth and warm water. Dry the skin well
5. Apply the clean pouch to the skin, as you have been taught.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Gestione dell’ileostomia (1)

Come si cambia la sacca?

Materiale occorrente

Per cambiare la sacca preparare:

- Una vaschetta di acqua tiepida
- Un panno morbido o qualcosa di simile
- Una sacca con il foro già tagliato, se necessaria
- Una sacca di ricambio
- Un sacchetto di plastica per i rifiuti
- Qualsiasi altra cosa utile come delle salviettine che fanno da barriera o delle salviettine per rimuovere l’adesivo (Queste sono un tipo di salviettine particolari)

1. E` una buona idea cambiare la sacca di mattina presto, prima di fare colazione, in quanto c’è meno attività in quel periodo
2. Rimuovere la sacca sporca, staccandola delicatamente dalla pelle
3. Se si desidera, ci si può fare la doccia una volta tolta la sacca
4. Pulire la pelle con un panno morbido e dell’acqua tiepida. Asciugare bene la pelle
5. Attaccare la sacca pulita sulla pelle, seguendo le istruzioni.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my ileostomy (2)

Hints

- Your base plate (two piece) can remain in place for up to 3 to 4 days, providing it does not leak
- Your pouch can be changed daily
- When you go out, always take a spare pouch with you. Also take a plastic bag for the rubbish and anything else you may need.

How should I dispose of the dirty pouch?

- Put the dirty pouch into a plastic bag and tie it off
- You can use freezer bags and nappy bags. They are cheap
- Place it in the rubbish bin
- Do not burn this rubbish.

When should my stoma be checked?

Your Stomal Therapy Nurse should check your stoma within 2 to 6 weeks after discharge from hospital or earlier if problems occur.

How can I order supplies?

- Always keep two weeks of supplies
- You will receive a new order form from the Ostomy Association with each delivery. You may order your supplies monthly or as required.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Gestione dell'ileostomia (2)

Suggerimenti

- La placca di base (nel dispositivo di raccolta a due pezzi) si può tenere per 3 o 4 giorni, a patto che non goccioli
- La sacca si può cambiare ogni giorno
- Quando si esce, portarsi una sacca di ricambio. Portarsi anche un sacchetto di plastica per i rifiuti e qualsiasi altra cosa che potrebbe servire.

Come si dispone della sacca sporca?

- Mettere la sacca sporca in un sacchetto di plastica e chiudere il sacchetto con un nodo
- Si possono usare anche i sacchetti che si usano per congelare i cibi quelli per i pannolini. Costano poco.
- Mettilo nel cestino della spazzatura.
- Non bruciare la sacca.

Quando si deve far controllare lo stoma?

Lo stomaterapista dovrebbe controllare lo stoma entro un periodo che va dalle 2 alle 6 settimane dalla data di dimissione dall'ospedale o prima se ci sono problemi.

Come si ordinano i prodotti?

- Tenere sempre prodotti sufficienti per due settimane
- Ad ogni consegna, si riceve un nuovo modulo di ordine dalla "Ostomy Association". I prodotti si possono ordinare una volta al mese o a seconda del bisogno.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my urostomy (1)

How should I change my pouch?

Equipment

To change your pouch you will need the following things:

- A bowl of warm water
- A washcloth or something similar
- A pouch with a hole cut out, if needed
- New pouch
- A plastic bag for the rubbish
- Anything else you may need such as barrier wipes or adhesive remover wipes (These are special types of wipes).

1. It may be best to change the pouch first thing in the morning, before breakfast, as it is less active then
2. Take off the dirty pouch, by peeling it way from the skin
3. If you wish, you may shower when you take the pouch off
4. Clean the skin with a wash cloth and warm water. Dry the skin well
5. Apply the clean pouch to the skin, as you have been taught.

Hints

- Your base plate (two piece) can remain in place for up to 3 to 4 days, providing it does not leak
- Your pouch can be changed daily
- When you go out, always take a spare pouch with you. Also take a plastic bag for the rubbish and anything else you may need.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Gestione dell'urostomia (1)

Come si cambia la sacca?

Materiale occorrente

Per cambiare la sacca preparare:

- Una vaschetta di acqua tiepida
- Un panno morbido o qualcosa di simile
- Una sacca con il foro già tagliato, se necessaria
- Una sacca di ricambio
- Un sacchetto di plastica per i rifiuti
- Qualsiasi altra cosa utile come delle salviettine che fanno da barriera o delle salviettine per rimuovere l'adesivo (Queste sono un tipo di salviettine particolari)

1. E` una buona idea cambiare la sacca di mattina presto, prima di fare colazione, in quanto c'è meno attività in quel periodo
2. Rimuovere la sacca sporca, staccandola delicatamente dalla pelle
3. Se si desidera, ci si può fare la doccia una volta tolta la sacca
4. Pulire la pelle con un panno morbido e dell'acqua tiepida. Asciugare bene la pelle
5. Attaccare la sacca pulita sulla pelle, seguendo le istruzioni.

Suggerimenti

- La placca di base (nel dispositivo di raccolta a due pezzi) si può tenere per 3 o 4 giorni, a patto che non goccioli
- La sacca si può cambiare ogni giorno
- Quando si esce, portarsi una sacca di ricambio. Portarsi anche un sacchetto di plastica per i rifiuti e qualsiasi altra cosa che potrebbe servire.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my urostomy (2)

How should I dispose of the dirty pouch?

- Put the dirty pouch into a plastic bag and tie it off
- You can use freezer bags and nappy bags. They are cheap
- Place it in the rubbish bin
- Do not burn this rubbish.

How do I manage overnight?

- You can connect an overnight drainage bag to your pouch. This will ensure less disruption to your sleep
- When the overnight drainage bag is connected, make sure the pouch tap is open and the overnight drainage bag tap is closed
- Ensure the drainage bag does not pull on the pouch
- Place the drainage bag over the side of the bed, in a bucket on the floor
- A strap to hold the tube to your leg is available. This is used to help stop the tube from twisting while you sleep. The strap is free from the Ostomy Association.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Gestione dell'urostomia (2)

Come si dispone della sacca sporca?

- Svuotare il contenuto della sacca nel gabinetto
- Mettere la sacca sporca in un sacchetto di plastica e chiudere il sacchetto con un nodo
- Si possono usare anche i sacchetti che si usano per congelare i cibi o quelli per i pannolini. Costano poco.
- Incartare la sacca con un giornale e buttarla nel cestino.
- Non bruciare la sacca.

Che cosa fare durante la notte

- Quando la borsa da letto è collegata, assicurarsi che il rubinetto della sacca sia aperto e che il rubinetto della borsa da letto sia chiuso
- Assicurarsi che la borsa da letto non tiri la sacca
- Mettilo nel cestino della spazzatura
- Ci sono delle cinture apposta per legare il tubo alla gamba . Queste si usano per evitare che il tubo si attorcigli mentre si dorme. La cintura è gratuita e si ordina alla "Ostomy Association".

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my urostomy (3)

How can I clean my overnight drainage bag?

- In the morning, disconnect your overnight drainage bag from the urinary pouch and empty it into the toilet
- Wash your overnight drainage bag as you have been taught by your Stomal Therapy Nurse
- Replace the overnight drainage bag with a new one each week.

How can I order supplies?

- Always keep two weeks of supplies
- You will receive a new order form from the Ostomy Association with each delivery. You may order your supplies monthly or as required.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Gestione dell'urostomia (3)

Come si pulisce la borsa di raccolta per la notte?

- La mattina, staccare la borsa da letto dalla sacca e svuotarla nel gabinetto.
- Lavare la borsa da letto come indicato dallo stomaterapista.
- Cambiare la borsa da letto una volta alla settimana.

Come si ordinano i prodotti?

- Tenere sempre prodotti sufficienti per due settimane
- Ad ogni consegna, si riceverà un nuovo modulo di ordine della "Ostomy Association". I prodotti si possono ordinare una volta al mese o a seconda del bisogno.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Healthy bowel habits (1)

The aim of maintaining health bowel function is to support regular defaecation (opening bowels). There are a number of important things you need to consider for healthy bowel function and the following suggestions can help:

How much fibre should I eat?

Between 30 to 40 grams of fibre every day and it can be found in fresh fruit, vegetables and grains.

How much fluid should I drink?

- Drink fluid for your stool to be soft and easy to pass.
- Drink 2 litres or 6 to 8 glasses of fluid a day, unless your Doctor has advised you otherwise
- Caffeine is found in tea, coffee, coke and fizzy drinks. Caffeine can dehydrate you.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Buone abitudini per un intestino sano (1)

È importante mantenere un funzionamento sano dell'intestino se si vuole avere una defecazione (svuotamento dell'intestino) regolare. Ci sono una serie di cose importanti da tenere in considerazione per il funzionamento sano dell'intestino e i seguenti suggerimenti potranno essere d'aiuto:

Quante fibre bisognerebbe mangiare?

Dai 30 ai 40 grammi di fibre al giorno. Le fibre si possono trovare nella frutta fresca, nelle verdure e nei cereali.

Quanti fluidi bisognerebbe bere?

- Bere liquidi aiuta le feci ad essere più morbide e a fuoriuscire più facilmente
- Bere 2 litri (dai 6 agli 8 bicchieri) di liquidi al giorno, a meno che il medico non abbia detto altrimenti
- Il tè, il caffè e le bibite gassate contengono caffeina. La caffeina può disidratare.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Healthy bowel habits (2)

How much exercise should I do?

- Exercise stimulates your bowel and helps it to work better
- If you are not able to stand or walk, try simple exercises in your chair.

Going to the toilet

- To pass your bowel motion you must feel a strong urge to go to the toilet
- If you ignore the urge to go to the toilet you may become constipated
- **Do not strain**
- Ensure that the toilet is private with no interruptions
- Do not rush as you may not empty your bowel properly.

How should I sit on the toilet?

The correct position on the toilet is the same as a squatting position. Your knees should be higher than your hips. You can do this by placing your feet on a small foot stool. Then you should lean forward and rest your elbows on your knees.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Buone abitudini per un intestino sano (2)

Quanto esercizio bisognerebbe fare?

- L'esercizio stimola l'intestino e lo aiuta a lavorare meglio
- Se non si riesce a stare in piedi o a camminare, provare a fare degli esercizi semplici da seduti.

Andare al gabinetto

- Per andare di corpo si deve sentire un forte bisogno di andare al gabinetto
- Se si ignora lo stimolo di andare di corpo, si rischia di diventare stittici
- **E` importante non sforzarsi di spingere troppo quando si va di corpo**
- Assicurarsi che il bagno sia libero e senza interruzioni
- Non avere fretta in quanto se ci si affretta l'intestino potrebbe non svuotarsi del tutto.

Come ci si dovrebbe sedere sul gabinetto?

La posizione corretta sul gabinetto e` la posizione "accovacciata". Le ginocchia dovrebbero essere piu` alte rispetto alle anche. Per fare questo si puo` usare un piccolo poggiapiedi o un elenco telefonico su cui appoggiare i piedi. Poi ci si deve piegare in avanti con il busto appoggiando i gomiti alle ginocchia.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hints for the patient with a stoma (1)

How do I care for my stoma?

- Your stoma will change in size in the weeks after your surgery
- Measure your stoma every week during this time so that your pouch fits properly
- Your stoma may move in and out sometimes. This is normal
- If you have sore, red and itchy skin, speak to your Stomal Therapy Nurse
- If you see any big changes in the length of the stoma or if you see a lump under your stoma, speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse soon.

What should I do before going to the hospital?

- Ensure that you know the name and telephone number of your Stomal Therapy Nurse
- Speak to your Stomal Therapy Nurse before going to hospital
- When being admitted to hospital, take your own supplies from home to use in the hospital.

How do I order and look after my supplies?

- Learn the name, size and type of pouch and skin products you are using, to make ordering easy
- Order your supplies regularly in case of delays. In this way you will not run out
- Collect all your supplies and information sheets and keep them in a cool and dry place, away from direct sunlight.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Suggerimenti per il paziente con una stomia (1)

Come ci si prende cura dello stoma?

- Lo stoma cambierà di dimensione nelle settimane successive all'intervento chirurgico
- Nel corso di questo periodo, misurare lo stoma ogni settimana in modo che la sacca sia sempre della misura adatta
- Qualche volta lo stoma può spostarsi più verso l'interno o più verso l'esterno. E` normale che succeda
- In caso di dolore, rossore o prurito alla pelle, si consiglia di parlare con lo stomaterapista
- Se si notano dei grossi cambiamenti di lunghezza dello stoma o se si vede un grumo sotto allo stoma, si consiglia di parlarne appena possibile con il medico o con lo stomaterapista

Che cosa si deve fare prima di andare in ospedale?

- Assicurarsi di avere il nome e il numero di telefono del proprio stomaterapista
- Parlare con lo stomaterapista prima di andare in ospedale
- Al momento del ricovero in ospedale, portare da casa tutti i prodotti necessari da poter usare all'ospedale

Come si ordinano i prodotti e come si conservano?

- Imparare il nome e la taglia del tipo di sacca che si usa e dei prodotti per la pelle in modo da facilitarne l'ordine
- Ordinare i prodotti regolarmente in modo da non rischiare di trovarsi senza se ci sono ritardi
- Mettere insieme tutti i prodotti e i fogli informativi e conservarli in un posto fresco e asciutto, lontano dalla luce diretta del sole

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hints for the patient with a stoma (2)

How can I get rid of smells in my pouch?

- You can put deodorant drops in your pouch if smells are a problem. Drops can be ordered from your Ostomy Association.

What will I need when I travel overseas?

- Always carry an emergency stoma care kit with pouches, wipes and a plastic rubbish bag with you
- When travelling take some drainable pouches and some thickening medication in case of diarrhoea
- Carry some of your supplies with you in your hand luggage and some in your suitcase. This is important particularly if your suitcase is lost
- For security reasons, do not carry scissors in your hand luggage. Carry them in your suitcase
- When you go overseas, take more supplies than you expect to need.

How should I empty and clean my open end pouch?

- Should be emptied when a third to a half full
- You can empty the pouch into a container or directly into the toilet
- Your pouch does not require rinsing
- Clean the end with a wet or dry tissue

You can shower or bathe with your pouch ON or OFF. Do this before breakfast when your stoma is less active.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Suggerimenti per il paziente con una stomia (2)

Come si fa a liberarsi degli odori della sacca?

- Se gli odori danno fastidio, si possono mettere delle gocce di deodorante nella sacca. Le gocce si possono ordinare all'associazione "Ostomy Association"

Che cosa serve quando si viaggia all'estero?

- Portarsi sempre un kit di emergenza per la cura dello stoma con sacche, salviettine e sacchetti di plastica
- Quando si viaggia, portare delle sacche da drenaggio e alcuni farmaci addensanti in caso di diarrea
- Mettere un po' di scorte nel bagaglio a mano e mettere il resto in valigia. E` importante avere delle scorte nel bagaglio a mano nel caso in cui le valigie vadano perse.
- Per motivi di sicurezza, le forbici non si possono portare nel bagaglio a mano. Bisogna metterle in valigia.
- Quando si viaggia all'estero si consiglia di portarsi delle scorte in più.

Come si svuota e pulisce la sacca a fondo aperto?

- La sacca andrebbe svuotata quando un terzo o metà della sacca è pieno.
- La sacca può essere svuotata in un contenitore o direttamente nel gabinetto
- La tua sacca non necessita di risciacquo
- Pulisci l'estremità con un fazzoletto umido o asciutto

E` possibile farsi la doccia o il bagno CON la sacca o SENZA. Si consiglia di lavarsi prima di colazione quando lo stoma è meno attivo.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hints for the patient with a stoma (3)

How should I change my pouch?

- Give yourself plenty of time to change your pouch
- Do not wait for your pouch to leak before you change it
- Wash the stoma and surrounding skin with warm water, then dry the skin
- The hole in the base plate or pouch should show no more than 2mm of skin. You may have sore skin or leaks if the hole is too large. The stoma may be damaged if the hole is too small
- If you shower or bathe with your pouch off, wash around the stoma with water and a clean washcloth
- Do not use bath oils, talcum powder or creams as they will stop the pouch sticking to your skin. Unscented soap and warm water is the best way to clean around the stoma
- You may notice a trace of blood when cleaning the stoma. This is normal
- Keep the hairs around the stoma trimmed or shaved. Hold a tissue over the stoma while shaving. This will protect the stoma
- Clothes pegs are ideal for holding your clothes away from the pouch whilst you are changing it.

How do I remove sticky residue?

- To remove sticky residue from your skin, use an adhesive remover wipe.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Suggerimenti per il paziente con una stomia (3)

Come si cambia la sacca?

- Dedicare un po' di tempo al cambio della sacca
- Non aspettare che la sacca cominci a gocciolare prima di cambiarla
- Lavare lo stoma e la pelle circostante con acqua tiepida, poi asciugare la pelle
- Il foro nella placca di base o nella sacca dovrebbe mostrare al massimo 2 mm di pelle. Se il foro è troppo grande si potrebbero avere delle perdite o irritare la pelle. Se il foro è troppo piccolo c'è il rischio di danneggiare lo stoma.
- Se ci si fa la doccia o il bagno senza la sacca, lavare la parte intorno allo stoma con dell'acqua e un panno morbido pulito
- Evitare di usare oli da bagno, borotalco o creme in quanto rendono difficile l'adesione della sacca alla pelle. Il modo migliore per pulire la zona intorno allo stoma e` usare dei saponi non profumati e acqua tiepida. Si potrebbero notare delle tracce di sangue mentre si pulisce lo stoma. E` normale
- Tenere i peli intorno allo stoma corti o rasati. Mettere un fazzoletto intorno allo stoma mentre ci si rasa in modo da proteggere lo stoma
- Le mollette sono ideali per tenere su i vestiti ed evitare che tocchino la sacca mentre la si cambia

Come si rimuovono i residui di colla dell'adesivo dalla pelle?

- Per rimuovere i residui di colla dalla pelle, usare una salviettina apposta per rimuovere gli adesivi

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Peri-anal skin care (1)

Particular attention and care is required to the skin around the anal areas as some people can experience skin irritation. This is caused by leakage of mucous or frequent loose stools and is usually temporary. After bowel surgery, it may take 6 to 12 months for regular bowel function to return.

How can I prevent skin irritation?

- Keep the peri-anal skin as dry as possible, by cleaning and drying after each bowel action
- Avoid using hard toilet paper and substances that may cause burning or irritation (e.g. some scented soaps)
- Use nappy wipes or unscented cleansers to clean the peri-anal area after each bowel action
- Avoid vigorous wiping or rubbing. Pat the skin dry
- For painful and sore peri-anal skin, use a hand-held shower to cleanse the skin before gently drying

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Cura della pelle perianale (1)

È importante prestare particolare attenzione alla pelle intorno all'area dell'ano in quanto si potrebbero riscontrare irritazioni alla pelle. Queste sono provocate dalla perdita di muco o da frequenti feci morbide ma di solito si tratta di irritazioni temporanee. Dopo un intervento chirurgico all'intestino, ci potrebbero volere dai 6 ai 12 mesi per riprendere ad andare di corpo in modo regolare.

Come si possono evitare le irritazioni alla pelle?

- Mantenere la pelle perianale il più asciutta possibile, pulendola e asciugandola dopo ogni defecazione
- Evitare di usare carta igienica ruvida e sostanze che potrebbero provocare bruciore o irritazione (come ad esempio alcuni saponi profumati)
- Usare salviettine umide o detergenti senza profumi per pulire la zona perianale dopo ogni defecazione
- Evitare di pulirsi con forza o di grattare. Tamponare la pelle finchè non sarà asciutta
- In caso di dolori alla pelle perianale, usare la cornetta della doccia per bagnare la pelle prima di asciugarla delicatamente

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Peri-anal skin care (2)

- Apply a barrier cream to the peri-anal area after cleaning. There are special creams available for this purpose. Discuss this with your Stomal Therapy Nurse or Continence Advisor
- Use a nappy liner in a pad. This will prevent the need to frequently change the continence pad
- For small amounts of leakage, use a make-up remover pad, folded in half and inserted into the buttock crease, against the anus. This is a cheaper option
- Wear cotton underwear, not nylon
- Certain foods may cause irritation and should be avoided e.g. spicy foods. Discuss this with a Dietician, as different foods, affect people, in different ways
- If the cause of the peri-anal irritation is from diarrhoea or a loose bowel action, you may take an anti diarrhoeal. Speak to your Doctor about this.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Cura della pelle perianale (2)

- Dopo essersi puliti, usare una crema che faccia da barriera alla zona perianale. Ci sono delle creme fatte apposta per questo. Parlarne con lo stomaterapista o con il consulente sull'incontinenza
- Usare un salvaslip sopra l'assorbente. Questo evita di dover cambiare frequentemente l'assorbente
- Per piccole perdite, usare un batuffolo di cotone di quelli per il trucco piegato a metà e inserirlo in mezzo ai glutei, contro l'ano. Questa è l'alternativa più economica
- Indossare mutande di cotone, non di nylon
- Alcuni cibi come ad esempio i cibi piccanti provocano irritazione e andrebbero evitati. Si consiglia di parlarne con un dietologo, in quanto i diversi cibi hanno effetti diversi a seconda della persona
- Se l'irritazione alla pelle perianale è causata dalla diarrea o da feci troppo morbide, si puo` ricorrere ad un farmaco anti-diarrea. Rivolgersi al proprio medico.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Come contattarci:

boltonclarke.com.au

Servizio telefonico interprete italiano:
1300 563 448
1300 22 11 22

How to contact us:

boltonclarke.com.au

Italian telephone interpreter service:
1300 563 448
1300 22 11 22

Bolton Clarke is the brand name for a group of companies being RSL Care RDNS Limited ACN 010 488 454, Royal District Nursing Service Limited ACN 052 188 717 and RDNS HomeCare Limited ACN 152 43 152.