



# KOLOSTOMİ İLE YAŞAM

YARA OSTOMİ İNKONTİNANS  
HEMŞİRELERİ DERNEĞİ

2024  
ANKARA



# KOLOSTOMİ İLE YAŞAM

**YARA OSTOMİ İNKONTİNANS  
HEMŞİRELERİ DERNEĞİ**

**2024  
Ankara**

## YAZARLAR

Eylem TOĞLUK YİĞİTOĞLU  
Aysel ÖREN HİN

## EDİTÖRLER

Zehra GÖÇMEN BAYKARA

## MİZANPAJ

Burcu DULUKLU

## ISBN:

978-605-69900-5-2

## 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> .....	<b>1</b>
<b>2. KOLOSTOMİ NEDİR</b> .....	<b>3</b>
2.1. Ameliyat Öncesi Dönem .....	4
2.2. Ameliyat Sonrası Dönem.....	4
<b>3. STOMA BAKIMI</b> .....	<b>6</b>
<b>4. STOMA İLE YAŞAM</b> .....	<b>12</b>
4.1. Deri Bakımı .....	12
4.2. Beslenme .....	12
4.2.1. Beslenmeye Bağlı Problemler.....	13
4.3. Sportif Faaliyetler ve Dinlenme .....	16
4.4. İşe Dönme ve Sosyal Yaşam .....	17
4.5. Banyo Yapma .....	17
4.6. Giyinme .....	18
4.7. Tatile Çıkma.....	18
4.8. Cinsel Yaşam .....	19
4.9. Hamilelik.....	19
4.10. İlaç Kullanımı.....	20
4.11. İbadet.....	20
<b>5. SIKÇA SORULAN SORULAR</b> .....	<b>22</b>
<b>KAYNAKLAR</b> .....	<b>25</b>



## **ÖNSÖZ**

Bu kitapçık, kolostominin 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 hekiminize 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 KOLOSTOMİ 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.

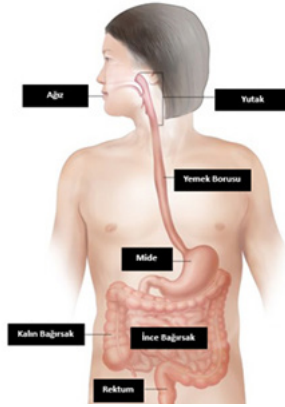
**PROF. DR. ZEHRA GÖÇMEN BAYKARA**

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

## 1. SİNDİRİM SİSTEMİ

Sindirim sistemi ağızdan anüse kadar uzanan ve tüm gövdeyi kat eden yaklaşık 9 metre uzunluğunda bir kanaldır. Sindirim sisteminde gerçekleşen en önemli olay emilemeyecek kadar büyük olan moleküllerin parçalanarak (protein, yağ ve nişasta), küçük moleküller haline getirilerek (aminoasit, yağ asitleri ve glikoz) dolaşım sistemine geçmesinin sağlanmasıdır.

Sindirim sistemi iki bölümden oluşur (Resim1).



**Resim 1.** Sindirim sisteminin oluşturduğu yapılar

1-Sindirim gerçekleştiği organlar

- Ağız
- Dil
- Yutak
- Yemek borusu
- Mide
- İnce bağırsaklar
  - Duedonum (oniki parmak bağırsağı)
  - Jejunum
  - İleum

- Kalın bağırsaklar (kolon)

- Çekum

- Çıkan (assendan) kolon

- Yatay (transvers) kolon

- İnen (dessendan) kolon

- Sigmoid kolon

- Rektum

- Anüs

## 2- Sindirime yardımcı organlar

- Karaciğer

- Safra kesesi

- Pankreas

## **Dışkı (Feçes) Oluşumu**

Besinler çiğnenip yutulduğunda yemek borusundan geçerek mideye ulaşır. Midede bulunan mide asidi, çeşitli kimyasal maddeler ve enzimler besinleri sıvı hale gelinceye kadar parçalar. Sıvı haldeki besin maddeleri asıl sindirimin başladığı ince bağırsağa geçer. İnce bağırsaklarda (yaklaşık 6 metre) bulunan enzimler yardımı ile besinler emilerek kan dolaşımına girer. Emilemeyen besinler kalın bağırsağa (1,5 metre) geçerler. Kalın bağırsaklar sıvı elektrolit atıkları rektumda depolanır ve anüs yoluyla dışarı atılır. Anüste bulunan kas kompleksi (anal sfinkter) dışkılama işlemini istemli olarak kontrol etmemizi sağlar.



## 2. KOLOSTOMİ NEDİR?

Kolostomi, ameliyatla kolonun hastalıklı kısmının alınıp, geriye kalan kısmının karın ön duvarına ağızlaştırılmasıdır. Kolostomi, malignite, divertiküler hastalıklar, tıkanıklık, Crohn hastalığı, radyasyon enteriti, iskemik bağırsak ve fekal inkontinans gibi durumlarda açılabilir.

Kolostomi; geçici ya da kalıcı olabilir. Kolostomi, genellikle karının sol alt tarafına açılır ve ameliyattan sonra 3.- 5. günlerde, önce gaz sonra dışkı gelişile normal fonksiyonuna başlar. Dışkı kıvamı stomanın açıldığı yere göre değişir. Stoma anüsten (makattan) ne kadar uzakta ise dışkı o kadar suludur. Kalın bağırsağın sol tarafına açılan stomalarda dışkı katı iken sağ tarafa açılan stomalarda dışkı daha yumuşaktır.

**Bağırsaktaki açılma yerlerine göre kolostomiler;** Transvers kolostomi, Sigmoid (end) kolostomi

**Kolostomi yapılış şekillerine göre;** Uç (end) kolostomi, Loop kolostomi, Hartmann prosedürü, Çifte namlusu kolostomi



**Resim 2:** Sağlıklı stoma

Sağlıklı bir stoma nemli, kırmızıya yakın pembe renkte ve dışarıya doğru çıkık ve dokunulduğunda ağrısızdır.

Ameliyattan sonraki ilk günlerde stoma çevresinde hafif kanama olabilir. Bu dönemde stomanın ödemli, gergin, parlak, yarı saydam görünümlü olması doğaldır. Birkaç hafta içinde stoma normal şeklini alacaktır.

Bu nedenle adaptör her zaman stoma çapına uygun kesilmelidir.

Peristomal cilt, adaptör ve torba sisteminin yerleştirildiği yerdir. Cildiniz zarar görürse adaptörün cildinize yapışması zorlaşır. Adaptörü uygularken cildinizin zarar görmemiş ve kuru olması önemlidir

## 2.1. Ameliyat Öncesi Dönem

Kolostomi ile yaşama fiziksel ve psikolojik olarak hazırlanmak oldukça önemlidir ve bu hazırlık süreci ameliyat öncesi dönemde başlar. Stoma ve yara bakım hemşirenizle ve hekiminizle, ameliyatın neden gerekli olduğunu ve sürecin nasıl işleyeceğini detaylı bir şekilde konuşarak kendinizi zihinsel olarak hazırlayabilirsiniz. Ameliyat öncesi beslenme düzeninizde değişiklik yapmanız gerekebilir; düşük lifli, sindirimi kolay besinler tüketmek ve ameliyattan önce sıvı diyete 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. 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. 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. Kolunuzda veya boynunuzda size sıvı vermek için kataterler olabilir. İdrar boşaltımı için idrar sondası 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.

Kolostomi 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. İlk haftalarda vücudunuz bu duruma alıştıkça dışkının özellikleri değişebilir, bu süreçte sıvı kaybına dikkat ederek yeterli miktarda sıvı almak da önemlidir.

### 3. STOMA BAKIMI

Stomada makattaki gibi sfinkter kası bulunmadığından bağırsak hareketleri, dışkı ve gaz boşaltımı kontrol edilemez. Bu nedenle dışkıyı toplamak amacıyla kullanılıp atılabilen torbalar kullanılır. Torbalama sistemi dışkının toplamasının yanı sıra, stomayı ve peristomal cildi korur ve kokuyu kontrol altına almaya yardımcı olur.

Torbalama sistemleri 3- 7 gün süre ile kullanılabilir. Ancak tek kullanımlık ve kapalı uçlu torbaların daha sık değiştirilmesi gerekir.

Tüm torbalama sistemleri sızıntı meydana gelmesi durumunda derhal değiştirilmesi gerekir ve torbanın üçte biri dolduğunda boşaltılmalıdır. Stomanın yerine bağlı olarak, dışkının kıvamı sulu, hamurumsu ya da katı olabilir. Bağırsak hareketlerinin en az etkin olduğu kahvaltıdan önce sabah saatlerinde torba/ adaptör sistemini değiştirmek için en uygun zamandır. Birkaç ay sonra, sizin için en iyi değişim zamanını tahmin edebilirsiniz.

Bir torba/ adaptör veya tek parça sistemi seçerken, cilde yapışma durumuna ve en iyi cilt koruması sağlayıp sağlamadığına dikkat etmelisiniz. Ayrıca, seçilen torba tipi stoma konumu ve yapısı, malzeme durumu, aşınma süresi, atık, kişisel tercihi ve maliyetle de ilişkilidir.

#### Malzemeler

- Eldiven
- Kağıt havlu veya temizleme mendili
- Ilık su
- Atık torbası
- Adaptör
- Stoma torbası
- Makas
- Stoma ölçüm cetveli
- Pasta
- Ostomi pudrası
- Bariyer sprey, deodorant...vb (lüzum halinde)



**Resim 3:** Stoma bakım malzemeleri

**Sadece torba değişecek ise:** Torba, kağıt havlu veya temizleme mendili, ılık su, atık torbası, pasta

- Stoma torbanızı değiştirme sırasında rahat edebileceğiniz uygun bir ortam sağlayınız.
- Ellerinizi yıkayınız.
- Eldiven giyiniz.
- Stoma bakımınızı oturarak ya da aynanın karşısında ayakta durur pozisyonda yapınız. Eğer alttan boşaltmalı bir torba kullanıyorsanız torbanızı tuvalete boşaltınız.

- Torba ya da adaptörün ciltten kolay ayrılması için ılık su ile ıslatılmış peçete /gazlı bez/ alkolsüz ıslak mendil vb. kullanınız.

- Torba ya da adaptörün ayrılması sırasında bir eliniz ile stoma çevresindeki cildi gerdirirken diğer elinizle torba veya adaptörü yukarıdan aşağıya doğru cildinizden yavaşça ayırınız. Ciltten ayrılmada sıkıntı yaşarsanız ılık su veya yapışkan sökücü kullanınız.

- Çift parçalı sistem kullanıyorsanız adaptörü torba ile birlikte çıkarınız. Stoma torbanızı kirli poşetine koyunuz.



- Ilık su ile stoma etrafındaki deriyi siliniz. Silme esnasında stoma kenarında kanama görülebilir. Hafif bir basınçla kanama duracaktır. Cilt temizliği sırasında sert çözücüler, sabunlar ve dezenfektanlar kullanmayınız.

- Cildin ıslak kalması adaptörün yapışmasını engelleyeceğinden peristomal alanı iyice kurulayınız.

- Stoma ve stoma etrafındaki deriyi değerlendiriniz.



- Stoma ölçüm cetveli ile stoma çapını belirleyiniz.

- Stoma ameliyat sonrası ödemli olup ameliyattan 1-2 ay sonra küçülerek, normal şeklini alır. Bu nedenle stoma çapı değişecektir ve bu dönemde stoma ölçüm cetveli ile stoma çapınızı ölçünüz.



Adaptörü/ torbayı eğri uçlu bir makasla stoma çapına göre kesiniz.

- Torba veya adaptörü uygun ölçüde kesiniz. Adaptör veya torba ile stoma arasında 2-3 mm boşluk kalmalıdır.



- Adaptör veya tek parça torbanız altındaki yapışkan kağıdı kaldırınız.



- Gerekirse adaptörün veya torbanın kestiğiniz yere yakın kısmına pasta sürünüz.

- Bir dakika pastanın içerisindeki alkolün havalanması için bekletiniz.

- Stoma çevresindeki dikişlerin iyileşmesi sürecini hızlandırmak için stoma pudrası kullanabilirsiniz. Bu konuda stoma bakım hemşirenize danışınız.



- Adaptörü cildinize yapıştırınız.



- Adaptörlü torba kullanıyorsanız torbanızı takınız. Torbanın takılı olduğundan emin olmak için torbayı hafifçe kendinize doğru çekiniz.

- Elinizin ısısı ile yapışkan kısmı cilde daha iyi yapışacağından torbanın veya adaptörün üzerine elinizle 1 dk kadar hafifçe bastırınız.





- Alttan boşaltmalı torba kullanıyorsanız torbanın ucunu kapatınız.
- Eldiveni çıkarınız atık torbasına atınız.
- Ellerinizi yıkayınız.



### Günlük Torba Değişimi

Eğer sadece torbayı değiştirecekseniz ve adaptör ciltte kalacaksa; bir elinizle adaptörü sabitlerken diğer elinizle torbayı adaptörden ayırınız.



Adaptöre bulaşmış olan dışkı, mukus vb. çıktıları kuru bir gazlı bezle/peçete ile temizleyiniz.

Adaptör ile stoma arasında cildiniz görünüyorsa boşlukları pasta ile kapatınız.

Torbayı adaptöre takınız, alt ucunu kapatınız.



## 4. STOMA İLE YAŞAM

### 4.1. Deri Bakımı

Kolostomili bireyler uygun ürün ve bakımla peristomal cilt problemlerini önemli ölçüde önleyebilir.

#### Deri problemlerini önlemek için

Adaptörün kenarını kaldırmak ve adaptörü çıkarmak için karın derisinin aşağı itmek amacıyla ılık su veya yapışkan çıkartıcı kullanınız.

Stoma çevresindeki derinizi ılık su ile ıslatılmış yumuşak bir bez, yumuşak tuvalet kağıdı veya kağıt havlu ile bastırmadan temizleyiniz.

Sabun ya da cilt temizleyici kullanıldığında, deride herhangi bir kalıntı kalmaması için ılık su ile cildi tekrar silip kurutunuz.

Cildinizi temizledikten sonra yumuşak tuvalet kağıdı ile kurulayıp adaptör ya da torbanızı yapıştırınız.

Stoma çevresinde kızarıklık, ağrı, kaşıntı gibi şikayetleriniz olduğunda stoma bakım hemşireniz ile iletişime geçiniz.

Alkol içeren ürünler, derinin epitel tabakasında sıvı kaybına, kaşıntı ve pullanmaya neden olabilir, bu ürünleri kullanmayınız.

Mümkünse adaptörlü torbalar kullanınız.

Torbanızı üçte biri dolduğunda boşaltınız.

Peristomal cilt komplikasyonları günlük yaşamda rahatlığınızı ve yaşam kalitenizi de etkileyeceğinden peristomal bölgede yara ve kızarıklık olmaması önemlidir.

### 4.2. Beslenme

- Kolostomili bireylerin diyet kısıtlaması yapmalarına gerek yoktur.
- Ameliyattan sonra bağırsaklarda ödem olması nedeniyle ilk 2 hafta fibrin içeren, gaz, şişkinlik ve ishal yapan gıdalardan uzak durunuz (süt ve süt ürünleri, çiğ sebze ve meyveler, aşırı yağlı gıdalar gibi). Bu dönemde sık sık azar ve sindirimi kolay yumuşak gıdalarla besleniniz.
- Ameliyattan sonra ilk altı hafta büyük öğün yemekten kaçınınız.

- Her gün aynı saatte ve uygun aralıklarla yemek yiyiniz, her yiyeceği küçük porsiyonlar halinde yavaş ve lokmaları iyice çiğneyerek tüketiniz.
- Düzenli zamanlarda günde üç kez veya daha fazla yemek yiyiniz.
- İlk kez yemek istediğiniz bir gıdayı, önce yanında başka bir gıda almadan ve az miktarda yiyerek deneyiniz, rahatsız olduysanız bu gıdayı başka bir gün tekrar deneyiniz, yine rahatsız olursanız bu gıdayı yemekten kaçınınız.
- Aldığınız yiyeceklerden hangisinin rahatsız ettiğini belirlemeniz zorlaşacağından aynı gün içinde birden fazla farklı yiyecek denemeyiniz.
- Sizi rahatsız eden yiyecekleri not ediniz ve hekiminize, stoma bakım hemşirenize veya diyetisyeninize bildirin.
- Gece dışkı çıkışını azaltmak için akşam yemeklerini çok geç yemeyiniz.
- Tüm gıdaları yavaş yiyin ve iyice çiğneyiniz.
- Günde en az sekiz-on bardak yeterli sıvı tüketiniz.
- Yediğiniz gıdalar dışkının kıvamını nasıl etkilediğini takip ediniz

#### 4.2.1. Beslenmeye Bağlı Problemler

**Kabızlık (Konstipasyon):** Kolostomili bireyin dışkısının normalden katı olmasıdır. Rahatsızlığa ve ağrıya neden olabilir. Kolostomi öncesi bağırsak alışkanlıkları göz önüne alınmalı, konstipasyon gelişiminin diyet düzenlenmesi yoluyla çözümü üzerinde durulmalıdır. Kabızlığın nedenleri arasında yetersiz sıvı alımı listesinin başında yer alır. Kabızlık için diğer nedenler yetersiz lifli gıda alımı, hareketsiz yaşam tarzı, bazı ilaçlar (özellikle ağrı kesiciler) ve kemoterapidir.

Hekimimize ve stoma bakım hemşirenize danışınız.

**Kabızlık sorunlarını çözmek için,** sıvı alımını arttırın, yüksek lifli gıdalar yiyiniz (tam tahıllı ekmek ve tahıllar, meyve ve sebzeler) ve egzersiz (yürüyüş vb) yapınız.

**Gaz:** Stomada sfinkter olmadığı için, gaz ve dışkı çıkışı kontrol dışında gerçekleşmektedir.

### **Gaz oluşumunu arttıran nedenler;**

- Yemek yerken konuşma
- Ağız açık yemek yeme
- Çabuk yemek yeme, yiyecekleri büyük lokmalar şeklinde yutma
- Düzensiz öğünlerle beslenme ya da öğün atlama
- Sigara/pipo içme veya tütün kullanma
- Sakız çiğneme
- Gaz yapan besinler yeme
- Asitli içecekler içme
- Yemeklerden sonra uzanma ve hareketsizlik
- Kötü takma dişler
- Sinirli ve gergin kişilik yapısı

### **Gaz yapan yiyecekler**

- Kabakgiller (Brokoli, Bürüksel Lahanası, Karnabahar, Pırasa)
- Yağlı Yiyecekler
- Salatalık
- Ağır Kokulu Peynirler
- Turşu
- Kavun
- Turp
- Soğan
- Ispanak
  - Fasulye
- Yumurta
- Bira
- Süt ve Süt Ürünleri
- Gazlı İçecekler

**Koku:** Çoğu stoma adaptör ve torbaları kokuyu dışarı vermez.

### **Koku Oluşma Nedenleri**

- Stoma bakımının uygun yapılmaması
- Torba değişiminin önerilen sıklıkta yapılmaması
- Dışkı sızıntısı
- Adaptör ve torbanın uygun yerleştirilmemesi
- Filtrenin tıkanması
- Torbanın boşaltılabilir alt ucunun iyi temizlenmemesi
- Torbanın alt ucunun iyi kapatılmaması
- Koku oluşturan besinler alınması

Gerektiğinde kokuyu azaltmak için stoma torbaları için üretilmiş deodorant kullanınız.

### **Koku Üreten Yiyecekler**

- Yumurta
- Peynir
- Soğan
- Sarımsak
- Balık
- Kuru fasulye
- Kuşkonmaz
- B vitamin kompleksleri
- Kabakgiller

### **Koku Azaltan Yiyecekler**

- Yoğurt
- Ayran
- Taze maydanoz
- Kızılcık suyu

### **Dışkıyı Koyulaştıran Yiyecekler**

- Muz, havuç
- Elma püresi

- Yulaf ezmesi
- Patates
- Kepekli buğday ekmeği
- Fındık ezmesi

### **Dışkıyı Yumuşatan Yiyecekler**

- Tüm şekerli yiyecekler
- Çiğ meyve
- Bira, alkollü içecekler
- Fazla baharatlı yiyecekler
- Yeşil fasulye, brokoli, ıspanak
- Aşırı yağlı yiyecekler
- Üzüm erik suyu
- Yeşil Salata

Bazı gıdalar dışkının kıvamında değişikliğe neden olabileceğini unutmayınız!

### **4.3. Sportif Faaliyetler ve Dinlenme**

Stoma, spor yapmanıza engel bir durum değildir. Yürüyüş mükemmel bir egzersiz ve ameliyattan sonra iyi bir başlangıç noktasıdır. Ameliyattan 1.5-2 ay sonra yürüyüş, yüzme, masa tenisi gibi hafif sporlar yapmaya başlayabilirsiniz. Ancak karında basıncı arttıran ve karnınıza darbe gelme ihtimali olan boks, halter, karate, güreş gibi spor türlerinden uzak durmanız gerekir.

Spora başlamadan önce torbanızı boşaltınız.

- Mümkünse küçük boyutlu torbalar ve stoma kep kullanınız.
- Sıcak yerlerde (hamam, sauna vb.) torba yapışkanı gevşeyebileceğinden bu yerlerde yanınızda yedek torba bulundurunuz.
- Yemekten çok kısa bir süre sonra yüzme bağıracağı uyarır ve stomanızın çalışmasını sağlayabilir, yemekten birkaç saat sonra yüzünüz.

- Yüzme sırasında torbanın filtresi ıslanıp tıkanmaması için malzeme ile gelen yapışkan yamalar ile filtreyi kapatınız.
- Şekli/desenli mayo ve şortları tercih ediniz.

#### 4.4. İşe Dönme ve Sosyal Yaşam

Ameliyattan 6-8 hafta sonra hekiminizin tavsiyesi ile çalışma hayatınıza başlayabilirsiniz. Stoma açıldıktan sonra tekrar eski işinize dönebilirsiniz. Ancak ağır fiziksel güç gerektiren işlerde çalışmayınız ve ağır yükler kaldırmayınız.

Kendinizi bedenen iyi hisseder hissetmez, hekiminizle konuştuğuktan sonra, sosyal aktivitelerinize başlayabilirsiniz. Eski aktivitelerinize dönmek hem bedeninize iyi gelecek hem de ruhsal yönden kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacaktır. Koku veya gaz çıkışı nedeniyle sosyal yaşantınızı sınırlamayınız. Kullandığınız stoma torbalarını düzenli bir şekilde değiştirdiğiniz ve beslenmenizi düzenlediğiniz takdirde koku problemi azalacaktır. Ancak stoma bakımında kullandığınız malzemeleri her zaman yanınızda bulundurmanız size rahatlık ve kolaylık sağlayacaktır.

Unutmayın, ameliyattan sonra karın kasları zayıflar, en az üç ay ağır şeyler kaldırmayınız.

İşiniz yorucu ve ağır kaldırmayı içeriyorsa; ağırlıklar, karın kasları üzerinde büyük bir yük koyar, bu durum peristomal fıtık gelişme riskini artırır.

Öksürme ve hapşırma sırasında karnınızı elinizle destekleyin. Yataktan kalkarken yan

#### 4.5. Banyo Yapma

Stoma torbanız takılı iken ya da torbanızı çıkararak banyo yapabilirsiniz. Banyonuzu ayakta duş şeklinde ya da oturarak ılık su ile yapabilirsiniz. Banyo sonunda adaptörünüzü çıkararak stomanın etrafını elinizle nazikçe köpükleyip durulayabilirsiniz. Stomaya köpük ve su değmesinde hiçbir sakınca yoktur. Aksine stoma çevresinin tam olarak temizlenmesine ve olası kaşıntıya karşı sizi korur. Yeni yapıştıracağınız malzeme için daha temiz ve güvenli bir alan oluşur.

- Stoma bölgesine kese yapmaktan kaçınınız.
- Mutlaka her banyodan sonra torbanızı değiştiriniz.
- Adaptörün cildinize yapışmasına engel olacağından yağlı kremleri peristomal cilde sürmeyiniz.
  - Adaptörü takmadan önce cildinizi iyice kurulayınız.
  - Stomanız en az aktif iken banyo veya duş yapınız.

#### 4.6. Giyinme

Normal günlük kıyafetlerinizi giyebilirsiniz. Günümüz stoma torbaları vücut ile uyumlu olduğundan normalden büyük beden giymenize gerek yoktur. Yalnızca stomanız bel hizasındaysa kemer ve beli sıkı giysileri tercih etmeyin. Kıyafetlerinizin kemer kısmı mümkün oldukça stomanın altında ya da üzerinde kalmalıdır.

#### 4.7. Tatile Çıkma

Kendinizi iyi hissettiğiniz ve stoma bakımını yapabildiğiniz sürece tatile çıkmanızda herhangi bir sakınca yoktur.

Yolculuğa çıkmadan önce torbanızı boşaltınız.

Her zaman stoma bakımı için gerekli malzemeleri yanınızda bir el çantasında taşıyınız.

Uçak seyahatlerinizde kabin basıncından dolayı fazla gaz oluşabileceğinden yolculuk esnasında gazlı ya da asitli yiyecekleri tüketmeyin, torbanızı kontrol edip içindeki gazı boşaltınız.

Tatile gittiğiniz yer sıcak ise bol su içip, sakıncası yoksa tuz alımınızı arttırınız.

Gittiğiniz yerde musluk suyu kullanmayın, yiyeceklerin temizliğinden emin olun ve pişmiş yiyecekleri tercih ediniz.

Denize girerken desenli ve torbanızı gizleyecek bir mayo tercih edebilirsiniz. Kadınların bikini yerine tek parça mayoları, erkeklerin şort tipi mayoları kullanmaları tavsiye edilmektedir. Torbanızı boşaltarak denize ve havuza girebilirsiniz. Torba yerine stoma kep kullanabilirsiniz.



Tatilde yaşayabileceğiniz her türlü probleme karşı malzeme temin edebileceğiniz yerlerin ve stomaterapi ünitelerinin adreslerini ve telefonlarını öğreniniz.

#### 4.8. Cinsel Yaşam

Stoma normal cinsel hayatınızı sürdürmeye engel değildir. Cinsel ilişki stomaya zarar vermez. Ancak stomalı bireylerde karın bölgesinin hassas olması, dikiş bölgesinin iyileşmesi, bireyin geçirdiği büyük ameliyat nedeniyle halsizlik olması gibi nedenlerden dolayı cinsel yaşam kesintiye uğrayabilmektedir. Stomalı hastaların ameliyattan sonra bir süre için özgüvenleri etkilenmiş olacağından zamana ihtiyaçları vardır. Karşılıklı sevgi ve anlayış ile her sorun halledilebilir. Eşler arasında kurulan güvenli ilişki yalnızlık, sinirlilik, öfke, hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları da azaltabilmektedir.

- Düşüncelerinizi partnerinizle paylaşınız.
- Düzenli olarak birlikte uyuyunuz.
- Cinsel ilişkiden önce torbanızı boşaltınız.
- Stomanızın görüntüsü sizi rahatsız ediyorsa mini torba gibi bakım sistemi, torba kılıfı ya da iç çamaşırı kullanarak torbanızı gizleyiniz.
- Cinsel ilişki esnasında stoma kep ya da tıpa kullanınız.

Bazı ameliyatlarda sinirlerde hasar oluşabileceğinden stomalı bireylerde cinsel sorunlar olabilir.

Ameliyattan sonra kadınlarda cinsel ilişki sırasında vaginada farklı bir his, ağrı ya da kuruluk olabilir. Bu durumda kayganlaştırıcı kullanmak şikayetlerin azalmasına yardımcı olabilir.

Erkeklerde ereksiyon güçlüğü yaşanabilir.

Bu tür sorunlar ile karşılaştığınızda hekiminiz ve stoma bakım hemşirenize danışınız.

#### 4.9. Hamilelik

Stomalı kadınlar hekimine danışarak hamile kalabilirler. Ancak büyüyen karın dolayısı ile hamilelik sürecinde stoma çapında ve şeklinde değişiklik

olabileceğinden uygun adaptör ve torbalar seçilmelidir. Ayrıca stomayı görmek zorlaşacağı için, stoma bakımı ayna karşısında ya da başkasından yardım alınarak yapılabilir.

Doğumdan sonra bebeğinizi emzirebilirsiniz. Ancak emzirmeden önce torbanızı boşaltmanız ve bebeğinizin torba üzerine yapacağı basınçtan dolayı sızıntı olabileceğini göz önünde bulundurmanız gerekmektedir.

Hamile kalmak istemiyorsanız hekiminizin önerisi doğrultusunda bir doğum kontrol yöntemi seçin. Doğum kontrol hapı kullanmayı tercih ederseniz hekiminiz tarafından doz ayarlaması yapılmış olması gerekmektedir.

#### 4.10. İlaç Kullanımı

İlaç kullanmanız gerektiğinde hekiminize stomanız olduğunu hatırlatarak ve hekiminizin önerisi ile ilaç kullanın. Kullanacağınız ilacın özelliklerini öğrenin. Bazı ilaçların ishal, bazı ilaçların kabızlık yapabileceğini ve bazı ilaçların da dışkınızın rengini değiştirebileceğini unutmayınız.

Yeni bir ilaç kullandığınızda ilacın emildiğinden emin olmak için torbanızı kontrol edin.

Kokuya neden olan ilaçlar	Antibiyotik ve vitamin ilaçları
Kabızlık yapan ilaçlar	Antidepresanlar, demir ilaçları, narkotikler, analjezikler, antihistaminikler, antiparkinsonistler
İshal yapan ilaçlar	Antibiyotikler, kemoterapi ilaçları
Renk değişikliği yapan ilaçlar	Antibiyotikler: yeşil-sarı Demir ilaçları: siyah

#### 4.11. İbadet

**İslam dini inanışına göre**, bir stomaya sahip olmanız abdest almanızda ve namaz kılmanızda bir engel oluşturmamaktadır. İbadet esnasında torbanıza gaz ya da dışkı gelmesi ibadetinizi olumsuz etkilemez. Günlük bakımınızı yaptıktan sonra abdest alıp ibadetinizi yapabilirsiniz.

Stomaya sahip olmak oruç tutmanıza engel değildir. Ancak oruç tutmak sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Yetersiz sıvı almanız ve iftarda aşırı yemek yemeniz bazı problemlere yol açabilir. Bu nedenle oruç tutmak istediğinizde mutlaka hekiminize ve stoma bakım hemşirenize danışmalısınız.

**İbadet ile ilgili daha fazla bilgi için Yara Ostomi İnkontinans Hemşireleri Derneği'nin internet sayfasındaki “Stoma ve İbadet” başlığını inceleyebilirsiniz. (www.yoihd.org.tr)**

**Hristiyan dini inanışına göre**, stomalı bireylerin ibadet etmesinde herhangi bir engel yoktur.

**Yahudilik/Musevilik dini inanışına göre**, stomalı bireyler, stomadan dışarıya koku gelmediği ve etrafı rahatsız etmediği sürece tüm ibadetlerini yapabilirler. Genel sağlık ve moral durumunuz uygunsa oruç gibi bedensel mesuliyetlerinizi yapabilirsiniz. Ancak oruç tutmak istediğinizde mutlaka hekiminize ve stoma bakım hemşirenize danışmalısınız.

## 5. 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 parçanızın içi dışına döndürölerek dikildiğinden dışarıya bakan kısmı kırmızıdır.

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

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

### **Kolostomi 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 gidiyorsa 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.

### **Torbamı ne sıklıkta boşaltmalıyım?**

Torbanızı üçte biri ya da yarısı dolduğunda boşaltınız.

### **Ne zaman hastaneye başvurmalıyım?**

- Stomanızın renk ve boyutunda ciddi değişiklikler fark ettiğinizde,
- Dışkı çıkışı olmadığında ve buna bulantı, kusma, karında şişlik eşlik ettiğinde,
- Stomada veya çevresinde ağrı/ sancı varsa,
- Sürekli sızdırma probleminiz oluyorsa,
- Kolostomi torbasının olduğu bölgede tahriş varsa,
- Kolostomi malzemesi temin etmekte güçlük çektiğinizde,
- Herhangi bir sorununuzu paylaşmak istediğinizde,
- Sosyal ve kişisel ilişkileri yeniden kurmada zorlandığınızda.

## KAYNAKLAR

1. Aksoy G, Çavdar İ. Sindirim Sistemi Stomalarında Bakım. İçinde: Akyolcu N, Kanan N (ed). Yara ve Stoma Bakımı. İstanbul: Nobel Kitapevleri 2015: 61-94
2. Ayaz S. Approach to sexual problems of patients with stoma by PLISSIT model: An alternative. *Sexuality and Disability* 2009; 27(2):71-81.
3. Burch J. Examining Stoma Care Guidance for Nurses. *Gastrointestinal Nursing* 2015;13:6.
4. Berti-Hearn L. Elliott B. Colostomy Care: A Guide for Home Care Clinicians. *Home Healthcare Now* 2019;37(2):68-78.
5. Berti-Hearn L. Elliott B. Ileostomy Care: A Guide for Home Care Clinicians. *Home Healthcare Now* 2019;37(3):136-144.
6. Harputlu D ve Özsoy SA. A Prospective, Experimental Study to Assess the Effectiveness of Home Care Nursing on the Healing of Peristomal Skin Complications and Quality of Life. *Ostomy Wound Management*, 2018; 64(10), 18-30.
7. Gutman N. Colostomy guide. A Publication Of The United Ostomy Associations Of America 2011; 1-19.
8. Gutman N, Cwocn RN. Ileostomy guide. United Ostomy Associations of America 2011;13:2012.
9. Karadağ A, Korkut H. Peristomal cilt komplikasyonları: Önleme, tedavi ve bakım. *Ulusal Cerrahi Dergisi* 2010;26(3):175-179.
10. Martin ST, Vogel JD. Intestinal stomas: indications, management, and complications. *Advances In Surgery* 2012;46:19-49.
11. Melville D. Baker C. Ileostomies and colostomies. *Surgery (Oxford)* 2011;29(1): 39-43.
12. Stoma ve ibadet. Yara Ostomi İnkontinans Hemşireleri Derneği. <http://www.yoihd.org.tr/sayfa.aspx?id=135>
13. Ostomi. Yara Ostomi İnkontinans Hemşireleri Derneği. <http://www.yoihd.org.tr/sayfa.aspx?id=80>
14. Stelton S. CE: Stoma and Peristomal Skin Care: A Clinical Review. *AJN The American Journal of Nursing* 2019;119(6):38-45
15. Toğluk Yiğitoğlu, E. (2020). Stoma bakımı. Birinci Basamakta Yaraya Yaklaşım. Ed. Günher Arıca S & Özkaya H. EMA Tıp Kitapevi.

16. Wound, Ostomy and Continence Nurses Society. Stoma Complications: Best Practice for Clinicians. Mt. Laurel: NJ. Author 2014.
17. What To Expect After Colostomy Surgery .CONVATEC.
18. What To Expect After Ileostomy Surgery. CONVATEC.
19. Care Of Stomas (2012). Editör: Fischer J.E Fischer 's Mastery Of Surgery. 6. Baskı Lippincott Manual Of Nursing Practice. 10. Baskı
20. Colostomy And İleostomy Care. (2015). Editor: Margaret Eckman Lippincott's Nursing Procedures 7. Baskı
21. Living With A Colostomy .Information For Colostomates And Their Carers.
22. [www.Colostomyassociation.Org](http://www.Colostomyassociation.Org)





YARA OSTOMİ İNKONTİNANS  
HEMŞİRELERİ DERNEĞİ

ISBN: 978-605-69900-5-2