



# Život s urostómiou

Každodenné tipy a rady pre stomikov



# Čo je urostómia?

Operácia s vyvedením urostómie je potrebná v prípade, keď močový mechúr, ktorý je súčasťou močového systému, nefunguje správne.

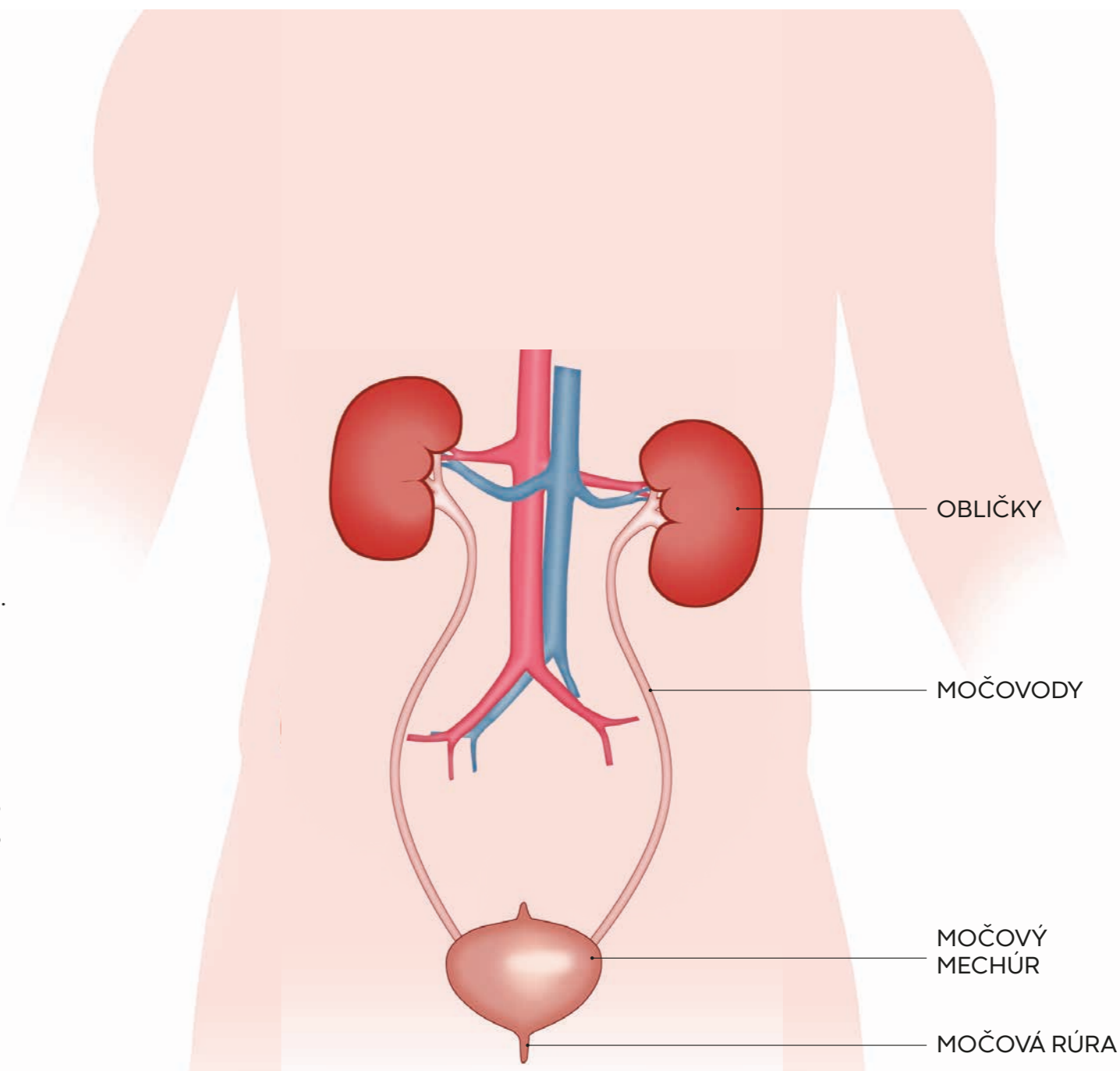
Zdravý močový systém tvoria dve obličky, močový mechúr, dve trubice známe ako močovody a močová rúra. Obličky filtrujú vodu a odpad z krvi a vytvára sa v nich moč, ktorý putuje z obličiek cez močovod do močového mechúra. Tam sa hromadí, kým sa močový mechúr nenaplní a vy nepocítite potrebu ísť na toaletu. Vtedy moč vychádza z tela cez močovú rúru.

Ak je močový mechúr poškodený a musí sa odstrániť, alebo ak nefunguje správne v dôsledku chronických infekcií či poranení, musia vám vyviesť stómiu, v tomto prípade urostómiu, známu aj ako ileálny konduit. Moč sa stómiou presmeruje von z močového mechúra, čím sa zmení spôsob močenia na toalete.

Počas operácie sa krátky kúsok tenkého čreva (ileum) alebo hrubého čreva (colon) pripojí k močovodom, aby sa vytvoril nový priechod, ktorým bude moč opúšťať obličky. Ide o tzv. odklon moču. Druhý koniec čreva sa vyvedie mimo tela, na brucho, a vytvorí stómiu.

Tento typ operácie s vyvedením stómie je trvalý a odteraz bude moč vychádzať z vášho tela cez stómiu do vrečka, ktoré budete mať umiestené na tele. Urostómiou bude moč odchádzať neustále, čiže počas tvorby moču ani na chvíľu neprestane. To znamená, že namiesto toho, aby ste išli na toaletu a ako predtým vyprázdni naplnený močový mechúr, budete počas dňa vyprázdňovať vrečko.

Je prirodzené, že bezprostredne po operácii budete mať množstvo otázok, na ktoré vám v tejto brožúre chceme odpovedať. Ponúkame tiež užitočné tipy a rady pre každého, kto už s urostómiou žije.



# Život s urostómiou

Po operácii s vyvedením urostómie budete nosiť na tele vrečko na zachytávanie moču. V prvých dňoch po operácii, počas pobytu v nemocnici, vám bude vrečko vymieňať zdravotnícky pracovník, kým nebudete pripravení naučiť sa, vymieňať si ho sami. Sestra vás prevedie týmto procesom, ktorý bude časom pre vás čoraz jednoduchší, čo vám povie každý, kto s urostómiou už nejaký čas žije.

Počas pobytu v nemocnici vám bude vrečko vymieňať zdravotnícky pracovník, kým nebudete pripravení naučiť sa, vymieňať si ho sami. Sestra vás prevedie týmto procesom, ktorý bude časom pre vás čoraz jednoduchší.

Pri výmene vrečka sa nemusíte obávať bolesti. Stómia nemá žiadne nervové zakončenia, takže po zotavení z operácie ju už vôbec nebudete cítiť.

Urostomické vrečka sú navrhnuté na diskkrétne umiestenie pod oblečenie, takže nikto okrem vás by nemal vedieť, že ich máte. Stomický systém sa pripevňuje na telo (brucho) pomocou podložky a existujú dva základné typy - jednodielny a dvojdielny stomický systém.

Oba typy sa dajú jednoducho vypustiť pomocou ventilu alebo skladacieho uzáveru. Sestra vám vysvetlí možnosti aj ich prednosti a spoločne sa môžete rozhodnúť, ktorý z nich použijete. Postupom času pravdepodobne vyskúšate oba typy, kým nenájdete ten najvhodnejší pre vás.



## Urostomické vrecká a príslušenstvo

# Jednodielny stomický systém

Pri tomto type stomického systému sú podložka a urostomické vrecko navzájom spojené a nemožno ich oddeliť. Aplikuje sa na pokožku a odstraňuje sa z pokožky ako jeden celok. To znamená, že pri každej výmene vrecka musíte odstrániť celý systém.



### Esteem™+ Uro Accuseal™

Toto jednodielne výpustné vrecko má podložku Durahesive™, ktorá je šetrná k pokožke a je určená na ochranu pokožky pred podtekaním moču. Má tiež antirefluxný ventil na zabránenie spätného toku moču do hornej časti vrecka.



### Soft Convex

Adhezívna hmota je hydrokoloidná. Adhezívna podložka je mäkká a konvexná. Systém Soft Convex je vhodný na spevnené brucho a pri stómiách v úrovni alebo nad úrovňou kože pri minimálnom tlaku. Vďaka kombinácii flexibility s povrchovou konvexnosťou je navrhnutý tak, aby sa dobre prispôbil telu a bol pohodlný na nosenie.



### Esteem™+ Flex Convex

Systém Esteem™+ Flex Convex sa prispôbuje kontúram tela a je ideálny na použitie pri stómiách v úrovni, pod aj nad úrovňou kože, ako aj v prípade kožných záhybov. Obsahuje podložku s adhezívnou hmotou, ktorá sa dodáva v strihateľnej forme. Vytvorením bezpečného spojenia tela s vreckom môžete robiť činnosti, ktoré chcete.

# Dvojdielny stomický systém

Pri použití tohto typu systému musíte najskôr aplikovať na telo podložku a potom k nej pripevniť urostomické vrecko. Prípadne môžete vrecko pripevniť k podložke pred aplikáciou na telo. Pri používaní dvojdielneho systému nemusíte meniť podložku pri každej výmene vrecka.



## Natura™ urostomické vrecko s uzáverom Soft Tap

Toto vrecko má flexibilný mäkký uzáver a bolo navrhnuté tak, aby rovnomerne rozložilo jeho obsah, čím sa dosiahne užší profil vrecka, ktoré potom menej namáha (ťahá) kožu.



## Natura™ tvarovateľná podložka

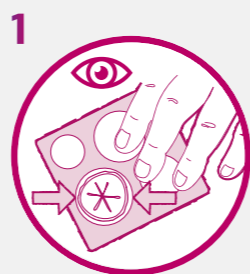
Túto podložku s pamäťovou technológiou možno vytvarovať podľa potreby tak, aby sa vytvorilo silné tesnenie okolo akejkolvek stómie.

# Rýchly návod na aplikáciu vrečka

Keď je čas na výmenu vrečka, najlepšou radou je, vopred si prichystajte všetko potrebné: nové vrečko, nožnice (ak sú potrebné) a šablónu (ak používate vystrihovateľné vrečko) a tiež príslušenstvo - produkty na odstránenie adhezíva, vlhké obrúsky, vrečko na likvidáciu a suché obrúsky. Všetko robte s umytými rukami a pred aplikáciou nového vrečka si ich umyte znova.



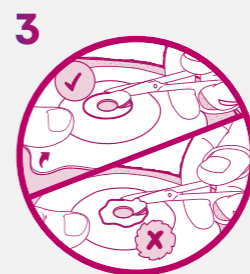
## Príprava a aplikácia jednodielneho stomického systému



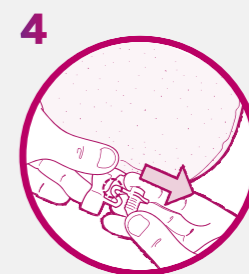
1 Priložte šablónu nad stómiu, aby ste zistili správnu veľkosť otvoru.



2 Ak používate podložku s predstrihnutým otvorom, vyberte podložku s mierne väčším otvorom ako je stómia.



3 Ak používate strihateľnú podložku, preneste na ňu veľkosť vašej stómie a vystrihnite otvor.



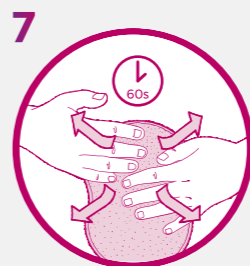
4 Mierne rozťahnite steny vrečka, aby sa oddelili a dostalo sa doňho malé množstvo vzduchu.



5 Odstráňte z podložky ochrannú fóliu.



6 Priložte podložku pod stómiu a aplikujte vrečko smerom nahor okolo stómie. Pritlačte podložku k pokožke.



7 Pritláčajte lepiacu časť podložky k pokožke asi 60 sekúnd, aby sa zaistilo dobré tesnenie. Opatrne zasuňte uzáver.



Viac sa dozviete v bezplatnom sprievodcovi na život s urostómiou tu  
Naskenujte QR kód

# Užitočné príslušenstvo

K dispozícii je celý rad príslušenstva, ktoré vám pomôže pri starostlivosti o stómiu a udrží pokožku okolo stómie - peristomálnu pokožku - čo najzdravšiu. Bolestivá peristomálna pokožka je bežným problémom ľudí so stómiou, ktorému sa podrobnejšie venujeme v ďalšej časti.

## Ochranný film obrúsky a sprej ESENTA™

Vytvárajú na pokožke priedušnú bariéru a znižujú riziko jej poškodenia a podráždenia, ktoré môže spôsobiť telesný odpad a adhezíva. Neštípe, je bezpečný a účinný aj pri častom používaní.

## Sprej a obrúsky na odstraňovanie náplastí ESENTA™

Znižujú riziko poškodenia pokožky a rýchlo a ľahko odstraňujú zvyšky adhezíva.



Vyskúšajte bezplatnú vzorku zadarmo

Naskenujte QR kód



## ESENTA™ hydrokoloidné pásky

Udržiavajú podložku na mieste. Sú flexibilné, ľahko sa aplikujú a navyše ponúkajú dodatočnú bezpečnosť pri aktivitách, ako je šport alebo kúpanie.

## Pridrzný opasok

K podložke sa pripevňuje pomocou úchytiak, aby vrecko držalo pevne na mieste.

## Stomahesive™ Seal tesniace krúžky

Dajú sa tvarovať, roztrhnúť a znovu spojiť, alebo dokonca vrstviť, aby zabezpečili prispôbenie sa akémukoľvek tvaru stómie a chránili pokožku pred poškodením podtekaním.

## Stomahesive™ pasta

Ideálna na vyplnenie akýchkoľvek medzier medzi podložkou a stómiou, ktoré sú spôsobené nerovným povrchom tela.

# Starostlivosť o urostómiu - čo potrebujete vedieť

Nič vám nebráni žiť so stómiou plnohodnotný a aktívny život, no občas sa môžu vyskytnúť problémy, a to bez ohľadu na to, kedy ste podstúpili operáciu s vyvedením stómie. V tejto brožúre sa venujeme najčastejším obavám ľudí s urostómiou a ponúkame tipy a rady, ako sa o stómiu starať.





# Bolestivá peristomálna pokožka

Jedným z najčastejších problémov ľudí so stómiou je podtekание.

Ak sa moč dostane do kontaktu s pokožkou okolo stómie, vlhkosť a chemikálie, ktoré obsahuje, môžu spôsobiť jej bolestivosť a poškodenie. Aplikácia stomického systému na poškodenú pokožku môže viesť k ďalšiemu úniku moču, preto je dôležité sledovať peristomálnu pokožku a snažiť sa podtekaniu zabrániť.



## 10 osvedčených tipov ako zabrániť podtekaniu a ako sa starať o peristomálnu pokožku:

- Podložku vždy odstraňujte pomaly a jemne smerom zhora nadol.
  - Peristomálnu pokožku umývajte teplou vodou - vyhýbajte sa mydlám a gélom s obsahom olejov, hydratačných látok a parfumov, ktoré môžu brániť správne príľnutiu adhezív.
  - Uistite sa, že je peristomálna pokožka úplne suchá, a to jemným poklepaním uterákom alebo suchými obrúskami.
  - Ak sa okolo stómie nachádzajú chlpy, oholte ich, aby sa zabezpečila dobrá príľnavosť podložky.
  - Pri aplikovaní novej podložky sa uistite, že prilieha pevne a bez medzier - na akúkoľvek nerovnosť povrchu použite Stomahesive™ tesniace krúžky a Stomahesive™ pastu (nezabúdajte, že stómia môže zmeniť tvar a veľkosť, najmä počas prvých týždňov po operácii alebo ak vaša hmotnosť kolíše).
  - Ak stómia nevyčnieva alebo je vpadnutá, možno bude pre vás vhodný konvexný systém - sestra vám poradí.
  - Vyprázdňte vrecko, keď je naplnené menej ako do polovice - približne každé 2 - 4 hodiny, no je to veľmi individuálne.
  - Pred spaním vždy vyprázdňte vrecko a pripevnite ho k nočnému zbernému vrecku.
  - Na výmenu vrecka si zvolte čas, keď je prúd moču slabší - môže to byť hneď ráno, pretože cez noc ste neprijímali žiadne tekutiny.
  - Všímajte si, či sa na stómii a peristomálnej pokožke netvorí močové kryštály - sú biele a drsné, súvisia s alkalickým močom a môžu brániť správne príľnutiu podložky (pitie väčšieho množstva tekutín spôsobí zmenu pH moču a zabráni tvorbe kryštálov).
- Znaky poškodenej peristomálnej pokožky:**
- pokožka je vlhká, teplá alebo mokrá
  - pokožka je ružová, červená alebo zapálená
  - na pokožke sú pľuzgiere, krváca alebo mokvá
  - farba kože sa krátko po odstránení podložky nevráti do obvyklého stavu
- Ak máte niektorý z týchto príznakov, ihneď kontaktujte sestru.**

# Infekcie močových ciest

Pri urostómii sa moč môže pohybovať oboma smermi, a preto sú urostomické vrecká vybavené ventilom na zabránenie spätného toku moču k stómii. Znižuje sa tak riziko **infekcií močových ciest**, no ďalším spôsobom, ako tomu zabrániť, je dostatočná hydratácia.

Mnoho ľudí s urostómiou sa snaží nepiť príliš veľa, aby znížili množstvo produkovaného moču. To je však kontraproduktívne, pretože veľmi koncentrovaný moč je pre pokožku škodlivejší. Dostatočná hydratácia je preto mimoriadne dôležitá - približne 6 - 8 pohárov vody denne znižuje koncentráciu baktérií v moči a tiež prispieva k správne fungovaniu obličiek.

**Ak si myslíte, že máte infekciu močových ciest, mali by ste okamžite vyhľadať lekársku pomoc.**

**Príznaky infekcie:**

- tmavý, zakalený moč s väčším množstvom hlienu ako zvyčajne (určité množstvo hlienu a zakalenie sú normálne, pretože na vylúčenie moču z tela sa využíva časť čreva, ktorá produkuje hlien)
- výrazný zápach moču (ktorý nesúvisí s ničím, čo ste skonzumovali)
- bolesť brucha
- zvýšená teplota alebo horúčka
- bolesť chrbta v oblasti obličiek
- krv v moči
- znížená chuť do jedla
- nevoľnosť a/alebo vracanie
- únava

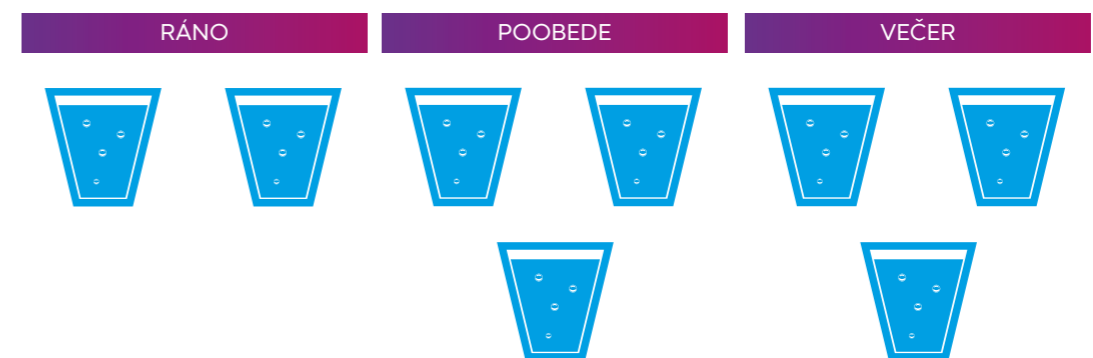
Ak spozorujete začervenanie, mokvanie alebo bolestivosť pokožky okolo stómie, zmenu farby alebo zápachu moču, ktorá nesúvisí so stravou, alebo pociťujete akékoľvek príznaky infekcie močových ciest, mali by ste ihneď vyhľadať lekársku pomoc.

Vďaka pravidelným kontrolám stómie na klinike môže sestra zaregistrovať akúkoľvek zmenu na vašej stómii a odpovedať na všetky vaše otázky.



## ODPORÚČANÝ DENNÝ PRÍJEM 6 - 8 POHÁROV

alebo 1,5 až 2 litre



# Dobrý život s urostómiou

Hoci operácia s vyvedením stómie mení život, po zotavení by ste mali byť schopní vrátiť sa k všetkým činnostiam, ktoré ste robili predtým.

Zdravá a vyvážená strava, cvičenie, stretávanie sa s priateľmi a rodinou, intímne vzťahy, dokonca aj horolezectvo a behanie maratónov, ak vás to baví - nič by nemalo byť zakázané! Buďte k sebe láskaví, doprajte si čas a potom sa vráťte späť k bežnému životu.

Veríme, že vám poskytneme odpovede na akékoľvek otázky týkajúce sa života s urostómiou. Ak sa chcete dozvedieť aj niečo ďalšie, nebojte sa porozprávať so sestrou alebo navštívte stránku [www.convatec.sk](http://www.convatec.sk), kde nájdete bezplatnú podporu a rady na všetky aspekty života so stómiou.



Viac o podpore v bezplatnom programe me+™ sa dozviete tu

Naskenujte QR kód

# Čo môžeme jesť a piť?

Pri urostómii nie sú stanovené žiadne pravidlá súvisiace so stravou. Zdravá a vyvážená strava sa odporúča každému a určite pomôže aj vám pri zotavení, ak ste len nedávno podstúpili operáciu. Počas tohto obdobia, kým si na stómiu zvyknete, možno budete chcieť jesť radšej menej a častejšie ako tri veľké (hlavné) jedlá denne.

Možno budete chcieť jesť radšej menej a častejšie ako tri veľké jedlá denne, kým si na stómiu nezvyknete.

Ak sa obávate zápachu, jedným z najčastejších dôvodov silne zapáchajúceho moču je dehydratácia. Moč každého človeka obsahuje amoniak a pitie veľkého množstva vody znižuje jeho koncentráciu. Niektoré potraviny, ako je cibuľa, cesnak, ryby a špargľa, môžu tiež spôsobiť výrazný zápach moču, takže by ste si na ne mali dať pozor.

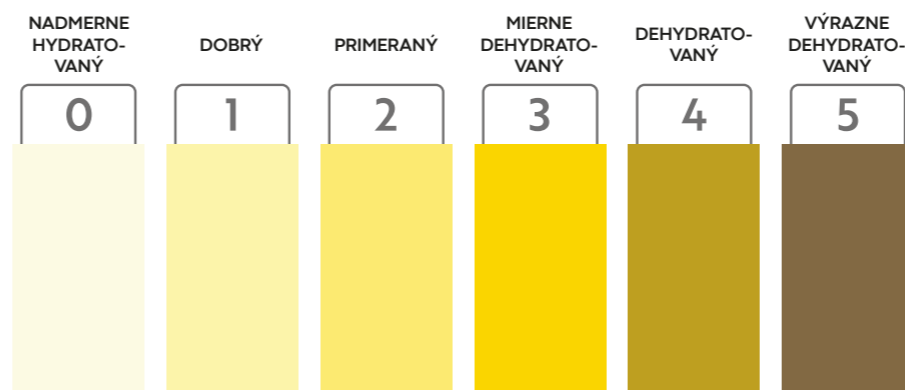
Okrem toho, že správna hydratácia obmedzuje zápach, má aj inú veľmi dôležitú úlohu - pomáha obličkám vylučovať odpad z tela. 6 - 8 pohárov vody denne znižuje koncentráciu baktérií v moči, čím sa znižuje aj riziko infekcie močových ciest.

## Možné príznaky dehydratácie:

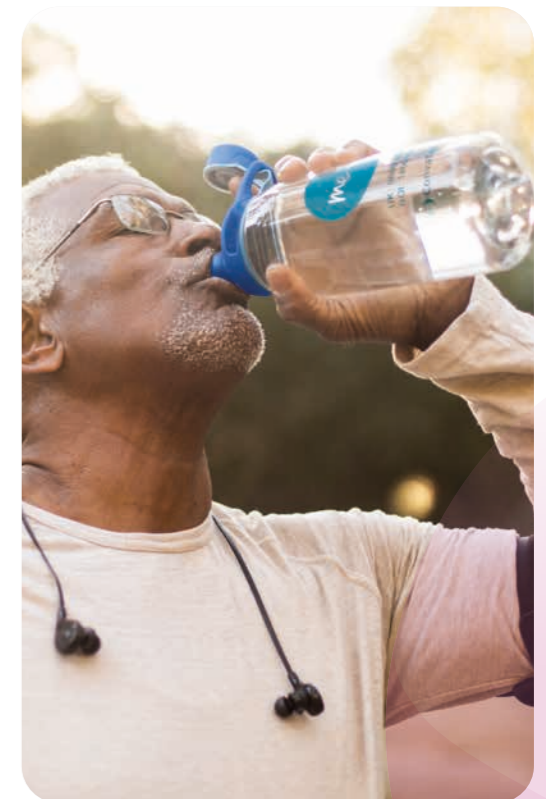
- väčší smäd
- sucho v ústach
- slabosť/letargia
- menej vylúčeného moču
- tmavý moč
- silne zapáchajúci moč



TABUĽKA FARBY MOČU



Rýchly a jednoduchý spôsob kontroly hydratácie je pozrieť sa na farbu moču. Vo všeobecnosti je vyhovujúca svetlá farba podobná slame a tmavý moč zvyčajne znamená dehydratáciu. Veľmi svetlý, takmer číry moč môže znamenať, že pijete príliš veľa. Tento spôsob môžete použiť ako prvotný ukazovateľ, ale nespoliehajte sa naň ako na úplne presný. Ak máte akékoľvek obavy z dehydratácie, vždy vyhľadajte lekársku pomoc.



<https://www.southtees.nhs.uk/wp-content/uploads/2022/08/Urine-colour-chart.pdf>



Viac o hydratácii sa dozviete v brožúre

Naskenujte QR kód

# Môže sa vrecko namočiť?

Či už si chcete zaplávať v bazéne alebo si dať osviežujúcu sprchu, do vody môžete ísť aj s urostomickým vreckom.

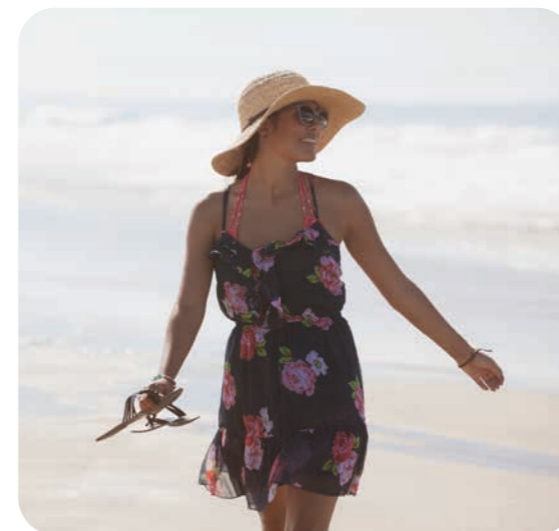
Pred plávaním je dobré zistiť, ako sa vaše vrecko správa vo vode. Odporúčame preto, skôr ako skočíte do vody, vyskúšať to vo vani. Podložku nasadíte aspoň hodinu vopred a vrecko vyprázdnete. Ak chcete predĺžiť dobu používania vrecka, vyskúšajte hydrokoloidné pásky ESENTA™, ktoré zabránia pohybu podložky.

Kúpať alebo sprchovať sa môžete s vreckom alebo aj bez neho, keďže voda sa do stómie nedostane. Na umývanie peristomálnej pokožky je najlepšia voda, pretože mydlá a gély, ktoré obsahujú oleje, hydratačné látky a parfumy, bránia správnej priľnavosti podložky. Pri sušení pokožku okolo stómie radšej uterákom jemne potľapkajte, nešúchajte ju.



Získajte bezplatnú vzorku našich hydrokoloidných adhezívnych pásk

Naskenujte QR kód



# Čo môžem nosiť?

Vyzerať dobre a cítiť sa dobre idú ruka v ruku a pokiaľ ide o váš šatník, aj so stómiou môžete nosiť čokoľvek.

Hneď po operácii, keď ste ubolení, je najlepšie voľné oblečenie, ale potom sa môžete vrátiť k všetkým svojim obľúbeným kúskom. Dbajte len na to, aby sa pás odevu nezarezával do vrecka a bol pod vreckom alebo nad ním.

Na vyhladenie vrecka vyskúšajte prídržný opasok, spodnú bielizeň s vysokým pásom alebo elastické legíny. Je nepravdepodobné, že by bolo vrecko vidieť, ale ak sa toho obávate, výrazné farebné a rozmanité vzory odvedú skvelú prácu pri maskovaní nerovností. Hrubé bavlnené tričká tiež znižujú riziko viditeľnosti vrecka a dobrou voľbou je aj spodná bielizeň pre stomikov s vnútorným vreckom.



Máte záujem o brožúru?

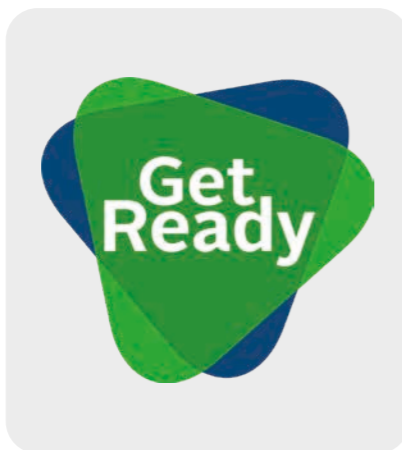
Naskenujte QR kód

# Môžem cvičiť?

Niektorí ľudia si myslia, že so stómiou nemôžu viesť aktívny život. To nie je pravda - aktívny život je skvelý pre fyzické aj duševné zdravie - a jemné dychové cvičenia sa odporúčajú čo najskôr po operácii.

Aby ste znížili riziko vzniku parastomálnej hernie - vydutia, ktoré sa môže objaviť okolo stómie - vyskúšajte cviky z programu me+™ recovery. Program Get Ready obsahuje základné cvičenia na prípravu na operáciu s vyvedením stómie a na zotavenie po operácii. Pozostáva z dvoch jednoduchých dychových cvičení na posilnenie stredu tela. Následne vás trojfázový program me+™ recovery prevedie sériou rehabilitačných cvikov určených na ďalšie posilnenie brušných svalov.

Časom, po niekoľkých úpravách a so súhlasom zdravotníckych pracovníkov, by vám už nič nemalo brániť v tom, aby ste sa vrátili k aktivitám, ktoré ste si užívali predtým. Cyklistika, beh, plávanie, cvičenie v posilňovni, joga, pilates a dokonca aj záhradkárstvo a domáce práce sú skvelé formy cvičenia, ktoré vám pomôžu pri zotavovaní a zároveň posilnia vaše duševné zdravie.



## Program me+™ recovery

ponúka množstvo materiálov vrátane príručiek a doplnkových videí.

Vo videách predvádza klinická fyziologička Sarah Russell sériu jemných pohybov vhodných pre stomikov po operácii.



**Get ready - súbor dvoch jednoduchých cvičení na brušné svaly a na dýchanie**

Naskenujte QR kód



**Prečítajte si všetky informácie o programe me+™ recovery**

Naskenujte QR kód



## Parastomálna hernia

Ide o vydutie, ktoré sa môže objaviť pod kožou v okolí stómie, pretože operácia oslabil brušné svaly. Parastomálne hernie sú u ľudí so stómiou celkom bežné. Zvyčajne sa objavujú postupne a sú výraznejšie v stoja alebo pri námahe. Ak si na stómii všimnete niečo nezvyčajné, ihneď kontaktujte sestru.



## Ako budem spať?

Spánok je životne dôležitý, pretože nám pomáha udržiavať dobré fyzické a duševné zdravie a pohodu.

Pri stómii sú obavy z nočného podtekania pochopiteľné, ale existujú kroky, ktoré môžete urobiť, aby ste tomu zabránili.

- Nepiť príliš veľa tekutín neskoro večer, aby sa tvorilo menej moču.
- Ak sa budete pred spaním sprchovať alebo kúpať, nezabudnite si dôkladne osušiť peristomálnu pokožku, aby bola zabezpečená dobrá priľnavosť podložky.
- Pred spaním si vždy vyprázdňte vrecko.
- Na zabezpečenie vrecka použite pridržný opasok alebo tesnú nočnú bielizeň.
- Nájdite si najlepšiu polohu na spanie, môže to byť na chrbte alebo na boku - použite vankúš v tvare V alebo sa obložte vankúšmi, zabráni to, aby ste sa prevalili na vrecko.
- Keďže vo vrecku sa bude počas noci zhromažďovať moč, skúste použiť nočné zberné vrecko - toto väčšie vrecko sa pripojí k bežnému vrecku a vojdú sa doňho až dva litre moču.

## Budem môcť ísť na dovolenku?

Kvôli stómii nemusíte prestať cestovať a spoznávať svet.

Je prirodzené, že zo začiatku budete pociťovať úzkosť, ale s trochou plánovania vám nič nebráni vydať sa na dlhé cesty.

### Ak cestujete autom alebo vlakom:

- Pre každý prípad si vezmite náhradné oblečenie.
- Stomické pomôcky majte vždy po ruke.
- Zabaľte si vrecká s predstrihnutým otvorom, ochranné obrúsky, obrúsky na odstraňovanie náplastí, vlhké obrúsky a vrecká na likvidáciu.
- Nezabudnite na vhodné cestovné poistenie.
- Na dlhých cestách a najmä počas letu (kedy môže dochádzať k dehydratácii) pite viac vody a vyhýbajte sa nadmernému množstvu alkoholu.

### Ak cestujete lietadlom:

- Zvážte rezerváciu sedadla pri uličke blízko k toaletám.
- Pri balení si rozdeľte stomické pomôcky do príručnej batožiny a podpalubnej batožiny, ak by sa náhodou táto stratila.
- Vezmite si so sebou lekárske potvrdenie o stómii a ochorení, ktoré predložíte personálu letiska a lietadla.



**Tipy, ktorá vám pomôžu na cestách**

Naskenujte QR kód



**Stiahnite si náš bezplatný cestovný preukaz pre stomikov**

Naskenujte QR kód



# Môžem mať sexuálny život?

Niektorí ľudia veľmi citlivo vnímajú, ako sa ich telo po operácii s vyvedením stómie zmenilo a majú obavy z toho, ako to ovplyvní ich intimitu a sexuálny život.

Je dôležité uvedomiť si, že každý je iný, ale akonáhle sa budete cítiť emocionálne pripravení na sex so svojim partnerom, alebo začať nový intímny vzťah, nič by vás nemalo zastaviť.

Je naozaj užitočné začať sa s partnerom rozprávať o intímite ešte pred operáciou. Zdieľanie strachu a neistoty pomôže zmierniť akékoľvek obavy, ktoré máte obaja. Neponáhľajte sa, počúvajte svoje telo a postupujte krok za krokom.

Ak ste pripravení na intimitu, najskôr si vyprázdňte vrecko, aby ste mali väčšiu istotu. Ak chcete vrecko zamaskovať, pre mužov aj ženy je k dispozícii špeciálne navrhnutá stomická spodná bielizeň s vnútornými vreckami, ktoré vrecko nielen skryjú, ale ho aj prilnú k telu.

Niekedy môže operácia močového mechúra zmeniť u žien pocit zo sexu a u mužov môžu niektoré zákroky poškodiť nervy potrebné na dosiahnutie erekcie alebo ejakulácie.

Ak budete mať problémy s akýmkoľvek aspektom svojej sexuálnej pohody, skúste sa porozprávať s priateľmi alebo partnerom, ako aj so svojim lekárom alebo sestrou.



**Viac tipov a rád v oblasti  
intímneho života nájdete v  
bezplatnej brožúre**

Naskenujte QR kód



# - forever caring -

## Priekopnícke dôveryhodné zdravotnícke riešenia na zlepšenie životov, ktorých sa dotýkame



**Alena Bosá**

Vrchná sestra urologickej kliniky

Spoločnosť Convatec by sa chcela poďakovať vrchnej sestre Alene Bosej za pomoc pri tvorbe tejto brožúry a kontrole jej obsahu.

S 20-ročnou praxou na chirurgickom oddelení a diplomom z Vysokej školy zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave je vrchnou sestrou urologickej kliniky Fakultnej nemocnice Trnava na Slovensku.

Alena svoj pracovný život zasvätila tomu, aby pacienti s urostómiou a nefrostómiou dostali najlepšiu možnú liečbu s najlepšimi výsledkami a mohli sa tešiť na dobrú kvalitu života po operácii. Úzko spolupracuje aj s ich príbuznými a vo voľnom čase sa aktívne zúčastňuje na podujatiach venovaných starostlivosti o stómiu.

Táto príručka je prevzatá zo zdrojov: 1. Zvara V., Kučera J., Horňák M. a i. Klinická urológia, vyd. OSVETA, 1990, 612 s. ISBN 80-86793-06-0 2. Ondruš D. a kol.: Nádory močového mechúra, 2000, 1. vyd., Martin OSVETA, 255 s., ISBN 80-8063-035-6 3. Píčová L.: Sestra v úlohe pedagóga, Sestra 2002, č. 3, 16 s., ISSN 1335-9444 4. Salmáš Z.: Rady pacientom so stómiou, 2. vyd., Bratislava: Ústav zdravotnej výchovy, 1993, 45 s., ISBN 80-7159-004-5 5. Belanová M.: Čo skrýva a odhaľuje kvalita života. Vyd.: Sestra, vyd. 6, 2007, č. 5 - 6, s. 30 - 31, ISSN 1335-9444 7. [www.convatec.sk](http://www.convatec.sk)



Obsah tejto brožúry je určený len na poskytnutie všeobecných informácií a usmernení. Je dôležité, absolvovať pravidelné kontroly a/alebo poradiť sa so zdravotníckym pracovníkom v prípade akýchkoľvek zdravotných problémov.

© 2025 Convatec Inc. ™ označuje obchodnú známku spoločnosti skupiny Convatec. AP-68346-SVK