

Guia do Urostomizado

Para que não se sinta só!



Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, EPE
Serviço de Urologia e Transplantação Renal





Para que não se sinta, só!

Autores:

Enf^a Carla Santos

Enf^o Ricardo Figueira

Colaboração:

Equipa de Enfermagem do Serviço de Urologia

Coimbra, 2008

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	6
2. O QUE É UMA OSTOMIA?	7
3. O QUE É UMA UROSTOMIA?	8
4. QUAL O TIPO DE DISPOSITIVO PARA A MINHA UROSTOMIA?	9
5. COMO ESCOLHER O MATERIAL MAIS ADEQUADO?	12
6. COMO CUIDAR DA MINHA UROSTOMIA?	13
7. COMO VOU APLICAR O DISPOSITIVO?	15
8. QUE PROBLEMAS/COMPLICAÇÕES PODEM SURTIR?	19
9. QUAIS OS CUIDADOS A TER COM A ALIMENTAÇÃO?	21
10. QUAIS OS MEUS DIREITOS?	22
11. RECOMENDAÇÕES/CONSELHOS PRÁTICOS?	23
12. ENDERENÇOS/TELEFONES ÚTEIS	25

1. INTRODUÇÃO

A realização deste guia deve-se, fundamentalmente, ao facto de sabermos que irá sentir necessidade de informações básicas para cuidar da sua ostomia e, também deve servir para facilitar a sua adaptação à sua nova condição pessoal esclarecendo algumas das dúvidas que possam surgir.

Gostaríamos de lhe lembrar o facto de que ter uma ostomia lhe permite desfrutar de uma vida igual ou melhor da que tinha antes da cirurgia.

É fundamental que todo o seu processo de adaptação a esta nova realidade seja vivido com ânimo e vontade de vencer. Nunca se esqueça que não está sozinho!



2. O QUE É UMA OSTOMIA?

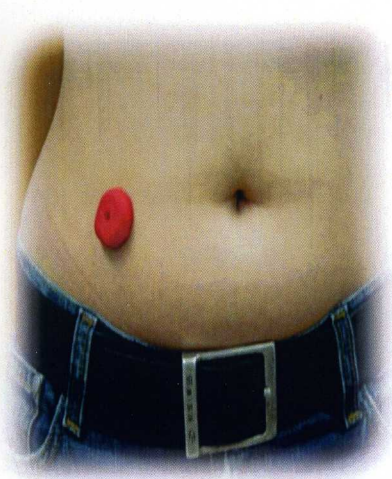
Por distintas razões algumas pessoas têm de ser submetidas a uma cirurgia onde é realizada uma abertura na parede abdominal, a essa abertura dá-se o nome de **estoma**. No seu caso, devido a um processo patológico/doença que lhe afectou o aparelho urinário, houve necessidade de eliminar a zona afectada (bexiga) e realizar uma ostomia, ou seja, criar uma abertura no seu abdómen para sair a urina.



3. O QUE É UMA UROSTOMIA?

Uma urostomia é uma abertura na parede abdominal realizada através de uma cirurgia, onde é criado um orifício (estoma) para a saída de urina. Esse orifício deve apresentar-se rosado e húmido uma vez que é confeccionado, habitualmente a partir de um segmento do intestino (íleon).

Nas urostomias não existe um controlo voluntário da micção, ou seja, a urina vai sair de modo contínuo por gotejamento e o estoma não possui musculatura que permita reter a saída da urina. Por esse motivo necessita de um saco para recolher a urina.

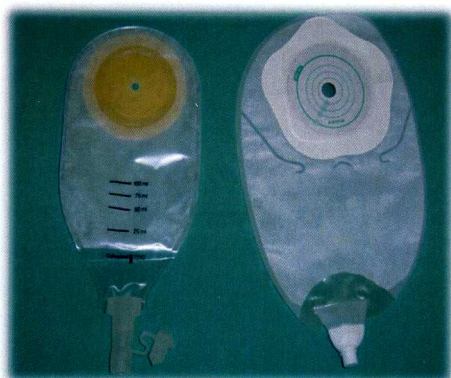


4. QUAL O TIPO DE DISPOSITIVO PARA A MINHA UROSTOMIA?

Actualmente, os dispositivos são concebidos a pensar no seu bem-estar e conforto. Permitem que se sinta seguro e são bastante discretos. A tecnologia evoluiu no sentido de lhe proporcionar sacos e placas feitos de material flexível, macio e que irão proteger a sua pele.

Existem basicamente dois tipos de dispositivos para urostomias: uma peça ou duas peças.

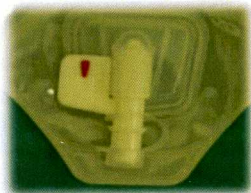
Nos sistemas de uma peça o protector cutâneo auto-adesivo e o saco estão unidos, ou seja, não é possível separar a placa do saco, logo, em cada troca todo o conjunto tem de ser removido.



Nos sistemas de duas peças o protector cutâneo auto-adesivo ou placa e o saco estão separados e a sua união é feita através de um encaixe ou cola. Com este sistema a placa pode permanecer colada a pele 3 a 4 dias se não houver fugas de urina, e o saco é trocado sempre que necessário.



No seu caso, como é portador de uma urostomia, aconselha-se o uso de sacos com válvula de drenagem, ou seja, uma pequena torneira que vai permitir a saída de urina sempre que necessário.



A essa torneira é possível ligar um saco colector de urina maior para que durante a noite não necessite de se preocupar.



Os sacos de urostomia possuem também uma válvula anti-refluxo para evitar que a urina volte para trás quando está deitado.

5. COMO ESCOLHER O MATERIAL MAIS ADEQUADO?

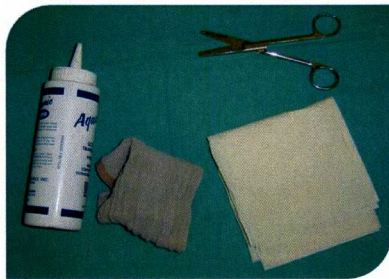
Não existe uma placa e saco ideal para urostomia, ou seja, todos têm desvantagens e vantagens. Para além disso, cada pessoa é diferente e, por isso, uma das condições para escolher o material para usar na sua urostomia é sentir-se bem e confortável.

O mercado disponibiliza-lhe uma gama variada de opções. Com a ajuda do enfermeiro e tendo em conta diversos factores, tais como actividade profissional e características pessoais você, no seu domicílio, escolherá o modelo mais adequado para si.



6. COMO CUIDAR DA MINHA UROSTOMIA?

É fundamental que tenha sempre presente que a pele em redor da urostomia deve manter-se íntegra e limpa. Para tal, deve lavar o seu estoma e pele circundante com água t pida/morna, sabão neutro e uma esponja suave. Seque a zona   volta do estoma com papel absorvente e sem esfregar.



A lavagem da urostomia e pele circundante faz-se sempre que se muda a placa e/ou saco.

Para que o novo dispositivo urinário cole correctamente verifique se a pele   volta do estoma está bem limpa e seca. Para facilitar a coloca o do novo dispositivo após a higiene tenha sempre papel higi nico em cima do estoma para absorver a urina que possa sair.

Se preferir lavar a urostomia durante o seu banho geral não existe qualquer contra-indicação uma vez que, a água não entra na urostomia. Caso tome banho com o saco colocado só tem de o enxugar quando acabar o banho.

Quando existem pêlos à volta da urostomia, devem ser preferencialmente removidos/cortados com tesoura de bicos redondos. Só deverá utilizar lâmina nesta região se tiver ajuda de alguém com boa destreza manual e após aplicado bastante sabão neutro rapando no sentido do crescimento do pêlo.

Nunca aplique cremes depilatórios, desodorizantes, produtos alcoólicos, acetona, éter, tinturas, iodo, pomadas ou cremes hidratantes nesta região, salvo indicação do enfermeiro.



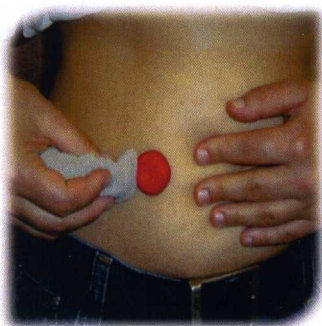
Lembre-se que qualquer lesão nesta zona diminui o grau de aderência da placa/saco e, além disso, poderá causar desconforto e dor.



7. COMO VOU APLICAR O DISPOSITIVO?

1. Higiene do estoma

Lave o seu estoma e a pele em redor de um modo suave e, posteriormente seque-a bem para assim conseguir uma óptima adesão da placa.



2. Medição do estoma

A medição do seu estoma deve ser realizada quando estiver sentado ou de pé, nunca deitado.

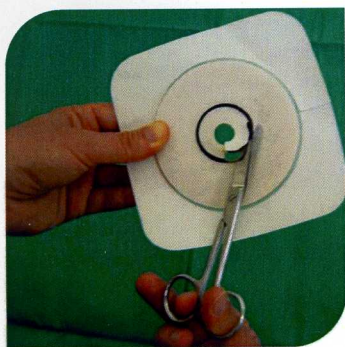
O seu estoma poderá não apresentar uma forma perfeitamente redonda, pelo que, é importante que, no momento em que vai medir o tamanho do seu estoma, consiga obter um molde da sua forma exacta (redonda, oval ou irregular). Depois desenhe esse molde no papel protector do adesivo.

A medição poderá ser realizada com a ajuda de um medidor de estomas incluído na caixa dos sacos de urostomia.



3. Recorte da placa

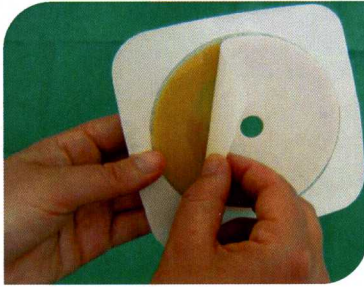
Com a ajuda de uma tesoura recorte a placa a partir do orifício central pela linha que desenhou. Depois de recortada a placa alise a zona de recorte com a ajuda dos seus dedos para eliminar imperfeições que possam ferir o estoma.



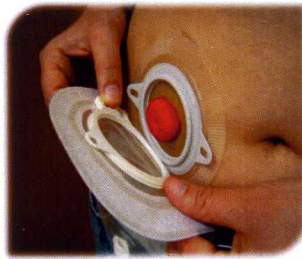
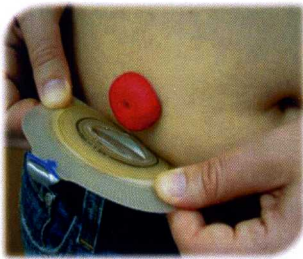
4. Aplicação do dispositivo

A aplicação do dispositivo pode ser realizada de pé ou sentado, no caso de sentir alguma dificuldade poderá ajudar fazê-lo diante de um espelho.

Retire o papel protector do adesivo e aplique-o sobre o estoma.



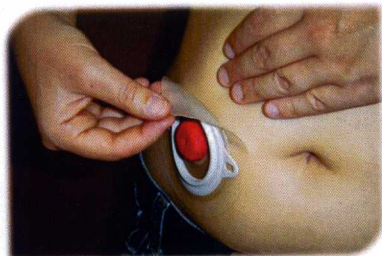
A aplicação da placa e saco faz-se sempre de baixo para cima.



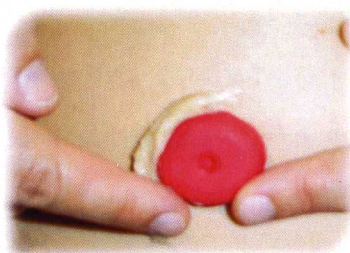
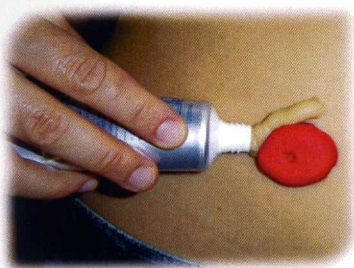
De seguida, certifique-se de que não existem fugas de urina para o exterior e pressione levemente o saco contra a pele para que o calor das suas mãos ajude a colar melhor o dispositivo.

5. Remoção do dispositivo

A remoção do dispositivo deve fazer-se sempre de cima para baixo, segurando com uma das mãos a pele em redor enquanto que a outra puxa o dispositivo para descolar de um modo suave.



No caso da pele em redor do estoma apresentar pregas e/ou cicatrizes poderá aplicar uma pasta específica, aconselhada pelo enfermeiro, para alisar as imperfeições e conseguir colar correctamente placa.



A placa pode permanecer na pele 3 ou 4 dias, no entanto, se notar qualquer humidade, ardor ou comichão deverá trocar o dispositivo de imediato.



8. QUE PROBLEMAS/COMPLICAÇÕES PODEM SURTIR?

Para evitar alguns dos problemas mais frequentes é importante que mantenha a pele íntegra em redor do estoma e ajuste o mais possível a abertura da placa ao estoma para que não haja fugas de urina para a pele.

No entanto, deve estar atento a aspectos que poderão ocorrer como:

- a pele à volta do estoma pode ficar vermelha, irritada e com comichão;
- o estoma pode sangrar (gotas) ao toque;
- o estoma pode afundar-se para dentro da parede abdominal (retracção);
- o estoma pode sair fora da parede abdominal mais do que o habitual (prolapso);
- o estoma pode ficar muito estreito ou apertado dificultando a saída da urina (estenose), deve dirigir-se de imediato ao seu enfermeiro;
- pode aparecer uma saliência em volta do estoma provocada por esforços exagerados (hérnia);
- podem aparecer cristais junto ao estoma provocando dor, nesta situação para remover os cristais pode lavar o estoma com uma solução de metade água e metade vinagre.

Caso ocorra alguma das situações acima referidas deve consultar o enfermeiro estomoterapeuta ou o seu médico.



9. QUAIS OS CUIDADOS A TER COM A ALIMENTAÇÃO?

A nossa recomendação é que deve fazer uma alimentação variada e saudável, como todos nós. No entanto, se antes da cirurgia seguia algum regime alimentar especial devido a outras doenças deverá continuar a fazê-lo. Se comia de tudo sem restrições pode continuar a fazê-lo. Contudo, devido à sua cirurgia recomendamos duas regras de ouro:

- Coma alimentos ricos em vitamina C como a laranja, tangerina, morangos e vegetais. Esta vitamina torna a urina mais ácida, o que diminui a possibilidade de infecção, maus cheiros e formação de cristais.

- Beba cerca de 2 litros de líquidos / dia (água, chá e sumos naturais) para facilitar o funcionamento dos rins e manter a urina com cor clara/límpida.



10. QUAIS OS MEUS DIREITOS?

Os benefícios que poderá usufruir vão depender da causa que levou à realização da sua ostomia e do grau de incapacidade que esta lhe provocou. Terá benefícios legais a nível da saúde (ex: isenção de taxas moderadoras e comparticipação do material), transportes (ex: isenção do imposto único de circulação, dístico de identificação de estacionamento, isenção do imposto automóvel, isenção do cinto de segurança), habitação (ex: subsidio de renda, acesso ao crédito), segurança social (ex: bonificação por deficiência).

Deve informar-se devidamente junto das diversas entidades competentes dos seus direitos.



11. RECOMENDAÇÕES/CONSELHOS PRÁTICOS?

- Pode utilizar a mesma roupa que utilizava antes da cirurgia, evitando apenas vestuário demasiado justo ou apertado e cintos em cima da urostomia. Os dispositivos actuais são bastante discretos, ninguém se apercebe do seu saco a não ser que diga que o usa.

- Retome o mais cedo possível a sua vida habitual, ou seja, depois de um período de adaptação poderá realizar a maioria das actividades que tinha antes da cirurgia, como ir ao café, ir a uma festa, viajar, andar de bicicleta. Com o passar do tempo voltará a sentir-se seguro e confiante.

- Sempre que possível cuide você mesmo da sua urostomia. Tente ser o mais autónomo possível, deste modo, aumenta a sua segurança e confiança.

- Após a cirurgia a que foi submetido podem surgir alterações a nível sexual quer do ponto de vista físico quer psicológico. Se sentir qualquer dificuldade, receio ou dúvida não hesite em procurar o enfermeiro ou médico.



- Sempre que sair de casa para médias ou longas distâncias leve consigo a chamada “bolsa de segurança” que deve conter uma placa previamente recortada com o respectivo saco, papel ou lenços de papel e um saco opaco para colocar o dispositivo usado. Deste modo, estará prevenido para substituir o saco numa situação de urgência durante a viagem.

- Se o seu estoma e pele circundante sofrerem qualquer tipo de alteração contacte o enfermeiro estomoterapeuta ou médico.

12. ENDERENÇOS/TELEFONES ÚTEIS

Hospitais da Universidade de Coimbra

Serviço de Urologia (Piso 7)

Telef. 239 400 658

Associação Portuguesa de Ostomizados

Av. João Paulo II

Lote 552 – 2B 1900-722 Lisboa Telef. 218 394 295

<http://www.apostomizados.pt>

Liga dos Ostomizados de Portugal

Estrada da Circunvalação 8881

4202-301 Porto Telef. 228 300 525

<http://www.lop.pt>

Laboratórios:

B Braun

Linha Verde 800 200 337

Coloplast

Linha Verde 800 203 826

Convatec

Linha Verde 800 201 678

Hollister Portugal

Linha Verde 800 200 115

 Serviço de Urologia