

## Tanácsok sztóma műtét előtt állóknak





# Tartalomjegyzék

|   |    |
|---|----|
| <b>Bevezetés</b> . . . . .                            | 4  |
| <b>Hogyan használja a tanácsadó füzetet</b> . . . . . | 5  |
| <b>Sebészeti tájékoztató</b>                          |    |
| Az emésztőrendszer . . . . .                          | 6  |
| Vizeletkiválasztó és elvezető rendszer . . . . .      | 7  |
| Műtéti beavatkozások . . . . .                        | 8  |
| Felkészülés a műtetre . . . . .                       | 9  |
| Leggyakoribb sztóma típusok . . . . .                 | 10 |
| <b>Lelki tényezők</b> . . . . .                       |    |
| A diagnózis . . . . .                                 | 12 |
| A kezelés . . . . .                                   | 15 |
| Ki segíthet? . . . . .                                | 16 |
| Együtt a betegséggel . . . . .                        | 17 |
| Segítségnyújtás . . . . .                             | 18 |
| <b>Sorstársak beszámolóí</b> . . . . .                |    |
| „Átszabott életem” . . . . .                          | 19 |
| „Élvezni az életet” . . . . .                         | 22 |
| Gyakori kérdések . . . . .                            | 26 |

A kiadvány elkészítésében nyújtott segítségéért köszönetet mondunk  
Dr. Kővári Edit pszichiáternek,  
Dr. Buris László sebésznek,  
a Coloplast® Nővérforum tagjainak,  
Boda Lászlónak és Katinak tapasztalataik leírásáért.

2. átdolgozott kiadás

# Bevezetés

A sztómáról (magyarul szájadék vagy mesterséges nyílás) az emberek többsége akkor hall először, amikor saját maga vagy valamelyik hozzátartozója ilyen műtéten esik át. Tudnia kell, hogy ezzel a problémával nincs egyedül, hiszen évente több száz ember esik át hasonló műtéten. Ma Magyarországon több mint tízezer aktív sztómaviselő él teljes értékű életet.

A kezdeti nehézségek leküzdését és a hétköznapiakba való visszatérést szakképzett sztómaterápiás nővérek segítik.


Időbe telik, amíg a sztómaviselő elfogadja új helyzetét. Hozzászokik a sztómaviselés gondolatához és felfedezi, hogy továbbra is teljes értékű életet élhet. Maga a sztóma nem fogja korlátozni a napi tevékenységében, de kezdetben lelki terhet okozhat. Mindezért nagyon fontos, hogy lelki és szellemi támogatást kapjon a családtól és barátoktól, különösen a kezdeti szakaszban.

Amint az új állapothoz hozzászokott, rá fog jönni hogy a sztómazsák viselése kevésbé okoz problémát, mint gondolta volna. Egy idő múlva, amikor a sztómazsák cseréjéhez hozzászokott, ez a tevékenység is napi rutinná válik.

Kiváló minőségű gyógyászati segédeszközök állnak rendelkezésünkre.

Ezt a kiadványt a Coloplast® Nővérfórum állította össze abból a célból, hogy kiegészítse a szakorvosától illetve a sztómaterápiás nővértől kapott információkat és a mindennapos élettel kapcsolatos kérdésekre választ adjon.





# Hogyan használja a tanácsadó füzetet?

A műtét előtti tanácsadó füzet négy részből tevődik össze:

Első része tartalmazza a műtét sebészeti hátterére vonatkozó rövid információkat és azokat a tanácsokat, melyeket közvetlen a műtét előtti időszakban célszerű megfogadni.

A második része a műtét előtt és után jelentkező lelki jelenségeket taglalja illetve tanácsokat ad ezek kezelésére, nem csak az érintett személynek, hanem a hozzá közelállóknak egyaránt.

A füzet harmadik része a műtéten átesett sztomaviselők beszámolóit tartalmazza, amely a leghitelesebben közvetíti azt, hogy a műtét megfelelő hozzáállással a gyógyulás felé vezető út egyik lépcsője lett és a műtét utáni megváltozott állapot ellenére is teljes, minőségi életet lehet élni.

Végül a gyakran előforduló kérdésekre kaphat válaszokat.

# Sebészeti tájékoztató

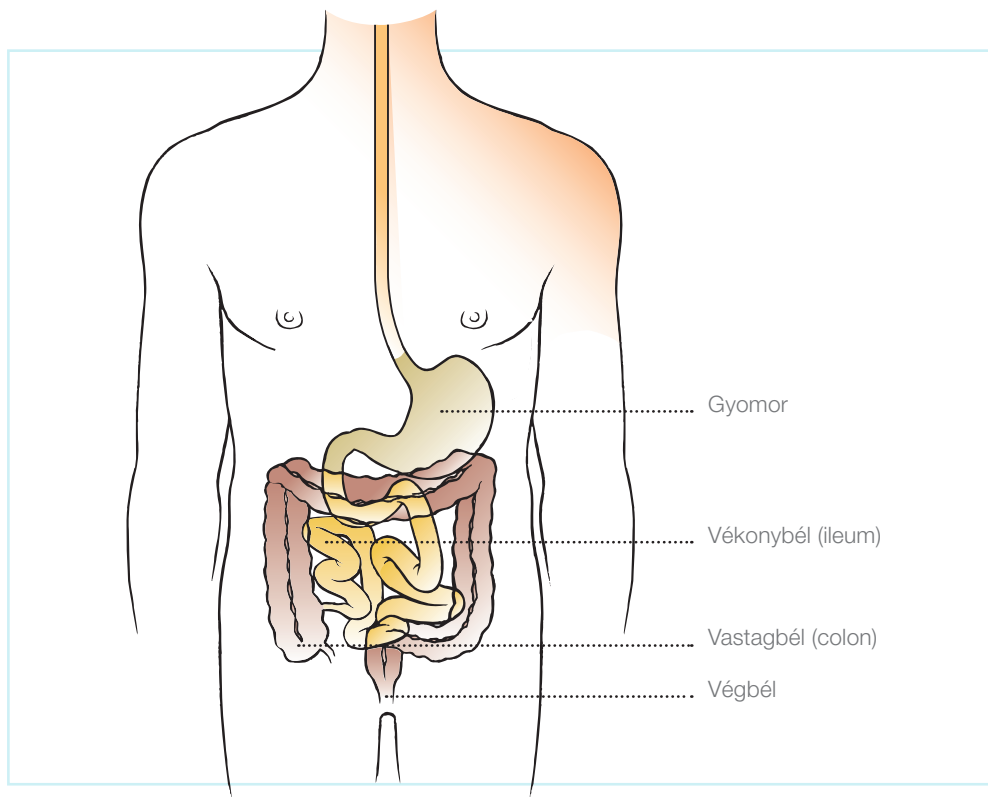
## Az emésztőrendszer

Az étel, amit megeszünk, a garaton át a nyelőcsővön keresztül a gyomorba kerül. Itt a gyomor, majd a vékonybél enzimelei és emésztőnedvei megkezdik az emésztési folyamatot. Az étel folyékony halmazállapotúvá válik, és a vékonybélben megkezdődik a tápanyagok, vitaminok felszívódása. A vékonybél kb. 6-7 m hosszú.

A vastagbélben történik a visszamaradó folyadék, ásványi sók és vitaminok vis-

zaszívása. A nem emészthető maradék szilárd halmazállapotúvá válik, és mire elhagyja a vastagbelet székletté alakul, és a végbélen távozik.

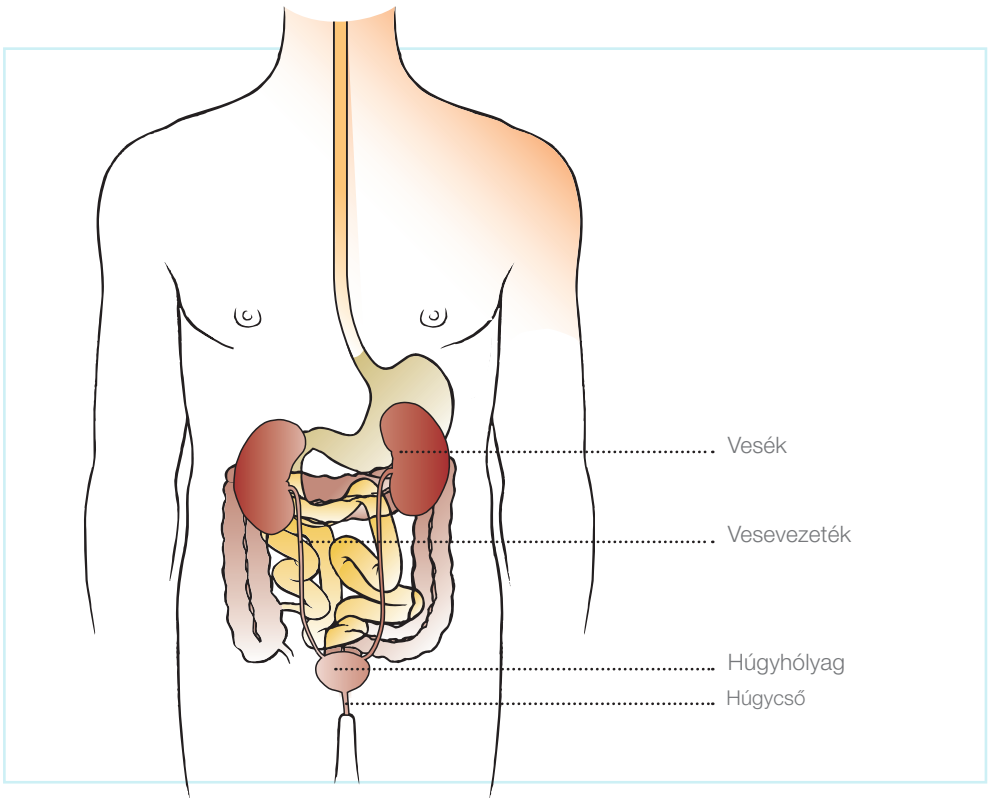
A gyomor, a vékony- és vastagbél a hasüregben található. A vastagbél a has jobb alsó oldalán a felszálló ággal kezdődik, keresztezi a hasüreget és a baloldalon folytatódik, ahol a leszálló ág a végbéllel végződik. A vastagbél kb. 1,5 m hosszú.



## Vizeletkiválasztó és elvezető rendszer

A vizeletet a vesék termelik. A vesékből a vizelet a vesevezetékeken keresztül jut a húgyhólyagba. A húgyhólyagban felgyűlő vizeletet a húgycsövön keresztül ürítjük ki. A vesék a felső deréktájon helyezkednek el a gerinc mindkét oldalán. A vesevezetékek felső vége a vese középvonalaiban található és az alsó vége lenyúlik a hólyaghoz.

A vizelet kiválasztása a szervezetben folyamatosan történik. A hólyagban kerül tárolásra a vizelet, és amikor felgyűlik, akkor ürítjük ki a húgycsövön keresztül. A felnőtt szervezet naponta átlagosan egy, másfél liter vizeletet választ ki. Amikor a hólyagban 1-3 deciliter vizelet összegyűlt, jelentkezik a vizelési inger.





## Műtéti beavatkozások

Akkor, amikor a vékonybél, a vastagbél vagy húgyhólyag kóros elváltozása bekövetkezik, orvosi beavatkozás szükséges. A beteg részt eltávolítják és számos esetben szükségessé válik a végbéllel együtt a záróizomzat eltávolítása is.

Az egészséges belet a hasfalon képzett nyíláson keresztül kivezetik, és néhány öltéssel rögzítik a bőrhöz.

A kivezetett bélszakasztól függően ezt ileosztómának vagy kolosztómának illetve urosztómának, röviden csak sztómának nevezik. Orvosi szaknyelven a vékonybelet „ileum”-nak a vastagbelet „colon”-nak nevezik, míg a sztóma megnevezés mester-ségesen létrehozott nyílást jelent.

Műtét után a széklet nem a végbélen keresztül, hanem a hasfalon mesterségesen létrehozott nyíláson (sztómán) keresztül távozik.

A húgyúti kivezetés gyakoribb okai lehetnek a hólyag daganatos megbetegedései, baleseti sérülések, születési rendelleneségek, besugárzás okozta elváltozások.



## Felkészülés a műtétre

A beteg felkészülése a műtétre testi és lelki tényezők együtteséből áll.

### Lelki felkészülés

A betegnek fel kell készülnie a műtét utáni életmód és testkép megváltozására, amelyről a következő fejezetben ír a pszichiáter szakorvos.

### Testi felkészülés

A műtét előtt már egy héttel oda kell figyelni a táplálkozásra. Rostszegény, könnyen emészthető ételeket fogyasszon, ezzel elősegítve, hogy a belekben minél kevesebb salakanyag képződjön.

A beavatkozást megelőző két napban folyékony, pépes étel fogyasztása ajánlott, bő folyadékbevitel mellett.

A műtétet megelőző napon már csak folyadékot, délben pedig levesbetét nélküli húslét fogyaszthat.

Éjfél után pedig már semmit, így reggelre-éhygyomorra marad.

A testi felkészülés rendkívül fontos részét képezi a belek teljes kitisztítása (hashajtó, beöntés). Minderre azért van szükség, hogy a tervezett beavatkozást a legoptimálisabb körülmények között lehessen végrehajtani.

Az egészséges emberi emésztőrendszerben a tápanyagok felszívódását számos mikroorganizmus segíti elő, melyek jelenléte folyamatos. Ezen bélbaktériumok jelenlétét csökkenteni kell a műtét előtt, melyet megfelelő antibiotikus védelemmel biztosítunk.





## Leggyakoribb sztóma típusok

### **Transversostoma – harántvastagbél sztóma**

A köldök felett jobb vagy baloldalt kialakított nyílás.

Általában ideiglenes. A széklet állaga jellemzően az első időszakban hígabb, majd később a táplálkozással befolyásolható és sűrűbbé tehető.

### **Ileostoma – vékonybél sztóma**

A hasfal jobb oldalán képzett sztóma, leggyakrabban teljes vastagbél eltávolítás esetén alkalmazzák. Jellemzője, hogy napi több liter híg széklet ürül rajta, amely igen agresszív maró hatású enzimeket tartalmaz. Ez a bőrre kerülve néhány óra alatt súlyos felmaródást okozhat.

### **Sigmoid stoma – szigmabél sztóma**

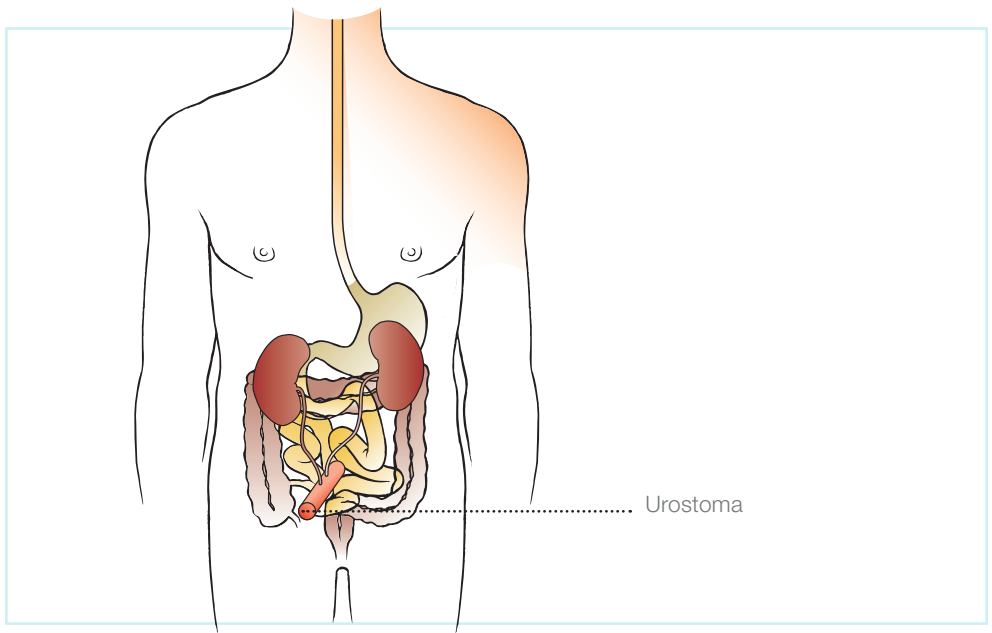
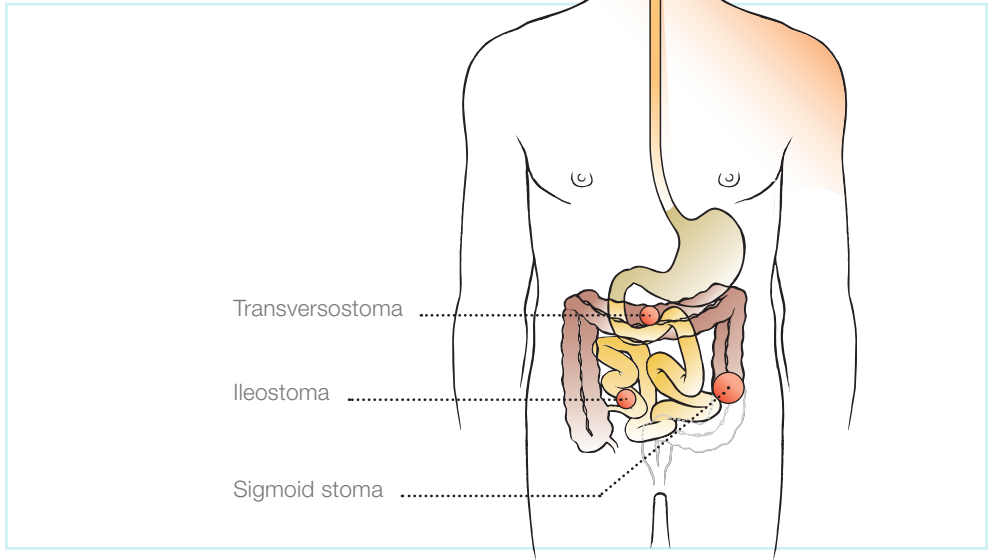
Leggyakrabban alkalmazott sztómafajta, mely általában véglegesen kerül kiültetésre. Lehet egy- vagy kétnyílású egyaránt. A széklet sűrű, formált állagú.

### **Urostoma – húgyúti kivezetés**

A legtöbb esetben az urostóma a hasfal jobb oldalán helyezkedik el a köldöktől kis sé lefelé és vizelet ürül belőle. Néha máshol helyezkedik el a sebészi beavatkozástól függően.

A műtétet követően a széklet illetve vizelet felfogására különböző típusú sztómaterápiás eszközök állnak a sztómaviselő rendelkezésére.

## Sztómák elhelyezkedése



# Lelki tényezők

Az Ön életében jelentős változás történik. Több ezer – hasonló sorsú – beteg segítése, kísérése révén szerzett tapasztalatok alapján mondhatjuk, hogy megértjük érzéseit és szeretnénk megerősíteni a minőségi élet folytatásához szükséges hitét.

Sok száz éve tudjuk, hogy a test és a lélek működése szoros összefüggésben áll egymással.

- A lelki harmónia elvesztése okozhat testi tüneteket.
- A testi betegségek lelkileg is igénybe veszik az embert. Az, hogy türelmes együttműködéssel, bizakodva, a siker reményében megerősítve magát küzd valaki a gyógyulásért vagy valamilyen mértékben kínlódva, szenvedésektől, kudarctól félve megtörten már-már feladja a harcot, az nem a testi betegség súlyosságával függ össze. Elsősorban a beteg személyisége, aktuális helyzete, a szociális, kulturális háttér határozza meg azt, hogyan viszonyul testi betegségéhez.
- Azzal is számolnunk kell, hogy a testi betegség feldolgozatlansága, elfogadásának hátráltatása, a megküzdés elégtelensége következtében pszichés betegségek lépnek fel.

Ezért fontos, hogy a sztó mamútét előtt lelkileg is feltöltődjön. Legyen tisztában azazal, hogy a testi betegsége lelkére is hat. Lelki állapota pedig befolyásolja testi működését.

Amikor a beteg orvoshoz fordul, akkor úgy érzi, hogy az egész lényé beteg. Amikor a kivizsgálás befejeződik, akkor az derül ki, hogy egy szervnek van baja. Úgy vélheti, hogy nem az Ön teljességével, az egész testét-lelkét megérintő, a jövőbeni helyzetét, életvitelét, kapcsolat-rendszerét, egzisztenciáját meghatározó problémával foglalkoznak, csak testének egy részével.

Nevezhetnénk ezt a modern orvoslás hátrányának, „elvész az egész”, hiszen az ismeretek gyarapodásával egyre kisebb testrészekre tagolódik a tudomány. Előnyé az, hogy például a bél- és hólyagbetegségekre szakosodott orvosok igen magas színvonalon tudják ellátni feladatukat. És vannak Ön mellett más segítők is!

## A diagnózis

- A diagnózis felállítása, annak tudomásul vétele,
- a szükséges beavatkozások megtervezése, azok vállalása,
- a maradványtünetekkel való együttélés lehetősége,
- a minőségi élet fenntarthatósága,
- a szociális környezettel való kapcsolatok táplálása soklépcsős folyamat.

A diagnózissal való szembesülés valóságos krízisállapot mindenki életében. Banális betegségek is kibillentik az embert a megszokott életviteléből. A súlyos betegség, az esetleges műtét, a testi állapot megváltozása számos érzést, gondolatot ébreszt.

## ***Kérdések merülhetnek fel:***

### **Tudni akarom?**

A magyar jogrend előírja a betegtájékoztatás kötelezettségét. Nagyon oda kell figyelni azonban, hogy kinek, mikor, mit, hogyan mondanak!

Általában előnyös, ha a beteg teljesen tisztában akar lenni a bajával, hiszen csak akkor képes összpontosítani energiáit a gyógyulás érdekében, ha tudja, hogy mivel kell megküzdenie.

Tehát akkor kérje a felvilágosítást,  
– amikor már túljutott az első érzelmi krízisen,  
– amikor úgy érzi, hogy kellő megértő és befogadó készséggel rendelkezik,  
– amikor már képesnek érzi magát az objektív tények tudomásul vételére,  
– amikor meg tudja fogalmazni kérdéseit.

### **Igaz?**

Sok esetben tucatnyi vizsgálattal igyekszik megcáfolni a korábbiakat, mert nehéz elfogadni a megbetegedés tényét. „Ez velem nem történhet meg”. „Én tudom, hogy csak össze kell szedni magam és minden rendbe fog jönni”. „Tele van tévedéssel a világ – most is elnéztek valamit”. Folytathatnánk a sort, milyen hátrító gondolatok fogalmazódhatnak meg.

A beavatkozások elodázásának gyakori módja ez a bizalmatlanság. Lehet, hogy értékes időt veszít vele!



## Mit jelent?

A sztóma felhelyezés szükségessége igen jelentős változást jelent a testi állapotban, a testképben, a hétköznapi üritési módokban, valamelyest az étkezésben, az öltözködésben.

Tegye fel a kérdéseit, ha bizonytalan abban, hogy mivel kell még számolnia! Egy bizonyos: a testi változástól nem kell, hogy a személyisége is megváltozzon. Ha korábban stabil önértékeléssel büszkélkedhetett, akkor nagy törést nem fog elszenvedni. Ha támogatásra, megerősítésre van szüksége, akkor találhat segítőköt.

## Leggyakoribb érzések:

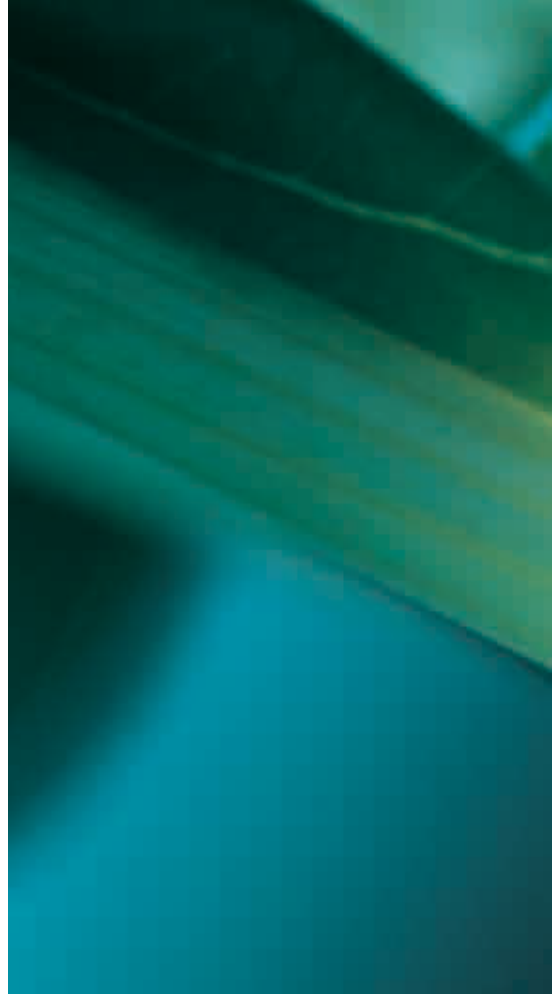
### Düh, indulat

„Nem ezt érdemeltem a sorstól”. „Miért pont én?” „Bezzeg a szomszéd milyen életet él és semmi baja” és hasonló gondolatok okozhatnak dühöt, indulatokat. Az is előfordul, hogy az egészségesekre haragszik – kimondatlanul.

Legyen toleráns önmagával, ne érezzen büntetést sem, felvállalhatja negatív indulatait is! Amikor lecsengtek, rá fog jönni, hogy az egészség-betegség nem érdem vagy büntetés. Az is előfordul, hogy jó cselekedetekre fogadkozik, csakhogy alkudozzon sorsával.

### Félelem, szorongás

A súlyos betegséggel szembesülők – hasonlóan az átlagos egészségesekhez – nem a haláltól félnak legjobban, hanem a fájdalomtól, a hosszú szenvedéstől. Jelentős arányuk a magatehetetlenség érzését tudja legkevésbé elfogadni. Nehezen viselné el, hogy nem „csupán” magának kell kínlódnia, de a szeretteinek is terhére lenne.



Gondoljon arra, hogy milyen nehezen tudnak – a hétköznapi életben is – az emberek segítséget kérni, hiszen azzal bevalának, hogy gyarlók, akik nem képesek mindent egyedül megoldani. Pedig ha valakitől segítséget kérünk, azzal megtiszteljük Öt. Partnerül választottuk egy feladat megoldásához. Öt és nem valaki mást tartottunk méltó társnak. Bízson a segítőkben!

Ma már nem csupán az életet lehet meghosszabbítani az orvoslással, hanem a minőségi élet biztosítása a legfőbb cél.



## A kezelés

### *A kezelés szükségességekor felmerülő kérdések:*

#### **Van esély? Érdemes vállalni?**

A különböző helyekről szerzett információk aggasztóak, hiszen a daganatos betegek vezető halálozási gyakoriságáról szólnak, a kezelések nehezen viselhetőek és nem mindig eredményesek.

Több ezer beteg sorsának elemzése egyértelműen bizonyítja, hogy a gyógyulásba ve-

tett hit, a fizikai és lelki energiák összpontosítása a gyógyulás érdekében sokszorosan megnöveli az esélyeket.

A klasszikus orvoslás célkitűzései megváltoztak, igen jelentős hangsúlyeltolódás következett be

– néha gyógyítani → gyakran

– gyakran enyhíteni → mindig

– mindig vigasztalni → folyamatosan

A biológiai orvoslás három nagy területe különböző okok miatt vált ki szorongást.

Nem szabad, hogy bárki azzal ámítsa Önt, hogy „semmiség az egész”. Bizonyos,

hogy kellemetlen beavatkozások előtt áll. Enyhíteni leginkább azzal lehet, ha számít rá és felkészülten áll elé.

## Ki segíthet?

A legfontosabb, hogy bízson kezelőorvosában, ossza meg felmerülő kérdéseit, aggodalmait, bizonytalanság érzéseit vele. Az orvostudomány szinte naponta gazdagodik új ismeretekkel az Ön problémájának legjobb megoldási módját illetően. Betegségével kapcsolatos orvosi tájékoztatást egyedül kezelőorvosa adhat.

Sztómaterápiás nővérek szakszerű tájékoztatással, a legmodernebb, személyre szabott segédeszközök használatának gyakorlati ismertetésével, praktikus tanácsokkal látják el Önt. Megértik szokatlan, új helyzetét, tisztában vannak azzal, hogy ez szorongást, félelemérzést okozhat Önben.

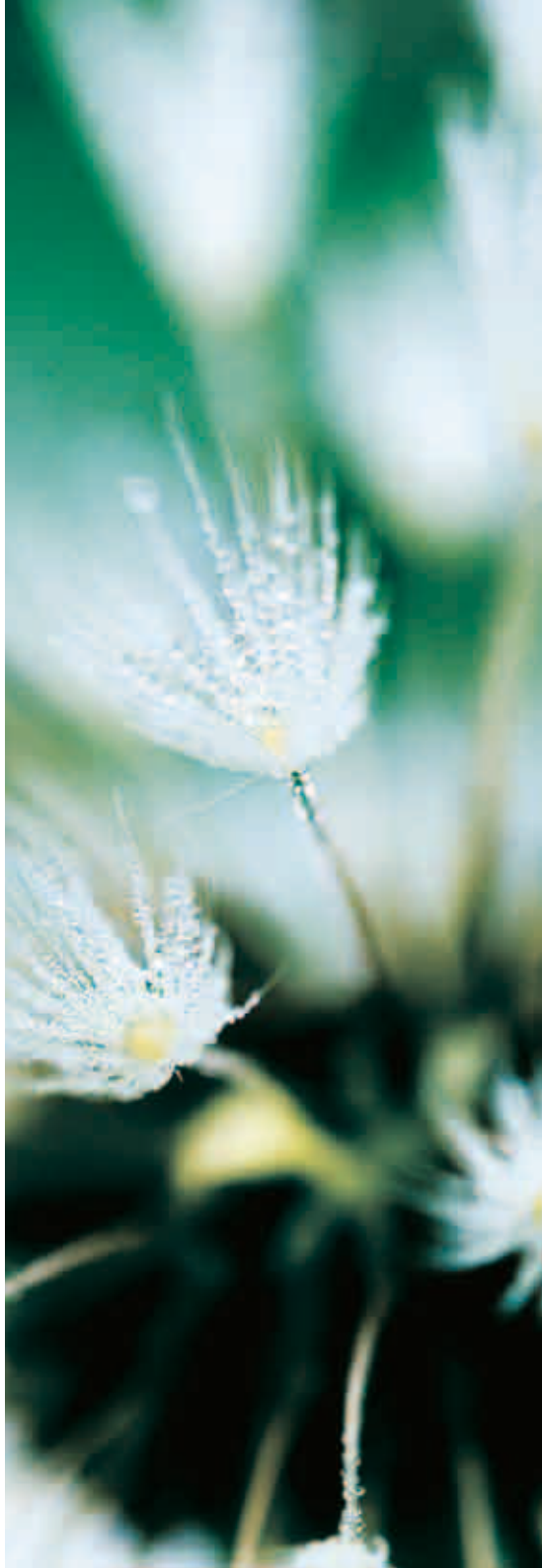
A sorstársak – kiképzett laikus segítőként – megosztják Önnel a hasonló állapotban érzett gondolataikat. Személyes élményeik, nehézségeik és sikereik iránytűt adhatnak Önnek.

## Együtt a betegséggel

Túljutott az első fázisokon: tudomásul tudta venni a betegséget, el tudta fogadni a kezeléseket. A betegséggel való együttélés kérdései:

### **Mennyi remény van még?**

A kórházak osztályain súlyos betegek vívják küzdelmüket. Ne hozzájuk hasonlítsa magát! A „Stoma et vita” Magyarországon élő hagyomány. Minden évben – a Sztómások Világnapján – emléklappal kö-







szöntik az 5, 10, 20, 30, 40, 50, éve (!) sztómával élőkét, akik nincsenek kevesen!

### **Kellek így valakinek?**

Ha önmagával el tudta fogadtatni magát, akkor másokkal is sikerül.

A megváltozott testkép nem csorbította az Ön korábbi értékeit.

A modern segédeszközök használatának rutinná válásával ugyanolyan életvitelre alkalmas, mint megbetegedése előtt.

Erről leginkább úgy győződhet meg, ha nem vonul vissza magányába, „önsajnálataiba”, hanem táplálja korábbi kapcsolatait, oda tud figyelni mások személyes problémáira is. Csak az kap megértést, szeretetet, aki adni is képes.

### **A hozzátartozók**

Az érzelmileg közeli hozzátartozók gyakran ugyanolyan lelki fázisokon esnek át, mint a betegek. Indulatok, elbizonytalanodás, reményvesztettség, félelmek, szorongás gyötörheti őket. Így nagyon sokszor szükséges az Ő támogatásuk is.

Az sem könnyű feladatuk, hogy megtalálják a sztómással való legjobb „bánásmódot”. A sztómával élők hozzátartozóinál előfordulhat két szélsőséges – nem szerencsés – hozzáállás:

- A túlóvó, védő, kímélő odafordulással még attól a tevékenységtől is tiltani igyekeznek a sztómást, amit könnyedén el tudna végezni, még sikerélményhez is juttatná. Ezzel előfordul, hogy azt a negatív hatást éri el, hogy feleslegesnek, semmirevalónak érzi magát.
- A betegséget bagatellizáló – jó szándékkal meg nem történtnek tekintő – hozzáállással olyan elvárásokat állítanak a sztómás felé, melyek meghaladják aktuális teljesítőképességét. Így a frusztráció-érzése alakul ki mindenkiben.



## Segítségnyújtás

Onkopszichológiában jártas szakember (pszichiáter, pszichológus, klinikai lelki gondozó, lelkész) segítségére is szükség lehet, aki

- megfelelő atmoszféra teremtésével
- elfogadással, megerősítéssel
- feszültséget, szorongást enyhít
- személyre szabottan támogat

Beteg érdekképviseleti szervezetek (ILCO klubok) Magyarországon közel 30 éve léteznek. A sorstársaknak és hozzátartozóiknak nem csupán

- klasszikus klub-életet kínálnak (szabadidő programokkal, kirándulásokkal, kulturális rendezvények támogatásával), de

- kötetlen beszélgetések,
- szakember konzultációja,
- segédeszköz bemutatók révén,
- jobban megismerhetik betegségüket,
- állapotuk kezelhetőségét,
- a sztómával együttélés lehetőségét,
- mintát nyújtanak egymásnak, hogyan lehet évek, évtizedek múltán is teljes értékű, minőségi, örömteli, megelégedett életet élni.

*Dr. Kővári Edit*

Osztályvezető főorvos

Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház

III. Pszichiátriai rehabilitációs osztály

Hasznos címek

Magyar Sztómaterápiás Nővérek Egyesülete: [sztomanoverek.googlepages.hu](http://sztomanoverek.googlepages.hu)

Sorstári klubok országszerte:

[www.magyarilcoszovetseg.hu](http://www.magyarilcoszovetseg.hu)

Országos Egészségbiztosítási Pénztár:

[www.oep.hu](http://www.oep.hu)



## Sztómaviselők beszámolóí

A sztómával élők élettörténetei hitelesen bemutatják a diagnózissal, műtéttel és kezelésekkkel együtt járó lelkiállapotaikat, új, megváltozott helyzetükhöz való hozzáállásukat. Bemutatják azt is, hogy elfogadással és alkalmazkodással lehet teljes, minőségi életet élni. Az első beszámolót egy negyvenes éveiben járó sztómaviselő hölgy írta.

### „Átszabott életem”

Fogadd el, mit rád mért a sors és viseld emelt fővel.

Egész életemben arra törekedtem, hogy más legyek, mint a többi ember. Sikertől! Most más vagyok! Most mindent elkövetek azért, hogy olyan legyek, mint a többiek, mint az átlag. Ilyen az emberi természet. Mindig más kell, mint ami van.

Most már ez van. Békéj meg sorsoddal és fogadd el önmagad. Ha ez sikerül, a megváltozott testi állapotod kevesebb gondot okoz majd, mint azt remélni mernéd.

Fogadd el önmagad, hogy mások is elfogadhassanak!

A mindennapi életedben sokkal, kevesebb problémával kell majd szembesülnöd, mint amennyit zaklatott lelked most képes befogadni. Azt tanácsolom, ne rohanj előre, ne keresd a problémákat. Hagyd, hogy tudatod a mai nap eseményeit oldja meg. A holnapot hagyd holnapra.

Tanulj meg kérni! Tanuld meg mások segítségét és tanácsát elfogadni! Hidd, hogy ugyanaz az ember maradtál, aki voltál, és ugyanúgy szeretnek azok az emberek, akik eddig is szerettek.



Ha bátor vagy és erős, légy nyitott, oszd meg a problémáid másokkal, harcolj más-ságod elfogadásáért. Ha gyáva vagy, vagy másra tartalékolod az energiádat (ide tartozom én is) tarts mindent titokban. Ha ügyes vagy és kellő önfegyelemmel rendelkezel, soha senki sem fog rájönni a titkodra.

Orvosaid és a nővérek is a segítségére lesznek. Gyöngédségük és megértésük átsegít majd a kezdeti nehézségeken.

A műtét után légy magaddal türelmes, adj időt a szervezetednek és a pszichédnek is. Egy idő után látni fogod, hogy ennél rosszabb dolog is történhetett volna veled.

A párkapcsolatra vonatkozóan nincs tapasztalatom. Kissé szkeptikus vagyok.

Nem hiszek az emberek nagyvonalúságában, ezért tudatosan elzárkózom a kiszolgáltatottság érzése elől. Nem biztos, hogy jól gondolom, de senki kezébe nem adom azt a fegyvert, amit ellenem fordíthat. Sajnos itt álmodok foszlottak szerte, de szőttem újakat, még fényesebbeket és elérhetőbbeket.

Az én igazi lelki támaszom a három csodálatos gyermekem.

A támogatásuk és a feltétel nélküli szeretetük az éltető erőm, a vigaszom és a boldogságom. Átértékelődött az életem.

A fontossági sorrendek megváltoztak, de ez által nem vagyok boldogtalanabb! Régióta keresem önmagam és egy napon talán megtalálom a választ kérdéseimre, hogy ki vagyok én tulajdonképpen, és mit is keresek itt a Földön?

Az első nehéz időben egyetlen embert ostromoltam a nap 24 órájában buta és ostoba kérdéseimmel. Ő a sztómaterápiás nővér a klinikánkon – az „én” MARCSIM, akiről felsőfokon és csupa-csupa nagybe-

tűvel tudok csak írni. Empátiája, segítőkészsége és mérhetetlen türelme visszaadta a hitemet, az életkedvemet és mindig új reménnyel kecsegtet.

Kipróbáltam minden lehetséges eszközt, míg meg nem találtam azt, amelyik legjobban lecsökkenti a napi problémát. Figyelemmel kísérem a segédeszközök változását és nagyon örülök, amikor sikerül valami „még jobbra” váltani.

Nálam a jól bevált módszer a kétnaponkénti irrigálás és az önfegyelem. A mindennapi életemben, a ruházkodásban, a munkában vagy a sportban nem érzem hátrányát az „átszabott testemnek”. Akklimatizálódtam és 100 %-os életet élek. A hétköznapokban dolgozom, mint mindenki más: emberekkel, gyerekekkel. De bevallom sok idő telt el, amíg legyőztem a félelmeimet. A családom szerepe most egy kicsit előtérbe került, hiszen megváltozott életem inkább ide összpontosul. Szabad időmben sportolok. A családommal együtt jóga órákat veszünk, ami az önfegyelem és önkontroll fejlesztéséhez nélkülözhetetlen, de szeretek írni és kerékpározni is. Ha tehetem, napi 4-5 km séta közben meditálok, ez fizikálisan edz, mentálisan pedig megnyugtat. Kedvenc hobbi a kertészkedés. Legmerészebb álmaim közt egy pihenőpark – kis botanikus kert – szerepel, amit saját „kis birtokomon” próbálok megvalósítani.

Dühönghetsz, okolhatsz másokat, letakarhatod a házban az összes tükröt, de egy valamit nem tehetsz meg: nem állíthatod vissza az eredeti állapotot. Békéj meg és éld tovább az életed, hiszen élni szép!!!

*Kati*



## „Élvezni az életet”

Boda László vagyok, idén töltöm be a 40. évemet, végzettségemet tekintve gépész vagyok.

Életem során mindig nyughatatlan, újdonságokat kedvelő ember voltam. Nagyon hamar vezető beosztásba kerültem, mellette folyamatosan magánvállalkozásunkat is fejlesztettem, próbáltam a tőkeszegény időszakban elindítani, majd '92-től már csak a vállalkozásunkban dolgozom.

E pár sort azért tartom fontosnak, mert ha megbetegszik az ember, próbálja utólag kideríteni a miérteket – nem dohányzom, alkoholt régebben is csak mértékkel, de hét éve szinte abszolút nem fogyasztok, nem kávéztam soha, ellenben rengeteg zöldséget, gyümölcsöt fogyasztottam. A leíratakból kiderül, hogy sok emberrel és folyamatos stresszben dolgoztam, amit mára megtanultam kezelni, oldani. Régebben mindenkinek folyamatosan, maximálisan meg akartam felelni, ami rengeteg feszültség elfojtásához vezetett. Rájöttem, hogy másnak is alkalmazkodnia kell, valamint ha azonnal elmondom, ami nem tetszik, az sokat segít, igaz, ma már arra kell vigyáznom, hogy ne essek át a ló túlsó oldalára, mert néha túl gyakorlatias, őszinte, sarkos megfogalmazással sok embert megbántok a környezetemben.

2003 februárjában öcsém – aki orvos – unszolására elmentem a DEOEC klinikájára egy általános kivizsgálásra. Az első vizsgálatok szerint a sok munkából adódó kimerültségen kívül nem találtak egyéb problémát. Én sem éreztem különösebben semmi mást, illetve a vizsgálat során a vastagbélükrözésnél kiderült, hogy köz-

vetlenül az anusgyűrűm mellett van egy akkor még polipnak nevezett elváltozás, amiből mintát vettek a pontos diagnózis és a kezelés meghatározásához. Sokszor megkérdezik, hogy mi volt a legnehezebb a betegség során? Véleményem szerint a várakozás, a bizonytalanság, mert az lenne a jó, ha az elváltozásban nem találnának rákos sejteket, de ha baj van még az is jobb, ha az ember ezt már tudja, mert megszűnik a várakozás, illetve van cél, el lehet indulni a gyógyuláshoz vezető úton. Ha kiderül, hogy rákos daganat van az ember szervezetében, a legfontosabb szerintem az élni akarás, nem is annyira önmagunkért, hanem a családért, a szeretteinkért, valamint nem utolsó sorban az álmaink megvalósításáért. Mivel az életigenlés nagyon fontos, de önmagában ebben a helyzetben nem elég, keresni kell egy hozzáértő, korrekt orvos csoportot. Én meghallgattam több doktor véleményét, laikusként a betegségről beszerzett információk, nem utolsó sorban a doktor őszintesége, az állapotomról adott hiteles tájékoztatása alapján döntöttem egy olyan orvosprofesszor mellett, akiben 100%-ig megbízom.

Következő fontos dolog az orvosi utasítások pontos betartása, és nem csak színlelése, hiszen nem csak a gyógyítókat csapjuk be a szabályok be nem tartása esetén, hanem az igazi vesztesek magunk lehetünk.


Számomra nagyon fontos volt a családom támogatása, segítsége. Itt arra gondolok, hogy nem az a segítség, ha élteben elsiratják az embert, naponta percenként eszébe juttatják a betegségét. Ez a lehető legrosszabb, amit tehet a környezet. A helyes magatartás az, ha segítenek feldolgozni az új helyzetet. Ha valakin látni vélik

a reményvesztést, azt emlékeztetik arra, hogy nem szabad feladni soha, a családnak szüksége van rá. Az orvostudomány mai állása szerint az időben felfedezett rákos daganatok egyre jobb eredménnyel és nagyobb számban gyógyíthatók. Ezt állíthatom, hiszen látom a környezetemben is, hogy a gondos ellátásnak köszönhetően szépen gyógyulunk.

Továbbá fontosnak tartom a gondtalan pihenés biztosítását, a napi gondok levételét a beteg válláról. Ilyenkor a legjobb sokat olvasni, zenét hallgatni, filmet nézni és nagyokat aludni, tervezni a jövőt és fizikai, pszichikai megterhelés nélkül, feladatot biztosítani a betegnek, megtalálni a módot, hogy folyamatosan ne csak a betegség és a rettegés járjon az ember fejében.

Sokan kérdezik tőlem, hogyan reagáltam arra a hírre, hogy el kell távolítani az anusomat (végbelemet), és a további életemet sztómával kell leélnem. Néhányan kérdezték, hogy lehet így egyáltalán élni? Ez bennem annyira nem is merült föl, mivel részben az én döntésem is volt a radikális operáció. Volt olyan orvos, aki szerint a daganat lefaragásával az anus eltávolítása nélkül is meg lehet műteni. Amint már említettem, azért választottam a professzor urat, mert korrekten elmondta a helyzetet, és azt is, hogy nem arról szól a történet, hogy pár hónappal meghosszabbítsa az életemet, hanem arról, hogy meggyógyuljak. Ahhoz viszont az anust és a végbelet az ő szavaival élve „radikálisan ki kell irtani”. Így engem nem annyira az foglalkoztatott, hogy éljek-e a sztómával, hanem, hogy ez a beavatkozás az élet egyetlen módja.

Ezek után adott volt a következő feladat, mivel a sztómával mindenképp együtt



kell élnem, úgy minél többet megtudni az alkalmazott módszerekről és segédeszközökről, az új életvitel kialakításáról, egyáltalán min és hogyan kell változtatni. Miközben lábadoztam rengeteg időm volt a témával foglalkozni. Nem túl sok irodalmat találtam a témával kapcsolatban, ami a hétköznapi ember nyelvén a felhasználónak íródott. A kórházi elbocsátásig, és utána is a sztómaterápiás nővérektől lehet sok segítséget kérni és kapni. Számomra az internet is nagy információforrást jelentett.

Első problémám, hogy a kórházban felírt eszköz nem igazán maradt fenn a hasamon annak ellenére, hogy nem túl sokat mozogtam. Interneten rákerestem a gyártókra és a magyarországi forgalmazókra, bekértem az összes országunkban elérhető segédeszközből egy mintát és kipróbáltam azokat.

Ezek után a számomra legmegfelelőbb eszközt választottam, és ez a Coloplast újgenerációs kétrészes családja. Ez az eszköz nekem azért előnyös, mert az alaplap 3 napig minden gond nélkül a helyén marad, és a hozzátartozó sztómazsákokat vagy sztómasapkákat utazás, munka közben is egyszerűen lehet le és felcsatolni, valamint a sztóma gond nélkül tisztán tartható, ápolható.

Napról napra szabadabban és ami még fontosabb, biztonságban mozoghattam, mert eleinte mindig azt nézi az ember, hogy mi van a sztómája körül, nem esett-e le zacskó.

Menet közben tapasztaltam meg, mit szabad ennem, és melyek a kerülendő ételek. Vannak általános igazságok, de ezt mindenkinek magának kell kipróbálni.



Alapvető dolgok: kerülni kell a bab, len-cse, borsó, emésztetlen tejfehérjék, sült hagyma (pörköltben is), túl zsíros és fűszeres ételek fogyasztását, ezek puffadást és hasmenést okozhatnak. Az alkohollal is óvatosan kell bánni.

Számomra a legnagyobb problémát a gyümölcsök és zöldségek mérséklése jelentette, amint az elején említettem, igen sokat fogyasztottam ezekből. Annak ellenére, hogy ezek fogyasztása egészséges, a sok rost nagyon lazítja a székletet, akár hasmenést is okozhat. Külön felhívnám a figyelmet az aprómagvas gyümölcsökre, ezek számomra igen nagy problémát okoztak. Úgy próbálom pótolni őket, hogy kicsavarom és csak a levét fogyasztom. Gond nélkül ehetek azonban sárgadinnyét, narancsot, mandarint, grapefruitot, ananászt, banánt, mértékkel őszi- és sárgabarackot. A következő has fogó dolgok hasznosak lehetnek: étcsokoládé, banán, alma (óvatosan a gázok miatt).

Másik problémám, az anus hiánya maga után vonja azt a kellemetlenséget, hogy a bélsár ürítése és a gázok távozása eleinte nem igazán szabályozható, spontán és folyamatosan távoznak. Idővel kialakul egy rendszer, egy adott idő között fog ürülni a bélsár, de ennek feltétele a rendszeres mértékletes és nem hashajtó ételek fogyasztása. A rendszeres ürülés kialakulásáig több hét, akár hónap is eltelhet, de nem szabad türelmünket elveszíteni, ha valami nem jól működik, mindig meg kell vizsgálni, hogy mit csináltunk rosszul. Javaslom az ételek tesztelésénél egyszerre csak egy félért próbáljanak ki, mert hasmenés esetén így kiderül, hogy legközelebb mivel kell vigyázni. Higgyék el, megéri a fáradságot, az odafigyelést, mert a műtét

előtti életminőséggel megegyező életet lehet élni, ezt saját példám bizonyíthatja.

Számomra még ezek után is problémát jelentett a gázok spontán távozása, nem a szagok miatt (mivel a mai modern eszközök aktív szenes szűrővel vannak ellátva, így abszolút szagmentesen távozik a szűrőn keresztül a gáz). Eleinte emberekkel találkozáskor a bélgáz távozásával járó jellegzetes hang volt zavaró. Az ember nem akaszthat táblát a nyakába, hogy nem illetlenülül viselkedem, csak sztómám van. Nem azért, mert ezt szégyellni kell- ezt is sokan kérdezik tőlem-, ezt legfeljebb a korlátolt, tudatlan ember gondolja.

A probléma megoldására feleséggel interneten olvastunk az úgynevezett irrigálásról. (Fontos megjegyezni, hogy az operációt végző orvossal meg kell beszélni, hogy alkalmazható-e ez a módszer, és mikortól lehetséges.) Ezzel a módszerrel egyéntől függően rendszeresen egy speciális készülékkel beöntést adunk magunknak (nem olyan borzasztó, mint ahogy hangzik!), így a vastagbélből távozik a székanyag.

Abszolút nem kellemetlen, egy idő után megszokja és igényli a szervezet, nagy megkönnyebbülést okoz. A művelet rendszeres, konkrét időponthoz kötött elvégzésével a ciklusok közötti időszakban abszolút megszűnik a bélsár szivárgás és a gázok távozása minimálisra csökken, mivel az erjedésért felelős baktériumok a beöntések miatt nem szaporodnak el.

Ez a módszer számomra teljesen visszaadta a műtét előtti élet minőségét, rengeteget utazom, dolgozom, élvezem az életet.

*Boda László*

## Gyakori kérdések

- Ki fogja majd ellátni, ápolni a sztómámat otthon?
  - Elsősorban ön saját maga, de addig természetesen minden segítséget megadnak a szakképzett ápolók.
- Mi történik a végbéllel, ami bent maradt?
  - A funkciója megmarad, csak nem vesz részt a széklet továbbításában. Részleteket kezelő orvosától tudhat meg.
- Milyen székletem lesz a sztómán keresztül?
  - Ez függ az étkezéstől és kiegészítő kezelésektől (például kemoterápia, sugárkezelés) és attól, hogy a kivezetés melyik bélszakaszon helyezkedik el.
- Érezni fogom, hogy mikor jön a széklet?
  - Nem fogja érezni, de fegyelmezett étkezéssel befolyásolható a széklet. A bevitt ételek minősége és milyensége befolyásolja az ürítést.
- Milyen lesz a sztómám megjelenése?
  - A hasfalból kiemelkedő, élénkpiros színű.
- Látszani fog rajtam a sztóma?
  - Megfelelő öltözékkel és segédeszközzel teljesen diszkrét maradhat.
- Van szaga a sztómának?
  - Normál esetben csak az eszközcserenél és leengedésnél van szag, egyébként a szűrő megakadályozza a szagok kiáramlását a sztómazsákából.
- Mit ehetek?
  - Műtét után diéta betartása szükséges, ehhez dietetikus ad segítséget. A későbbiekben – sztóma típusától függően – visszatérhet eredeti étrendjéhez.
- Alkohol fogyaszthatok ezután?
  - Műtét után nem, a későbbiekben mértékkel, mivel az alkohol befolyásolja a székletürítések számát és állagát.
- Mit fog szólni a családom? Mennyit mondjak el a gyerekeimnek, megértik mi történt velem?
  - A sztóma miatt nem kell, hogy változtasson a családtagokkal való kapcsolatán. Az őszinte beszélgetés a házastárssal sokat segít az elfogadásban. A gyerekeket életkoruknak megfelelően, de célszerű tájékoztatni a betegségről. Szükség esetén pszichológus segítségét lehet kérni.
- Hogyan fogok így dolgozni? Hol kapok munkát?
  - Nehéz fizikai munkát nem végezhet. A munkaadó könnyített munkakörben alkalmazhatja tovább. Szóba jöhet- társbetegség esetén – a leszázalékolás is.



## Küldetésünk

Megkönnyíteni az intim  
egészségügyi ellátást igénylő  
emberek életét

## Értékeink

Szoros kapcsolat...  
hogyan jobban megértsünk  
másokat

Elhivatottság...  
hogyan változást idézzünk elő

Tisztelet és felelősség...  
ezen elvek vezérelnek

Ostomy Care  
Urology & Continence Care  
Wound & Skin Care

A Coloplast olyan termékeket és szolgáltatásokat fejleszt, amelyek megkönnyítik az intim egészségügyi ellátást igénylő emberek életét. Szorosan együttműködünk termékeink felhasználóival és olyan megoldásokat kínálunk, amelyek megfelelnek sajátos elvárásaiknak a szőmaterápia, urológiai és kontinencia gondozás illetve sebkezelés területén használatos eszközökkel. Világszerte több, mint 7.000 alkalmazottat foglalkoztatunk, beleértve két magyarországi gyárunk dolgozóinak létszámát, amely meghaladja az 1.500 főt.

A Coloplast logo bejegyzett védjegy tulajdonosa a Coloplast A/S. © 2011-09.  
Minden jogot fenntartunk. Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.



Coloplast A/S  
Magyarországi Képviselet  
H-2049 Diósd, Álmos fejedelem u. 27.  
Telefon/Fax: 22 61 455, 22 66 163

[www.hungary.coloplast.com](http://www.hungary.coloplast.com)