

A photograph of a man and a woman embracing outdoors. The man is on the left, wearing a blue and white checkered shirt, and has his arm around the woman's shoulder. The woman is on the right, wearing a light blue top, and is looking towards the camera with a slight smile. The background is a blurred outdoor setting with greenery and buildings.

**הכר את הפיום שלך:**

**פיום המעי הגס (קולוסטומיה), פיום המעי  
הדק (אילאוסטומיה) או פיום שלפוחית השתן  
(אורוסטומיה)**

## החיים לאחר ניתוח פיום

**נ**כמי שחי עם פיום, אני מבין את החשיבות של תמיכה ועידוד בימים, בשבועות ואפילו בחודשים האלו, שלאחר ניתוח פיום. אני גם יודע את העושר שגלום בחיים, ואת המשמעות הקיימת ביכולתי להמשיך לחיות את חיי כאדם מאושר ומועיל. האם אני יכול להתקלח? האם אני יכול לשחות? האם עדיין אני יכול להתאמן? האם עדיין יהיו לי חיי אהבה בריאים?

אלו השאלות שחלפו במוחי כאשר שכבתי במיטתי, מחלים מניתוח פיום. בשבועות שלאחר מכן, גיליתי במהרה שהתשובה לכל השאלות האלו הייתה כן! אני הייתי מי שאמור להעניק לי כוחות לנקוט את הצעדים הדרושים ולהתקדם מעבר לסטומה שלי. אלו שטיפולו בי ואהבו אותי יהיו שם כדי לתמוך בי בהתקדמותי ובשיקומי.

לכל אחד יהיה מסע שונה. יהיו רגעי שיא ויהיו רגעי שפל. על אף שהחוויות שלנו יהיו שונות, אני ממליץ לאמץ את ההזדמנות להתחלה חדשה ולא לפחד ממנה. זכור שמשאבים ותמיכה קיימים עבורך – אתה לא לבד. החוויות שלנו מעצבות את האופי שלנו ומאפשרות לנו להתפתח כאנשים. נסה והתפתח מחוויה זו וחבק את העולם שסביבך.

מדריך זה גובש בתשומת לב עבורך - האחד, בן הזוג, ההורה, הסבא, המטפל, האדם עם סטומה. אני מקווה שהוא יעזור לך לקבל את הידע והמיומנויות שלהם אתה זקוק כדי להשאיר את הפיום שלך מאחור ולחזור לחיים שלך.



— BROCK M., חי עם פיום מאז שנת 2000



המידע המופיע במדריך זה כאן אינו עצה רפואית ואינו מיועד להחליף את ההמלצות של הרופא האישי שלך או מומחה אחר בתחום שירותי הבריאות. אין להשתמש במדריך זה כדי לקבל עזרה במקרה חירום רפואי. אם תחווה מקרה חירום רפואי, בקש מיד טיפול רפואי באופן אישי.



## תוכן העניינים

### 4 הכר את גופך

- מערכת העיכול וניתוחי פיום לצואה(5): פיום המעי הגס (6) ופיום המעי הדק (7)
- מערכת השתן וסטומות לשתן(8): אורוסטומיה (9)
- הסטומה (10)
- העור סביב הסטומה (13)

### 14 תיאור מוצרי פיום

- מערכות של שקית איסוף מפיום (15)
- התפקיד של מגן העור (16)
- שקית איסוף למעי הגס (קולוסטומיה) ולמעי הדק (אילאוסטומיה) אפשרויות ותכונות (19)
- אפשרויות של שקית איסוף למערכת השתן (אורוסטומיה) ותכונותיהן (20)

### 23 אביזרי נפוצים לפיום

### 26 מתאמנים על טיפול עצמי

- שמירה על בריאות העור (26)
- רחצה באמבטיה או במקלחת (27)
- שמירה על תזונה ונוזלים (28)
- ניהול ריחות וגזים (30)
- נטילת תרופות (31)
- שטיפה (32)
- זיהוי זיהומים בדרכי השתן (32)
- התמודדות עם רגשות (33)
- קווים מנחים לטיפול רגיל (34)

### 35 חיים את היומיום

- ביגוד (35)
- פעילות, אימון גופני וספורט (36)
- חזרה לעבודה ולטיולים (36)
- יחסי מין ואינטימיות (38)
- הורות (38)

### 39 מערכות יחסים

- ומציאת תמיכה
- שיחות עם אחרים (40)
- מתי להתקשר אל האחות המטפלת בפיום (42)

### 44 מילון מונחים



המדריך הזה מיועד להשלים מידע שקיבלת מהמומחה שלך בתחום הבריאות, למשל אחות שמתמחה בטיפול בפיום.

**מילון מונחים מופיע בדף האחורי של מדריך זה כדי לעזור לך עם כמה מונחים, שאולי אינך מכיר.**

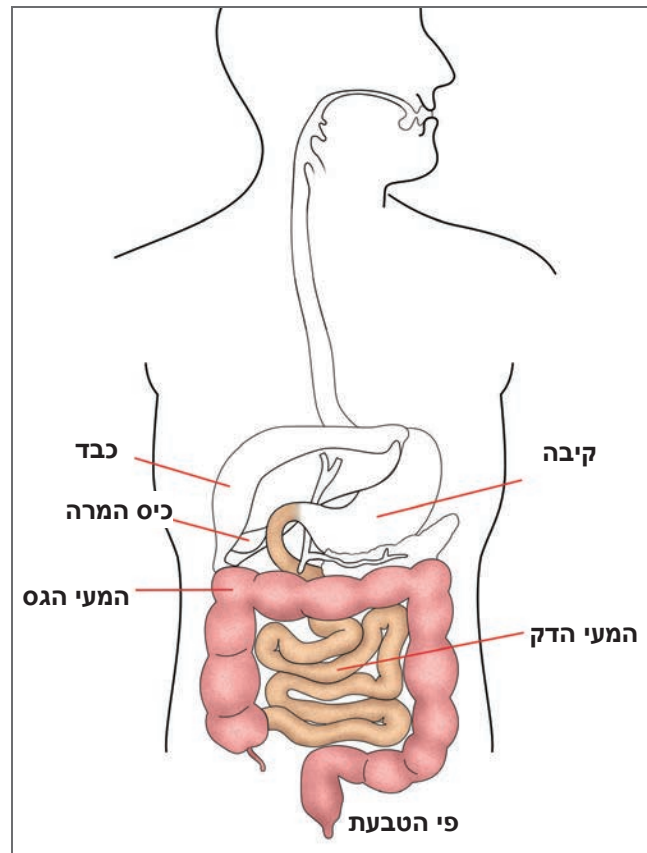
אם אתה עומד לעבור – או עברת לאחרונה – ניתוח פיום, המדריך הזה יעזור לך להבין מהו הניתוח ואיך לנהל אותו. ככל שתדע יותר, כך תוכל להקל על כמה מהדאגות שאולי יהיו לך על חיים עם פיום. חשוב שתזכור שאתה לא לבד. כל שנה, אלפי אנשים עוברים ניתוח פיום. עבור חלקם, זה אירוע מציל חיים. ייתכן שהוא נערך כדי לתקן פציעה או כדי להסיר גידול. לא חשוב מה הסיבה, שאלות ודאגות הן חלק טבעי של התהליך.



## מערכת העיכול וסטומות לצואה: פיום המעי הגס ופיום המעי הדק

על מנת להכיר טוב יותר את הקולוסטומיה או האילאוסטומיה שלך, כדאי קודם שתכיר טוב יותר את מערכת העיכול של בני אדם.

כאשר אתה לועס את מזונך ובולע אותו, המזון עובר במורד הוושט אל תוך הקיבה. חומצות וחומרים כימיים אחרים שנמצאים בקיבה שנקראים אנזימים, מפרקים את המזון עד אשר הוא הופך לתערובת נוזלית.



מהקיבה, תערובת המזון הנוזלית עוברת אל תוך המעי הדק, שם מתבצע רוב העיכול. ויטמינים, מינרלים, חלבונים, שומנים ופחמימות נספגים כולם בגופך דרך המעי הדק. כל מזון אחר שלא נספג במעי הדק עובר אל תוך המעי הגס (כרכשת) כפסולת נוזלית או כצואה. המעי הגס סופג מים מהצואה כך שתהיה יותר מוצקה בזמן המעבר. החלחולת מאחסנת את הצואה עד שתהיה לך פעולת מעיים. כאשר יש לך פעולת מעיים, צואה וגזים עוברים מהכרכשת אל החלחולת שלך ומשם אל מחוץ לגופך דרך פי הטבעת. שריר בפי הטבעת, שנקרא הסוגר האנאלי, מאפשר לך לשלוט בתזמון של פעולת מעיים.



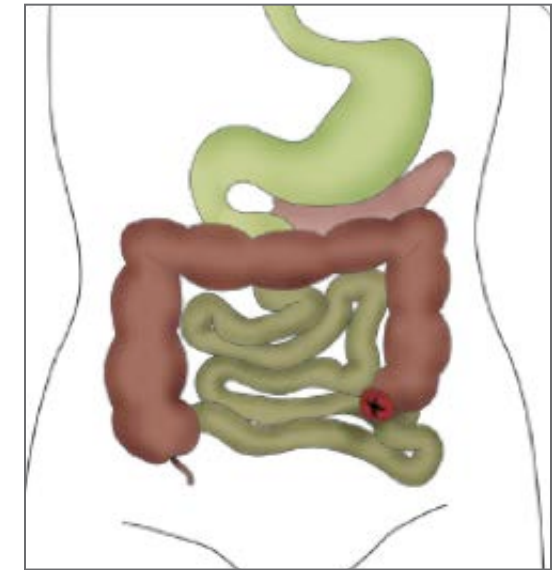
הכר

את גופך

"פיום" הוא מונח כללי לתיאור הליך ניתוחי שבו יוצרים פתח שנקרא סטומה (או פיום) כדי לאפשר ניקוז יציאות (צואה או שתן) מגופך. במדריך זה נדון בשלושה סוגים של ניתוחי פיום: קולוסטומיה (לצואה), אילאוסטומיה (גם היא לצואה) ואורוסטומיה (לשתן).

## איך יוצרים קולוסטומיה

קולוסטומיה הוא פתח שנוצר בניתוח (פיום) כדי לסלק פסולת אל מחוץ לגוף, לאחר שחלק מהמעי הגס (כרכשת) הוסר או בוצע עליו מעקף.

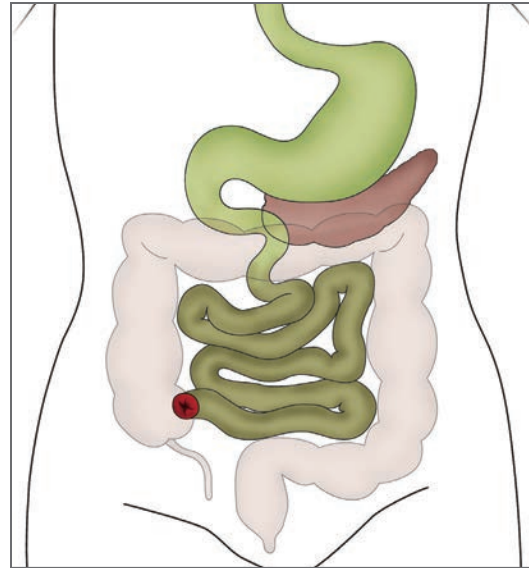


עם קולוסטומיה, הפסולת מסולקת דרך הפיום במקום דרך פי הטבעת. מאחר שאין שריר סוגר לשליטה רצונית בתזמון שבו הפסולת תסולק, היא נאספת אל תוך מערכת של שקית איסוף מפיום שניתנת לריקון.

**הסבר נוסף על מערכות של שקיות איסוף מפיום מופיע בהמשך, בעמוד 19.**

## איך יוצרים אילאוסטומיה

אילאוסטומיה הוא פתח שנוצר בניתוח (פיום) כדי לסלק פסולת אל מחוץ לגוף, לאחר שהוסרו חלק מהמעי הדק או כל המעי הגס (כרכשת), או שבוצע עליהם מעקף.



עם אילאוסטומיה, הפסולת מסולקת דרך הפיום במקום דרך פי הטבעת. מאחר שאין שריר סוגר לשליטה רצונית בתזמון שבו הפסולת תסולק, היא נאספת אל תוך מערכת של שקית איסוף מפיום שניתנת לריקון.

**הסבר נוסף על מערכות של שקיות איסוף מפיום מופיע בהמשך, בעמוד 19.**

כדי ליצור אילאוסטומיה, המנתח מנתב חלק מהמעי הדק (המעי העקום) דרך דופן הבטן. הפתח החדש הזה בדופן הבטן נקרא סטומה (או פיום). אילאוסטומיה נמצאת לעתים קרובות בצד ימין של הבטן.

אילאוסטומיה יכולה להיות זמנית או קבועה, תלוי בסיבה הרפואית לניתוח. בחלק מהמקרים כאשר הסוגר האנאלי נותר כפי שהיה, אבל חלק מהמעי צריך להתאושש ולהחלים, יוצרים פיום זמני.

היציאות מאילאוסטומיה יהיו צואה נוזלית עד רכה, בצבע ירוק כהה עם גזים. בדרך כלל, יהיה צורך לרוקן את שקית האיסוף כמה פעמים ביום.

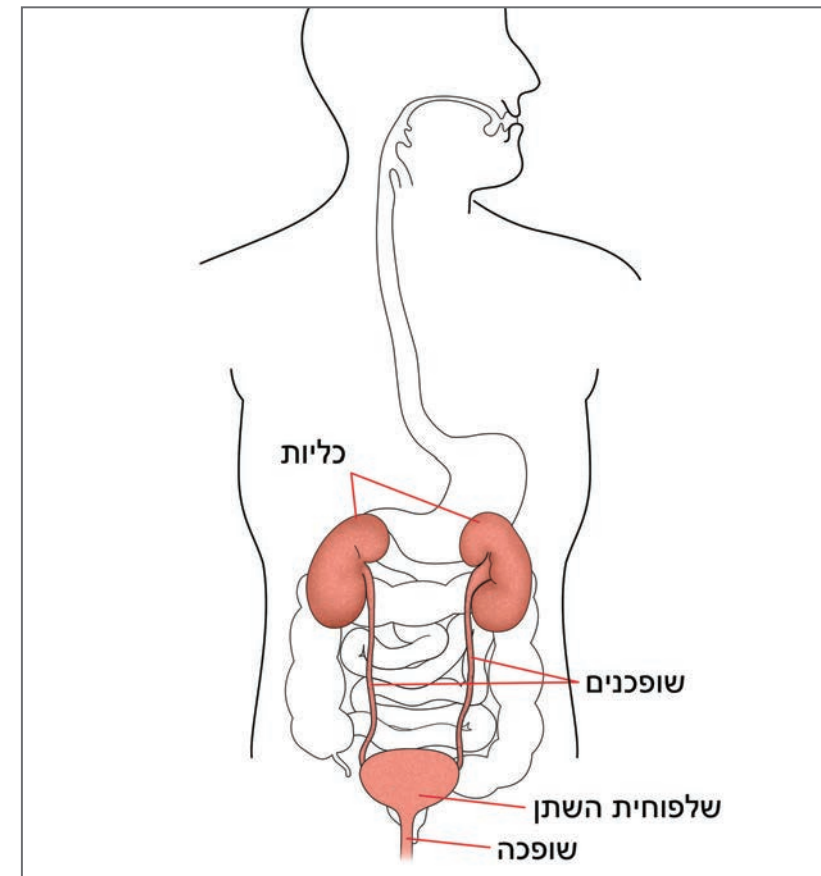
כדי ליצור קולוסטומיה, המנתח מנתב חלק מהמעי הגס (כרכשת) דרך דופן הבטן. הפתח החדש הזה בדופן הבטן נקרא סטומה (או פיום). קולוסטומיה נמצאת לעתים קרובות בצד שמאל של הבטן.

קולוסטומיה יכולה להיות זמנית או קבועה, תלוי בסיבה הרפואית לניתוח. בחלק מהמקרים כאשר הסוגר האנאלי (סוגר פי הטבעת) נותר כפי שהיה, אבל חלק מהמעי צריך להתאושש ולהחלים, יוצרים פיום זמני.

היציאות מקולוסטומיה יהיו צואה מוצקה למחצה או מוצקה. גזים ימשיכו להיווצר במעי וייצאו דרך הפיום אל שקית האיסוף. בדרך כלל, יהיה צורך לרוקן או להחליף את שקית האיסוף פעם או פעמיים ביום, בלבד.

## מערכת השתן וניתוחי פיום לשתן: אורוסטומיה

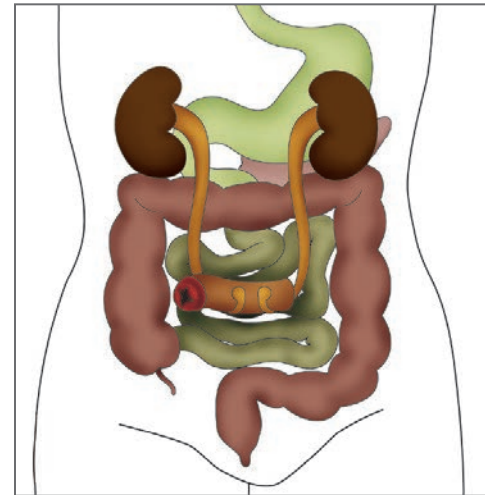
על מנת להכיר טוב יותר את האורוסטומיה שלך, כדאי קודם שתכיר טוב יותר את מערכת השתן של בני אדם.



היא מתחילה בכליות. שתן או פסולת נוזלית זורמים מהכליות דרך שתי צינוריות דקות שנקראות שופכנים ומצטברים בשלפוחית השתן. זרם השתן די קבוע. שריר סוגר מאפשר לשלפוחית השתן לאגור שתן, עד שיהיה נוח לרוקן את שלפוחית השתן או להשתין. כאשר אדם משתין, השריר הסוגר נרפה ומאפשר לשתן לזרום מחוץ לגוף דרך צינורית צרה שנקראת השופכה.

## איך יוצרים אורוסטומיה

אורוסטומיה – לפעמים נקראת הסטת שתן – היא פתח (פיום) שנוצר בניתוח, למטרה של ניקוז שתן אל מחוץ לגוף, לאחר הסרת שלפוחית השתן או יצירת מעקף עליה.



עם אורוסטומיה, שתן מסולק דרך הפיום במקום דרך השופכה. מאחר שאין שריר סוגר לשליטה רצונית בתזמון של הטלת השתן, השתן נאסף אל תוך מערכת איסוף של סטומיה עם ברז ניקוז בתחתית.

**הסבר נוסף על מערכות של שקית איסוף מפיום מופיע בהמשך, בעמוד 20.**

המנתח יכול לבחור באחת מבין כמה שיטות ליצירת האורוסטומיה. המנתח מסיר קטע קצר של המעי כדי שישמש כצנרת – או צינור מוביל – של שתן כדי להזרים אותו מחוץ לגוף. הסנטימטרים הבודדים שהמנתח מסיר עבור הצנרת לא ישפיעו על פעולת המעיים. המנתח יחבר מחדש את המעי, והמעי ימשיך לתפקד בדיוק כמו קודם. לאחר מכן, המנתח יסגור קצה אחד של הצינור המוביל, יחדיר את השופכנים אל תוך הצינור המוביל, וינתב את הקצה הפתוח של הצינור המוביל דרך דופן הבטן. הפתח החדש הזה בדופן הבטן נקרא סטומה (או פיום). אורוסטומיה נמצאת לעתים קרובות בצד ימין של הבטן, והיא תנקז שתן וריר.

### עובדה

השם הרפואי של סוג האורוסטומיה שלך מבוסס על אותו חלק של מעי שבו השתמשו כדי ליצור את ההסטה. עבור מוביל ממעי דק, הסוג הנפוץ ביותר, המנתח משתמש בחלק קצר של המעי הדק (אילאום-המעי העקום).



## הסטומה

אפשר למצוא סטומות במגוון גדלים וצורות, סטומה בריאה:

- תהיה בצבע ורוד או אדום וכן לחה במקצת
- היא לא גורמת לכאב
- מדממת בקלות כאשר משפשפים אותה או נתקלים בה (למשל בזמן רחצה), אך אמורה להחלים מהר.



קצה הסטומה

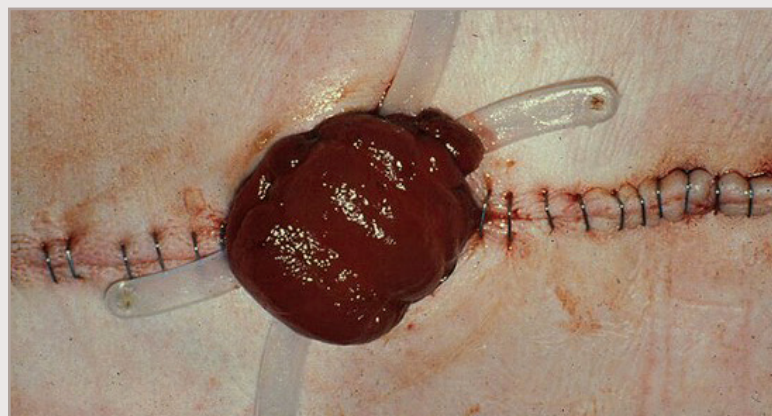
בין אם הסטומה שיש לך גדולה או קטנה, בולטת מעל גובה פני העור או בקו ישר עם העור, ניקוז מהסטומה (צואה או שתן) אמור להתרוקן אל תוך שקית האיסוף ללא נזילה מתחת למגן העור. **לפרטים נוספים על מערכות של שקיות איסוף מפיום, עיין בעמודים 15-18.**

קביעת המיקום שבו הסטומה תמוקם בבטן יכולה להיות חלק חשוב מההכנה לניתוח. בדרך כלל, הסטומה ממוקמת באזור נמוך מעט מהמותניים שלך, בין הטבור לירך.

לפני הניתוח, האחות המטפלת בפיום והמנתח יכולים לבצע הערכה לגבי מיקום אפשרי של הסטומה שלך. לצורך כך, האחות המטפלת בסטומה יכולה לבחון את הבטן שלך בתנוחות שונות כמו למשל שכיבה, ישיבה, התכופפות ועמידה. שיקולים אחרים להצבה יכולים להיות סוג הפיום, משטח העור, היכולת שלך לראות את האזור וסגנון החיים שלך. מיקום זה הוא המלצה; המיקום הסופי ייקבע על ידי המנתח במהלך הניתוח.

## הקולוסטומיה או האילאוסטומיה שלך מייד לאחר ניתוח...

- הסטומה שלך כנראה תהיה נפוחה. ייתכן שיחלפו כמה שבועות או חודשים עד אשר הנפיחות בסטומה תישכך.
- הצואה מהפיום יכולה להשתנות. בדרך כלל בהתחלה היא תהיה די נוזלית ולאחר מכן תהפוך לסמיכה יותר, כאשר תתחיל מחדש בתזונה רגילה.
- אנזימי העיכול הופכים את היציאה מהסטומה מאכלת מאוד, לכן הגנה על העור סביב הסטומה חשובה ביותר. חשוב לשמור על בריאות העור מההתחלה.
- אם יש לך סטומה זמנית, ייתכן שזו לולאת סטומה. לאילאוסטומיה לולאתית יכול להיות התקן תמיכה (נקרא מוט או גשר) שבדרך כלל מוסר כשבועיים לאחר הניתוח – לפעמים קודם לכן. הקפד להזכיר זאת למומחה בתחום שירותי הבריאות שמטפל בך, אם המכשיר לא הוסר לאחר הזמן הזה.



סטומת לולאה עם גשר

## האורוסטומיה שלך מייד לאחר ניתוח...

- הסטומה שלך כנראה תהיה נפוחה. ייתכן שיחלפו כמה שבועות או חודשים עד אשר הסטומה תתכווץ לגודל הקבוע שלה.
- ייתכן שיהיו לך צינוריות קטנות שנקראות תומכנים, שיוכנסו במהלך הניתוח, אשר יאריכו את הסטומה כלפי חוץ ויבטיחו את זרימת השתן אל תוך שקית האיסוף. תומכנים אלו יישארו בדרך כלל במקום במשך 5 ימים עד שבועיים, תלוי בהעדפת המנתח. אל תחתוך ואל תסיר את התומכנים בעצמך.
- שתן יתחיל לזרום מהסטומה מייד לאחר הניתוח. בהתחלה, לשתן יכול להיות צבע אדמומי קל. לאחר כמה ימים, השתן יחזור לצבע הרגיל שלו.
- ייתכן שתראה רירית בשתן כאשר השתן נאסף בשקית האיסוף. הרירית מגיעה מחלק המעי ששימש ליצירת הצינור המוביל.



קצה סטומה עם תומכנים

## העור סביב הסטומה

העור סביב הסטומה שלך (נקרא גם עור פריסטומלי) אמור להיות כפי שהיה, ללא גירוי, פריחה או אדמומיות. הוא אמור להיראות דומה לעור בריא בכל מקום אחר בגופך. גירוי עור שנראה בריא בכל מובן אחר יכול גם הוא להצביע על בעיה.

בעיות בעור סביב הסטומה יכולות ליצור קושי בשמירה על מערכת שקית האיסוף במקום, אשר עלולה להוביל לשימוש רחב יותר במוצר ולעלויות גבוהות יותר. משמעות של מצב כזה היא גם ניצול פחות זמן בעשיית הדברים שאתה נהנה לעשות עם האנשים החשובים לך.

אם תבחין בעור אדום, סדוק או לח סביב הסטומה, פנה לבקשת עזרה ממומחה

בתחום שירותי הבריאות. בדוק את העור סביב

הסטומה באופן קבוע כדי לוודא שהעור שלך בריא ולהיות מוכן לענות על כל בעיה בזמן. לעולם אל תקבל נזילה ועור לא בריא כחלק רגיל מהחיים עם סטומה.

**לפרטים נוספים על שמירה על עור בריא סביב הסטומה, עיין בעמוד 23.**



עור פריסטומלי בריא נראה כך.



לא כך.



## מערכות של שקית איסוף מפיום

מערכות עם שקית איסוף מפיום כוללות שני חלקים עיקריים:

- **מגן העור (או חיץ)** אמור להיות מותאם ישירות סביב הסטומה. הוא עוזר להגן על העור ומחזיק במקומה את המערכת של שקית האיסוף.
- **שקית האיסוף** אוספת את היציאה מהסטומה. שקיות איסוף קיימות במבחר אפשרויות שמתאימות למבחר צרכים ולסוגי פיום.



תיאור

מוצרי פיום

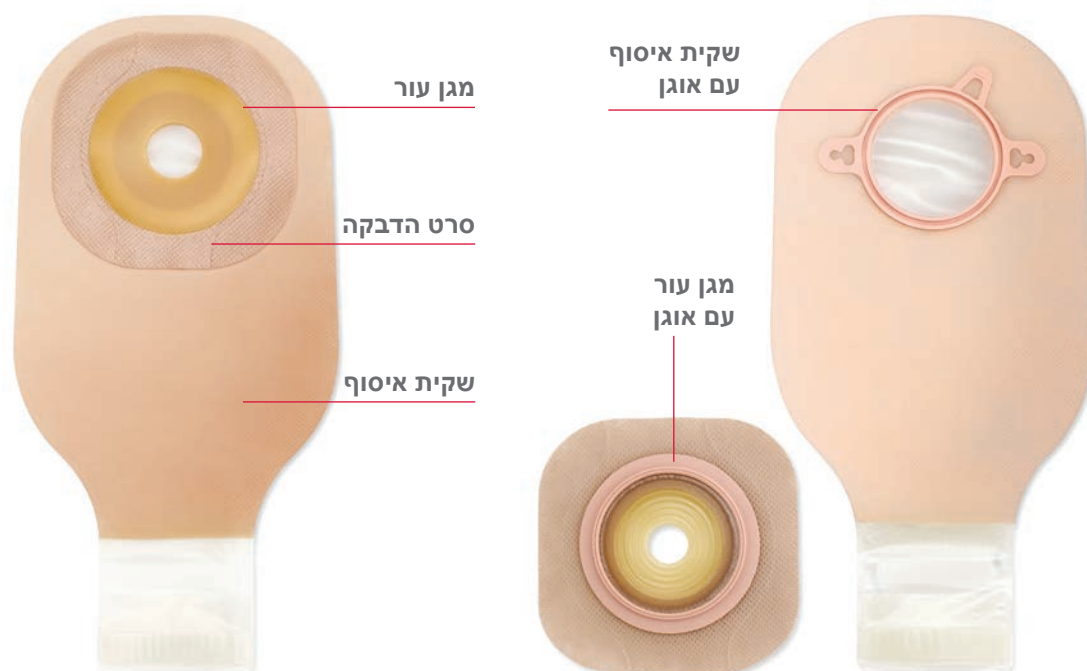
### מערכת של שקית איסוף בעלת שני חלקים

מגן העור ושקית האיסוף הם שני חלקים נפרדים שמחברים בטבעת פלסטיק שנקראת אוגן. את שקית האיסוף אפשר להסיר ולהחליף מבלי להסיר את מגן העור מהגוף.

### מערכת של שקית איסוף בעלת

#### חלק אחד

מגן העור ושקית האיסוף הם יחידה אחת וחייבים להסיר אותה יחד בזמן החלפה.



קיימים סוגים שונים ורבים של מערכות של שקיות איסוף מפיום. המערכת של שקית איסוף שבה ישתמש צוות שירותי הבריאות שלך בבית החולים תותאם בצורה הטובה ביותר כדי לעזור לך להחלים מניתוח הפיום.

בשובך הבייתה לאחר הניתוח, תוכל לבקש לנסות כמה מערכות שונות של שקיות איסוף שיתאימו לך ככל שהסטומה תשתנה או ככל שתתחיל בפעילויות שונות. קיימים גם מוצרי פיום שונים שיכולים לשמש עם מערכת של שקית איסוף שעוזרים בהארכת זמן הבלאי, בשמירה על בריאות העור הפריסטומלי או בהקלה על הטיפול בפיום.

## התפקיד של מגן העור

מגן העור הוא החלק החשוב ביותר במערכת של שקית האיסוף בשל תפקידה בשמירה על בריאות העור סביב הסטומה. חשוב שמגן העור יהיה כזה שמספק אבטחה עם איטום טוב ושמירה על בריאות העור מהתחלה, אחרת קיים סיכון לסיבוכים בעור סביב הסטומה.

### תחושת ביטחון עם מגן עור לפיום

מערכת של שקית איסוף בטוחה תבטיח שיהיה איטום טוב סביב הסטומה עם מגן עור לפיום, שעוזר במניעת נזילה מתחת למגן העור אשר עלולה להשפיע על בריאות העור.

### מגן עור שטוח

מגן עור בעל אזור משטחי ישר או מישורי שבא במגע עם העור. בסוג זה של מגן אפשר להשתמש אם הסטומה בולטת החוצה מעל פני העור, והאזור סביב הסטומה שטוח בכל התנוחות.



### מגן עור קמור

מגן עור שמתעקל כלפי חוץ לעבר העור הפריסטומלי. עיקול זה כלפי חוץ מיועד לבוא במגע ישיר עם העור סביב הסטומה, שיכול לעזור לקדם איטום טוב בין מערכת האיסוף לבין העור. בסוג זה של מגן עור אפשר להשתמש אם הסטומה שלך נמצאת בקו ישר עם העור או נסוגה מהעור, או כדי לשטח את העור סביב הסטומה. את הקמירות אפשר לסווג כמוצקה או רכה. באזור פריסטומלי מוצק, קמירות רכה יכולה להיות טובה יותר מאשר קמירות מוצקה. באזור פריסטומלי רך, קמירות מוצקה יכולה להיות טובה יותר מאשר קמירות רכה.



אפשר לקבל מגיני עור לפיום עם סרט דביק וללא סרט דביק. עבור חלק מהאנשים, מערכות של שקית איסוף עם שולי סרט דביק נותנות תחושה מוגברת של ביטחון, ולאנשים אחרים בעלי עור רגיש או מי שיש להם אלרגיות למוצרים עם דבק, מוצרים ללא סרט דביק יהיו האפשרות המתאימה. כמו כן אפשר להשיג מגיני עור לפיום עם פתח בחיתוך להתאמה, בצורה מותאמת ובגודל שנקבע מראש. לא חשוב איזה מגן עור נבחר, יש חשיבות להתאמה של פתח מגן העור במקום שבו העור והסטומה נפגשים.

### עצה

איטום ייחשב איטום מאובטח כאשר פתח מגן העור צמוד סביב הסטומה במקום שבו העור והסטומה נפגשים ויש מילוי של כל המרווחים, הקמטים או הקפלים. מדוד את גודל הסטומה לפני כל הנחת מגן במהלך 6-8 השבועות הראשונים לאחר הניתוח, כדי להיות בטוח בגודל הסטומה כאשר הנפיחות תרד. לאחר מכן, מדוד מדי פעם כדי להבטיח שגודל הסטומה לא השתנה בעקבות גורמים אחרים, כגון עלייה או ירידה במשקל.

### בריאות העור עם מגן עור לפיום

מגן העור לפיום עשוי משילוב מרכיבים בעלי תכונות שונות להדבקה ולטיפול בנוזלים, אשר עורבבו יחד כדי להעניק למגן העור את הביצועים המצופים. המרכיבים שבתוך מגן העור פועלים יחד כדי לספק את התכונות הבאות:

1. יכולת הדבקה — כדי להצמיד (או להדביק) את המגן אל העור.
2. יכולת ספיגה — כדי לספוג לחות מהסטומה או מהזיעה שעל העור.
3. עמידה בפני שחיקה — כדי להחזיק את מגן העור יחד בנוחות נוזל ולספק את זמן הבלאי הנכון.
4. בריאות העור — כדי לשמור על בריאות העור הפריסטומלי (סביב הפיום) ולספק הגנה במקום שבו היא חשובה ביותר.



## כיסוי סטנדרטי

מגן עור שמספק היצמדות עדינה לעור אך הוא יכול להיות פחות עמיד מאשר מגן עם כיסוי מורחב. לפעמים נקרא כיסוי רגיל.

## כיסוי מורחב

מגן עור שמכיל חומרי הדבקה מיוחדים אשר יכולים להגיע לחיבור בהיצמדות חזקה יותר לעור והוא יכול להיות עמיד יותר בפני תקלות.

## מגן מיוחד

אפשרות של מגן עור שהוא מיוחד עם מרכיב נוסף לטובת העור. מגן עור CeraPlus™ עם טכנולוגיית Remois\* הוא מגן עור לפיוס מיוחד עם סרמיד. סרמיד הוא מרכיב של העור ועוזר במניעת איבוד מים ומספק תמיכה כמחסום נגד חדירה של מיקרואורגניזמים.

## שקית איסוף למעי הגס (קולוסטומיה) ולמעי הדק (אילאוסטומיה) אפשרויות ותכונות

הסוג של שקית איסוף המשמש באופן הנפוץ ביותר עם קולוסטומיה הוא שקית איסוף שניתנת לניקוז או שקית איסוף עם קצה סגור, כאשר שקית האיסוף הניתנת לניקוז משמשת באופן הנפוץ ביותר עם אילאוסטומיה. אפשר לשקול שקית איסוף ניתנת לניקוז כמתאימה לשימוש על ידי מי שנדרש לרוקן את הצואה שלו יותר מאשר פעמיים ביום. את שקית האיסוף מרוקנים כאשר היא שלישי מלאה או חצי מלאה. שקית האיסוף נשמרת סגורה עם סגר בשובל השקית, שאותו אפשר לסגור עם סגר לחיצה או בעזרת סגר מובנה (נראה באיור). את שקית האיסוף הסגורה לא מנקזים, ויש להסיר אותה ולהיפטר ממנה כאשר היא יותר משליש מלאה עד חצי מלאה.

את השקיות לפיוס אפשר לקבל בגדלים שונים ועם תכונות שונות, כדי להתאים לצרכים שלך. בהמשך מתוארות כמה מהתכונות הנפוצות ביותר לשקיות מסוג קולוסטומיה ואילאוסטומיה.



## עצה

סרמידים נמצאים במוצרי קוסמטיקה, בתחליבים ובקרמים. כפי שאולי אתה יודע, לא מומלץ להשתמש בתחליבים או בקרמים על העור הפריסטומלי, מפני שחומרים אלו עלולים להפריע ליכולת ההיצמדות של המגן לעור. מגן עור מיוחד סרמיד הוא שונה – הסרמיד הוא חלק מהמגן, לכן הוא לא מפריע ליכולת ההיצמדות לעור של מגן העור שלך.

## מסננים

חלק משקיות האיסוף כוללות מסננים שעוזרים להקטין את היווצרות הגזים, כך שהשקית לא תתנפח כבלון. המסנן משחרר את הגזים באיטיות, אך לא את הריח.



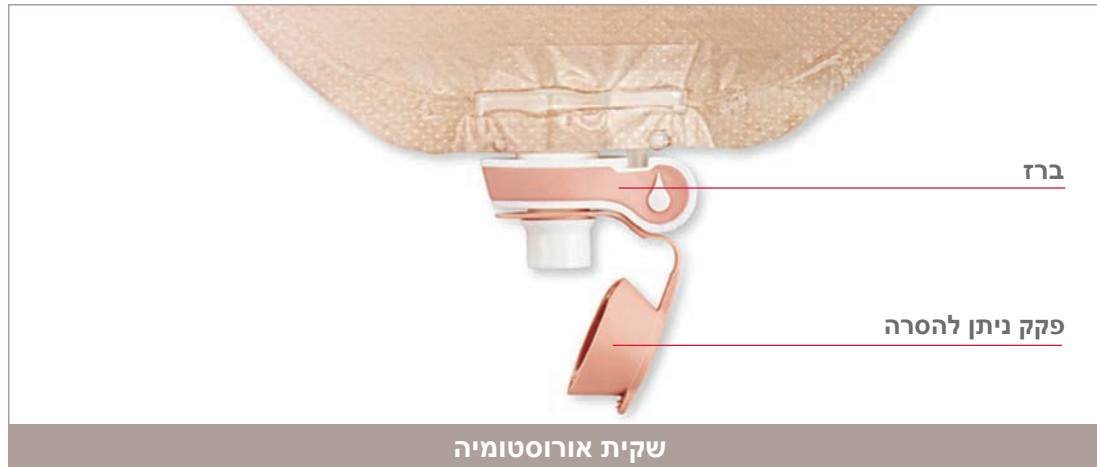
## אפשרויות נראות

• **לוחית שקית איסוף (או שכבת פילם) קיימות אפשרויות שקופות מאוד ואטומות.** אתה יכול גם לבחור שקיות איסוף בעלות כיסוי רך, שמוסיף לנוחות שלך ומספק לך דיסקרטיות.

• **אפשרות צפייה (זמינה במערכת בת חלק אחד) מציעה את הדיסקרטיות של לוחית אטומה ואת הוודאות שיש בשקית איסוף שקופה, הכל ביחידה אחת.** כאשר מרימים את הדלתית האטומה, אפשר לצפות בסטומה וביציאה בבהירות ובפרטיות.

## אפשרויות ותכונות של שקית אורוסטומיה

שקית איסוף מהסוג המשמש לאורוסטומיה נקראת שקית ניקוז שתן או שקית אורוסטומיה. לשקיות אורוסטומיה יש ברז מסתובב כדי לפתוח ולסגור את שקית האיסוף ולאפשר את הריקון שלה. כמה ברזים, בתחתית שקית האורוסטומיה, כוללים מכסה שניתן להסירו, לנקז את שקית האיסוף ולהחזיר למקום את הפקק.



## אפשרויות נראות

• **לוחית שקית איסוף (או שכבת פילם) קיימות אפשרויות שקופות מאוד ואטומות.** אתה יכול גם לבחור שקיות איסוף בעלות כיסוי רך, שמוסיף לנוחות שלך ומספק לך דיסקרטיות.

• **אפשרות צפייה (זמינה במערכת בת חלק אחד) מציעה את הדיסקרטיות של לוחית אטומה ואת הוודאות שיש בשקית איסוף שקופה, הכל ביחידה אחת.** כאשר מרימים את הדלתית האטומה, אפשר לצפות בסטומה וביציאה בבהירות ובפרטיות.



## עיצוב בריבוי תאים

תאים מרובים מעוצבים לפיזור אחיד יותר של שתן בתוך שקית האיסוף, אשר מונע את התנפחות השקית בין פעולות ניקוז.





**פיום נפוץ**

**אביזרים**

אביזרי פיום משמשים לפעמים עם המערכת של שקית האיסוף שלך. כל אחד מהם ממלא פונקציה מסוימת ומשמש רק לפי התוויה. אתה יכול להשתמש במוצר אחד או ביותר ממוצר אחד.

קיימות כמה סיבות שבגללן תוכל להשתמש באביזר פיום:

- ייתכן שהוא יעזור לשפר את הביצועים של מערכת האיסוף שלך. לדוגמה, אביזר יכול להאריך את זמן הבלאי או להגן על העור שלך
- ייתכן שהוא יעזור לפתור בעיה כמו נזילה או גירוי העור
- ייתכן שהוא יעזור לשפר את איכות החיים שלך על ידי ביטול ריח אומניעת הליכה בלילה לשירותים

### שסתום נגד החזר (ריפלוקס)

השסתום נראה כמו קו עקום שעובר על פני מרכז השקית. שסתום נגד החזר שבשקית האיסוף מקטין למינימום זרימה חוזרת של שתן. הוא גם מונע חזרה של שתן לחלק העליון של שקית האיסוף ואיכול של מגן העור, שהוא רכיב בעל חשיבות עליונה שמחבר את שקית האיסוף לעור סביב הסטומה שלך.



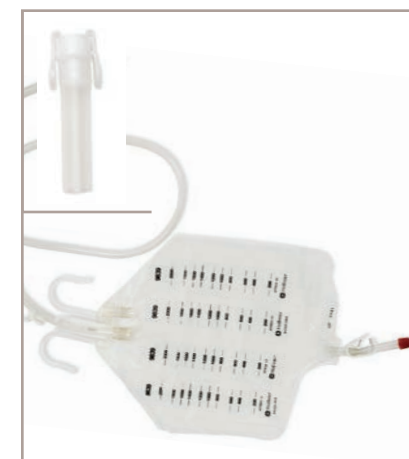
שקית אורוסטומיה עם לוחית קדמית שקופה, ועיצוב בריבוי תאים, ושסתום נגד החזר

### איסוף במהלך הלילה עם אורוסטומיה

מאחר וזרימת השתן די קבועה, אפשר להיות מופתעים עד כמה שקית אורוסטומיה יכולה להתמלא במהלך הלילה – לעתים, פעמים רבות. אנשים רבים מעדיפים להשתמש במכל ניקוז בצד המיטה, שאליו זורם השתן בזמן שהם ישנים, ולא לקום וללכת לשירותים ולנקז את שקית האיסוף. אתה יכול לחבר את שקית האורוסטומיה שלך למכל ניקוז בצד המיטה בעזרת שימוש במתאם של צינורית ניקוז אורוסטומיה.








עצות לזמן השימוש במתאמים לצינורית ניקוז אורוסטומיה:

- השאר כמות קטנה של שתן בשקית האורוסטומיה בטרם תחבר אותה למכל בצד המיטה או לתיק ירך, כדי למזער את השפעת היניקה ולאפשר ניקוז טוב יותר של השתן למערכת האיסוף.
- אם תחתית שקית האיסוף תתחיל להתפתל, סובב את המתאם בכיוון השעון או נגד כיוון השעון עד אשר השקית תהיה מונחת באופן שטוח.
- לא ניתן להחליף מתאמים בין מוצרים מיצרנים שונים של שקיות פיום.



מערכת איסוף ומתאם צינורית ניקוז לניקוז בצד המיטה

הטבלה הבאה מתארת כמה אביזרי פיום נפוצים.

הערות לגבי השימוש**	לדוגמה	השתמש ב	אם
אביזר זה אינו חומר מדבק או דבק. יותר מדי משחה עלולה להפריע לאיטום טוב של מגן העור. מרח משחה על הקצה הפנימי של מגן העור, ליד הפתח שבו תהיה הסטומה.		משחה לאיטום.	ברצונך לעזור ביצירת איטום טוב סביב הסטומה ופתח מגן העור
אפשר למתוח את הטבעת השטוחה ולעצב את צורתה, או להשתמש בה בחלקים למילוי מרווחים, קמטים וקיפולים. טבעת עם קמירות עגולה או אובלית עוזרת לספק לחץ אחיד סביב הסטומה כדי להתאים אותה באופן אישי. מרח על עור יבש ונקי או על הצד הנדבק של מגן העור שבמערכת של שקית האיטום.		טבעות מגן שעוזרות להגן על העור, למילוי באזורים לא ישרים בעור או כחלופה למשחה.	ברצונך למלא פני עור לא מיושרים או אם קיים מרווח בין הסטומה לפתח מגן העור
פזר מעל סלק בהברשה את האבקה העודפת. הפסק להשתמש כאשר העור לא יפריש עוד לחות. אל תשתמש באבקת סטומה למניעה של גירוי העור או על עור שהוא אדום אך לא לח.		אבקת סטומה שעוזרת לספוג לחות על העור.	העור שלך קצת מגורה* ולח
הוסף כפית אחת בערך או חבילה אחת לשקית האיטום החדשה שלך, ולאחר מכן שפשף כדי לצפות את החלק הפנימי של השקית. מנע סינון. הוסף לאחר כל פעם שאתה מרוקן את השקית. אל תשתמש עם שקית אורוסטומיה.		למרוח מפיג ריחות שעוזר להפחית ריח ומקל על הריקון.	יש לך פיום לצואה וברצונך להפחית ריח כאשר אתה מרוקן או מחליף את שקית האיטום, או ברצונך לרוקן את תוכן השקית ביתר קלות
יש לעטות אותה סביב הגוף בקו הסטומה. אפשר להשתמש בה רק עם מערכת איטום עם לשוניות בחגורה.		חגורת פיום שעוזרת לאבטח שקית איטום מפיום. מומחה בתחום שירותי הבריאות יכול להמליץ על חגורה לשיפור הקמירות.	אתה רוצה להעלות את תחושת הביטחון
רצועות דקות וגמישות עוזרות להתאים לקווי מתאר גוף לא שווים. יכולות לשפר ולהאריך את זמן הבלאי על ידי הפחתה מקרים שבהם מרימים את שולי המגן.		מארכי מגן ליצירת מסגרת מותאמת אישית סביב למגן העור.	שכבה נוספת של אבטחת הצמדה של מגן העור, שזז כאשר אתה זז
השאר כמות קטנה של שתן בשקית האורוסטומיה בטרם תחבר אותה למכל בצד המיטה או לתיק ירך, כדי למזער את השפעת היניקה ולאפשר ניקוז טוב יותר של השתן למערכת האיטום.		מתאם לצינורית ניקוז.	יש לך פיום לשתן וברצונך לחבר אותו למכל ניקוז בצד המיטה או לתיק ירך

\*התייעץ עם המומחה שלך בתחום שירותי הבריאות אם תחווה בעיות בעור הפריסטומלי  
\*\*עייין בהוראות השימוש הייחודיות למוצר

לפרטים נוספים על אביזרים אלו ועל אביזרי פיום אחרים, תוכל לבקר באתר או לעיין בקטלוג של היצרן או הספק של מוצר הפיום שלך.



כמו כן חשוב להשגיח על מצב העור. לבחון אותו בקביעות בזמן החלפת שקית האיסוף, לחפש סימנים של פריחה, אדמומיות או גירוי. זכור, גירוי העור אינו מצב תקין. אם תבחין בעור אדום, סדוק או לח סביב הסטומה, פנה לבקשת עזרה מאחות מומחית בטיפול בפיום.

נזילה היא אחת הסיבות העיקריות לגירוי העור, ואחת הדרכים שעוזרת למנוע זאת היא להבטיח שמגן העור של מערכת האיסוף שלך יהיה מותאם בצורה מאובטחת סביב הסטומה. מדוד את הסטומה עם מדריך למדידת סטומה כדי להבטיח שהפתח במגן העור יהיה בגודל ובצורה של הסטומה. הקפד למלא מרווחים, קמטים או קיפולים עם אביזרי פיום, אם נדרש.

## רחצה באמבטיה או במקלחת

עם פיום אתה יכול להתקלח או לטבול באמבטיה, בדיוק כפי שעשית קודם. מים וסבון לא יזרמו אל תוך הסטומה ולא יפגעו בה בדרך כלשהי. אתה יכול להתקלח או לטבול באמבטיה עם או בלי מערכת האיסוף שלך – הבחירה היא שלך. משקעי סבון עלולים לעתים להפריע ליכולת ההדבקה של מגן העור או חומר ההדבקה אל העור לכן, בחר סבון או חומר ניקוי שאין בו חומרי לחות, שמנים ומשקעים.

אם תשתמש במערכת של שקית איסוף בת שני חלקים, ייתכן שיהיה לך נוח יותר לעבור לשקית איסוף אחרת לצורך המקלחת, כך שהשקית שבה תשתמש לאחר מכן תישאר יבשה. אם תחליט להסיר את השקית בזמן המקלחת או האמבטיה, מומלץ להסיר גם את מגן העור כדי למנוע חשיפה שלו ללחות רבה מדי.



מתאמנים על

טיפול עצמי

חשוב לטפל בגוף ובנפש לאחר ניתוח פיום.

## שמירה על בריאות העור

חשוב לקיים הרגלים לניקוי עור בריא שעוזרים לשמור על עור בריא סביב הסטומה שלך. מגן עור נדבק באופן הטוב ביותר לעור נקי ויבש. עשה לך הרגל לנקות ולבחון את העור הפריסטומלי בכל פעם שאתה מחליף את המגן. עדיף להשתמש בפחות חומר בעת הטיפול בעור סביב הסטומה: עבור רוב האנשים, מספיק להשתמש במים לניקוי העור. בדרך כלל לא מומלץ להשתמש בסבון ובחומרי ניקוי מפני שהם עלולים להותיר שיירים על העור, אשר יכולים להפריע להיצמדות של מגן העור.

## שמירה על תזונה ונוזלים

**אם יש לך אורוסטומיה**, יש לה השפעה מעטה מאוד על התזונה אצל רוב האנשים. כדי לשמור על תפקוד תקין של הכליות ולעזור במניעה של דלקות בדרכי השתן, עליך לשתות הרבה מים בכל יום. שים לב שאכילת סלק תהפוך את צבע השתן לאדמומי – זו תופעה זמנית ואין כל סיבה להיבהל. כמו כן, תתכונן לכך שאספרגוס, פירות ים, תוספי מזון וחלק מהתרופות עלולים להשפיע על ריח השתן. אם יהיו לך שאלות על תזונה או נוזלים, היוועץ עם מומחה בתחום שירותי הבריאות, עם אחות שמטפלת בפיום או עם דיאטנית.

**אם יש לך קולוסטומיה או אילאוסטומיה**, ייתכן שהתזונה שלך תהיה מוגבלת מייד לאחר הניתוח. כדי לעודד החלמה אופטימלית ולעזור לך לעלות במשקל שאותו איבדת לפני או אחרי הניתוח, חיוני שתסגל לעצמך מחדש תזונה בריאה. לאחר שתחלים מהניתוח, אתה אמור להיות מסוגל לחזור לתזונה הרגילה שלך, אלא אם קיבלת הנחיות אחרות. ואולם, חשוב לדעת שסוגי מזון מסוימים עלולים להשפיע על הריח או על הסמיכות של היציאות. **פרטים נוספים בעמוד 30.**

### קווי הנחיה לתזונה רגילה

- אכול תזונה מאוזנת
- אכול לאט ולעס היטב את המזון
- שתה הרבה מים בכל יום
- הוסף בהדרגה מזון מסוגים שונים לתזונה שלך, כדי לראות איך המערכת שלך מסתדרת איתם.

## שיקולים מיוחדים לפי סוג הסטומה

### אם יש לך קולוסטומיה, היזהר מעצירויות

עצירויות יכולות לקרות כאשר יש לך קולוסטומיה. הסיבות לעצירות כוללות תזונה שאין בה די סיבים ושתייה בכמות לא מספקת. לפעמים, פשוט תוספת שתייה או תוספת סיבים יתקנו את הבעיה. אם העצירות נמשכות, התייעץ עם מומחה בתחום שירותי הבריאות.

### אם יש לך קולוסטומיה או אילאוסטומיה, שים לב לשלשולים

ייתכן שעדיין יהיו לך שלשולים ממגוון סיבות. אם הניקוז משתנה ליציאה נוזלית ברובה ואתה חווה גידול ניכר בנפח הניקוז, ייתכן שיש לך שלשול. בזמן הזה, הימנע ממזון ומשקאות שגורמים ליציאות רכות. אם יש לך שלשול, עליך לשתות יותר נוזלים כדי למנוע התייבשות. סימנים של התייבשות כוללים פה יבש, פחות הטלת שתן, חולשה, התכווצות שרירים ותחושת עילפון. אם השלשול נמשך, התקשר למומחה שלך בתחום שירותי הבריאות.

### אם יש לך אילאוסטומיה, שים לב לחסימת מזון

עם אילאוסטומיה, עלולה להיווצר התנפחות במעי שגורמת להיצרות. תופעה זו מתרחשת בדרך כלל בטווח של ארבעה עד שישה שבועות ראשונים ועלולה לגרום קושי בעיכול של סוגי מזון מסוימים. התכווצויות וכאב בטן עם שלשול מימי או ללא יציאת צואה כלל יכולים להעיד על חסימת מזון או על חסימה. אם אתה חושד שאולי יש לך שיבוש או חסימה, פנה מייד אל ספק שירותי הבריאות שלך.

### סוגי מזון שעלולים להסמיך את הצואה כוללים:

- |              |                            |                    |            |
|--------------|----------------------------|--------------------|------------|
| • מיץ תפוחים | • חמאת בוטנים (לא מרוסקים) | • אטריות (מבושלות) | • טוסט     |
| • בננות      | • מרשמלו                   | • כעכים            | • מקמח לבן |
| • גבינה      |                            | • אורז לבן         | • יוגורט   |



## ניהול ריחות וגזים

שקיות האיסוף מפיום שקיימות היום שעשויות עם שכבת פילם חוסם ריחות, מתוכננות להכיל את הריח מהיציאות בתוך השקית. אתה אמור להבחין בריח רק כאשר אתה מרוקן או מחליף את שקית האיסוף. אם הבחנת בריח בכל זמן אחר, בדוק שאין נזילה באטם של שקית האיסוף.

ריקון שקית האיסוף באופן קבוע יכול לעזור בהפחתת הסיכון לנזילה ולכן גם לריח. רוקן את שקית האיסוף כשהיא שליש מלאה או חצי מלאה (בדרך כלל, ארבע עד שש פעמים ביום). הזמן הטוב ביותר להחלפת מערכת של שקית איסוף הוא בבוקר, לפני שתאכל או תשתה משהו.

**אם יש לך קולוסטומיה או אילאוסטומיה**, ייתכן שתבחין בגזים בשקית האיסוף כאשר המעי שלך יתחיל לפעול לאחר ניתוח. כמות הגזים משתנה. אם היו לך גזים ברמה מוגזמת לפני הניתוח, סביר שתתנסה במידה דומה של גזים לאחר הניתוח. גזים נחשבים למצב רגיל, אך שתייה ואכילה של סוגי מזון מסוימים יכולות בהחלט להפיק יותר גזים. גזים יכולים להיות גם תוצאה של בליעת אוויר שתיית משקאות מוגזים, עישון, לעיסת מסטיק ולעיסה בפה פתוח יכולים כולם להגביר את כמות האוויר שאתה בולע. סוגי מזון מסוימים כגון אספרגוס ופירות ים, תוספי מזון ותרופות מסוימות עלולים לגרום לריח חריף יותר בשתן.

### מזון ומשקאות שעלולים להגביר ריח וגזים:

- |                  |                        |                     |
|------------------|------------------------|---------------------|
| • אספרגוס        | • משקאות מוגזים        | • מלון              |
| • שעועית         | • ביצים (קשות מבושלות) | • מוצרי חלב         |
| • בירה           | • דגים                 | • בצלים             |
| • משפחת הכרוביים |                        | • סוגי מזון מתובלים |

### עצה

אם יש לך קולוסטומיה או אילאוסטומיה ואתה מודאג בעניין הגזים, אתה יכול להשתמש בשקית עם מסנן. המסנן משחרר באיטיות את הגזים מחוץ לשקית, אך לא את הריח. הוא גם מונע הצטברות גזים, כך ששקית האיסוף לא תתנפח כבלון. מסננים פועלים בצורה הטובה ביותר עם פליטה מוצקה יותר, אך אפשר להשתמש בהם עם יציאות ברמות אחרות של סמיכות.

## נטילת תרופות

תרופות מסוימות או תוספי מזון מסוימים יכולים לשנות את הצבע, הריח או הסמיכות של הצואה. אפילו תרופות שאינן במרשם, כמו סותר חומצה, יכולות לגרום לשינויים כמו עצירות או שלשול.

לפני שתיקח תרופה כלשהי, רצוי שתשאל את המומחה שלך בתחום שירותי הבריאות או את הרוקח.

**אם יש לך אילאוסטומיה**, ייתכן שתתקשות מסוימות לא ייספגו לגמרי כאשר המעי הגס שלך הוסר. סוגים אלו כוללים:

- טבליה שמתמוססת במעי
- תרופה עם שחרור לפי זמן
- תכשיר ארוך פעולה או עם פעולה מושהית

## שטיפה

שטיפה יכולה להיות אפשרות למי שיש לו קולוסטומיה בחלק היורד של המעי הגס או קולוסטומיה מעוקלת (סיגמואידית). המטרה של קולוסטומיה היא לאפשר לך לשלוט בתזמון של פעולת מעיים. שטיפה מאמנת את המעי הגס להתרוקן בזמן קבוע בכל יום.

שטיפה דומה לחוקן עם מים שהובאו אל תוך הסטומה. שטיפה שגרתית מתבצעת לפי הוראת הרופא ואינה מתאימה לאנשים עם אורוסטומיה או אילאוסטומיה. אם אתה מעוניין ללמוד את טכניקת השטיפה, חשוב שתשוחח עם המומחה שלך בתחום שירותי הבריאות לפרטים נוספים.

## זיהוי זיהומים בדרכי השתן

אנשים עם הסטות שתן יכולים לפתח זיהומים בדרכי השתן. זיהומים אלו עלולים לגרום לבעיות בכליות. אם תיתקל באחד מבין התסמינים הבאים, היוועץ עם המומחה שלך בתחום שירותי הבריאות או עם האחיות שמטפלת בפיום.

### כמה סימני אזהרה לזיהום בדרכי השתן כוללים:

- שתן עכור, כהה
- שתן בעל ריח חזק
- כאב גב (במקום שבו נמצאות הכליות)
- חום
- חוסר תיאבון
- בחילה
- הקאות

ייתכן שהמומחה שלך בתחום שירותי הבריאות ייקח דגימת שתן שתעזור לגלות זיהום אפשרי בדרכי השתן. את דגימות השתן לבדיקת מעבדה יש להשיג משקית חדשה או מדגימה דרך צנתר; לעולם לא משקית איסוף קיימת או משקית איסוף בצד המיטה.

## התמודדות עם רגשות

אנשים שעברו ניתוח פיום מגיבים ברגשות ובתגובות שונים. יש אנשים שמביעים את רגשותיהם על ידי שיחה עם חברים, בני משפחה או עם אנשים אחרים שעוברים חוויות דומות. אחרים מוצאים שקריאה ולימוד על מצבם עוזרים להם בצורה הטובה ביותר.

אינך אמור לשמור לעצמך רגשות חזקים ועזים. ייתכן שלשחרר אותם, לשוחח עליהם ולדון בהם עם אנשים שאתה אוהב, יעזור לך להתמודד עם הרגשות שלך. אם אתה חש שרגשותיך משפיעים על איכות החיים שלך, שקול לשוחח עם המומחה שלך בתחום שירותי הבריאות או עם קבוצת תמיכה. קבוצות תמיכה בפיום יכולות להתקיים באופן אישי או באופן מקוון. ייתכן שהאחות המטפלת בפיום תספק לך מידע על מציאת תמיכה.







## קווים מנחים לטיפול רגיל

- רוקן את השקית כשהיא שליש מלאה או חצי מלאה בצואה, גזים או שתן
- אם יש לך אורוסטומיה, השתמש במערכת איסוף ניקוז ליד המיטה בלילה (או שתקום באופן קבוע בלילה כדי לרוקן את השקית)
- החלף את מגן העור על בסיס קבוע. תהיה יותר רגיל לאחר שתלמד מה הטוב ביותר עבורך
- זמן הבלאי מבוסס על העדפות אישיות, תכונות הסטומה, וסוג מגן העור
- אם אתה משתמש בסבון, ודא שהוא לא מכיל קרמים, תחליבים או שמנים שעלולים להותיר משקעים. אלו עלולים להפריע להיצמדות של מגן העור
- ודא שהעור הפריסטומלי נקי ויבש לפני שתניח עליו את מגן העור
- ודא שלא נראה כל עור בין פתח מגן העור לבין הסטומה, כדי למנוע נזילה וגירוי העור
- אם אתה משתמש במערכת של שקית איסוף בת שני חלקים, נסה להניח את מגן העור בצורת יהלום על גופך להתאמה חלקה יותר
- לאחר שתניח את מגן העור, הפעל לחץ עדין במשך דקה בערך, להיצמדות טובה ביותר
- אתה יכול להתקלח או לטבול באמבטיה כאשר מגן העור שלך ושקית האיסוף נמצאים במקומם, או אתה יכול להסיר אותם לפני רחצה – מים לא יזיקו ולא יזרמו אל תוך הסטומה
- הסרת שקית האיסוף ממערכת בת שני חלקים לפני מקלחת יכולה להשפיע על היצמדות מגן העור – רצוי מאוד להשאיר את השקית במקומה או להסיר הן את השקית וגם את מגן העור
- הקפד לבחון את העור הפריסטומלי על בסיס קבוע כדי לוודא שהעור בריא ולהיות מוכן לענות על כל בעיה בזמן.
- אם תבחין בעור אדום, סדוק או לח סביב הסטומה או אם מערכת האיסוף לא נשארת במקומה, הקפד לפנות אל המומחה שלך בתחום שירותי הבריאות או לאחות טיפול בפיום

כאשר המומחה שלך בתחום שירותי הבריאות יחליט שזה הזמן המתאים, אתה יכול לחזור לפעילויות הרגילות שלך. תתרגל למערכת של שקית האיסוף שלך ותפתח לוח זמנים שיתאים לסגנון החיים שלך.

## ביגוד

לאחר ניתוח פיום, אנשים רבים מודאגים שמא שקית האיסוף תיראה מתחת לבגדיהם. יש אנשים שסבורים שהם לא יוכלו ללבוש בגדים "רגילים" או שהם יצטרכו ללבוש בגדים רחבים מדי עבורם. אתה אמור להיות מסוגל ללבוש אותו סוג של בגדים שלבשת לפני הניתוח.

כאשר תצא לטיולים, קח איתך את חומרי האספקה לפיום. רצוי יהיה לארוז יותר ממה שאתה חושב שתצטרך. אם תיאלץ לקנות חומרי אספקה בזמן הטיול, תגלה שאפשר להשיג מוצרי אספקה של פיום אצל קמעונאים בתחום הרפואי והניתוחי בכל רחבי העולם.

- בעת טיסה, ארוז את חומרי האספקה לפיום בתיק הנשיאה שלך.
- בדוק בחברת התעופה מהן ההגבלות בנוגע לטיסה עם נזלים, חומרי ג'ל, מספריים ותרסיסים
- בדוק אפשרות לקבלת כרטיס נסיעה עם מידע לגבי הפיום – הוא יכול לסייע בתקשורת עם אנשי צוות האבטחה בשדה התעופה
- הדק את חגורת המושב מעל הסטומה או מתחתיה
- אחסן את מוצרי הסטומה במקום קריר ויבש
- ברר היכן אפשר ליצור קשר עם אחות שמטפלת בפיום כשאתה בנסיעה
- אם אתה משתמש בשקית אורוסטומיה, שקול להשתמש בתיק ירך אם לא תוכל לרוקן את שקית האיסוף כאשר תכולתה תהיה שליש מלאה עד חצי מלאה



למעשה, לשקיות המיוצרות היום יש פרופיל נמוך והן מותאמות כה צמוד לגוף, כך שרוב הסיכויים שאיש לא יידע שאתה משתמש בשקית איסוף, אלא אם תספר לו. ריקון שקית האיסוף באופן קבוע יכול לעזור למנוע בליטה של שקית שהיא מלאה מדי.

את השקית אפשר להצמיד מתחת לבגדים התחתוניים שלך או מעליהם. בחר באפשרות שנוחה לך ביותר.

## פעילות, אימון גופני וספורט

כאשר המומחה שלך בתחום שירותי הבריאות יחליט שזה הזמן המתאים, אתה יכול לחזור לפעילויות הרגילות שלך. פיום לא אמור למנוע ממך להתאמן או להיות פעיל מבחינה גופנית. למעט פעילויות ספורט מגע קשוחות במיוחד או הרמת משקל כבד מאוד, אתה אמור להיות מסוגל ליהנות מאותו סוג של פעילות גופנית שממנו נהנת לפני הניתוח.

אנשים שעברו פיום יכולים לשחות, לגלוש בסקי מים או סקי שלג, לשחק גולף, טניס, כדור עף, סופטבול, לרכוב על אופניים, לשוט בסירה או לרוץ, בדיוק כפי שעשו לפני הניתוח. שים לב שחום ולחות יכולים להקטין את זמן הבלאי של מערכת של שקית איסוף. בחודשים חמים ולאחר פעילות, עליך שים לב לתפקוד מגן העור שלך. לתחושת ביטחון נוספת, אתה יכול לשקול הוספה של מאריכים בקצוות של מגן העור לפני שחייה.

- רוקן את שקית האיסוף לפני שחייה
- אתה יכול להוסיף מאריכים בקצוות של מגן העור לפני שחייה
- ייתכן שתצטרך להחליף את שקית האיסוף שלך לעתים קרובות יותר אם תשתמש בה באמבטיה חמה או בסאונה

## חזרה לעבודה ולטיולים

כמו בכל ניתוח, תהיה זקוק לזמן מה כדי להחלים. הקפד לבדוק עם המומחה שלך בתחום שירותי הבריאות לפני חזרתך לעבודה או לפני שתתחיל כל פעילות מאומצת. כאשר תחלים מהניתוח, הפיום שלך לא יגביל אותך. אתה אמור להיות מסוגל לחזור לעבודה או לטייל לכל מקום כמעט. המומחה שלך בתחום שירותי הבריאות ינחה אותך וידריך אותך בהתאם.





**מערכות יחסים**

**ומציאת תמיכה**

מערכות של שקיות איסוף מפיום מתוכננות היום להיות נסתרות. איש לא יוכל לדעת לעולם שיש לך שקית כזו.

אתה יכול להחליט למי ואיך תספר עליה. הייה גלוי וכן עם האנשים שלדעתך צריכם לדעת זאת, ואל תאמר דבר לאנשים אחרים אלא אם תחשוב שיש בכך חשיבות. זכור שמי שנמצא סביבך יכול לקחת ממך דוגמה. אם אתה מרגיש בנוח, בטוח בעצמך וגלוי לב לגבי בריאותך, אנשים בדרך כלל מקבלים ולא נפגעים.

## יחסי מין ואינטימיות

מאחר שניתוח סטומה הוא הליך שמשנה את הגוף, רבים מבין האנשים מביעים דאגה לגבי האופן שבו הליך זה ישפיע על מערכות היחסים הגופניות והרגשיות שלהם עם שותפיהם לחיים או בני הזוג שלהם. אנשים שיוצאים להכרזות יכולים להיות מוטרדים מאוד כיצד ומתי לספר על הפיום שלהם. מערכות יחסים אישיות תומכות יכולות להיות מקור עיקרי לריפוי לאחר כל סוג של ניתוח.

ניתוח פיום משפיע על שני השותפים במערכת היחסים והוא משהו אשר שני בני הזוג חייבים להתאים עצמם אליו בדרך שלהם. הבהר לבן הזוג שלך שפעילות מינית לא תפגע בך או בסטומה שלך, על אף שלעולם לא תרצה להשתמש בסטומה בעת קיום יחסי מין. אם תהיה מוטרד לגבי התאמות רגשיות לאחר ניתוח, הקפד לשוחח עם המומחה שלך בתחום שירותי הבריאות או עם אחות שמטפלת בפיום.

- רוקן את שקית האיסוף לפני קיום יחסי מין
- פעילות מינית לא תפגע בך או בסטומה שלך
- שקית איסוף אטומה או כיסוי לשקית יכולים לסייע בהסתרה של תכולת השקית
- לבוש תחתון יכול להסתיר את שקית האיסוף ולהחזיק אותה צמודה לגוף

## הורות

אם אתה שוקל להביא ילדים, תשמח לדעת שאחרי שיקום משביע רצון, אדם עם סטומה עדיין יכול להביא ילדים. אנשים רבים הפכו להורים אחרי שעברו ניתוח פיום. אם יש לך שאלות לגבי האפשרות להרות עם סטומה, הקפידי לשאול את המומחה שלך בתחום שירותי הבריאות או את האחות שמטפלת בפיום.

## שיחות עם אחרים

הסטומה היא חלק מחייך. היא גם חלק מחיי משפחתך ומחיי בן זוגך לחיים. יש אנשים שסבורים שאם שותף לחיים או בן משפחה יודעים איך להחליף או לרוקן את השקית במקרה חירום, זה שימושי. העברת הפרטים לגבי הטיפול בסטומה שלך לאלו שקרובים אליך יכולה להיטיב עם היחסים שלך ולתרום לשקט הנפשי שלך.

חבריי, הקרובים שלך, ועמיתיי לעבודה יכולים לדאוג לך, במיוחד אם היית חולה במשך תקופת זמן. כשהם יראו שאתה נראה טוב יותר, לא רק שיהיו מרוצים, אלא הם יהיו מעוניינים לדעת איזה סוג של טיפול קיבלת. כמובן שאתה הוא זה שיקבע אלו פרטים לחשוף בפני אחרים.

כאן תמצא כמה עצות שיעזרו לך אם תהיה מעונין לשוחח עם אנשים אחרים על הפיום שלך.

- אם אתה עומד לשוחח על הפיום וניתוח הפיום עם ילדים או נכדים, יש ספרים ובובות מתאימים לכל גיל מאת יצרנים של מוצרי פיום, שיעזרו לך עם שאלות אלו. הסברים כנים ופשוטים הם חשובים ועוזרים ליצור בסיס ליחסים טובים עם בני המשפחה הצעירים. עד כמה תחליט לספר להם והאם תחליט להראות להם את הפיום שלך תלויים באופי של המשפחה שלך ובגילם.

- אם תשוחח עם אנשים שאינם קרובים אליך כל כך, תוכל לספק את סקרנותם על ידי כך שתסביר להם שהייתה לך מחלה קשה שהפכה להיות מסכנת חיים. לכן, עברת ניתוח גדול וכעת אתה משתמש בשקית איסוף. עם הסבר כזה אפשר לשאול מעט מאוד שאלות אלא אם תרצה לספק מידע נוסף.

- אם אתה נמצא במערכת יחסים רומנטית חדשה, כדאי לדון במצב שלך לפני שמערכת היחסים תהפוך להיות אינטימית. תכנן מראש על ידי חזרה על הסבר קצר לעצמך. התחל בעובדה שהייתה לך מחלה רצינית, שהצריכה התערבות כירורגית. התוצאה היא שאתה משתמש בשקית איסוף. כאשר תתאמן איך לספר על המצב שלך, יהיה לך קל יותר למצוא את הזמן המתאים להסביר אותו לשותף פוטנציאלי חדש לחיים.



## הערות

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## מתי להתקשר לאחות המטפלת בפיום

**אם יש לך קולוסטומיה או אילאוסטומיה**, התקשר לאחות המטפלת בפיום אם תבחין באחת הבעיות המפורטות בהמשך:

- גירוי העור
- נזילות חוזרות ונשנות תחת מערכת האיסוף או מגן העור שלך
- דימום מוגזם מהסטומה
- דם בצואה
- תפיחה בעור סביב הסטומה
- שלשול מתמשך
- שלשול עם כאב ו/או עם הקאות
- סטומה שנראית כאילו היא נהיית ארוכה יותר

**אם יש לך אורוסטומיה**, התקשר לאחות המטפלת בפיום אם תבחין באחת הבעיות המפורטות בהמשך:

- כל סימן של זיהום בדרכי השתן (ראה עמוד 32)
- גירוי העור
- גבישי שתן על הסטומה או סביבה
- נזילות חוזרות ונשנות תחת מערכת האיסוף או מגן העור שלך
- עור יבלתי חסר גוון סביב הסטומה
- דימום מוגזם מהסטומה
- דם בשתן
- תפיחה בעור סביב הסטומה
- סטומה שנראית כאילו היא נהיית ארוכה יותר



## מילון מונחים

### שקית איסוף סגורה

שקית איסוף ללא ברז או סגה יש להסיר אותה כדי לרוקן אותה.

### קולוסטומיה

פתח שנוצר בניתוח במעי הגס (או כרכשת).

### מגן עור קמור

מגן עור שמתעקל כלפי חוץ לעבר העור הפריסטומלי. את הקמירות אפשר לסווג כרכה או כמוצקה.

### מגן עור בחיתוך להתאמה

מגן עור שאותו אפשר לחתוך לגודל ולצורה המתאימים לסטומה.

### שקית איסוף ניתנת לניקוז

שקית קולוסטומיה או אילאוסטומיה עם פתח בתחתית. סגר מובנה או סגר לחיצה מובנה משמשים לשמירת שקית האיסוף במצב סגור עד שמגיע הזמן לרוקן אותה.

### מגן עור עם כיסוי מורחב

מגן עור שמכיל תוספים מיוחדים אשר יכולים להגיע לחיבור בהיצמדות חזקה יותר לעור ויכול להיות עמיד יותר בפני תקלות.

### מסנן

משחרר גזים אבל לא משחרר ריחות משקית קולוסטומיה או אילאוסטומיה.

### אוגן

טבעת הפלסטיק המשמשת לחיבור שני החלקים במערכת של שקית איסוף בת שני חלקים.

### מגן עור שטוח

מגן עור בעל אזור משטחי מיושר או מישורי שנדבק לעור.

### אילאוסטומיה

פתח שנוצר בניתוח במעי הדק (או במעי הגס).

### מגן עור מוחדר

אפשרות של מגן עור שהוא מוחדר עם מרכיב נוסף, כגון סרמיד, כדי לשמור על בריאות העור הפריסטומלי מהתחלה.

### מערכת של שקית איסוף ביחידה אחת

מגן עור ושקית איסוף שהם יחידת אחת.

### פיום

פתח שנוצר בניתוח בדרכי העיכול העליונות והתחתונות או בדרכי השתן. ידוע גם בשם סטומה.

### עור פריסטומלי

האזור סביב הסטומה מהמקום שבו העור והסטומה נפגשים, והחוצה עד האזור שמכוסה במגן העור.

### שקית איסוף

השקית שאוספת את היציאות מהסטומה.

### מערכת של שקית איסוף

כוללת את מגן העור ואת השקית. האפשרויות כוללות מערכת של שקית איסוף בחלק אחד או בשני חלקים.

### מגן עור בגודל שנקבע מראש

פתח במגן עור שכבר חתוך לגודל המתאים עבור הסטומה.

### מגן עור

החלק במערכת של שקית איסוף שמתאים ישירות סביב הסטומה. הוא מגן על העור סביב הסטומה ומחזיק במקום את המערכת של שקית האיסוף. לפעמים נקרא חיץ.

### מגן עור בכיסוי רגיל

מגן עור שמספק הדבקה עדינה לעור אך עלול להיות עמיד פחות מאשר מגן עם כיסוי מורחב. לפעמים נקרא כיסוי רגיל.

### סטומה

פתח שנוצר בניתוח בדרכי העיכול העליונות והתחתונות או בדרכי השתן. ידוע גם בשם פיום.

### מערכת של שקית איסוף בת שני חלקים

מגן עור ושקית שהם שני חלקים נפרדים.

### אורוסטומיה

סטומה שנוצרה כדי לנקז שתן.

### שקית אורוסטומיה

שקית איסוף עם ברז ניקוז בתחתית שמאפשר לרוקן את השתן.

### זמן בלאי

משך הזמן שבמהלכו אפשר להשתמש במערכת של שקית איסוף בטרם תיחשב לא שמישה. זמני הבלאי יכולים להשתנות אך אמורים להיות די קבועים עבור כל אדם.

### אחות WOC (ריפוי פצע הפיום)

אחות עם התמחות נוספת של מומחיות בטיפול בפיום.



Remois היא טכנולוגיה של  
Alcare Co., Ltd

CE לפני השימוש, הקפד לקרוא את הוראות השימוש לקבלת מידע לגבי השימוש המיועד, התוויות נגד, אזהרות, אמצעי זהירות והנחיות לשימוש.

לא כל המוצרים מסומנים בסימון CE.

Hollister, Adapt, Conform 2 (EU), Moderma (EU), New Image (US), הלוגו של Hollister Premier (US), Secure Start ו-"Healthy skin. Positive outcomes". הם סימנים מסחריים של Hollister Incorporated. כל שאר הסימנים המסחריים הם רכוש של בעליהם בהתאמה.  
© Hollister Incorporated 2022

**Hollister Incorporated**  
Hollister Drive 2000  
Libertyville, Illinois 60048  
1.800.323.4060

[www.hollister.com](http://www.hollister.com)

