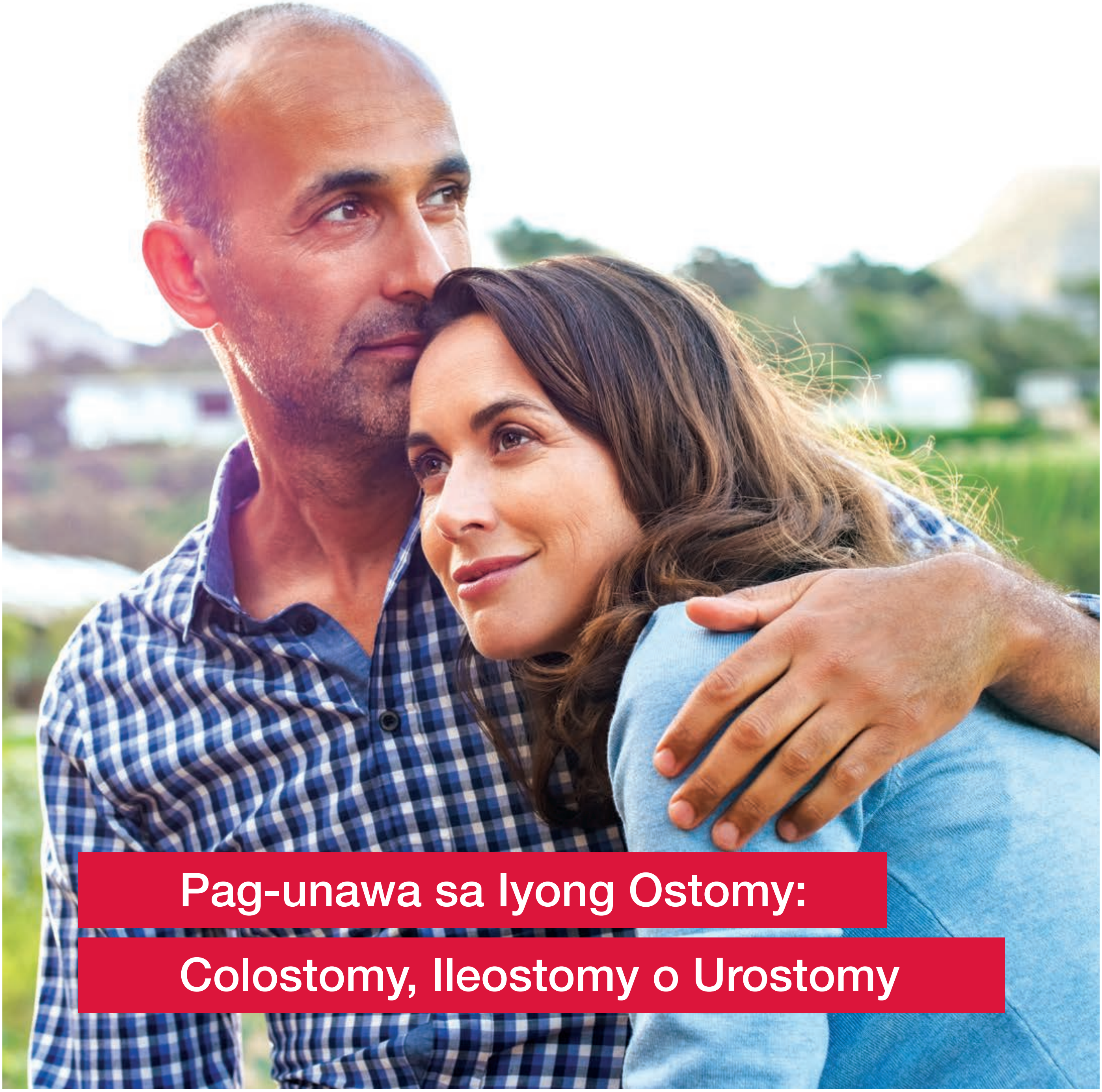


Pag-unawa sa Iyong Ostomy: Colostomy, Ileostomy o Urostomy

Hollister

Ang impormasyon sa gabay na ito ay hindi medikal na payo at hindi nilayong palitan ang mga rekomendasyon ng iyong personal na doktor o iba pang propesyonal para sa pangangalaga sa kalusugan. Hindi dapat gamitin ang gabay na ito para humanap ng tulong kapag may medikal na emergency. Kung makaranas ka ng medikal na emergency, magpatingin kaagad sa doktor.

Buhay Pagkatapos ng Ostomy na Operasyon

Bilang isang taong may ostomy, alam ko ang kahalagahan ng suporta at pagpapalakas ng loob sa mga araw, linggo, at kahit mga buwan pagkatapos ng ostomy na operasyon. Alam ko rin na ang buhay ay kayamanan, at alam ko kung ano'ng kabuluhan ng patuloy na pamumuhay bilang masaya at produktibong indibidwal. Pwede ba akong maligo? Pwede ba akong lumangoy? Pwede ba akong mag-ehersisyo? Magiging maganda pa rin ba ang love life ko?

Ito ang mga tanong na naiisip ko habang nakahiga at nagpapagaling mula sa ostomy na operasyon. Sa sumunod na mga linggo, mabilis kong nalaman na ang sagot sa mga tanong ko ay OO! Ako ay naging taong magbibigay-lakas sa sarili ko para gawin ang mga kinakailangang hakbang para mapagtagumpayan ang stoma ko. Laging naroroon ang mga taong nagmamalasakit at nagmamahal sa akin para suportahan ako sa pagpapagaling ko.

Iba-iba ang mararanasan ng bawat isa. Minsan ay maganda ang sitwasyon, minsan naman ay may problema. Bagaman magkakaiba ang magiging karanasan natin, hinihimok ko kayong samantalahin ang oportunidad para sa bagong simula at huwag itong katakutan. Tandaan na available sa iyo ang mga resource at suporta — hindi ka nag-iisa. Ang mga karanasan natin ang huhubog sa ating pagkatao at tutulong sa atin na maging mabuting tao. Hayaang hubugin ka ng karanasang ito at yakapin ang mundong nakapaligid sa iyo.

Maingat na ginawa ang gabay na ito para sa iyo — ikaw man ay isang indibidwal, asawa, magulang, lolo o lola, caregiver, taong may stoma. Sana makatulong ito para magkaroon ka ng kaalaman at kakayahan na kailangan mo para mapagtagumpayan ang iyong ostomy, at maging normal uli ang buhay mo.

— BROCK M., NABUBUHAY NANG MAY OSTOMY SIMULA PA NOONG 2000

Kung ikaw ay mapapasailalim pa lang, o napasailalim na sa ostomy na operasyon, makakatulong ang gabay na ito para maintindihan mo kung ano ito at kung paano ito haharapin. Kung mas marami kang alam, mas madali mong mahaharap ang mga ikinababahala mo sa pagkakaroon ng ostomy. Mahalaga na tandaan mong hindi ka nag-iisa. Bawat taon, libo-libong tao ang napapasailalim sa ostomy na operasyon. Para sa ilan, nailigtas nito ang kanilang buhay. Puwedeng gawin ito para gamutin ang isang pinsala, o tanggalin ang isang tumor. Anuman ang dahilan, ang pagkakaroon ng mga tanong at ikinababahala ay normal na bahagi ng proseso.

Layunin ng gabay na ito na dagdagan pa ang impormasyong ibinigay sa iyo ng propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo, gaya ng isang nurse na espesyalista sa pangangalaga sa ostomy.

Inilakip ang glossary sa likod ng gabay na ito para maintindihan ang mga terminong hindi ka pamilyar.

Talaan ng mga Nilalaman

4 PAG-UNAWA SA IYONG KATAWAN
- Ang Digestive System at mga Ostomy Para sa Dumi (5): Colostomy (6) at Ileostomy (7)
- Ang Urinary System at mga Ostomy Para sa Ihi (8): Urostomy (9)
- Ang Stoma (10)
- Ang Balat sa Paligid ng Iyong Stoma (13)

14 PALIWANAG TUNGKOL SA MGA PRODUKTO PARA SA OSTOMY
- Mga Ostomy Pouching System (15)
- Ang Papel ng Skin Barrier (16)
- Colostomy at Ileostomy Pouch: Mga Opsiyon at Feature (19)
- Urostomy Pouch: Mga Opsiyon at Feature (20)

23 MGA KARANIWANG ACCESSORY PARA SA OSTOMY

26 PANGANGALAGA SA SARILI
- Pangangalaga sa Kalusugan ng Balat (26)
- Paliligo o Pagsha-shower (27)
- Pagpapanatili ng Diet at Pag-inom ng Likido (28)
- Pagkontrol sa Amoy at Gas (30)
- Pag-inom ng mga Gamot (31)
- Irrigation (32)
- Pag-alam Kung may mga Impeksiyon sa Daanan ng Ihi (Urinary Tract) (32)
- Pagharap sa mga Emosyon (33)
- Pangkalahatang mga Tagubilin Para sa Pangangalaga (34)

35 PAMUMUHAY ARAW-ARAW
- Pananamit (35)
- Mga Aktibidad, Ehersisyo, at Sports (36)
- Pagbabalik sa Trabaho at Paglalakbay (36)
- Pakikipagtalik at Malapit na Ugnayan (38)
- Pagiging Magulang (38)

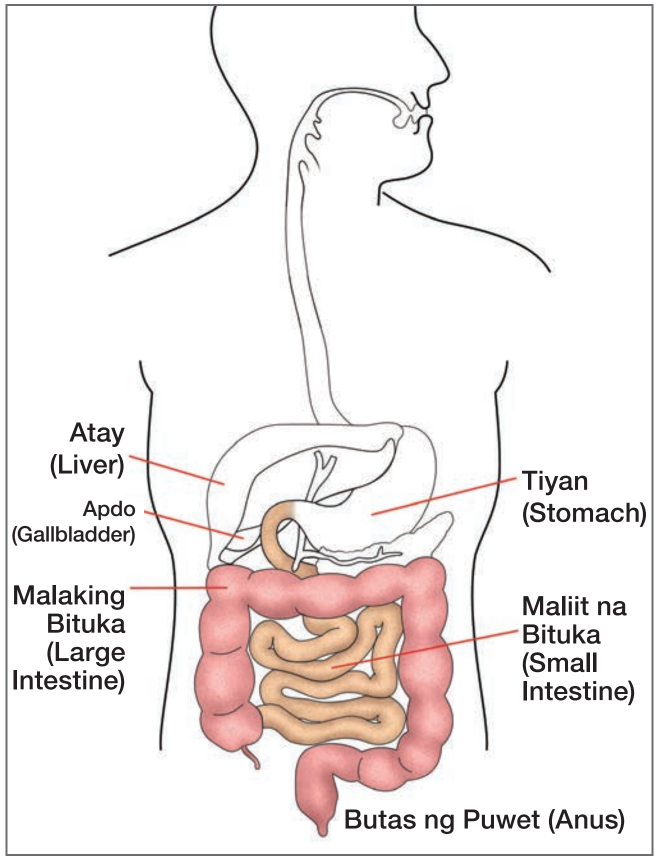
39 MGA RELASYON AT PAGHANAP NG SUPORTA
- Pakikipag-usap sa iba (40)
- Kung Kailan Tatawagan ang Nurse na Nangangalaga sa Iyong Ostomy (42)

44 GLOSSARY

Pag-unawa sa Iyong Katawan

Ang “Ostomy” ay pangkalahatang termino na tumutukoy sa pag-oopera kung saan gumagawa ng opening na tinatawag na stoma (o ostomy) para maging labasan ng dumi o ihi mula sa katawan. Tatlong pangunahing uri ng ostomy ang tinatalakay sa gabay na ito: colostomy (para sa dumi), ileostomy (para din sa dumi), at urostomy (para sa ihi).

Ang Digestive System at mga Ostomy Para sa Dumi: Colostomy at Ileostomy



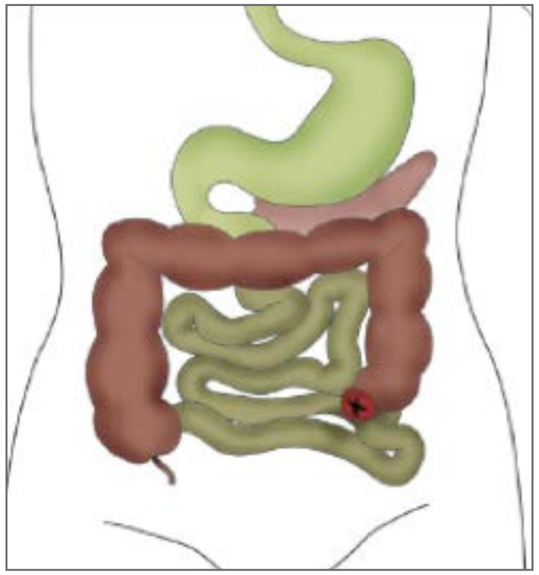
Para mas maunawaan mo ang iyong colostomy or ileostomy, makakatulong kung mas mauunawaan mo muna ang digestive system ng tao.

Kapag nginuya mo ang pagkain at nilunok ito, bumababa ang pagkain mula sa iyong esophagus papunta sa iyong tiyan (stomach). Tinutunaw ng mga acid at kemikal sa tiyan na tinatawag na mga enzyme ang pagkain hanggang sa maging likidong mixture ito.

Mula sa iyong tiyan, ang likidong mixture ng pagkain ay napupunta sa iyong maliit na bituka (small intestine), kung saan doon talaga nangyayari ang digestion, o pagtunaw sa pagkain. Ina-absorb ng iyong katawan ang mga bitamina, mineral, protina, fat, at carbohydrate sa pamamagitan ng iyong maliit na bituka. Anumang pagkain na hindi in-absorb ng maliit na bituka ay napupunta sa malaking bituka (colon) bilang likidong basura o dumi. Ina-absorb ng malaking bituka ang tubig mula sa iyong dumi kaya nagiging mas buo ito habang dumaraan ito. Naiipon ang iyong dumi sa tumbong (rectum) hanggang sa madumi ka na. Kapag dumudumi ka, ang dumi at gas mula sa iyong colon ay napupunta sa iyong tumbong, at pagkatapos lalabas sa katawan mo sa butas ng iyong puwet (anus). Sa pamamagitan ng kalamnan sa iyong butas ng puwet, na tinatawag na anal sphincter, nakokontrol mo kung kailan ka dudumi.

Paano Ginagawa ang Colostomy

Ang colostomy ay isang opening (ostomy) na ginawa sa pamamagitan ng operasyon, para maging labasan ng dumi mula sa katawan pagkatapos tanggalin o i-bypass ang isang bahagi ng malaking bituka (colon).



Sa colostomy, ang dumi ay lumalabas mula sa katawan sa ostomy sa halip na sa butas ng puwet. Dahil walang sphincter muscle para kontrolin kung kailan ilalabas ang dumi, kinokolekta ang dumi sa isang ostomy pouching system na naaalis ang laman. *Ang mga ostomy pouching system para sa dumi ay higit pang ipinaliliwanag sa pahina 19.*

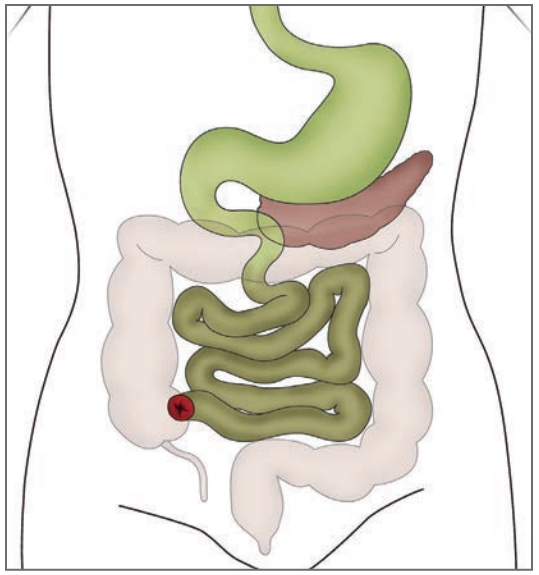
Para gumawa ng colostomy, inilalabas ng surgeon ang isang bahagi ng malaking bituka (colon) sa pinaka-dingding ng tiyan (abdominal wall). Ang bagong butas na ito sa iyong tiyan ay tinatawag na stoma (o ostomy). Karaniwan nang nasa kaliwang bahagi ng tiyan ang colostomy.

Maaaring pansamantala o permanente ang colostomy, depende sa medikal na dahilan kung bakit ito ginawa. Sa ilang kaso kung saan buo pa ang anal sphincter pero kailangan munang magpahinga at magpagaling ng isang bahagi ng bituka, gumagawa ng ostomy na pansamantala lang.

Ang lumalabas mula sa colostomy ay medyo solido o nabuong dumi. Patuloy na magkakaroon ng gas sa bituka at lalabas ito sa ostomy papunta sa pouch. Karaniwang kailangang alisin ang laman ng pouch o palitan ang pouch nang isang beses lang o dalawang beses kada araw.

Paano Ginagawa ang Ileostomy

Ang ileostomy ay isang opening (ostomy) na ginawa sa pamamagitan ng operasyon, para maging labasan ng dumi mula sa katawan pagkatapos tanggalin o i-bypass ang isang bahagi ng maliit na bituka o buong malaking bituka (colon).



Sa ileostomy, ang dumi ay lumalabas mula sa katawan sa ostomy sa halip na sa butas ng puwet. Dahil walang sphincter muscle para kontrolin kung kailan ilalabas ang dumi, kinokolekta ang dumi sa isang ostomy pouching system na naaalis ang laman. *Ang mga ostomy pouching system para sa dumi ay higit pang ipinaliliwanag sa pahina 19.*

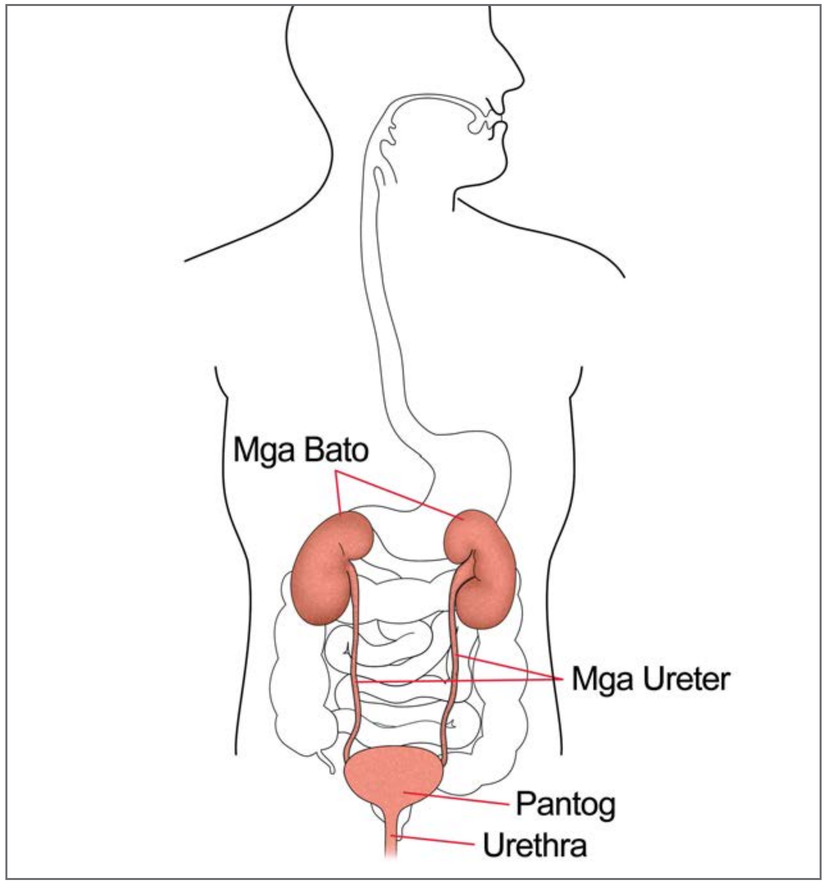
Para gumawa ng ileostomy, inilalabas ng surgeon ang isang bahagi ng maliit na bituka (ileum) sa pinaka-dingding ng tiyan (abdominal wall). Ang bagong butas na ito sa iyong tiyan ay tinatawag na stoma (o ostomy). Karaniwan nang nasa kanang bahagi ng tiyan ang ileostomy.

Maaaring pansamantala o permanente ang ileostomy, depende sa medikal na dahilan kung bakit ito ginawa. Sa ilang kaso kung saan buo pa ang anal sphincter pero kailangan munang magpahinga at magpagaling ng isang bahagi ng bituka, gumagawa ng ostomy na pansamantala lang.

Ang lumalabas mula sa ileostomy ay matingkad na kulay berdeng likido o malambot na dumi na may kasamang gas. Karaniwang kailangang alisin ang laman ng pouch nang ilang beses kada araw.

Ang Urinary System at mga Ostomy Para sa Ihi: Urostomy

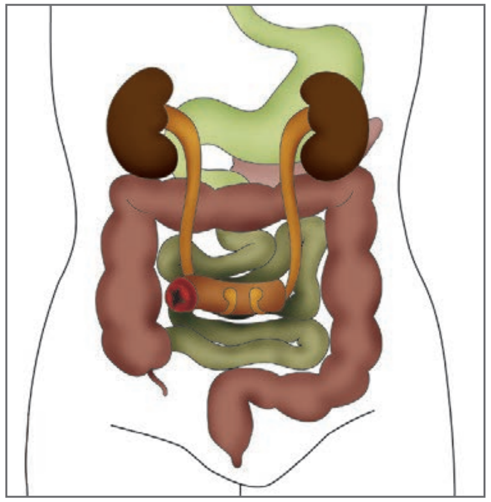
Para mas maunawaan mo ang iyong urostomy, makakatulong kung mas mauunawaan mo muna ang urinary system ng tao.



Nagsisimula ito sa mga bato. Dumadaloy ang ihi o likidong waste mula sa mga bato papunta sa makikitid na tubo na tinatawag na mga ureter at naiipon sa pantog (bladder). Hindi pare-pareho ang daloy ng ihi. Sa pamamagitan ng sphincter muscle, nagagawang maipon ng pantog ang ihi hanggang sa kombinyente na nitong ilabas ang laman nito, o umihi. Kapag umiihi ang isang tao, nagre-relax ang sphincter muscle, anupa't lumalabas ang ihi mula sa katawan sa makitid na tubo na tinatawag na urethra.

Paano Ginagawa ang Urostomy

Ang urostomy, na tinatawag din kung minsan na urinary diversion, ay isang opening (ostomy) na ginawa sa pamamagitan ng operasyon, para maging labasan ng ihi mula sa katawan pagkatapos tanggalin o i-bypass ang pantog (bladder).



Sa urostomy, ang ihi ay lumalabas mula sa katawan sa ostomy sa halip na sa daanan ng ihi (urethra). Dahil walang sphincter muscle para kontrolin kung kailan iihi, kinokolekta ang ihi sa isang ostomy pouching system na may drain tap sa ilalim. ***Ang mga ostomy pouching system para sa ihi ay higit pang ipinaliliwanag sa pahina 20.***

Maaaring piliin ng surgeon mo ang isa sa mga ilang pamamaraan sa paggawa ng urostomy. Puputol ng maigsing bahagi ng maliit na bituka mo ang surgeon para gamitin bilang tubo, o conduit (daluyan), para maging labasan ng ihi mula sa iyong katawan. Hindi makakaapekto sa bituka mo ang pagputol dito ng surgeon ng ilang pulgada para gamitin bilang conduit. Pagdudugtungin uli ng surgeon ang bituka, at patuloy itong gagana gaya nang dati. Pagkatapos, isasara ng surgeon ang isang dulo ng conduit, iko-connect ang mga ureter sa conduit, at ilalabas ang bukas na dulo ng conduit sa pinaka-dingding ng tiyan (abdominal wall). Ang bagong butas na ito sa iyong tiyan ay tinatawag na stoma (o ostomy). Karaniwan nang nasa kanang bahagi ng tiyan ang urostomy, at dito lalabas ang ihi at mucous.

ALAM MO BA?

Ang klinikal na pangalan ng uri ng urostomy mo ay batay sa kung aling bahagi ng iyong bituka ang ginamit para sa diversion. Para sa ileal na conduit, ang pinaka-karaniwang uri, gumagamit ang surgeon ng maigsing bahagi ng maliit na bituka (ileum).

Ang Stoma

Bagaman iba-iba ang laki at hugis ng stoma, ang isang malusog na stoma:

Dulo ng Stoma

- Ay kulay rosas o pula at medyo mamasa-masa
- Ay hindi masakit
- Ay madaling magdugo kapag kinuskos o nasagi (halimbawa, kapag hinuhugasan), pero madali ring huminto sa pagdurugo

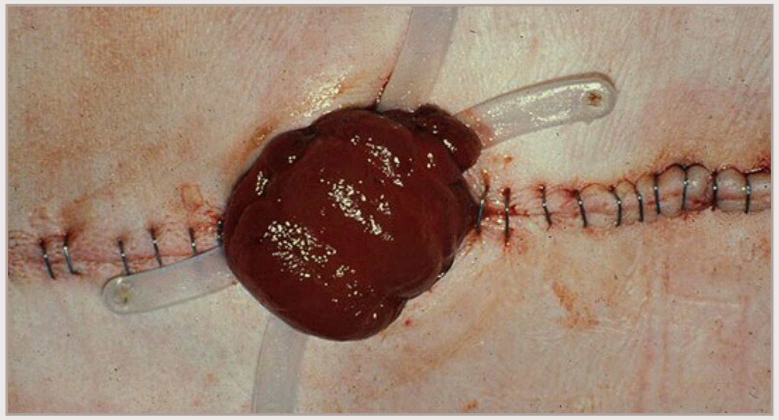
Malaki man o maliit ang iyong stoma, nakalitaw man o nakalubog ito sa balat, ang lumalabas mula sa stoma (dumi o ihi) ay dapat dumederetso sa pouch at walang tumatagas sa ilalim ng skin barrier. *Alamin ang higit pa tungkol sa mga ostomy pouching system sa pahina 15-18.*

Maaaring maging mahalagang bahagi ng operasyon mo ang pag-alam kung saan ilalagay ang stoma sa iyong tiyan. Karaniwan na, inilalagay ang stoma sa bandang ibaba ng iyong baywang sa pagitan ng iyong pusod at balakang.

Bago ang operasyon, itse-check ng nurse na mangangalaga sa iyong ostomy at surgeon mo kung saan ilalagay ang iyong stoma. Para ma-check ito, maaaring tingnan ng nurse na mangangalaga sa iyong stoma ang tiyan mo sa iba't ibang posisyon gaya nang nakahiga, nakaupo, nakabaluktot, at nakatayo. Ang iba pang isinasaalang-alang kung saan ilalagay ang stoma ay ang uri ng ostomy, ibabaw ng balat, kakayahan mong makita kung saan ilalagay ang stoma, at ang iyong lifestyle. Ang posisyong ito ay rekomedasyon; ang pinal na posisyon ay matutukoy ng surgeon mo sa panahon ng operasyon.

Ang Iyong Colostomy o Ileostomy Pagkatapos ng Operasyon...

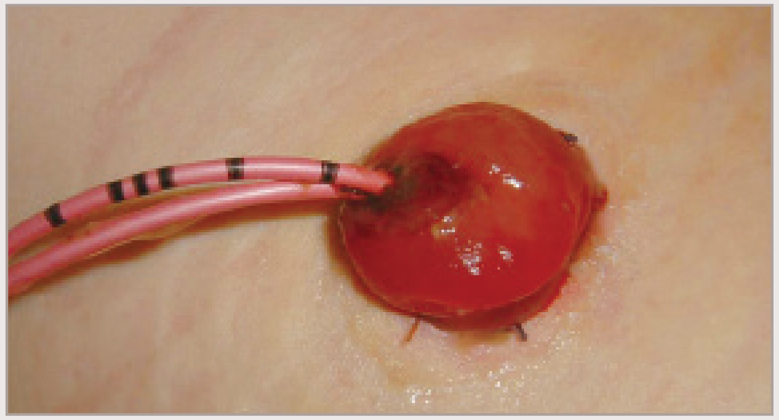
- Malamang na mamaga ang iyong stoma. Maaaring tumagal nang ilang linggo o buwan bago gumaling ang pamamaga ng iyong stoma.
- Ang dumi na lumalabas sa ostomy ay magkakaiba. Karaniwang likido ito sa simula, pero nagiging mas malapot kapag bumalik ka na sa regular mong diet.
- Ginagawang napaka-corrosive ng mga enzyme ang duming lumalabas sa iyong stoma, kaya napakahalagang maprotektahan ang balat sa paligid ng iyong stoma. Importante na mapanatili ang malusog na balat sa simula pa lang.
- Kung pansamantala lang ang iyong stoma, maaaring loop stoma ito. Ang loop ileostomy ay maaaring may kasamang device (tinatawag na rod, o bridge) na karaniwan nang tinatanggal pagkalipas ng dalawang linggo pagkatapos ng operasyon — kung minsan mas matagal pa. Siguraduhing ipaalala sa propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo ang tungkol dito kung lumipas na ang angkop na haba ng panahon pero hindi pa ito natatanggal.



Loop Stoma na may Bridge

Ang Iyong Urostomy Pagkatapos ng Operasyon...

- Malamang na mamaga ang iyong stoma. Maaaring tumagal nang ilang linggo o buwan bago bumalik ang iyong stoma sa permanente nitong laki.
- Sa panahon ng operasyon, maaaring may ilagay na maliliit na tubo na tinatawag na mga stent palabas sa iyong stoma para siguraduhin ang pagdaloy ng ihi papunta sa iyong pouch. Karaniwan nang naiiwan nang 5 araw hanggang 2 linggo ang mga stent depende sa rekomendasyon ng surgeon. Huwag mag-isang putulin o alisin ang mga stent na ito.
- Magsisimulang dumaloy agad ang ihi mula sa iyong stoma pagkatapos ng operasyon. Sa umpisa, baka medyo mamula-mula ang ihi. Pagkalipas ng ilang araw, babalik na ang ihi sa normal nitong kulay.
- Maaaring may makita kang mucous sa ihi mo habang naiipon ito sa iyong pouch. Nanggagaling ang mucous mula sa bahagi ng bituka na ginamit bilang conduit.

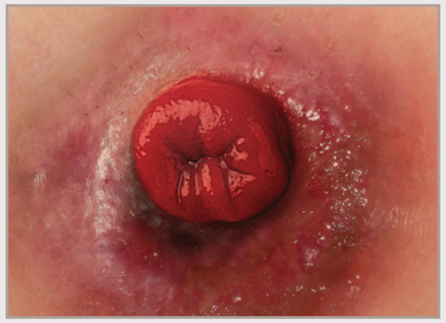


Dulo ng Stoma na may mga Stent

Ang Balat sa Paligid ng Iyong Stoma

Ang balat sa paligid ng iyong stoma (tinatawag ding peristomal skin) ay dapat na buo at walang iritasyon, mga butlig, o pamumula. Dapat na kamukha nito ang malusog na balat sa iba pang bahagi ng iyong katawan. Pero maaaring may problema kapag may pangangati kahit mukhang malusog ang balat.

Dapat ganito ang hitsura ng malusog na peristomal skin.



Hindi dapat ganito.

Kapag may mga problema sa balat sa paligid ng iyong stoma, mahirap panatilihing nakakabit ang pouching system, kaya maaaring mas madalas magpalit nito at maging magastos. Nangangahulugan din ito ng mas kaunting panahon para gawin ang mga bagay na nae-enjoy mo kasama ang mga taong importante sa iyo.

Kapag nakita mong mapula, may biyak, o mamasa-masa ang balat sa paligid ng iyong stoma, humingi ng tulong sa isang propesyonal para sa pangangalaga sa kalusugan. Regular na i-check ang balat sa paligid ng iyong stoma para matiyak na malusog ang balat mo at malunasan agad ang anumang problema. Hindi mo kailanman dapat ituring na normal para sa isa na may stoma ang pagkakaroon ng pagtagas o hindi malusog na balat.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagpapanatili ng malusog na balat sa paligid ng iyong stoma, tingnan ang pahina 26.

Paliwanag Tungkol sa mga Produkto Para sa Ostomy

Maraming klase ng mga ostomy pouching system. Ang pouching system na ginagamit ng iyong healthcare team sa ospital ang pinakamainam na gamitin para matulungan kang gumaling mula sa ostomy na operasyon.

Kapag nakauwi ka na mula sa operasyon mo, baka gusto mong subukan ang ilang pouching system na angkop para sa iyo habang nagbabago ang iyong stoma, o kapag gumagawa ka na ng ibang mga aktibidad. Mayroon din ibang mga produkto para sa ostomy na puwedeng gamitin kasama ng pouching system para pahabain ang tagal na puwede itong isuot, panatilihin ang malusog na peristomal skin, o gawing mas madali ang pag-aalaga sa ostomy.

Mga Ostomy Pouching System

May dalawang pangunahing bahagi ang mga ostomy pouching systems:

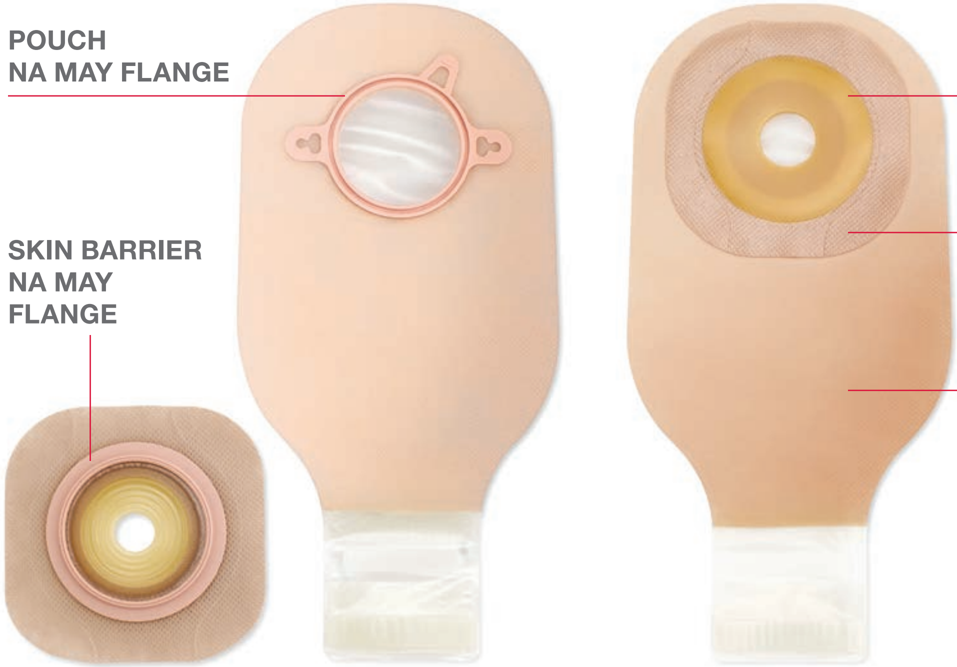
- Ang **skin barrier (o wafer)** ay dapat madaling lalapat sa paligid ng iyong stoma. Pinoprotektahan nito ang balat mo at inilalagay nito ang iyong pouching system sa tamang lugar.
- Ang **pouch** na kumokolekta ng inilalabas ng iyong stoma. May iba't ibang mapagpipilian ng mga pouch depende sa pangangailangan at uri ng ostomy.

Two-Piece Pouching System

Ang skin barrier at pouch ay dalawang magkahiwalay na piraso na nagiging konektado sa pamamagitan ng plastik na tinatawag na flange. Puwedeng tanggalin o palitan ang pouch nang hindi tinatanggal ang skin barrier sa iyong katawan.

One-Piece Pouching System

Ang skin barrier at pouch ay magkasama bilang isang yunit at dapat tanggalin nang magkasama kapag pinapalitan.



Ang Papel ng Skin Barrier

Ang skin barrier ang pinakaimportanteng parte ng iyong pouching system dahil sa papel nito sa pagpapanatili ng malusog na balat sa paligid ng iyong stoma. Mahalaga na sa simula pa lang, ay magkaroon ng skin barrier na nagsisilbing mainam na seal para maging ligtas at nagpapanatili na maging malusog ang balat. Kung walang skin barrier, maaaring magkaroon ng mga komplikasyon ang balat sa paligid ng iyong stoma.

Pagiging ligtas gamit ang ostomy skin barrier

Tinitiyak ng isang ligtas na pouching system na may mainam na seal sa paligid ng stoma gamit ang ostomy skin barrier para maiwasan ang pagtagas sa ilalim ng skin barrier na maaaring makaapekto sa kalusugan ng balat.

Flat skin barrier

Ito ay skin barrier na may pantay na surface area na dumidikit sa balat. Ang ganitong uri ng barrier ay maaaring gamitin kung ang iyong stoma ay nakalitaw sa ibabaw ng balat at pantay ang nasa paligid ng iyong stoma sa lahat ng posisyon.

Convex skin barrier

Ito ay skin barrier na naka-curve palabas papunta sa peristomal skin. Dinisenyo ang papalabas na curve para dumikit sa balat na direktang nasa paligid ng stoma, na makakatulong para maging maganda ang seal sa pagitan ng pouching system at ng balat. Ang ganitong uri ng skin barrier ay maaaring gamitin kung ang iyong stoma ay nakalubog sa balat, o para gawing naka-flat ang balat sa paligid ng stoma. Maaaring uriin ang convexity bilang matigas o malambot. Kapag matigas ang peristomal na rehiyon, mas mainam ang malambot na convexity kaysa sa matigas na convexity. Kapag malambot naman ang peristomal na rehiyon, mas mainam ang matigas na convexity kaysa sa malambot na convexity.

Available ang mga ostomy skin barrier nang may tape at nang walang tape. Para sa ilang tao, mas ligtas ang mga pouching system na may tape sa mga border nito, pero mas pinipili naman ng iba ang mga produktong walang tape dahil sensitibo ang balat nila o nagkakaroon sila ng allergy sa mga produktong may pandikit. Available din ang mga ostomy skin barrier na may mga butas na pre-sized, cut-to-fit o shape-to-fit. Anumang skin barrier ang piliin, mahalaga na lumapat ang butas ng skin barrier kung saan nagdurugtong ang balat at stoma.

TIP Ligtas ang isang seal kapag ang butas ng skin barrier ay mahigpit na nakakapit sa paligid ng stoma kung saan nagdurugtong ang balat at stoma, at natapkpan mo anumang puwang, lukot, o tupi. Sukatin ang laki ng iyong stoma bago ang bawat paglalagay ng barrier sa loob ng unang 6-8 linggo pagkatapos ng operasyon para matiyak ang laki ng stoma habang nawawala ang pamamaga nito. Pagkatapos nito, sukatin sa pana-panahon ang stoma para tiyakin na hindi nagbago ang laki nito dahil sa iba pang dahilan gaya ng pagtaas o pagbaba ng timbang.

Kalusugan ng Balat Kapag may Ostomy Skin Barrier

Ang ostomy skin barrier ay kombinasyon ng mga sangkap na may iba't ibang adhesive at fluid handling na mga katangian na pinagsama-sama para magawa ng skin barrier kung anong inaasahan sa kaniya. Nagtutulungan ang mga sangkap sa loob ng skin barrier para maibigay ang mga sumusunod:

1. **Adhesion** — para dumikit (o mag-stick) ang barrier sa balat.
2. **Absorption** — para i-absorb ang moisture mula sa stoma o pawis sa balat.
3. **Erosion Resistance** — para panatilihing nakadikit ang skin barrier kahit may likido at maging tama ang tagal na puwede itong isuot.
4. **Kalusugan ng Balat** — pagpapanatili ng malusog na peristomal skin at pagbibigay ng proteksiyon lalo na kapag kailangan ito.

Standard Wear

Ito ay skin barrier na medyo madikit sa balat pero hindi ganoon katibay kumpara sa extended wear barrier. Kung minsan, tinatawag itong regular wear.

Extended Wear

Ito ay skin barrier na may mga espesyal na additive para maging mas madikit sa balat at hindi kaagad madaling masira.

Infused Barrier

Ito ay skin barrier na may naka-infuse na karagdagang sangkap na may mga benepisyo sa balat. Ang CeraPlus™ skin barrier na may Remois Technology* ay isang ostomy skin barrier na may naka-infuse na ceramide. Ang ceraminde ay isang bahagi ng balat na tumutulong para maiwasan ang labis na pagkawala ng tubig at nagbibigay suporta bilang barrier laban sa pagpasok ng mga mikroorganismo.

TIP

Makikita ang mga ceramide bilang sangkap sa mga kosmetik, lotion, at cream. Gaya marahil ng alam mo, hindi inirerekomendang gumamit ng anumang lotion o cream sa iyong peristomal skin, dahil makakaapekto ito sa kakayahan ng barrier na dumikit sa balat. Naiiba ang skin barrier na may naka-infuse na ceramide – ang ceramide ay parte mismo ng barrier, kaya hindi ito makakaapekto sa kakayahan ng barrier na dumkit sa balat mo.

Mga Opsiyon at Feature ng Colostomy at Ileostomy Pouch

Ang pinakakaraniwang uri ng pouch na ginagamit sa colostomy ay pouch na naaalis ang laman (drainable pouch) o pouch na nakasara ang dulo (closed end pouch). Mas karaniwan nang ginagamit ang pouch na naaalis ang laman sa ileostomy. Para sa mga tao na naglalabas ng dumi anupa't kailangang alisan ng laman ang pouch nang higit sa dalawang beses sa isang araw, mas angkop gamitin ang pouch na naaalis ang laman. Inaalis ang laman ng pouch kapag 1/3-1/2 nang puno ito. Napapanatiling nakasara ang pouch sa pamamagitan ng isang closure sa dulo ng pouch na maaaring clamp closure o integrated closure (ipinapakita sa larawan). Ang pouch na nakasara ang dulo (closed pouch) ay hindi inaalisan ng laman at tinatanggal at itinatapon ang pouch kapag higit sa 1/3-1/2 nang puno ito.

Iba-iba ang laki ng mga ostomy pouch at iba-iba ang mga available na feature nito, depende sa kung ano ang pangangailangan mo. Narito ang ilan sa mga pinakakaraniwang feature ng mga colostomy at ileostomy pouch.

Clamp Closure

Integrated Closure

Mga Filter

May filter ang ilang pouch para hindi maipon ang gas at hindi lumobo ang pouch. Dahil sa filter, paunti-unting lumalabas ang gas, pero hindi ang amoy nito.

Closed Pouch na may Filter at Transparent na Panel sa Harap

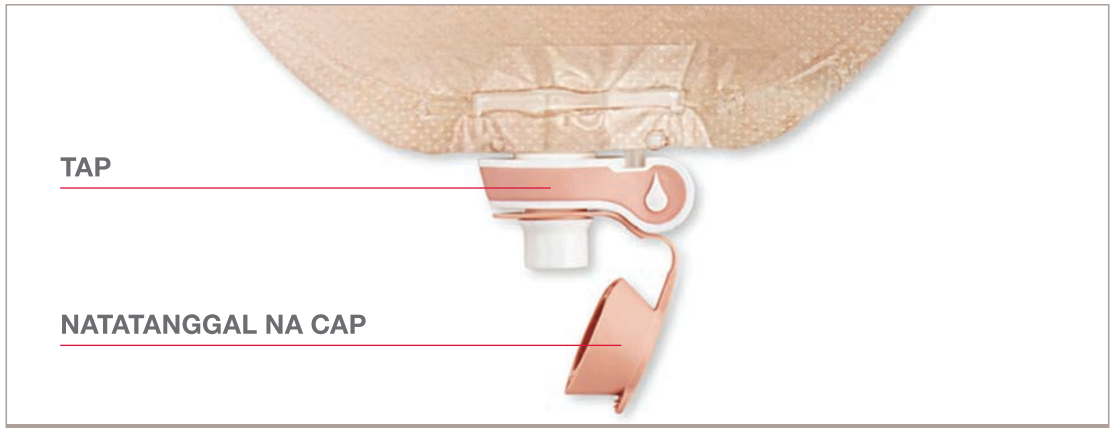
Pouch na Naaalis ang Laman (Drainable Pouch) na may Viewing na Opsiyon at Integrated Closure

Mga Opsiyon sa Visibility

- **Ang pouch panel (o film)** na opsiyon ay available sa ultra-clear at opaque. Puwede mo ring piliin ang mga pouch na malambot ang cover, para mas komportable ka at hindi masyadong halata.
- **Ang viewing na opsiyon** (available din sa one-piece system) ay all-in-one na may opaque panel para hindi ito masyadong halata at clear pouch para tiwala ka. Kapag inangat ang opaque flap, makikita ang stoma at duming lumabas dito nang maayos at pribado.

Mga Opsiyon at Feature ng Urostomy Pouch

Ang uri ng pouch na ginagamit sa urostomy ay tinatawag na urinary drainage o urostomy pouch. May tap ang mga urostomy pouch na napipihit para buksan at isara ang pouch kapag inaalisan ng laman. Ang ilang tap sa ilalim ng urostomy pouch ay may kasamang cap na natatanggal at napapalitan.



Urostomy Pouch

Mga Opsiyon sa Visibility

- **Ang pouch panel (o film)** na opsiyon ay available sa ultra-clear at opaque. Puwede mo ring piliin ang mga pouch na malambot ang cover, para mas komportable ka at hindi masyadong halata.
- **Ang viewing na opsiyon** (available din sa one-piece system) ay all-in-one na may opaque panel para hindi ito masyadong halata at clear pouch para tiwala ka. Kapag inangat ang opaque flap, makikita ang stoma at duming lumabas dito nang maayos at pribado.

Opaque Panel na may Viewing na Opsiyon

Multi-Chamber na Design

Ang mga multiple chamber ay dinisenyo para pantay na kumalat ang ihi sa loob ng pouch, na nakakatulong para hindi lumabas ang pouch kapag inaalisan ng laman.

Urostomy Pouch na may Transparent na Panel sa Harap, Multi-Chamber na Design, at Anti-Reflux Valve

Anti-Reflux Valve

Ito ang naka-curve na linya na bumabaybay sa gitna ng pouch. Nakakatulong ang anti-reflux valve para maiwasan ang pagdaloy pabalik ng ihi. Tumutulong din ito para maiwasang dumaloy pabalik ang ihi sa ibabaw ng pouch at masira ang skin barrier, na isang kritikal na bahagi na nagkokonekta sa iyong pouch at balat sa paligid ng iyong stoma.

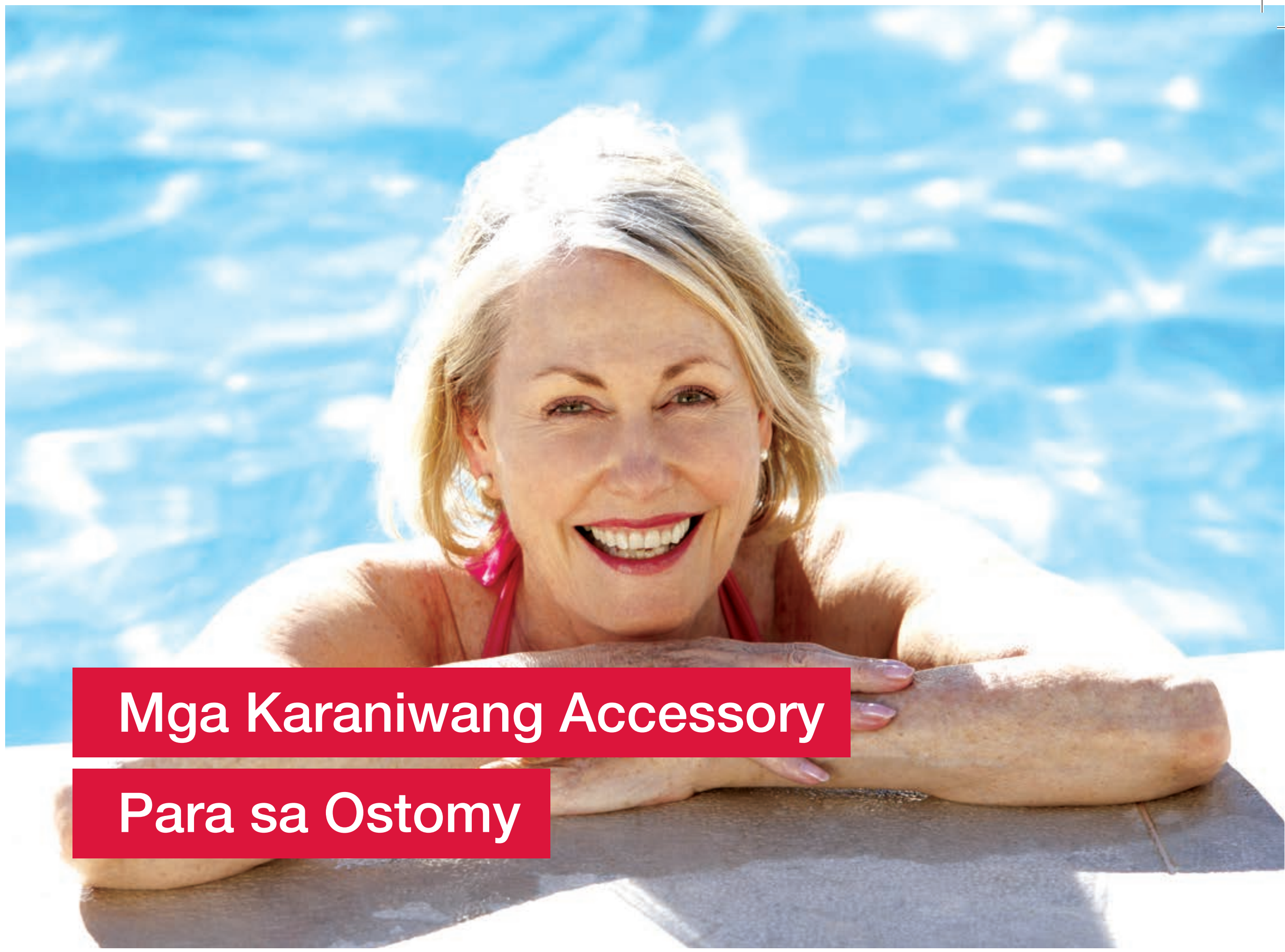
Pagtulog sa Gabi nang may Urostomy Pouch

Dahil hindi pare-pareho ang daloy ng ihi, maaaring nakakagulat kung gaano kabilis mapuno ang pouch sa buong magdamag — kung minsan ay ilang beses pa nga. Marami ang pumipiling gumamit ng bedside drainage collector, kung saan dumadaloy ang ihi papunta sa isang bedside collector habang natutulog sila imbes na magpunta sa banyo ng ilang beses para alisan ng laman ang pouch. Puwede mong ikonekta ang urostomy pouch sa bedside drainage collector gamit ang urostomy drain tube adapter.

Mga tip kapag gumagamit ng mga urostomy drain tube adapter:

Bedside Drainage Collection System at Drain Tube Adapter

- Mag-iwan ng kaunting ihi sa urostomy pouch bago ikonekta ito sa bedside collector o leg bag para maiwasang magkaroon ng hangin ang pouch at maging mas maayos ang daloy ng ihi papunta sa collector.
- Kung magsimulang mag-twist ang ilalim ng pouch, pihitin ang adapter nang clockwise o counter clockwise hanggang maging flat na ang pouch.
- Hindi puwedeng pagpalitin ang mga adapter at gamitin sa ibang mga produkto para sa ostomy pouch na iba ang manufacturer.



Mga Karaniwang Accessory Para sa Ostomy

Kung minsan, ginagamit ang mga accessory para sa ostomy kasama ng iyong pouching system. Bawat accessory ay may kani-kaniyang gamit at ginagamit lang kung kailangan. Puwede mong gamitin ang isa o higit pa sa mga produktong ito.

Narito ang ilang dahilan kung bakit maaari kang gumamit ng accessory para sa ostomy:

- Maaaring makatulong ito para mas maging maganda ang paggamit mo ng iyong pouching system. Halimbawa, maaaring makatulong ang isang accessory para pahabain ang tagal na puwedeng isuot ang pouch o para maprotektahan ang balat mo
- Maaaring malunasan nito ang isang problema tulad ng pagtagas o iritasyon sa balat
- Maaaring makatulong ito para mapaganda ang kalidad ng iyong buhay dahil inaalis nito ang amoy ohindi ka na laging pupunta sa banyo kapag natutulog sa gabi

Ipinapaliwanag sa tsart na ito ang ilan sa mga karaniwang accessory para sa ostomy.

Kung	Gumamit ng	Halimbawa	Mga Komento Tungkol sa Paggamit**
Gusto mong tiyaking maganda ang seal sa paligid ng stoma at butas ng skin barrier	Paste bilang pantapal.		Hindi pandikit o glue ang accessory na ito. Kapag masyadong maraming paste, makakaapekto ito sa magandang seal ng skin barrier. Maglagay ng paste sa pinakaloob na gilid ng skin barrier, katabi ng butas kung saan mapupunta ang stoma.
Gusto mong maging pantay ang ibabaw ng balat o may puwang sa pagitan ng stoma at butas ng skin barrier	Mga barrier ring para maprotektahan ang balat, maging pantay ang balat, o bilang pamalit sa paste.		Ang mga flat ring ay puwedeng pahabain o baguhin ang hugis, o gamitin para takpan ang mga puwang, lukot o tupi. Ang mga round o oval convex naman ay nakakatulong para maging pantay ang pressure sa paligid ng stoma para sa naka-customize na lapat. Ilagay sa malinis na tuyong balat o sa side ng skin barrier ng pouching system na may pandikit.
Kung medyo naiirita* at mamasa-masa ang balat mo	Pulbos para sa stoma na makakatulong sa pag-absorb ng moisture sa balat.		Ibudbod. Alisin ang sobrang pulbos. Ihinto ang paggamit kapag hindi na nagpapawis ang balat. Huwag gamitin ang pulbos para sa stoma para lang maiwasan ang iritasyon ng balat o kapag namumula ang balat pero hindi naman mamasa-masa.
May ostomy ka para sa dumi at gusto mong mabawasan ang amoy kapag inaalisan mo ng laman o pinapalitan ang pouch, o gusto mong maging mas madali ang pag-aalis ng laman ng iyong pouch	Lubricating deodorant para mabawasan ang amoy at mapadali pag-aalis ng laman.		Maglagay ng mga isang kutsarita o isang pakete sa iyong bagong pouch, pagkatapos ay kuskusin ang pouch para kumalat ito sa loob ng pouch. Iwasan ang filter. Maglagay sa tuwing aalisan mo ng laman ang iyong pouch. Huwag itong gamitin sa urostomy pouch.
Gusto mong maging mas ligtas	Ostomy belt na makakatulong para ma-secure ang ostomy pouch. Maaaring irekomenda ng isang propesyonal para sa pangangalaga sa kalusugan na gumamit ng belt para ma-improve ang convexity.		Dapat isuot sa paligid ng katawan kapantay ng stoma. Puwede lang gamitin sa pouching system na may mga belt tab.
Gusto mo ng karagdagang patong ng pandikit para sa iyong skin barrier na gumagalaw habang gumagalaw ka	Mga barrier extender para makagawa ng naka-customize na frame sa paligid ng iyong skin barrier.		Maninipis, nababaluktot na mga strip na nakakatulong para lumapat sa di-pantay na hugis ng katawan. Maaaring pahabain nito ang tagal na puwedeng isuot ang pouch dahil mas madalang na maiaangat ang mga gilid ng barrier.
May ostomy ka para sa ihi at gusto mong ikonekta ito sa bedside drainage collector o leg bag	Drain tube adapter.		Mag-iwan ng kaunting ihi sa urostomy pouch bago ikonekta ito sa bedside collector o leg bag para maiwasang magkaroon ng hangin ang pouch at maging mas maayos ang daloy ng ihi papunta sa collector.

Para malaman ang higit pa tungkol dito at sa iba pang mga accessory para sa ostomy, tingnan ang website o catalog ng manufacturer o supplier ng iyong produkto para sa ostomy.

*Kumonsulta sa propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo kung nakakaranas ng mga problema sa peristomal skin

**Tingnan ang mga espesipikong tagubilin sa paggamit ng produkto

Mahalaga na alagaan ang iyong katawan at isip pagkatapos mapasailalim sa ostomy na operasyon.

Pangangalaga sa Kalusugan ng Balat

Mahalaga na magkaroon ng magandang kaugalian sa paglilinis ng balat para mapanatiling malusog ang balat sa paligid ng iyong stoma. Mas dumidikit ang mga skin barrier kapag malinis at tuyo ang balat. Ugaliing linisin at i-check ang iyong peristomal skin sa tuwing nagpapalit ng barrier. Mas mainam kung hindi gumagamit ng produkto kapag inaalagaan ang balat sa paligid ng iyong stoma: para sa karamihan, sapat na ang tubig para sa paglilinis ng balat. Hindi inirerekomenda ang paggamit ng sabon at panlinis, dahil nag-iiwan ang mga ito ng residue sa balat na makakaapekto sa pagdikit ng skin barrier.

Mahalaga din na obserbahan ang kondisyon ng balat mo. Regular itong i-check tuwing nagpapalit ng pouch, na tinitingnan kung may mga butlig, pamumula, o iritasyon. Tandaan, hindi normal kapag may iritasyon sa balat. Kapag nakita mong mapula, may biyak, o mamasa-masa ang balat sa paligid ng iyong stoma, humingi ng tulong sa nurse na espesyalista sa pangangalaga sa ostomy.

Ang pagtagas ang isa sa mga pangunahing dahilan ng iritasyon sa balat, at ang isang paraan para maiwasan ito ay tiyaking nakalapat nang maayos ang skin barrier ng iyong pouching system sa paligid ng iyong stoma. Sukatin ang iyong stoma gamit ang gabay sa pagsukat para matiyak na magkapareho ang laki at hugis ng butas ng skin barrier at ng stoma. Siguraduhing takpan ang anumang puwang, lukot, o tupi gamit ang mga accessory para sa ostomy, kung kailangan.

Paliligo o Pagsha-shower

Kahit may ostomy, puwede ka pa ring mag-shower o maligo gaya nang dati. Hindi papasukan ng sabon at tubig ang iyong stoma o walang kahit kaunting sakit na mararamdaman. Maaari kang mag-shower o maligo nang nakakabit o nakatanggal ang inyong pouching system — nasa sa 'yo kung alin ang gusto mo. Kung minsan, ang mga residue ng sabon ay maaaring makaapekto sa pagdikit ng skin barrier sa balat mo. Kaya gumamit ng sabon o panlinis na walang moisturizer, oil, at residue.

Kung gumagamit ka ng two-piece pouching system, baka mas maging kombinyente para sa iyo na magpalit ng ibang pouch kapag nagsha-shower para manatiling tuyo ang pouch na suot mo. Kung aalisin mo naman ang pouch kapag magsha-shower o maliligo, makabubuting alisin din ang skin barrier para hindi ito masyadong ma-expose sa moisture.

Pagpapanatili ng Diet at Pag-inom ng Likido

Kung may urostomy ka, hindi nito masyadong maapektuhan ang diet para sa karamihan ng mga tao. Para mapanatiling gumagana nang maayos ang iyong mga bato at maiwasan ang mga impeksiyon sa daanan ng ihi (urinary tract), dapat kang uminom ng maraming tubig araw-araw. Tandaan na kapag kumain ka ng mga beet, mamumula ang ihi mo — pansamantala lang ito, at hindi ka dapat mag-alala. Gayundin, ang pagkain ng asparagus at mga seafood at pag-inom ng mga nutritional supplement at ilang gamot ay maaaring makaapekto sa amoy ng ihi mo. Kung may anumang tanong ka tungkol sa diet o pag-inom ng likido, kumonsulta sa propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo, sa nurse na nangangalaga sa iyong ostomy, o sa isang dietitian.

Kung may colostomy o ileostomy ka, baka paghigpitan ka agad sa diet mo pagkatapos ng operasyon. Para mapabilis ang paggaling at mabawi mo agad ang nawalang timbang bago o pagkatapos ng operasyon, napakahalaga na kumain ng masusustansiyang pagkain. Pagkatapos mong gumaling mula sa operasyon, makakabalik ka na sa dati mong diet maliban na lang kung may ibang tagubilin sa iyo. Pero mahalaga na alam mo na may mga pagkaing maaaring makaapekto sa amoy o bumago sa katangian ng duming lumalabas sa iyong stoma. *Alamin ang higit pa sa pahina 30.*

Pangkalahatang mga Tagubilin Para sa Diet

- Maging balanse sa pagkain
- Magdahan-dahan sa pagkain at nguyaing mabuti ang pagkain
- Uminom ng maraming tubig araw-araw
- Unti-unting magdagdag ng iba't ibang pagkain sa iyong diet, para makita kung ang mga pagkaing ito ay hindi nakakasama sa iyong katawan

Mga Espesyal na Konsiderayon Batay sa uri ng Stoma

Kung may colostomy ka, alamin ang tungkol sa hiráp na pagdumi

Kapag may colostomy ka, maaaring maging hiráp ka sa pagdumi. Kasama sa mga dahilan ng hiráp na pagdumi ang kakulangan ng fiber sa diet at hindi sapat na pag-inom ng likido. Kung minsan, malulunasan ito sa pamamagitan lang ng pag-inom ng mas maraming likido, o pagkain ng mga pagkaing mayaman sa fiber. Kung nagpapatuloy na hiráp ka sa pagdumi, kumonsulta sa propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo.

Kung may colostomy o ileostomy ka, alamin ang tungkol sa pagtatae

Puwede ka pa ring makaranas ng pagtatae sa iba't ibang dahilan. Kung ang inilalabas mong dumi ay halos likido na at kapansin-pansin ang pagdami ng iyong inilalabas, baka nagtatae ka. Kapag ganito, iwasan ang mga pagkain at inumin na nagpapangyaring hindi maging buo ang dumi mo. Kung nagtatae ka, kailangan mong uminom ng mas maraming likido para maiwasan ang dehydration. Kasama sa mga senyales ng dehydration ang panunuyo ng bibig, ihi na matingkad ang kulay, kaunti na lang ang inilalabas na ihi, pulikat, at pagkahilo. Kung nagpapatuloy ang pagtatae, tumawag sa propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo.

Kung may ileostomy ka, alamin ang tungkol sa pagbabara ng pagkain

Kapag may ileostomy, maaaring magkaroon ng pamamaga sa bituka, kaya kikitid ito. Karaniwan nang nangyayari ito sa unang apat hanggang anim ng linggo pagkatapos ng operasyon, at maaaring maging mahirap tunawin ang ilang pagkain dahil dito. Ang pamumulikat at pagsakit ng tiyan, gayundin ang matubig na pagtatae o walang inilalabas na dumi, ay mga indikasyon ng pagbabara o pagharang ng pagkain. Kung sa tingin mo ay may humarang o bumarang pagkain sa bituka mo, kontakin agad ang propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo.

Mga pagkain na makakatulong para maging buo ang dumi mo:

- katas ng mansanas
- saging
- keso
- creamy na peanut butter *(hindi chunky)*
- marshmallow
- noodles *(luto)*
- pretzel
- puting kanin
- puting toast
- yogurt

Pagkontrol sa Amoy at Gas

Ang mga ostomy pouch sa ngayon ay may odor-barrier film na, dinisenyo ito para hindi mangamoy ang laman ng pouch. Maaamoy mo lang ito kapag inaalisan mo ng laman o pinapalitan ang pouch. Kung may mapansin kang amoy, i-check ang pouch dahil baka may tagas.

Kapag regular mong inaalisan ng laman ang pouch, maiiwasan ang pagtagas, kaya maiiwasan din itong mangamoy. Alisan ng laman ang iyong pouch kapag 1/3 hanggang 1/2 na itong puno (kadalasan na, apat hanggang anim na beses sa isang araw). Ang pinakamainam na oras para palitan ang iyong pouching system ay sa umaga bago ka kumain o uminom ng kahit ano.

Kung may colostomy o ileostomy ka, baka mapansin mong may gas sa iyong pouch habang nagsisimula nang gumana ang bituka mo pagkatapos ng operasyon. Nag-iiba-iba ang dami ng gas na inilalabas. Kung naglalabas ka ng maraming gas bago ka maoperahan, malamang na ganito rin ang maranasan mo pagkatapos ng iyong operasyon. Normal lang na maglabas ng gas, pero sa pag-inom at pagkain ng ilang pagkain, madadagdagan ang gas na ilalabas mo. Puwede ring dahil ito sa paglulon ng hangin. Ang pag-inom ng mga carbonated na inumin, paninigarilyo, pagnguya ng chewing gum, at pagnguya nang bukas ang bibig ay makakadagdag sa hanging nalululon mo. Ang ilang pagkain tulad ng asparagus at seafood, mga nutritional supplement, at ilang gamot ay maaaring magdulot na maging matapang ang amoy ng ihi mo.

Mga pagkain at inumin na maaaring makadagdag sa amoy at gas:

- asparagus
- beans
- beer
- repolyo at iba pang gulay na katulad nito
- mga carbonated na inumin
- itlog *(nilaga)*
- isda
- melon
- produktong gawa sa gatas
- sibuyas
- maaanghang na pagkain

TIP Kung may colostomy o ileostomy ka at nag-aalala ka tungkol sa gas, puwede kang gumamit ng pouch na may filter. Sa pamamagitan ng filter, paunti-unting lalabas ang gas mula sa pouch, pero hindi ang amoy nito. Tumutulong din ito para maiwasang maipon ang gas, kaya hindi lolobo ang pouch. Pinakaepektibo ang mga filter kapag buo ang discharge, pero puwede ring gamitin kahit hindi buo ang discharge.

Pag-inom ng mga Gamot

Dahil sa ilang gamot o nutritional supplement, maaaring mabago ang kulay, amoy, o katangian ng iyong dumi. Kahit ang mga gamot na hindi kailangan ng reseta, ay maaaring magdulot ng hiráp na pagdumi o pagtatae.

Bago uminom ng anumang gamot, makabubuting tanungin ang propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo o ang parmasiyutiko.

Kung may ileostomy ka, may ilang uri ng gamot na maaaring hindi na masyadong ma-absorb ng katawan dahil tinanggalan ka na ng colon. Kasama sa mga uri ng gamot na ito ang:

- Enteric-coated
- Timed-release
- Extended o sustained release

Irrigation

Ang irrigation ay maaaring isang opsiyon para sa mga taong may descending colostomy o sigmoid colostomy. Layunin ng colostomy irrigation na makontrol mo kung kailan ka maglalabas ng dumi. Sinasanay ng irrigation ang colon na regular na maglabas ng dumi sa isang partikular na oras bawat araw.

Maihahambing ang irrigation sa enema kung saan nilalagyan ng tubig ang iyong stoma. Isinasagawa ang regular na irrigation ayon sa tagubilin ng doktor at hindi ito angkop para sa mga taong may urostomy o ileostomy. Kung interesadong kang matutuhan kung paano ginagawa ang irrigation, napakahalaga na kausapin mo ang propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo para sa higit pang impormasyon.

Pag-alam Kung may mga Impeksiyon sa Daanan ng Ihi (Urinary Tract)

Puwedeng magkaroon ng impeksiyon sa daanan ng ihi ang mga taong may urinary diversion. Maaaring mauwi ito sa sakit sa bato. Kung mapansin mong mayroon ka ng isa sa mga sintomas na ito, kontakin ang propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo o nurse na nangangalaga sa iyong ostomy.

Ang ilan sa mga senyales ng impeksiyon sa daanan ng ihi ay:

- Ihi na matingkad ang kulay, ihi na malabo ang kulay
- Ihi na matapang ang amoy
- Pananakit ng likod (kung saan naroon ang mga bato)
- Lagnat
- Kawalan ng gana sa pagkain
- Pagduduwal
- Pagsusuka

Maaaring kuhanan ka ng ihi ng propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo para suriin at malaman kung may impeksiyon ka sa daanan ng ihi. Ang mga ihi na sinusuri sa laboratory ay dapat sariwa at bagong kuha mula sa pouch o catheter; hindi dapat galing ito sa pouch na nagamit na o sa bedside bag.

Pagharap sa mga Emosyon

Iba-iba ang nagiging emosyon at reaksiyon ng mga taong napasailalim sa ostomy na operasyon. Ipinapahayag ng ilan ang damdamin nila sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa mga kaibigan, kapamilya, o iba pa na may katulad nilang karanasan. Para naman sa iba, nakatulong sa kanila ang pagbabasa at pagkatuto tungkol sa sitwasyon nila.

Hindi mo dapat sarilinin ang matinding nadarama mo. Ang paglalabas mo ng iyong damdamin, pakikipag-usap tungkol dito, at pagsasabi nito sa mga mahal mo sa buhay ay makakatulong para mapagtagumpayan mo ang iyong nadarama. Kung nakakaapekto na sa kalidad ng buhay mo ang iyong mga nadarama, isaalang-alang ang pakikipag-usap sa propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo o sa isang support group. Ang mga support group para sa ostomy ay puwedeng in-person o online. Makapagbibigay ang nurse na nangangalaga sa iyong ostomy ng impormasyon tungkol sa paghanap ng support group.

Pangkalahatang mga Tagubilin Para sa Pangangalaga

- Alisan ng laman ang iyong pouch kapag 1/3 hanggang 1/2 na itong puno ng dumi, gas, o ihi.
- Kung may urostomy ka, gumamit ng bedside drainage collector system sa gabi (o regular na bumangon mula sa pagkakatulog sa gabi para alisan ng laman ang iyong pouch)
- Regular na palitan ang iyong skin barrier. Mas magiging komportable ka rito kapag nalaman mo kung ano ang pinakamainam para sa iyo
- Kung gaano katagal isusuot ang pouching system ay depende sa personal na kagustuhan, mga katangian ng stoma, at uri ng skin barrier
- Kung gagamit ka ng sabon, tiyaking wala itong halong cream, lotion, o oil na maaaring mag-iwan ng residue. Maaari itong makaapekto sa pagdikit ng skin barrier
- Tiyaking malinis at tuyo ang peristomal skin bago ilagay ang iyong skin barrier
- Siguraduhing walang nakalitaw na balat sa pagitan ng butas ng skin barrier at stoma para maiwasan ang pagtagas at iritasyon sa balat
- Kung ang suot mo ay two-piece pouching system, subukang ilagay ang skin barrier sa iyong katawan nang hugis-diyamante para mas maayos ang pagkakalapat
- Pagkatapos mong ilagay ang iyong skin barrier, medyo diinan ito ng mga isang minuto para talagang dumikit ito
- Puwede kang mag-shower o maligo nang hindi tinatanggal ang skin barrier at pouch, o puwede mong tanggalin ang mga ito bago maligo — ang tubig ay hindi makapipinsala o papasok sa iyong stoma
- Kung tatanggalin mo ang pouch mula sa two-piece system bago maligo, makakaapekto ito sa pagdikit ng skin barrier — kaya makabubuting huwag nang tanggalin ang pouch o parehong tanggalin ang pouch at skin barrier
- Siguraduhing regular na i-check ang iyong peristomal skin para matiyak na malusog ang balat mo at malunasan agad ang anumang problema
- Kapag nakita mong mapula, may biyak, o mamasa-masa ang balat sa paligid ng stoma, o laging natatanggal ang iyong pouching system, tiyaking kumonsulta sa propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo o sa nurse na nangangalaga sa iyong stoma

Pamumuhay Araw-araw

Kapag sinabi ng propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo na puwede ka nang bumalik sa normal mong aktibidad, puwede mo nang gawin ito. Masasanay ka rin sa pouching system mo at makakagawa ka ng iskedyul na bagay sa lifestyle mo.

Pananamit

Maraming tao, pagkatapos mapasailalim sa ostomy na operasyon, ang nag-aalala na hindi nila maitatago ang pouch kahit may suot na silang damit. Iniisip ng ilan na hindi na sila makapagsusuot ng mga "normal" na damit, o na kailangan na nilang magsuot ng mga damit na malaki sa kanila. Maisusuot mo pa rin ang mga damit na dati mong isinusuot kahit naoperahan ka na.

Sa katunayan, ang mga pouch sa ngayon ay hindi madaling mahalata at lumalapat nang maiigi sa katawan, kaya hindi talaga mapapansin na may suot kang pouch maliban na lang kung sasabihin mo ito. Kung regular mong aalisan ng laman ang pouch, makakatulong din ito para hindi ito masyadong mapuno at umumbok.

Puwedeng isuot ang pouch sa loob o labas ng iyong damit-panloob. Piliin ang opsiyon na pinakakomportable para sa iyo.

Mga Aktibidad, Ehersisyo, at Sports

Kapag sinabi ng propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo na puwede ka nang bumalik sa normal mong aktibidad, puwede mo nang gawin ito. Hindi dapat maging hadlang ang ostomy sa pag-eehersisyo o pagiging aktibo sa pisikal. Maliban sa mga masyadong pisikal na sports o pagbubuhat ng masyadong mabibigat, dapat na magawa mong ma-enjoy ang dating mga pisikal na aktibidad na dati mo nang nae-enjoy.

Ang mga taong may ostomy ay nakakalangoy pa rin, nakakapag-water ski o snow ski, nakakapaglaro ng golf, tennis, volleyball, at softball, nakakapag-hike, nakakapaglayag, o nakakapag-jogging gaya nang dati bago sila maoperahan. Pakitandaan na dahil sa init at moisture, maaaring mabawasan ang tagal na puwede mong isuot ang pouching system. Sa mga buwan ng tag-init, at pagkatapos ng bawat aktibidad, dapat mong obserbahan kung anong nangyayari sa skin barrier mo. Para magkaroon ka ng pakiramdam na mas ligtas, puwede kang maglagay ng mga barrier extender sa mga gilid ng iyong skin barrier bago mag-swimming.

- Alisan ng laman ang pouch mo bago mag-swimming
- Puwede kang maglagay ng mga barrier extender sa mga gilid ng iyong skin barrier bago mag-swimming
- Maaaring kailangan mong palitan nang mas madalas ang pouch mo kung suot mo ito sa isang mainit na bathtub o sa sauna

Pagbabalik sa Trabaho at Paglalakbay

Kagaya sa anumang operasyon, kailangan mo ng panahon para magpagaling. Tiyaking ikinonsulta mo sa propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo bago ka bumalik sa trabaho o magsimula sa isang mabigat na pisikal na aktibidad. Kapag magaling ka na mula sa pagkakaopera sa iyo, hindi ka na dapat malimitahan ng iyong ostomy. Dapat ay magawa mo nang makabalik sa trabaho o maglakbay kahit saan. Gagabayan at tatagubilinan ka ng propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo.

Kapag maglalakbay ka, dalhin ang iyong mga suplay ng ostomy kasama mo. Makabubuti na magdala ng mas marami kaysa sa iniisip mong dami na kailangan mo. Kung kailangan mong bumili ng suplay habang naglalakbay, masusumpungan mo na available ang mga produkto para sa ostomy sa mga piling medikal na retailer sa buong mundo.

- Kapag sasakay ng eroplano, magdala at ilagay ang iyong mga suplay ng ostomy sa iyong bag na puwede dalhin sa eroplano
- Alamin sa sasakyan mong eroplano kung puwedeng magdala ng mga likido, gel, gunting, at aerosol
- Tingnan kung puwede mong subukang gumamit ng travel card na naglalaman ng impormasyon tungkol sa iyong ostomy — makakatulong ito kapag nakikipag-usap sa security personnel ng paliparan
- Ikabit ang seatbelt sa itaas o ibaba ng iyong stoma
- Itabi ang mga ekstrang suplay sa isang malamig at tuyong lugar
- Kapag naglalakbay, alamin kung saan kokontakin ang isang lokal na nurse na nangangalaga sa ostomy
- Kung gumagamit ng urostomy pouch, pag-isipan kung gagamit ng leg bag kung hindi mo maaalisan ng laman ang iyong pouch kapag 1/3 hanggang 1/2 na itong puno

Pakikipagtalik at Malapit na Ugnayan

Dahil may binabago sa katawan kapag napapasailalim sa ostomy na operasyon, marami ang nag-aalala kung paano makakaapekto ito sa kanilang pisikal at emosyonal na relasyon sa partner o asawa nila. Para sa mga taong nakikipag-date, lubhang ikinababahala nila kung paano at kailan sasabihin sa iba ang tungkol sa kanilang ostomy. Ang personal na pakikipag-ugnayan sa mga taong handang sumuporta sa iyo ay may malaking maitutulong sa paggaling mula sa kahit anong uri ng operasyon.

Kapag napasailalim sa ostomy na operasyon, naaapektuhan nito ang relasyon ninyo ng partner mo, at parehong dapat makibagay ka at ng partner mo sa sarili ninyong paraan. Ipaalam sa partner mo na hindi makasasakit sa iyo o sa iyong stoma ang sekswal na aktibidad, bagaman ayaw mong gamitin ang iyong stoma sa pakikipagtalik. Kung may mga ikinababahala ka tungkol sa iyong emosyonal na pakikibagay pagkatapos ng operasyon, siguraduhing kausapin ang propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo o ang nurse na nangangalaga sa iyong ostomy.

- Alisan ng laman ang pouch mo bago makipagtalik
- Ang sekswal na aktibidad ay hindi makasasakit sa iyo o sa iyong stoma
- Makakatulong ang isang opaque na pouch o cover sa pouch para maitago ang laman ng nito
- Maitatago ng mga intimate apparel ang pouch at mapapanatiling nakadikit sa iyong katawan

Pagiging Magulang

Kung pinaplano mong magkaanak, matutuwa kang malaman na pagkatapos ng maayos mong paggaling, karaniwan nang posible pa rin para sa isang tao na may stoma na magkaanak. Marami ang naging mga magulang pakatapos mapasailalim sa ostomy na operasyon. Kung may mga tanong tungkol sa pagbubuntis nang may ostomy, siguraduhing tanungin ang propesyonal na nangangalaga sa kalusugan mo o ang nurse na nangangalaga sa iyong ostomy.

Mga Relasyon at Paghanap ng Suporta

Ang mga ostomy pouching system sa ngayon ay dinisenyo para hindi madaling mahalata. Walang sinuman ang dapat makaalam na may suot ka nito.

Nasa sa 'yo kung kanino mo gustong ipaalam at kung paano mo iyon haharapin. Maging tapat at huwag maglihim sa mga taong sa tingin mo ay dapat makaalam, at huwag sabihin ito sa iba maliban na lang kung iniisip mong importante ito. Tandaan na binabasa ng mga taong nakapaligid sa iyo ang mga kilos mo. Kung ikaw ay komportable, tiwala, at prangka tungkol sa iyong kalusugan, matatanggap naman iyon ng mga tao at hindi sila maaapektuhan.

Pakikipag-usap sa iba

Ang iyong stoma ay parte ng buhay mo. Parte din ito ng buhay ng iyong pamilya at iyong partner. Para sa ilan, kapaki-pakinabang kung alam ng kanilang partner o isang miyembro ng pamilya kung paano magpapalit at aalisan ng laman ang iyong pouch kapag emergency. Kapag ang mga malapit sa iyo ay pamilyar sa mga detalye tungkol sa pangangalaga sa iyong stoma, maganda ang epekto nito sa iyong relasyop at magkakaroon ka ng kapayaaan ng isip.

Maaaring nag-aalala rin sa iyo ang mga kaibigan, kamag-anak, at katrabaho mo, lalo na kung nagkasakit ka nang matagal-tagal. Kapag nakita nilang maganda na ang iyong pakiramdam, hindi lang sila matutuwa, baka gugustuhin din nilang malaman kung anong uri ng paggamot ang ginawa sa iyo. Siyempre, nasa sa 'yo kung anong mga detalye lang ang sasabihin mo.

Narito ang ilan sa mga tip na makakatulong kapag pinag-iisipan mong ipakipag-usap sa iba ang tungkol sa iyong ostomy.

- Kung ipinapakipag-usap mo sa mga bata o apo mo ang tungkol sa iyong ostomy o operasyon para dito, may available na mga pambatang libro at manika sa mga manufacturer para sa ostomy na makakatulong na sagutin ang mga tanong nila. Mahalaga ang tapat at mga simpleng paliwanag, at makakatulong ito para maging maganda ang ugnayan sa mga nakababatang miyembro ng pamilya. Kung gaano karami o kaunti ang pipiliin mong sabihin sa kanila, at kung ipapakita mo ang iyong stoma sa kanila, ay nakadepende sa katangian at edad ng iyong pamilya.
- Kung nakikipag-usap ka sa mga taong hindi malapit sa iyo, ang isang paraan para masagot ang mga tanong nila ay ipaliwanag na nagkaroon ka ng seryosong sakit na naging dahilan para manganib ang iyong buhay. Dahil dito, naoperahan ka at ngayon ay nagsusuot ka na ng pouch. Kapag ipinaliwanag nang ganito, kaunti na lang ang itatanong nila sa iyo maliban na lang kung gusto mong magsabi ng higit pang impormasyon.
- Kung nasa isang bagong romantikong relasyon ka, sulit kung sasabihin mo ang tungkol sa iyong sitwasyon bago maging mas malapit at pisikal ang relasyon. Patiunang planuhin sa pamamagitan ng pag-eensayo ng pagsasabi ng maikling paliwanag sa sarili mo. Sabihin sa umpisa na nagkaroon ka ng seryosong sakit, na kinailangang gamutin sa pamamagitan ng operasyon. Dahil dito, nagsusuot ka na ng pouch. Kung eensayuhin mo kung paano sasabihin ang iyong sitwasyon, mas madali nang pumili ng komportableng panahon para ipaliwanag ito sa posibleng magiging partner mo.

Kung Kailan Tatawagan ang Nurse na Nangangalaga sa Iyong Ostomy

Kung may colostomy o ileostomy ka, tawagan ang nurse na nangangalaga sa iyong ostomy kung mapansin mo ang anumang problema na nakalista sa ibaba:

- Iritasyon sa balat
- Paulit-ulit na pagtagas sa iyong pouching system o sa skin barrier
- Sobrang pagdurugo ng iyong stoma
- Dugo sa iyong dumi
- May umbok sa balat na nasa paligid ng iyong stoma
- Paulit-ulit na pagtatae
- Pagtatae na masakit at/o may kasamang pagsusuka
- Stoma na mukhang humahaba

Kung may urostomy ka, tawagan ang nurse na nangangalaga sa iyong ostomy kung mapansin mo ang anumang problema na nakalista sa ibaba:

- May anumang senyales ng impeksiyon sa daanan ng ihi (tingnan ang pahina 32)
- Iritasyon sa balat
- May mga namumuong ihi sa iyong stoma o sa paligid nito
- Paulit-ulit na pagtagas sa iyong pouching system o sa skin barrier
- Bukul-bukol, kakaibang kulay na balat sa paligid ng iyong stoma
- Sobrang pagdurugo ng iyong stoma
- Dugo sa iyong ihi
- May umbok sa balat na nasa paligid ng iyong stoma
- Stoma na mukhang humahaba

Mga Tala

Glossary

Closed pouch
Isang pouch na nakasara ang dulo at walang spout o clamp. Kailangan itong tanggalin para alisan ng laman.

Colostomy
Isang butas sa malaking bituka (o colon) na ginawa sa pamamagitan ng operasyon.

Convex skin barrier
Ito ay skin barrier na hindi naka-flat kundi naka-curve palabas papunta sa peristomal skin. Maaaring uriin ang convexity bilang malambot o matigas.

Cut-to-fit na skin barrier
Ito ay skin barrier na puwedeng putulin para sa tamang laki at hugis para sa stoma.

Drainable pouch
Isang colostomy o ilestomy pouch na naaalisan ng laman at may bukasan sa ilalim. Ginagamitan ito ng integrated closure o clamp para mapanatiling nakasara ang pouch hanggang sa kailangan na itong alisan ng laman.

Extended wear skin barrier
Ito ay skin barrier na may mga espesyal na additive para maging mas madikit sa balat at hindi kaagad madaling masira.

Filter
Lumalabas ang gas dito pero hindi ang amoy mula sa isang colostomy o ileostomy pouch.

Flange
Ito ay plastik na ring na ginagamit para pagkonektahin nang magkasama ang dalawang piraso ng two-piece pouching system.

Flat skin barrier
Ito ay skin barrier na may pantay na surface area na dumidikit sa balat.

Ileostomy
Isang butas sa maliit na bituka (o colon) na ginawa sa pamamagitan ng operasyon.

Infused skin barrier
Ito ay skin barrier na may naka-infuse na karagdagang sangkap tulad ng ceramide, para mapanatiling malusog ang peristomal skin sa simula pa lang.

One-piece pouching system
Ito ay skin barrier at pouch na magkasama bilang isang yunit.

Ostomy
Isang butas sa gastrointestinal tract o daanan ng ihi (urinary tract) na ginawa sa pamamagitan ng operasyon. Tinatawag ding stoma.

Peristomal skin
Ang balat sa paligid ng stoma na nagsisimula kung saan nagtatagpo ang skin/stoma hanggang sa parte ng balat na natatakpan ng skin barrier.

Pouch
Ang bag na kumokolekta ng inilalabas ng stoma.

Pouching system
Kabilang dito ang skin barrier at ang pouch. Ang mga opsiyon ay one-piece pouching system o two-piece pouching system.

Pre-sized na skin barrier
Ito ay barrier na may butas na pinutol na sa angkop na laki para sa stoma.

Skin barrier
Ang bahagi ng pouching system na pinakalumalapat sa paligid ng stoma. Pinoprotektahan nito ang balat sa paligid ng stoma at pinananatiling nakasuot ang pouching system. Kung minsan, tinatawag itong wafer.

Standard wear skin barrier
Ito ay skin barrier na medyo madikit sa balat pero hindi ganoon katibay kumpara sa extended wear barrier. Kung minsan, tinatawag itong regular wear.

Stoma
Isang butas sa gastrointestinal tract o daanan ng ihi (urinary tract) na ginawa sa pamamagitan ng operasyon. Kilala rin bilang ostomy.

Two-piece pouching system
Ito ay magkahiwalay na piraso ng skin barrier at pouch.

Urostomy
Isang ostomy para maging labasan ng ihi.

Urostomy pouch
Isang pouch na may drain tap sa ilalim para maalis ang lamang ihi ng pouch.

Wear time
Ang tagal na puwedeng isuot ang pouching system bago ito kailangang palitan. Maaaring magkaiba-iba ang tagal kung hanggang kailan puwedeng gamitin ang pouch perodapat halos pare-pareho ito para sa bawat tao.

WOC (wound ostomy continence) nurse
Isang nars na may karagdagang edukasyong may espesyalisasyon sa pangangalaga ng ostomy.

Hollister Incorporated.
2000 Hollister Drive
Libertyville, Illinois 60048
1.800.323.4060

www.hollister.com

**Ang Remois ay isang teknolohiya ng Alcare Co., Ltd.*

Remois

CE Bago gamitin, tiyaking basahin ang Mga Tagubilin Para sa Paggamit para sa impormasyon tungkol sa Nilalayong Paggamit, Mga Kontraindikasyon, Mga Babala, Mga Pag-iingat, at Mga Tagubilin para sa paggamit.

Hindi lahat ng produkto ay minarkahan ng CE.

Hollister

Hollister, ang Hollister logo, Adapt, Conform 2 (EU), Moderma (EU), New Image (US), Premier (US), Secure Start at "Healthy skin. Positive outcomes." ay mga trademark ng Hollister Incorporated. Lahat ng iba pang mga trademark ay pagmamay-ari ng mga kani-kaniyang may-ari. © 2022 Hollister Incorporated.