

أشياء يجب أن تعرفها بعد إجرائك الجراحة .. المستخدم
مرشدك للتعايش مع الفتحات الجانبية



هذا الكتاب مقتبس من خبرات وتجارب المرضى
والممرضين المتخصصين في الفتحات الجانبية

الفهرس

الأيام الأولى

أشياء يجب أن تعرفها بعد إجرائك الجراحة

- 03 هل سيتغير حجم الفتحة الجانبية وشكلها؟
- 03 هل سأجد تسرباً ؟
- 04 ماذا أفعل إن حدثت التهابات في جلدي؟
- 04 نصائح لإزالة الشعر حول الفتحة الجانبية

التقييم الشامل لمكان الفتحة الجانبية

- 05 كيف يبدو شكل المنطقة المحيطة بالفتحة الجانبية ؟
- 05 هل المنطقة مستوية أم متغيرة ؟
- 06 هل يبدو البطن ليناً أم متصلب ؟
- 06 طيات عميقة أم تجعدات سطحية حول فتحة القولون ؟
- 06 أين تقع الفتحة على البطن ؟
- 07 ما هو اتجاه الفتحة الجانبية بالنسبة لمستوى سطح البطن ؟
- 07 طبيعة الإخراج ؟

الإختيار المناسب من القواعد والأكياس

- 08 نقدم لكم الخيارات الآتية

تغيير الكيس والقاعدة

- 10 الهدف من التحقق الدائم والتثبيت الجيد للقواعد
- 10 كيف أغير الكيس والقاعدة الخاص بي؟
- 10 البشرة النظيفة والجافة والدفء المناسب هو الأفضل
- 10 تغيير القاعدة
- 10 ما هي أفضل حالات البشرة المحيطة بالفتحة الجانبية ؟
- 10 ما الأشياء التي يجب تفقدها
- 11 الهدف من تفقد القاعدة والمنطقة المحيطة بالفتحة الجانبية بعد إزالتها
- 11 خطوات سهلة وبسيطة لتغيير القاعدة والكيس

المواد الداعمة

- 12 المواد الداعمة والحل الأمثل للتعامل مع الفتحة الجانبية

نصائح للتعامل مع الفتحة الجانبية

- 13 ماذا إن أصابني الإمساك؟
- 13 الأطعمة التي تساعد في حالات الإسهال
- 13 ماذا إن توقفة الفتحة الجانبية عن العمل؟
- 13 الاطعمة التي قد تسبب الغازات
- 13 هل من المعتاد أن يكون هناك إسهال؟
- 13 ما الذي يجب أن أعرفه عن بولي ؟
- 13 كيف يمكنني التعامل مع المضاعفات؟
- 14 هل أحتاج إلى نظام غذائي خاص؟

ماذا بشأن المشروبات؟

متى يمكنني ممارسة التمرينات الرياضية وغيرها من الأنشطة؟

فوائد التمرينات الرياضية

النصائح الخاصة بملابس السباحة

كيف يمكن أن أتفادي خطر الفتق؟

كيف سأشعر؟

هل يمكنني إرتداء ملابس العادية؟

ماذا بشأن العلاقات؟

هل يمكنني العودة للعمل؟

هل يمكنني قيادة السيارة؟

متى يمكنني الخروج في إجازة؟

نصيحة للعيش بصحة جيدة

نصائح عملية ومشورة

أشياء تؤخذ في الحسبان

تلميحات ونصائح

الحمل

منع الحمل

التغييرات على الوزن وحجم الفتحة الجانبية.

تفادي ثنيات الجلد

إفراغ الشرج

آلام الشرج وعدم الراحة

ما الخيارات المتاحة أمامي؟

ما الذي يجب على معرفته؟

التحلي بالاستقلالية

التحلي بالاستقلالية والاستمتاع بالحياة

التجارب

تجارب جديدة

قائمة الأشياء التي يجب تجربتها

أولى نزهااتي بالخارج

أول ذهاب إلى المطعم

قيادة السيارات

أشعر وكأنني استعدت حياتي

ما الذي يشعرنني حقاً بالفخر

كيف غيرت الجراحة حياتي

بعد سنة

نصيحتي

أشياء يجب أن تعرفها بعد إجرائك الجراحة

هل سأجد تسريباً؟

بعض الناس يعتبرون أن التسريب أمر "طبيعي" أو مقبول ولكنه في الحقيقة ليس كذلك. إن التسريب يمكن أن يحدث نتيجة التغييرات التي تطرأ على شكل جسدك، أو على حجم الفتحة الجانبية أو القاعدة غير ملتصق على النحو السليم.

ولذلك، إن كنت تجد أي تسريب، أو كان البراز يذهب تحت قاعدة الكيس يرجى استشارة ممرضك/ممرضتك المتخصص في الفتحة الجانبية.

هناك الكثير من مختلف أنواع وأشكال الأكياس التي يمكنك تجربتها لمعرفة أي منها الأنسب لك. يمكنك أيضاً أن تجد نموذجاً مفيداً **على طريقة تغيير الأكياس في الحياة الطبيعية في الصفحات القادمة.**

"يجب أن تكون مسيطراً على الفتحة الجانبية ولا تدعها تسيطر عليك"



نحن ندرك أنك مطالب باستيعاب الكثير من المعلومات "الجديدة"، خاصة خلال تلك الأسابيع القليلة الأولى. ولذلك فإننا نأمل أن ينجح هذا الجزء الأول في الإجابة عن تلك الأسئلة المتكررة.

إنه حافل بالنصائح العملية التي قد تجدها مفيدة.

بالطبع كل فرد يختلف عن الآخر، ولذلك فإنك قد تجد أن بعض المعلومات لا تسري في حالتك ومع ذلك فإنك قد تجد تلك المعلومات مفيدة في وقت لاحق.

هل سيتغير حجم الفتحة الجانبية وشكلها؟

عقب الجراحة كثيراً ما تطرأ تغييرات على شكل جسدك وكذلك الفتحة الجانبية. في البداية ستكون الفتحة متورمة للغاية، ولكن مع الوقت ستلاحظ أن حجمها يصغر تدريجياً.

مع وصول بطنك إلى الاستقرار فإنك قد تجد ثنيات وترهلات في الجلد، وتغييرات في شكل الفتحة الجانبية، كما قد تكون بؤرتها متجهة إلى أي جانب. كذلك فإن زيادة وزنك أو نقصانه سيؤثر على شكل الفتحة الجانبية وكل تلك الأمور طبيعية تماماً.

ومع ذلك، ولتفادي أي تسربات بغير داع، فإن من المهم بحق التحقق من أن المقياس الذي تستخدمه لضبط فتحة القواعد مطابق تماماً من حيث الحجم والشكل الفتحة الجانبية. وهناك نصيحة مفيدة هي وضع مقياس قص القواعد فوق فتحة شرجك البديلة، وانظر إن كانت البشرة ظاهرة من تحت الفتحة.

إن كنت قلقاً بشأن ما إن كان المقياس دقيقاً، استدع ممرضك/ ممرضتك المتخصص في فغر القولون الفتحة الجانبية.

نصائح لإزالة الشعر حول الفتحة الجانبية

إن كنت بحاجة لإزالة الشعر، فإن الحلاقة الرطبة هي الأفضل. استخدمه في كل مرة شفرة حلاقة نظيفة من النوع الذي يستخدم مرة واحدة. حاول دائماً حماية الفتحة الجانبية. قم بتغطيتها بمنديل ورقي أو ضع عليها أسطوانة كارتون فارغة من التي تستخدم للرق التواليت، ثم الق حولها. حاول ألا تحلق كثيراً لتفادي حدوث التهاب. إن الحلاقة مرة واحدة كل أسبوع، أو أقل من ذلك، قد تكون مناسبة. في حالة التهاب الجلد نتيجة للحلاقة وتسبب عن ذلك مثلاً حدوث إحمرا، فإنه يوصى بقص الشعر وتشذيبه بدلا من الحلاقة.

ماذا أفعل إن حدثت التهابات في جلدي؟

إن الجلد حول الفتحة الجانبية يجب أن يبدو مثل الجلد في باقي جسدك. ولكن في بعض الأحيان، وخاصة عقب إزالة القاعده مباشرة، فإن جلدك قد يبدو محمراً قليلاً (أو بدرجة لون أفتح من لون جلدك الطبيعي). ومع ذلك، إذا لم يختف ذلك الاحمرار فإن عليك استشارة ممرضك / ممرضتك المتخصص في الفتحات الجانبية.

وقد يحدث الالتهاب نتيجة شيء بسيط مثل استخدام النوع غير المناسب من القاعده، أو أن مقياس فتحة القاعده ليس مضبوطاً، ولذلك فكلما أسرعت بطلب المساعدة كان أفضل.

أيضاً فإنك لست بحاجة إلى استخدام أي نوع من الكريمات على بشرتك، ولكن إن شعرت بأنك بحاجة إلى ذلك فاستشر طبيبك أو ممرضك / ممرضتك المتخصص في الفتحات الجانبية والسبب في ذلك أن الكريمات ليست كلها مناسبة لأنها قد تمنع القاعده التي تستخدمها من الالتصاق أو أنها قد تسبب زيادة الالتهاب.



التقييم الشامل لمكان الفتحة الجانبية لإختيار المناسب من الأكياس والقواعد ؟

١ - كيف يبدو شكل المنطقة المحيطة بالفتحة الجانبية ؟

شكل المنطقة المحيطة بالفتحة الجانبية قد يتغير شكل المنطقة عند الجلوس أو الإستلقاء أو الحركة	مستوية	المنطقة مستوية إلى حد ما مع البطن ، على الرغم من أن قد يكون سطح الجلد غير متساوي
	غائرة	الفتحة الجانبية غائرة في البطن مما يخلق تجويفاً حولها
	بارزة	الفتحة الجانبية بارزة فوق سطح البطن مما يخلق بروزاً في الشكل



مستوية



غائرة



بارزة

٢ - هل المنطقة مستوية أم متغيرة ؟

شكل المنطقة المحيطة بالفتحة الجانبية مستوي ام متغير	مستوي	الشكل متناسق ومستوي حول الفتحة الجانبية
	متناسقة	
	متغير	الشكل غير متناسق حول الفتحة الجانبية



مستوية متناسقة



غائرة متناسقة



بارزة متناسقة



مستوية متغيرة



غائرة متغيرة



بارزة متغيرة

٣ - هل يبدو البطن ليناً أم متصلب ؟

منطقة البطن لينة أم متصلبة	لينة	تمتاز بليوننة منطقة البطن حين الضغط عليها
	متصلبة	صلابة المنطقة ومقاومتها للضغط في حين الضغط عليها



منطقة البطن لينة



منطقة البطن متصلبة

٤ - طيات عميقة أم تجعدات سطحية حول فتحة القولون ؟

تجعدات سطحية أو طيات عميقة	تجعدات سطحية	طبقة الجلد مجعدة أو مبطنة
	طيات و ثنيات عميقة	ثنيات عميقة من الجلد المترهل أو الدهون الزائدة



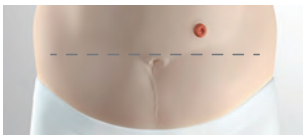
تجعدات سطحية



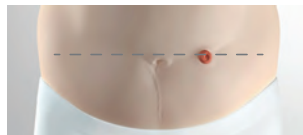
طيات و ثنيات عميقة

٥ - أين تقع الفتحة على البطن ؟

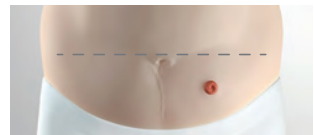
موقع الفتحة الجانبية خط الانحناء على البطن	أعلى مستوى خط الانحناء	الفتحة الجانبية قرب أضلاع القفص الصدري
	بمستوى خط الانحناء	الفتحة الجانبية قرب انحناءات خط الانحناء
	أسفل مستوى خط الانحناء	الفتحة الجانبية أسفل مستوى خط الانحناء



أعلى مستوى خط الانحناء



بمستوى خط الانحناء



أسفل مستوى خط الانحناء

٦ - ما هو اتجاه الفتحة الجانبية بالنسبة لمستوى سطح البطن ؟

موقع الفتحة الجانبية	فوق مستوى سطح الجلد	ترتفع الفتحة الجانبية فوق مستوى سطح الجلد
	بمستوى سطح الجلد	الفتحة الجانبية بمستوى سطح الجلد
	أقل من مستوى سطح الجلد	الفتحة الجانبية غائرة ، أقل من مستوى سطح الجلد



فوق مستوى سطح الجلد



بمستوى سطح الجلد



أقل من مستوى سطح الجلد

٧ - طبيعة الإخراج ؟

براز صلب	نوع الإخراج
براز سائل	
بول	

نوع القاعدة المناسبة	نظام الكيس المستخدم	نوع الكيس
مسطحة	نظام القطعة الواحدة	كيس مفتوح
مقعرة ذات تقعر بسيط	نظام القطعتين (بمقطع أو قطعة منفصلة لإغلاقها)	كيس مغلق
مقعرة ذات تقعر عميق	نظام القطعتين (بلاصق مدمج فيها لإغلاقها)	كيس بول



أما بالنسبة لإختيار المناسب من القواعد والأكياس , نقدم لكم الخيارات الآتية :

نوع الكيس	ممة يتكون؟	ماهي مزاياه	كيف يبدو شكله
نظام القطعة الواحدة	يتكون هذا النظام من كيس جمع البراز ومعه قاعدة مثبتة فيه ولا يمكن فصلها عنه. الكيس المثبت بالقاعدة : • مغلق • مفتوح (يغلق بلاصق)	• سهل الاستخدام • يمكن إزالته كاملاً أثناء تغييره. • متوفر بأحجام مختلفة مثل الكبير أو المخصص لوقت الليل أو المزود بغطاء صغير للسباحة • خفيف الوزن • مانع للماء • مانع للرائحة • غير ظاهر تحت الملابس	
نظام القطعتين	يتكون النظام من كيس منفصل لجمع البراز، وقاعدة، والقطعتان مثبتتان معاً بإحكام تتوفر القواعد بعدة تقعرات : • القواعد المستوية • القواعد ذات التقعر ال بسيط • القواعد ذات التقعر العميق تتوفر الأكياس • المغلقة • المفتوحة (تغلق بلاصق مدمج فيها أو ملقط منفصل)	• ليست هناك حاجة لإبعاد القاعدة عند كل غيار. • يمكن استخدام أكياس ذات مقاسات مختلفة مثال الكيس الكبير لوقت الليل • خفيف الوزن • مانع للماء • مانع للرائحة	

"الناس يقولون لك أشياء مختلفة مثل - عليك بالانحناء ، اجلس على التواليت -
ولكن في نهاية المطاف عليك أن تكتشف الطريقة الفردية التي تناسبك "

كيف أغير الكيس والقاعدة الخاص بي؟ إليك الطريقة المثلى .

إن كيفية تغيير الكيس أمر متروك لك. لأنك وكما ترى من النموذج الواقعي أدناه، فإن كل فرد مختلف عن الآخر في البداية قد يبدو الأمر مزعجاً، ولكن مع الوقت سينشأ لديك روتين ثابت مريح .

التحقق دائماً من القاعدة والبشرة في المنطقة المحيطة بالفتحة الجانبية من أي تآكل في القاعدة المثبتة أو وجود إخراج عليها والتحقق أيضاً من أي تهيج للبشرة مما قد يستدعي تغيير الطريقة المتبعة في التركيب أو التغيير لحجم أنسب.

تثبيت القاعدة بشكل صحيح لضمان حماية البشرة بشكل جيد من إخراج الفتحة الجانبية والتهيج الذي قد تسببه.

إستخدام تقنية الإزالة الصحيحة لتقليل خطر الإضرار بالبشرة المحيطة بالفتحة الجانبية.



تغيير القاعدة

– مع مرور الوقت قد يتغير شكل وحجم الفتحة الجانبية هذا يعني المتابعة دائماً لقص القاعدة بما يناسب ذلك .

– لضمان ثباتية أفضل للقاعدة يجب قياس الفتحة الجانبية بشكل دوري.
لمساعدة في منع الإضرار بالبشرة في المنطقة المحيطة بالفتحة الجانبية يجب إزالة القاعدة برفق

– ساعد التغيير بانتظام للقواعد وإزالتها بلطف إلى المحافظة على البشرة بالمنطقة المحيطة بالفتحة الجانبية دون ضرر .

– بغض النظر عن النظام المتبع في تغيير القواعد ولكن يجب تغييرها في حال الشعور بالحكة أو الإحترق ومن الأفضل تغييرها قبل التآكل أو التسريب.

ما هي أفضل حالات البشرة المحيطة بالفتحة الجانبية؟

– بغض النظر عن لون البشرة ولكن يجب أن يكون مشابه للون البطن بشكل عام.

– يجب أن لا يكون هناك تلف واضح أو فرق في لون البشرة.



الوضع الطبيعي للبشرة حول الفتحة الجانبية

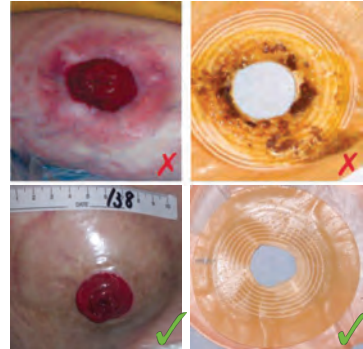
الهدف من التحقق الدائم والتثبيت الجيد للقواعد

التهيج الذي قد يحصل بالبشرة في المنطقة المحيطة بالفتحة الجانبية يجب إبلاغ المختص به لأنه لا يعتبر تغيير طبيعي بل يستدعي تغيير طريقة تركيب القاعدة أو تغيير نظامها أو قياسها بما يناسب لإزالة التهيج ومنع التسريب.

– توفير المال و الوقت والجهد المبذول عن طريق منع التهيج للبشرة في المنطقة المحيطة بالفتحة الجانبية قبل حدوثه.

– تحسين حياة الأشخاص الذين لديهم فتحة جانبية.

منح أداة للأشخاص الذين لديهم فتحة جانبية لتفقد المنطقة المحيطة بالفتحة الجانبية ومعرفة متى يستدعي طلب المساعدة من مختصي رعاية الفتحات الجانبية.



البشرة النظيفة والجافة والدفء المناسب هو الأفضل

– أفضل بيئة لالتصاق جيد للقواعد هو البشرة النظيفة والجافة .

– يجب قص القاعدة بما يناسب حجم وشكل الفتحة الجانبية تماماً.

– ممكن أن تكون المنتجات الداعمة كالمعجون مفيدة إذا ما كان هناك صعوبات لمن لديهم فتحة جانبية.

ما الأشياء التي يجب تفقدھا

- التحقق ما إذا كان الجزء الخلفي من القاعدة قد تأكل أو أن يكون عليها إخراج من الفتحة الجانبية.
- تفحص البشرة حول الفتحة الجانبية إذا ما كان بها إحمرار ويمكن استخدام المرأة للتأكد من سلامة البشرة حول الفتحة الجانبية.
- الإحمرار الظاهر قد يعكس ما قد كان عليه التصاق القاعدة إن كان جيد أو بحاجة لإجراءات أخرى.

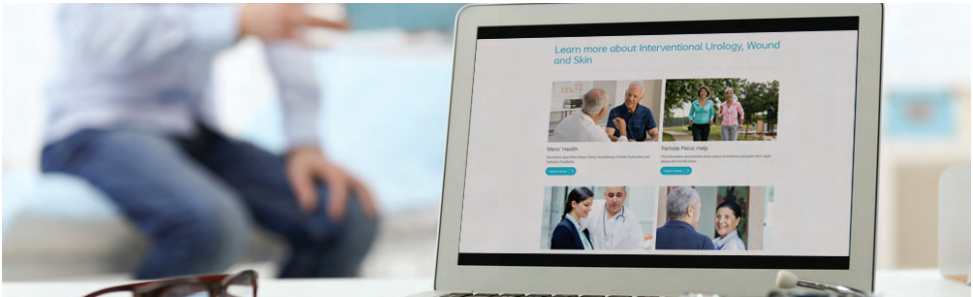


خطوات سهلة وبسيطة تغيير القاعدة والكيس

- قم بتجهيز القاعدة والكيس، الماء وكذلك المناديل المسح الورقية. ثم قم بنزع الكيس والقاعدة عن الفتحة الجانبية باستخدام البخاخ الخاص لإزالة اللصق.
- قم بتنظيف الفتحة الجانبية باستخدام الماء النظيف ومناديل المسح الورقية ثم جفف فغر القولون.
- قم برش البخاخ العازل لطبقة الجلد لحمايتها من التسلخات ولزيادة ثباتية القاعدة.
- ألصق القاعدة وقم بتعبأة الفراغات بالمعجون المخصص ثم ثبت الكيس وتأكد من اغلاق فتحة التصريف ان وجدت .

الهدف من تفقد القاعدة والمنطقة المحيطة بالفتحة الجانبية بعد إزالتها

- سوف يكشف الفحص الدوري ما إذا كنت تستخدم القواعد المناسبة.
- أو أنك تحتاج لضبطها للمحافظة على بشرة جيدة في المنطقة المحيطة الفتحة الجانبية ومنع ظهور أي من المضاعفات.
- قد تشير علامات تلف البشرة أو القواعد المتأكلة إلى أن القاعدة لم تثبت بالشكل الصحيح أو أن من لديه الفتحة الجانبية يحتاج لأحد المنتجات الداعمة كالمعجون أو إعادة تقييم شكل الفتحة الجانبية للتأكد من ملائمة القواعد المستخدمة.



المواد الداعمة والحل الأمثل للتعامل مع الفتحة الجانبية

المادة الداعمة	موصوفة / المشكلة	كيف يبدو شكلها
Brava Skin Barrier Spray	بخاخ عازل من مادة السيليكون لحماية الجلد من التسلخات وإفرازات الفتحة الجانبية	
Brava Adhesive Remover Spray	بخاخ من مادة السيليكون يساعد في إزالة القاعدة بكل يسر وسهولة دون إحداث أي ضرر بالجلد	
Brava Paste	معجون لاصق لتعبئة الفراغات والتجاعيد في الجلد وذلك لمنع التسريب أسفل القاعدة	
Brava Belt	حزام لزيادة ثباتية القاعدة وشدها على جدار البطن لرفع مستوى الثقة بالنفس	
Brava Deodorant	سائل يوضع داخل الكيس للحد من انبعاث رائحة الإفرازات والإخراج وتسهيل تصريف الإخراج	
Comfeel Transparent	مادة لاصقة تساعد في ثباتية القاعدة وعلاج الطفح الجلدي الذي يسببه التسريب أسفل القاعدة	

ماذا إن أصابني الإمساك؟

إن كنت تعاني من الإمساك، فكر بنظامك الغذائي وما هي الأطعمة التي تساعدك في الإخراج.

إن كان هناك ريح يخرج منك فإن ذلك دليل على أن الفتحة الجانبية تعمل، إن زيادة ما تتناوله من السوائل سوف يساعدك، ولكن إن كنت منزعجاً أو غير مرتاح يرجى إستشارة ممرضك / ممرضتك المتخصص في الفتحات الجانبية أو الصيدلي الذي تثق به. وإذا لم تتم عملية الإخراج خلال ٤-٣ أيام فإن الممرض / الممرضة أو الصيدلي قد ينصح بتناول دواء مسهل.

الأطعمة التي تساعد في حالات الإسهال

المعجنات / المكرونة، الأرز الأبيض، جيلي الأطفال أو حلوى المارشملو، زبد اللوز الناعم، الموز غير المكتمل النضج، الروب الطبيعي، البطاطس المهروسة، عصير التفاح.

ماذا إن توقفة الفتحة الجانبية عن العمل؟

إن الفتحة الجانبية يمكن أن تتوقف عن العمل لمدة قد تصل إلى ٤٨ ساعة، ولا يكون ذلك مشكلة. وإن كنت تشعر بالقلق، أو عدم الإرتياح، فإحرص دائماً على إستشارة طبيبك أو الممرض / الممرضة المتخصص في الفتحات الجانبية، قد تحتاج لتناول أدوية مسهلة، أو أدوية زيادة حجم البراز، وتذكر دائماً أن تشرب الكثير من السوائل الصافية.

الاطعمة التي قد تسبب الغازات

البروكلي، القرنبيط، الكرنب، السبانخ، البقول (خضراء أو مجففة)، البصل بأنواعه، الثوم، كرنب بروكسل، الخيار، الذرة الحلوة البازلاء.

هل من المعتاد أن يكون هناك إسهال؟

أحياناً، فمثل أي شخص آخر، فإنك من حين لآخر قد تعاني من نوبة إسهال" براز مائي سائل". وهذا أمر لا ينبغي أن يكون مصدر إزعاج لك. إن نوبة واحدة من الإسهال قد يكون سببها شيئاً تناولته، وكثيراً ما تختفي من تلقاء نفسها.

ومع ذلك، إن كان البراز سائلاً خلال ثلاث مرات إخراج أو أكثر، فإن هذا قد يكون داعياً للقلق لأن هناك خطراً من تعرضك للجفاف ويتعين عليك الحصول على مشورة طبية. إذا لم تتمكن من الاتصال بالطبيب أو الممرضة المتخصصة في فغر القولون فعليك بالذهاب إلى الصيدلية وطلب دواء لمعالجة الإسهال.

ما الذي يجب أن أعرفه عن بولي؟

خذ حذرك إن كان لون بولك داكناً، لأن ذلك قد يشير إلى أنك تعاني من الجفاف، ولذا عليك بزيادة ما تتناوله من السوائل ومع ذلك، إذا لاحظت أن بولك أصبح عكراً، فإنك ربما تعاني من عدوى، لذلك استشر طبيبك.

كيف يمكنني التعامل مع المضاعفات؟

أحياناً يتعرض بعض الناس لمضاعفات أو مشكلات في فغر القولون هذه المضاعفات قد تشمل بروز الفتحة (حيث تصبح فتحة فغر القولون بارزة من البطن بدرجة كبيرة) أو غائره (حيث تترد فتحة فغر القولون إلى داخل البطن). وفي كل الأحوال إن كنت تشعر بالقلق فإن عليك مراجعة طبيبك أو ممرضك / ممرضتك المتخصص في فغر القولون.



متى يمكنني ممارسة التمرينات الرياضية وغيرها من الأنشطة؟

عند هذه المرحلة، وما لم تكن قد نصحت بغير ذلك، فإن من الضروري أن تعود لممارسة أنشطتك الطبيعية كلما أمكن ذلك، وأن تتحرك. إن التمرينات الخفيفة مثل المشي مثالية وعندما تشعر أنك قادر يمكنك زيادة مستوى نشاطك تدريجياً لتحسين الدورة الدموية.

إن تحديد مقدار ونوع التمرينات الرياضية والأنشطة التي تمارسها بحق أمر يعتمد على ما كنت تفعله قبل الجراحة.

فوائد التمرينات الرياضية

تحسين الدورة الدموية، تقوية القلب، تحسين التوازن والمرونة، زيادة درجة التركيز، تحسين حالة البشرة، استعادة رشاقة الجسم وتحسين شكله، زيادة مقاومة الأمراض، وسرعة الشفاء منها، التخلص من الوزن الزائد، تعزيز الثقة بالنفس، زيادة الطاقة والقدرة على التحمل .

النصائح الخاصة بملابس السباحة

يُرجى تجربة الملابس قبل شرائها – وبالرغم من توفر ملابس نسائية خاصة بالسباحة، إلا أنه ليس هناك حاجة لها.

السيدات

– يُرجى إرتداء زي مكون من قطعة واحدة مرصع بتفاصيل أو زاهر بتصميمات من شأنها إخفاء كيس الفتحات الجانبية.
– يفضل إرتداء ملابس السباحة المزودة بشريط على المعدة للحصول على مزيد من الدعم.

– تعد ألبسة السارونغ ألبسة مثالية للإرتداء على الشاطئ

الرجال

إرتد سراويل السباحة القصيرة المصنوعة من الليكرا أسفل السراويل القصيرة للمساعدة في الحفاظ على كيس الفتحة الجانبية في موضعه.

هل أحتاج إلى نظام غذائي خاص؟

لا. ذلك أنه من الضروري أن تستمتع بطعامك، والآن يمكنك أن تتناول طعاماً ذا قوام طبيعي، وأن تعود شهيتك للأكل بدرجة أقل أو أكثر لحالتها الطبيعية. عند هذه المرحلة ستكون قد عرفت أنواع الأكل المناسبة لك، ومن الضروري أن تحاول تجربة أطعمة جديدة.

أحياناً، وكما يحدث لأي شخص آخر، ستجد أن أطعمة بعينها قد تسبب لك غازات أو لا تناسبك. إن كنت تعتقد أن طعاماً معيناً يجلب لك المشكلات فجرب التوقف عن تناوله لفترة ثم عد لتناوله في غذائك مرة أخرى. عليك أن تجرب وأن "تشك" ثلاث مرات على الأقل كي تتأكد أن هذا الطعام يسبب لك مشكلة بالفعل. من المهم أن تمضغ طعامك جيداً قبل بلعه لتسهيل عملية الهضم. ولمساعدتك في تفادي خروج الغازات، جرب مضغ أقراص الفحم النباتي (متوفرة في الصيدلية)، أو تناول مشروب النعناع أو الشمر. كما أن الروب أو المشروبات التي تحتوي عليه قد يساعد أيضاً.

ماذا بشأن المشروبات؟

تماماً كما كان حالك قبل الجراحة فإن الشرب سيؤثر على قوام برازك. ليست هناك قواعد جامدة أو صارمة، ولكن كثيراً من الناس يجدون أن المشروبات الغازية تسبب الغازات . كذلك فإن الماء والمهروسات وعصائر الفاكهة أفضل من الشاي والقهوة والذين يمكن أن يسببوا الجفاف.



كيف يمكن أن أتغادى خطر الفتق ؟

إن الفتق هو نقطة ضعيفة أو شرخ في الجدار العضلي للبطن، ويمكن أن يتسبب في خروج بعض الأمعاء وبروزها تحت الجلد حول فغر القولون. إن أي شخص يمكن أن يصاب بالفتق ولكن نظراً لطبيعة جراحتك فإن الخطورة تزداد في حالتك.

وللمساعدة في تغادي ذلك الخطر، لا ترفع أي أشياء ثقيلة، ولا تمارس تمارين الضغط أو أعمال رعاية الحقائق التي تحتاج لمجهود. إستمع لصوت جسدك – إن كنت ستجهد نفسك فإن الأمر لا يستحق العناء. إن فتق الفتحة الجانبية نادراً ما يكون مؤلماً، ولكنه يكون مزعجاً في العادة. لذلك نرجو أن تتحدث مع طبيبك أو ممرضك /ممرضتك المتخصص في الفتحات الجانبية وأنت في فترة النقاهة يمكنك ممارسة بعض التمارين الرياضية لتقوية عضلات بطنك.

كيف سأشعر ؟

عليك التعايش مع تغييرات كثيرة، لذلك لا يجب أن تتوقع العودة إلى طبيعتك السابقة بين يوم وليلة. إن أي جراحة تسبب تغييرات ملحوظة في جسدك وقد تغير من شكلك أو الطريقة التي تشعر بها تجاه الناس والأشياء. ولذلك فإن إختلاف الطريقة التي تنظر بها إلى جسدك أمر طبيعي تماماً.

يختلف كل فرد عن الآخر، وعليك أن تخصص أكبر وقت ممكن أو أقل وقت ممكن في محاولة التألم مع كل شيء.

هل يمكنني إرتداء ملابسني العادية؟

من الضروري ألا تكون الأحزمة أو شدادات الوسط المحكمة متعارضة مع فتحة شرجك البديلة، وفيما عدا ذلك فإنك تقريباً لن تكون مضطراً لتغيير ما أنت معتاد على ارتدائه ستعرف سريعاً ما هي أنواع الملابس الأكثر ملاءمة لك.

ماذا بشأن العلاقات؟

عقب أي جراحة سيكون من الطبيعي أن تشعر بالضعف لمدة من الزمن حيث يتعافى جسمك، وليس هناك عجلة لعمل أي شيء حتى تشعر أنك مستعد. تحدث مع الشريك / الشريكة وكذلك ممرضك / ممرضتك المتخصص في الفتحات الجانبية إن كنت تواجه مشكلات أو يساورك قلق. لا تنس أنك ما زلت في الأيام الأولى، ولذلك فإن الحال بعد ثلاثة شهور قد تكون مختلفة جداً عما هي عليه الآن.

هل يمكنني العودة للعمل؟

في الغالبية العظمى من الحالات لا يوجد سبب يمنعك من العودة لعملك. ومع ذلك فإنك ما زلت في الأيام الأولى ولذلك فإن من المهم ألا تعجل بعمل الكثير في وقت قصير. يختلف كل فرد عن الآخر، ولذلك فإن عودتك إلى العمل تعتمد إلى حد بعيد على طبيعة عملك وكذلك الجراحة التي أجريتها.

هل يمكنني قيادة السيارة؟

الآن ربما تشعر بأنك في حالة طيبة بما يكفي للعودة لقيادة السيارة من جديد، ولكن لا بد من إستشارة الطبيب أولاً.

متى يمكنني الخروج في إجازة؟

إن الفتحات الجانبية لا تعيقك عن السفر، ولكن أمهل نفسك بعض الوقت إبدأ بالتفكير في رحلة قصيرة داخل بلدك، وأنظر كيف تسير الأمور.



التمسك بالإيجابية والعودة للحياة.

بعد مرور الأشهر القليلة الأولى يقول معظم الناس أنهم أصبح لديهم شعور مختلف الآن يجب أن تكون في مرحلة التعايش مع التغييرات الجسدية، وستكون بحاجة للتركيز بدرجة أكبر على التكيف مع حياتك الجديدة.

ستواجه تحديات جديدة، والمأمول هو أن تحاول التكيف ومع ذلك، فإن كل شخص مختلف ولذلك، إن كنت تجد أن جانباً بعينه في حياتك يسبب لك القلق فإن من المهم للغاية أن تفضي لشخص ما بما تشعر به.

هذا القسم يتضمن نصائح عملية ومشورة قد تجدها مفيدة بعد أشهر قليلة من الجراحة. ولأن هذا الكتيب يغطي قضايا عامة فإن بعض المعلومات قد لا تسري في حالتك، ومع ذلك فإنها قد تظل مفيدة في وقت لاحق.



أشياء تؤخذ في الحسبان

قبل عودتك إلى العمل فإن التدريب على ذلك لعدة مرات على سبيل التجربة قد يكون فكرة صائبة. إن كثيراً من الناس يجدون أن من المفيد أن يرتدوا ملابسهم وأن يضعوا خطة ليومهم كما لو كانوا ذاهبين إلى العمل بالفعل، وذلك على مدى بضعة أسابيع بهدف ترسيخ نظام ثابت.

ما أن تبدأ العمل، ستأكل وجباتك في أوقات معينة من اليوم، ولذلك ستكون بحاجة إلى تنظيم يومك أكثر من ذي قبل.

كثيراً ما يشعر الناس بالقلق بشأن خروج الغازات، لذلك فكر في نظامك الغذائي والأوقات التي تحتاج فيها لتغيير كيسك أو إفراغه، حتى يمكنك ترتيب يومك وفقاً لذلك.

ستحتاج أيضاً إلى التفكير في الملابس. ذلك أن شكل جسدك ربما كان قد تغير وسترتدي ملابس ربما لم تكن إرتديتها منذ وقت طويل. وقد يكون الرجال بحاجة لتغيير تفصيلة السراويل (البنطلونات). وإن كنت ترتدي زياً كاملاً فتأكد من أنك قد جربته مسبقاً، وأطلب مقاساً مختلفاً إن كان ذلك ضرورياً.

عند عودتك للعمل كثيراً ما يكون أصحاب فغر القولون قلقين بشأن إخبار الزملاء بشأن حالتهم. إن الأمر متروك لك بالكامل، تماماً مثلما تكون أنت صاحب القرار في إختيار من تبلغهم من الأهل والأصدقاء. ومع ذلك فإننا عادة ننصح بالتأكد من أن شخصاً واحداً على الأقل يعرف أن لديك فتحة شرج بديلة. فهكذا، وفي حالة نشوء أي مشكلات أو تعقيدات سيكون لديك شخص يمكنك التحدث معه وأياً ما كان قرارك فإن الشيء الأكثر أهمية هو أن تكون مرتاحاً لذلك القرار.

إن العودة للعمل إنجاز كبير ويجب أن تكون فخوراً بنفسك بحق ولكن من الناحية البدنية والعاطفية فإن المرجح أن تشعر أنك ضعيف. لذلك لا تحمل نفسك أكثر من طاقتها، وإستمع لصوت جسدك، وحاول تحديد حجم عملك دون ضغط.



تلميحات ونصائح

- تحدث إلى جهة عملك بأسرع ما يمكنك.
- إن أمكن، رتب ساعات عملك بصورة تدريجية.
- تفقد أماكن الغيار المتوفرة.
- جهز حقيبة غيارات صغيرة يمكنك أخذها إلى المرحاض بسرية وهدوء.
- جرب نظامك الغذائي، وما لديك من ملابس عدة مرات قبل أن تستأنف عملك.

الحمل

إذا كنت تفكرين في إنجاب طفل فمن الضروري التحدث مع الإستشاري الخاص بك لتكوني على دراية بكافة النتائج وسواء كان ذلك آمناً ومناسباً أم لا. ليس هناك أفضل من الإستشاري الخاص بك لتقديم النصح والمشورة لك، نظراً لعلمه بحالتك. عليك التفكير في مدى تطور حالتك وإذا ما كانت تؤثر على مستوى خصوبتك أم لا. إذا حدث الحمل فعليك أن تعي أن شكل جسمك سيأخذ في التغير وبالتالي سيتغير حجم فتحة الفتحة الجانبية، وعليه يجب عليك تغيير قالب القاعدة بانتظام. ستؤثر حالتك على طريقة الولادة. تحدثي مع الممرضة المتخصصة في الفتحات الجانبية بشأن الموضوعات التي قد تدور في خاطرك.

منع الحمل

يمتص الجسم أنواع الأدوية المختلفة بطرق متنوعة. في حال خضعت لعملية الفتحة الجانبية، قد يؤثر الأمر على إمتصاص أنواع معينة من الحبوب أو الحبوب الصغيرة لمنع الحمل. من الضروري الحصول على المشورة الطبية حول البدائل والطرق المناسبة لمنع الحمل. لمزيد من المعلومات يُرجى التحدث مع طبيبك.



إفراغ الشرج

ليس من الطبيعي على المرضى الذين يعانون من آلام الشرج، إتباع عملية إفراغ الشرج بعد الجراحة إذا كانت تلك الإفراغات واضحة وبدون رائحة، فتكون مجرد مخاط، حيث يفرز الجزء الداخلي للأمعاء والشرج المخاط للمساعدة في مرور البراز بها دون أي ضرر. وبعد العملية يستمر الشرج في إفراز المخاط، حتى وإن لم يكن هناك براز. عادة ما يصيبك ذلك بالرغبة الملحة في الذهاب إلى الحمام وقد تتعرض لتسرب من الشرج. ويُرجى عند الجلوس على المراض الدفع برفق دون عناء حتى لا تسبب أي جروح وتنعم بالمزيد من الراحة.

إذا سببت لك عملية إفراغ الشرج حالة من عدم الراحة أو كان لونه أخضر أو ضارباً إلى الصفرة وله رائحة نفاذة أو يحتوي على دم يرجى مراجعة الطبيب للتأكد من عدم الإصابة بعدوى. لمعرفة المضاعفات المرتبطة بالإمساك والإسهال والانسدادات يُرجى الرجوع إلى قسم "الأيام الأولى".

آلام الشرج وعدم الراحة

في حال تحرك الشرج والمستقيم في حالة تُعرف بإسم " تحرك المستقيم الوهمي " الأمر الذي قد يحدث، إنه شعور يدفعك إلى الرغبة في فتح أحشائك وقد يحدث حتى في حال تحرك المستقيم بالكامل. وتستقر هذه الحالة تلقائياً ولكنها قد تدوم لعدة أشهر. قد يتعرض أيضاً بعض المرضى لآلام في المستقيم. إذا أصبح الأمر مزعجاً يُرجى التواصل مع الممرضة المتخصصة في الفتحات الجانبية.

تطراً التغييرات على الوزن وحجم الفتحة الجانبية.

بلوغ هذه المرحلة، يستقر شكل المعدة والفتحة الجانبية ولكن في حالة إكتساب المزيد من الوزن أو خسارته، سيؤثر ذلك على شكل الفتحة الجانبية وحجمه. كل ذلك طبيعي جداً، ولكن لتجنب التعرض لحالات التسرب التي لا داعي لها، من الضروري التأكد من إنطباق حجم القاعدة مع حجم وشكل الفتحة الجانبية. إذا راودتك أي مخاوف، يُرجى التواصل مع الممرضة المتخصصة في الفتحات الجانبية.

تفادي ثنيات الجلد

تعمل القاعدة بغالبية تامة على البشرة الجافة المستوية ولتفادي ثني الجلد، تُسخن القاعدة قليلاً قبل وضعها مع حمل الكيس بين يديك. بمجرد تسخين القاعدة، تأكد من شد الجلد. قد يجد البعض أن الاستلقاء للقيام بذلك أسهل كثيراً. "تشكل" اللاصقة بشكل الجلد.



ما الخيارات المتاحة أمامي؟

إذا كانت الفتحة الجانبية لديك مؤقتاً وغير دائم فقد ترغب في مناقشة خيار إجراء جراحة أخرى من الإستشاري الخاص بك.

وفي حال أردت الخضوع لتدخل جراحي لإعادة ربط القولون بالمستقيم فإن أهم شيء هو تقرير ما إذا كنت مستعداً لذلك أم لا. فقد تخضع لعملية كبرى فيجب أن تتأقلم مع وجودها في حياتك.

إذا لم تكن مستعداً لذلك الآن، يمكنك تأجيل الجراحة. فمثلاً قد تكون في انتظار حدوث حدث جلل في حياتك أو لست مستعداً بالقدر الكافي للخضوع لعملية أخرى.

يتوقف الأمر أيضاً على طبيعة عملياتك وأسبابها، قد لا تحتاج للخضوع لجراحة أخرى في حال رأي الإستشاري الخاص بك أنه لا داعي لها.

في حال الخضوع لتدخل جراحي لإعادة ربط القولون بالمستقيم فقد تستغرق الأمعاء بعض الوقت للرجوع إلى الحالة الوظيفية التي كانت عليها فيما مضى.

ما الذي يجب على معرفته؟

إذا كان علاجك لم ينته بعد وعليك الخضوع لعلاج كيميائي مثلاً فقد تشعر وكأنها الضربة القاضية ولكن هذا طبيعي جداً. وما زال عليك التعامل مع الآثار الجانبية البدنية المترتبة على علاجك لذلك فمن الضروري التحدث إلى أحدهم حول ما تشعر به.

قد تسبب العلاجات حساسية للجلد لذلك يُرجى الاعتناء بمنطقة الجلد المحيطة الفتحة الجانبية.

للحصول على الدعم والمشورة، يُرجى التحدث مع فريق الدعم بقسم الرعاية الصحية.

"لا أحد يعلم حقاً بشعورك بعد العملية"



التحلي بالاستقلالية والاستمتاع بالحياة

"كان التحلي بحس
الدعابة مفيداً
بالنسبة لي"

يجب ألا يظل الفتحة الجانبية محط
الإهتمام في حياتك، ولكن مجرد جزء من
حياتك.

لقد حان الوقت الآن للإنشغال مجدداً
بكيفية الإستمتاع بالحياة، ويضم هذا
القسم نصائح عملية لتساعدك في القيام
بذلك.

وتماماً مثلما كان في الأقسام السابقة،
إستعنا بمجموعة من الإستشهادات
الحقيقية ونود شكر الجميع ممن خصصوا
جزءاً من وقتهم للمساهمة ومشاركة
خبراتهم الشخصية.



تجارب جديدة

يتحلى الكثيرون بمشاعر جياشة بعد الخروج من الجراحة لتفوق تلك التي كانت قبل ذلك، كما لو كان قُدرَ لهم عيش حياة جديدة.

والآن عليك الشعور بمزيد من الإستقرار وعدم الإعتماد على أخصائي الرعاية الصحية كثيراً (ولكن بالطبع يسعدهم خدمتك عند الحاجة). هل تتذكر شعورك قبل العملية وبعدها مباشرة؟ وانظر إلى مدى تحسن حالتك الآن.

فكر في الأمر وكأنه فرصة لتجربة أشياء جديدة والاستمتاع بها. وقد تحاول تجربة أمور لم يسبق لك القيام بها من قبل، أو القيام بجميع الأمور التي قمت بتأجيلها قبل الخضوع للعملية.

إنها حياتك أنت وعليك تولى مسؤولية نفسك وإتخاذ قراراتك بنفسك. أنظر سريعاً إلى " قائمة الأشياء التي يجب تجربتها ". ستعطيك القليل من الأفكار حول أمور يمكنك تجربتها، وقد تدهش من عدد الأشياء التي أجزتها بالفعل.

قائمة الأشياء التي يجب تجربتها

• الخروج والذهاب للتسوق.
أو زيارة صديق أو مشاهدة فيلم.

• تناول قسط من الراحة

يمكنك حجز إحدى العطلات. سواء كانت قضاء نهاية الأسبوع بعيداً أو قضاء أسبوع في جزر المالديف ليس هناك ما يمنعك – وبمجرد تجربة متعة السفر، انتقل لتجربة مجال آخر.

• إعداد الوجبات

كن مغامراً أكثر فيما تتناوله. من الضروري الحفاظ على وزن صحي، ولكن من الممتع التحلي بالقليل من المرح أيضاً – يُرجى الاطلاع على أقسامنا الأخرى لمعرفة النصائح الخاصة بالأطعمة والمشروبات.

• التحلي بالنشاط والحياة

لا شك أن التدريبات مفيدة للجميع أخرج وإمش في أحد المتنزهات أو مارس القليل من السباحة أو جولة من الغولف، ستشعر بالمزيد من اللياقة وستغمرك حالة من الطاقة والحياة.



"لقد شعرت في
بداية الأمر وكأنها
نهاية الحياة ...
ولكنها لم تكن
كذلك"

ستق المشورة والنصح من أشخاص مرروا بنفس حالتك

فليس هناك شيء مفيد أكثر من شخص يفهم حقاً ما تمر به، ولذلك فقد خُصّ القسم الأخير لسرد القصص الحقيقية، قصص أشخاص أجروا الجراحة مثلك تماماً. يسرد كل منهم قصة فردية تتسم بالقوة والشجاعة والإلهام، بدءاً من النصائح المفيدة حتى البدايات القوية والمحطات الشخصية المهمة.

أولى نزھاتي بالخارج

"توجهت في أولى نزھاتي إلى مقهى المستشفى مع ضیوفی وطفلی التي تبلغ من العمر ١٤ عاماً. ثم ذهبت إلى المرحاض لتفريغ الكيس الممتلئ. يمكنني تذكر ذلك الشعور، حيث شعرت بالفخر بنفسی وأدركت حقيقة أن الحياة مستمرة حتى بعد إجراء عملية الفتحة الجانبية"

محمد

"كانت أولى نزھاتي على الأقدام حين تجولت في ممشى الحي الذي أقطن به. كان الأمر صعباً في البداية ولكن مع مرور الوقت أصبح أكثر سهولة"

هبة

"لقد كنت أشعر بضعف بعض الشيء بعد إجراء العملية، ولكن منذ الشهر الأول اعتدت الخروج والتنزه على الأقدام يومياً لإستعادة قدرتي على الحركة والشعور بالصحة والعافية"

سميرة



ما الذي يشعرنني حقاً بالفخر

" يسعدني أنني ما زالت على قيد الحياة وأني أتمتع بقوة تساعدني في القيام بجميع الأمور الطبيعية التي اعتقدت خطأ قبل العملية بعدم قدرتي على القيام بها "

هبة

" تغمرني حالة من الفخر لنجاحي في التعامل مع الأمر برمته، حيث إنتابني حالة من الحزن عندما أستيقظت بعد العملية وأخبرت بوجود فتحة جانبية في بطني "

محمد

" بالنسبة لي، يعد التفكير في إسترداد عافيتي وإستئناف العمل والعودة إلى روتين الحياة الطبيعي إنجازاً في حد ذاته. عند الاضطرار إلى الخضوع لمثل هذه العملية يتردد على فكرك دوماً أحد الأسئلة "هل سأتمكن من القيام ببعض الأمور المحددة؟ وكانت الإجابة: نعم. لا تجعل شيئاً يوقفك "

سميرة

" يقيم مركز خدمات دعم مرضى السرطان عرض أزياء وأشارك فيه سنوياً من خلال عرض الملابس. جميع العارضين مصابون بمرض السرطان. يصمم العرض على نحو مهني متخصص مما يُشعر جميع العارضين بالقلق الشديد ولكن في النهاية تغمرهم حالة من الفخر بأنفسهم. لقد شعرت أنا أيضاً بفخر جم لكوني جزءاً من هذا الحدث "

علي



أنت شخص جديد أول ذهاب إلى المطعم

"بعد مرور ٦-٥ أشهر من إجراء العملية، ذهبت لأول مرة إلى أحد المطاعم. وكان السبب الأساسي في ذلك هو التغلب على خوفاً أن يلاحظ الناس وجود كيس على بطني. لقد استغرقت بعض الوقت لتكييف مع الأمر، ولكن الموضوع متفاوت من شخص إلى آخر.

وبنفس قدر الصعوبة التي بدت الأمور عليها آنذاك، من الضروري التحلي بعقلية إيجابية "

سميرة

" كانت المرة الأولى التي أخرج فيها لتناول الطعام بأحد المطاعم، بعد مرور ٣ أشهر من وقت إجراء العملية "

هبة

أول مرة في قيادة السيارات

قدت السيارة بعد انقضاء ٨ أسابيع من إجراء العملية وبالرغم من إصابتي ببعض القلق والعصبية إلا أنني وبشكل عام كنت على ما يرام. وكان هناك صديق يساندني في أول مرة "

محمد

"لم أواجه أي صعوبة في القيادة مرة أخرى. فلم يؤثر فغر القولون على قيادتي بأي شكل من الأشكال. ولكن على العكس، فقد مكنتني الأمر من استعادة بعض الثقة. لقد شعرت بالاستقلالية وعدم الإعتماد على الآخرين، الأمر الذي يعد خلاصاً في حد ذاته "

سميرة

أشعر وكأنني استعدت حياتي

"بالتفكير الإيجابي، تمكنت من إعادة الأمور إلى نصابها سريعاً بعد العملية. حاولت الاستفادة من كل شيء قدر الإمكان "

علي

"لم أستطع تحمل فكرة الفغر طوال العديد من الأشهر. وأعتقد أنني استرددت حالتي "الطبيعية" بعد استئناف العمل. حيث تمكنت من القيام بكافة الأمور التي كنت أقوم بها قبل العملية، ولكن كان على التخطيط أكثر قليلاً "

سميرة

كيف غيرت الجراحة حياتي

"أصبحت أكثر وعياً بالأمور الصحية. ربما لم أضطر إلى الخضوع لمثل هذه الجراحة الخطيرة لو سعت إلى الحصول على المشورة الطبية فيما مضى. ولكنني الآن أعطني بنفسني على نحو أفضل"

محمد

"لو لم أخضع للجراحة لتفشي السرطان في باقي جسدي، يتعين علي توجيه الشكر والعرفان إلى الجراح والممرضات اللاتي اعتنين بي أثناء عملية الفتحة الجانبية"

هبة

"دفعتني الجراحة إلى النظر إلى الحياة من منظور أكثر إيجابية والإستفادة من كل شيء قدر الإمكان"

علي

نصحتني

"إن أهم ما في الموضوع هو الرجوع إلى تلك الأمور التي كنت تقوم بها قبل الجراحة. كن على اتصال دائم بالمرضة المتخصصة في الفتحات الجانبية أعلم أنهم مشغولون ولكن إن أصابتك حالة من الإحباط فقطعاً سيحاولون مساعدتك. فكر في الجوانب المهمة في حياتك وركز عليها. انضم إلى مجموعات الدعم أو إشتراك في مجلة "كولوبلاست". يجب ألا تقف الفتحات الجانبية عائقاً يمنعك من مواصلة حياتك، وحتى وإن بدا الأمر كذلك ولو بعد مرور عام كامل. كن إيجابياً"

سميرة

"إن أهم رسالة أود ذكرها لكم هي أن الأسوأ قد يحدث ما دامت الحياة مستمرة منذ بضعة أشهر توفيت أختي الصغيرة بعد خضوعي للجراحة مما جعلني أنظر إلى الأمور بمنظور صحيح. إن الفتحة الجانبية أمر لا يُذكر بالمقارنة بما تحملته أختي وأتمنى أن أقيم علاقات مع الكثير من أصحاب الفتحات الجانبية"

محمد

"في البداية، كان الأمر صعباً للغاية. ولكن بمساعدة زوجي وأصدقائي تغلبت عليه. وها أنا الآن يمكنني تغيير الكيس بمفردي والقيام بكافة الأمور الطبيعية التي كنت أفعلها سابقاً قبل الخضوع للعملية. أحياناً لا أذكر أنني أضع كيساً"

هبة

"نصحتني هي المحاولة ومواصلة الحياة بصورة طبيعية لا يعلم أحد بالفتحة الجانبية سواك أنت ما لم تخبرهم بذلك"

علي



ترجع بداية "كولوبلاست" إلى عام ١٩٥٤. وبدأت قصة الفتحة الجانبية عندما خضعت "ثورا" شقيقة "إليز سورنسن" - التي كانت تعمل ممرضة - لعملية فتحة جانبية وتخوفها من الخروج و تسريب الفتحة الجانبية أمام العامة. و مع إنصات "إليز" للمشكلات التي تعاني منها شقيقتها، قررت تأسيس أول كيس لاصق للفتحات الجانبية في العالم.

كيس يمنع التسرب و يمنح "ثورا" - وآلاف غيرها لهم نفس حالتها - فرصة العودة إلى الحياة الطبيعية.

حل بسيط ذو أثر عظيم.

و اليوم، تتضمن أعمالنا، رعاية مرضى الفتحات الجانبية والمسالك البولية و رعاية الحالات التي تعاني من سلس البول والجروح والعناية بالبشرة. إلا أننا نخطو على خطى "إليز" في القيام بأعمالنا، ننصت ثم نتعلم ثم نستجيب بطرح منتجات وخدمات شأنها تسهيل الحياة لأشخاص في أمس الحاجة إلى رعاية صحية.



AL-Eman Drugstore – AL-Bayader – Amman – Jordan
Tel: +962 6 5814319 - +962 6 5810108 - +962 6 5814139
Email : info@eiman-eds.com Website : www.eiman-eds.com



Coloplast