



MUSEUM OSTOMI INDONESIA

Dukung & Bergabunglah .. Bersama Kami !

Museum Ostomate Indonesia didirikan pada 25 Maret 2024 dengan tujuan menghilangkan stigma negatif di masyarakat terhadap ostomate. Kurangnya informasi yang mudah diakses sering kali menyebabkan kesalahpahaman bahwa seseorang dengan stoma memiliki kondisi yang menular, berbau, atau mengganggu kenyamanan sekitar. Stigma ini berdampak pada kualitas hidup ostomate, terutama dalam aspek psikologis, sosial, dan emosional.

Misi Kami

1. Mengumpulkan, melestarikan, dan memamerkan koleksi barang-barang terkait ostomi untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kondisi stoma.
2. Menyediakan informasi yang akurat dan terkini tentang ostomi agar pasien dan keluarga mereka lebih memahami kondisi ini.
3. Mengembangkan program edukasi dan penelitian untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang ostomi.
4. Membangun jaringan dengan komunitas ostomate di seluruh dunia guna memperkuat dukungan dan berbagi pengalaman.
5. Menyediakan dukungan dan bantuan bagi pasien ostomate dan keluarga mereka untuk meningkatkan kualitas hidup.

Program dan Dukungan yang Kami Sediakan

- **Edukasi:** Menyediakan informasi medis mengenai prosedur stoma serta perawatan sebelum dan sesudah operasi.
- **Bantuan Kantong Stoma:** Memberikan kantong stoma bagi ostomate yang membutuhkan, terutama bagi mereka yang kurang mampu.
- **Penyuluhan:** Mengedukasi masyarakat untuk mengurangi stigma terhadap ostomate dan meningkatkan empati sosial.
- **Dukungan Psikologis:** Menyediakan ruang yang mendukung kesehatan mental bagi ostomate dan keluarganya.
- **Aksesibilitas:** Menawarkan informasi yang mudah diakses, baik secara fisik maupun digital.
- **Dukungan Sesama Ostomate:** Menghubungkan ostomate satu sama lain untuk berbagi pengalaman, dorongan, dan dukungan moral.

Upaya Menurunkan Kejadian Kanker Kolorektal

Kanker kolorektal dapat dicegah dan dikelola melalui berbagai upaya yang mencakup pendekatan promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan paliatif. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menekan angka kejadian kanker kolon serta mengurangi kebutuhan pembuatan stoma pada pasien.

1. Upaya Promotif (Edukasi dan Peningkatan Kesadaran)

Tujuan: Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko serta pentingnya gaya hidup sehat untuk mencegah kanker kolon.



Edukasi Pola Makan Sehat

1. Mengonsumsi makanan tinggi serat seperti sayuran hijau, buah-buahan, dan biji-bijian untuk memperlancar pencernaan dan mengurangi risiko kanker.
2. Menghindari makanan tinggi lemak jenuh dan konsumsi daging merah berlebihan yang dapat meningkatkan inflamasi pada usus.
3. Memperbanyak makanan kaya antioksidan seperti tomat, wortel, dan teh hijau untuk menangkal radikal bebas.
4. Memenuhi kebutuhan kalsium dan vitamin D yang dapat melindungi sel usus dari perubahan abnormal.

Menerapkan Gaya Hidup Sehat

1. Berolahraga rutin minimal 30 menit sehari untuk meningkatkan metabolisme dan mengurangi risiko obesitas.
2. Menghindari rokok dan alkohol yang dapat merusak DNA sel usus dan memicu pertumbuhan kanker.
3. Mengelola stres dengan meditasi, yoga, atau aktivitas relaksasi lainnya untuk menjaga keseimbangan hormonal tubuh.

Edukasi Faktor Risiko dan Pencegahan

1. Penyuluhan tentang faktor genetik yang berperan dalam kanker kolon serta pentingnya deteksi dini bagi individu dengan riwayat keluarga penderita kanker kolon.
2. Mempromosikan pola BAB yang sehat, termasuk kebiasaan tidak menahan buang air besar dan menjaga keteraturan pencernaan.

2. Upaya Preventif (Pencegahan Dini dan Deteksi Dini)

Tujuan: Mencegah perkembangan kanker kolon sebelum muncul gejala berat.



Skrining dan Deteksi Dini

1. Tes darah samar pada feses (FOBT/FIT) setiap tahun untuk mendeteksi keberadaan darah dalam tinja yang bisa menjadi tanda awal kanker kolon.
2. Kolonoskopi setiap 10 tahun bagi individu di atas 50 tahun atau lebih sering jika memiliki riwayat keluarga dengan kanker kolon.
3. Sigmoidoskopi fleksibel setiap 5 tahun untuk mendeteksi polip atau kelainan di bagian bawah kolon.
4. Tes genetik bagi individu dengan riwayat keluarga sindrom Lynch atau poliposis adenomatosa familial (FAP).

Modifikasi Gaya Hidup untuk Pencegahan

1. Menjaga berat badan ideal untuk mengurangi risiko peradangan kronis pada usus.
2. Mengonsumsi probiotik seperti yogurt dan kefir guna menjaga keseimbangan mikrobiota usus.
3. Menghindari zat karsinogenik seperti makanan olahan dan makanan yang diawetkan dengan nitrat atau pengawet buatan.

Vaksinasi dan Pengobatan Penyakit Penyerta

1. Vaksinasi Hepatitis B untuk mengurangi risiko kanker gastrointestinal.
2. Mengontrol penyakit penyerta seperti diabetes, hipertensi, atau sindrom metabolik yang dapat meningkatkan risiko kanker kolon.

3. Upaya Kuratif (Pengobatan untuk Mencegah Kebutuhan Stoma)

Tujuan: Mengobati kanker kolon sebelum berkembang lebih lanjut dan mencegah pembuatan stoma.

Pilihan Pengobatan Tanpa Stoma

1. Operasi laparoskopi atau robotik yang lebih minim invasif serta memungkinkan penyambungan kembali usus setelah pengangkatan tumor.
2. Kemoterapi neoadjuvan sebelum operasi untuk mengecilkan tumor sehingga pengangkatan usus dapat diminimalkan.
3. Radioterapi untuk mengecilkan ukuran tumor sebelum operasi atau membunuh sisa sel kanker pasca operasi.
4. Terapi target (monoklonal antibody) yang lebih spesifik menyerang sel kanker tanpa merusak jaringan sehat.
5. Imunoterapi untuk membantu sistem kekebalan tubuh melawan kanker lebih efektif.

Manajemen Komplikasi untuk Mencegah Stoma

1. Perbaikan kebocoran anastomosis menggunakan teknik medis guna mencegah kebocoran usus yang dapat menyebabkan kebutuhan stoma.
2. Pengelolaan infeksi melalui pemberian antibiotik dan pemantauan ketat setelah operasi.
3. Terapi suportif untuk mengurangi efek samping kemoterapi dan radioterapi sehingga pasien dapat tetap menjalani pengobatan tanpa operasi besar.

4. Upaya Rehabilitatif (Pemulihan Pasca Pengobatan dan Pencegahan Kanker Kembali)

Tujuan: Memastikan pasien dapat menjalani hidup normal tanpa komplikasi atau kekambuhan.



Pemulihan Fungsi Pencernaan

1. Diet bertahap pascaoperasi, mulai dari makanan lunak hingga makanan padat dengan porsi kecil agar usus beradaptasi.
2. Konsumsi probiotik dan prebiotik untuk membantu regenerasi mikrobiota usus setelah operasi atau kemoterapi.
3. Terapi diet khusus bagi pasien dengan gangguan pencernaan pasca operasi agar tetap mendapatkan nutrisi yang cukup.

Fisioterapi dan Terapi Okupasi

1. Pelatihan kembali fungsi usus untuk mengembalikan pola buang air besar yang normal.
2. Terapi fisik bagi pasien yang mengalami kelemahan otot setelah perawatan kanker.
3. Dukungan psikologis untuk membantu pasien mengatasi kecemasan dan trauma pascakanker.

Pemeriksaan Berkala untuk Mencegah Kekambuhan

1. Kolonoskopi ulang setiap 3-5 tahun untuk memantau kemungkinan munculnya polip atau tumor baru.
2. Tes CEA (Carcinoembryonic Antigen) untuk mendeteksi tanda-tanda awal kekambuhan kanker kolon.
3. Pemeriksaan radiologi (CT Scan/MRI) secara berkala untuk melihat kemungkinan penyebaran kanker ke organ lain.

5. Upaya Paliatif (Perawatan untuk Pasien Stadium Lanjut)

Tujuan: Meningkatkan kualitas hidup pasien dengan kanker kolon stadium lanjut atau yang tidak dapat disembuhkan.

Manajemen Nyeri dan Gejala

1. Pemberian analgesik (opioid/non-opioid) untuk mengatasi nyeri akibat kanker atau komplikasi penyakit.

2. Terapi nutrisi agar pasien tetap mendapatkan asupan gizi meskipun mengalami gangguan pencernaan.
3. Terapi psikososial untuk memberikan dukungan mental bagi pasien dan keluarganya.

Pendekatan Multidisiplin untuk Pasien Terminal

1. Hospice care bagi pasien dengan harapan hidup terbatas agar mendapatkan perawatan yang nyaman.
2. Pendampingan spiritual sesuai kepercayaan pasien untuk membantu mereka menghadapi kondisi dengan tenang.
3. Dukungan keluarga, termasuk edukasi mengenai cara merawat pasien di rumah serta memberikan dukungan emosional.

Setiap ostomate berjuang menghadapi perubahan besar dalam hidup mereka. Banyak dari mereka yang kesulitan mendapatkan kantong stoma dan perawatan yang layak. Anda bisa menjadi bagian dari perubahan dengan berdonasi untuk membantu mereka mendapatkan akses yang lebih baik terhadap kebutuhan medis, edukasi, serta dukungan psikososial.



Salurkan
Donasi Anda Melalui :

Bank BSI
YAYASAN WOCARE INDONESIA
No. Rek : **7251642499**

Widasari Sri Gitarja.,
S.kp.,MM.,MARS.,WOC(ET)N
Ketua Yayasan Wocare Indonesia
+628158843528

Mumuh Munadji
Ketua Ostomate InOA
+6281381709268

Tomi Abas.,S.kep.,-
WOC(ET)N
Manager Operasional
+6285364077774

M.Dafa
Sekretaris
+6285766148285

Tuti Widiastuti
Bendahara
+6283819504142