

Starostlivosť o peristomálnu pokožku

Ako si udržať zdravú kožu v okolí stómie



Sprievodca zdravím peristomálnej pokožky

Koža v okolí stómie, peristomálna pokožka, môže byť náchylná na podráždenie. Tento sprievodca vám priblíži, aké problémy môže spôsobiť poškodenie pokožky v okolí stómie a aj to, ako sa im vyhnúť.

Ukáže vám tiež, že podráždená a bolestivá peristomálna pokožka nie je niečo, čo musíte tolerovať a že pri správnej starostlivosti by mala vyzerat' rovnako ako koža na inom mieste tela.

Poradíme vám, ako sa starať o kožu v okolí stómie a ponúkneme tipy a rady, ktoré môžu pomôcť znížiť riziko jej poškodenia.

Aj keď máte vyvedenú stómiu, nie ste sami a nemusíte v tichosti trpieť. Podráždená a bolestivá peristomálna pokožka môže negatívne ovplyvniť kvalitu vášho celkového života, preto ak máte nejaké problémy alebo obavy, mali by ste sa čo najskôr porozprávať so sestrou, ktorá vám určite poradí. Ponúkame vám aj celý rad produktov a príslušenstva, ktoré môžete vyskúšať, aby ste si udržali zdravú peristomálnu pokožku.

Čo je peristomálna pokožka?

Stómia je chirurgicky vytvorený otvor v brušnej stene. Stolica alebo moč odchádzajú z tela namiesto z konečníka alebo z močovodu cez tento otvor, ku ktorému sa pripája stomický systém. Podložka stomického systému musí vždy tesne priľnúť k pokožke v okolí stómie.

Stómia nemá žiadne nervové zakončenia, takže by ste nemali pociťovať žiadnu bolesť, hoci krátko po operácii môže oblasť okolo nej bolieť.

Keďže stomický systém máte umiestnený priamo na koži, peristomálna pokožka môže byť niekedy podráždená alebo inak poškodená. V ďalšej časti vám priblížime, prečo a ako k podráždeniu alebo poškodeniu dochádza.



Čo spôsobuje poškodenie peristomálnej pokožky

Stomický systém, s ktorým teraz neustále žijete, je potrebné často meniť, čo znamená jeho časté aplikovanie a odstraňovanie. Občas si možno všimnete aj podtekanie pod stomickú pomôcku, čo znamená, že sa obsah čriev alebo moč dostáva do kontaktu s pokožkou. Oba tieto javy môžu vyvolať bolesť alebo podráždenie a aplikácia vrecka na takto poškodenú pokožku jej stav ešte zhorší a vy sa ocitnete v začarovanom kruhu.

Je preto nevyhnutné, aby ste sa o peristomálnu pokožku starali čo najlepšie, pravidelne ju kontrolovali, a tak čo najskôr zachytili príznaky poškodenia. Peristomálna pokožka by mala vyzerat' rovnako ako pokožka na zvyšku vášho tela. Ak však zistíte poškodenie peristomálnej pokožky alebo chcete poškodeniu zabrániť, nebojte sa požiadať o radu. Porozprávajte sa so sestrou alebo zavolajte na našu zákaznícku linku 0800 800 111 a naše špecialistky vám ochotne poradia.

me+

„Špecialistky v zákazníckom centre vám pomôžu nájsť ten správny produkt pre vás.“

Na tvorbe tohto sprievodcu sa podieľal špecialista na starostlivosť o zákazníkov spoločnosti Convatec a stomik Paolo Adrian Häckl.

O pomoc a rady môžete požiadať náš tím špecialistov na bezplatnej zákazníckej linke 0800 800 111.

Odstránenie podložky

Keďže sa stomický systém lepí priamo na kožu a pravidelne sa z nej odstraňuje, môžu tieto činnosti vyvolať podráždenie pokožky. Peristomálnu pokožku si môžete poškodiť aj vtedy, ak podložku stomického vrecka odstránite príliš rýchlo a bez použitia odstraňovača adhezív. „Odlupovanie“ kože môže porušiť príľnavosť podložky a spôsobiť netesnosť.



Rady a tipy pre život so stómiou nájdete na www.convatec.sk alebo naskenujte QR kód.

Podtekanie pod pomôcku

Pri vyvedenej stómii je veľmi dôležité, starať sa o peristomálnu pokožku, ktorá pri kontakte s podtekajúcim či presakujúcim obsahom stomického vrecka môže bolieť a zapáliť sa. Moč má totiž iné pH ako pokožka a stolica zasa obsahuje aktívne enzýmy, ktoré môžu pokožku oslabiť. Pomerne často sa stáva, že ľudia, ktorých trápi podtekanie, o tom nechcú hovoriť. Čakajú niekoľko dní, týždňov alebo aj mesiacov, kým vyhľadajú pomoc. Niektorí majú dokonca pocit, že je to niečo, s čím sa musia zmieriť. Podtekanie môže nastať z niekoľkých dôvodov:

- Nesprávne nasadená podložka - ktorá umožňuje presakovanie obsahu z vrecka. Medzery alebo záhyby okolo podložky po znížení alebo zvýšení hmotnosti.
- Ak nosíte vrecko príliš dlho - vrecko je príliš plné a jeho hmotnosť potom spôsobuje odťahovanie podložky od pokožky.
- Zmena konzistencie obsahu vrecka - konzumácia potravy, po ktorej je vylučovaný obsah menej pevný či vodnatý.
- Aplikovanie vrecka na už poškodenú pokožku - sťažuje príľnutie podložky k pokožke a umožňuje ďalšie podtekanie.

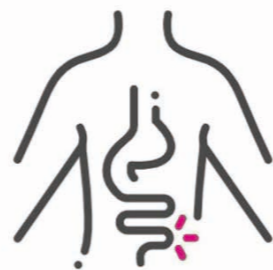
Príznaky poškodenia peristomálnej pokožky

Podľa typu vášho stomického systému a napriek každodennej starostlivosti sa môže stať, že pokožku v okolí stómie nevidíte aj päť dní. Je preto naozaj dôležité, aby ste si pri každej výmene stomického systému všimli zmeny na pokožke alebo jej poškodenie.

Ak máte akékoľvek obavy z podtekania pod pomôcku alebo podráždenej peristomálnej pokožky, porozprávajte sa so sestrou, aby ste spoločne našli najlepšie riešenie.

Príznaky, že pokožka v okolí stómie je poškodená:

- Svrbenie alebo bolestivá pokožka pod podložkou
- Pokožka je vlhká alebo teplá, alebo vyzerá ako vlhká
- Sú na nej pľuzgiere
- Koža má ružovú alebo červenú farbu
- Po odstránení podložky sa v krátkom čase neobnoví jej normálny stav



Parastomálna hernia

Okolo miesta stómie sa môže vytvoriť parastomálna hernia - prietrž brušnej steny v mieste stómie alebo v jej tesnej blízkosti. Vzniká oslabením svalstva brušnej steny.

Parastomálna hernia je u stomikov pomerne bežná a zvyčajne sa objavuje postupne. Viditeľnejšia je v stoji alebo pri namáhe, pri pohybe sa môže stratiť a potom sa znova objaviť. Je pomerne ľahké, všimnúť si ju, avšak niekedy je viditeľná len v určitej polohe tela.

Ak si myslíte, že by sa u vás mohla vyvinúť parastomálna hernia, mali by ste sa ihneď porozprávať so sestrou.

Ak sa chcete dozvedieť viac o tom, ako zabrániť vzniku parastomálnej hernie, získať tipy a rady, ako so stómiou zvládnuť herniu a pritom si naplno užívať život, navštívte našu webovú stránku www.convatec.sk program me+ recovery™.

Kedy vyhľadať lekársku pomoc

Špecialista na starostlivosť o zákazníkov spoločnosti Convatec Paolo Häckl absolvoval operáciu s vyvedením stómie v roku 2018 a vie, že stomici nechcú ísť k lekárovi pri prvom náznaku akéhokoľvek problému. Zo skúseností však tiež vie, že problémy nie vždy zmiznú alebo sa samy nevyriešia.

Tu sú jeho rady, kedy je potrebné vyhľadať lekársku pomoc. Ak však máte obavy z akýchkoľvek zmien na stómii alebo na peristomálnej pokožke, vždy sa poraďte so sestrou alebo lekárom.

Pretrvávajúce podráždenie

Ak je koža okolo stómie červená, podráždená alebo zapálená napriek primeranej starostlivosti, môže to naznačovať infekciu alebo iný problém.

Silná bolesť/nepohodlie

V okolí stómie by ste nemali pociťovať silnú bolesť ani nepohodlie.

Bolesť môže byť príznakom infekcie alebo môže mať iné príčiny, ktoré si vyžadujú okamžitú liečbu.

Nezvyčajné zmeny na koži

Ak spozorujete akékoľvek zmeny na koži, ako vyrážku, vredy, pľuzgiere alebo zmenu farby, mali by ste navštíviť vášho ošetrojúceho lekára.

„Nemusíte sa cítiť trápne a žiť s bolesťou. Hneď, ako spozorujete príznaky poškodenia pokožky, navštívte vášho ošetrojúceho lekára. Pomôže vám nájsť riešenia, ako udržať zdravú pokožku v okolí stómie.“

Paolo Adrian Häckl



Časté podtekanie pod stomickú pomôcku

To môže signalizovať problémy s príľnavosťou stomických pomôcok na pokožku. Podložka by mala tesne prilnúť na kožu a obopínať stómiu. V prvých týždňoch po operácii môže stómia zmeniť tvar a veľkosť. Pravidelné meranie stómie vám umožní upraviť, vystrihnúť alebo vytvarovať, v podložke správny otvor. Elastický okraj podložky by mal tesne obopínať stómiu do výšky 2 - 3 mm - aby nebolo vidno pokožku. Pomáha aj pravidelná výmena stomických vreciek a kontrola pokožky pred prilepením podložky.

Psychické zdravie

Ak po operácii s vyvedením stómie budete pociťovať úzkosť, frustráciu či hnev, požiadajte o pomoc odborníka na duševné zdravie. Porozprávajte sa o tom so sestrou alebo ošetrojúcim lekárom.

Starostlivosť o peristomálnu pokožku

Keď máte vyvedenú stómiu, je dôležité, aby ste sa o peristomálnu pokožku správne starali, a tým znížili riziko podtekania pod pomôcku, prípadne riziko jej väčšieho poškodenia. Vyskúšajte tieto tipy a rady, ako si udržať zdravú peristomálnu pokožku.



Každodenné tipy ako udržať peristomálnu pokožku zdravú

- Ak používate jednodielny stomický systém a stomické vrecká meníte príliš často, vyskúšajte dvojdielny stomický systém, aby ste predišli príliš častej výmene podložky. Zníži sa tým riziko odlupovania a poškodenia peristomálnej pokožky.
- Podložku odstraňujte pomaly a opatrne - jednou rukou pridržajte a mierne natáhujte pokožku a druhou rukou pomaly odliepajte podložku.
- Na odstraňovanie adhezív z kože použite odstraňovač náplastí ESENTA™ a pri aplikácii nového vrecka ochranný film ESENTA™ - znižujú riziko poškodenia a podráždenia kože. Na fixáciu stomickej pomôcky, ako prevenciu pred podtekaním, použite ESENTA™ hydrokoloidné adhezívne pásky.
- Uistite sa, že podložka tesne prilne k stómii a merajte si stómiu pravidelne - aspoň raz za mesiac - pretože môže zmeniť tvar a veľkosť.
- Pravidelne používajte holiaci strojček, niekoľkokrát do týždňa, aby chlčky okolo stómie boli čo najkratšie.
- Pred spaním si vyprázdňte vrecko alebo sa uistite, že nie je plné viac ako z jednej tretiny.
- Ak chcete nechať peristomálnu pokožku dýchať, na krátky čas úplne odstráňte stomický systém. Majte však vždy po ruke uterák pre prípad, že by došlo k aktivite stómie.
- Ak nie ste s nejakým produktom spokojný, vyskúšajte nové pomôcky a príslušenstvo na každodennú starostlivosť o stómiu, aby ste našli tie najvhodnejšie.



Kúpanie a tipy na sprchovanie

- Opatrne umyte okolie stómie obyčajnou teplou vodou alebo použite špeciálne prípravky na to určené.
- Ak chcete použiť mydlá alebo gély, uistite sa, že neobsahujú oleje a parfumy, pretože môžu brániť správne príľnutiu pomôcky k pokožke.
- Ak sa chcete sprchovať alebo kúpať bez vrecka, môžete, voda sa nedostane do stómie, ani keď by stómia bola práve aktívna.
- Pred prilepením podložky sa jemným dotykom uistite, že je pokožka suchá.



„S mojím stomickým systémom sa cítim bezpečne a moja peristomálna pokožka vyzerá čoraz lepšie. To, že mám stómiu neznamena, že nemôžem žiť plnohodnotný život.“

Paolo Adrian Häckl



Pre odborné rady a príbehy zo života na množstvo tém súvisiacich so stómiou naskenujte QR kód alebo navštívte www.convatec.sk

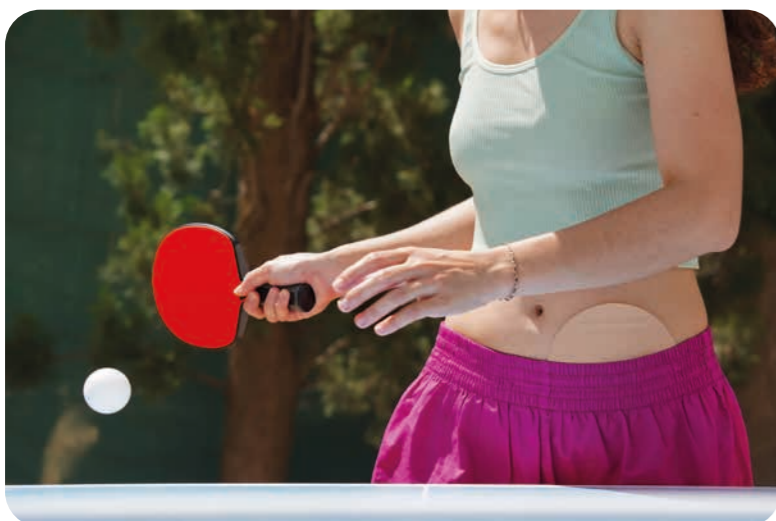
Na udržanie zdravej pokožky využite každú príležitosť

Správna každodenná rutina pri ošetrovaní stómie vám naozaj môže pomôcť udržať si zdravú peristomálnu pokožku. Na nasledujúcich stranách nájdete tipy a rady týkajúce sa životného štýlu.

Cvičenie a fyzické aktivity

Cvičenie je dôležité pre každého, vrátane ľudí so stómiou. Možno však máte obavy, že fyzická aktivita by vám mohla peristomálnu pokožku poškodiť alebo spôsobiť podtekание pod pomôcku. Ponúkame vám preto rady, ktoré môžete vyskúšať, aby ste toto riziko znížili.

- Pred akoukoľvek fyzickou aktivitou sa uistite, že ste vrečko vyprázdnilí alebo vymenili.
- Vyskúšajte prídržný stomický opasok, ktorý sa používa na lepšie zabezpečenie stomickej pomôcky.
- Uistite sa, že prídržný opasok neobmedzuje vrečko - to isté platí aj pre všetko oblečenie. Je dôležité, aby ste sa cítili pohodlne.
- Ak chodíte do posilňovne, porozprávajte sa s vaším osobným trénerom o cvičení zostavenom presne pre vás.
- Vždy, keď si užívate aktívny deň vonku, nezabudnite si zobrať so sebou pomôcky na ošetrovanie stómie.



Diéta a hydratácia

Stómia by vám nemala brániť ani v stravovacích návykoch, je však potrebné dodržiavať niekoľko zásad. Vyhnúť sa podtekaniu pod stomickú pomôcku, je kľúčom k zdravej peristomálnej pokožke.

Niektoré jedlá a nápoje môžu totiž spôsobiť, že obsah čriev bude tekutejší, čo môže zapríčiniť podtekание pod pomôcku, preto možno budete musieť svoj jedálniček upraviť. Samozrejme, každý človek je iný a potraviny, ktoré niekomu nevyhovujú, vám nemusia spôsobovať žiadne problémy. Viest' si stravovací denník je dobrý spôsob, ako zistiť, ktoré potraviny sú pre vás vhodné či nevhodné.

Potraviny, ktorým sa radšej vyhnite:

- Surová alebo nedostatočne tepelne upravená zelenina
- Pikantné jedlá
- Slivky a figy
- Čokoláda
- Čerstvé aj sušené ovocie
- Ovocná šťava
- Mastné jedlá
- Obilniny vrátane otrúb
- Rebarbora
- Špenát

Niektoré jedlá spôsobujú zápchu, takže buďte opatrní a dôkladne ich použijte:

- Orechy
- Kokos
- Popcorn
- Ríbezle a hrozienka
- Zeler, huby a kukurica

„Nerobia mi dobre polievky a ovocné šťavy.“

Paolo Adrian Häckl

Príjem tekutín

Hydratácia je dôležitá nielen pre zdravie pokožky a zabránenie upchatiu stómie, ale tiež pre dobrú kondíciu celého tela aj mysle.

Priemerný človek vylúči každý deň približne 2 až 2,5 litra tekutín normálnymi telesnými funkciami, toto množstvo ešte zvyšuje nadmerné potenie pri cvičení a vysoké teploty prostredia.

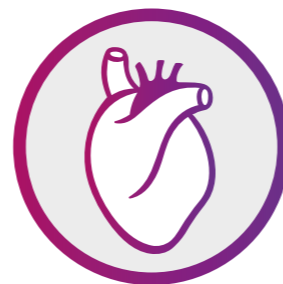
Ľudia s ileostómiou strácajú ešte viac, ak sa do ich vrečka dostane až 800 ml tekutiny navyše, a ľudia s urostómiou zvyknú často obmedzovať príjem tekutín práve zo strachu z naplnenia vrečka.

Príznaky, že ste dehydratovaný:

- Pocit smädu
- Sucho v ústach
- Bolesť hlavy
- Nevoľnosť
- Kŕče
- Únava/pocit únavy
- Vylučovanie menšieho množstva moču ako zvyčajne



Viac tipov a rád z oblasti výživy a stravovania nájdete na webovej stránke www.convatec.sk alebo naskenujte QR kód.



Zdravé srdce



Dobrá nálada



Posilnenie činnosti mozgu



Zdravá koža



Chudnutie



Kĺbové mazivo



Dobrý metabolizmus



Svaly

Váš stomický systém

Starostlivosť o stómiu sa síce pre vás stala už rutinnou činnosťou, no napriek tomu sa s vreckom necítite dostatočne bezpečne a pohodlne. Možno preto, že používate nevhodný stomický systém. Pri akomkoľvek probléme či pocite neistoty sa nikdy nebojte požiadať o radu a pomoc alebo vyskúšať nový produkt.



Natura™ dvojdielne výpustné vrecko

Podložka s tvarovateľnou technológiou™ pevne obopína stómiu a poskytuje účinnú ochranu pred podtekaním. Technológia tvarovej pamäti umožňuje dokonale sa prispôbiť akémukoľvek typu a veľkosti stómie. Elastický materiál pevne priľne k pokožke, čím zaistí účinnú ochranu.



Natura™
Tvarovateľná podložka



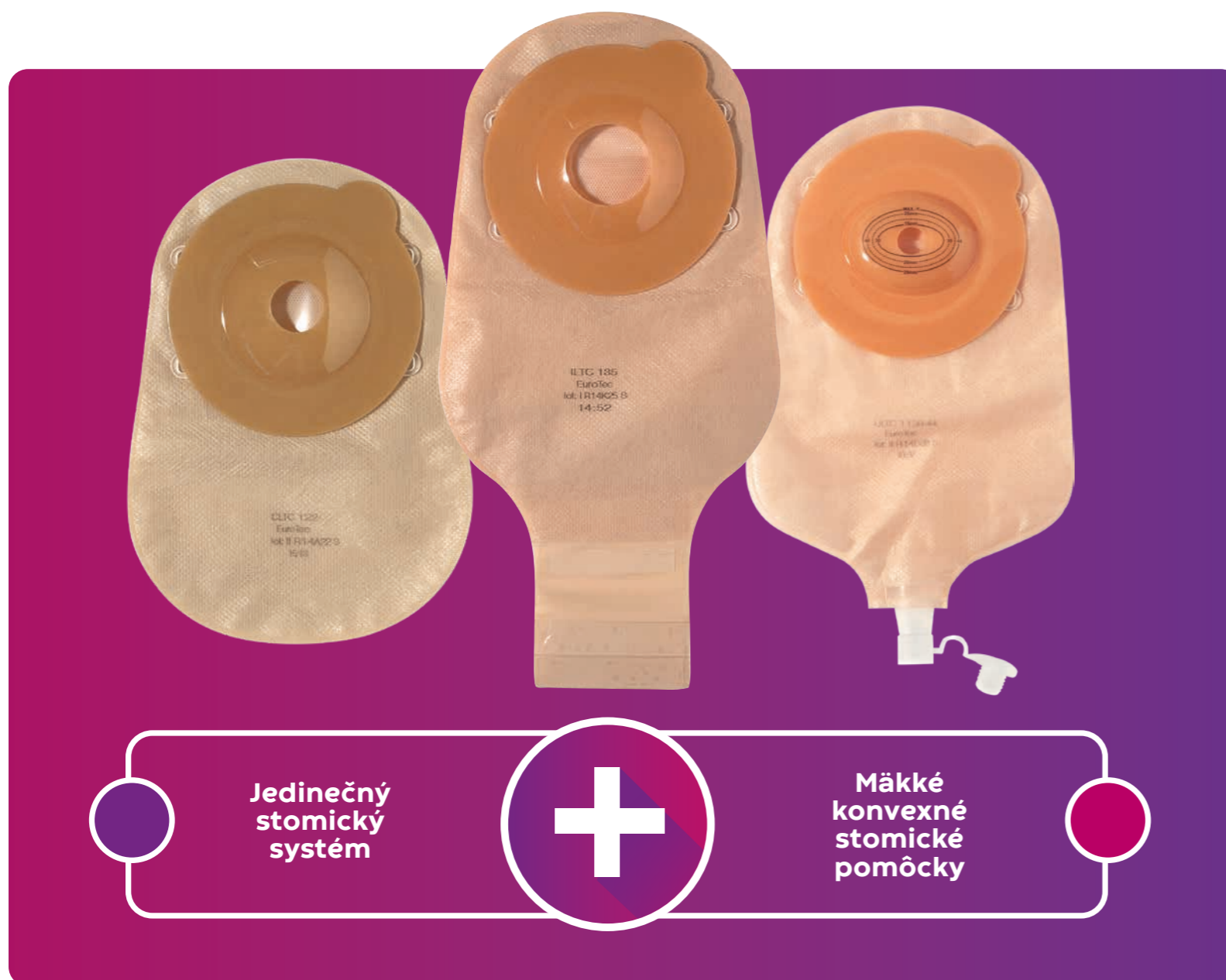
Natura™
Strihateľná podložka



Požiadajte o bezplatnú vzorku dvojdielneho stomického systému Natura™, naskenujte QR kód.

Váš stomický systém

Starostlivosť o stómiu sa síce pre vás stala už rutinnou činnosťou, no napriek tomu sa s vreckom necítite dostatočne bezpečne a pohodlne. Možno preto, že používate nevhodný stomický systém. Pri akomkoľvek probléme či pocite neistoty sa nikdy nebojte požiadať o radu a pomoc alebo vyskúšať nový produkt.



Zabráňte podtekaniu pod stomickú pomôcku

Jednodielný konvexný stomický systém Soft Convex

- Adhezívny materiál podložky je mäkký a konvexný.
- Je ohybný a pri nosení pohodlnejší.
- Dobre absorbuje vlhkosť a vďaka svojim vlastnostiam drží na vlhkej aj suchej pokožke.
- Vhodný na citlivú alebo podráždenú pokožku.
- Vrecká sú určené na stómiu v úrovni alebo pod úrovňou pokožky, alebo ak rovná podložka podteká.

Váš stomický systém

Starostlivosť o stómiu sa síce pre vás stala už rutinnou činnosťou, no napriek tomu sa s vreckom necítite dostatočne bezpečne a pohodlne. Možno preto, že používate nevhodný stomický systém. Pri akomkoľvek probléme či pociťujete neistoty sa nikdy nebojte požiadať o radu a pomoc alebo vyskúšať nový produkt.



Dvojdielne výpustné vrecko Natura™

Podložka s tvarovateľnou technológiou™ pevne obopína stómiu a poskytuje účinnú ochranu pred podtekaním. Technológia tvarovej pamäti umožňuje dokonale prispôbiť sa akémukoľvek typu a veľkosti stómie. Elastický materiál pevne prilne k pokožke, čím zaistí dostatočnú ochranu.



Zabráňte podtekaniu pod stomickú pomôcku

Jednodielny konvexný stomický systém Soft Convex

- Adhezívny materiál podložky je mäkký a konvexný.
- Je ohybný a pri nosení pohodlnejší.
- Dobre absorbuje vlhkosť a vďaka svojim vlastnostiam drží na vlhkej aj suchej pokožke.
- Vhodný na citlivú alebo podráždenú pokožku.
- Vrecká sú určené na stómiu v úrovni alebo pod úrovňou pokožky, alebo ak rovná podložka podteká.



Požiadajte o bezplatnú vzorku dvojdielneho stomického systému Natura™, naskenujte QR kód.



Vyžiadajte si o bezplatnú vzorku jednodielneho konvexného systému Soft Convex, naskenujte QR kód.

Príslušenstvo na každodennú starostlivosť o stómiu



Ochranný film ESENTA™

Je šetrný k pokožke, vytvára priedušnú bariéru chrániacu pred poškodením a podráždením pokožky, ktoré môžu spôsobiť lepidlá, telesný odpad a enzýmy. Je bezpečný a účinný aj pri častom používaní.

Odstraňovač náplastí ESENTA™

Rýchlo odstraňuje akékoľvek zvyšky adhezíva z kože. Znižuje bolesť pri odstraňovaní adhezíva a zanecháva kožu jemnú a hladkú.

ESENTA™ hydrokoloidné adhezívne pásy

Zafixujú stomickú pomôcku, prispôbia sa tvarom vášho tela a zabráni prípadnému podtekaniu pod pomôcku. Chránia okraje lepiacej časti stomických pomôcok. Sú flexibilné, ľahko sa aplikujú a ponúkajú pridanú bezpečnosť pri aktivitách, ako je šport alebo plávanie.



Prídržný opasok

Možno ho pútkami pripevniť k podložke, aby vrecko držalo pevne na svojom mieste. Používa sa na lepšie zabezpečenie stomickej pomôcky. Je však dôležité, na vrecko príliš netlačiť.

Stomahesive™ Seals tesniace krúžky

Tesniace krúžky sú tvarovateľné, absorbujú vlhkosť a chránia peristomálnu pokožku pred agresívnym obsahom čriev. Možno ich kombinovať s pastou Stomahesive™.

Pasta Stomahesive™

Vhodná na vyplnenie nerovností tela, aby sa predĺžila použiteľnosť stomickeho vrecka, chráni tiež pokožku pred podtekaním.

Diamonds™ s ActiveOne™ gélujúce a dezodoračné vankúšiky

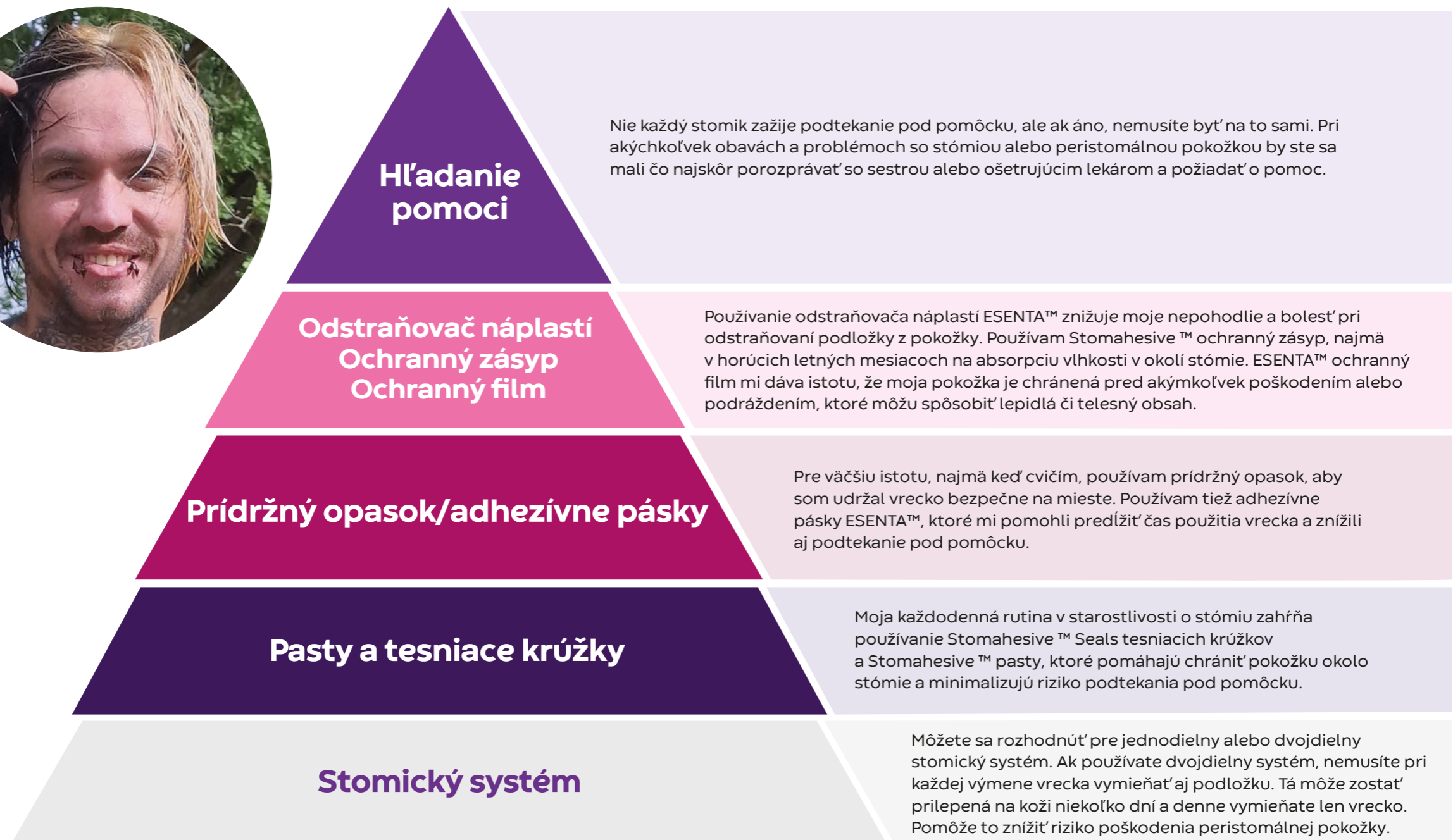
Na zahustenie tekutého obsahu čriev. Pridaná zložka ActiveOne™ neutralizuje zápach. Znižujú riziko podtekania.



Požiadajte o bezplatnú vzorku produktov, naskenujte QR kód.

Moja hierarchia potrieb

Ako stomik považuje Paolo „Maslowovu hierarchiu potrieb“ - teóriu ľudských potrieb, ktorá sa zvyčajne zobrazuje ako úrovne pyramídy - za užitočný nástroj na pochopenie svojich vlastných špecifických požiadaviek.



- forever caring -

Priekopnícke dôveryhodné medicínske riešenia na zlepšenie životov, ktorých sa dotýkame



Paolo Adrian Häckl

Špecialista na starostlivosť o ľudí so stómiou spoločnosti Convatec a stomik

Convatec ďakuje špecialistovi na starostlivosť o ľudí so stómiou Paolovi Adrianovi Häcklovi za pomoc pri tvorbe tohto sprievodcu a kontrole jeho obsahu.

Paolo je tiež stomik, ktorý v roku 2018 podstúpil operáciu s vyvedením kolostómie, čo ho veľa naučilo o živote, prioritách a dôležitosti nikdy sa nevzdávať seba a svojich vášní.

Okrem spolupráce a záväzkov voči spoločnosti Convatec je Paolo aj hudobníkom, ktorý pravidelne hrá a koncertuje so svojou kapelou Akuma Six. Jeho profil na sociálnych sieťach má obrovskú sledovanosť, pričom jeho príspevky o živote so stómiou mu získali viac ako 400 000 sledovateľov.

Paolo vie z prvej ruky, akí silní sú ľudia s chronickým ochorením a aké ťažké je niekedy požiadať o pomoc iných. Hovorí však, že vedieť, kedy požiadať o pomoc, je jedným z najmúdrejších a najdôležitejších

rozhodnutí, ktoré môže človek so stómiou spraviť.

Paolo je na sociálnych sieťach.

Obsah je prebratý z týchto publikácií: Bathing with an Ostomy - Gastrointestinal Society. Living with a stoma: Tips to Physical Activity - Convatec. Guide: How To Travel with a Stoma - Convatec. <https://www.southtees.nhs.uk/wp-content/uploads/2022/08/Urine-colour-chart.pdf>. Leakages and Stoma skin booklet AP-62317. Hoeflok 2009 A prospective multicenter evaluation of a moldable stoma skin barrier. <https://www.bda.uk.com/resource/the-importance-of-hydration.html>

Môžete sa obrátiť na ILCO kluby, združenie stomických pacientov. Kontaktné informácie nájdete na webovej stránke [www. slovilco.sk](http://www.slovilco.sk)



Obsah tejto brožúry je určený len ako všeobecné informácie a rady. Dôležité sú pravidelné návštevy a kontroly v zdravotníckych zariadeniach a konzultácie so sestrou pri akýchkoľvek problémoch so zdravím.

AP-71058-SVK-SLO-v1 (v1.0)