

## *Az irrigálásról*

A béldaganatok műtéti megoldása során, -az esetek többségében- elkerülhetetlenné válik a sztóma kialakítása. Egy -általam készített felmérés szerint- a sztómakialakító műtét időpontjában a sztómássá váló személyek átlagéletkora 58,4 év volt. Mivel ez a betegség az idősebb korosztályra jellemző betegségtípus, közelegve a nyugdíjkorhatárhoz, az idősödő (és nem öreg, csak hogy senki meg ne sértődjön!) személyek kevésbé tudnak ill. akarnak alkalmazkodni a megváltozott helyzethez. Abba a helyzetbe, hogy sztómássá váltak, egy rövidebb-hosszabb idő elteltével bele lehet törődni. Az elfogadás lelki oldalairól, nehézségeiről könyveket lehetne írni. Azonban –ha már a Jóisten hátralévő életünkre sztómával ajándékozott meg bennünket-, próbáljunk meg ezzel a nehézséggel barátságban együtt élni.

### *Segítség lehet: a beöntés*

Colosztómás személyeknek nagy segítséget jelent(het) az irrigálás alkalmazása. Az irrigálás nem más, mint egy beöntés, a sztómás személy adja saját magának. A műtét után, egy bizonyos idő elteltével, eredményes sebgyógyulást követően, orvosi tanácsra és ellenőrzés mellett lehet elkezdni és alkalmazni.

Nem egyszerű az alkalmazása, eldöntésében több tényező közrejátszhat. Elsőként magával a gondolattal kell megbarátkozni. Hiába az orvos szava, a sztómaterápiás nővér segítő szándéka, legnagyobb segítség egy másik sztómás személy esete, története, olyan személy élménybeszámolója, aki már alkalmazza a módszert. A sztómás lét legtragikusabb része az, hogy az érintett személy semmiféle hatással nincs arra nézve, hogy széklete mikor, hol, milyen körülmények között ürül ki szervezetéből. Mivel szégyelli állapotát, magába zárkózik, mintegy megtagadja családját, barátait, munkatársait, remete létbe menekül. Ha fogékony marad az új iránt, értesül egy lehetőségről, ami döntően megváltoztatja helyzetét, utolsó szalmaszálként belekapaszkodik. Ez a kapaszkodó szalmaszál, az irrigálás.

### *Milyen lehetőséget ígér, milyen kényelemmel jár az irrigálás alkalmazása?*

Az alkalmazó személyek élménybeszámolójából hallható, megtudható, hogy az esetek többségében két irrigálás közti időszakban, -ami lehet egy, kettő, akár három nap is-, nincs székletürítés. Ez a székletmentes időszak alkalmas arra, hogy a sztómás személy biztonsággal elmenjen otthonából, el tudjon menni, dolgozni, társaságba, és szórakozni is tudjon járni. Felcsillan előtte a remény, egy olyan módszer, ami emberi (európai) étellel kecsegtet, a sztómás lét

elviselhetőségét könnyíti. De addig még sok idő el fog telni, mire biztonsággal beletanul az elvégzendőkbe.

### ***Hogyan történik az irrigálás a valóságban?***

Az irrigálás időigényes tevékenység. Időtartamát tekintve egyénileg változó, általában egy órát vesz igénybe. Erre az időre foglalja le a sztómás személy a lakás mellékhelyiségét, kizárva a család többi tagját a használatából.

A társadalombiztosító évente egy garnitúra irrigáló szettet biztosít a sztómás személy részére. Ezen felül kap még –negyedévente- tíz darab, tehát évente negyven darab leeresztő zsákot is. Az irrigáló szett tartalmaz egy víztartályt, műanyagcsövet, vízcsapot, és egy kúpos kónuszt a sztómába helyezés megkönnyítésére. És egy övet, amihez a leeresztő zsák csatlakoztatható. Elmondható, szinte valamennyi Magyarországon működő segédeszközgyártó és forgalmazó cég rendelkezik általa gyártott és forgalmazott irrigáló készlettel.

### ***Ami még szükséges a beöntés elkezdéséhez***

- Megfelelő otthon. A sztóma nem válogat, viselője lehet városi és vidéki ember egyaránt. Egyre kevesebb azon települések száma, ahol nincs vezetékcsatlakozás, de amíg egyetlen település is van hazánkban, ott a sztómás személy élete teljesen ellehetetlenül.
- Megfelelő otthonon belül, megfelelő vizes helyiség, WC, fürdőszoba, hideg és melegvízzel egyaránt. Ha lehet több is, hogy a család többi tagja se legyen kirekesztve annak használatából, míg az irrigálás időigényes folyamata lezajlik.
- A WC és a fürdőszoba egy légtérben legyen, mert nem szerencsés, ha két különálló helyiség között kell közlekednünk.
- A helyiség legyen világos, jól szellőztethető, ablakon esetleg ventilátor segítségével.
- Hideg évszakokban kellemesen fűthető, mert nem szerencsés, ha közben megfázunk.
- Méretét tekintve akkora, hogy egy kényelmes ülőalkalmatosság is elférjen benne, de ugyanakkor minden könnyen, szinte körbefordulva elérhető legyen.
- És egy fogas, rosszabb esetben egy kampósszög, amire a víztartályt fel tudjuk akasztani.

### ***Maga az irrigálás folyamata***

Az irrigálást, víztartályból, műanyag cső és csap közbeiktatásával, egy kúpos kónusz sztómába helyezésével, mintegy egy,-másfél liter langyos (testmeleg) víz

beengedésével végezzük. A beengedett víz hatására indul meg a széklet kiürülése. Ennek felfogására szolgál, az ún. leeresztőzsák. A leeresztőzsák kb. egy méter hosszú, átlátszó műanyag, alján nyitott zsák. Ebből a zsákból kell kiereszteni a székletet a WC-be.

Az irrigálás elkezdése nagy döntés az egyén életében. Sokan idegenkednek tőle, félnek egy idegen testnek (kúpos kónusznak) az emberi testbe helyezésétől. Megfelelő tisztítással elkerülhető az esetleges fertőzés. Mivel a sztóma szája nem rendelkezik idegvégződéssel, a kónusz behelyezése nem jár fájdalommal. Segítség lehet a síkosító, de egyáltalán nem kötelező alkalmazni. Én sohasem alkalmaztam, pedig már több mint tízenhárom éve irrigálok.

A testmeleg kb. egy,- másfél liter víz sztómán keresztüli beengedése kb. 10 perc, az első lökésszerű székletürítés kb. negyedóra alatt lebonyolódik, a leeresztő zsák ürítése, tisztítása kb. 10 perc alatt elvégezhető. Az irrigálásra szánt egy óra időtartamból a fennmaradó mintegy fél óra alatt lehet könyvet olvasni, keresztretjvényt fejteni, rádiót hallgatni, és a mai modern „okostelefonos” világban, wifi segítségével lehet internetezni, e-mailt írni, olvasni, kapcsolatokat tartani.

### ***Az irrigálás árnyoldalai***

Egyértelműen kijelenthető, vannak árnyoldalak, de a nehézségek eltörpülnek a kiváltott kényelem mellett. Az emberek idegenkednek a széklet látványától, illatától. Az irrigálást, víztartályból, műanyag cső és csap közbeiktatásával, egy kúpos kónusz sztómába helyezésével, mintegy egy,- másfél liter langyos (testmeleg) víz beengedésével végezzük. A beengedett víz hatására indul meg a széklet kiürülése. Ennek felfogására szolgál, az ún. leeresztő zsák. A leeresztő zsák kb. egy méter hosszú, átlátszó műanyag, alján nyitott zsák. Ebből a zsákból kell kiereszteni a székletet a WC-be. Az irrigálás leggyengébb láncszemének a leeresztő zsákot tartom. Ebből a termékből negyedévente 10 db-ot biztosít az egészségbiztosító. Ha valaki naponta irrigál, egy db. leeresztő zsákot 9 alkalommal kell használnia, minden alkalommal találkozni a széklettől elszíneződött zsák látványával. Hétköznapi nyelvre lefordítva, ez olyan mintha egy ugyanazon WC papírt kilencszer használnánk egymás után. Ugye ez elképzelhetetlen, és nekünk irrigáló sztómásoknak ilyen megalázó élethelyzetet kell elviselnünk nap mint nap. Az igazsághoz tartozik, egyéni kérelemre az OEP hozzájárulást adhat több leeresztő zsák igényléséhez. Sokan az adminisztráció bonyolultsága miatt lemondanak a plusz darabszám igényléséről. Gondolom sokan nem is tudnak erről a lehetőségről. (erre is jó ez a kis összeállítás ismerete)

## ***Milyen gyakorisággal végezzük?***

Sztómások egy része végezheti, nevezetesen a colosztómások, azok közül is azok, akiknek az orvosa engedélyezi. Kizáró ok lehet a sztóma körül kialakult sérv. Biztatok mindenkit, ha kizáró okok nem állnak fent, bátran fogjanak neki ennek az életüket döntően befolyásoló, segítő tevékenységnek. Egy felmérés szerint azok akik irrigálhatnak, az alábbi gyakorisággal végzik: naponta 29%, kétnaponta 53%, háromnaponta 18%. Két irrigálási időpont között az esetek többségében nincs székletürítés, ez a székletmentes biztonság adja az élet elviselhetőségét a sztómás személy részére. Mitől függ(het) az irrigálás gyakorisága? A műtét közben a bélrendszer lerövidül, hossza befolyásolja a széklettartó képességet, továbbá befolyásoló tényező lehet az elfogyasztott étel milyensége, minősége, mennyisége.

## ***Van más módszer?***

Az előbbieken a saját tapasztalataimat írtam meg. Én így csinálom, nekem ez a módszer bevált, elfogadom, hacsak nem következik valamilyen negatív változás az egészségi állapotomban, ezt a módszert folytatom. Magáról az irrigálásról készült egy kisfilm, a <http://vimeo.com/74413396> oldalon megnézhető. Mivel az emberiség sokszínű, az irrigálás is megosztja az alkalmazókat. Mindenki keresi a saját magának legjobban megfelelő módszereket, ez az útkeresés jelenti(heti) a fejlődést. Elképzelhető, hogy van jobb, egyszerűbb, költségkímélőbb megoldás. Én csak tájékoztatok: a Magyar ILCO Szövetség egyik helyi Klubjának, a dorogi ILCO Klubnak a vezetője, nevezetesen Magyarfalvi Imre úr egy egészen más technológia alapján végzi ez irányú tevékenységét. Akiket érdekel a módszere, biztatok mindenkit, vegyétek fel vele a kapcsolatot, a betanításban sok gyakorlati segítséget tud adni az érdeklődők számára. Az általam ismertetett módszer és Magyarfalvi Imre által alkalmazott technológia sok részben megegyező, a fő eltérés a leeresztés mikéntjében, az alkalmazott eszköz piaci árában és fajtájában tér el egymástól. (Szerinte nincs szükség külön mellékhelysége, mint az egészséges embereknek, a 7,-Ft/db áron gyártott leeresztőzsákja használat után eldobható) Biztatok mindenkit, tájékozódjatok, próbáljátok ki és válasszatok, mindenki döntse el melyik módszer számára az üdvözítő.

Budapest, 2014. október 9.

*Fentieket lejegyezte: Németh Károly*