

PROGRAMA DE EDUCACION PARA LA SALUD

¿Quiénes somos?

Somos un equipo de enfermeros/as procedentes de Zaragoza con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas portadoras de una colostomía.

¿Qué tengo que hacer para inscribirme?

Rellene la hoja de inscripción que viene junto a este tríptico y envíela a la dirección indicada, o bien, entréguela en la recepción del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza.

Anexo 1

Tríptico

Fuente: Elaboración propia

Estamos en



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
LOZANO BLESÁ
Avda. San Juan Bosco 15, 50009
Zaragoza
Tel. 976 76 57 00



DIRIGIDO A ADULTOS PORTADORES
DE COLOSTOMIA

En colaboración con



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Incrementar la autonomía consiguiendo así una mayor autoestima.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para el autocuidado de la colostomía.
- Mejorar la calidad de vida mediante una adecuada educación sanitaria.
- Proporcionar apoyo emocional.
-

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Tendrá una duración de 4 sesiones que se impartirán los días 4, 11, 18 y 25 del mes de abril en el Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza, en horario de 11:00 a 12:30.

CALENDARIO

4 de Abril : 1^a sesión

- Presentación del programa y de los asistentes.
- Conceptos básicos sobre la colostomía.
- Dimensión psicológica.

11 de Abril : 2^a sesión

- Alimentos recomendables y a evitar.
- Como influyen los distintos tipos de alimentos en:
 - Estreñimiento
 - Diarrea
 - Olor
 - Gases
- Medicamentos orales.

18 de Abril : 3^a sesión

- Tipos de dispositivos y cuando usar cada uno de ellos.
- Cuidados de la colostomía.
- Cuidados a la hora de ir a la playa o salir de viaje.

25 de Abril : 4^a sesión

- Complicaciones y como identificarlas y hacerles frente.
- Técnica de irrigación.
- Charla por la ADO ARAGÓN.

Anexo 2

Hoja de inscripción al Programa

Nombre completo:

Edad: Ocupación:

Dirección:

Localidad: C.P.:

Nacionalidad:

Teléfono de contacto:

Correo electrónico (opcional):

Observaciones:

Zaragoza, a.....de.....de 2017

Firma del asistente:

Fuente: elaboración propia

Anexo 3

Cuestionario inicial

1. ¿Qué tipos de dispositivos existen?
2. ¿Sabe cómo realizar el correcto cambio de bolsa?
3. ¿Qué alimentos producen mal olor? ¿y más gases?
4. ¿Qué alimentos pueden producirle estreñimiento? ¿y diarrea?
5. ¿Qué complicaciones conoce relacionadas con la colostomía?
6. ¿Sabe qué hacer ante esas complicaciones?
7. ¿Ha cambiado su rutina diaria?
8. ¿Habla de la colostomía y sus sentimientos con otras personas?
9. ¿Pide ayuda a su familia o amigos para resolver sus problemas?
10. ¿Conoce los servicios que presta la ADO Aragón?

Fuente: elaboración propia

Anexo 4

Tabla II

Alimentos aconsejados, limitados o desaconsejados durante los 2-3 meses después de una colectomía (con o sin ostomía).
Adaptado de M. Planas (ref 12) y Solá i Saló (ref 13)

<i>Grupo alimento</i>	<i>Recomendados</i>	<i>Limitados</i>	<i>Desaconsejados</i>
Lácteos	Leche especial sin lactosa Queso curado Queso fundido Yogur natural	Quesos frescos	Leche Nata y crema de leche Quesos muy grasos Yogur con frutas
Cárnicos	Carnes magras Jamón cocido Jamón serrano desgrasado Pescado blanco Huevos	Carne de cordero o cerdo con grasa visible	Embutidos Patés Carnes muy duras y fibrosas Pescado azul y marisco
Cereales, legumbres, tubérculos	Pasta Arroz Tapioca Pan blanco y biscuits Patatas	Cereales de desayuno	Cereales integrales y sus derivados Legumbres (todas)
Verduras y hortalizas	Zanahoria cocida	Todas en general	Verduras muy fibrosas (alcachofas, col,...)
Frutas	Membrillo Frutas en almíbar, al horno o hervidas	Plátano maduro Manzana rayada	Otras frutas crudas
Bebidas	Agua Infusiones Caldos sin grasa colados Café	Vino (con las comidas)	Bebidas con gas Café Bebidas alcohólicas de alto grado Zumos de frutas
Alimentos grasos	Aceite de oliva y girasol	Mantequilla y margarina	Mayonesa Frutos secos
Dulces y bollería	Merengues y bizcochos caseros Galletas tipo María	Miel y azúcar Caramelos	Chocolate y cacao Repostería y bollería en general Galletas integrales
Condimentos y otros	Sal Hierbas aromáticas	Vinagre	Platos cocinados Sopas y otros platos precocinados Salsas comerciales

Fuente: Riobó P, Sánchez O, Burgos R, Sanz A. Manejo de la colectomía. NutrHosp [Internet]. 2007 [citado 7 Mar 2017];22(2). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000500015

Anexo 5

Alimentos que aumentan los gases y el mal olor:	Alimentos que inhiben el olor:
<ul style="list-style-type: none">• Legumbres.• Cebollas y ajos.• Col y coliflor.• Frutos secos.• Espárragos y alcachofas.• Huevos.• Cerveza y bebidas con gas.• Especias.• Carne de cerdo.	<ul style="list-style-type: none">• Mantequilla.• Yogurt.• Queso fresco.• Cítricos
Alimentos aconsejados:	Alimentos que se deben evitar:
<ul style="list-style-type: none">• Frutas y verduras.• Pescados y aves.• Pastas y arroces.• Leche y derivados.	<ul style="list-style-type: none">• Carne de cerdo y charcutería.• Grasas.• Picantes.• Alcohol y bebidas gaseosas.
Alimentos que dan consistencia a las heces:	Alimentos astringentes:
<ul style="list-style-type: none">• Verduras.• Frutas y legumbres.• Cereales integrales.• Salvado.	<ul style="list-style-type: none">• Plátano y manzana.• Leche y derivados.• Arroz cocido.

Fuente: Iglesias A. La dieta en pacientes con colostomía. Disponible en:
http://www.docvadis.es/digestivovinaros/page/consejos_practicos/alimentacion/recomendaciones_diet_ticas_en_pacientes_con_colostom_a_o_ileostom_a.html

Anexo 6

Cuestionario final:

1. ¿Ha ampliado sus conocimientos a lo largo del programa?
2. ¿Recomendaría usted a otra persona asistir a este programa educativo?
2. ¿Qué es lo que más le ha gustado? ¿Por qué?
3. ¿Proporcionaría alguna mejora? ¿Cuál?

El siguiente formulario se puntúa del 0 al 5, siendo el 0 *nada satisfecho* y el 5 *muy satisfecho*. Es anónimo.

INSTALACIONES E INFRAESTRUCTURA	0	1	2	3	4	5
Espacio						
Comodidad						
Luminosidad						
Material aportado						

ORGANIZACIÓN Y CONTENIDOS	0	1	2	3	4	5
Recursos didácticos						
Utilidad de la información						
Claridad de los contenidos						
Duración adecuada						

PERSONAL	0	1	2	3	4	5
Trato recibido por parte del personal						
Puntualidad del personal						
Dudas resueltas por el personal						

Gracias por su colaboración

Fuente: elaboración propia