



# İLESTOMİ İLE YAŞAM

YARA OSTOMİ İNKONTİNANS  
HEMŞİRELERİ DERNEĞİ

2024  
ANKARA



# İLEOSTOMİ İLE YAŞAM

2. BASKI

YARA OSTOMİ İNKONTİNANS  
HEMŞİRELERİ DERNEĞİ

2024  
Ankara

## **İKİNCİ BASKI YAZARLARI**

Emine SEZGÜNSAY

### **EDİTÖRLER**

Tülay BAŞAK

Ayişe KARADAĞ

Zehra GÖÇMEN BAYKARA

### **MİZANPAJ**

Gözde TÜRKMENOĞLU KÜÇÜKAKÇA

Burcu DULUKLU

### **ISBN:**

978-605-69900-2-1

### **Basım Yeri**

Engin ÖZTÜRK-ÖZTÜRK TİCARET

Erzurum Mahallesi Dumlupınar Caddesi Gül Sokak 3-15/A

Cebeci/Çankaya-ANKARA

Tel: 0312 362 20 67

e-posta: engin@ozturkticaret.com.tr

www.ozturkticaret.com.tr

### **Yayım İzni:**

Bu kitap Yara Ostomi İnkontinans Hemşireleri Derneği'ne aittir. Kitabın bir bölümü veya tamamı Yara Ostomi İnkontinans Hemşireleri Derneği'nin yazılı izni olmadan basılamaz, çoğaltılamaz ya da yayınlanamaz.

Fotoğraflar Yara, Ostomi, İnkontinans Hemşireleri Derneği arşivinden alınmıştır.

## İÇİNDEKİLER

<b>1. SİNDİRİM SİSTEMİ</b> .....	1
1.1. Sindirim Sistemi Organları .....	1
1.2. Dışkı (Feçes) Oluşumu .....	2
<b>2. İLEOSTOMİ NEDİR?</b> .....	3
2.1. İleostomi Açılmasını Gerektiren Durumlar .....	4
2.2. İleostominiz Hakkında Bilmeniz Gerekenler .....	4
2.2.1. Ameliyat Öncesi Dönem .....	4
2.2.2. Ameliyat Sonrası Dönem .....	5
2.3. Stoma Nedir? .....	6
2.4. Stoma Nasıl Görünür? .....	7
2.5. Stoma Bakım Ürünleri .....	7
2.5.1. Torba Sistemleri .....	8
2.5.2. Adaptörler .....	9
2.5.3. Yardımcı Ürünler .....	10
2.6. Stoma Bakımı .....	11
<b>3. GÜNLÜK YAŞAM</b> .....	19
3.1. Cilt Bakımı .....	19
3.2. Beslenme .....	20
3.3. Kabızlık ve Tıkanıklık .....	22
3.4. İshal .....	22
3.5. Gaz Çıkarma .....	23
3.6. Koku .....	24
3.7. Banyo ve Yüzme .....	25
3.8. Giyinme .....	25
3.9. Fiziksel Aktivite .....	26
3.10. İşe Dönüş ve Sosyal Yaşam .....	26
3.11. İbadet .....	27

3.12. Yolculuk.....	27
3.13. Cinsel Yaşam.....	28
3.14. İlaç Kullanımı .....	29
3.15. Hamilelik .....	29
<b>4. SIKÇA SORULAN SORULAR .....</b>	<b>31</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>35</b>

## **ÖNSÖZ**

Bu kitapçık, ileostominin hayatınıza ilişkin yaptığı değişiklikler ile ilgili sorularınızı cevaplamak, bu değişiklikler ile nasıl yaşanabileceği ve hissedeceğiniz duygularla nasıl başa çıkabileceğiniz hakkındaki sorularınıza cevap verebilmek amacı ile Yara, Ostomi, İnkontinans Hemşireleri Derneği (YOİHD) tarafından hazırlanmıştır.

Bu kitapçık tüm sorulara cevap veremeyecektir, bu nedenle hemşirenize ve doktorunuza kendi sorularınızı sormaktan çekinmeyiniz. Kitapçıkta sorularınızı yazmanız için not alma alanları bırakılmıştır. Soracağınız soruları bu kısımlara not alabilir, aldığınız cevapları da aynı yere not edebilirsiniz. Başka hastaların sıklıkla sorduğu sorular kitapçığın son kısmında bulunmaktadır. Unutmayınız, saçma soru yoktur!

Hastalığınız ve İLEOSTOMİ ameliyatınız hakkında bilgi edinirken, yalnız olmadığınızı, bu ameliyatın dünya üzerinde her yıl, her yaş grubundan (yeni doğan bebekler de dâhil) ve her iki cinsiyette de binlerce kişide uygulandığını bilmenizi isteriz. Bu insanların çok büyük bir çoğunluğu dolu dolu, sağlıklı ve aktif yaşamlarını sürdürebilmektedirler.

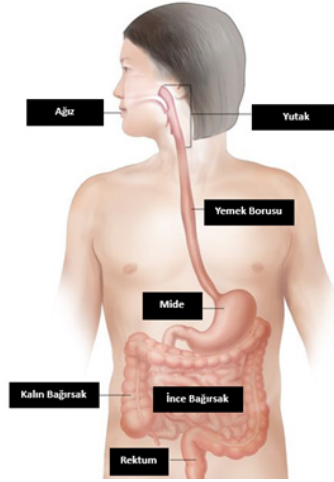
**PROF. DR. ZEHRA GÖÇMEN BAYKARA**

**YARA OSTOMİ İNKONTİNANS HEMŞİRELERİ DERNEĞİ  
YÖNETİM KURULU BAŞKANI**

## 1. SİNDİRİM SİSTEMİ

### 1.1. Sindirim Sisteminin Organları

Vücudumuzun besinleri parçalayıp enerjiye dönüştürmesini sağlayan organlar bütünü sindirim sistemi olarak tanımlanır. Ağızdan başlayarak, yemek borusu, mide, ince bağırsak, kalın bağırsak, rektum ile devam eder ve anüsde (makat) sonlanır. Besinlerin sindirimi ve emilimi, atıklarının ayrıştırılması ve saklanması sindirim sisteminde gerçekleşir (Resim 1).



**Resim 1.** Sindirim sistemini oluşturan yapılar

(<https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/digestive-tract>)

Ağız, çene ve dişlerle birlikte besinlerin parçalanmasını sağlar. Yaklaşık 25 cm uzunluğundaki yemek borusu, kaslı bir yapıya sahiptir ve mideye uzanır. Mide, ortalama olarak 20-25 cm uzunluğunda olup, elastik yapısıyla genişleyebilir. İnce bağırsak, yaklaşık 6-7 metre uzunluğunda kıvrımlı bir boru şeklindedir. Kalın bağırsak ise 1.5 metre uzunluğundadır ve daha geniş bir çapa sahiptir. Bu organların dışında, karaciğer, pankreas ve safra kesesi gibi yapılar da sindirim sisteminin parçalarıdır, ancak doğrudan bir kanal yapısına sahip değildir.

## **1.2. Dışkı (Feçes) Oluşumu**

Sindirim, besinlerin ağızda çiğnenmesi ile başlar ve tükürük besinlerin yumuşatılmasını sağlar. Buradan yemek borusuna ve daha sonra da mideye geçer. Midede sindirilen besin, besinlerin emildiği yer olan ince bağırsağa geçer. İnce bağırsaktan sonra besin maddeleri kalın bağırsağa geçer. Bu kısımda kalan su ve elektrolitler (sodyum, potasyum gibi) emilir ve besin atıkları katı dışkı (feçes) halini alır. Dışkı anüsden atılana kadar rektumda depolanır. Dışkı belli bir hacme ulaştığında kişide dışkılama ihtiyacı doğar. Dışkı rektumdan makata itilir ve buradan dışarıya atılır.



## 2. İLEOSTOMİ NEDİR?

Sahip olduğunuz stoma tipine ileostomi denir. İleostomi, ince bağırsağın son bölümünün ameliyatla karın duvarına ağızlaştırılmasıdır. İnce bağırsağın uç kısmı, genellikle karının sağ alt tarafında bir stoma oluşturmak için karın duvarından geçirilir ve cilde ağızlaştırılır. İleostomi, dışkıının vücuttan atılmasını sağlar. Stoma pembe veya kırmızı renkte, nemli, parlak, yavaş yavaş iç tarafındaki mukoza ile benzer yapıda olacaktır. Ameliyattan kısa bir süre sonra çapı küçülerek gerçek boyutuna ulaşır. Şekli, yuvarlak ya da oval ve yüksekliği cilt seviyesinin üstünde olacaktır (Resim 2.).

İleostomi, ameliyatın nedenine bağlı olarak kalıcı veya geçici olabilir. Kalıcı ileostomide tüm kalın bağırsak, rektum ve anüs çıkarılabilir ve normal dışkılama fonksiyonları artık mevcut olmaz. Geçici ileostomide kalın bağırsağın tamamı veya bir kısmı çıkarılır, ancak rektumun bir kısmı veya tamamı bozulmadan bırakılır ve bir süre sonra ileostomi kapatılarak ince bağırsağın cilde ağızlaştırılan kısmı karının içine alınır.

Pankreastan ince bağırsağa salınan enzimler besinlerin küçük parçacıklara ayrılarak proteinlerin, karbonhidratların, yağların, vitaminlerin ve minerallerin emilebilmesini sağlarlar. Bu enzimler ileostomiden gelen dışkıda bulunmaktadır ve cilt ile temas ettiğinde cilt bütünlüğünde bozulmaya neden olurlar. Bu nedenle ileostominin çevresindeki cilt her bakımda değerlendirilerek bütünlüğü korunmalıdır.



**Resim 2.** İleostomi

## 2.1. İleostomi Açılmasını Gerektiren Durumlar

İleostomi, bazı hastalıklar ve durumlar nedeniyle gerekli hale gelebilir. İleostomi açılmasını gerektiren başlıca durumlar şunlardır:

- Ülseratif Kolit veya Crohn Hastalığı gibi sindirim sisteminin tamamını veya kısmen bir bölümünü etkileyen inflamatuvar hastalıklarda bağırsakların bir kısmı alınır ve geçici veya kalıcı ileostomi yapılması gerekebilir.

- Kalın bağırsak veya ince bağırsak kanserlerinin bazı tiplerinde tümörün çıkarılması için yapılan ameliyatlarda geçici veya kalıcı ileostomi açılması gerebilir.

- Kalın bağırsakta oluşan iltihaplı cepçikler olan divertiküller ciddi enfeksiyona veya komplikasyonlar neden olur. Bu divertiküllerin çıkartılması için yapılan cerrahi müdahalelerin bazıları ileostomi ile sonuçlanabilir.

- Bağırsakların ciddi tıkanıklığında veya yapısal bir bozukluk olduğunda, normal sindirim akışı sağlanamayabilir ve ileostomi gerekebilir.

- Travmalar, kazalar ya da ameliyatlardan sonucunda bağırsakların ciddi zarar gördüğü durumlarda, hasarlı kısmın çıkarılması ve ileostomi açılması gerekli olabilir.

- Bağırsak duvarının delinmesi gibi durumlarda, enfeksiyonun yayılmasını önlemek için ileostomi gerekebilir.

## 2.2. İleostominiz Hakkında Bilmeniz Gerekenler

### 2.2.1. Ameliyat Öncesi Dönem

İleostomi ile yaşama fiziksel ve psikolojik olarak hazırlanmak oldukça önemlidir ve bu hazırlık süreci ameliyat öncesi dönemde başlar. Stoma ve yara bakım hemşirenizle ve doktorunuzla, ameliyatın neden gerekli olduğunu ve sürecin nasıl işleyeceğini detaylı bir şekilde konuşarak kendinizi zihinsel olarak hazırlayabilirsiniz. Aynı zamanda, ameliyat öncesi beslenme düzeninizde değişiklik yapmanız gerekebilir; düşük lifli, sindirimi kolay besinler tüketmek ve ameliyattan önce sıvı diyetle geçmek sıklıkla önerilir. Ayrıca, vücudunuzu iyi bir fiziksel kondisyona

getirmek iyileşme sürecini hızlandırabilir.

Ameliyat öncesinde yapılacak kan testleri, görüntüleme yöntemleri ve genel sağlık değerlendirmeleri ile cerrahiye engel olabilecek durumlar kontrol edilir. Ameliyat sonrası iyileşme dönemini ve stoma bakımlarını daha rahat yönetebilmek için stoma ve yara bakım hemşireniz ameliyat öncesinde stomanızın oluşturulacağı en uygun yeri belirleyecektir. Stoma bakımlarınızı yaparken stomanızı kolayca görebileceğiniz ve kendi kendinize bakım yapabileceğiniz bir konum seçmek için stoma ve yara bakım hemşireniz sizi muayene edecektir. Bu süreçte; oturma, ayakta durma ve yatma pozisyonlarında karın yapınızın nasıl değiştiği dikkate alınır. Hemşireniz, bu pozisyonlarda karnınızı değerlendirerek, ameliyat öncesinde stomanın en uygun yerini işaretleyecektir. Bu işlemin amacı ameliyat sonrasında vücudunuza takılacak torbanın rahat kullanımını ve stoma bakımının en kolay şekilde yapılmasını sağlayarak stoma bakımı hakkında merak ettiklerinizi ameliyat öncesinde konuşmaktır.

### **2.2.2. Ameliyat Sonrası Dönem**

Ameliyat sonrası dönemde, iyileşme süreci ve bakım oldukça önemli bir yer tutar. İlk günlerde hastanede kalmanız gerekebilir. Uyandığınızda stoma torbanız takılmış olacak ve stoma ve yara bakım hemşirenizin ileostominizi kontrol edebilmesi için torbanızın şeffaf olması beklenir. Kolunuzda veya boynunuzda size sıvı veren intravenöz kateter bulunacaktır. Burnunuzdan midenize bir tüp ve idrarınızı vücudunuzdan uzaklaştırmak için üriner kateter (sonda) takılmış olabilir. Bu ekipmanlar, ameliyat sonrası vücudunuzun iyileşmesine yardımcı olmak amacıyla geçici olarak yerleştirilmiştir. İlk günler stoma bakımınız hemşireler tarafından sağlanacaktır fakat sonrasında bu bakımı sizin öğrenmeniz gerekmektedir. Stoma ve yara bakım hemşireniz, stoma bakımı hakkında size rehberlik edecek, torbanın nasıl boşaltılacağı ve değiştirileceği konularında da eğitim vereceklerdir. Başlangıçta bu sürecin karmaşık görünmesi normaldir, ancak zamanla bu becerileri edinmek daha kolay hale gelecektir.

İleostomi ameliyatı sonrasında, stomanın çalışmaya başlaması birkaç gün sürebilir. İlk başta stomanızdan gaz çıkışı gözlemlenir ve bu, stomanın aktif hale gelmeye başladığının bir işaretidir. Gaz çıkışını takiben, bağırsak hareketleri de başlar ve stomanızdan dışkı gelmeye başlar. Bu süre, genellikle ameliyatı takip eden 2-4 gün arasında gerçekleşir, ancak kişiden kişiye farklılık gösterebilir.

Başlangıçta gelen dışkı sıvı formda ve açık renklidir. Zamanla, beslenmenize ve sindirim sisteminizin durumuna bağlı olarak, dışkının kıvamı biraz daha yoğunlaşabilir. İleostomi dışkısı genellikle sindirilmemiş yiyecek parçaları içerebilir, çünkü ileostomi ince bağırsaktan dışarı açıldığı için kalın bağırsakta gerçekleşen su emilimi gerçekleşmez. Bu nedenle, ileostomiden gelen dışkı sürekli olarak yumuşak ve sıvı kıvamda olacaktır. İlk haftalarda vücudunuz bu duruma alıştıkça dışkının özellikleri değişebilir, bu süreçte sıvı kaybına dikkat ederek yeterli miktarda sıvı almak da önemlidir.

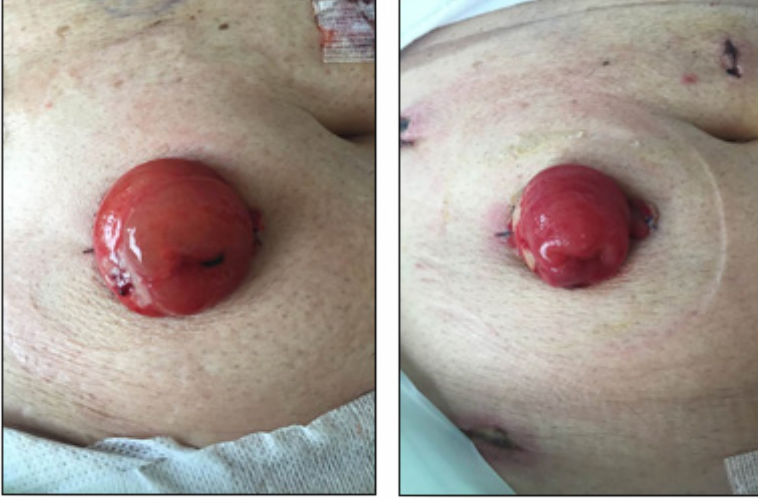
### **2.3. Stoma Nedir?**

Stoma kelimesi, “açıklık” ya da “ağız” anlamına gelir. Bağırsak stoması, bağırsağın karın duvarına ağızlaştırıldığı yapay bir açıklıktır (Resim 2. ve 3.).

Her yaş grubunda uygulanabilen stomalar, geçici ya da kalıcı olabilir. Kalıcı stomalar, hayat boyu görevini yapar ve birey tüm yaşamı boyunca stoma ile yaşar, geçici olanlar stoma açılmasını gerektiren durum ortadan kalkınca yeni bir cerrahi müdahale ile kapatılır.

Stomanız bulunduğu sürece dışkı ve gaz çıkışınızı kontrol edemezsiniz. Dışkı çıkışı kendiliğinden stoma torbanıza olacaktır.

## 2.4. Stoma Nasıl Görünür?



**Resim 3.** Ameliyat sonrası 1. Gün **Resim 4.** Ameliyat sonrası 4. Gün

- Parlak kırmızı-Pembe renklidir (Resim 3 ve 4).
- Ödemli (Şişkin) dir. Yaklaşık 6 hafta içerisinde ödem gider ve kalıcı şeklini alır (Resim 3 ve 4).
- Bağırsak üzerinde duyu sinirleri bulunmaz. Bu nedenle stomada ağrı ve acı hissedilmez.
- Bağırsak kılcal damardan zengindir. Bu nedenle sürtünme ve zorlama ile küçük kanamaların oluşması normaldir.
- Üzerinde kas bulunmadığından gaz ve dışkı çıkışı istemsizce gerçekleşir.

## 2.5. Stoma Bakım Ürünleri

Kullanacağınız size özel stoma torba adaptör sisteminin seçimi kişisel bir durumdur. Birçok faktör stoma torbası seçiminizi etkileyebilir. Bu faktörler; stomanın karından yüksekliği, karnınızın sertliği ve yumuşaklığı, stomanın yeri, karın bölgesindeki ameliyat izleri, cilt katlantıları, stomanızdan kaynaklı komplikasyonların varlığı, boy ve kilodur. Stomanın

kalça, bel, kasık, yara izi vb. alanlara yakın veya uzak olması neticesinde farklı ürünler arasından özel uyarlamalar yapılması gerekebilir. Bazı firmalardan özel durumlar için geliştirilmiş ürünler temin edilebilir. Bütün bu faktörleri değerlendirerek size uygun ürünlerin belirlenmesi için, ilk torba seçiminizi stoma ve yara bakım hemşireniz ile yapmanız önemlidir.

### 2.5.1. Torba Sistemleri

İleostomide kullanabileceğiniz mevcut iki ana torba sistemi vardır. Bunlardan ilki cilde yapışan bariyer kısım ve torba kısmı ayrı ayrı iki parça halinde olan sistemdir. Bu sistemde öncelikle stomanızın etrafına adaptör olarak adlandırılan koruyucu kısmı yapıştırıp üzerine torbanızı takabilirsiniz. İkinci sistem ise, tek parça halindedir ve cilde tutunarak cildi koruyan adaptör kısmı ile torba kısmı birbiri ile bütündür (Resim 5).

Tek parçalı ve iki parçalı sistemler için torbalar, alttaki bir açıklıktan boşaltılır. Stoma torbaları kokuya dayanıklı malzemelerden yapılır. Stoma torbaları üzerindeki karbon filtreler sayesinde gaz, kokusuz bir şekilde dışarı çıkar. Stoma torbaları şeffaf veya opaktır ve farklı uzunluklarda olurlar. Gaz filtresi ve cırt cırtlı kapatma sistemine sahip olabilirler. Alttan boşaltılabilir stoma torbası kullanıyorsanız, torbanın 1/3'ü ya da yarısına kadar dolduğunda boşaltılması gerekir. Torba çok dolarsa aşağıya doğru ağırlık yaparak torbanın deriden ayrılmasına ve sızıntıya neden olur. Alttan boşaltmalı torbaların gün içerisinde boşaltılarak kullanılması ve her gün yeni bir torba takılması önerilmektedir.

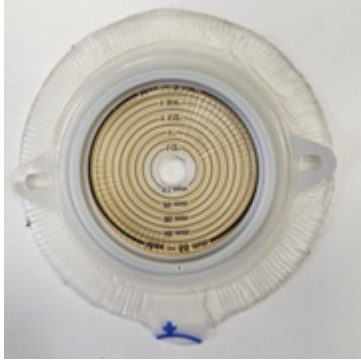


**Resim 5.** Tek parçalı ve çift parçalı torba ve adaptör sistemleri

## **2.5.2. Adaptörler**

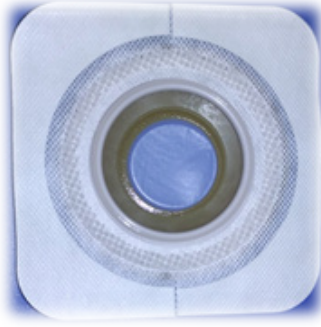
Adaptör ve torbadan oluşan iki parçalı torba sistemi kullanıyorsanız, herhangi bir sorun gelişmediği takdirde cilde yapışan adaptör kısmı 3 gün cildinizde kalabilir. Adaptör çapının stoma çapına uygunluğu önemlidir. Kesilebilir, hazır kesilmiş ve elle şekillendirilebilen olmak üzere başlıca üç çeşit adaptör bulunmaktadır.

- Kesilebilir adaptörlerde (Resim 6) stoma çapınızı ölçüp, bu ölçüme göre adaptörü kesmeniz gerekmektedir. Bağırsağın rahat hareket edebilmesi ve kanlanmasının bozulmaması için adaptör ile stoma arasında 1,6-3 mm boşluk olacak şekilde kesilmesi önerilmektedir.



**Resim 6.** Kesilebilir stoma adaptörü

- Hazır kesilmiş stoma adaptörü (Resim 7) stoma çapınıza göre hazırlanmıştır ve kesmenize gerek yoktur. Önceden boyutlandırılarak kesilmiş adaptörlerin, stomanın ödemi azaldıktan sonra kullanılması önerilmektedir. Zamanla stomanız küçüleceği için kullandığınız adaptörün çapı büyük gelecektir. Bu nedenle daha küçük adaptör ile değişim yapmanız gerekmektedir.



**Resim 7.** Hazır kesilmiş stoma adaptörü

- Stomanız tomurcuk şeklinde ise, tercihinize bağlı olarak makas kullanmadan stomanızın tam boyut ve şekline göre elle şekillendirilebilen bir açıklığa sahip adaptörleri (Resim 8) tercih edebilirsiniz.



**Resim 8.** Elle şekillendirilebilen stoma adaptörü

### 2.5.3. Yardımcı Ürünler

**a. Pasta:** Adaptörün açıklığı ile stoma arasındaki boşlukları doldurarak gelen içeriğin, sızıntı oluşturmadan, stoma torbasına boşalmasını sağlamaktadır. Böylece cilt irritasyonları önlenmiş olur. Pastanın içerisinde alkol olduğunda; adaptörün üzerine uygulanması ve bireyin cildine uygulanmadan önce bir dakika kadar alkolün uçarak kurumasının beklenmesi önerilmektedir.



**b. Pudra:** Tahriş olan stoma çevresindeki cilt üzerine uygulanır. Stoma bakımı için özel üretilmiş pudra, özellikle ıslak ciltlerde adaptörün cilde yapışmasını kolaylaştırır ve zedelenmiş cildi iyileştirmeye yardımcı olur. Pudra kullanıldığında adaptörün güvenli bir şekilde cilde yapışması için pudranın fazlası cildin yüzeyinden kuru bir gazlı bez yardımıyla silinerek uzaklaştırılmalıdır.

**c. Bariyer sprey:** Stoma çevresindeki cildi bağırsak içeriğinin temasından korumak için cilt yüzeyinde ince bir tabaka oluşturan ürünlerdir.

**d. Kemer:** Adaptörün veya stoma torbasının üzerindeki özel bölümlere takılarak kullanılan, stoma torbasının ve adaptörün güvenli bir şekilde kullanılmasına yardımcı olan, elastik yapıda bir üründür. Stomanızın yüksekliği cilt seviyesinde veya cilt seviyesinin altında olduğu durumlarda stoma ve yara bakım hemşireniz kemer kullanmanızı önerebilir.

## **2.6. Stoma Bakımı**

Stoma bakımını bağırsak hareketlerinin az olduğu saatlerde yapmak işlemi daha rahat yapmanızı sağlar. Günün belirli saatlerinde örneğin sabahleyin kahvaltı öncesi ya da yemek yedikten birkaç saat sonra bağırsak hareketleri az olacağından stoma bakımı için idealdir.

Stoma adaptörü 3 gün boyunca cildinizde durabilir. Stoma torbalarında bulunun filtrede 24 saat sonunda tıkanma olabileceğinden dolayı günlük olarak stoma torbanızı değiştirmeniz ve gün içerisinde alt kısmından boşaltmanız gerekmektedir. Fakat bir sızıntı olması durumunda stoma torba ve adaptörünüzü hemen değiştirin. Dışarı çıktığınızda, stoma torba sisteminizi değiştirmek için ihtiyaç duyacağınız malzemeleri her zaman yanınıza çantanıza alınız. Stoma bakım işlemi aşağıdaki basamakları izleyerek gerçekleştirebilirsiniz.

1. Stoma bakımında kullanılacak malzemeleri hazırlayınız.

- Stoma torbası ve adaptörü
- Stoma çapı ölçüm cetveli
- Makas
- Ilık musluk suyu ile ıslatılmış gazlı bez ya da alkolsüz ıslak mendil
- Kağıt havlu ya da kuru gazlı bez
- Yardımcı stoma bakım ürünleri (pasta, pudra, cilt bariyeri, yapışkan çözücü sprej, vb.)
- Çöp poşeti, atık kabı



2. İşleme başlamadan önce ellerinizi yıkayınız.

3. Torbanızı değiştirmek için ayakta durabilir ya da oturabilir, ayna karşısında durabilir veya görebileceğiniz rahat pozisyonda olmayı tercih edebilirsiniz.

4. Alttan boşaltmalı bir torba kullanıyorsanız öncelikle torbanızın içindeki dışkıyı tuvalete boşaltınız.



5. Önceden takılı olan adaptörün bantlarını ıslak pamukla nemlendirerek veya yapışkan çözücü sprey sıkarak yukarıdan aşağıya doğru, yavaşça çekerek deriden ayırınız ve çöp poşetine atınız.



6. Stomanın rengi, nemlilik durumu, çapı, yüksekliği, şekli, stoma etrafındaki cilt, iyileşme durumu vb. değerlendiriniz.

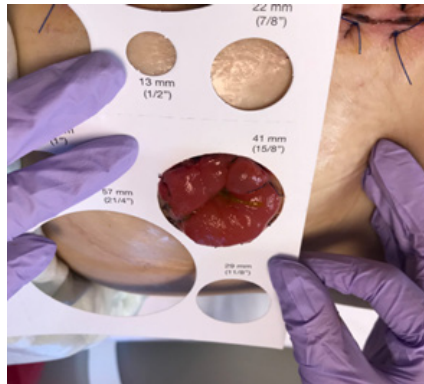
7. İleostomi üzerini ve çevresindeki cildi ılık suyla ıslatılmış gazlı bez veya alkolsüz ıslak mendil ile siliniz ve kurulayınız.

8. Stoma çevresi temizlenirken stomada ya da çevresinde küçük miktarda kanama olması normaldir. Bu kanama kendiliğinden düzelecektir.

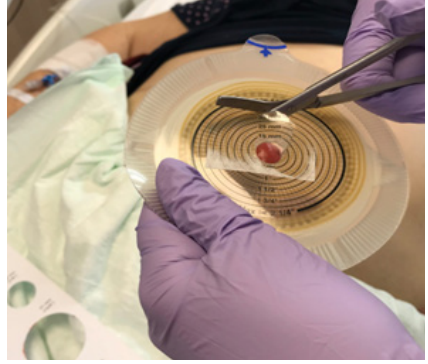


9. Stoma ölçüm cetveli ile stomanın çapınız ölçünüz.

Ameliyattan sonra yaklaşık 6-8 hafta içinde stoma çapının küçüleceği unutulmamalıdır. Bu nedenle ilk 2 ay her torba değişiminde yeniden çap ölçümü yapılmalıdır.



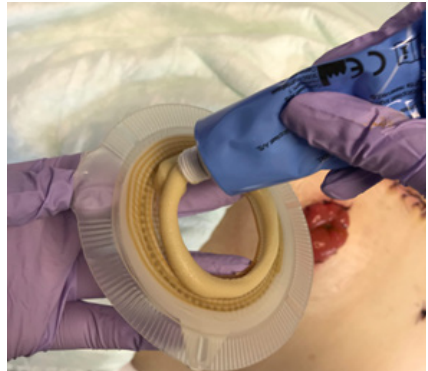
10. Stoma adaptörünün çapı, stoma çapından yaklaşık 3 mm geniş olacak şekilde, makas kullanılarak kesiniz.



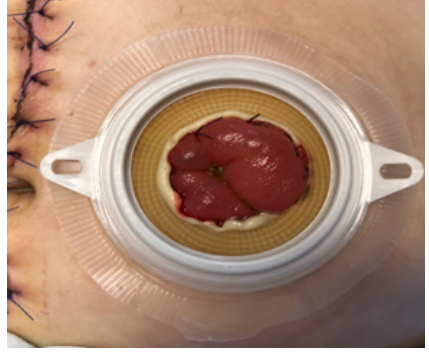
11. Stoma adaptörü kesildikten sonra üzerindeki bantı çıkarınız.



12. Stoma adaptörünün iç kısmına ince tabaka halinde pasta sürünüz ve pastanın kuruması için 1-2 dk bekleyiniz.



13. Stoma adaptörünü, ortasındaki açıklık stomayı içine alacak şekilde, cilt üzerine düzgünce yerleştiriniz.



14. Stoma torbasının altını kapatınız.



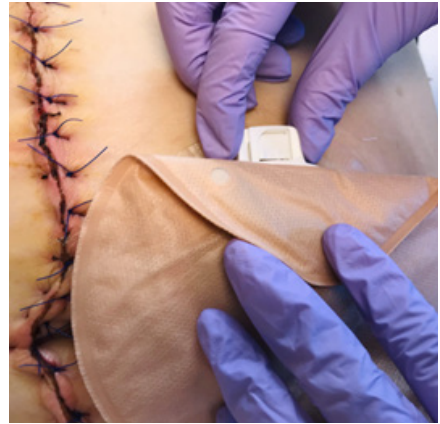
15. Karnınızı şişiriniz ve stoma torbasını alttan başlanarak adaptöre takınız (klik sesi duyacaksınız).



16. Stoma torbasını geriye doğru hafif çekerek stoma adaptörüne sıkıca yerleşip yerleşmediğini kontrol ediniz.



17. Stoma torbasının varsa klembini kapatınız.



18. Malzemelerinizi toplayıp eldivenlerinizi çıkarınız. Kirli malzemelerinizi çöpe atınız ve ellerinizi yıkayınız.

19. Eğer stoma etrafındaki deride kızarıklık, açık yara, renk değişikliği, dokuda yükseklik; stomada solukluk, mor / siyah renk, dışarı doğru çıkıntı, içeri kaçma gözlerseniz ve yara bakım hemşiresi ya da doktorunuzla iletişime geçiniz.



### **3. GÜNLÜK YAŞAM**

İleostomi ile yaşamayı öğrenmek; yeni bir işe başlamak, başka bir şehre taşınmak, evlilik veya çocuk sahibi olmak gibi yeni bir yaşam biçimine uyum sürecini gerektirmektedir. Bu deneyimin başlangıçtaki zorlayıcı kısımlarına uyum sağlamak zaman alıcı olacaktır. Hayata karşı olumlu bir bakış açısı geliştirmek, sabır ve mizah anlayışı, herhangi bir yeni duruma uyum sağlamanın anahtarıdır. Tüm hayatınızın ameliyattan önceki gibi devam etmesinin önünde hiçbir engel yoktur. Seyahat, spor etkinlikleri, restoranlarda yemek yeme gibi tüm aktiviteleri yapabilir veya daha önce keyif aldığınız her şeyin tadını çıkarabilirsiniz.

Ameliyattan sonra cesaretinizin kırıldığı, kendinizi yalnız ve izole hissettiğiniz zamanlar yaşayabilirsiniz. Tüm deneyim sizin için çok yeni ve eski normallerinizden farklı olduğu için kendinizi zayıf, beceriksiz, korkak ve öfkeli hissedebilirsiniz. Güvenilir bir arkadaşınızla, stoma ve yara bakım hemşirenizle, psikologla veya ostomili bir kişiyle konuşmak rahatlamaya yardımcı olabilir.

#### **3.1. Cilt Bakımı**

Stomanın çevresindeki cildin rengi, karnınızdaki cildinizle aynı olmalıdır. Stoma çevresinde kızarıklık ve tahriş olmamalıdır. Deri tahrişine adaptör veya torbadan gelen sızıntı veya torba sisteminin yanlış yerleştirilmesi neden olabilir. Cildinizin sağlıklı kalmasına yardımcı olmak için aşağıdaki teknikleri kullanabilirsiniz.

- Stoma etrafındaki ciltte tahriş oluşmaması için her adaptör değişiminde stoma etrafındaki cilt, su ile iyice temizlenmeli ve kurulanmalı ardından adaptör stomaya uygun olarak kesilmeli ve stoma torbası yerleştirilmelidir.

- Stomanızı temizlerken küçük kanamalar görmeniz sizi tedirgin etmemelidir. Stoma kılcal damardan zengin olduğu için küçük kanamaların olması normaldir. Bu çok küçük kanamalar genellikle başladığı kadar kolay durur.

• Stomanızın etrafındaki cildinizde uzayan kıllar adaptörü çıkartırken canınızı acıtabilir ve kıllar koptuğunda kıl köklerinde hassasiyet gelişebilir. Bu kılları makasla veya elektrikli tıraş makinası ile kısaltmanız en iyi seçenektir. Tıraş jiletlerinin kullanılması cildinizde tahriş oluşturabilir.

• Stomanız için kullanacağınız torba tipi, boyutu ve adaptörde keserek oluşturacağınız açıklık, stomanızın çapına uygun olmalıdır. Çok küçük bir açıklık, stomayı sıkıştırabilir veya yaralayabilir. Büyük bir açıklık, gelen dışkının cilde temasına ve cildin tahrişine neden olur. Her iki durumda da stoma adaptörünüzü yenisi ile uygun şekilde değiştirin.

• Kaşıntı veya yanma, torba sisteminde sızıntı olduğunun ve değiştirilmesi gerektiğinin işaretleridir. Sızıntıyı ve cilt tahrişini önlemek için stoma torba ve adaptörünü önerilen sürelerde değiştirmeniz gerekmektedir.

• Stoma çevresindeki cildi musluk suyu ile temizleyin. Adaptör ve torbayı uygulamadan önce iyice kurulayın.

• Kullandığınız stoma adaptörü, pastası, bantlar veya torba malzemesine karşı hassasiyet ve alerjilere dikkat edin. Vücut yavaş yavaş duyarlı hale gelebileceğinden, bir ürünü kullandıktan haftalar, aylar hatta yıllar sonra alerji gelişebilir. Cildinizin bu malzemelere olan tepkilerini her stoma bakımında gözlemleyin ve kızarıklık, kaşıntı, hassasiyet durumlarında kullandığınız malzemeyi, stoma ve yara bakım hemşirenize danışarak, başka bir marka ile değiştirin.

• İleostomi için alttan boşaltılabilir torbaların kullanımı önerilmektedir. Bu torba sistemi gün içerisinde stomadan olan çıktıyı boşaltma konusunda kolaylık sağlamaktadır.

### 3.2. Beslenme

Vücuttaki tüm sistem ve dokuların görevlerini yerine getirmesi, yeterli ve dengeli beslenme ile sağlanabilir.

Ameliyat sonrasındaki erken dönemlerde doktorunuz ve stoma ve yara bakım hemşirenizin önerileri doğrultusunda genelde az posalı

sıvı ağırlıklı yiyeceklerle beslenmeye başlarsınız. Bu diyet kolayca sindirilen yiyecekleri içerir, çiğ meyve ve sebzeleri içermez. Düzenli bir diyete başlamanız doktorunuzun uygun gördüğü zamanda gerçekleşir ve genellikle hastaneden taburcu olmadan önce normal diyetinize geçmiş olursunuz. Doktorunuz tarafından özel bir diyet uygulamanız önerilmediyse, istediğiniz her şeyi yiyebilirsiniz.

Ameliyat sonrasında normal beslenmenize geçtiğinizde öncelikle yemeklerinizi küçük porsiyonlar şeklinde yiyin ve ardından miktarı yavaş yavaş artırın. Yediğiniz bu küçük porsiyon kramp veya ishal yaşamanıza neden oluyorsa, o yiyeceği bir süre almayın. Birkaç hafta sonra tekrar aynı besini deneyebilirsiniz.

Günde en az 8-10 bardak su içmeye dikkat etmelisiniz. Gün içerisinde yeterli sıvı tüketmediğiniz takdirde dehidratasyon (sıvı eksikliği) ve elektrolit kaybı (tuz ve mineraller) gelişebilir. Çok terliyorsanız veya sıcak iklimli bir bölgede yaşıyorsanız sıvı ve tuz alımınızı artırın. İdrar renginizin takibi ile sıvı alımını ayarlayabilirsiniz. Örn; koyu, çay rengi idrar yapmanız daha fazla sıvı tüketmeniz gerektiğinin belirticidir. İdrar renginizin açık sarı olması gerekmektedir.

Ameliyat öncesinde gaz oluşturan yiyecekler stomanız oluşturulduktan sonra da gaz oluşturmaya devam edecektir. Pancar, ileostomi çıktısını kan gibi kırmızımsı bir renge dönüştürür, ancak herhangi bir zararı yoktur. Domates suyu ve gıda boyaları ileostomi çıkışının olağan rengini değiştirebilir. Ayrıca, lahana, taze fasulye, portakal, marul, patlamış mısır, kereviz, ananas gibi lifli gıdaların fazla tüketilmesi ishale neden olabilir. Bu nedenle bu gıdaların fazla alınmaması önerilir.

Yemekler her gün düzenli olarak yenmeli, ideal vücut ağırlığınızı korunmalı ve kilo alıp vermektan kaçınılmalıdır. Yemek yerken yiyecekleri iyice çiğneyiniz. Ameliyattan sonra erken dönemde patlamış mısır, bazı çekirdekli kuruyemişler vb ileostomide tıkanıklığa yol açabileceğinden dikkatli tüketilmelidir.

### **3.3. Kabızlık ve Tıkanıklık**

Ameliyattan sonrası dönemde kabızlık ve tıkanıklık sorunu ile karşılaşabilirsiniz. Yetersiz sıvı alımı, lifli ve posalı gıdaların az alınması, hareketsizlik ve bazı ilaçlar kabızlığa neden olabilir. Stomanızdan gelen dışkı içeriğinin azaldığı durumlarda, günlük sıvı alımını arttırmak, taze sebze ve meyve tüketmek ve kepek ekmeği yemek kabızlığın önlenmesini sağlar.

Kabız olduğunuzda, dışkı çıkışını azalttığı bilinen ve uzak durmanız önerilen besinler;

- Beyaz ekmekek ve buğday ekmeği
- Az pişmiş kahverengi veya beyaz pirinç
- Elma püresi
- Yer fıstığı
- Muz

İleostominiz kısa süreli çalışmadığı durumların olması normaldir. Fakat stomanız 4 ile 6 saat arasında aktif değilse (dışkı ve gaz gelmiyorsa), buna kramplar ve/veya mide bulantısı eşlik ediyorsa bağırsak tıkanıklığı yaşıyor olabilirsiniz. Sadece bir miktar sıvı geliyorsa ve daha önceki gibi dışkı gelmiyorsa, kısmi bir tıkanıklık da yaşıyor olabilirsiniz. Her iki durumda da ileostomizi değerlendirmesi için bir sağlık kuruluşuna başvurmalısınız. Bu gibi belirtilerin ve tıkanıklığın oluşmasını tetikleyen besinler; ananas, kabuklu yemişler, hindistan cevizi ve mısır gibi yüksek kalınlıklı yiyeceklerdir. Bu besinleri tüketirken küçük porsiyonlar şeklinde tüketmeye dikkat ediniz. Tüm katı yiyecekleri yavaş yemek ve iyice çiğnemek konusunda dikkatli olun.

### **3.4. İshal**

İleostomizden günlük gelen sıvı miktarı 800-1.000 ml/gün'ün üzerindeyse, çıkan dışkı çoğunlukla sulu dışkı formundaysa ve bu süreç aniden ortaya çıkıp sürece kramplar eşlik ediyorsa ishal olduğunuzu söyleyebiliriz. İshale birçok etken sebep olabilir. Bunlar arasında, bir

bakteri ya da virüs enfeksiyonu geçirmiş olmak, duygusal stresten antibiyotik tedavisi, iyi yıkanmamış sebze ve meyve yemek, kemoterapi ve radyoterapi tedavileri sayılabilir. İshal azaltmak için, lif ve lifin öğünlerde olan ağırlığını azaltmalısınız. Ayrıca beyaz pirinç, muz, patates püresi, şeftali gibi dışkıyı normale döndürecek besinler tüketmelisiniz. İshal meydana geldiğinde, besinler sıvıların ve elektrolitlerin emiliminin gerçekleşmesi için çok hızlı bir şekilde ince bağırsaktan geçer ve aşırı sıvı ve elektrolit kaybına neden olabilir. İshalin uzun süre devam etmesi susuz kalmanıza neden olur. Bu nedenle kaybedilen su ve tuzu yerine koymak için diyetinizdeki sıvı ve tuz miktarını arttırmalısınız.

İshal süresince, dışkı çıkışını arttırdığı bilinen ve almamanız önerilen besinler;

- Kuru üzüm
- Ham meyveler
- Çay, kahve, kola gibi içecekler

### **3.5. Gaz Çıkarma**

Besinlerin sindirimi esnasında gaz oluşur. İleostomili bireyler, gaz çıkışını kontrol edemezler. Düzenli olarak yemek yemek aşırı gazı önlemeye yardımcı olacaktır. Gaz veya dışkı içeriğinin sürekli gelmesinden kaçınmak için öğün atlamak akıllıca değildir çünkü ince bağırsağınız daha aktif olabilir ve daha fazla gaz ile sulu akıntı meydana gelebilir. Gaz oluşumunu azaltan bir diğer öneri yemek yerken hava yutmamak için konuşulmamasıdır. Boş bağırsağın gaz üretimini arttırması nedeniyle öğünler asla atlanmamalıdır. Öğünlerde aşırı yenmemeli, yemekler sık sık küçük porsiyonlar halinde yenmelidir. Sigara içmek, burnun tıkalı olması nedeniyle sürekli ağız yoluyla nefes almak, pipet kullanmak ve dondurma emmek yemek gibi durumlar büyük miktarda havanın yutulmasına neden olur. Bu gibi durumlardan kaçınılmalıdır. Ayrıca gaz sancıları çok sık oluyor ve çok rahatsızlık veriyorsa gaz oluşumunu arttırdığı bilinen besinleri azaltmak önerilir.

Gaz oluşumunu arttırdığı bilinen bazı besinler;

- Fasulye ve nohut
- Bira ve asitli içecekler
- Lahana
- Salatalık
- Süt ürünleri
- Mantar

### **3.6. Koku**

İleostomili bireylerin çoğu, ileostomilerinden hoş olmayan kokunun çıkacağı endişesini taşırlar. Yiyecekler, bağırsağınızdaki normal bakteri hareketi, hastalık durumları, farklı ilaçlar ve vitaminler gibi birçok şey kokuya neden olabilir. Günümüz teknolojisinde üretilen torbalar, koku sorununu önemli ölçüde azaltmaktadır. Filtreli stoma torbası kullanımı koku çıkışını engellemektedir. Stoma torbalarının üzerinde bulunan filtreler 24 saat sonra tıkanabileceğinden dolayı stoma torbanızı her gün bir kez değiştirmeniz önerilmektedir. Ayrıca, beslenmenin de koku üzerine etkisi büyüktür. Koku sorunu yaşama ihtimalinizi arttıran ve koku oluşumunu baskılayan bazı besinler aşağıda verilmiştir.

Koku oluşturabilecek besinler;

- Yumurta
- Soğan ve sarımsak
- Yeşil sebzeler
- Salatalık
- Peynir
- Lahana
- Kuru baklagiller

Koku oluşumunu baskılayabilecek besinler;

- Yoğurt
- Yayık ayranı
- Nane şekeri

- Taze maydanoz
- Kızılıcak suyu
- Domates
- Portakal suyu

### **3.7. Banyo ve Yüzme**

Stoma torbanız takılı iken ya da torbanızı çıkartarak banyo yapabilirsiniz. Torbalar suya dayanıklıdır. Ancak stoma torbanızın banyo yaparken çıkabileceğini veya yerinden oynayabileceğini unutmayınız. Cildinizi temizlemek için stoma torbanızı adaptörü ile (torba+adaptör) çıkarmanız daha iyi olur. Sabun ve suyun stomanıza değmesi stomanıza herhangi bir zarar vermez, stomanızın içerisine su kaçmaz.

Stoma torbanız ile denize veya havuza girmenizde bir sakınca yoktur. Fakat denize veya havuza girmeden önce aşağıdaki önerilere dikkat ederseniz, kendinizi daha güvende hissedersiniz.

- Stoma adaptörünüzün yapışkanlığından emin olun.
- Yüzmeden önce stoma torbanızın boşaltımını sağlayın ve bir şeyler yemek istiyorsanız hafif yiyecekleri tercih edin.
- Özellikle ilk deneyimlerinizde kendinizi daha güvenli hissetmek ve deneyiminizi arttırmak için mayo kullanmayı tercih edebilirsiniz. Daha pürüzsüz bir profil için astarlı bir mayo tercih edebilirsiniz.
- Mayonuzun altına streç iç çamaşırı giyebilirsiniz.
- Erkekler, stoma kemer çizgisinin üzerindeyse, kolsuz bluz giymeyi tercih edebilirler.

### **3.8. Giyinme**

İleostomi ameliyatından sonra yeni kıyafetlere ihtiyacınız olmayabilir. Modern ileostomi torbaları vücudu tam olarak sardıkları için hemen hemen bütün kıyafetleri giyebilirsiniz. Kıyafetlerinizin altından torbanız belli olmaz. Stomanız bel hizasındaysa, kemer ve beli sıkı pantolonlardan kaçınmalısınız. Ayrıca elastik iç çamaşırılarını tercih etmeniz stomanız üzerinde basınç oluşumunu engeller ve bağırsak fonksiyonunuzu

engellemez. Kemerinizin stomanızın altında veya üstünde olmasına dikkat etmelisiniz. İleostomi torbanız için basit bir torba kılıfı edinebilir veya diktirebilirsiniz. Bu ürün pamuk içerikli malzemedendir yapıldığında cildinize temasında sizi rahatsız etmez ve tahrişlerden korur. Stoma torbanızın teninize değmesini sevmiyorsanız, iç çamaşırınızın iç kısmında bir kese oluşturup torbanızı bunun içine koymak cildinize temasını engellemenin bir başka yöntemidir.

### **3.9. Fiziksel Aktivite**

İleostomi ile yaşamanız ameliyat öncesi yaptığınız sportif faaliyetlerinizi sürdürmenize engel olmaz. Ameliyatınızdan sonra iyileştiginizde, aktif spor da dahil olmak üzere bütün fiziksel aktivitelere devam edebilirsiniz. Ancak bu süreçte stoma ve yara bakım hemşirenizden ve hekiminizden destek almanız gerekmektedir. Olabilecek şiddetli bir darbede stomanın yaralanması veya torbalama sisteminin devamlılığının bozulması riski olduğu için temas sporlarına izin verilmeyebilir. Ancak özel yöntemlerin geliştirilmesi ile bu sorunları aşılabılırsınız. Gelişebilecek bir başka risk ise ağırlık kaldırma durumunda fıtık oluşmasıdır. Bu gibi nedenlerden ötürü spor yapmaya başlamadan önce hemşirenizle ve hekiminizle görüşmeniz gerekir. Stoması ile sportif yaşantısına devam eden mesafe koşucuları, halterciler, kayakçılar, yüzücüler ve diğer birçok atletizm sporcusu vardır. Siz de birkaç hafta içerisinde sportif faaliyetlerinizi sürdürmeye devam edebilirsiniz.

### **3.10. İşe Dönüş ve Sosyal Yaşam**

Ameliyattan 6-8 hafta sonra doktorunuzun tavsiyesi doğrultusunda çalışma hayatınıza başlayabilirsiniz. İşyerinde, işvereninizden veya iyi bir arkadaşınızdan yardım almak isteyebilirsiniz. İleostominiz olduğunu gizli tutmak isteyebilirsiniz, fakat bu bazı zorluklara neden olabilir. Etrafınızdaki kişileri size yardımcı olmaları için yönlendirebilir ve ileostomili yaşantınızı onlarla paylaşmaya açık olabilirsiniz.



İşyerinizde stoma temizliğinde kullanılan bazı malzemeleri bulundurmanız size stoma bakımında kolaylık sağlar. Sağlığınıza kavuşur kavuşmaz daha önceki sosyal yaşamınıza dönebilirsiniz. Arkadaş/akraba ziyaretlerine, davetlere, sinema gibi yerlere gidebilirsiniz. Sizi seven ve değer veren arkadaş ve akrabalarınızla aynı ortamı paylaşmak sadece sosyal yönden değil, ruhsal yönden de kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Çoğu insan sizi gördüğünde, eğer siz söylemezseniz, stoma ameliyatı geçirmiş olduğunuzu anlamayacaktır. Yakın akraba ve arkadaşlarınızın çoğu zaten bir sağlık probleminizin olduğunu ve bunun ameliyat gerektirdiğini biliyor olacaktır. Eğer siz daha fazlasını anlatmak istemiyorsanız veya onların stomalar hakkında negatif düşüncelerinin olmasından korkuyorsanız; onlara stoma hakkında bilgi verebilirsiniz veya stomanızdan bahsetmek için kendinizi hazır hissedeceğiniz zamanı bekleyebilirsiniz.

### **3.11. İbadet**

Diyanet kurumu, stomalı olmanın abdest almak ve namaz kılmak için bir engel oluşturmadığını belirtmektedir. Bu konuda stoma ameliyatı öncesinde yaptıklarınızı değiştiren bir duruma gerek olmadığı, ibadetiniz esnasında torbanıza gaz ya da dışkı çıkışı olmasının ibadetinizi olumsuz etkilemeyeceği belirtilmektedir. Abdest almadan önce stomanızı boşaltmanız yeterli olacaktır. Namazınızı oturarak kılmak size daha rahat hissettirebilir.

Stomanızın olması, oruç tutmanıza engel değildir. Fakat oruç tutma; yetersiz sıvı alımına, bağırsaktaki sıvının azalmasına, kabızlık ve bulantıya neden olabilir. İftarda aşırı yemek de 24-48 saat devam edebilen ishale neden olabilir. Hemşirenizin ve doktorunuzun izin verdiği durumlarda oruç tutabilirsiniz.

### **3.12. Yolculuk**

Seyahat etme konusunda herhangi bir kısıtlama yoktur. İyileştüğünüz ve stoma bakımını yapabildiğiniz sürece istediğiniz yere istediğiniz araçla

gidebilirsiniz. Yolculuğa çıkmadan önce mutlaka torbanızı boşaltın ve mutlaka yanınızda yedek torba ve stoma malzemelerinizin bulunduğu bir çanta taşıyın. Yaz aylarında havanın sıcak olması nedeniyle yanınızda daha fazla stoma bakım ürünü bulundurmamayı unutmayın. Seyahatiniz için aşağıda bazı öneriler verilmiştir.

- Yolculuk boyunca gazlı/asitli içeceklerden sakının.
- Emniyet kemerleri uygun şekilde kullanıldığında ve ayarlandığında konforunuzu etkilemeyecektir. Emniyet kemerinin stoma torbanızın üzerinde doğrudan basınç oluşturmasından sakının.
- Özellikle uçakla yapılan seyahatlerde bavulunuzun kaybolma ihtimali olduğunu unutmayın. Bu nedenle stoma malzemelerinizin olduğu çantanızı el çantanızın içerisinde taşıyın.
- Stoma ve yara bakım hemşirenizden olası bir aksaklık durumunda, ihtiyacınız olabilecek malzemelerin temini için gittiğiniz yerde malzemeleri temin edebileceğiniz adresleri öğrenin.
- Gideceğiniz yer sıcak bir iklime sahipse bol su içmeye özen gösteriniz.
- Su, yiyecek veya iklimdeki değişikliklerinden kaynaklanan diyare durumları ile karşı karşıya kalabilirsiniz. Açıkta satılan yiyecekleri yemeyin, soyulmamış meyvelerden ve çiğ sebze tüketiminden sakının.

### **3.13. Cinsel Yaşam**

Cinsel veya duygusal ilişki kurmak, ileostomili hayatınızın devam etmesi gereken önemli ve tatmin edici yönleridir. İleostomi ile cinsel yaşama adaptasyon sürecinde; fikirlerinizin, beden algınızın, davranış ve tutumlarınızın gelişmesi için zaman ihtiyaç duyabilirsiniz. Vücudunuzdaki değişikliklerle ilgili duyarlılıklar yaşamanız, bazı endişelerinizin olması normaldir. Değişen beden imajı ile ilgili korku ve endişeleriniz cinsel yaşamınızı etkileyebilir. Eşiniz veya partneriniz ile duygularınızı paylaşmak ve onun endişelerine de cevap vermek önemlidir. Cinsellikle ilgili tüm endişelerinizi eşiniz/partneriniz ile açıkça konuşmak ve tartışmak ortak yol almanızı sağlar. Partnerinizin bilgi eksikliğinden dolayı cinsel

aktivitelerle ilgili endişeleri olması muhtemeldir. Bu nedenle eşinize/partnerinize cinsel ilişkinin ileostominize zarar vermeyeceğini açıklamanız önemlidir. İleostomi ile cinsel yaşamı sürdürmek, bekar bireyler için daha fazla endişe yaratabilir. İleostominiz olduğunu sizin için özel olan kişiye ne zaman söyleyeceğiniz ilişkinizin dinamiklerine bağlıdır. Fakat cinsel deneyim yaşamadan önce partneriniz ile ileostominiz hakkında bilgi vermeniz gerekmektedir.

Cinsel ilişki için; küçük torba, kep veya tıpa gibi ürünler kullanmayı tercih edebilirsiniz. Cinsel ilişki öncesinde torbanızın boş olmasına dikkat etmelisiniz. Eğer eşinizin/partnerinizin torbayı görmesinin iyi olmayacağını düşünüyorsanız, torba kılıfları veya bazı iç çamaşırlar ile torbayı kapatabilirsiniz.

Bazı ameliyatlar sonucunda cinsel işlevlerle ilgili sinirlerde hasar oluşmuşsa, cinsel yaşamınızda çeşitli problemlerle karşılaşabilirsiniz. Kadınlarda; cinsel ilişki esnasında ağrı, cinsel organın iç yüzeyinde sertleşme, daralma ve kuruluk vb. olabilir. Erkeklerde ise; sertleşmede zorluk ya da boşalmada problemler gibi durumlar görülebilir. Böyle bir durumla karşılaştığınızda hekiminize bilgilendirmelisiniz.

### **3.14. İlaç Kullanımı**

Hekim önerisi olmadan ilaç kullanmamalısınız. Herhangi bir nedenle ilaç kullanmanız gerektiği durumlarda, hekiminize mutlaka ileostominiz olduğunu söyleyiniz. Bazı ilaçların ishale, bazılarının kabızlığa ve bazılarının ise dışkıınızın renginin değişmesine neden olduğu bilinmektedir. Bu nedenle kullandığınız ilaçların özelliklerini bilmeniz önemlidir.

### **3.15. Hamilelik**

İleostomili bireylerin normal bir yaşam sürüp, anne veya baba olmaları için hiçbir engel yoktur. İleostomili kadınlar isterlerse ve tıbbi bir sakınca yoksa hamile kalabilir ve çocuk doğurabilir. Ancak büyüyen karın nedeniyle stomanızın genişliği artabilir ve stomayı görmek zorlaşabilir. Böyle bir durumda stomanızı görmek için ayna kullanılabilir veya birinden yardım

alabilirsiniz.

İleostominizin olması bebeğinizi emzirmenizde engel yaratmaz. Rahat bir pozisyon almak ve bebeği rahatça tutabilmek için emzirme işleminden önce stoma torbasının boşaltılması, bebeğin torba üzerine yaratacağı basınçla sızıntı olma olasılığını azaltmaktadır.

İleostomisi olan kadınlar gebelikten korunmak için doğum kontrol hapı kullandıklarında, ilaç emilmeden dışkı ile atılabileceği için başka yöntemler kullanılması önerilir.

#### **4. SIKÇA SORULAN SORULAR**

##### ***Stomaya dokunulduğu zaman acır mı?***

Stomaya dokunulduğu zaman acımaz, stomada dokunma hissi sinirleri bulunmaz, sadece basınç hissedebilirsiniz, acı değil.

##### ***Stoma niye kırmızıdır?***

Stomanın kırmızı olmasının sebebi sindirim sisteminin iç renginin kırmızı olmasıdır. Stoma, kullanılan bağırsak parçasının içi dışına döndürülerek dikildiğinden dışarıya bakan kısmı kırmızıdır.

##### ***Stoma her zaman kırmızı ve nemli mi kalacaktır?***

Evet, her zaman kırmızı ve nemli kalacaktır. Bağırsak dokusunun kanlanması yoğundur. Alışlagelmişin dışında bir görüntü ile karşılaşmanız durumunda stoma ve yara bakım hemşireniz ya da hekiminizle iletişime geçmelisiniz.

##### ***Duş ve banyoda stoma torbam takılı mı kalmalı, çıkarmalı mıyım?***

Bu tamamen sizin tercihinize kalmış bir konudur. Sağlık açısından torbasız yıkanmanızın herhangi bir sakıncası yoktur. Unutmayınız ki ileostomi, siz banyo yaparken de faaliyetine devam eder, eğer bu sizi rahatsız ederse torba ile yıkanın veya stomanın en az faaliyet gösterdiği zamanları tercih edin, örneğin sabah kalktığınızda herhangi bir şey yiyip içmeden önce duş alabilirsiniz. Eğer stomanızı da yıkamak istiyorsanız banyonun sonunda torbanızı çıkarın ve stomanızı yıkayıp banyodan çıkın.

##### ***Stomanın içine su girmesi sorun oluşturur mu?***

Böyle bir şey olmayacaktır. Stomanın dalga şeklindeki hareketleri dışkıyı tek yöne, vücudun dışına doğru iter. Ayrıca musluk suyunun stomaya teması herhangi bir sorun oluşturmaz.

### ***İleostomi malzemelerimi nerede saklamalıyım?***

Malzemeler uygun serin ve kuru bir yerde saklanmalıdır.

### ***Malzemelerimi eczanelerde bulabilir miyim?***

Stoma malzemeleri, ameliyat malzemeleri satan medikallerde ve eczanelerde bulunur. Bu malzemeleri her eczanede bulamazsınız. Malzemeleri bulabileceğiniz, yaşadığınız yere en yakın yerlerin adresleri hastaneden ayrılmadan önce size bildirilecektir.

### ***Küçük çocuklarıma/ torunlarıma bana ne olduğunu sorduklarında ne demeliyim?***

Eğer sorarlarsa çocuklara gerçekleri söylemelisiniz. Ama bu basit bir cevap olabilir, şöyle ki “hastaydım, bir ameliyat geçirdim, şimdi iyiyim” veya biraz daha detaylı olabilir. Çocuğun sorduğu soruya ve neyi öğrenmek istediğine odaklanın.

### ***Hasta olmadan önce yaptığım şeyleri yine yapabilecek miyim?***

Evet, hatta belki daha fazlasını... Çünkü ameliyattan sonra hastalıktan kurtulmuş olacaksınız ve sağlığınız düzelecektir. Dikkat etmeniz gereken şey ağır kaldırmamak (özellikle ameliyattan sonraki ilk üç ay içinde) ve karnınıza darbe alabileceğiniz sporları yapmamaktır. Bununla ilgili detay sorularınız varsa stoma ve yara bakım hemşirenize danışınız.

### ***Torbayı nerede değiştirmeliyim?***

Torbayı banyoda/ tuvalette değiştiriniz. Bu bir atığı vücuttan çıkarma işlemi olduğu için, bu işlem için en uygun çevreyi sadece banyo/ tuvalet sağlar.

### ***Emniyet kemeri takmamak için rapor almalı mıyım?***

Hayır, emniyet kemeri stomaya temas etmeyecek şekilde ayarlanabilir. Ayrıca bunun için geliştirilmiş, stomanızı içine alacak ve üzerine baskıyı engelleyecek çantalar da bulunmaktadır. Unutulmamalıdır ki yaşamınız,

kemer takmanın getirebileceği rahatsızlıktan daha kıymetlidir.

***Eğer torbam sızdırırsa ve evden uzaktaysam ne yapmalıyım?***

Böyle bir ihtimalin olabileceğini düşünerek mutlaka her zaman yanınızda yedek bir torba, adaptör ve iç çamaşırı bulundurunuz.

***Hastaneye gidiyorsam stoma malzemelerimi niye yanıma almam gerekiyor?***

Hastanede size (stoma tipinize, cildinizin özelliklerine) uygun olan malzemeler her an bulunmayabilir. Stoma malzemelerinin temin edilmesinin zor olduğu bir anda hastaneye gitmiş olabilirsiniz. Tüm stomalı bireyler mutlaka kendi yedek malzemelerini yanında götürmelidir.

***Seyahate çıkarken ne kadar malzeme almalıyım?***

Yanınıza normal ihtiyacınızın iki misli malzeme alınız. Kendi aracınızla seyahat etmiyorsanız el bagajınıza da yedek malzeme alınız. Uçak seyahatlerinde valizinize geç ulaşabilme ihtimaline karşı malzemelerinizi el bagajınıza almakta fayda olacaktır. Uzun süreli seyahatler için gittiğiniz yerde nereden malzeme temin edebileceğinizi önceden öğreniniz.

***Torbanı ne sıklıkta boşaltmalıyım?***

Torbanızı üçte biri ya da yarısı dolduğunda boşaltınız.

***Dışkının kötü kokmasına ne sebep olur?***

Bazı yiyecekler (kuru baklagiller, soğan, sarımsak vb.), vitaminler ve ayrıca bazı ilaçların kullanımı da dışkıda kokuya sebep olabilir. Bunu için sıvı alımınızı arttırınız ve koku oluşumunu baskılayacak besinlerin tüketimine dikkat ediniz.

***Ne kadar sıvı yeterlidir, çay ve kahve sıvı yerine geçer mi?***

Ne zaman stoma ve yara bakım hemşiremi veya doktorumu aramalıyım?

### ***Ne zaman stoma ve yara bakım hemşiremi veya doktorumu aramalıyım?***

- Stomanızın renk ve boyutunda ciddi değişiklikler fark ettiğinizde.
- Çıkarttığınız dışkı veya idrar miktarında ciddi bir azalma varsa ve bu bir günden fazla sürerse.
- Karın bölgenizde ağrı/ sancı ve ateşiniz varsa.
- Stomada veya çevresinde ağrı/ sancı varsa.
- Dışkıda stomadan kaynaklanabilecek basit yaralanma dışında açıklanamayan kan varsa.
- Düzenli kontroller için.
- Sürekli sızdırma probleminiz oluyorsa.
- İleostomi torbasının olduğu bölgede tahriş varsa.
- İleostomi malzemesi temin etmekte güçlük çektiğinizde.
- Diğer ileostomi hastaları ile tanışmak, sorunları paylaşmak istediğinizde.
- Sosyal ve kişisel ilişkileri yeniden kurmada zorlandığınızda.

### ***İleostomi malzemelerinin bedelleri nereden karşılanıyor?***

İleostomi malzemeleri maliyetli olabilir, ama hemen hemen bu ameliyatı olan herkes sosyal güvencesinden bu masrafları talep etme hakkına sahip olacaktır. Bu konu ilk başta size büyük bir yük gibi gözükebilir ancak bu malzemeleri satan firmaların temsilcileri ile temasa geçildiğinde prosedürlerin tamamlanmasında size yardımcı olacaklardır.

Genel kural olarak her malzeme ve ilaç için doktorunuzdan reçete talep ediniz ve sağlık kayıtlarınızı, raporlarınızı, kontrol raporlarınızı ve harcama belgelerinizi düzenli bir şekilde saklayınız.



## KAYNAKLAR

1. A Guide to Living with a Colostomy and Ileostomy. <http://www.caet.com>. G.T:23.03.2006
2. Alabaz, Ö., Akçam, T. (2010). İntestinal Stomalar. A. Baykan, A. Zorluoğlu, E. Geçim, C. Terzi (der). Kolon ve Rektum Kanserleri. 1. baskı, İstanbul: Türk Kolon ve Rektum Cerrahisi Derneği, s:671-690.
3. Aşti AT, Karadağ A. Hemşirelik Esasları Hemşirelik Bilimi ve Sanatı, İstanbul Akademi Basın ve Yayıncılık, 2012: 1017-1040.
4. Ayaz, S. (2014). "Stomalı Bireylerin Cinsel Sorunlarının Değerlendirilmesinde Plissit Modelinin Kullanımı". Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 17.(1), s:59-63.
5. Dorum H, Vural F. Stomada Cinsellik Neden Önemlidir? DEUHYO ED 2012,5 (4), 171-174
6. Duluklu, B., Çelik, S. Ş. (2019). Kolostomisi olan bireylerde yaşam kalitesi: sorunlar ve hemşirelik girişimleri. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 6(2), 111-119.
7. Gül A, Aygin D. Stomalı Hastalarda Dini Ritüeller. IGUSABDER, 14 (2021): 389-402
8. Karadağ A., Korkut H. Peristomal cilt komplikasyonları: Önleme, tedavi ve bakım. Ulusal Cerrahi Dergisi 2010; 26(3): 175-179
9. Karadağ, A. ve ark. Kolostomili ve İleostomili Hastaların Bakımına yönelik Rehber Kitap, 2003, Aytun Ofset, Ankara
10. Petersén, C., & Carlsson, E. (2021). Life with a stoma—coping with daily life: Experiences from focus group interviews. Journal of clinical nursing, 30(15-16), 2309-2319.
11. Yara Ostomi İnkontinans Hemşireleri Derneği. Stoma ve İbadet [İnternet]. 2016 [Erişim Tarihi 1 Ağustos 2017]. Erişim adresi: [http://www.yoihd.org.tr/images/cust\\_files/170724095711.pdf](http://www.yoihd.org.tr/images/cust_files/170724095711.pdf)
12. Zelga, P., Kluska, P., Zelga, M., Piasecka-Zelga, J., & Dziki, A. (2021). Patient-related factors associated with stoma and peristomal complications following fecal ostomy surgery: a scoping review. Journal of Wound, Ostomy and Continence Nursing, 48(5), 415-430.
13. Duluklu B. Pediatrik Stomalar ve Hemşirelik Bakımı, Ed: Suluhan D, Pars H. Bölüm: Hemşireler ve Aileler için Kolostomi-İleostomi Bakım ve Uygulama Rehberi, 1. Bs. Güneş Tıp Kitabevi, Ankara, 2020.



YARA OSTOMİ İNKONTİNANS  
HEMŞİRELERİ DERNEĞİ

ISBN: 978-605-69900-2-1