



Don,  
*Stomizzato dal 2007*

ITD030 - 2015/01



Il percorso  
di recupero

Consigli utili

**Colostomia**  
**Ileostomia**  
**Urostomia**

## Il percorso di recupero è fatto di piccoli passi.

I primi giorni dopo l'intervento sono i più difficili. Per tutta la famiglia.

Ma tornare a vivere è possibile.

Oggi può sembrarti difficile ma, con il tempo e la pratica, i disagi e le sofferenze di oggi diventeranno un lontano ricordo.

Noi di Dansac siamo accanto a te e al tuo Infermiere Stomaterapista.

Questa guida, inoltre, è un supporto per affrontare le preoccupazioni e i dubbi di questa fase con informazioni e consigli su come affrontare il tuo ritorno a casa.

Ci auguriamo che ti aiuti a vivere con maggiore serenità.

Il Team Dansac

---

## HELENE

*Avendo subito un'operazione di emergenza non ebbi il tempo di abituarli all'idea di avere uno stoma.*

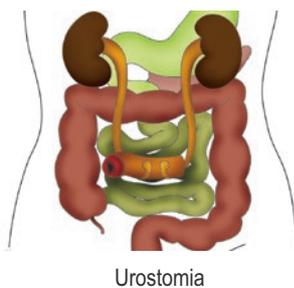
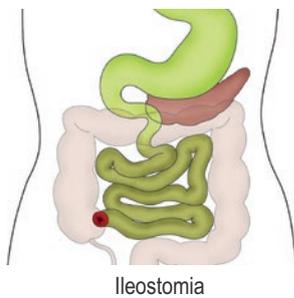
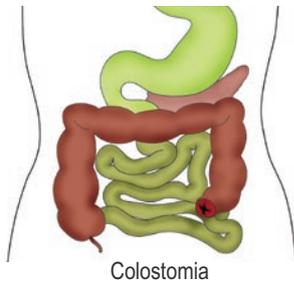
*Lo staff dell'ospedale fece il possibile per rassicurare me e la mia famiglia fornendoci in modo gentile, semplice e pratico tutte le informazioni necessarie per capire quello che mi stava accadendo e come sarebbe cambiata la mia vita dopo.*

*La prima volta che ho dovuto provvedere al cambio sacca da sola ero molto nervosa ma, fortunatamente, accanto a me c'era una Stomaterapista molto gentile e paziente che mi fu di grande supporto, spiegandomi cosa fosse uno stoma e quale fosse il suo aspetto, preparandomi così a quello che avrei visto e mostrandomi passo passo il modo corretto di procedere. Ogni volta che cambio la sacca penso ancora a quell'infermiera e al suo modo gentile di spiegarmi come fare!*



Helene,  
Stomizzata dal 2009

In ospedale . . . . .	4
Il percorso di recupero. . . . .	5
Il ritorno a casa . . . . .	6
Reagire . . . . .	6
Abbigliamento . . . . .	7
Alimentazione . . . . .	8-9
Informazioni utili. . . . .	10
Muoversi . . . . .	11
Fare la doccia, nuotare e andare al mare . . . . .	12
Sport di squadra e di contatto . . . . .	13
Il ritorno alla vita . . . . .	14
Viaggiare . . . . .	14
Vita sessuale . . . . .	15
Contracezione . . . . .	16
Gravidanza e parto: domande frequenti . . . . .	17-18
Tornare al lavoro . . . . .	19



### Colostomia

Una colostomia è un orifizio creato chirurgicamente all'altezza dell'intestino Crasso. L'intestino viene deviato e, passando attraverso la parete addominale, viene suturato alla pelle. Le emissioni, il volume e la loro consistenza variano da persona a persona e da che punto dell'intestino Crasso si trova lo stoma. Lo stoma è rosso, umido e privo di terminazioni nervose e quindi insensibile.

### Ileostomia

Una ileostomia è un orifizio creato chirurgicamente all'altezza dell'intestino Tenue o Ileo.

Nella maggior parte dei casi per creare lo stoma viene utilizzata la parte terminale dell'ileo. L'intestino viene deviato e passando attraverso la parete addominale viene suturato esternamente alla pelle. Le emissioni, il loro volume e la loro consistenza, variano da persona a persona e da che punto dell'intestino Tenue si trova lo stoma. Lo stoma è rosso e umido e privo di terminazioni nervose e quindi insensibile.

### Urostomia

È un orifizio creato per espellere le urine. Quando il chirurgo deve formare un nuovo condotto ureterale, utilizzerà una parte dell'intestino Tenue attraverso il quale passeranno le urine. Ad una estremità di questo condotto saranno collegati gli ureteri, mentre l'altra estremità verrà suturata esternamente alla pelle dell'addome passando attraverso la parete addominale. Questa nuova apertura è chiamata Urostomia e serve per espellere le urine. Lo stoma è rosso, umido e privo di terminazioni nervose, per questo è insensibile.

# IL PERCORSO DI RECUPERO

## I PRIMI GIORNI DOPO L'INTERVENTO

### **Il percorso di recupero è fatto di piccoli passi.**

Il decorso post-operatorio sarà diverso per tutti e molto dipenderà dalla motivazione per cui si è subito l'intervento, dalla situazione personale di ognuno e da eventuali complicanze.

I primi giorni potresti avere sul tuo corpo drenaggi, cateteri e dispositivi post-operatori. Per quanto riguarda la stomia sappi che, appena possibile, potrai indossare prodotti più discreti, funzionali e adatti alle tue esigenze.

La cosa più importante è che, in questa fase di ricovero ospedaliero, tu ponga la massima fiducia nel tuo Stomaterapista che saprà aiutarti ad affrontare le tue paure ma anche consigliarti il dispositivo più appropriato guidandoti verso la graduale riconquista dell'autonomia.

### **Imparare a prenderti cura della tua stomia e della cute sono i primi passi da fare.**

La pelle deve essere mantenuta il più possibile integra e protetta dagli effluenti. Sottoposta alla costante applicazione della placca, la pelle subisce uno stress che la rende più sensibile. Avere una cute peristomale sana, garantisce una migliore adesione delle placche e delle sacche e una maggiore tranquillità personale.

I primi giorni dovrai imparare come cambiare il dispositivo: questo processo diventerà più semplice e veloce con la pratica e con un po' di tempo.

Per aiutarti in questa fase, nelle pagine successive troverai alcune informazioni pratiche, una utile guida ritagliabile al cambio del tuo dispositivo e le parole più frequenti legate alla stomia.

# IL RITORNO A CASA

## REAGIRE



Ascolta il tuo corpo e prenditi il tempo necessario

---

## PIER RAFFAELE

*Ogni stomizzato deve imparare a capire che il proprio corpo ha subito una trasformazione, ma sono le regole che sono cambiate, non la propria vita. Abbattersi è facile, reagire è la vera sfida per ritornare a vivere normalmente.*

---

Una volta a casa, la tua routine sarà lenta per almeno 2-4 settimane ma, progressivamente, riconquisterai le forze e imparerai a gestire la stomia così tutto diventerà più familiare e veloce.

Nella prima fase del decorso post-operatorio, potresti vivere un'alternanza di sentimenti e provare sensazioni molto intense come rabbia, paura e ansia. Ti sembrerà di fare dei passi avanti e il giorno dopo potrai provare sconforto.

È tutto normale e fa parte del percorso di recupero.

Prenditi il tempo necessario.

Presto scoprirai che avere uno stoma non preclude la possibilità di vivere una vita piena oltretutto coltivare relazioni sociali ed affettive piene e serene.

### Non isolarti

La migliore cura è vivere: tornare a praticare le attività che ti danno piacere e stare con le persone che ti fanno stare bene.

Non permettere alle tue paure di isolarti!

Parla con le persone care e lascia che ti aiutino. Ti aiuterà a sentirti meglio!

### Vita sociale

Godi della compagnia degli amici e delle persone care tutte le volte che ti è possibile.

Una volta acquisite dimestichezza e sicurezza, non ci sono motivi per non andare a cena fuori o per privarsi di una serata a bere qualcosa in un pub o addirittura a ballare.

Con le dovute precauzioni e attenzioni ovviamente. Ad esempio, scegli gli alimenti e le bevande che conosci per evitare eventuali reazioni, soprattutto le prime volte.

### Associazioni

Confrontati con chi ha vissuto e, magari, ha già superato la tua stessa esperienza. Verifica anche se è presente un gruppo di supporto nella tua zona. Parlare con chi ce l'ha fatta, ti sarà di grande aiuto.

L'organizzazione, gruppo di interesse **ilco** che possono aiutarti:

**ilco-Svizzera-Segreteria**, Buchenweg 35, 3054 Schüpfen

Tel. 031 879 24 68 Email: sekretariat@ilco.ch

Visita il loro sito per individuare la sede più vicina a te.

# IL RITORNO A CASA

## ABBIGLIAMENTO

Nel periodo di convalescenza, l'utilizzo di abiti larghi e comodi è la scelta migliore ma già poche settimane dopo l'intervento sarà possibile indossare nuovamente i propri vestiti preferiti.

### Suggerimenti e consigli per gli uomini

- I pantaloni con le pinces sono ideali perché larghi proprio in prossimità della sacca
- La cinta a volte può causare problemi se lo stoma è proprio ad altezza cintura, in questi casi sarebbe meglio utilizzare le bretelle
- È preferibile utilizzare slip a vita bassa in modo che l'elastico si vada a collocare sotto la placca e non interferisca con quest'ultima. Una buona alternativa sono i boxer in tessuto elastico a vita alta, in modo che l'elastico si posizioni sopra la stomia

### Suggerimenti e consigli per le donne

- Le mutandine / biancheria intima dovrebbero andare sotto o completamente sopra la sacca
- Alcune aziende possiedono un design specifico per le donne con una stomia, come ad esempio costumi da bagno, biancheria intima, pigiama e collant a vita alta. Prima di procedere all'acquisto, verifica con il tuo Stomaterapista la reale necessità in base alle tue esigenze
- Preferisci il costume da bagno intero, è più elegante



Miriam,  
*Stomizzata dal 2006*



Quando indossi abiti comodi, scegli di camminare ogni volta che ti è possibile. Coniugherai comfort e benessere!

# IL RITORNO A CASA

## ALIMENTAZIONE



Cerca di fare una dieta bilanciata, mastica bene il cibo e mangia lentamente



Se soffri di problematiche particolari come complicazioni renali, cardiache o ad esempio diabete, potresti aver bisogno di ulteriori consigli alimentari. Consulta il tuo Stomaterapista di fiducia.

Nutrirsi correttamente è uno dei primi piccoli passi determinanti nel processo di recupero e fondamentale per il tuo benessere.

Non esiste una dieta valida per tutti: il segreto è trovare il giusto equilibrio. Ricorda che mangiare è prima di tutto un piacere a cui non devi rinunciare, salvo alcuni accorgimenti.

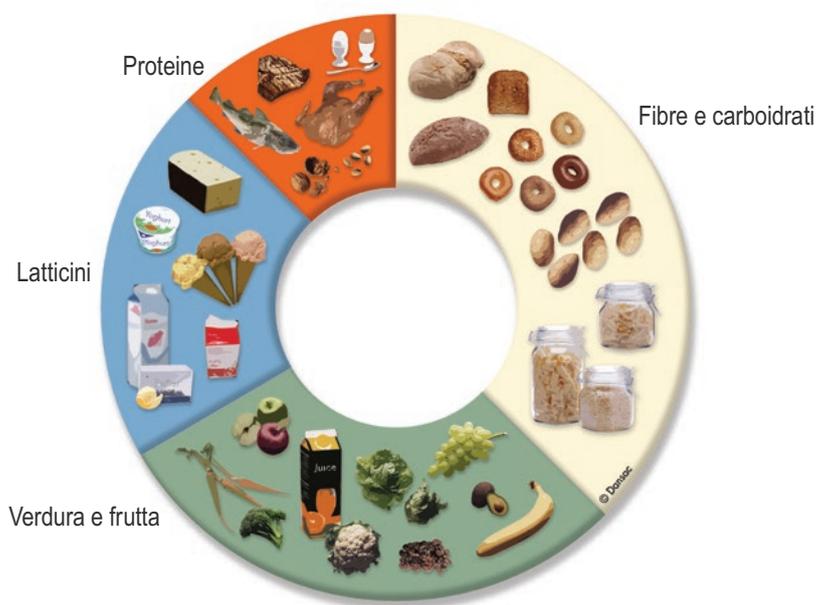
### Nutrirsi subito dopo l'intervento chirurgico

- Segui attentamente le indicazioni e i consigli ricevuti alla dimissione
- Preferisci piccoli pasti frequenti a orari regolari
- Le proteine sono un buon alleato per la tua guarigione (carne, pesce e latticini)
- Mastica i cibi a lungo per facilitare la digestione
- Se hai poco appetito, cerca di mangiare gli alimenti che preferisci maggiormente
- Ascolta il tuo corpo: solo tu sai cosa è meglio per te!

### Nutrirsi qualche settimana dopo l'intervento chirurgico

- Fai 3-4 piccoli pasti al giorno
- Bilancia la tua alimentazione cercando di mangiare un po' di tutto nell'arco della settimana
- Mangia frutta e verdure ogni giorno
- Bevi molti liquidi, soprattutto acqua (circa 2 litri) ma evita bevande gasate e zuccherate
- Concediti un bicchiere di vino o di birra ai pasti
- Evita cibi troppo freddi o troppo caldi

### Alimenti: una dieta bilanciata



# IL RITORNO A CASA

## ALIMENTAZIONE

In linea generale, i cibi che ti procuravano disturbi prima dell'intervento, probabilmente avranno lo stesso effetto anche dopo. È bene imparare a conoscersi, scoprire cosa evitare e quali rimedi possono aiutarti a vivere meglio.

### I cattivi odori

- Se la sacca è applicata correttamente, non dovresti avere problemi di cattivi odori all'esterno; il filtro farà il suo lavoro.
- Ricorda che alcuni cibi possono favorire i cattivi odori: asparagi, cipolla, aglio, cavolfiore, cavolo, uova, frittiture, broccoli, legumi, insaccati, spezie, pesci grassi
- Cibi che, invece, possono aiutarti: yogurt, spremute di agrumi, succo di mirtillo, spinaci
- Poche gocce di essenza di vaniglia/lavanda o un prodotto specifico tra quelli in commercio all'interno della sacca, possono aiutarti ad evitare eventuali problemi e a vivere con maggiore serenità

### I gas

Alcune persone producono più gas di altre. Se avevi problemi di questo tipo già prima dell'intervento, li riscontrerai anche dopo.

- Ricorda che i gas possono formarsi anche a causa dello stress, delle bevande gasate, perché si parla mentre si mangia, a causa del fumo o dei chewing gums
- Anche alcuni alimenti possono favorire la formazione di gas come legumi, broccoli, cavolfiori, cavolo, fagiolini, piselli, cetrioli, spinaci, cipolla e aglio, mais dolce, uova. Lo stesso vale per pane, pasta e riso poco cotti o per cibi che contengono grano e lattosio, qualora ci sia una intolleranza
- Alcuni semplici rimedi che, invece, possono aiutare in presenza di gas: tisane specifiche, the alla menta oppure olio di menta in acqua calda, salvia (da mangiare o bere), yogurt (anche da bere), carbone vegetale, finocchio (da mangiare o bere)

### Stitichezza e dissenteria

Escludendo le intolleranze individuali, alcuni alimenti possono contribuire ad accelerare o a rallentare il transito intestinale:

- Cibi che possono causare stitichezza: pane, pasta, riso, pesce cotto al vapore o lesso, carni bianche, carote crude, mele crude, banane, patate
- Cibi che possono favorire episodi di dissenteria: alcolici, bevande gasate, latte intero, panna, formaggi grassi e fermentati, dolci, brodo di carne, frutta e verdura, cibi fritti, carni grasse, insaccati



Don,  
*Stomizzato dal 2007*



I primi tempi compila un diario e annota quali alimenti provocano effetti indesiderati

# IL RITORNO A CASA

## INFORMAZIONI UTILI



Consulta sempre il tuo medico o il tuo Stomaterapista di fiducia prima di assumere farmaci

### I farmaci

Chi vive con una stomia, può avere problemi con l'assunzione di alcuni farmaci.

Tutte le medicine prese per via orale passano dall'intestino e il loro assorbimento può dipendere da molti fattori in base a composizione, dose e modalità di assunzione.

Avere una stomia può interferire con questo processo. Confrontati sempre con il tuo Stomaterapista prima di assumere farmaci.

### Se fai chemio o radio

Ricorda che:

- Fumare riduce l'efficacia del trattamento
- Bevi molta acqua
- Chiedi consiglio sull'alimentazione al tuo Stomaterapista
- Consulta sempre il tuo Stomaterapista in merito ai farmaci che assumi
- Se di solito utilizzi una sacca chiusa, potresti aver bisogno di utilizzare una sacca da drenaggio
- I trattamenti possono causare effetti indesiderati come ulcere e irritazioni in bocca e sulla stomia

Chiedi sempre consiglio al tuo Stomaterapista di fiducia e non ricorrere all'automedicazione.

Matthew,  
Stomizzato dal 2007



## MATTHEW

*I primi tempi dopo l'intervento, l'ileostomia produceva escreti liquidi e in quantità molto elevata. Durante la notte mi svegliavo più volte, avevo paura di sporcarmi. Mi pulivo in continuazione, la pelle mi bruciava ed era sempre irritata. Il sacchetto non restava attaccato per il tempo che avrei voluto. Mi consigliarono di usare dei prodotti per la cura e l'igiene della cute intorno allo stoma. La cute è migliorata e poi guarita, dopo la fase acuta ho continuato ad usarli per prevenire il nuovo insorgere di problemi simili.*

*Con il passare dei giorni la situazione continuava a migliorare e tutte le mie paure svanirono. Mia moglie mi è sempre stata vicina e di grande supporto. Oggi la nostra vita a tre è davvero completa. Io sono un padre molto presente e attivo!*

# IL RITORNO A CASA

## MUOVERSI

### Ricominciare si può! A piccoli passi.

Fare dell'attività fisica regolare è molto importante ma senza mai esagerare né confrontarti con gli altri.

Il vero obiettivo è il tuo benessere personale!

Nelle prime 6-8 settimane dopo l'intervento è opportuno essere cauti nel fare sforzi.

Per il resto, ricorda che qualsiasi forma di attività va bene, anche leggera:

- Trova sempre il tempo per fare almeno una passeggiata di 10 / 15 minuti
- Usa le scale invece di scale mobili e ascensori
- Parcheggia l'auto non troppo vicino ai negozi
- Se perdi un giorno, non esagerare la volta successiva
- Frequentare una palestra o dei corsi di gruppo, stare insieme agli altri fa bene!

### Camminare

Camminare è l'esercizio più semplice, soprattutto nella fase iniziale. Stimola la circolazione sanguigna, aiuta a mantenere lucida la mente, migliora l'umore ed il benessere fisico generale. Si può riprendere a passeggiare poco dopo l'intervento chirurgico e gradualmente aumentare il passo, il tempo e le distanze. Puoi anche attrezzarti in casa con un tapis roulant e della musica che ti piace ma, se il tempo lo permette, una camminata all'aria aperta può fare miracoli sia al corpo che alla mente.

### Andare in bicicletta

È un esercizio molto efficace che non sforza troppo il tuo addome. Inizia lentamente per poi incrementare la velocità un po' alla volta. Chiedi consiglio per qualsiasi dubbio o se il tuo caso personale presenta delle limitazioni specifiche.

### Altre attività consigliate

È possibile praticare con soddisfazione anche altre attività come pattinaggio, golf, jogging o tennis. Puoi effettuare anche esercizi aerobici in casa utilizzando degli appositi video/DVD.

Chiedi sempre consiglio al tuo Infermiere Stomaterapista di fiducia per esaminare con cura il tuo caso e verificare che non ci siano particolari controindicazioni.



Scott,  
Stomizzato dal 2006



Cerca di trovare sempre un momento nel corso della giornata per fare del movimento. Poniti degli obiettivi ma non esagerare!

# IL RITORNO A CASA

## FARE LA DOCCIA, NUOTARE, ANDARE AL MARE



La tenuta dei dispositivi può essere influenzata da intensi sbalzi di temperatura. In questi casi, meglio fare un controllo in più e cambiarsi per tempo. Ricordalo se andrai al centro benessere o termale!

### ELISABETTA

*Non appena possibile sono tornata in piscina. Mi preoccupavo pensando che dal sacchetto potesse uscire qualcosa o che l'acqua facesse staccare il sacchetto - ma così non è stato! E anche mettere e togliere il costume nello spogliatoio davanti agli altri non mi crea più tensioni! Non c'è stata una persona negli spogliatoi che mi abbia chiesto cos'è quel sacchetto. Quello che mi spaventava era anche il confronto con gli altri, ma era solo una mia paura che sono riuscita a vincere.*

#### Fare la doccia

Fare la doccia non è più un problema, soprattutto con i dispositivi più moderni.

Accertati che il filtro sia protetto oppure applica la protezione fornita nella confezione, poi goditi una doccia rilassante!

#### Nuotare

Il nuoto è un modo semplice e dolce per fare dell'esercizio.

**Non c'è motivo per il quale una persona con una stomia non possa praticare questo sport.** Il nuoto può aiutarti a superare anche alcuni ostacoli psicologici. **Non lasciare che la paura prevalga.**

Indossare solo il costume sarà una sfida che verrà poi premiata dalla sicurezza ritrovata. Metti il costume a casa e fai tutte le prove che ritieni opportune: guardati allo specchio e ti farai un'idea di come apparirà agli altri.

Per le donne può essere preferibile il costume intero, magari un modello con una fascia lungo lo stomaco per sostenere il dispositivo e dei disegni per mascherare la sacca.

Gli uomini possono indossare uno slip elasticizzato sotto i pantaloncini per sostenere la sacca. In commercio esistono anche costumi da bagno specifici ma, prima di acquistare, fai delle prove, potrebbe non essere necessario.

Un'altra preoccupazione frequente è che in acqua la sacca possa perdere.

Se la indossi correttamente, prevenendo quindi le infiltrazioni sotto la barriera adesiva, la tenuta che ottieni in condizioni normali, sarà la stessa che avrai in acqua. Fai la prova nella vasca da bagno o sotto la doccia e verifica come cambia la vestibilità quando il dispositivo è bagnato.

#### Al mare

- Quando ci si espone al sole, è sempre importante utilizzare una protezione adeguata ma ricorda di applicarla solo dopo aver indossato la sacca per non compromettere l'adesività del dispositivo
- Controlla il tuo dispositivo con maggiore frequenza in modo da effettuare per tempo un eventuale cambio aggiuntivo qualora si rendesse necessario, magari a causa di un improvviso sbalzo di temperatura o a seguito di una immersione prolungata
- Indossa sempre abiti asciutti quando sei fuori dall'acqua

## IL RITORNO A CASA

### SPORT DI SQUADRA E DI CONTATTO

---

## JAMIE

*Per imparare a cambiare il sacchetto e gestire la mia stomia non è servito molto tempo, imparare a gestirmi da solo significava essere libero di uscire, andare in bicicletta e giocare a pallone!*

*Sono molto aperto rispetto al mio stoma, non ho problemi a parlarne ma non credo di doverlo raccontare a tutti, non è necessario.*

*In effetti nessuno può capire che ho uno stoma – per tutti sono normale e finalmente anch'io mi sento uguale agli altri.*

---

Se sei un appassionato di sport di squadra o di contatto, **non permettere che piccoli dubbi ti impediscano di praticare nuovamente lo sport preferito**. Avere uno stoma significa programmare in anticipo, non rinunciare!

I dubbi possono essere legati alla paura di farsi male.

*Ricordati: lo stoma è ben rimarginato già 10 giorni dopo l'operazione e raggiungerà la sua resistenza massima qualche mese dopo. Danni allo stoma sono pressoché improbabili.*

Eventuali problemi potrebbero essere legati al possibile strappo o alla rottura della sacca durante la pratica.

Per gli sport da contatto come ad esempio il rugby, il calcio o le arti marziali, si possono prendere delle precauzioni che riparino la zona della stomia e la sacca.

Per una maggiore sicurezza e per mantenere la sacca in posizione, molte persone utilizzano fasce in vita (senza il foro intorno alla sacca) o cinture. Ognuno ha delle esigenze e preferenze individuali: basta valutare quale sia la soluzione idonea. Prova vari tipi di abbigliamento sportivo, come ad esempio pantaloncini da corsa o shorts in lycra e scegli quello più consono alle tue esigenze.

E per qualsiasi dubbio, consulta sempre il tuo Stomaterapista di fiducia.



*Jamie ha condiviso la sua storia con Dansac in "Teens with a stoma"*



Pianifica in anticipo e organizzati al meglio ma non rinunciare al tuo sport preferito!

# IL RITORNO ALLA VITA

## VIAGGIARE



Ricorda di portare sempre con te il tuo kit da viaggio!



Pianifica i tuoi viaggi e tutto andrà bene!

Lilljan,  
Stomizzata dal 1992



Ricomincia a piccoli passi e impara a viaggiare con la tua stomia!

### Certificato medico e assicurazione di viaggio

Viaggia munito di un certificato medico che attesti la tua condizione. Potrebbe essere utile esibirlo, ad esempio, ai controlli di sicurezza negli aeroporti per dare spiegazioni sul dispositivo. È anche possibile richiedere il certificato internazionale, redatto in più lingue, della European Ostomy Association.

Ricorda che all'interno della UE (Unione Europea), ci sono mutui accordi tra i paesi per garantire assistenza sanitaria gratuita. Quando si viaggia fuori dalla UE, invece, può essere utile stipulare un'assicurazione di viaggio per avere la garanzia di copertura in qualsiasi circostanza. Per tutte le informazioni più aggiornate, consulta la tua Associazione Stomizzati locale o rivolgiti al tuo Stomaterapista di fiducia.

### Consigli utili

- Porta sempre con te: nome, misura e codice del dispositivo medico oltre al nome dell'azienda che lo produce. È sicuramente utile avere il numero del tuo Stomaterapista
- Se ti trattiene all'estero per un periodo di tempo prolungato, confrontati con la tua Associazione Stomizzati locale o con il tuo Stomaterapista per avere riferimenti utili anche all'estero qualora ce ne sia bisogno
- Se viaggi in auto, accertati di non dimenticare i dispositivi al sole nella stagione calda

### Viaggiare in aereo

- Accertati di avere sempre dispositivi a sufficienza per eventuali emergenze (porta con te il numero doppio di prodotti rispetto al solito utilizzo)
- Ricorda di preparare e ritagliare in anticipo i dispositivi necessari durante il volo nel caso in cui non fosse possibile trasportare le forbici nel bagaglio a mano
- Se possibile, scegli un posto corridoio anziché finestrino
- Cerca di posizionare la cintura di sicurezza al di sotto o al di sopra dello stoma
- Se la sacca si gonfia durante il volo, controlla ma non preoccuparti; i dispositivi sono testati per le variazioni di pressione
- Se possibile, porta i dispositivi in cabina nel bagaglio a mano anziché imbarcarli in stiva per evitare shock termici; laddove non fosse possibile, cerca di portare con te le placche

### Cosa potrebbe creare problemi

- Cerca di evitare: acqua del rubinetto o ghiaccio nelle bevande (preferisci sempre bevande imbottigliate)
- Verdure crude, insalata, frutta non sbucciata da te. Frutti di mare. Creme, gelati e maionese. Alimenti non adeguatamente cotti

# IL RITORNO ALLA VITA

## VITA SESSUALE

L'intervento chirurgico che porta al confezionamento di una stomia è una operazione demolitiva e crea dei cambiamenti fisici visibili. L'immagine che ognuno di noi ha del proprio corpo è un insieme di sensazioni, emozioni ed esperienze e la percezione di questa immagine inevitabilmente cambia. E può influenzare la sfera sessuale.

In questa nuova fase della tua vita ci vorranno impegno e pazienza per ritrovare, insieme al tuo partner, un nuovo equilibrio che soddisfi entrambi. Con il tempo, però, scoprirai che è possibile avere una vita sessuale appagante, crearsi una famiglia ed avere figli.

### Vita sessuale

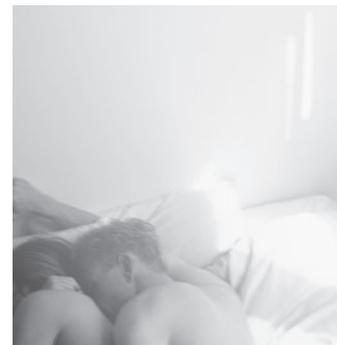
Quando si è vestiti, la nuova condizione non è visibile agli altri. Puoi scegliere se, a chi e quando confidarla.

Quando si ha un rapporto sessuale, ovviamente la sacca è difficile da nascondere!

Se hai già un partner, avrete probabilmente affrontato insieme le varie fasi del ricovero, dell'intervento e della dimissione. I primi tempi avrete entrambi bisogno di accettare la presenza del sacchetto ma una coppia affiatata riesce a superare l'imbarazzo arrivando addirittura ad ignorarlo.

Ma cosa fare se incontri un nuovo partner che non è al corrente della tua situazione clinica?

Il consiglio, anche per rispetto dell'altra persona, è di affrontare la situazione e discuterla prima di avere rapporti fisici. Prepara un discorso e scegli il momento più idoneo per parlarne. In generale, chi pratica sesso occasionale sa che può incorrere in sorprese di varia natura! Ma non puoi sapere come reagirà il partner dopo la sorpresa iniziale, perciò preparati anche a un possibile rifiuto.



Condividi le tue sensazioni con il partner per ritrovare col tempo la vostra intesa di coppia.

---

## VINCENZO

*Accettare una grande e, in alcuni casi, visibile modificazione del proprio corpo non è cosa semplice; tuttavia, tale processo non è impossibile. Subito dopo l'intervento, ho aspettato un po' prima di osservare la mia immagine riflessa! All'inizio, mi ha aiutato sicuramente parlarne con parenti, amici e con persone che condividono la mia stessa condizione. Ho iniziato ad osservarmi allo specchio, con calma, poco per volta; io ero sempre lì, ho dovuto solo lavorare di più tra me e me. Quando ho sentito di essere più tranquillo e rilassato, ho utilizzato l'ironia e il sarcasmo per sentirmi meno imbarazzato. "*

---

# IL RITORNO ALLA VITA

## CONTRACCEZIONE



Confrontati su quale sia il metodo contraccettivo più adatto a te

Helene,  
*Stomizzata dal 2009*

### Contracezione

Se non si desidera una gravidanza, è sempre meglio pianificare la migliore contraccezione per le proprie esigenze.

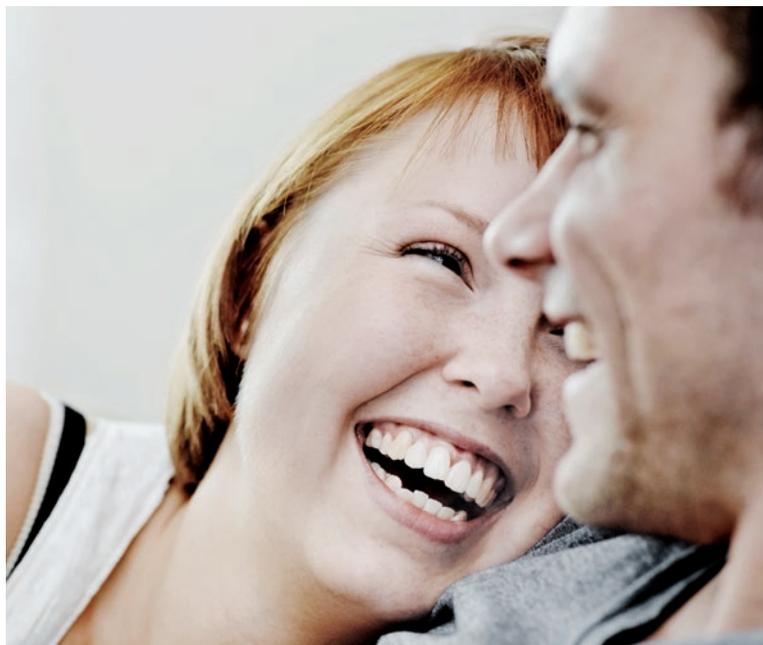
Chi ha uno stomaco deve avere qualche accortezza in più.

Alcune volte l'intervento chirurgico può modificare l'anatomia della vagina o dell'utero. In questi casi, ad esempio, il diaframma non è sempre un metodo contraccettivo adatto, poiché l'inserimento e la tenuta possono essere difficoltosi. Lo stesso vale per la spirale o IUD o per l'anello vaginale. Parlane con il tuo ginecologo o con il tuo dottore per sapere se ci sono state delle modifiche fisiologiche che ti impediscono di utilizzare questi metodi contraccettivi.

La pillola contraccettiva potrebbe non essere adatta a donne con ileostoma: dipende da quanto intestino tenue è rimasto. Esistono anche altri tipi di contraccettivo ormonali come le iniezioni ormonali progesteriniche o i cerotti contraccettivi.

I preservativi sono il metodo adatto per coloro che hanno difficoltà di utilizzo di altri tipi di contraccettivi. Sono affidabili, se utilizzati correttamente, e proteggono dalla trasmissione di malattie veneree.

Ovviamente è molto importante essere informati su quale metodo contraccettivo sia più adatto parlandone con il medico e con il proprio Stomaterapista di fiducia.



## IL RITORNO ALLA VITA

### GRAVIDANZA E PARTO: DOMANDE FREQUENTI

In generale, le donne con uno stoma possono continuare ad avere una vita sessuale soddisfacente e molte di loro possono avere dei figli.

Se affette dal morbo di Crohn o da colite ulcerosa, il confezionamento di una stomia può migliorare la situazione di salute.

La patologia medica che ha portato ad avere uno stoma potrebbe aver impedito i rapporti sessuali.

Dopo esserti ripresa dall'intervento chirurgico e dopo che ogni ferita si sarà rimarginata completamente, confrontati con il tuo Stomaterapista di fiducia per capire quando potrai avere rapporti sessuali e cercare una eventuale gravidanza.

#### Uno stoma può influire sulla possibilità di una gravidanza?

Uno stoma non dovrebbe influire sulla possibilità di concepimento e di mettere al mondo un bambino, salvo non si siano subite importanti modificazioni fisiologiche dopo l'intervento chirurgico.

Le difficoltà di concepimento sono di solito dovute a problemi preesistenti, indipendenti dall'intervento chirurgico.

#### Bisogna avere precauzioni particolari con una stomia?

Chi ha una stomia, deve avere qualche accorgimento in più e consultare subito il proprio medico/ginecologo nel caso abbia dubbi o sospetti in merito alla presenza di qualche problema.

Ad esempio, alcune donne con ileostomia potrebbero occasionalmente avere episodi di occlusione intestinale mentre quelle con urostomia durante la gravidanza sono a rischio di infezioni renali.

In tutti questi casi, è importante riconoscerne i segnali per intervenire tempestivamente.

#### È possibile partecipare ai corsi preparto?

Non esistono motivi per i quali tu non debba partecipare agli esercizi. Piccolo accorgimento: svuota la sacca prima dell'inizio del corso.

#### Possono esserci problemi particolari che riguardano lo stoma durante una gravidanza?

Il tuo addome si ingrandisce, lo stoma potrà cambiare forma e/o dimensione. A questo punto dovrai modificare il ritaglio della placca e/o la dimensione della sacca.

Dopo il parto verifica se lo stoma ritorna alle dimensioni originarie misurandolo ogni tanto. Anche la pelle dell'addome può cambiare diventando più rilassata o con pieghe e smagliature. Ogni cambio di conformazione va valutato per capire se è il caso di cambiare il tipo di sacca. Chiedi sempre aiuto al tuo Stomaterapista.



Nathalie,  
Stomizzata dal 2009



Molte donne con la stomia riescono ad avere una vita sessuale soddisfacente e tante possono avere figli

# IL RITORNO ALLA VITA

## GRAVIDANZA E PARTO: DOMANDE FREQUENTI



Prima di affrontare una gravidanza, confrontati con il tuo medico o il tuo Stomaterapista di fiducia

### **Chi ha una stomia deve seguire una dieta particolare durante la gravidanza?**

Durante la gravidanza, tutte le donne dovrebbero seguire una dieta corretta ed evitare quei cibi che già prima creavano problemi.

Cerca di fare tre pasti al giorno ad intervalli regolari. Non devi mangiare per due! Confrontati con il tuo medico per decidere quale dieta adottare.

### **Uno stoma può creare problemi durante le visite ecografiche?**

La stomia è una modifica fisiologica che potrebbe compromettere l'esame ecografico, soprattutto in relazione alla posizione del feto rispetto allo stoma. Le nuove tecnologie permettono, comunque, di effettuare diagnosi prenatali accurate. Chiedi consiglio al tuo medico/ginecologo di fiducia.

### **E' possibile allattare con uno stoma?**

Certo, l'allattamento può essere una delle esperienze più ricche di emozioni che si provano in un'intera vita, porta molti benefici al tuo bambino e contribuisce ad incrementare il legame tra madre e figlio.

### **I figli di chi ha una stomia, sono destinati ad averla?**

È molto improbabile, a meno che la causa del tuo stoma sia dovuta ad un fattore ereditario.

### **E' possibile avere dei figli dopo aver subito la chemioterapia o la radioterapia?**

Questi trattamenti possono influire sulla fertilità. Se il desiderio di avere figli è molto forte, si può pianificare il congelamento dello sperma oppure degli ovuli prima di compromettere la fertilità con radio/chemio terapie. Parlane con il tuo medico/ginecologo prima di sottoporsi ai trattamenti.

Nathalie,  
Stomizzata dal 2009



# IL RITORNO ALLA VITA

## TORNARE AL LAVORO

Oggi può sembrare difficile ma anche tornare al lavoro è possibile.

Dovresti essere in grado di tornare alla tua attività precedente nel giro di 8-12 settimane dopo l'intervento.

Ma non avere fretta. Il tuo obiettivo è stare bene, sarai tu a capire quale sia il momento giusto per tornare alla tua vita e ai tuoi ritmi.

Avere una stomia, non ti preclude nel tipo di lavoro da svolgere ma potrebbe essere utile, almeno nelle prime settimane, concordare un rientro part-time.

Consulta il tuo Stomaterapista nel caso tu svolga un tipo di lavoro pesante o che prevede che tu debba sollevare dei pesi.

Se tu non lo vuoi, non c'è bisogno di fare sapere agli altri che tipo di intervento hai subito e che hai una stomia. La decisione è tua.

### **Piccoli passi:**

- Prima del rientro, fai delle prove e pianifica dieta, abbigliamento, etc
- Durante l'orario lavorativo, cerca di bere e mangiare con regolarità
- Prepara il kit per il cambio e pensa a cosa potrebbe esserti utile al lavoro per rendere più facile la tua giornata
- Porta con te dei sacchetti per smaltire con discrezione i dispositivi usati prima di gettarli nella spazzatura



Bianca,  
*Stomizzata dal 2001*



Porta sempre con te un kit per il cambio anche al lavoro

**Dansac Svizzera**  
Bernstrasse 388  
8953 Dietikon  
Tel. 044 730 50 10 - Fax 044 730 63 36  
info@dansac.ch - www.dansac.ch - www.estoma.ch

dansac 