

Stómia a duševné zdravie

Starostlivosť o psychickú
pohodu pred a po operácii
s vyvedením stómie



Vaša myseľ, vaša cesta

Operácia s vyvedením stómie vám zmení život a je potrebná, keď v dôsledku choroby alebo poškodenia sa musí odstrániť časť čreva alebo močového mechúra. Pri operácii sa koniec čreva alebo močovod presmeruje k chirurgicky vytvorenému otvoru (stómii) na bruchu, ktorým sa odstraňuje stolica alebo moč z tela.

Prijat' túto novú skutočnosť, si vyžaduje čas a trpezlivosť, pretože okrem zmeny na tele môže mať vyvedenie stómie aj obrovský vplyv na vaše duševné zdravie. Pred operáciou, ale najmä po nej môžete mať strach z bežného života, z toho ako sa na vás budú pozerat' iní ľudia, či budete môcť robiť a užívať si všetko to, čo pred operáciou - či si ďalej budete môcť vychutnávať vaše obľúbené jedlá, športovať, cestovať a tiež mať uspokojivý intímny život. Tieto a podobné obavy môžu znížiť vaše sebavedomie, no pamätajte si, že všetko alebo aspoň veľká väčšina je na vás, a veľkú úlohu pri tom zohráva psychické nastavenie. Preto ak vás po operácii budú trápiť akékoľvek problémy - fyzické i psychické - sestra alebo lekár sú pripravení vám pomôcť. Naša webová stránka www.convatec.sk tiež ponúka množstvo rád a tipov o všetkých aspektoch života so stómiou.

Rovnako dôležité je, zamyslieť sa nad dôvodmi vašej operácie s vyvedením stómie. Ak vám bola diagnostikovaná rakovina, možno vám operácia zachránila život. Alebo možno ukončila bolesť a nepohodlie spôsobené chorobami, napríklad Crohnovou chorobou.

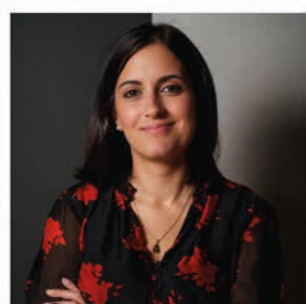
Je pravdepodobné, že tieto stavy postupne zaťažili vaše duševné zdravie, ale je tiež pochopiteľné, že sa obávate operácie s vyvedením stómie.

Nech už sú vaše pocity akékoľvek, sú úplne prirodzené a cieľom nášho sprievodcu je poskytnúť vám užitočné tipy a rady. Dúfame, že po vašom fyzickom aj duševnom uzdravení sa budete tešiť zo všetkých pozitívnych zmien, ktoré operácia s vyvedením stómie do vášho života prinesie.



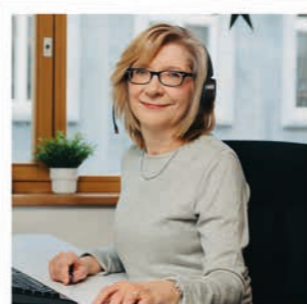
Stómia nám nebráni žiť naplno!

Pri operácii s vyvedením stómie ľahko nadobudnete pocit, že nikto nevie, čím si prechádzate, no verte, že nie ste sami. Zoznámte sa s niektorými členmi me+™ spoločenstva, ktorí boli tam, kde ste vy teraz.



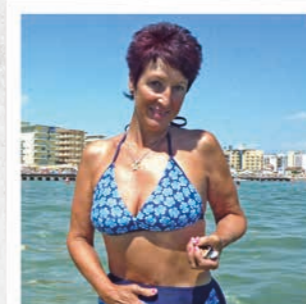
Valentina, 37

Pred vyše ôsmimi rokmi mi vyviedli ileostómiu, pretože som trpela Crohnovou chorobou. Okrem toho, že som zaneprázdnenou mamou krásnej 10-ročnej dcéry, ktorá rada maľuje, podporujem ostatných stomikov prostredníctvom združenia Projekt Slniečnica, ktoré som založila.



Alice, 62

Mám ileostómiu už 42 rokov, kvôli ulceróznej kolitíde. Nebráni mi to však žiť svoj život naplno - dcéru som porodila so stómiou, pre Convatec pracujem 20 rokov a mám aj aktívnu predsedníčku funkciu v rámci Českej asociácie stomikov.



Květa, 67

Kvôli zápalovému ochoreniu čriev žijem s ileostómiou už 18 rokov, pričom operácia môj život zmenila k lepšiemu. Stále chodím dvakrát do roka na dovolenku a plávanie a jazda na bicykli sú súčasťou mojich obľúbených aktivít.



Štěpánka, 52

Pred trinástimi rokmi som podstúpila operáciu s vyvedením kolostómie kvôli rakovine hrubého čreva a konečníka. Keď nie som vyťažovaná prácou na pohotovosti, venujem sa ostatným stomikom ako predsedníčka Českej asociácie stomikov.



Renata, 54

Kvôli Crohnovej chorobe mám za sebou dve operácie s vyvedením stómie, ktorých výsledkom bola pred 14 rokmi trvalá ileostómia, takže presne viem, aký je život so stómiou.



David, 53

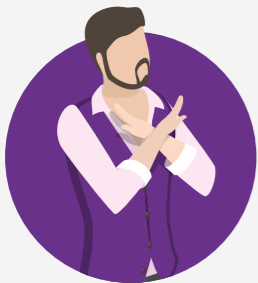
Ulcerózna kolitída bola dôvodom, prečo som pred dvoma rokmi musel podstúpiť operáciu s vyvedením ileostómie. Cestovanie je moja veľká vášeň a doteraz som navštívil 123 krajín. Stále je čo objavovať a stómia ma nezastaví!

Cesta k prijatiu

Akýkoľvek typ zážitku, ktorý mení život, môže mať vplyv na duševné zdravie človeka bez ohľadu na vek alebo pohlavie, a to zahŕňa aj takú operáciu, akou je vyvedenie stómie.

Pri tejto náhlej a významnej zmene vo vašom živote je pravdepodobné, že príde neistota a obavy z toho, ako budete so stómiou žiť a že už nikdy nebude nič ako predtým. S takýmito myšlienkami, ktoré sú úplne prirodzené a bežné, postupne prejdete niektorými alebo všetkými „piatimi fázami prijatia“. Každá fáza, aj keď neexistuje ich konkrétne poradie, je dôležitá a pomôže vám spracovať pocity straty aj strachu a dostať sa na druhú stranu.

FÁZA
1



1. Popretie

„Toto sa mi nemôže stať!“

Predstieranie, že stav, v ktorom ste sa náhle ocitli, neexistuje, značne ochromuje vašu myseľ. Potrebujete viac času, aby ste sa s ním zmierili a všetko, čo s ním súvisí, spracovávali postupne.

FÁZA
2



2. Hnev

„Prečo sa to stalo mne?“

Pocity hnevu, môžu zastrieť ďalšie emócie, ktoré pociťujete a ktoré môžu byť nasmerované na rodinu a priateľov alebo dokonca aj na predmety.

FÁZA
3



3. Vyjednávanie

„Čo keby som spravil niečo inak.“

V tejto fáze môžete pociťovať bezmocnosť, alebo o svojom stave premýšľať v predstavách „čo ak by“ alebo „keby som“.

FÁZA
4



4. Smútok

Depresia
„Nedokážem sa s tým vyrovnat’.“

V tejto fáze vás prepadnú smútok a bezradnosť a rozhodnete sa izolovať od ostatných ľudí. Ak takéto pocity pretrvávajú, nebojte sa požiadať o pomoc sestru, lekára, blízkych, prípadne vyhľadajte odbornú pomoc.

FÁZA
5



5. Prijatie

„Vidím cestu vpred.“

Napriek veľkej zmene, ktorú vám život pripravil, už mnohé chápete a akceptujete. Uvedomujete si, že zažijete dobré aj zlé dni, tak ako každý, a máte pocit, že sa s tým dokážete vyrovnat’.

Pripravte sa na operáciu s vyvedením stómie

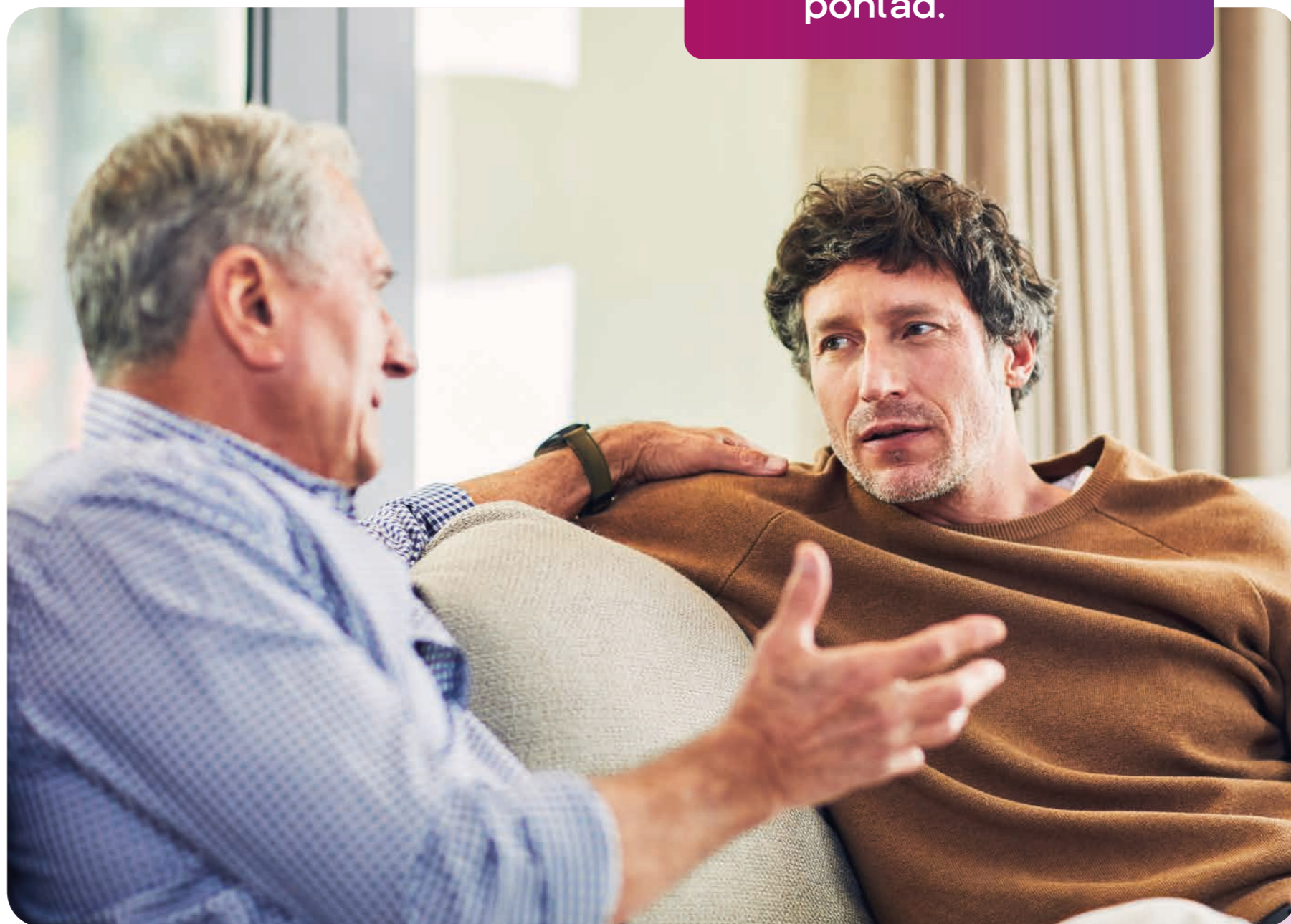
Pred samotnou operáciou s vyvedením stómie, keď premýšľate, ako sa asi zmení váš život, je úplne prirodzené a bežné situáciu popierať, pociťovať hnev, smútok aj depresiu.

Namiesto toho, aby ste potláčali svoje emócie, buďte k sebe láskaví a povedzte si, že je v poriadku mať tieto pocity. Možno zistíte, že vám pomáha, podeliť sa o svoje pochybnosti a obavy s partnerom, rodinou, priateľmi alebo so zdravotníckym pracovníkom. Niekedy môže pomôcť už to, že svoj problém alebo obavu vyslovíte nahlas, alebo môže byť prospešné, zapísať si svoje pocity.

Obzrite sa späť a pripomeňte si, keď ste vy alebo niekto koho poznáte, prežívali ťažké chvíle. Ako ste to vtedy zvládali? Mali ste blízkeho človeka, na ktorého ste sa mohli obrátiť? Čo vám pomohlo prekonať toto obdobie? Môžete to isté použiť na prekonanie súčasnej situácie?



„Rozhovor s mojou rodinou mi veľmi pomohol a poskytol mi vyváženejší pohľad.“



Pomoc na ceste so stómiou

V nemocnici, pred operáciou a bezprostredne po nej, vám sestra a tím, ktorý sa o vás stará, odpovie na všetky vaše otázky týkajúce sa stómie a starostlivosti o ňu.

Aby ste zmiernili akékoľvek svoje obavy, hovorte o nich so zdravotníkmi:

- Sestra, alebo lekár, vám povie všetko o operácii, ktorú zanedlho podstúpíte.
- Opíše vám priebeh operácie aj to, ako dlho, pravdepodobne, zostanete v nemocnici.
- Priblíži vám, ako sa asi budete cítiť bezprostredne po operácii - môžete mať sucho v ústach, pociťovať ospalosť ako dôsledok podaného anestetika, prípadne bolesť v okolí miesta stómie, tá však nebude trvať dlho, pretože stómia nemá žiadne nervové zakončenia.
- Oboznámi vás so stomickými systémami, ktoré sa stanú vašou súčasťou, ukáže vám, ako ich používať (nasadiť aj odstrániť). Tu sa môže zapojiť aj rodinný príslušník alebo iná blízka osoba, ktorí vám budú pri každodennej starostlivosti o stómiu nápomocní.
- Ukáže vám, ako sa starať o peristomálnu pokožku - kožu v okolí stómie - a vysvetlí, prečo je dôležité udržiavať ju čistú a suchú.
- Ukáže a precvičí s vami vhodné pohyby a dychové cvičenia, s ktorými je prospešné začať čo najskôr po operácii.
- Poskytne vám informácie o tom, ako žiť so stómiou aktívny život a užívať si všetko to, čo pred operáciou. Rovnako aj kontakty na vhodné podporné skupiny vo vašom okolí.

Po prepustení z nemocnice na to nebudete sami, ani vtedy ak nemáte priamy kontakt so sestrou. Program me+™ spoločnosti Convatec bol špeciálne vytvorený tak, aby ponúkal podporu každému počas celého života so stómiou.

Registrácia do programu me+™ je bezplatná. Program obsahuje praktické informácie, tipy na životný štýl, brožúry a videá na stiahnutie, ktoré vám pomôžu na vašej ceste životom so stómiou.

Môžete navštíviť webovú stránku www.convatec.sk alebo zavolať na našu bezplatnú zákaznícku linku na 0800 800 111. Pomôžeme vám so starostlivosťou o stómiu aj pri výbere stomických pomôcok. Či už chcete vyskúšať nový produkt, alebo sa potrebujete poradiť v starostlivosti o stómiu, sme tu pre vás.



me+™

Program me+™ je tu pre vás.
Navštívte www.convatec.sk
alebo zavolajte na zákaznícku linku 0800 800 111



Valentina, 37

„Keď sa rozprávaš s tými, ktorí ťa milujú, cítiš sa menej sám.“



Po operácii - čo sa odohráva vo vašej mysli?

Spočiatku môžete mať pocit, že vám stómia zmení celý svet. Je normálne mať množstvo pocitov a otázok. Môžete prežívať pocity smútku, depresiu alebo prejsť fázou vyjednávania o prijatí. A tieto pocity môžu prísť a odísť v ktoromkoľvek období vášho života so stómiou.

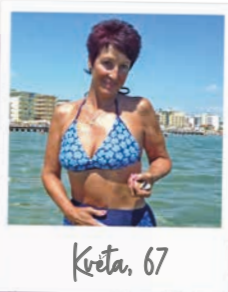
Kým sa budete zotavovať v nemocnici, dostanete praktickú a emocionálnu podporu od zdravotníckeho tímu, ktorý sa o vás stará, ako aj od vašej rodiny a priateľov. Po odchode z nemocnice vás budú čakať pravidelné kontroly stómie. Mali by ste sa obrátiť na svojho lekára, ak máte akékoľvek obavy o svoje zdravie a starostlivosť o stómiu. Veríme, že postupne zistíte, že sa môžete spoľahnúť aj na náš podporný program me+™, ktorý vám ponúka pomoc a rady vo všetkých aspektoch života so stómiou.

Na nasledujúcich stranách sa venujeme témam, ktoré sú dôležité po operácii s vyvedením stómie.



Navštívte webovú stránku www.convatec.sk, kde nájdete ďalšie informácie a užitočné rady

„ Spočiatku som bola nahnevaná, že mám stómiu, ale teraz mi to vôbec nevadí a vediem normálny život.“



Krétka, 67

Každý človek je jedinečný, rovnako ako stómie. Každá stómia je originálna a časom môže meniť tvar a veľkosť.

To stomické vrečko, s ktorým odídete z nemocnice, nemusí byť pre vás vhodné navždy, takže by ste sa nemali báť vyskúšať rôzne typy vreciek, kým nenájdete ten najvhodnejší stomický systém pre vás.



Porozprávajte sa so sestrou o všetkých možnostiach vhodných pre vás, alebo navštívte www.convatec.sk a zavolajte nám na bezplatnú zákaznícku linku 0800 800 111. Naše špecialistky vám ochotne poradia s výberom stomických pomôcok aj informujú o našej zásielkovej službe.



Požiadajte si o bezplatnú vzorku jednodielneho stomického systému Soft Convex, naskenujte QR kód

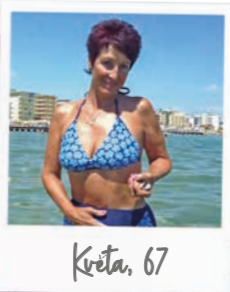
Váš stomický systém

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.
- Je vhodný na citlivú alebo podráždenú pokožku.
- Vrecká sú určené na stómiu v úrovni alebo pod úrovňou pokožky, alebo ak rovná podložka podteká.

„ Spočiatku som bola nahnevaná, že mám stómiu, ale teraz mi to vôbec nevadí a vediem normálny život.“



Křeta, 67

Každý človek je jedinečný, rovnako ako stómie. Každá stómia je originálna a časom môže meniť tvar a veľkosť.

To stomické vrečko, s ktorým odídete z nemocnice, nemusí byť pre vás vhodné navždy, takže by ste sa nemali báť vyskúšať rôzne typy vreciek, kým nenájdete ten najvhodnejší stomický systém pre vás.



Porozprávajte sa so sestrou o všetkých možnostiach vhodných pre vás, alebo navštívte www.convatec.sk a zavolajte nám na bezplatnú zákaznícku linku 0800 800 111. Naše špecialistky vám ochotne poradia s výberom stomických pomôcok aj informujú o našej zásielkovej službe.



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

Natura™ dvojdielny stomický systém

Bezpečný systém

Tvarovateľná technológia™ Convatec sa dokonale prispôsobí akémukoľvek typu a veľkosti stómie. Pevne priľne k stómii, čím zaisťujú správnu ochranu počas nosenia.

Zdravá pokožka

Hydrokoloidný materiál Durahesive™ pri kontakte s črevným obsahom alebo močom napučí a vytvorí okolo stómie ochranný golier. Vďaka tomuto špeciálnemu efektu hydrokoloidný materiál dobre tesní, zabraňuje poškodeniu pokožky a umožňuje dlhšie nosenie stomickej pomôcky.

Široká škála stomických systémov

Tvarovateľná technológia™ Convatec sa vďaka pamäťovému efektu v priebehu dňa prispôsobí meniacemu sa tvaru stómie.



Natura™
Strihateľná podložka



Natura™
Tvarovateľná podložka



David, 53

„So stómiou môžete žiť plnohodnotný život a je to oveľa lepšie, ako mať celý život problémy s črevami alebo močovým mechúrom.“



„Pohybuje sa s mojou stómiou, niekedy zabudnem, že tam vôbec je.“



Charlie

Každý človek je jedinečný, rovnako ako stómie. Každá stómia je originálna a časom môže meniť tvar a veľkosť.

To stomické vrečko, s ktorým odídete z nemocnice, nemusí byť pre vás vhodné navždy, takže by ste sa nemali báť vyskúšať rôzne typy vreciek, kým nenájdete ten najvhodnejší stomický systém pre vás.



Porozprávajte sa so sestrou o všetkých možnostiach vhodných pre vás, alebo navštívte www.convatec.sk a zavolajte nám na bezplatnú zákaznícku linku 0800 800 111. Naše špecialistky vám ochotne poradia s výberom stomických pomôcok aj informujú o našej zásielkovej službe.

Convatec tvarovateľná technológia

Vyskúšajte výhody tvarovateľnej technológie™. Nevystrihuje sa, a preto veľkosť stómie nie je rozhodujúca. Tvarovateľný materiál pevne obopne stómiu, čím získate bezpečné tesnenie. Pri vlhkosti vytvorí tvarovateľný materiál okolo stómie ochranný golier, ktorý zabezpečí dodatočné tesnenie.

Prispôsobí sa všetkým typom a veľkostiam stómie

Nevyžaduje strihanie, iba vytvarovanie prstami. Tesnenie sa pohybuje s vašou stómiou, aby vytvorilo bezpečné priľnutie s pamäťovým efektom. V priebehu dňa sa prispôsobuje meniacemu sa tvaru stómie.

Eliminujte riziko podtekania pod pomôcku

Zlepšuje ochranu peristomálnej kože tým, že elastický materiál pevne prilne k pokožke, čím zaistí dostatočnú ochranu pred podtekaním pod pomôcku.

Už žiadne strihanie pomôcky

Nepotrebuje šablónu na vystrihnutie správneho otvoru - príprava pomôcky je veľmi jednoduchá a zaberie vám len chvíľu. V prípade, že vytvarujete otvor väčší, než je vaša stómia, tvarovateľný materiál pomôcky sa jednoducho vráti späť a skopíruje tvar vašej stómie. Po aplikácii podložky sa uistíte, že tesnenie je dostatočne silné a že nezostali žiadne medzery, ktoré by vystavili pokožku podtekajúcejmu črevnému obsahu.

Keď používate podložku s tvarovateľnou technológiou™, nemusíte sa obávať medzier a nedostatočného tesnenia. Golier, ktorý sa vytvorí okolo stómie, zabraňuje podtekaniu.

Široká škála produktov s tvarovateľnou technológiou

Spoznajte a vyskúšajte naše produkty s tvarovateľnou technológiou™ a vyberte si také, ktoré vyhovujú vášmu životnému štýlu. Ponúkame vám kvalitné stomické pomôcky, na ktoré sa môžete spoľahnúť. Tvarovateľná technológia™ Convatec je použitá v jednodielnom systéme Esteem™ a v dvojdielnom systéme pri niektorých podložkách Natura™.



Požiadajte o **bezplatnú vzorku produktov s tvarovateľnou technológiou™**, naskenujte QR kód



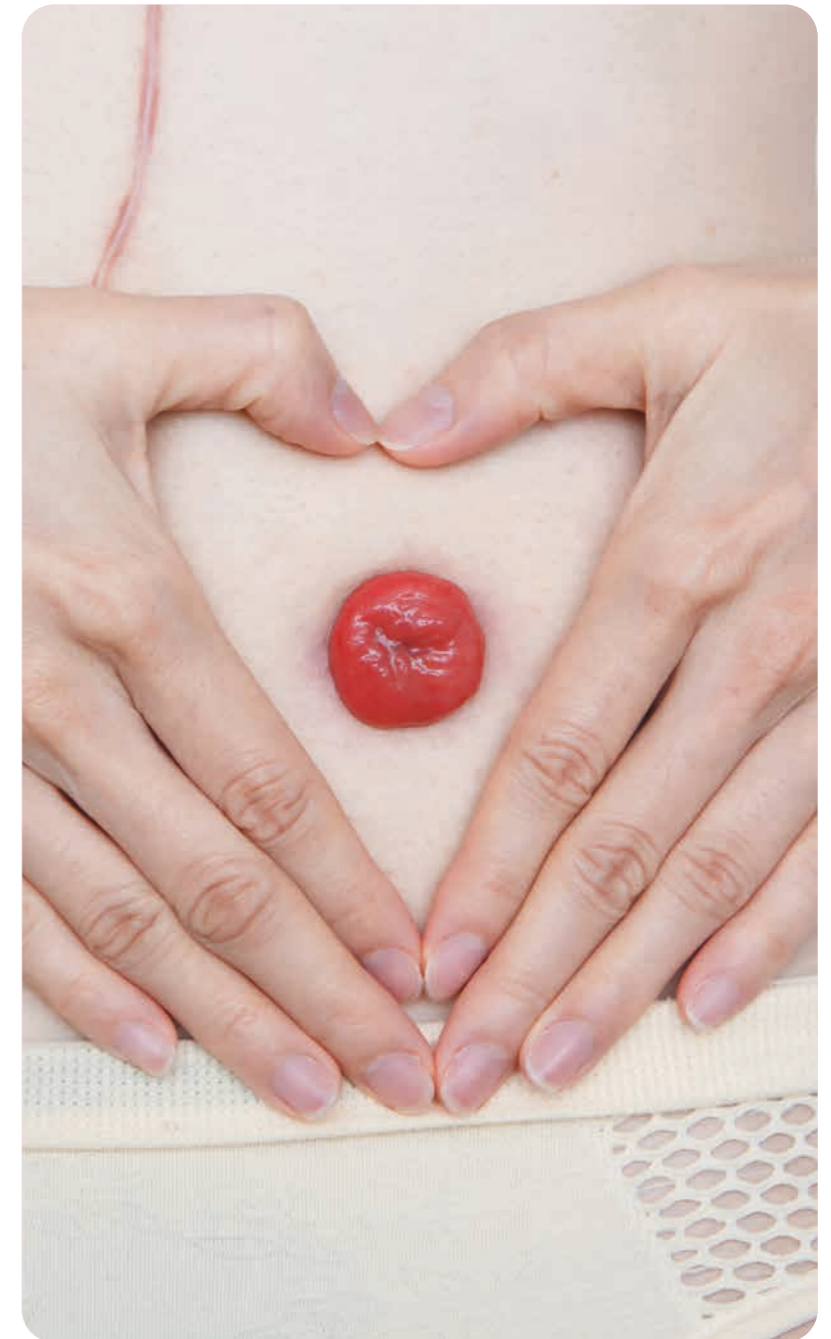
Starostlivosť o peristomálnu pokožku

Správna každodenná rutina pri ošetrovaní stómie vám naozaj pomôže udržať si zdravú 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. Príslušenstvo, ktoré vám pomôže pri starostlivosti o stómiu:

- ESENTA™ ochranný film vytvára na pokožke priehľadnú vrstvu.
- ESENTA™ odstraňovač náplastí: Rýchlo odstraňuje akékoľvek zvyšky adhezíva z kože a znižuje bolesť pri odstraňovaní adhezív.
- ESENTA™ hydrokoloidné adhezívne pásky: Flexibilné a tenké - na fixáciu stomickéj pomôcky. Prevencia pred podtekaním.
- Pasta Stomahesive™: Vhodná na vyplnenie nerovností tela, aby sa predĺžila použiteľnosť stomického vrečka, chráni tiež pokožku pred podtekaním.
- Ak používate jednodielny stomický systém a stomické vrečka meníte 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 natáhnite pokožku a druhou rukou pomaly odlepajte podložku.
- Na pokožku použite odstraňovač adhezív, aby ste minimalizovali riziko poškodenia a podráždenia kože.
- Pri čistení peristomálnej pokožky opatrne umyte okolie stómie obyčajnou teplou vodou alebo použite prípravky na to určené. Nepoužívajte mydlá alebo gély, ktoré obsahujú oleje a parfumy. Môžu brániť správnemu priľnutiu pomôcky k pokožke.
- Pokožku úplne osušte jemným poklepávaním.
- Uistite sa, že podložka tesne priľne k stómii a merajte si stómiu pravidelne - aspoň raz za mesiac - pretože môže zmeniť tvar a veľkosť.
- Pred spaním si vyprázdňte vrečko alebo sa uistite, že nie je plné viac ako z jednej tretiny.
- Pravidelne používajte holiaci strojček, niekoľkokrát do týždňa, aby chĺpky okolo stómie boli čo najkratšie.

Niekoľko tipov, ako udržať pokožku zdravú a vyhnúť sa podtekaniu pod pomôcku:

- Nevymieňajte si vrečko častejšie, ako je potrebné, pretože si tým môžete poškodiť peristomálnu pokožku.



Navštívte webovú stránku www.convatec.sk, kde nájdete ďalšie informácie a rady týkajúce sa starostlivosti o peristomálnu pokožku

Výživa a hydratácia

Je prirodzené myslieť si, že teraz, keď máte stómiu, budete musieť úplne zmeniť stravovanie. Nie je to tak, takže máte o jednu starosť, ktorú musíte riešiť, menej.

Hneď po operácii vám odporučia, dodržiavať diétu s nízkym obsahom vlákniny, aby ste sa vyhli upchatiu čriev. Po zotavení už neexistujú žiadne zákazy a všetko môžete znova zaviesť do svojho jedálnička. Začnite pomaly, skúšajte nové veci po troškách a možno zistíte, že namiesto troch veľkých porcií denne je pre vás lepšie jesť málo a častejšie. Ak vám niektoré potraviny spôsobujú problémy, ako je nadúvanie alebo nadmerná plynatosť, skúste si viesť denník potravín, aby ste zistili, ktorá potravina vám škodí. Potraviny, ktoré vám nebudú vyhovovať, z jedálnička vyradíte.

Ak chcete zostať fit, fyzicky aj duševne, jedzte vyváženú stravu, ktorá zahŕňa zeleninu, ovocie a celozrnné výrobky, potraviny obsahujúce škrob, ako sú zemiaky, ryža a cestoviny, bielkoviny, malé množstvá nenasýtených tukov a niektoré mliečne výrobky. Zostať hydratovaný je tiež veľmi dôležité, každý by sa mal snažiť vypiť až osem pohárov tekutín denne - voda, čaj a mliečne nápoje sa počítajú.

Niektoré potraviny môžu spôsobiť zápchu. Preto by ste ich mali v závislosti od typu vašej stómie, obmedziť alebo jesť opatrne. Ak máte pretrvávajúce problémy, požiadajte o radu sestru alebo lekára. Potraviny, ktoré môžu spôsobovať zápchu:



- Orechy
- Kokos
- Popcorn
- Ríbezle a hrozienka
- Šupky a kôstky ovocia
- Zelenina ako zeler, huby a kukurica



Navštívte webovú stránku www.convatec.sk, kde nájdete ďalšie informácie a užitočné rady o výžive a stravovaní

„Nehanbite sa a ani sa nebojte klásť otázky týkajúce sa vašej stómie. Môžete predísť mnohým problémom hneď na začiatku, ako sa vyskytnú.“

Cvičenie a aktivity

Cvičenie je dôležité pre každého. Sestra vám odporučí a ukáže pohyby, ktoré môžete vykonávať čoskoro po operácii. Tak pozvoľna poskytnete brušným svalom čas na zotavenie a potom postupne, pomalým tempom, môžete zavádzať nové aktivity. Vždy však počúvajte svoje telo a pred každou novou aktivitou sa poradte so sestrou alebo lekárom.



Som stomička a trikrát týždenne chodím do posilňovne.

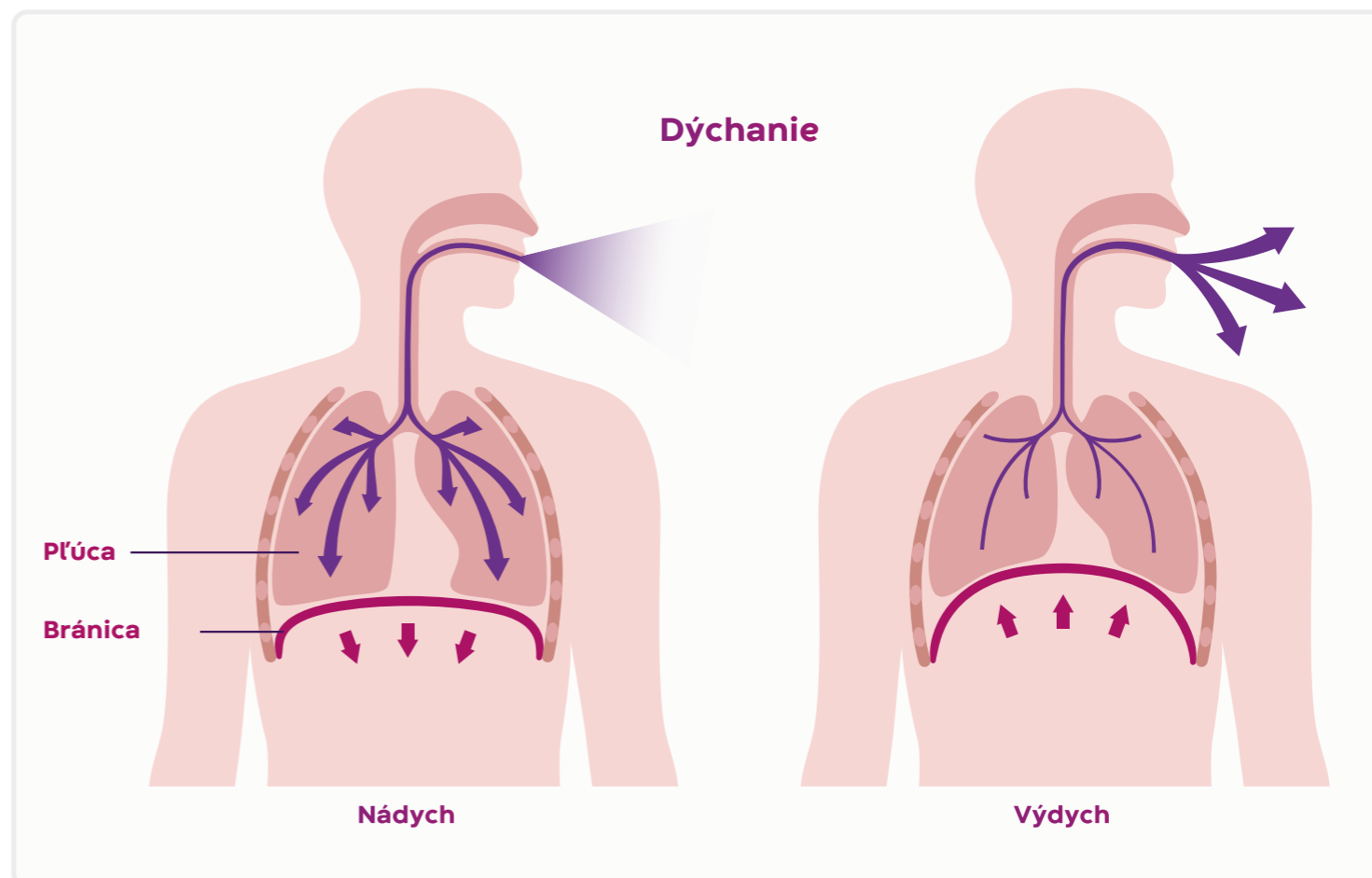
Miroslava Holíková
Komunitná sestra a stomička

Po tomto vás už nič nezastaví. Fyzické cvičenie pomáha nielen udržať kondíciu, zdravú primeranú hmotnosť a posilňovať svaly, ale môže aj pozitívne ovplyvniť vašu duševnú pohodu.

Ak ste pred operáciou s vyvedením stómie radi hrali kolektívne športy, behali s deťmi či vnúčatami, plávali, bicyklovali alebo sa len tak prechádzali v prírode, môžete si tieto aktivity užívať aj po nej.



Navštívte webovú stránku www.convatec.sk, kde nájdete podrobnosti o našom programe Get Ready a me+™ recovery a ďalšie nápady, ako zostať aktívny so stómiou



Intimita a vzťahy

Každý človek, či už so stómiou alebo bez nej, môže z času na čas zažívať smútok, úzkosť alebo pociťovať nízke sebavedomie. Je to prirodzené a nie je to prejav slabosti.

Prirodzené je aj citlivo reagovať na to, ako sa vaše telo zmenilo. Možno premýšľate nad tým, či ešte môžete mať plnohodnotný sexuálny život. Stómia by vám nemala brániť v intímnom živote s vaším partnerom. Emocionálna intimita je rovnako dôležitá ako fyzická intimita a dobrý spôsob, ako zdieľať svoje pocity a obavy, je porozprávať sa so svojim partnerom.

Ak máte problémy s tým, ako vaše telo teraz vyzerá, môže vám pomôcť aj rozhovor s priateľmi. Veľa ľudí má problémy so svojim telom, aj bez stómie.

Buďte k sebe láskaví, pochopte, že zvyknúť si na stómiu chvíľu trvá. Skúste sa zamyslieť nad pozitívami, ktoré stómia do vášho života priniesla. Ak napriek tomu stále bojujete so svojimi pocitmi, nemusíte trpieť v tichosti. Rozhovor so skúseným odborníkom vám môže pomôcť. Na možnosti vhodnej terapie sa spýtajte sestry alebo lekára.



Navštívte webovú stránku www.convatec.sk, kde nájdete články a užitočné rady o intímnom živote so stómiou



„Bud’te trpezliví, so stómiou môžete žiť aktívny život.“

Búrame mýty o stómii

Operácia s vyvedením stómie, ktorá zmení život, je náročné obdobie, a preto je celkom prirodzené, že máte strach z toho, čo bude ďalej.

Možno si myslíte, že sa váš život úplne zmení, ale pravdou je, že keď sa po operácii úplne zotavíte, môžete žiť život, aký poznáte. Postupne, ako bude rásť vaša sebadôvera, bude pre vás aj starostlivosť o stómiu jednoduchšia a rýchlejšia. Znova sa začnete tešiť na činnosti a aktivity, ktoré ste robili predtým a začne si ich užívať.

Najčastejšie mýty o tom, čo môžete a čo nemôžete robiť so stómiou:



Mýtus: Už nikdy nebudem môcť plávať

Zbúrané: Plávanie si môžete užívať aj so stómiou. Predtým si vyprázdnete vrecko a nasadíte podložku aspoň hodinu pred tým, ako vojdete do vody. Ak sa obávate, že sa voda dostane do vrecka, použite kryt na vytvorenie bezpečného tesnenia.

Mýtus: Stómia je bolestivá

Zbúrané: Stómia nemá žiadne nervové zakončenia, takže nemôže bolieť. Ak predsa pocítite bolesť, môže ju spôsobovať parastomálna hernia alebo komplikácie peristomálnej pokožky, preto požiadajte o radu sestru alebo lekára.



Mýtus: Nebudem môcť poriadne spať

Zbúrané: Spánok je dôležitý pre vaše fyzické aj duševné zdravie a s niekoľkými úpravami môžete aj naďalej spať dobre. Rady na dobrý spánok so stómiou zahŕňajú vyprázdnenie alebo výmenu vrecka, večeru o niečo skôr, aby stómia nebola príliš aktívna, a spánok na chrbte alebo na boku. Keď budete spať na boku položte si vedľa seba vankúš, ktorý bude slúžiť ako podpora.

Mýtus: Nikto nevie, čím si prechádzam

Zbúrané: Nikdy by ste sa nemali cítiť sami, aj keď si práve zvykáte na život v zmenených podmienkach. Sestra vie všetko o vašom stave a môže vám poskytnúť veľa rád. Ak nemáte zdravotníckych pracovníkov nablízku, na webovej stránke www.convatec.sk nájdete množstvo informácií o produktoch a starostlivosti o stómiu. Nájdete tam aj kontakty na naše zákaznícke centrum. Neváhajte sa na nás obrátiť, poradíme vám, ako sa o stómiu starať.

Mýtus: Stómia bude zapáchať

Zbúrané: Ak pocítite zápach, je málo pravdepodobné, že ho pocítia iní. Niektoré potraviny, zelená zelenina, fazuľa, cesnak, môžu spôsobovať zápach, preto ich konzumujte s mierou. Zápachu predídete aj starostlivosťou o peristomálnu pokožku aj včasným vyprázdňovaním či výmenou vrecka.



Mýtus: Nemôžem ísť na dovolenku

Zbúrané: Plánovať a užívať si dovolenku môže zlepšiť duševnú pohodu. Len všetko dobre a vopred premyslite, aj to, čo si zabalíte. A nemajte obavy z cestovania lietadlom, tlak v kabíne nemá vplyv na stomické vrecko. Šťastnú cestu!



Informácie a rady o cestovaní nájdete na webovej stránke www.convatec.sk alebo naskenujte QR kód

Tipy na duševné zdravie

Starostlivosť o duševnú pohodu je nevyhnutná pre zdravie a celkovú kvalitu života každého človeka.

Ak vás čaká operácia s vyvedením stómie alebo žijete so stómiou, je prirodzené, že občas pocítujete úzkosť. Dúfame, že tieto rady vám poskytnú potrebnú istotu.

- Pamätáte si, prečo máte stómiu - zachránila vám život alebo zlepšila život tým, že vás zbavila ochorenia, zastavila chronickú bolesť alebo zmiernila príznaky choroby?
- Bud'te k sebe láskaví a doprajte si čas na fyzické aj duševné uzdravenie.
- Nemyslite si, že stómia vám bráni žiť život, ktorý chcete žiť. S niekoľkými úpravami by ste mali byť schopní robiť všetko, čo chcete.
- Nevnímajte smútok alebo depresiu zo stómie ako slabosť. Uvedomte si, že ste podstúpili operáciu, ktorá vám zmenila život, a nechajte si čas, ktorý potrebujete, aby ste to prijali.
- Zaznamenajte si akékoľvek obavy alebo otázky, ktoré máte v súvislosti so stómiou, aby ste ich mohli spomenúť pri nasledujúcej kontrole u špecialistu.
- Jedzte zdravú, vyváženú stravu a zostaňte hydratovaní.
- Keď sa úplne zotavíte, doprajte si veľa pohybu a trávte čas v prírode. Oboje je dobré pre fyzickú a duševnú pohodu a môžu tiež podporiť dobrý spánok.
- Neskrývajte svoje pocity - je dobré hovoriť, preto udržiavajte komunikáciu s rodinou a priateľmi.
- Nemajte pocit, že to musíte zvládnuť sami. Ak máte problémy, vyhľadajte odbornú pomoc.
- Bud'te informovaní a spojte sa s ostatnými stomikmi. Sestra vám ochotne odpovie na všetky vaše otázky a poskytne informácie o miestnych skupinách alebo organizáciách, ku ktorým sa môžete pripojiť.
- Zaregistrujte sa do bezplatného programu me+™. Program ponúka tipy a rady, ktoré vám pomôžu na každom kroku životom so stómiou.



Navštívte webovú stránku www.convatec.sk, kde nájdete ďalšie užitočné informácie a rady

- forever caring -

Priekopnícke dôveryhodné medicínske riešenia na zlepšenie životov, ktorých sa dotýkame



**Nuria
Borrell Brau**

Sestra



**Cristina Rosal
Carbonell**

Psychologička

Táto brožúra vznikla s pomocou sestry Nurie Borrell Brau a psychologičky Cristiny Rosal Carbonell.

Nuria je generálnou riaditeľkou Owings, centra, ktoré sa špecializuje na stómiu, inkontinenciu a starostlivosť o panvové dno.

Má rozsiahle skúsenosti so starostlivosťou o pacientov so stómiou a tiež vyučuje klinickú ošetrovateľskú prax.

Cristina je akreditovaná psychologička, kvalifikovaná sociálna pedagogička a rodinná mediátorka.

1.<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/> 2. <https://stcsurgicalcenter.com/the-importance-of-prioritizing-mental-health-before-and-after-surgery/#:~:text=For%20many%20patients%2C%20the%20period,process%20is%20optimal%20for%20healing.> 3. <https://www.psychologs.com/the-acceptance-stage-of-grief/?srsltid=AfmBOoqjfqnm-8V5MP16kxcUr6vq1ikswOncK6Y51401A6MiA2PMXZf> 4.<https://ascnuk.org/ascn-uk-projects-expass/>