

סיבות נפלאות להתחיל לזוז

אינטימיות לאחר ניתוח סטומה

בעלי סטומה כותבים

שאלות תשובות



# סיבות נפלאות להתחיל לזוז

**אנשים רבים נזהרים מחזרה לפעילות גופנית אחרי ניתוחים, אך אם מקפידים על כמה כללי זהירות בסיסיים, אפשר לחזור ליהנות מהפעילות הגופנית!**

## מאת אדריאן מארץ

אדריאן מארץ הוא יועץ לאגודת הקולוסטומיה הבריטית. בעברו היה מדריך מוסמך של איגוד השחיה החובבנית, הצלילה והתעמלות במים ומדריך בפדרציית האימון הלאומית לאנטומיה, פיזיולוגיה, כושר ואימון.

כבעלי סטומה, הנהנים מבריאות טובה, בוודאי תהיתם, לעיתים קרובות, האם עליכם להימנע מפעילות ספורטיבית כזאת או אחרת. ייתכן שאף הזהירו אתכם שתחוו חולשה בבטן, אם תעשו זאת, ושלא תעזו להרים דבר הכבד יותר מקומקום מלא.

ככל הנראה, לא תהווה עבורכם פעולת ההרמה בעיה כלשהי, משום שפעילים בה בעיקר שרירי הגב התחתון, ולא שרירי הבטן. הבעיה היא המאמץ המושקע, בין אם אתם מרימים, מושכים, דוחפים, מסובכים או מבצעים כל תנועה אחרת. כל הפעולות הללו כרוכות במאמץ משמעותי. כאשר אנו מתאמצים, אנו עוצרים את נשימתנו. כך עולה הלחץ התוך-בטני, דבר העלול לגרום לבקע (הרניה). הייתי מיעץ לכם ליישם את "כלל הרטינה", כלומר: אם הפעילות גורמת לכם לרטון, אל תעשו אותה! כמו כן, הימנעו מהעיקרון "אם זה לא כואב, זה לא עובד" ואמצו במקומו את העיקרון "עצרו אם כואב!".

## בניית שרירים

אנשים רבים אינם מתאמנים ואינם חושבים על ספורט. הימנעות מאימון עלולה לגרום לירידה מתמדת בחוזק השרירים ולעלייה בצורך להתאמץ, ובסופו של דבר, עלול להיגרם בקע (הרניה).

עבור כל אלה שאינם רגילים להתאמן, זהו הזמן, שבו מעט אימון יהיה טוב יותר מתמיד. בגופכם מצויה רשת של שרירים, שחוצה את הבטן. החשוב ביותר מביניהם הוא השריר הקדמי, מהצלעות התחתונות לאגן, והמוכר בשם "השריר הבטני הישר" (Rectus Abdominis). השריר הזה שומר את איבריכם הפנימיים בתוך גופכם, ולכן חשוב להתאמץ מעט ולחזק אותו.

שלושת התרגילים המתוארים בהמשך, יעשו פלאים על השריר הבטני הישר שלכם. התרגיל הראשון לא ימשך יותר מחמש דקות, ואת שני התרגילים האחרים תוכלו לעשות בכל מקום, ובכל זמן, מבלי שאף אחד יידע. תוכלו להתחיל בהם מתי שתירצו. יש להמתין ארבעה שבועות לאחר הניתוח, לפני שמבצעים את התרגיל הראשון. את שני התרגילים הנוספים אפשר לבצע גם קודם לכן. ראשית, בידקו עם המנתח, או עם הרופא שלכם, שאתם יכולים לחזור לפעילות גופנית. כפי שנהוג עם כל תרגילי חיזוק השרירים, יש לבצע אותם לסירוגין, יום כן יום-לא, משום שהשריר נחלש בעת התרגיל, ומתחזק ב- 48 השעות שלאחריו.

**כפיפות בטן:** שכבו על הרצפה, כשהברכיים שלכם כפופות, כדי שתוכלו

אנו שמחים להגיש לכם גיליון נוסף של "פילטון" וברצוננו להודות לכל מי שנטל חלק בהכנתו.

ההתמודדות לאחר ניתוח סטומה כרוכה בקשיים שונים, גופניים ונפשיים.

השינוי בגוף ובדימוי העצמי משפיע על משך ההחלמה ועל איכות חייו של המנותח.

כיום, יכולים בעלי סטומה, בזכות הציוד המתקדם, המודעות והטכנולוגיה, לקיים אורח חיים רגיל כמעט לחלוטין, כולל נסיעות לחו"ל, פעילות ספורטיבית, שחייה וקיום יחסי מין.

עדיין קיימת רגישות והדחקה בכל מה שקשור לנושא האינטימיות עם סטומה.

בחרנו להקדיש חלק מהגיליון הנוכחי לנושא חשוב זה.

מירי טרוסט, אחות סטומה ב"מכבי שירותי בריאות", מחוז מרכז, מתייחסת בכתבתה לנושא זה. בהמשך מובא סיפורו האישי של זוג, המשתף את הקוראים בנושא שמירה על הזוגיות והאינטימיות שלו (מתוך המגזין "קונטקט" של חברת קונבטק).

אדריאן מארץ, יועץ לאגודת הקולוסטומיה הבריטית, שהיה בעברו מדריך כושר ואימון במים, נותן לכם סיבות נפלאות להזיז את עצמכם. אנו מקווים שתפיקו תועלת מעשית מעצותיו.

מדי יום אנו מקבלים פניות למחי שרות הלקוחות בנושאים רבים, הקשורים בטיפול בסטומה. במדור שאלות ותשובות ריכזנו מספר שאלות ופתרונות.

אנו מזכירים לכם שוב, כי העיתון נועד עבורכם והמשוב שאנו מקבלים מכם הוא בעל ערך רב עבורנו.

אנו מבקשים להודות ל... על שבחר לשתף אותנו בסיפורו המרגש. נשמח אם תשתפו אותנו גם אתם בסיפורים, בחוויות וברגשות. תוכלו אף לשאול שאלות, להציע הצעות ולתת "טיפים" מנסיונכם האישי.

ה"טיפים" שלכם עשוי להיות אותה העצה שמישהו אחר מחכה לה כבר זמן רב.

אנו מאחלים לכם ולבני משפחותיכם בריאות שלמה,

חג פסח שמח וכשר.

## לשירותכם תמיד

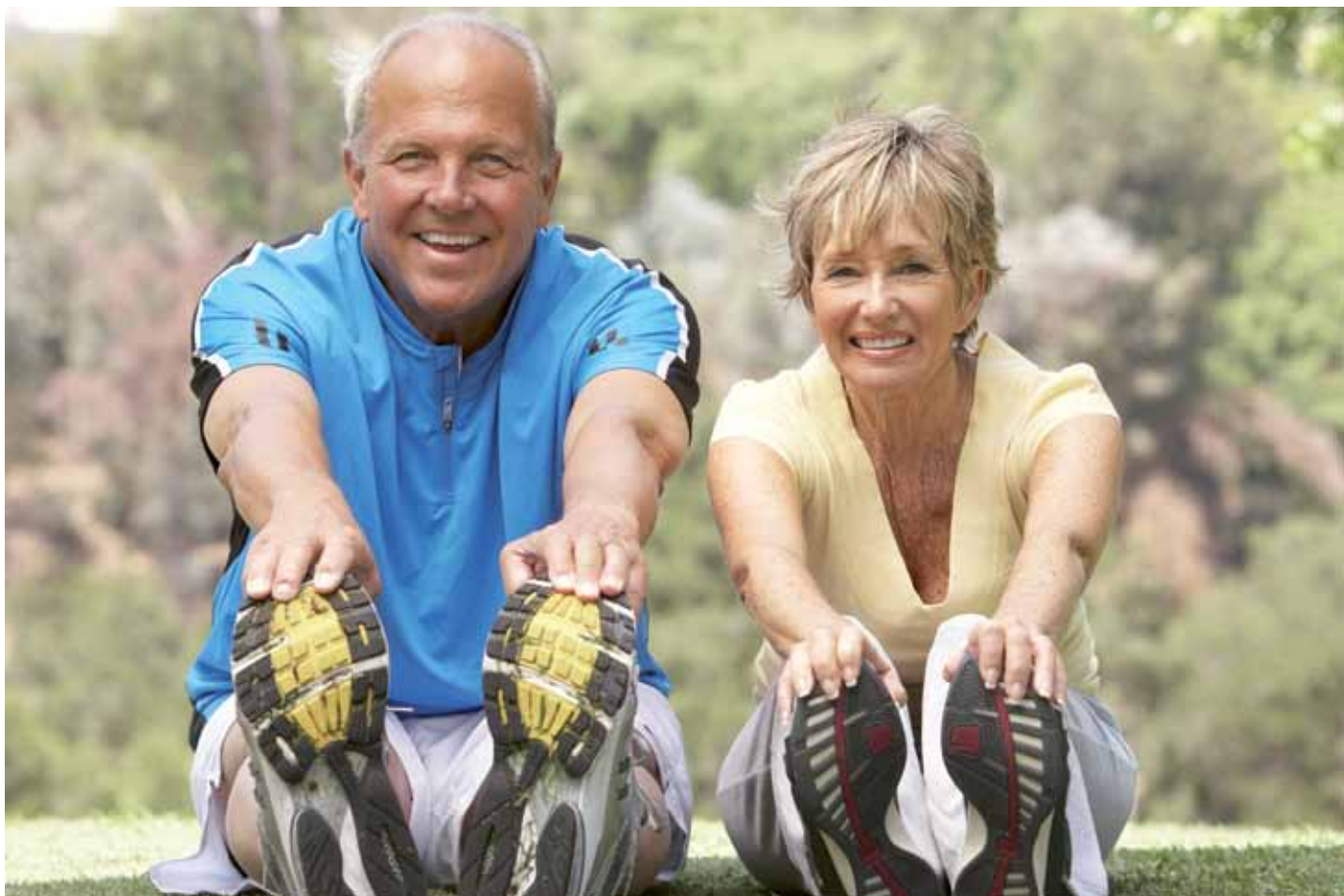
**תמי סופר - שרות לקוחות**

## המערכת:

פילטל פרמצבטיקל בע"מ - שנקר 14, פי"ת

שיחת חינם: 800-800-150

[www.philtel.co.il](http://www.philtel.co.il)



פנימה ככל האפשר, והחזיקו אותה במצב זה למשך חמש עד עשר שניות. כמו בתרגיל הקודם, בצעו בין 10 ל-20 חזרות, או ככל שתוכלו, בהתחלה.

## תנו לעצמכם צ'אנס בספורט

כאשר תגיעו למצב בו לא יהיה לכם כבר קושי לבצע את שלושת התרגילים המתוארים למעלה, תוכלו להמשיך להשתתף בספורט האהוב עליכם, כדוגמת אחד מאלה הנזכרים כאן. להלן מספר הערות קצרות לגבי ענפי ספורט פופולאריים.

**ריצה.** ריצה היא פעילות לב-ריאה מעולה, המשפרת את טונוס השרירים ואת כוח הסבל ברגליים. היא אינה פועלת על שרירי הבטן. בפעילות לאחר ניתוח, יש לשים לב למשטח עליו רצים, שצריך להיות חלק למדי. משטח מחוספס טומן בחובו סיכון לנפילה, העלולה לגרום לעומס כבד ובלתי צפוי לשרירים.

**קפיצה בחבל.** זוהי פעילות לב-ריאה. הקפיצה תגרום לתנועה של תוכן הבטן (כל דבר שמתחת לסרעפת). אם זה גורם לכם אי נוחות, יתכן שהדבר נובע מהידבקויות לאחר ניתוח, ויש לפנות לייעוץ רפואי.

**שחייה.** למרות שהיא מומלצת, לרוב, כפעילות בטוחה לאחר הניתוח, היא תובעת משרירי הבטן מאמץ גדול משאנו יכולים לשער. בתור התחלה, שחו בעדינות, או על גבכם, והימנעו מתנועות פתאומיות, במעבר לעמידה או בסיבוב.

**טניס.** ישמו את כלל ה"ירטינה", והיזהרו שלא להתאמץ יתר על המידה!

לגעת (או כמעט לגעת) בעקבים, באמצעות קצות אצבעות הידיים. כווצו את שריר הבטן, עיי הרמת הגב מהרצפה, כשהכתפיים נעות לכיוון הברכיים. עשו זאת לאט, כך שתידרש לפחות שנייה אחת כדי להרים את הכתפיים, שנייה נוספת כדי לשמור על המיקום החדש, ושנייה שלישית כדי לרדת. חזרו על כך עד 20 פעם.

אם תרגישו אי נוחות בעת ביצוע התרגיל, הפחיתו את העומס של הכתפיים שלכם על הרצפה, והעלו בהדרגה את המתח עד לתנועה המלאה.

ודאו שבית החזה נע לעבר הירכיים, וכך תדעו בוודאות שאתם מפעילים את שרירי הבטן, ולא את שרירי הירך. תוכלו לבדוק זאת באמצעות הנחת האגודלים שלכם על הצלעות התחתונות והנחת קצות האצבעות על הירכיים וודאו שכאשר אתם "מתכופים", שני הקצוות מתקרבים. האגן צריך להישאר ללא תזוזה במשך כל התרגיל.

הימנעו מהנחת הידיים מאחורי הראש, משום שזה מעמיס על הצוואר שלא לצורך. ככל שתתקדמו, תוכלו להעלות את המאמץ ולהחזיק את הידיים לצד האוזניים. הוציאו את האוויר באמצעות נשיפה, בזמן העליה.

**רצפת האגן:** תרגיל רצפת האגן מומלץ לנשים לאחר לידה, וניתן להשתמש בו גם לאחר הסרת הרקטום. כווצו את שרירי רצפת האגן. התחושה צריכה להיות זהה לתחושה של ניסיון לעצור שתן / צואה. החזיקו את הכיווץ למשך חמש עד עשר שניות, והרפו.

**בטן תחתונה:** השריר השני בחשיבותו שיש לחזק, הוא שריר הבטן התחתונה (Transversus Abdominis) העובר מצד לצד, מתחת לטבור. כדי לעשות זאת, הכניסו את הבטן

# יחסי מין לאחר ניתוח

דברים משתנים בחדר המיטות לאחר ניתוח, אך בטח לא כמו שחשבתם.

קיימות דרכים רבות בעזרתן תוכלו לשמור על הזוגיות שלכם.

## מאת בוורלי דיוויס

(מגזין קונטקט מס. 1 www.convatec.com)

לעומת זאת, המצב היה שונה לאחר הניתוח. היינו צריכים לעבוד על זה, אבל נהנינו מההיבט הזה, ופינינו זמן כדי לטפל האחד בצרכי השניה.

למרות שההקרנות הזיקו לשלפוחית השתן ושינו את צורת הנרתיק שלי, הם לא פגעו בליבידו. זה היה נפלא. אחרי כל השינויים שהגוף שלי עבר, גילינו, בסופו של דבר, את התנוחה הטובה ביותר בעבורנו.

בדרך זו או אחרת, אחרי הניתוח, ההיבטים העדינים והאזהבים של המשחק ביחסים שלנו הובילו אותנו לתוצאות מעולות. בעלה של סו, ניל, מסכים עם העובדה שביחסים קרובים, האדם הוא החשוב ולא הסטומה בבטנו. "אני מעריך את החשיבות של החיים המשותפים שלנו", אומר ניל. "היועץ הסביר לנו שכתוצאה מסרטן המעי של סו ומהטיפולים שעברה, היא הייתה בסכנת חיים. עבורי, החדשות האלה היוו טיפול בהלם וסוג של ניצור.

אם לומר זאת בפשטות, המחשבה על החיים ללא סו, השותפה שלי ואם שלוש בנותינו המדהימות, איפשרה לי להיטי אל מעבר לשקית ולראות את סו כמו שהיא. ניתנה לנו הזדמנות שנייה לחיים. התקרבו והתעצמו כתוצאה מהמחלה", הוא מסכם.

## הטיפים של סו

כנו זמן לאינטימיות. אין זה משנה עד כמה אתם עסוקים, זה שווה את המאמץ. הטוב ביותר יהיה אם האדם שעבר את הניתוח ייטול את היוזמה ברגע הנכון. המתינו עד שתרגישו מוכנים להמשיך בפעילות המינית, והפסיקו לפחד; התייחסו לזמן הזה כאל זמן נעים וזכרו - חומרי סיכה הם מתת האל. תכננו דברים מיוחדים. קנו לבנים יפים - תוכלו לקנות חולצות משי או תחרה, שמכסות את השקית, שיגרמו לכם להרגיש טוב עם עצמכם. צרו אווירה באמצעות שימוש בנרות ריחניים ושמנים ארומתרפיים. התמקדו במה שטוב לשינכם - השתמשו בדמיון. לעולם אינכם זקנים או מיושבים מדי בכדי לנסות משהו חדש. אל תוותרו על שיטוט באתרי אינטרנט המתמחים בהלבשה תחתונה, או על התבוננות בקטלוגים, לדוגמה.

התייחסו לכל יום בנפרד. כולנו חווים ימים בהם אנו נכנסים לדיכאון בגלל השקית. בימים רעים אלה, הביטחון שלנו נמוך, ומין הוא הדבר האחרון שאנו חושבים עליו. צריך לדעת להניח את הימים הרעים מאחור ולהמשיך הלאה.

עם ההסתגלות לחיים החדשים שלאחר הניתוח, אתם בוודאי נתקלים באתגרים ודאגות, ובהן ההשלכות של ניתוח סטומה על חיי המין העתידיים שלכם. בשעה שגופכם משתנה, גם בן הזוג צריך להסתגל למצב החדש.

"חיוני להיות בעלי חוש הומור", אומרת סו האטון, "משום שכשיש לכם סטומה בגוף, התחושה היא מוזרה". לפני יותר מעשור, כאשר הייתה סו בת 64, עברה ניתוח קולוסטומי. כעת סו עומדת בראש איגוד הקולוסטומיה הבריטי.

לקראת סוף תקופת מחלה ארוכה וכואבת שנמשכה 18 חודשים, גילתה סו שניתוח הסטומה הוא "הנקודה בה חשתי שחיי חוזרים אלי והתחלתי להחלים. ואכן, כך היה. לאחר הניתוח, הדברים היו טובים יותר מהרבה בחינות, כולל מבחינת חיי המין שלי. בעלי קיבל חופשה מהצבא ונסענו להחלים בבית החוף שלנו, המקום הטוב ביותר שניתן להחלים בו, וזו הייתה תחילת תהליך ההחלמה שלי".

באותה תקופה חיי המין של הזוג היו בחזקת נעלם. "הייתי חולה כל כך הרבה זמן ומין היה הדבר האחרון שחשבתי עליו, למרות שעדיין מאוד אהבנו והיינו קרובים מאוד, כזוגי", אומרת סו. היו לה דאגות, אך היא מוסיפה: "האחיות שטיפלו בי נתנו לי עצות נפלאות, על התמודדות עם אינטימיות ועל הדרכים בהן אוכל לרכוש מחדש את הביטחון העצמי במיניות שלי. הייתי ממליצה לכל אחד לדבר על הנושא ולקבל ייעוץ.

הסתגלתי היטב לסטומה שלי והרגשתי נפלא עם היכולת לשלוט בשקית, במקום שהמעיים שלי ישלטו בי. חשתי חוסר נוחות לאחר הניתוח [עברתי כריתת רחם וגם קולונוסקופיה], יחד עם זאת הייתה לי שליטה גדולה יותר במצב, בהשוואה לשליטה שהייתה לי במהלך המחלה".

## התנוחה הטובה ביותר

סו גילתה שבעלה, ניל, קיבל את כל הקשור למצבה בהבנה: "הוא אוהב אותי, מעריך אותי וגורם לי להרגיש טוב. על אף שהוא רגיש ונוטה לבחילות, הוא הבהיר שהניתוח לא מדאיג אותו. לאחר שהאורות כבים, את עדיין עצמך. חיבוקים ומשחק מקדים הם החלק החשוב ביותר בהשבת המיניות על כנה. בדומה לזוגות עסוקים רבים אחרים, חיי הנישואין שלנו הפכו לשגרתיים מאוד, בתקופה שקדמה לניתוח.

# מיניות אחרי ניתוח סטומה

**מאת: מירי טרוסט - אחות סטומה, מכבי שירותי בריאות, מחוז מרכז**

אדם העובר ניתוח ליצירת סטומה חווה שינויים וקשיים במספר תחומים: התאוששות פיזית קשה, שינוי בדימוי גוף, התמודדות עם מחלה המאיימת על החיים, בעיות בתיפקוד המיני וכד'.

בזמן השהות בבית החולים או בזמן ההסתגלות בבית, קיים קושי רגשי אצל המטופל ולכן, רק לאחר תקופת החלמה ארוכה יותר, המטופל או המטופלת יכולים להתמודד עם השלכות הניתוח על התיפקוד המיני. יש לציין, כי לא כל ניתוח סטומה גורם לבעיות בתיפקוד המיני. יתכן בהחלט כי התיפקוד לא ייפגע וגם החשק המיני יחזור להיות כפי שהיה לפני הניתוח. אחרי ניתוח בטן קשה, אשר בעקבותיו הוצאה סטומה, רבים מהמטופלים חשים ירידה בחשק המיני ללא בעיה תיפקודית כלשהי. בן או בת הזוג חייבים להיות קשובים לרצונות ולצרכים של המטופלים ולהבין כי לתקופת ההחלמה מהניתוח יש היבט פיזי כמו גם היבט נפשי, בהתאם לאישיות המטופל ולצרכיו. בני ובנות זוג: המשיכו לתמוך וללוות את יקיריכם בתקופה זו וזכרו כי דרושה יותר סבלנות ותשומת לב בזמן זה. וכעת, מעט על בעיות בתיפקוד המיני עצמו:

## לגברים שבינינו

לרוב, מקפידים המנתחים לבצע את הניתוח בשיטה בה נשמר העצב האחראי לזיקפה ובכך למנוע בעיה בהמשך. לעיתים, יתכן כי בצקת מקומית באזור הניתוח או פגיעה ממשית - אפילו מינורית ביותר, תשפיע על התיפקוד המיני.

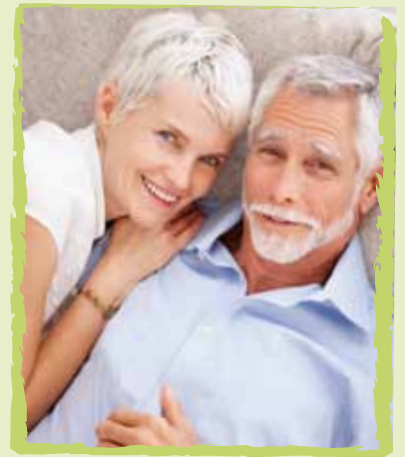
בהערכת מידת הפגיעה בזיקפה ומידת הנזק, חשוב להביא בחשבון את מצבו של המטופל לפני הניתוח. אדם עם בעיות בכלי דם, ללא קשר לניתוח הסטומה, או אדם הסובל ממחלת הסוכרת למשל, עלולים לסבול מפגיעה קשה יותר מאשר אדם בריא. הסיבה לכך היא שכלי הדם הקטנים פגועים מלכתחילה, ופגיעה נוספת בהם במהלך הניתוח, אפילו אם היא קטנה מאד, עלולה להיות קשה, עם השלכות קשות אף יותר. השפעה זו נכונה גם לגבי מטופלים הנוטלים טיפול תרופתי כלשהו, המשפיע על זרימת הדם בכלי הדם הקטנים.

פגיעה בזיקפה, אשר נגרמה מניתוח הסטומה, יכולה להיות זמנית או קבועה. בפגיעה הזמנית, פרק הזמן הדרוש להתאוששות המערכת עשוי להימשך גם כשנה וחצי, אך הריפוי לרוב יהיה מלא.

## ומה קורה עם הנשים ?

הבעיה העיקרית אשר עלולה להתרחש אחרי ניתוח סטומה הינה יובש בנרתיק. קיום יחסי מין, כאשר הנרתיק יבש, גורם לכאבים ואף עלול להביא לפגיעה בנרתיק. נשים, קיים פתרון לבעיה זו, אתן לא לבד.

עם כל הרגישות הטמונה בנושא המין בכלל והתיפקוד המיני בפרט, חשוב שמטופלים בעלי סטומה ידעו כי מצבים בהם יש בעיות בתיפקוד המיני ידועים ומוכרים למטפלים בקהילה וכי ניתן לפנות אליהם בכל שאלה בנושא. זיכרו: לא הביישן למד. אל תהיו נבוכים לדבר על נושא התיפקוד המיני. זהו נושא חשוב בחיי היומיום של האדם הבריא ולכן חשוב גם לכם. האדם עם הסטומה אינו צריך לחוש בושה כאשר הוא ניצב בפני בעיה בתיפקוד המיני. שאלו ותיענו.



## נקודת המבט הגברית

ארני הולם עבר ניתוח סטומה לפני כ- 21 שנים. עבורו, כמו עבור הרבה אחרים, הבעיה העיקרית לאחר הניתוח הייתה דימוי הגוף שלו. "באופן אישי אני לא מקיים יחסי מין בצורה שונה מבעבר, אך הייתי צריך להתגבר על הדאגות הקשורות לדימוי הגוף", הוא אומר. "אני חושב שאשתי כעסה עלי בהתחלה, משום שהייתי הרבה יותר חרד ממנה. הדבר החשוב ביותר הוא האופן שבו אתה מרגיש כלפי עצמך, ועבורי, היה זה המראה ולא העניינים המעשיים של חיי המין, שהיווה בעיה.

בכל סוג של סטומה, רוצים להסתיר את הפתח או לגרום לו 'להיעלם'. באפשרותכם לרכוש חגורות תמיכה, שתומכות בשרירים מסביב לפתח - מעין רצועה לבנה מסביב למותניים. הגישה לכל החלקים המעניינים לצורך יחסי מין מלאים עדיין קיימת, והשקית נותרה חבויה. אנשים צריכים להיות כנים יותר. תהא זו טעות להעמיד פנים שהדברים לא כרוכים בדאגות רציניות, לגבי בעיות שעשויות להתעורר אחרי הניתוח, כמו חוסר תפקוד מיני. חשוב לדבר ולהתייעץ. ייתכן שפניה ישירה לאנשי מקצוע מביכה חלק מהאנשים לכן שיחה עם אדם זר בקו סיוע טלפוני, מועילה יותר מאשר פגישה פנים אל פנים, יכול להיות שכך קל יותר לשאול שאלות ישירות".

**שאלה: מהי הדרך הטובה ביותר להחליף שקית כאשר הסטומה פעילה?**

תשובה: בכל הזדמנות, החליפו את השקית כאשר הסטומה בפעילות מינימאלית - למשל בבוקר, לפני אכילה ושתייה. הכינו את הציוד הנדרש לפני הסרת השקית המלאה. לדוגמה מטלית, סבון ומים, מגבת, כד גזה, נייר טואלט או כל דבר אחר בו אתם משתמשים בעת ההחלפה. הסירו את מגן העור והשקית מהאריזה, חיתכו את מגן העור והסירו את הנייר על גב מגן העור לפי ההוראות. לאחר שסיימתם את כל ההכנות, הסירו את השקית המלאה ובצעו את ההחלפה. אנו מקווים שרשימת תיוג זו תסייע לכם לחסוך זמן ותסכול.

**שאלה: אני מעוניין להשתתף במיני-טריאתלון לאחר שפרשתי לגימלאות.**

עברתי אילאוסטומיה בשנת 1979. במירוץ הראשון שבו השתתפתי נזלתי לעירוי נוזלים בבית חולים כתוצאה מהתייבשות. נראה לי שאני מאבד נוזלים מהר יותר משאני יכול לקלוט אותם. מה אפשר לעשות?



תשובה: אנשים עם אילאוסטומיה סובלים מהתייבשות לעתים קרובות, בעיקר כאשר הם מזיעים ומתאמצים. בנוסף לנוזלים, מאבדים דרך הסטומה שני אלקטרוליטים חיוניים, אשלגן ונתרן.

הזעה גורמת לאובדן של נוזלים ומלחים נוספים דרך העור. השלמת החוסרים בנתרן ואשלגן, כמו גם בנוזלים, היא משימה יומיומית. שתיית מים רגילים אינה מונעת התייבשות. עליך לצרוך גם מלחים שאינם נמצאים במים בכמות מספקת.

מרבית הספורטאים שעברו אילאוסטומיה נוהגים לשתות משקאות ספורט (איזוטוניים) לפני, במהלך ולאחר הפעילות הגופנית. שאל את הרופא שלך אם אלו עשויים להתאים לך.

**שאלה: האם דימום מהסטומה הוא נורמאלי? מה גורם לדימום?**

תשובה: בהחלט נורמאלי לראות מעט דם על מטלית הרחצה בזמן שמנקים סביב הסטומה. הרקמה ממנה נוצרה הסטומה דומה לזו שבתוך הפה. ודאי הבחנתם כמה קל לגרום לדימום מהחניכיים בלי להתכוון לכך.

הסטומה דומה מאוד למקרה החניכיים. אם תפצעו אותה, היא תדמם. אם אתם נוטלים מדללי דם, אספירין או תרופות המכילות אספירין, אתם עלולים להבחין בדימום רב מהרגיל. אם הדימום נמשך יותר מ-15 דקות או שהוא חזק מאוד, פנו מייד לרופא.

**שאלה: אני סובל ממחלת קרוהן ועברתי אילאוסטומיה. לאחרונה הבחנתי בריח חזק בזמן החלפת השקית. ניסיתי לערוך שינויים בתזונה וכן להשתמש בחומרים שונים מנטרלי ריח, אך הריח עדיין חזק מאוד. אני חושש לצאת מהבית.**

תשובה: שינוי בריח אצל אנשים שעברו אילאוסטומיה נגרם בדרך כלל מסוגים מסוימים של מזון או תרופות. אם שינית את הרגלי התזונה שלך וניסית מוצרים שונים לנטרול ריחות ללא שיפור ניכר, כדאי לך להתייעץ עם רופא. לעתים ריח חזק של צואה מצביע על בעיה רפואית כמו זיהום או התפרצות חוזרת של מחלת קרוהן.

**שאלה: אני יוצאת לחופשה ורוצה לשחות. האם יש הכנות מסוימות שעלי לעשות?**

תשובה: לפני שחיה יש לוודא שפצעי הניתוח החלימו לחלוטין. המנעי מבגדי ים לבנים, השקית עלולה להראות מבעד לבגד הים הרטוב. נשים רבות מעדיפות בגדי ים עם הדפסים העשויים להסתיר את הסטומה טוב יותר מבגדי ים ללא הדפס. לבגדי ים מסוימים יש שתי שכבות וגם דבר זה מסייע בהסתרה. מומלץ להשתמש בשקיות מיני על מנת למנוע את הבלטת הציוד. אם את משתמשת בשקית עם פילטר, כסי אותו עם המדבקה המיועדת לכך לפני השחיה כדי למנוע חדירת מים.

פגיעות של הסטומה עקב שחיה נדירות אך שימוש בציוד מתאים עשוי לסייע לך לחוש בטוחה יותר.

**שאלה: האם מומלץ להשתמש במגבון להסרת דבקים?**

תשובה: חומר מסיר דבק מועיל אם עורכם עדין מאוד ונוטה להקרע. מסירי דבק מסייעים בהסרה עדינה ויעילה של מגן העור ובמניעת הצטברות של חומר הדבקה על עורכם. לאחר השימוש במסיר דבק יש לרחוץ את העור ביסודיות עם מים וסבון עדין כדי להסיר את השכבה השומנית על העור. לבסוף יש לשטוף במים ולייבש בעדינות וביסודיות.

## הסיפור שלי

הסיפור שלי עם הסטומה נפל עלי כרעם ביום בהיר. היתה זו תוספת לסידרת בעיות, איתן אני מתמודד מדי יום, כמו מחלת הסרטן של אשתי והטיפול בה.

הייתי לה לעוגן עד שחליתי בעצמי. הגעתי לבית החולים לניתוח חירום. לאחר הניתוח התברר כי עשו לי סטומה זמנית, לכמה חודשים. לא הכינו אותי לכך מראש, לא ידעתי מהי סטומה וכמה קשה תהיה ההתמודדות; הטיפול היומיומי בסטומה, הדאגה לאשתי ובעיות נוספות שמגלים רק אחרי השחרור. כתוצאה מכך הדימוי האישי שלי נפגע קשות.

כמה ימים חלפו עד שהצלחתי לעכל את מה שקרה לי. אחות בבית החולים באה עם השקיות והדריכה אותי. אולם, במצבי הפיזי והנפשי לא הצלחתי להבין הרבה. היא הסבירה כי קיימים מוצרים נוספים בשוק, וזכותי לבחור את הציוד בו ארצה להשתמש. אני מניח שמעט אנשים במצב כזה ערכו סקר מוצרים הקשורים לנושא.

שהיתי עוד מספר ימים בבי"ח. האחיות התחלפו ומעט מהן ידעו איך לטפל בציוד בצורה נכונה. מעטות עוד יותר מצאו את הזמן והרצון להקדיש לנושא "המחורבן" הזה. הרופאים כלל לא רוצים להתעסק בזה או להתלכלך. זה לא הקל על מצב רוחי. בהזדמנות זאת אני רוצה להודות לאחות רחמניה, סמדר שמה, שעשתה כמיטב יכולתה וכישרונה לעזור לי. עם שחרורי מבית החולים הופנית לקופת החולים. הובטח לי כי בקופת החולים יש אחות סטומה קהילתית, שתוכל

לעזור לי מדי יום בביתי, עד שאלמד ואסתגל לציוד. בהמשך היו לי בעיות רבות. לא זכרתי חלק מההדרכה שקיבלתי בבי"ח, סבלתי מנזילות וגירויים בעור, הפכתי לאדם תלתי, ומאדם מטפל לאדם חולה, כואב ומטופל. בקופת החולים לא קיבלתי מענה פרט לאספקת הציוד מבית המרקחת. הועברתי מאחות לאחות, שלא הבינו בסטומה.

הייתי, מיואש וחסר אונים. ואז למרבית המזל ובאמצעות המלצה של חברים, הכרתי את חברת פילטל קונבטק. בשיחה טלפונית עם תמי, נציגת החברה, קיבלתי עידוד ותמיכה. תמי נתנה לי הדרכה מפורטת בסבלנות אין קץ. כבר בשיחה הטלפונית הראשונה הבינה, שהציוד שאני משתמש בו אינו מתאים, והיפנתה אלי את רונית, אחות מטעם החברה, זו ביקרה בביתי כמה פעמים ולא היססה ללכלך את הידיים. רונית החליפה לי ציוד, נתנה הדרכה בסבלנות ובמקצוענות.

אין ספק שבלעדיהן לא הייתי מגיע לפתרון הבעיה ולעצמאות. היום אני אדם עצמאי, המסוגל לעשות כל דבר, ואף לטפל באשתי החולה.

הגעתי לציוד האולטימטיבי מבחינתי, התגברתי על הבושה. אני יוצא, מבלה, פוגש חברים. לעתים, באירועים חברתיים, יוצאים לי "קולות" מהסטומה. אני מבקש סליחה ומודיע כי העניין לא בשליטתי. אחדים מבינים ואחרים לא. אני נהנה ממשפחתי ומהנכדים.

אם סיפורי זה יעזור ולו לאדם אחד - דינו!

ר.ש. חדרה

## מעצבים את העתיד...



### מגני עור קונבקס ניתנים לעיצוב בטכנולוגיית מולדבל. מעניקים הגנה משופרת לעור שמסביב לסטומה.



- מתוכננים לצרכים מיוחדים - לסטומה שקועה או שטוחה
- מגן העור הקעור קונבקס מבליט סטומה שקועה או שטוחה וכך מונע הפרשות מתחת למגן העור
- השכבה העליונה Durahesive® מתנפחת ברכות ויוצרת "צוארון גולף", המספק הגנה מפני דליפות



Convatec



## אינכם צריכים לחשוש יותר מפני דליפות מביכות...

Convatec Moldable Technology הטכנולוגיה המעניקה לכם ביטחון והתאמה מדויקת ומציבה סטנדרט מתקדם לטיפול בסטומה. מגיני העור האקטיביים היחידים הניתנים לעיצוב ללא צורך בגזירה, בפסטה ובאביזרי אטימה. המרכיבים של מגן העור מגיבים לתנועות הסטומה שלכם על ידי התכווצות והתרחבות במהלך היום והלילה, תוך שליטה על דליפות והגנת העור. כעת אתם יכולים להרגיש חופשיים לקנות... לשחות... להתכרבל... קונבטק עוטפת אתכם...



התאמה מושלמת  
לכל צורת סטומה

למידע נוסף פנו עוד היום לשרות לקוחות 1-800-800-150

[www.philtel.co.il](http://www.philtel.co.il)