POVÍDÁNÍ S RADIMEM

Jak užívat
života se stomií

ConvaTec
POMÁHAT NÁS BAVÍ

KONEČNĚ V POHODLÍ

BALÍČEK DISKRÉTNĚ AŽ K VAŠIM DVEŘÍM

Pro stomiky děláme vše.
Postaráme se o vás od první objednávky
až po diskrétní doručení balíčku
na vaši adresu.

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

Poukaz potvrzený lékařem zašlete poštou na adresu:
ConvaTec Česká republika s. r. o., Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1.
Do 3 pracovních dnů po obdržení poukazu v distribučním centru
zboží připraví a společnost DPD vám je doveze až domů v diskrétním obalu.
Doručení zdarma – veškeré náklady na poštovné a balné
hradí společnost ConvaTec. Chráníme vaše soukromí.

ConvaTec
POMÁHAT NÁS BAVÍ

Obsah

Úvod 4
Co je to vlastně stomie? 5
Jak se to stane, že je mi vytvořena stomie? 5
Jak to funguje v mém těle? 5
Trocha teorie – kolik druhů stomie existuje? 6
Před operací – jak se připravit na pobyt v nemocnici a na operaci? 8
Prvních pár dnů po operaci aneb seznámení se sestrou Adélou 10
Výběr pomůcek – to nejdůležitější po operaci 11
Postup ošetření stomie krok za krokem 13
Pomůcky jednodílného systému Esteem®+ 15
Jak používat jednodílný tvarovatelný sáček Esteem®+ 18
Jak používat jednodílný vystřihovací sáček Esteem®+ 20
Postup uzavření a vypouštění výpusti InvisiClose® s chlopní 22
Postup uzavření a vypouštění výpusti Safe-Seal 23
Pomůcky dvoudílného systému Natura® 25
Podložky Natura® 25
Jak používat tvarovatelnou podložku Natura® 28
Jak používat vystřihovací podložku Natura® 29
Jak používat podložky Natura® s harmonikovým kroužkem 30
Sáčky Natura®+ 32
Esteem *synergy*® systém adhezní technologie 33
Podložky Esteem *synergy*® 33
Sáčky Esteem *synergy*®+ 34
Jak používat vystřihovací podložku Esteem *synergy*® 35
Jak používat tvarovatelnou podložku Esteem *synergy*® 36
Příslušenství 37
Odstraňovače podložky 37
Odstraňovače podložky silikonové 38
Adhezivní pasty 38
Těsnicí manžety 39
Pásky vyrovnávací 40
Zásypové pudry, ochranné krémy a filmy 40
Pohlcovače pachu 42
Přídržné pásky 43
Břišní pásy 43
Prostředky zahušťovací 43
Limity stomických pomůcek a příslušenství 44
Me+ podpora (služby ConvaTec) 46
Nejčastější otázky 48
Dobrou chuť aneb jak si pochutnat bez omezení 52
Komplikace 56

Dobrý den,

jmenuji se Radim, je mi 59 let a už dva roky jsem stomikem. Tolik jsem o to nestál, ale ne vždy máte na výběr. Ty první dny, kdy se stanete stomikem, se mohou zdát těžké, ale když kolem sebe máte podporu a kvalitní zdravotnický personál, který dokáže zodpovědět všechny vaše otázky a seznámit vás s tím, co bude následovat, potom jde všechno snadněji.

Se stomií se dá žít naprosto plnohodnotný život. V dnešní době již existují velmi kvalitní zdravotní pomůcky, které vám umožní žít tak, jako dřív. Díky nim vám ani nepřijde, že stomii máte.

„I se stomií lze tak velmi brzy vplout zpět do běžného života. Sám jsem toho důkazem."

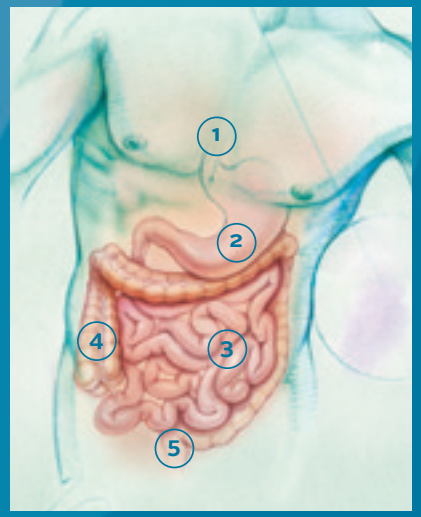
Provedu vás nyní svým životem se stomií krok za krokem, abyste přesně věděli, co vás čeká, jak se v jednotlivých situacích chovat, jakou zvolit pomůcku, a také vám zodpovím nejčastější dotazy, které se života se stomií týkají.

Co je to vlastně stomie?

Než jsem se stal stomikem, ani jsem nevěděl, že něco jako stomie existuje. Slovo stoma pochází z řečtiny a znamená ústa. V oblasti stomií je tím myšlen otvor nebo také vyústění.

Jak se to stane, že je mi vytvořena stomie?

Každého z nás může potkat zánětlivé nebo nádorové onemocnění, úraz nebo jiné postižení. A potkat může skutečně každého, od novorozence až po seniora. Stomií se rozumí vyústění tlustého střeva, tenkého střeva nebo močovodu břišní stěnou. Stomie vám může zkvalitnit život v případě chronických zánětů střev, anebo je vám založena v důsledku života zachraňující operace např. u nádorového onemocnění. Byť se to ze začátku vůbec nezdá, je to vlastně dar.



Jak to funguje v mém těle?

Zažívací trakt se skládá z jícnu (1), žaludku (2), tenkého střeva (3), tlustého střeva (4) a konečníku (5). V tenkém střevě se dokončuje trávení potravy. Rozložené složky společně s vitamíny se zde vstřebají do krve. Tenké střevo je pro život nezbytné a lze vyjmout pouze jeho část. Jinak je tomu u tlustého střeva, které je možné bez jakýchkoliv následků odebrat celé.

„Stomie vám může zkvalitnit život... Byť se to ze začátku vůbec nezdá, je to vlastně dar."

Trocha teorie – kolik druhů stomie existuje?

Původně jsem si myslel, že stomie je jen jedna, ale ve skutečnosti jsou tři nejčastější druhy stomií.

Kolostomie

Kolostomie je tím nejčastějším druhem stomie. Zakládá se většinou na příčném tračníku nebo na esovité kličce. Ústí stomie bývá většinou nad úrovní nebo v úrovni kůže. Střevní obsah je většinou tuhý.

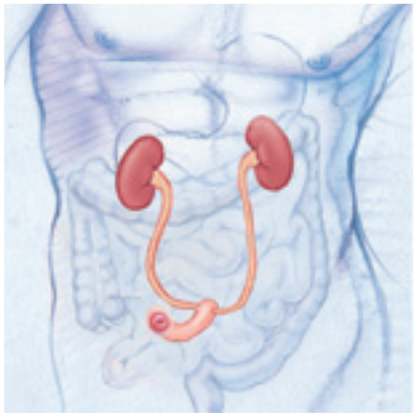
Ileostomie

Ileostomie se většinou zakládá na konečné části tenkého střeva a obvykle přečnívá nad břišní stěnu. Dochází tak k lepšímu ošetření kůže v okolí stomie, protože při ileostomii odchází střevní obsah v průběhu celého dne. Obsah je řídký a na okolí stomie působí agresivněji než tuhá stolice. Denně odchází v průměru 0,8 až 1 litr a obsah je hustší.

www
convatec.cz

Urostomie

Pokud je nutné odstranit z těla močový měchýř, provádí se urostomie. To je nezbytné zejména u dětí, které se narodí s vrozenou vadou vyprazdňování. Častým důvodem u dospělých jsou nádory.



„...v současnosti existují velmi kvalitní zdravotní pomůcky, které vám umožní žít tak, jako dříve."

StomaLinka® ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

Před operací – jak se připravit na pobyt v nemocnici a na operaci?

Pro nikoho není veselé období před operací a nástup do nemocnice. V nemocnici jsem nějaký čas strávil, a tak vám přináším i několik tipů, jak lépe zvládnout toto období a nezapomenout na nic důležitého. Nic netrvá věčně a uvidíte, že přijdou i krásnější dny.

Sedm rad, jak se připravit na operaci

1 **Nominujte vašeho blízkého člověka** – příbuzného, kamaráda nebo kolegu. Ještě před tím, než se vydáte do nemocnice, spojte se s ním a sdělte mu veškeré informace o tom, v jaké nemocnici budete, na jakém pokoji a třeba i kdy jsou návštěvní hodiny. Dobrý přítel vám vždy udělá radost, dodá sílu a navíc s ním budete moci probrat vše, na co se připravujete a co vás čeká.

2 **Nezapomeňte si před odchodem do nemocnice vše vyřídit.** I když pobyt v nemocnici nemusí být dlouhý, určitě si před nástupem do nemocnice udělejte revizi všech důležitých úkolů. Máte dostatečně zalité květiny? A co vaši domácí mazlíčci? Nezapomeňte také vypnout veškeré elektrické spotřebiče, a pokud bydlíte sami, udělejte si i revizi ledničky a netrvanlivé potraviny v ní nenechávejte. Poproste také někoho z vašich blízkých, aby vám vybíral poštovní schránku.

3 **Sbalte se jako na dovolenou.** Ne tak úplně. Dbejte na rady od vašeho lékaře a určitě si přibalte veškeré hygienické potřeby, na které jste zvyklí, také vaše léky, spodní prádlo, v případě elektroniky nezapomeňte na nabíječky. Pokud máte mobil na dobíjení kreditu, nezapomeňte si dobít dostatečnou částku, ať si máte stále s kým povídat. Pokud si rádi čtete, nezapomeňte na dobrou knihu, ta bývá nejlepším přítelem.

4 **Poslouchejte hudbu, meditujte, poznávejte okolí.** Nemějte mysl zaměřenou pouze na to, co přijde, jak bude probíhat operace a co se stane, když... Užívejte si každého dne. Poslouchejte své oblíbené písničky, čtěte denní tisk a poznávejte okolní svět.

5 **Buďte si jistí tím, co vás čeká.** Nebojte se zeptat svého lékaře nebo zdravotní sestry na to, jaký je průběh operace, co všechno se změní a na co bude potřeba se připravit. Informace si můžete najít také sami, například na internetových stránkách: **www.convatec.cz.**

6 **Věřte si! Úzkost je jen odrazem vaší nedůvěry.** Věřte si a poslouchejte své tělo. Vaše tělo ví, co potřebuje. Ať se již jedná o jídlo nebo sportovní aktivity. Vždy buďte v souladu a nedejte strachu a nedůvěře šanci.

7 **Nejste v tom sami** – i když se může zdát, že jste na všechno sami a v nejtěžší chvíli se nemáte na koho obrátit, vždy je možnost vyhledat pomoc blízké osoby. V nemocnici vám může být nablízku sestřička. Jakmile opustíte nemocnici, můžete oslovit své blízké. A pro odbornou pomoc je tady bezplatná StomaLinka® ConvaTec. Zde vám vždy poradí s tím, jak začít žít jako stomik. StomaLinku® obsluhují i stomici, a proto se nemusíte bát zeptat na jakýkoliv dotaz.

Prvních pár dnů po operaci aneb seznámení se sestrou Adélou

Když jsem se probudil, stále jsem čekal, že budu jiným člověkem, že mě stomie změní a z Radima už třeba nebude Radim, ale někdo úplně jiný. Naštěstí se tak nestalo. Je to těžké, ale když přijde takový zákrok, v hlavě se vám honí mnoho myšlenek. Přemýšlíte o tom, jak budete žít s touto změnou a co všechno bude jinak. Je to takový chaos, který vlastně vůbec není nutný.

V každé nemocnici dnes existuje stomická poradna, ve které vám zkušená stomasestra poradí, jak stomii ošetřovat. Jakmile jsem poznal sestru Adélu, zjistil jsem, že už na stomii nejsem sám. A dokonce i strach po pár dnech zmizel.

Stomasestra Adéla mě začala seznamovat s ošetřováním stomie hned od samotného začátku. Zaměřili jsme se na to, jak vyměňovat pomůcky, a ihned jsem dostal odpovědi na všechny své otázky. A že jich bylo. Moc fajn bylo také to, že Adéla naučila pečovat o stomii i mou rodinu. Zpočátku je stomie trochu nateklá a až po několika dnech po operaci se začne zmenšovat. I o tom mi Adéla vše pověděla.

„...Adéla naučila pečovat o stomii i celou moji rodinu."

Výběr pomůcek – to nejdůležitější po operaci

Už před operací jsem si zjistil, že ConvaTec je absolutní jedničkou na trhu s pomůckami pro stomiky. U společnosti ConvaTec si totiž vybere každý. Tak jako jsme každý z nás jiný, tak každý z nás může mít jinou stomii. Proto je důležité si na začátku vyzkoušet řadu pomůcek. Může nám vyhovovat hned to, co dostaneme v nemocnici, ale také nemusí.

Jak poznáme, že nám pomůcka ne zcela vyhovuje?

Nedrží tak dlouho, jak by měla. Podtéká nám. Může nás omezovat v našich aktivitách, nebo dokonce můžeme mít alergickou reakci. Na začátku bychom se své stomii měli hodně věnovat a věnovat pozornost i jejímu okolí. Pokud je kůže klidná, nepálí nás, není začervenalá a pomůcka dobře drží, zřejmě máme vybráno. Pokud se ale objevují nějaké výše uvedené příznaky, měli bychom uvažovat o vyzkoušení jiné pomůcky. Někdy se dokonce může stát, že nám pomůcka přestane vyhovovat i po několika letech.

Jeden z důvodů, proč jsem si vybral pomůcky ConvaTec, je, že základem všech jejich stomických pomůcek je přilnavá hmota Stomahesive®. Hmota Stomahesive® je unikátní kombinací přírodních látek a ostatních komponentů, které jí dávají výborné hojivé vlastnosti. Je chráněna celosvětovým patentem.

Slyšel jsem ale také, že na trhu je mnoho různých druhů pomůcek, které je možné používat. Trochu mi vrtalo hlavou, jaký typ bude ideální pro mě a jak si ho vybrat. Tady je odpověď.

Stomasestra Adéla mi řekla, že stomické pomůcky se dělí podle způsobu jejich nasazení:

● Jednodílný systém ● Dvoudílný systém ● Systém adhezní technologie

Jednodílný systém je sáček s lepicí plochou, který se vyměňuje vždy celý najednou. Jde tak o hygienicky zajímavé řešení, protože vždy po odstranění sáčku je možné snadněji udržovat hygienu kolem stomie. Je velmi diskrétní.

Dvoudílný systém se skládá ze sáčku a podložky. Ty jsou spojené navzájem přírubovým kroužkem. Výhodou je, že samotná podložka zůstává na těle 2 až 3 dny a dochází pouze k výměně sáčku. Je to systém vhodný i pro ty z vás, kterým bude s ošetřováním pomáhat druhá osoba.

Systém adhezní technologie je kombinací jednodílného a dvoudílného systému. Skládá se z podložky a sáčku s lepicí vrstvou. Systém je diskrétní, protože sáček se na podložku nalepí. Podložka na těle zůstává také 2 až 3 dny a já si mohu měnit pouze sáček dle potřeby.

A JEŠTĚ NĚKOLIK TIPŮ PRO SNADNĚJŠÍ VÝBĚR POMŮCKY

PROČ JEDNODÍLNÝ SYSTÉM

- Jednodílné stomické sáčky jsou velmi oblíbené a jednoduše se používají. Jsou připevněny kolem stomie pomocí lepicí plochy, která je součástí stomického sáčku. Po použití se vždy celý sáček odstraní a na stejné místo se přilepí nový.
- Jednodílný systém má diskrétnější profil a je flexibilní.
- Bezpečně přilne i na zjizvenou nebo nerovnou pokožku.
- Při nalepování sáčku nemusíte vyvíjet tlak na břišní stěnu.
- Díky častější výměně se snadněji udržuje hygiena.

Při nalepování sáčku či podložky je třeba dbát na správné přilepení kolem stomie!

PROČ DVOUDÍLNÝ SYSTÉM

- Podložka může být na těle přilepena až tři dny. Vyměňuje se pouze sáček, proto je tento systém vhodný také pro pacienty, o které pečuje někdo jiný.
- U stomiků s horším zrakem je výhodou slyšitelné zacvaknutí přírubového kroužku podložky a sáčku, které signalizuje správné nasazení.
- Pečuje-li o stomika jiná osoba, je vhodné použít podložku s harmonikovým kroužkem, která umožní komfortní nasazení sáčku bez tlaku na břicho.
- Dvoudílný systém je ideální v případě plynatosti. Sáček můžete jednoduše uvolnit z příruby a vzduch vypustit.
- Díky dvoudílnému systému si může pacient měnit velikosti sáčků dle aktuální situace. Přes den může nosit větší a na noc menší apod.
- Dvoudílný systém umožňuje případné pootočení sáčku na stranu.

Postup ošetření stomie krok za krokem

...aneb recept na zdravou kůži a dobře držící pomůcku

Ať už používáme jednodílný nebo dvoudílný systém, vždy je potřeba dodržovat správný postup při výměně pomůcky. Sestra Adéla mě vše naučila. Pojďme se spolu podívat, jak si pomůcku vyměnit tak, abychom co nejvíce šetřili naši kůži a předcházeli tak případným nepříjemnostem.

Správným postupem zajistíme lepší přilnutí pomůcky na tělo. Což je přesně to, co potřebujeme. ConvaTec nabízí široké portfolio příslušenství, kam řadíme právě produkty sloužící ke správnému ošetření kůže v okolí stomie. Kompletní nabídku naleznete na straně 37–45.

Pojďme na výměnu stomické pomůcky. Vše si vysvětlíme od začátku do konce, je to opravdu jednoduché a zvládne to každý.

Berte tento návod jako doporučení, jak to dělám, na doporučení sestry Adély, já. Je na vás, zda budete používat všechny zmíněné pomůcky, nebo si vyberete jen některé. Nicméně, mějte na paměti, že klíčové je dodržování chronologického postupu.

1. Mezi dva prsty uchopte okraj pomůcky a za pomocí **odstraňovače pomůcky** ji jemně a pomalu odlepujte od těla (viz str. 37–38).
2. Zkontrolujte, zda vám na kůži nezůstaly zbytky lepidla, které případně setřete odstraňovačem tak, aby kůže v okolí stomie byla úplně čistá.
3. Nyní je potřeba kůži v okolí stomie důkladně omýt mýdlem a vodou. Není vhodné používat sprchové gely ani vlhčené ubrousky, které mohou obsahovat olejové složky. Pomůcka by pak nemusela dobře držet.
4. U nás, mužů, je důležité, abychom měli oholenou kůži v okolí stomie. V opačném případě by mohlo dojít k zatržení chloupku a zánětu, který je nutné hojit mastičkou. Na mastičce ale žádná pomůcka držet nebude.

5. V případě podráždění kůže aplikujte **pudr Stomahesive®** (viz str. 41).
6. Pokud máte v okolí stomie nerovnosti, použijte k jejich vyrovnání **vyrovnávací pastu nebo těsnicí kroužky.** Nedojde tak k podtečení pomůcky (viz str. 38–39).
7. Nyní v okolí stomie použijte **ochranný film** (viz str. 41). Zvýšíte tím přilnavost pomůcky a zároveň ochráníte kůži při případném podtečení pomůcky.
8. V případě řídkého střevního obsahu můžete použít zahušťující sáčky **Diamonds®,** které dáte přímo do sáčku před jeho nasazením (viz str. 43).
9. Proti zápachu si do sáčku nakapejte **pohlcovač pachu StomOdor®** na bázi oleje (viz str. 42).
10. Nyní můžete nalepit vaši pomůcku. Nezapomínejte dbát na její správné vystřižení – vystřižený otvor v pomůcce by měl být max. o 2–3 mm větší, než je velikost vaší stomie.
11. Proti zápachu můžete použít i **StomOdor® spray,** který můžete aplikovat nejen do sáčku, ale i na oblečení a do prostoru (viz str. 42).
12. Pro dosažení ještě větší přilnavosti pomůcky a rozšíření lepicí plochy nalepte **vyrovnávací pásky Varimate®** (viz str. 40).
13. Vyrovnávací pásky nalepte i v případě, že se chystáte jít k vodě – jsou voděodolné a pomůcka vám bude lépe držet.
14. Používáte-li pomůcku s postranními „poutky“, můžete si na ně připevnit **přídržný pásek,** který vám dodá pocit jistoty při nošení (viz str. 43).
15. V případě, že máte parastomální kýlu, doporučuji nošení **kýlního pásu** (viz str. 43).

A je to hotové.

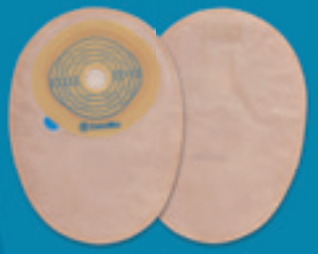
Nyní se pojďme seznámit s pomůckami jednodílného a dvoudílného systému. Na výběr je toho opravdu hodně a věřím, že i vy si najdete tu nejvhodnější pomůcku právě pro vás.

POMÁHAT
nás baví

Pomůcky jednodílného systému Esteem®+

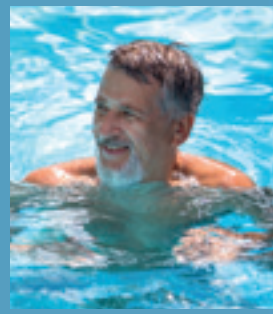
Jednodílné sáčky jsou oblíbené pro svou diskrétnost a snadné udržování hygieny v okolí stomie. Sáček lepíme přímo na tělo a nemusíme při tom tlačit na stěnu břišní.

V rámci jednodílného systému Esteem®+ si můžeme vybrat z několika typů sáčků. Čím se bude řídit náš výběr? Budeme se řídit několika kritérii (např. tuhost stolice, jak je stomie vystouplá či vpadlá), která si postupně probereme.



Uzavřené sáčky

bychom měli používat, pokud máme **tužší stolici.** V tomto případě sáčky **měníme 2x denně.** Můžeme si **vybrat ze dvou velikostí** z hlediska objemu – **velký** a **standard.**



„Já jsem velkým milovníkem plavání, takže volba byla jasná.“

Výpustné sáčky

používáme tehdy, pokud máme **řidší stolici.** Obsah sáčku totiž můžeme několikrát za den vypustit, a proto sáček **měníme jednou za den.** Platí zde, že **sáček vypouštíme vždy, když je z 1/3 plný.** Sáček je opatřen výpustí, která se uzavírá pomocí suchých zipů. Suché zipy jsou omyvatelné. Výpust navíc můžeme schovat do reverzní kapsičky, která slouží jako pojistka. Další výhodou je, že nás výpust nebude dráždit např. v třísle. Postup uzavírání sáčku naleznete dále.

Dalším kritériem může být **barva sáčku.** K dispozici jsou sáčky **tělové barvy** nebo **průhledné.**

Zároveň si můžeme vybrat sáčky s **kontrolním okénkem.** To nám umožní mít kontrolu nad tím, zda pomůcku lepíme správně, a současně nám v případě potřeby umožní kdykoliv zkontrolovat naši stomii a obsah sáčku. I to může být někdy velmi důležité.

Určitě pro naše rozhodnutí bude důležité i to, zda na přípravu sáčku budeme potřebovat **nůžky** či si vystačíme pouze s vlastními prsty. V případě, že budeme chtít používat nůžky, vybereme si **sáčky vystřihovací.** Velikost vystřihovacího standardního sáčku je pro **stomie o velikosti 20–70 mm.** V nabídce jsou také **sáčky předstřižené** a ty jsou určeny pro ty z nás, kteří máme **stomii kulatého tvaru a stejně velkou jako je předstřižený otvor.**

V nabídce je i **velkoobjemový vystřihovací průhledný sáček.** Ten je určen stomikům, kteří mají velký objem odcházející stolice, a to i krátkodobě. Využívají ho i ti, kteří potřebují vystřihnout otvor v sáčku až **do velikosti 100 mm.**

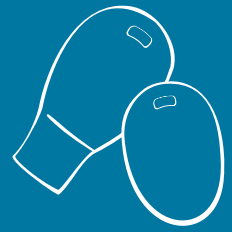
Společnost ConvaTec má také jako jediná ve svém portfoliu **sáčky tvarovatelné** s unikátní technologií, kdy si otvor pro stomii tvarujete vlastními prsty. Podmínkou použití tohoto typu sáčku je, že stomie vyčnívá alespoň 0,5 cm nad břišní stěnu. Tyto sáčky jsou v nabídce **pro stomie do velikosti 50 mm.** Oba postupy použití naleznete dále.

Pro nově operované stomiky a pro stomiky s komplikovanější stomií je vhodný **Esteem™+ Soft Convex.** Tato mírně konvexní pomůcka v uzavřené i výpustné variantě vyřeší nerovnosti v okolí stomie. Vhodná je i **pro stomiky s ochablým břišním svalstvem** nebo pokud je naše **stomie v úrovni břišní stěny** a potřebujeme, aby stolice dobře odcházela přímo do sáčku a nepodtékala pod pomůcku. K dispozici je až do velikosti 47 mm.

Pokud máte vpadlou stomii, stomii v úrovni břišní stěny či nerovnosti kolem stomie, doporučuji vám uzavřené nebo výpustné konvexní sáčky **Esteem™+ Flex Convex.** K dispozici jsou ve čtyřech **velikostech 20–57 mm.** Stačí si jen vybrat dle velikosti stomie.

Dalším řešením pro vpadlé stomie je výpustný **konvexní sáček Esteem®+,** který se vyrábí v šesti předstřižených velikostech **pro stomie 22–38 mm.**

Sáčky jsou vybaveny **uhlíkovým filtrem,** který slouží k **odchodu plynů ze sáčku** a zároveň **pohlcuje pach.** V případě, že se jdeme **sprchovat či koupat,** musíme filtr **přelepit přelepkami,** které jsou v každém balení sáčků. Pokud bychom filtr nepřelepili, namočil by se a přestal by fungovat.



„Typů jednotlivých sáčků je takové množství, že si každý vybere pro jakoukoliv příležitost."

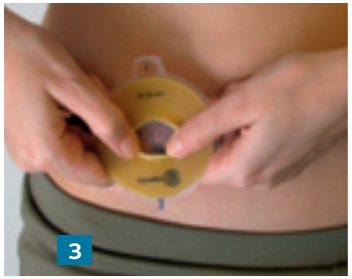
JAK POUŽÍVAT JEDNODÍLNÝ TVAROVATELNÝ SÁČEK ESTEEM®+

Postup tvarování a nasazení

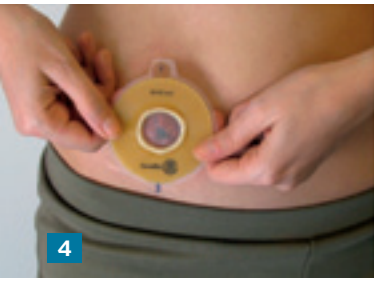
Mějte na paměti, že před nalepením podložky musí být kůže čistá, suchá a v případě potřeby oholená.

Oddělte tvarovatelnou část od sáčku.

Odstraňte ochrannou fólii s číslem 1. Odkryje se vám tvarovatelná část.



Rolujte a tvarujte otvor do požadované velikosti, která bude odpovídat velikosti stomie. **Hmotu nenatahujte, nestříhejte.**



Zkontrolujte vytvarovaný otvor přiložením ke stomii.

Odstraňte ochrannou fólii s číslem 2.

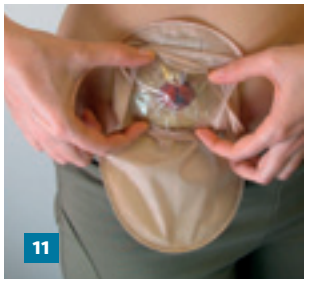
Přilepte na kůži tak, aby vytvarovaný otvor jemně a přitom těsně obemknul stomii. Přitlačte hmotu, aby dobře přilnula ke kůži.

Odstraňte ochrannou fólii s číslem 3.

Odstraňte ochrannou fólii z lepicí části stomického sáčku.

Sáček přehněte zhruba v polovině a začněte nalepovat od dolní poloviny směrem nahoru.

Sáček přitiskněte k tělu a přidržte po dobu cca 30 sekund, aby stomická pomůcka dobře přilnula po celé ploše.



Pomocí okénka zkontrolujte správné nalepení pomůcky.

JAK POUŽÍVAT JEDNODÍLNÝ VYSTŘIHOVACÍ SÁČEK ESTEEM®+

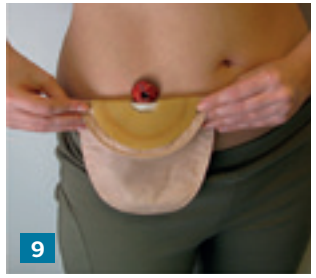
Postup nalepení a odstranění sáčku je stejný i u Esteem™+ Flex Convex a Esteem™+ Soft Convex.

Postup nalepení sáčku

Mějte na paměti, že před nalepením podložky musí být kůže čistá, suchá a v případě potřeby oholená.

Podle naznačeného návodu si připravte šablonu, která odpovídá velikosti a tvaru vaší stomie. Zkontrolujte, zda vystřižený otvor v šabloně odpovídá vaší stomii.

Vystřiženou šablonu přiložte na terčík na sáčku, otvor překreslete a následně pečlivě vystřihněte.



Prstem uhlaďte vystřižený otvor. Odstraňte krycí fólii a pomůcku nalepte.

Sáček přitiskněte k tělu a přidržte po dobu cca 30 vteřin, aby dobře přilnul po celé ploše.

Správné nasazení sáčku.

Při odstranění sáčku používejte odstraňovače pomůcek Niltac® nebo ConvaCare®. Předejdete tak podráždění pokožky.

Portfolio ESTEEM™+

Nové ŘEŠENÍ SÁČKŮ

Portfolio konvexních sáčků Esteem™+ nabízí řadu jednodílných sáčků s různými hloubkami a tvrdostí konvexity, které pacientovi zajistí komfort při nošení, na něž se může spolehnout. Portfolio je široké, a tak si vybere každý bez ohledu na velikost či tvar stomie. Více informací na www.convatec.cz nebo na bezplatné StomaLince® ConvaTec.

www convatec.cz

Postup uzavření a vypouštění **výpusti InvisiClose® s chlopní**

Výpust InvisiClose® s chlopní.

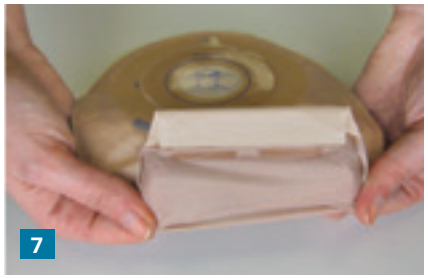
Výpust přehněte přes béžový vyztužený proužek a otočte 3x směrem k chlopni.

Suchý zip chlopně přitiskněte na suchý zip výpusti.

Oba zipy k sobě dobře přitiskněte, aby byla výpust důkladně uzavřená. Správné zacvaknutí uslyšíte i ucítíte v prstech.

Poté vsuňte oba palce do okrajů reverzní kapsičky a ohněte ji, aby byla výpust schovaná.

Zajistíte tak absolutní bezpečnost i komfort zmenšeného sáčku.



Přehnutím nazpět uvolníte uzavřenou výpust z reverzní kapsičky.

Pomocí chlopně od sebe oddělíte suché zipy a výpust uvolníte. Stisknutím výztužných proužků proti sobě výpust rozevřete a sáček vyprázdníte. Výpust důkladně očistěte a osušte. Před opětovným uzavřením musí být výpust čistá a suchá.

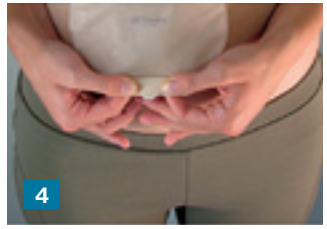
StomaLinka® ConvaTec
800 122 111
pro volajícího zdarma

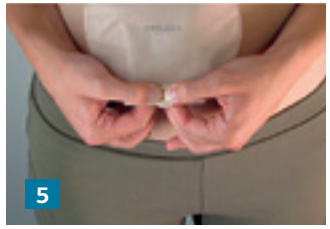
Postup uzavření a vypouštění **výpusti Safe-Seal**

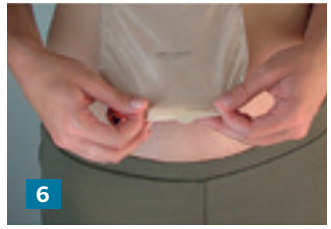
Výpust je totožná i u Esteem™+ Flex Convex a Esteem™ Soft Convex.
Před nalepením sáčku na tělo výpust uzavřete!

UZAVŘENÍ

Výpust přehněte v polovině vyztužených pásků a 5x otočte směrem k chlopni. Suchý zip chlopně přitiskněte k suchému zipu výpusti.

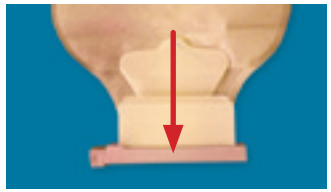






Oba zipy k sobě dobře přitiskněte po celé jejich ploše, aby byla výpust důkladně uzavřená. Správné uzavření zipů ucítíte mezi prsty.

Výpust můžete schovat pod netkanou textilii na sáčku.



Součástí balení je svorka. Tu použijte v případě, že nechcete používat suché zipy.

VYPOUŠTĚNÍ

Uvolněte suché zipy, výpust odrolujte. Jednou rukou držte výpust v úrovni vyztužených pásků a druhou rukou zatáhněte za chlopeň směrem nahoru. Tímto způsobem snadněji rozevřete výpust a sáček vypustíte. Před opětovným uzavřením výpust řádně očistěte toaletním papírem a osušte.

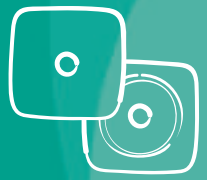
Kouknu, vidím a jsem OK

NOVÉ SÁČKY S KONTROLNÍM OKÉNKEM

Uzavřené a výpustné jednodílné sáčky ESTEEM™+ a dvoudílné sáčky NATURA™+

Pomůcky dvoudílného systému Natura®

Jak jsem již zmínil, dvoudílný systém má tu výhodu, že podložka může na těle zůstat 2 až 3 dny a po tuto dobu dochází pouze k výměně sáčku. Pokud také trpíme zvýšenou plynatostí, měli bychom si vybrat tento systém. Sáček totiž můžeme kdykoli odcvaknout, plyny vypustit a sáček opět nacvaknout na podložku. Jak už jsem několikrát říkal, tento systém bych doporučil všem, o které se stará další osoba. Teď se podíváme blíže na to, z čeho se dvoudílný systém skládá a jak vše správně připravit, aby nám pomůcka fungovala, jak má.



Podložka je základem všeho

Ve dvoudílném systému máte na výběr hned z několika typů podložek. Každá z nich pomáhá jiným způsobem a záleží jen na nás, s jakou se budete cítit nejlépe.

PODLOŽKY NATURA®

Jsou základem dvoudílného systému a je možné je kombinovat se všemi druhy sáčků dvoudílného systému.

„Jen mě sestra Adéla upozornila, že vždy musí mít podložka a sáček stejný průměr přírubového kroužku."

Plochá tvarovatelná podložka

Patří mezi mé favority. Ptáte se proč? Otvor v podložce vytvaruji prsty a při tom nemusím vůbec používat nůžky. Není nic jednoduššího. Nikdy se mi nestane, že bych otvor vytvaroval špatně. Prsty vytvaruji manžetku, která těsně a přitom jemně obejme stomii a tím zabrání podtékání. Abyste mohli používat tento typ podložky, měla by vaše stomie přečnívat alespoň o 0,5 cm nad stěnu břišní.

Plochá tvarovatelná podložka s harmonikovým kroužkem

Jedná se opět o tvarovatelný typ podložky, který má navíc zabudovaný harmonikový kroužek, který nám usnadní nasazení stomického sáčku. Tento typ je vhodný zejména pro pooperační období, kdy jistě oceníme šetrné nasazení stomického sáčku na přírubový kroužek podložky, aniž bychom tlačili na stěnu břišní, která je po operaci velmi citlivá. Po nasazení sáčku harmonikový kroužek zamáčkneme a podložka má opět diskrétní profil. Výhodou je také dostatečný prostor pro prsty, kterými se sáček dobře nacvakne, a samotná tvarovatelná technologie, díky které nemusíme otvor stříhat, ale sami si vytvarujeme potřebný tvar. Nedochází pak k nežádoucímu podtékání. Co se vám jistě bude líbit, je to, že podložka je celá béžová.

Podložka konvexní tvarovatelná

Pokud máme stomii vpadlou (je v dolíčku), je pro nás ideální právě tato podložka. Otvor v podložce si i u této podložky tvarujeme prsty bez použití nůžek.

Dobře přilne ke kůži a zabrání podtékání stolice. Okraj podložky, který je vyroben z mikroporu, zajišťuje její ohebnost. Určitě vám doporučím, abyste v tomto případě použili přídržný pásek, který se nasazuje za poutka na sáčku. Sestra Adéla mi několikrát opakovala, že v případě vpadlé stomie je vhodné použít tento pásek.

Podložka konvexní s harmonikovým kroužkem

Podložka konvexní s harmonikovým kroužkem se od tvarovatelné konvexní pomůcky liší ve více věcech. Tato podložka má navíc harmonikový kroužek, takže nasazení sáčku nevyžaduje tolik tlaku na břišní stěnu. Střed podložky se netvaruje, ale klasicky vystřihuje nůžkami a okraj podložky je z hydrokoloidu. Pokud nám tedy z jakéhokoli důvodu nevyhovuje tvarovatelná konvexní podložka, určitě stojí za to vyzkoušet tento jiný typ konvexní podložky.

Podložka flexibilní

Pokud jste aktivní stomici a nemůžete používat plochou tvarovatelnou podložku, tak vám rozhodně doporučuji používat podložku flexibilní. Ve svém středu obsahuje hmotu Stomahesive®, vnější část je z mikroporu. Podložka je opravdu pružná, krásně se přizpůsobí konturám vašeho těla a i vaší fyzické aktivitě.

Podložka flexibilní s harmonikovým kroužkem

Tato podložka má oproti klasické flexibilní podložce navíc harmonikový kroužek, takže nasazení sáčku je zde opět mnohem snazší. Jinak jsou její vlastnosti i použití stejné jako u klasické flexibilní podložky.

Podložka Stomahesive®

Je celá tvořená z hojivé hmoty Stomahesive®. Získal jsem zkušenosti od ostatních stomiků. Když prodělávali chemoterapii, radioterapii či jinou podobnou léčbu, setkali se s tím, že jim pomůcky, které používali standardně, nedržely tak dobře a bylo nutné hledat řešení. Tím je právě tato podložka, která drží i v těchto komplikovanějších situacích. Nejen že podložka drží, ale zároveň i hojí kůži v okolí stomie, která je danou léčbou také namáhána. Takže pokud byste se dostali do této situace, určitě vyzkoušejte podložku Stomahesive®.

„Podle sestry Adély dokáže podrážděnou pokožku v okolí stomie vyhojit již během pár dní právě podložka Stomahesive®."

JAK POUŽÍVAT TVAROVATELNOU PODLOŽKU NATURA®

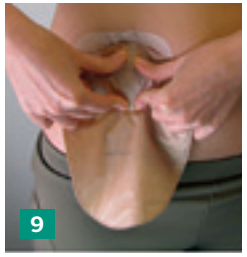
Postup tvarování a nasazení

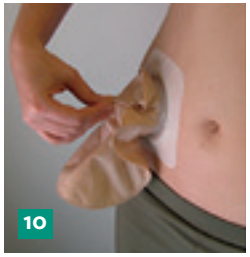
Mějte na paměti, že před nalepením podložky musí být kůže čistá, suchá a v případě potřeby oholená.

Vyjměte podložku z obalu. Otvor pro stomii vytvoříte pomocí prstů tak, že palci vytvarujete pružnou manžetu odpovídající velikosti stomie. Hmotu nenatahujte, nestříhejte. Pokračujte tak, až si vytvoříte otvor požadovaného tvaru a velikosti.

Po vytvarování otvoru pro stomii odstraňte zadní průhlednou fólii ze středu podložky.

Podložku přiložte ke stomii a odstraňte krycí papír z lepící části podložky. Přilepte ke kůži a vyhlaďte všechny záhyby. Poté podložku přitiskněte k tělu a přidržte po dobu cca 30 vteřin, aby dobře přilnula po celé ploše.



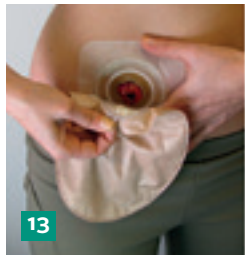


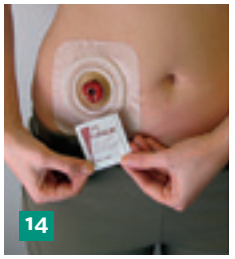
Následně nasaďte sáček a přicvakněte na přírubový kroužek po celé jeho ploše.

Mírným zatahaním za sáček zkontrolujte správné a pevné spojení s podložkou.

Pro větší jistotu lze použít přídržný pásek připevněný za poutka na sáčku.

Postup při výměně sáčku či odstraňování podložky





Při výměně sáčku jednou rukou přidržte podložku, druhou chytněte horní očko a oddělte sáček od podložky.

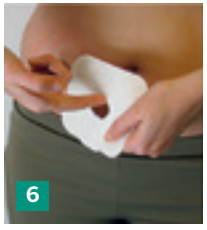
Při odstranění sáčku používejte odstraňovače pomůcek ConvaCare® nebo Niltac®. Předejdete tak podráždění pokožky.

JAK POUŽÍVAT VYSTŘIHOVACÍ PODLOŽKU NATURA®

Postup přípravy a nasazení

Mějte na paměti, že před nalepením podložky musí být kůže čistá, suchá a v případě potřeby oholená.

Podle naznačeného návodu si připravte šablonu, která odpovídá velikosti a tvaru vaší stomie. Zkontrolujte, zda vystřižený otvor v šabloně odpovídá stomii.



Vystřiženou šablonu přiložte na zadní krycí papír lepicí části podložky a otvor překreslete a následně vystřihněte. Prstem uhlaďte vystřižený otvor.

Odstraňte krycí papír a podložku nalepte.

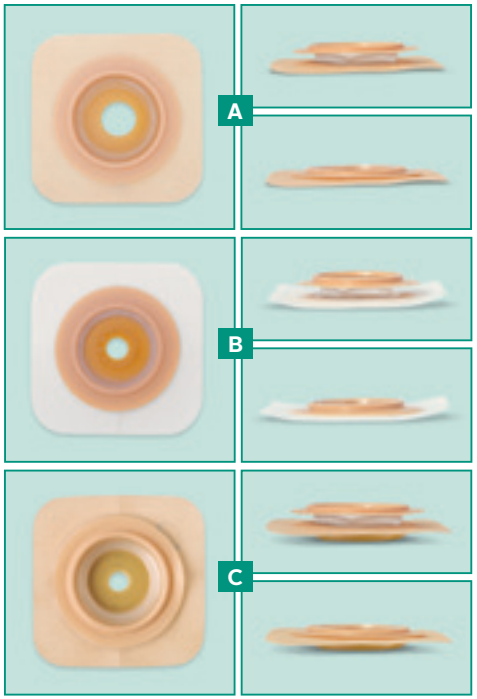
Vyhlaďte všechny záhyby a poté podložku přitiskněte k tělu a přidržte po dobu cca 30 vteřin, aby dobře přilnula po celé ploše.

Následně nasaďte sáček a přicvakněte na přírubový kroužek po celé jeho ploše.

Mírným zataháním sáčku zkontrolujte správné a pevné spojení s podložkou.

JAK POUŽÍVAT PODLOŽKY NATURA® S HARMONIKOVÝM KROUŽKEM

Podložky Natura®+ s harmonikovým kroužkem umožňují komfortní a snadné nasazení sáčku na podložku. Na výběr máte podložky Natura® **ploché tvarovatelné (A)** nebo **flexibilní (B) a konvexní (C)** s harmonikovým kroužkem.



Využití harmonikového kroužku

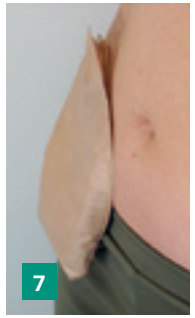
Diskrétní profil podložky

Podložka tvarovatelná i vystřihovací s harmonikovým kroužkem se používá stejně jako další podložky společnosti ConvaTec.

Návody naleznete na předcházejících stránkách.

Postup nasazení sáčku na podložku

Palce vsuňte do prostoru harmonikového kroužku a přírubový kroužek sáčku nasaďte odspodu na přírubový kroužek podložky (1–2). Přitiskněte oba přírubové kroužky k sobě po celé jejich ploše (3–4).



Mírným zataháním za sáček zkontrolujte správné a pevné spojení sáčku s podložkou (5). Zamáčkněte harmonikový kroužek, aby měl diskrétní profil (6). Správné nasazení sáčku (7).

NAŠE HARMONIKA LADÍ VŠEM STOMIKŮM!

PRO STOMIKY:
- s kýlou nebo s ochablým břišním svalstvem
- kterým pomůcku vyměňuje druhá osoba
- mající potíže s nasazováním sáčku
- se sníženou motorikou
- krátce po operaci

Zavolejte si o VZOREK ZDARMA!
800 122 111
pro volajícího zdarma

www
convatec.cz

www.facebook.com/stomikradim

SÁČKY NATURA®+

ConvaTec mi nabízí i širokou škálu sáčků. Všechny jsou kompatibilní s podložkami Natura®, jen si zvolit správnou velikost **dle přírubového kroužku podložky.** Při výběru je opět důležité řídit se tím, jakou konzistenci má stolice. Pokud je **spíše řídká,** volím **sáčky výpustné.** V tomto případě používám **jeden sáček denně** a sáček **vypouštím vždy, když je z 1/3 plný.** Pokud mám tužší stolici, vyberu si **sáček uzavřený** a sáček **měním 2x denně.**

I u dvoudílného systému si můžeme vybrat **sáček s kontrolním okénkem.** Umožní nám kontrolu nad tím, zda pomůcku lepíme správně, a současně nám v případě potřeby umožní kdykoliv zkontrolovat naši stomii a obsah sáčku. I to může být někdy velmi důležité.

Uzavřené sáčky

Jsou vhodné pro stomiky s tužší stolicí. Sáčky mají béžovou barvu, takže se hodí pod jakékoliv oblečení, a jsou potažené příjemnou netkanou textilií. Můžu si vybrat ze dvou velikostí z hlediska objemu – velký a standard.

Výpustné sáčky

Umožňují mi komfortní opakované vypouštění obsahu. Vybrat si mohu sáček buď v béžové anebo průhledné variantě. Všechny výpustné sáčky jsou opatřeny unikátní výpustí InvisiClose®. Jedná se o systém se suchými zipy, které do sebe spolehlivě zapadají. Navíc jsou sáčky opatřeny reverzní kapsičkou, do které lze uzavřenou výpust schovat a tím se i zmenší velikost sáčku. Tento systém se mi velmi líbí, protože jsem si jistý, že se mi sáček neotevře a výpust mě nepříjemně nedráždí. Návod na uzavření výpusti InvisiClose® naleznete na straně 22.

Sáčky jsou vybaveny **uhlíkovým filtrem.** Ten slouží k **odchodu plynů ze sáčku** a zároveň **pohlcuje pach.** V případě, že se jdu **sprchovat či koupat,** musím filtr **přelepit přelepkami,** které jsou v každém balení sáčků. Pokud bych filtr nepřelepil, namočil by se a přestal by fungovat.

Esteem *synergy*® systém adhezní technologie

Sáčky a podložky systému Esteem *synergy*® se k sobě pojí pomocí lepicí plochy na sáčku a průhledné plochy podložky. Díky tomuto jedinečnému způsobu připojení kombinuje systém Esteem *synergy*® výhody jednodílného a dvoudílného systému. Na tomto systému se mi líbí, že je možné v případě potřeby sáček opakovaně přilepovat a odlepovat (až 25x) na průhlednou plochu podložky. Je ovšem nutné dbát na to, aby se lepicí část sáčku nezvrásnila a neudělaly se na ní při nalepování sáčku záhyby. Zároveň je třeba mít průhlednou plochu podložky stále čistou a suchou.

PODLOŽKY ESTEEM *SYNERGY*®

Podložka Stomahesive®

Podložky Stomahesive® jsou celé z hmoty Stomahesive® a podporují hojení pokožky v okolí stomie. I u těchto mi stomasestra Adéla zmiňovala, jak rychle dokáží vyhojit podrážděnou pokožku. Podložky jsou vyráběny pro stomie o velikosti 13–61 mm.

Podložka flexibilní

Podložka flexibilní má vnitřní část v okolí stomie z hmoty Stomahesive® a okraje z mikroporu. Tyto podložky jsou ohebnější a jsou vhodné pro stomiky, kteří jsou pohybově aktivní. Podložky flexibilní jsou určeny pro stomie o velikosti 13–61 mm.

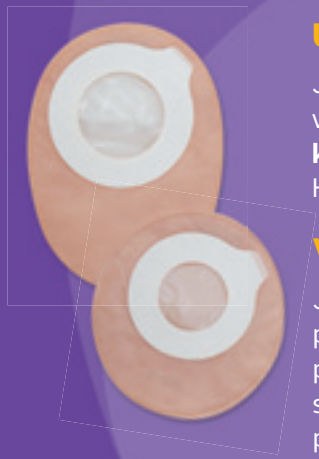
Podložka konvexní tvarovatelná

Tvarovatelná konvexní podložka je určená pro ošetřování především vpadlých stomií. Vnitřní část podložky můžeme vytvarovat prsty. Vytvoříme takzvanou manžetku, která stomii obejme a zabrání jejímu podtékání. Okraj podložky je z mikroporu, čímž poskytuje vysokou míru flexibility. Podložky konvexní tvarovatelné jsou vyráběny pro stomie o velikosti 13–45 mm.

SÁČKY ESTEEM *SYNERGY*®

I u tohoto systému platí, že si můžeme vybrat z celé řady možností. Pojďme si je tedy zopakovat.

Řídit bychom se při výběru měli opět tím, jakou konzistenci má naše stolice. Pokud je **spíše řidší,** volím **sáčky výpustné.** V tomto případě používám **jeden sáček denně** a **sáček vypouštím** vždy, **když je z 1/3 plný.** Pokud mám **tužší stolici,** zvolím **sáček uzavřený**, který pak **měním 2x denně.**



Uzavřené sáčky

Jsou **béžové nebo průhledné s filtrem.** Pokud používám velikost sáčku 48 mm, mohu si vybrat **standardní velikost** nebo sáhnu po **malém sáčku,** který je také v nabídce. Hodí se např. při intimních chvílích či při plavání.

Výpustné sáčky

Jsou také **béžové a s filtrem.** Všechny výpustné sáčky jsou opatřeny unikátní výpustí InvisiClose®. Jedná se o systém se suchými zipy, které do sebe spolehlivě zapadají. Dále jsou **opatřeny reverzní kapsičkou,** která funguje jako **pojistka proti otevření sáčku** a díky ní se nám i zmenší velikost sáčku a výpust nás nikde nedráždí. Návod na uzavření výpusti InvisiClose® naleznete na straně 22.

Uhlíkový filtr slouží k **odchodu plynů ze sáčku** a zároveň **pohlcuje pach.** V případě, že se jdeme **sprchovat či koupat,** musíme filtr **přelepit přelepkami,** které jsou v každém balení sáčků. Pokud bychom filtr nepřelepili, namočil by se a přestal by fungovat.

JAK POUŽÍVAT VYSTŘIHOVACÍ PODLOŽKU ESTEEM® *SYNERGY*

Postup přípravy a nasazení

Podle naznačeného návodu si připravte šablonu, která odpovídá velikosti a tvaru vaší stomie.

Vystřiženou šablonu přiložte na zadní krycí papír lepicí části podložky a otvor překreslete a následně vystřihněte. Prstem uhlaďte vystřižený otvor.

Po vystřižení otvoru pro stomii odstraňte krycí papír a podložku nalepte.

Podložku přiložte ke stomii a odstraňte krycí papír z lepící části podložky.

Přilepte ke kůži a vyhlaďte všechny záhyby. Poté podložku přitiskněte k tělu a přidržte po dobu cca 30 vteřin, aby dobře přilnula po celé ploše.

Následně odstraňte krycí fólii ze sáčku a sáček přilepte na průhlednou část podložky.

Mírným zatahaním za sáček zkontrolujte správné a pevné spojení sáčku s podložkou.

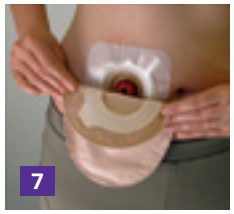
Při výměně sáčku jednou rukou přidržte podložku, druhou chytněte horní očko a oddělte sáček od podložky.

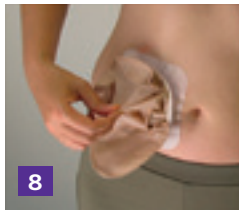
JAK POUŽÍVAT TVAROVATELNOU PODLOŽKU ESTEEM® *SYNERGY*

Postup tvarování a nasazení

Vyjměte podložku z obalu. Otvor pro stomii vytvoříte pomocí prstů tak, že palci vytvarujete pružnou manžetu odpovídající velikosti stomie. Hmotu nenatahujte, nestříhejte. Pokračujte tak, až si vytvoříte otvor požadovaného tvaru a velikosti.

Po vytvarování otvoru pro stomii odstraňte zadní průhlednou fólii ze středu podložky a nalepte.





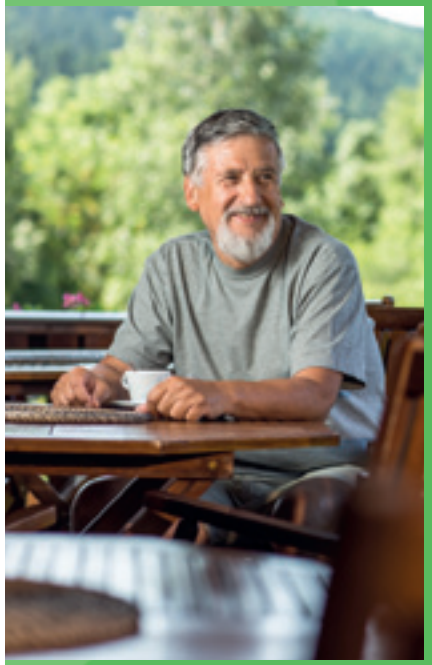
Po nalepení odstraňte krycí papír z lepící části podložky. Přilepte ke kůži a vyhlaďte všechny záhyby. Poté podložku přitiskněte k tělu a přidržte po dobu cca 30 vteřin, aby dobře přilnula po celé ploše.

Následně odstraňte krycí fólii ze sáčku a sáček přilepte na průhlednou část podložky. Mírným zatahaním za sáček zkontrolujte správné a pevné spojení sáčku s podložkou.

Při výměně sáčku jednou rukou přidržte podložku, druhou chytněte horní očko a oddělte sáček od podložky.

Příslušenství

Možná se ptáte, k čemu příslušenství slouží a zda je nutné ho používat. Sestra Adéla se mnou prošla jednotlivé výrobky a já se teď s vámi můžu podělit o své znalosti a zkušenosti. Abychom se lépe v pomůckách řady příslušenství orientovali, jsou seřazeny tak, jak bychom je měli používat při výměně pomůcky.



ODSTRAŇOVAČE PODLOŽKY

Odstraňovače podložky jsou velmi důležité a měli bychom je používat všichni, protože nám výborně poslouží jako **prevence před poraněním či podrážděním kůže.** Zdravá kůže v okolí stomie je pro nás zásadní. **Odstraňovač podložky napomáhá k jednoduchému a pohodlnému sejmutí pomůcky z těla.** Zároveň ho můžu použít k očištění kůže od případných zbytků pomůcky a k regeneraci pokožky.

Odstraňovače dělíme do dvou skupin. První skupinou jsou Odstraňovače stomické podložky, kam řadíme **Odstraňovač podložky ConvaCare®.** Druhou skupinou jsou Odstraňovače stomické podložky – silikonové, do které řadíme **Odstraňovač podložky Niltac®** v ubrouscích a ve spreji. Každá skupina má daný finanční či množstevní limit a znamená to tedy, že si můžeme nechat předepsat současně jak Odstraňovač podložky ConvaCare®, tak Niltac®. Záleží opravdu jen na vás, co si vyberete. Každý má rád něco jiného. Důležité je, abychom si vždy po **použití těchto výrobků omyli kůži mýdlem** bez olejových složek **a vodou.**

Odstraňovač podložky ConvaCare® ubrousky

Jedná se o malé ubrousky napuštěné příjemným olejíčkem. Jsou nedráždivé a nevysušují kůži. Při výměně pomůcky si jemně nadzvednu okraj podložky či jednodílného sáčku. Ubrousek vložím mezi kůži a lepicí vrstvu a za stálého potírání pomůcku sejmu.

ODSTRAŇOVAČE PODLOŽKY SILIKONOVÉ

Odstraňovač podložky Niltac® – ubrousky nebo sprej

Odstraňovač podložky Niltac® neobsahuje parfémy, alkohol ani oleje, tudíž je nedráždivý a hypoalergenní. Pokud se rozhodnete používat ubrousky, nemělo by vás překvapit, že nejsou tak vlhké jako ubrousky ConvaCare®. To je právě díky tomu, že jsou na bázi silikonu a neobsahují olejové složky. Sprej se používá vždy ve svislé poloze, nikdy horizontálně. Pro snadné odlepení pomůcky stačí 1–2 stříknutí. Po stříknutí pod pomůcku chvilku počkejte a sami hned ucítíte, jak se sama krásně odlepuje od kůže.

Sám mám vyzkoušeno, že pokud např. cestuji a nemám při výměně pomůcky dostatek vody, preferuji silikonové odstraňovače, protože po nich není kůže mastná a můžu novou pomůcku případně nalepit rovnou.

„Při cestování preferuji silikonové odstraňovače, kůže po něm není mastná a novou pomůcku mohu nalepit rovnou."

ADHEZIVNÍ PASTY

Řada z nás má **v okolí stomie různé záhyby či prohlubně,** které **je třeba před nasazením pomůcky vyrovnat, aby nám pomůcka dobře držela a nepodtékala.** K tomuto účelu jsou určeny výrobky v této skupině.

Pasta vyrovnávací Stomahesive® 60 g

Pasta je tvořena z hojivé hmoty Stomahesive® jako většina pomůcek ConvaTec, a navíc obsahuje alkohol, který pokožku dezinfikuje.

Z tohoto důvodu se může stát, že po aplikaci pasty může dané místo asi 1 minutu mírně štípat. Pasta je **lepivá, používá se na vyrovnání kožních záhybů a jizev** pod pomůckou.

„Mám pro vás tip!"

Pastu aplikujte pomocí vodou namočeného prstu.
Pasta se potom nelepí a dobře se s ní pracuje.
Zabraňuje případnému podtékání a zlepšuje přilnavost pomůcky.

Pasta vyplňovací Stomahesive® 30 g

Pasta se používá až po nalepení podložky. Je mastná a nelepí. Je určena pro vyplnění mezer mezi podložkou a okolím stomie. Zabraňuje podtékání a tím i chrání pokožku. **Nikdy nedáváme pod podložku!**

TĚSNICÍ MANŽETY

Těsnicí kroužek Stomahesive®

Slouží také k vyplnění kožních záhybů a nerovností. Je elastický, velice dobře se tvaruje a upravuje dle individuálních potřeb. **Je možné ho trhat a použít jen část nebo opět spojit či vrstvit.** Těsnicí kroužek je vyroben z hmoty Stomahesive®, která chrání kůži a podporuje hojení. Snadno se odstraňuje zároveň se stomickou pomůckou. Po odstranění nezanechává zbytky hmoty na kůži. Absorbuje tekutinu a jemně gelovatí. **Neobsahuje alkohol.** V každém balení je 10 kusů těsnicích kroužků.

www
convatec.cz

PÁSKY VYROVNÁVACÍ

Pásky vyrovnávací Varimate®

Jistě budete souhlasit s tvrzením, že je pro nás nejdůležitější, abychom se na svoji pomůcku mohli spolehnout a nemuseli se obávat, zda se náhle odlepí. Abychom docílili co nejlepší přilnavosti pomůcky, doporučuji používat Vyrovnávací pásky Varimate®. **Brání odlepování stomické pomůcky.** Jsou vyrobeny z přírodní hydrokoloidní hmoty, která nedráždí pokožku. Naopak jsou vhodné i na **velmi citlivou pokožku.** Přizpůsobí se našemu tělu a pohybu. Bez obav můžeme sportovat a klidně i plavat. **Pásky jsou voděodolné,** a proto dobře drží i při delším pobytu ve vodě.

ZÁSYPOVÉ PUDRY, OCHRANNÉ KRÉMY A FILMY

Jak už sám název napovídá, tyto pomůcky **mají chránit kůži v okolí stomie. Ochranný film bychom měli používat všichni** jako prevenci. Jednak nám pomůcka **lépe drží,** a zároveň se nám na kůži vytvoří doslova film, který **chrání kůži.** I když dojde k podtečení pomůcky, pokožka není tak náchylná k podráždění, jako kdybychom film nepoužili. Můžeme si zvolit, zda budeme používat **ubrousky nebo sprej.** V této skupině příslušenství se také nachází ještě pudr Stomahesive®, který má hojivé účinky a používá se na podrážděnou pokožku.

Ochranný film ConvaCare®

Ubrousky jsou nasyceny látkou, která vytváří mezi pokožkou a pomůckou ochranný film, **chrání kůži před odřením, tvorbou puchýřků a prodloužuje životnost pomůcky.** Omytou a osušenou pokožku v okolí stomie jemně potřeme ubrouskem. Sestra Adéla mě učila, že ochranný film se má aplikovat vždy kruhovým pohybem zvenku směrem ke stomii a následně se nechá zaschnout. Ubrousky obsahují alkohol, takže pokud máme pokožku podrážděnou, bude nás to chvilku pálit. Když se po aplikaci filmu dotkneme pokožky, zjistíme, že lepí. Určitě vám tedy film můžu doporučit i jako prostředek, který zvyšuje přilnavost pomůcky.

Ochranný film Silesse™

Ochranný film Silesse™ je nedráždivý a hypoalergenní. Vytváří prodyšný film, který chrání kůži před agresivním střevním obsahem. V nabídce je ve formě ubrousků – balení po 30 ks nebo spreje – 50 ml. U těchto ubrousků by nás nemělo překvapit, že nejsou tak vlhké, protože jsou na bázi silikonu.

Pudr ochranný Stomahesive®

Jak samotný název napovídá, pudr obsahuje hmotu Stomahesive®, která je rozemletá. Sestra Adéla mi vysvětlila, že tento pudr by měl mít každý stomik ve své taštičce, protože velmi dobře zklidňuje podrážděnou pokožku a napomáhá jejímu hojení. Dovolím si zde použít takové přirovnání. Když hoří, použijeme hasicí přístroj, který máme doma, a nejdeme ho teprve shánět. A to samé platí u pudru. Když se nám objeví podráždění, měli bychom pudr použít hned. Používá se ve velmi tenké vrstvě na čistě omytou a osušenou pokožku, zejména na rozbolavělé okolí stomie či při podráždění v důsledku vniknutí stolice pod pomůcku. Použití je jednoduché – **lahvičku s pudrem držíme vodorovně,** přibližně 7–10 cm od těla a zmáčkneme ji. Vytvoří se obláček, který pudr rovnoměrně rozptýlí na požadovaném místě. Před nalepením pomůcky jemně odstraníme přebytečný pudr pomocí buničité vaty či papírového ubrousku. Následně můžeme použít ochranný film.

POHLCOVAČE PACHU

Může se stát, že filtr na sáčku ne vždy pohltí všechny pachy. V těchto případech **je vhodné použít pohlcovače pachu StomOdor®. Jsou na přírodní bázi**, hezky voní a **pach** spolehlivě **pohlcují.**

StomOdor® spray maxi a mini

Efektivně odstraňuje nepříjemné pachy. Můžeme ho použít přímo do stomického sáčku či rozprášit do prostoru a na oblečení. Skvělé je, že příjemně voní a nezanechává na oblečení stopy. K dispozici je velké balení 210 ml a také cestovní balení StomOdor® spray mini 50 ml.

StomOdor® drops

Jedná se o pohlcovač pachu ve formě oleje, který lze aplikovat do všech druhů sáčků. Před použitím sáčku dovnitř nakapeme 10–20 kapek. Následně se olej promíchá s obsahem sáčku, takže pohlcuje pachy přímo u zdroje a hladinu uzavře nepropustným filmem. Dle potřeby můžete dávkování zvýšit.

PŘÍDRŽNÉ PÁSKY

Slouží ke zvýšení pocitu komfortu a bezpečí při nošení stomických pomůcek.

Pásek

Pásek můžeme použít s dvoudílným systémem Natura®+, jednodílným urostomickým sáčkem Esteem®, výpustným konvexním sáčkem Esteem®+, konvexními sáčky Esteem™+ Flex Convex a Esteem™+ Soft Convex.
Je vhodný při zvýšené fyzické námaze nebo jako prostředek pro zvýšení ochrany a pocitu jistoty. Připevňuje se na boční poutka sáčků.

BŘIŠNÍ PÁSY

Kýlní pás Stomex

Břišní podpora Stomex je určena stomikům, kteří trpí parastomální kýlou, nebo i stomikům, kteří potřebují v pooperační fázi zpevnit břišní stěnu. Je vyroben z elastické, netřepivé tkaniny, která se velmi dobře přizpůsobuje tělesnému tvaru. Pomocí tří pásků ze suchých zipů ho optimálně přitáhneme a zabráníme nežádoucímu pohybu podpory Stomex po těle. Do pásu můžeme v místě stomie vystřihnout otvor pro vyvedení stomického sáčku. Pás přiložíme na tělo, označíme místo pro vystřižení otvoru a otvor vystřihneme. Průměr vystřiženého otvoru by měl být cca o 15 mm menší než je průměr stomie, protože až pás natáhneme, otvor se zvětší. Sestra Adéla mi zdůrazňovala, že **kýlní pás si nasazujeme zásadně vleže!**

PROSTŘEDKY ZAHUŠŤOVACÍ

Gelující sáčky Diamonds®

Slouží k zahuštění střevního obsahu a jsou určeny pro všechny stomiky s řídkou či vodnatou stolicí. Aplikace je velice jednoduchá. Sáček nerozbalujeme, rovnou vhodíme do stomického sáčku (před nasazením). Jakmile se sáček dostane do styku s tekutinou, obal se rozpustí a jednotlivé granulky přemění tekutinu v gel. Sáčky obsahují složku ActiveOne™, jež je na bázi aktivního uhlí, a proto zabarví zgelovatělou stolici do černa. To zmiňuji hlavně proto, aby vás to nezaskočilo. **Gelující sáčky zabraňují podtékání, nafukování sáčku a navíc pohlcují zápach.** Ileostomici mohou používat jeden gelující sáček denně.

ODSTRAŇOVAČE POMŮCKY NA KOLIK MÁM NÁROK?

Odstraňovače pomůcky jsou rozděleny
do dvou samostatných skupin – každá má svůj množstevní limit.

ODSTRAŇOVAČE STOMICKÉ PODLOŽKY:

odstraňovač ConvaCare® ubrousky.

NÁROK NA 2 MĚSÍCE

1x balení

ODSTRAŇOVAČE STOMICKÉ PODLOŽKY SILIKONOVÉ:

odstraňovač Niltac® sprej a ubrousky.

NÁROK NA 1 MĚSÍC

2x sprej
nebo
1x ubrousky

Lze tak současně předepsat odstraňovač ConvaCare® i Niltac®.

Na 2 měsíce si tak můžete nechat předepsat:
1 balení ConvaCare® + 4x sprej Niltac®
nebo
1 balení ConvaCare® + 2x Niltac® ubrousky

LIMITY STOMICKÝCH POMŮCEK A PŘÍSLUŠENSTVÍ

	NATURA®+ DVOUDÍLNÝ SYSTÉM A ESTEEM® *SYNERGY*+ SYSTÉM ADHEZNÍ TECHNOLOGIE		ESTEEM®+ JEDNODÍLNÝ SYSTÉM
	PODLOŽKY	SÁČKY	SÁČKY
Uzavřené sáčky	10 ks/měsíc	60 ks/měsíc	60 ks/měsíc
Výpustné sáčky	15 ks/měsíc	30 ks/měsíc	30 ks/měsíc

KÓD SÚKL	NÁZEV	DOPLNĚK	ÚHRADA
Odstraňovače stomické podložky – limit 261 Kč/měsíc			**kategorie: 03.08.04.01**
5006778	Odstraňovač podložky ConvaCare®	ubrousky, 100 ks	521,74 *
Odstraňovače stomické podložky – silikonové – limit 435 Kč/měsíc			**kategorie: 03.08.04.02**
5006662	Odstraňovač podložky Niltac®	sprej, 50 ml	217,50
5006650	Odstraňovač podložky Niltac®	ubrousky, 30 ks	434,78
Pásky vyrovnávací – limit 120 ks/měsíc			**kategorie: 03.08.01.02**
5005989	Vyrovnávací pásek Varimate® čtvrtkruh	3 x 9 cm, hydrokoloidní, 60 ks	plná
5005990	Vyrovnávací pásek Varimate® rovný tvar	3 x 11 cm, hydrokoloidní, 60 ks	plná
5005988	Vyrovnávací pásek Varimate® rovný tvar	5 x 11 cm, hydrokoloidní, 30 ks	plná
5005987	Vyrovnávací pásek Varimate® rovný tvar	5 x 22 cm, hydrokoloidní, 20 ks	plná
Adhesivní pasty a gely – limit 1 ks/měsíc			**kategorie: 03.08.01.03**
5006795	Pasta vyplňovací Stomahesive®	30 g	plná
5006803	Pasta vyrovnávací Stomahesive®	60 g	plná
Těsnicí manžety – limit 60 ks/měsíc			**kategorie: 03.08.01.05**
5006685	Těsnicí kroužek Stomahesive®	48 mm, 10 ks	plná
5006663	Těsnicí kroužek Stomahesive®	48 mm, tenký, 10 ks	plná
5006652	Těsnicí kroužek Stomahesive®	98 mm, 10 ks	plná
Zásypové pudry, ochranné krémy a filmy, přídržné proužky – limit 870 Kč/měsíc			**kategorie: 03.09.01.01**
5006844	Film ochranný ConvaCare®	ubrousky, 100 ks	434,78
5006567	Film ochranný Silesse®	sprej, 50 ml	434,78
5006563	Film ochranný Silesse®	ubrousky, 30 ks	869,57
5006849	Pudr Stomahesive®	zásypový, 25 g	434,78
Destičky a roušky – limit: plná úhrada			**kategorie: 03.08.01.04**
5006851	Destička vyrovnávací Stomahesive®	10 x 10 cm, 5 ks	plná
5006853	Destička vyrovnávací Stomahesive®	20 x 20 cm, 3 ks	plná
Stomické pásky – přídržné – limit 2 ks/rok			**kategorie: 03.08.02.01**
5006860	Pásek	přídržný, 1 ks	plná
Stomické břišní pásy – limit 2 ks/rok			**kategorie: 03.08.02.02**
5005629	Břišní podpůrný pás STOMEX 2700	1 ks	522,00 **
Prostředky zahušťovací – limit 313 Kč/měsíc			**kategorie: 03.08.03.01**
5006635	Sáčky gelující Diamonds®	100 ks	939,00 ***
Pohlcovače pachu – limit 304 Kč/měsíc			**kategorie: 03.08.05.01**
5002118	Pohlcovač pachu StomOdor® Spray Maxi	210 ml	148,76
5002119	Pohlcovač pachu StomOdor® Spray Mini	50 ml	114,88
5002120	Pohlcovač pachu StomOdor® Drops	35 ml	148,76

Úhrady jsou bez DPH, * plná úhrada 1 balení na 2 měsíce, ** s doplatkem 340,00 ***plná úhrada 1 balení na 3 měsíce

www
convatec.cz

PODPORA ...aneb být s ConvaTecem vždy přináší samá plus!

Nebojte si říct o to, co opravdu potřebujete, abyste mohli žít spokojený život. ConvaTec je největším výrobcem stomických pomůcek v České republice. Spolupracuje s mnoha odbornými pracovištěmi, lékaři a zdravotními sestrami. Vyzkoušejte péči, kterou vám ConvaTec nabízí. Služby pravidelně využívám od samého začátku a vždy se mohu spolehnout na perfektní servis, přátelský přístup a spolehlivé informace. Jedině u společnosti ConvaTec se dozvím vše o životě se stomií.

1. Časopis Radim

Nejste v tom sami. Tištěný magazín ze světa stomiků vám pravidelně přináší lidské příběhy, spousty rad a zábavy. Nechte si ho zasílat i do vaší poštovní schránky. Časopis dostanete diskrétně zabalený. Stačí, když vyplníte přihlášku, a žádné vydání už vám neunikne.

2. StomaLinka®

Neváhejte a zavolejte na bezplatnou StomaLinku®, kdykoliv si nebudete vědět rady. Vždy jsou připraveni vám odpovědět na jakoukoliv otázku. Pomůžou vám s výběrem vhodných pomůcek a příslušenství a doporučí vám správnou péči o vaši stomii. V týmu StomaLinky® pracují i stomici. Věřte, že vám dokonale porozumí. **Volejte zdarma 800 122 111.**

StomaLinka® ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

3. www.convatec.cz

WWW convatec.cz

Navštivte internetové stránky ConvaTec, na kterých zjistíte zajímavé informace nejen o pomůckách, ale i o životě se stomií a správné péči o ni. Na webu naleznete také přehled akcí, které jsou pro vás pravidelně připravovány.

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

4. Zásilková služba

Vše vám dovezou diskrétně a zdarma až k vám domů. Stačí, když odešlete potvrzený poukaz od vašeho lékaře na adresu: ConvaTec, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1. S každou další zásilkou dostanete v balení předepsanou (odpovědní) obálku. Po obdržení poukazu připraví novou zásilku a do 3 dnů vám ji zašlou až domů. Této služby velmi rád využívám, protože jen počkám, až mi kurýr pomůcky doručí.

5. Zdravotnické potřeby „U Radima“

Preferujete osobní kontakt? Jste-li z Prahy nebo Ostravy, přijďte do zdravotnických prodejen „U Radima“ a nechte si poradit od profesionálů. Naleznete zde kompletní sortiment stomických pomůcek.

6. Stomik Radim na facebooku

Je vám blízký internet a sociální sítě? Potom vás možná zaujme nový facebookový profil Stomik Radim, na kterém se pravidelně objevují aktuální informace, zajímavosti či postřehy ostatních stomiků. Můžete se zúčastnit i zdejších oblíbených soutěží o zajímavé ceny.

7. Stomická domácí péče Lastrona

Pokud máte potíže se správným výběrem či předepisováním pomůcek a nenavštěvujete žádnou stomasestru, může ona navštívit vás. Agentura Lastrona pomáhá stomikům v řešení komplikovaných situací, do kterých se mohou kdykoliv dostat. Zkušená stomasestra přijede za vámi domů zkontrolovat stomii a poradí vám, jak ji správně ošetřovat. V případě potřeby navštíví i vašeho praktického lékaře a vysvětlí mu, jak předepisovat stomické pomůcky, aby nedošlo k překračování limitů daných zdravotní pojišťovnou.

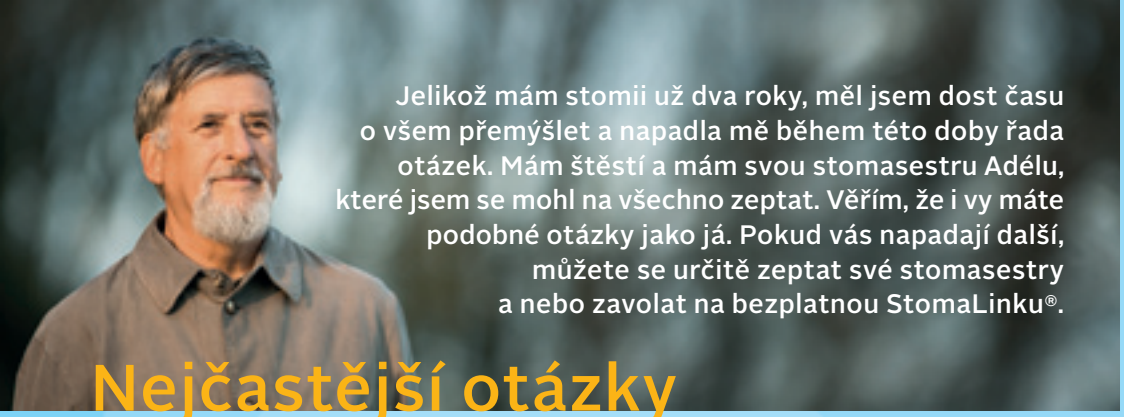
8. Setkání stomiků®

Přijďte si popovídat s ostatními stomiky a poslechnout si novinky z oblasti péče o stomie. Na setkáních jsou přítomny stomasestry a lékaři. Zde se můžete poradit a zeptat na to, co vás zajímá.

Setkání stomiků ConvaTec

9. S Radimem v kondici

Aneb zdraví v našich rukách. Pohybový program určený pro všechny stomiky, obsahující speciální cviky přímo určené k významnému snížení rizika parastomální kýly. O brožuru si můžete zavolat na naši bezplatnou StomaLinku®, anebo se podívejte na naše webové stránky, kde naleznete i názorná videa se všemi cviky.



Jelikož mám stomii už dva roky, měl jsem dost času o všem přemýšlet a napadla mě během této doby řada otázek. Mám štěstí a mám svou stomasestru Adélu, které jsem se mohl na všechno zeptat. Věřím, že i vy máte podobné otázky jako já. Pokud vás napadají další, můžete se určitě zeptat své stomasestry a nebo zavolat na bezplatnou StomaLinku®.

Nejčastější otázky

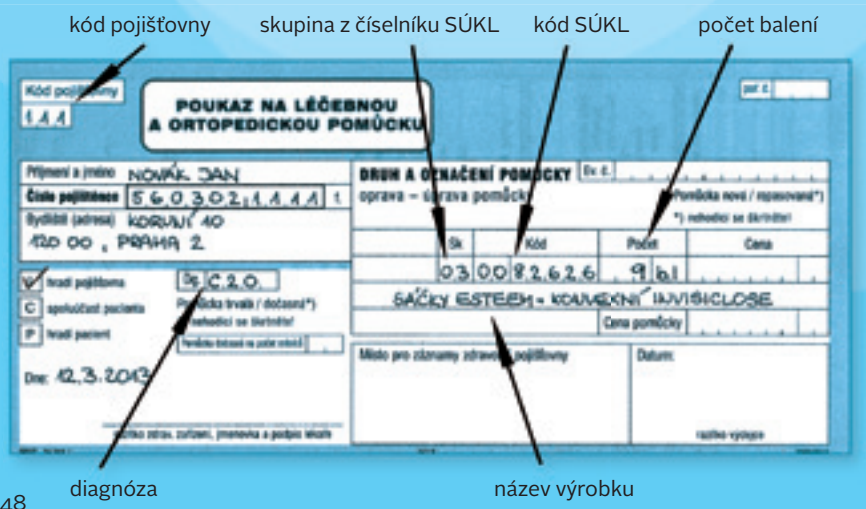
Jak a kde mohu získat zdravotní pomůcky?

Veškeré stomické pomůcky jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou. Získat je můžete v našich výdejnách zdravotnických potřeb U Radima v Praze a Ostravě. Objednat si je také můžete prostřednictvím naší zásilkové služby, která vám zajistí dovoz pomůcek až domů. Více informací naleznete na **www.convatec.cz** nebo na naší **bezplatné StomaLince® 800 122 111.**

Kde si můžu nechat předepsat stomické pomůcky?

Stomické pomůcky předepisuje smluvní lékař zdravotní pojišťovny odbornosti chirurg, internista, urolog, onkolog a praktický lékař. Veškeré stomické pomůcky a příslušenství se předepisují maximálně na tři měsíce. Podrobnější informace o kódech a limitech jednotlivých pomůcek naleznete v příloze této brožury „Jak předepisovat stomické pomůcky a příslušenství".

Návod na vyplnění poukazu:



Jak se připravit na návrat domů?

Zdravotní personál, a hlavně stomická sestra, se vás po operaci budou snažit připravit na návrat domů. Je důležité zapamatovat si postup výměny stomické pomůcky a nebát se klást případné dotazy vaší stomické sestře. Po návratu domů si uložte pomůcky na jedno místo, kde je budete mít vždy k dispozici. Stomické pomůcky si nejjednodušeji vyměníte v koupelně, ale jejich výměnu si nacvičte i na toaletě, především pokud plánujete návrat do zaměstnání. Pro větší jistotu při nalepování pomůcky si připevněte v koupelně velké zrcadlo, nebo mějte při ruce zvětšovací zrcadlo se stojanem. Důležité je i dobré osvětlení. V případě, že budete potřebovat poradit, zavolejte nám na bezplatnou StomaLinku® 800 122 111, rádi vám vaše dotazy zodpovíme.

Jsou stomické pomůcky hrazeny pojišťovnou?

Všechny stomické pomůcky ConvaTec jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou. Limity odběru jednotlivých pomůcek naleznete v přiložené brožuře Jak předepisovat stomické pomůcky a příslušenství.

Vystačím si s limity stomických pomůcek?

Pokud vše funguje tak, jak má, a nepotýkáte se s žádnými většími komplikacemi, kvůli kterým byste například častěji museli měnit sáček nebo podložku, tak vám pomůcky vystačí. V případě, že byste se přeci jen dostali do situace, kdy budete mít nedostatek stomických pomůcek, zavolejte nám na StomaLinku® ConvaTec a my vám pomůžeme. Pomůcky si případně můžete objednat i na webových stránkách www.convatec.cz anebo pomocí Zásilkové služby 800 321 222, kde jsou pomůcky k dostání za cenu výrobce.

Co dělat, když mi nevyhovují stávající pomůcky?

V průběhu času se může stát, že pomůcky, které používáte, vám přestaly vyhovovat. V portfoliu společnosti ConvaTec naleznete široký výběr pomůcek pro všechny. Zavolejte na StomaLinku® a poraďte se, které pomůcky by pro vás byly nejvhodnější. Následně vám budou bezplatně zaslány vzorky a vy si sami vyzkoušíte, jak vám vybrané pomůcky vyhovují.

Mohu se stomií chodit do společnosti?

Se stomií můžete vést kulturní a společenský život stejně jako dříve. Důležité je získat zpět svou sebedůvěru. Mluvte o svých pocitech se svými blízkými, i v tomto případě platí, že sdílená starost je poloviční starost.

Kdy budu opět fit?

Délka rekonvalescence je individuální a závisí na mnoha faktorech, zejména na druhu onemocnění a průběhu operace. I když všechno nepůjde hned tak, jak byste si přáli, buďte trpěliví, určitý čas je vždy třeba, než se vše zlepší.

Mohu se sprchovat a chodit plavat?

Rozhodně ano. Při plavání i sprchování používáme pomůcku jako vždy. Pouze pokud má naše pomůcka filtr, je důležité ho přelepit, aby se vlhkem neznehodnotil. Přelepky na filtr jsou součástí každého balení stomických sáčků. Také je možné pomůcku před sprchováním sejmout a osprchovat i stomii. Nezapomeňte, že je nutné používat sprchové gely bez olejových složek, jinak by vám pomůcka nemusela dobře držet na těle. Dnešní moderní pomůcky umožňují opravdu téměř vše. Nemusíme se bát ani slané vody v moři a můžeme si dokonce dovolit i pobyt ve vířivce.

Mohu pít alkoholické nápoje?

Důležité je poradit se s lékařem, který zváží vaše onemocnění nebo pokračující léčbu. Stomie obecně nemá vliv na konzumaci alkoholu. Větší množství piva však může způsobit průjem. Šumivé nápoje mají za následek plynatost.

Budu se moci opět věnovat své práci?

Většina stomiků v produktivním věku se po rekonvalescenci vrací zpět do svého zaměstnání. Pokud však vaše práce vyžaduje vyšší fyzickou námahu, je dobré poradit se se svým lékařem.

Můžu se i nadále věnovat svým oblíbeným sportům a koníčkům?

Stomie není nemoc, proto můžete žít téměř takový život, jaký jste žili před operací. Můžete jezdit na kole, běhat, tančit, plavat nebo cestovat. Pokud jste v dobré fyzické kondici, můžete se věnovat i náročnějším sportům. Sporty, u kterých jsou více namáhány břišní svaly, konzultujte se svým lékařem. Společnost ConvaTec má pohybový program pro všechny stomiky S Radimem v kondici, který obsahuje ucelený soubor cviků vytvořený přesně na míru tak, abyste získali zpět rovnováhu, posílili stabilizační svalstvo a mohli se tak opět věnovat všemu, co máte rádi. Všechny cviky včetně videí jsou dostupné na webu www.convatec.cz anebo v brožuře S Radimem v kondici, o kterou si můžete zavolat na StomaLinku®.

Co dělat při průjmu či zácpě?

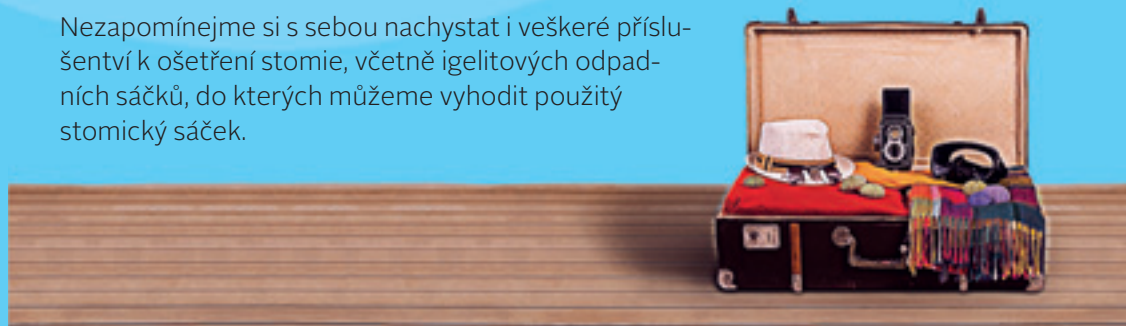
Mnozí stomici trpí průjmem nebo zácpou. Průjem může být způsoben tím, co jíme, ale může vzniknout i z mnoha jiných důvodů, např. z rozrušení, virových či bakteriálních infekcí a chorob. Může být důsledkem léčby, např. při podávání některých léků, chemoterapie či radioterapie, jakož i po některém chirurgickém zákroku. Velmi důležité je doplňování tekutin, solí a glukózy, o něž jsme přišli, a tak se vyvarovat problémům. Velmi řídká stolice může vést k dehydrataci a k nerovnováze elektrolytů. Podstatné je nalézt příčinu průjmu, abychom ho mohli účinně léčit. Řídkou stolici mohou způsobit potraviny s velkým obsahem vlákniny, které zrychlují pohyby střeva. Kromě toho také zvyšují zápach. Je-li problémem průjem, jehož prvotní příčinou není např. infekce nebo léčba, měli bychom se snažit jíst např. banány, vařenou rýži, neslazený přírodní jogurt, bílý chléb. Otázku průjmu můžeme uzavřít takto: Nestačí-li k odstranění průjmu přizpůsobení stravy, lze průjem zmírnit léky určenými ke zpomalení pohybů střeva. Naproti tomu si můžeme způsobit i blokádu střev. Upozorňuji např. na kukuřičné klasy a ořechy, které pokud je dobře nerozžvýkáme, se nestráví a vytvoří hmotu, která může způsobit neprůchodnost střeva. Má-li stomik sklon k zácpě, často mu prospěje sklenka čerstvé pomerančové šťávy ráno před jídlem. I potraviny s velkým obsahem vlákniny a nestravitelné látky mohou být prospěšné. Velmi důležitý je příjem tekutin, protože zácpa může být přímým důsledkem příliš malého příjmu tekutin.

Mohu se stomií cestovat?

Cestování a dovolenou si můžeme užít zcela bezstarostně i se stomií. Důležité je dodržovat základní doporučení, která nám zajistí pohodovou cestu kamkoliv.

- Včas si zajistíme dostatečnou zásobu stomických pomůcek na naši cestu. Opravdu není dobré to nechávat na poslední chvíli.
- Ať už pojedeme kamkoliv, je určitě vhodné, abychom používali pomůcky, na které jsme zvyklí a které jsou osvědčené. Zkoušení novinek si necháme na doma.
- V případě zvýšené fyzické námahy bychom měli použít přídržný pásek, který nám zajistí větší pocit jistoty a bezpečí při nošení pomůcky. Výborným pomocníkem jsou i vyrovnávací pásky Varimate®, pomocí kterých zvýšíme přilnavost stomické pomůcky.
- Pokud cestujeme delší dobu, uložíme vhodně veškeré naše pomůcky a léky, nejlépe do termotašky.
- Nejnutnější léky a pomůcky máme vždy při sobě, například v kabelce nebo v příruční tašce.

Nezapomínejme si s sebou nachystat i veškeré příslušenství k ošetření stomie, včetně igelitových odpadních sáčků, do kterých můžeme vyhodit použitý stomický sáček.



- Přibalíme si také kosmetické zrcátko pro jednodušší lepení pomůcek.
- Jako prevenci proti zápachu si s sebou vezmeme také pohlcovače pachu StomOdor®.
- Pokud poletíme letadlem, je dobré mít u sebe Průkaz stomika (můžete si o něj zavolat na StomaLinku® ConvaTec 800 122 111), kde je v několika jazycích napsáno, že máme stomii, a je na to brán zřetel při bezpečnostní kontrole. Pomůcky si zabalíme nejen do zavazadla k odbavení, ale i do příručního zavazadla, a to z toho důvodu, kdyby se náhodou odbavené zavazadlo ztratilo nebo zpozdilo.

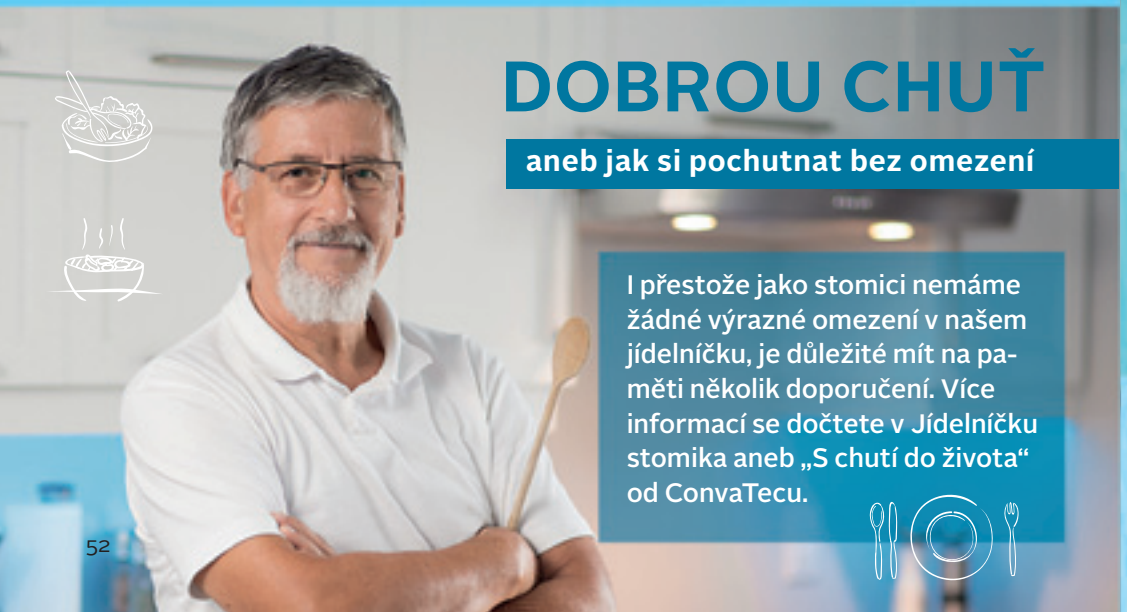
Jak likvidovat použité sáčky?

Použité sáčky nikdy nesplachujte do WC, došlo by k jeho ucpání. Sáček co nejtěsněji složte, postříkejte pohlcovačem pachu StomOdor® (stačí 2 dávky) a zabalte do papíru, poté vložte do neprůhledného igelitového sáčku a ten zavázaný vyhoďte. Výpustný sáček nezapomeňte nejprve vypustit do WC.

Mám se svěřit své rodině?

Nemusí být zrovna jednoduché bavit se s každým o vaší stomii, přesto byste si měli alespoň ve vaší rodině zvolit někoho, komu o stomii povíte. Není se za co stydět a ještě vám to pomůže. Stomasestra vysvětlí nejen vám, ale i členům vaší rodiny, jak pečovat o stomii. Budete tak mít vždy jistotu, že i někdo z vašich blízkých je schopen se o vás postarat v případě nenadálé situace.

Pokud vás napadají ještě další otázky, na které jste zde nenašli odpovědi, zavolejte nám na **bezplatnou StomaLinku® ConvaTec 800 122 111** a my vám je rádi zodpovíme.



DOBROU CHUŤ

aneb jak si pochutnat bez omezení

I přestože jako stomici nemáme žádné výrazné omezení v našem jídelníčku, je důležité mít na paměti několik doporučení. Více informací se dočtete v Jídelníčku stomika aneb „S chutí do života“ od ConvaTecu.

Po operaci je nutné nějaký čas dodržovat dietu. Pokud zvolíme vhodnou stravu, můžeme tím ovlivnit činnost našeho střeva. Nejideálnější je volit stravu bez nestravitelných zbytků, netučnou a také nenadýmavou. V jídle bychom také měli dočasně omezit stravu s vyšším obsahem vlákniny, tedy celozrnný chléb, luštěniny, uzeniny a ovoce se slupkami, jako jsou rajčata, pomeranče nebo hroznové víno a nezralé ovoce. Je vhodné si postupně upravit jídelníček dle našich potřeb a zkušeností.

Potraviny při přípravě jídel bychom měli tepelně upravovat, mixovat a sekat. Vhodné jsou také mléčné odtučněné výrobky. Z tuků dáváme přednost těm rostlinným – nejlépe panenským, které jsou lisované za studena. V časném období po operaci je vhodné se vyvarovat smažení, pečení na tuku a přidávání jíšky.

Vhodné potraviny

Při výběru potravin je také důležité brát v potaz jejich nesnášenlivost a alergie. Ze škrobovin jsou vhodné brambory a různé druhy kaší – krupičné, rýžové nebo třeba obilné. Vhodné jsou i vaječné těstoviny. Bílá rýže je unikátní tím, že dokáže zastavit průjem.

V případě, že vám váš stav neumožní příjem syrové zeleniny nebo ovoce, je vhodné vytvořit předvýběr a vyzkoušet si, co vaše tělo přijímá bez potíží. Počítejte také s tím, že dušená zelenina a kompoty jsou ochuzené o vitamíny, a proto je nutné chybějící stopové prvky a vitamíny dodat do těla ve formě multivitamínu v obvyklém doporučeném množství.

Nevhodné potraviny

Mezi nevhodné potraviny patří především hrách, čočka, fazole, syrová zelenina, zelí hlávkové i kyselé, kapusta, cibule, ředkev, tvrdé syrové ovoce, brambory v kouscích, masa tučná, smažená, nakládaná a uzená, slanina, škvarky, konzervy, pikantní lahůdky, čerstvá kynutá těsta, smažené pečivo, celozrnný chléb, veškeré koření, mandle, ořechy.

POTRAVINY A JEJICH ÚČINKY

Nadýmavý účinek – vejce, pivo, cibule, šumivé nápoje, čerstvé pečivo

Zápach podporují – vejce, maso, ryby, cibule, česnek, koření, některé druhy sýrů, květák

Projímavě působí – káva, cukr, alkohol, švestky, kyselé zelí, šťáva z kyselého zelí, mléko, zelenina, masový vývar, zeleninová polévka, kapusta, brukev, šumivé nápoje, ryby

Koliku mohou způsobit potraviny obsahující vlákninu – ořechy, luštěniny, kůže, syrová mrkev, hlávkové zelí, kapusta, brukev, cibule, hlávkový salát, hrách, kukuřice cukrová, křížaly, houby

Značné bolesti mohou způsobit – cibule a ananas

Účinek proti nadýmání – brusinky, jogurt

Zápach tlumí – špenát, zelený salát, petržel, brusinky, jogurt

Průjem tlumí – svařené mléko, čokoláda, červené víno, bílý chléb, brambory, rýže

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU

Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1. den	bílá káva, rohlíky, máslo, med	jablečné pyré	polévka rýžová (lisovaná), Moravský guláš, knedlík jemný	loupáček, kakao	zapečené těstoviny se šunkou, Fruko
2. den	čaj s mlékem, houska, máslo, sýr eidam	pomerančová šťáva	polévka nudlová, hovězí na žampiónech, bramborová kaše, broskvový kompot	toustový chléb, biokys	ovocné knedlíky z tvarohového těsta

ESTEEM™ me+ Soft Convex

Když se na svoji pomůcku můžete spolehnout

konvexní tvar

měkký

flexibilní

kontrolní okénko

minimalizuje tlak

příjemný ke kůži

Komplikace

V pooperačním období či později se mohou vyskytnout komplikace se stomií či v jejím okolí. Zde vám uvádím nejčastější typy komplikací. V každém případě je důležité se poradit se svojí stomickou sestrou či lékařem, jak komplikaci řešit.

Podráždění kůže, dermatitis

K podráždění kůže nejčastěji dochází, když moč nebo střevní obsah podtéká pod stomickou pomůcku. To vede k svědění, pálení, zarudnutí kůže nebo k možnému krvácení v okolí stomie. Mezi nejčastější příčiny patří špatně zvolená velikost nebo typ pomůcky, chybný postup v ošetřování kůže, alergie na materiál pomůcky. Je velmi důležité nezanedbat prevenci a především správný postup při výměně pomůcky. Podráždění kůže nepodceňujte. Okolí stomie má být zdravé a bez začervenání. Pokud se přece jen začervenání objeví nebo kůže začíná svědit a pálit, pak je vhodné použít pudr Stomahesive®. Jedná se o první pomoc, která většinou pomůže rozšíření podráždění zastavit.

Parastomální kýla

Patří mezi nejčastější komplikace. Příčinou je vysoký nitrobřišní tlak, svalová ochablost nebo nošení těžkých břemen. Kolem stomie se postupně tvoří vyklenutí, které může znesnadnit použití stomických pomůcek. Doporučuji používat kýlní pás Stomex, který je určen stomikům s parastomální kýlou nebo potřebují v pooperační fázi zpevnit břišní stěnu. Nezapomeňte, že kýlní pás se nasazuje zásadně vleže. Nosíme jen při zvýšené fyzické aktivitě, nikoliv po celý den. Pokud je kýla rozsáhlá, je nutná konzultace se stomasestrou a popřípadě lze přistoupit i k chirurgickému zákroku. Parastomální kýle se dá předejít správným cvičením. Speciální program S Radimem v kondici určený přímo pro stomiky výrazně snižuje riziko jejího vzniku. Zavolejte si o brožuru na naší StomaLinku®.

Stenóza stomie

Stenóza je pojem užívaný pro zúžení otvoru stomie do takové míry, že vývod není prostupný ani pro malík. Někdy dojde k tak velkému zúžení střeva, že již není možné pohodlné vyprazdňování. Vývod se někdy může zúžit následkem dlouhodobějšího vystřihování příliš malého otvoru v pomůcce, důsledkem zánětu, nebo prorůstání nádoru. Důležité je proto chodit na pravidelné kontroly. Zúžení se obvykle řeší pravidelným rozšiřováním stomie pomocí prstu nebo dilatátoru po odborném zaškolení stomasestrou.

Prolaps stomie je termín označující vyhřeznutí. Je to stav, kdy střevo vyleze z břišní stěny až na desítky centimetrů. Nejčastějšími příčinami jsou špatná fixace střeva v dutině břišní a povolení nebo naopak přetížení svalů břišní stěny. Je nutné zacházet se střevem opatrně a nesnažit se ho vrátit do původní polohy násilím. Vyhřeznutí nemusí nutně nijak obtěžovat, ale jsou případy, kdy vylezlé střevo odtlačuje pomůcku od těla. Pokud vyhřezlá stomie ztěžuje stomikovi život, pak je nutné provést chirurgický zákrok, při kterém se střevo upevní v dutině břišní.

Retrakce stomie

O retrakci stomie hovoříme tehdy, když je vývod vtažen pod úroveň kůže. Jedná se o jednu z častějších komplikací, která vzniká například při změně tělesné hmotnosti nebo jako následek infekce. Vpadlá stomie obvykle při nošení „zajede“ pod plochou podložku či lepicí plochu sáčku a obsah poté podtéká pod pomůcku. Tuto komplikaci lze lehce vyřešit použitím vyrovnávací pasty či kroužků Stomahesive® nebo volbou konvexního typu pomůcky. U společnosti ConvaTec naleznete široký výběr konvexních pomůcek, ať používáte jednodílný či dvoudílný systém.

Krvácení

Po operaci bývá běžné drobné krvácení z okraje stomie. Obvykle je způsobeno manipulací se stomickými pomůckami. Dále se nám může stát, že si stomii mechanicky poraníme při hygieně, při dilataci nebo z důvodu vystřihnutí příliš malého otvoru v pomůcce. Větší krvácení, jehož původ je uvnitř stomie, vyžaduje konzultaci s lékařem.

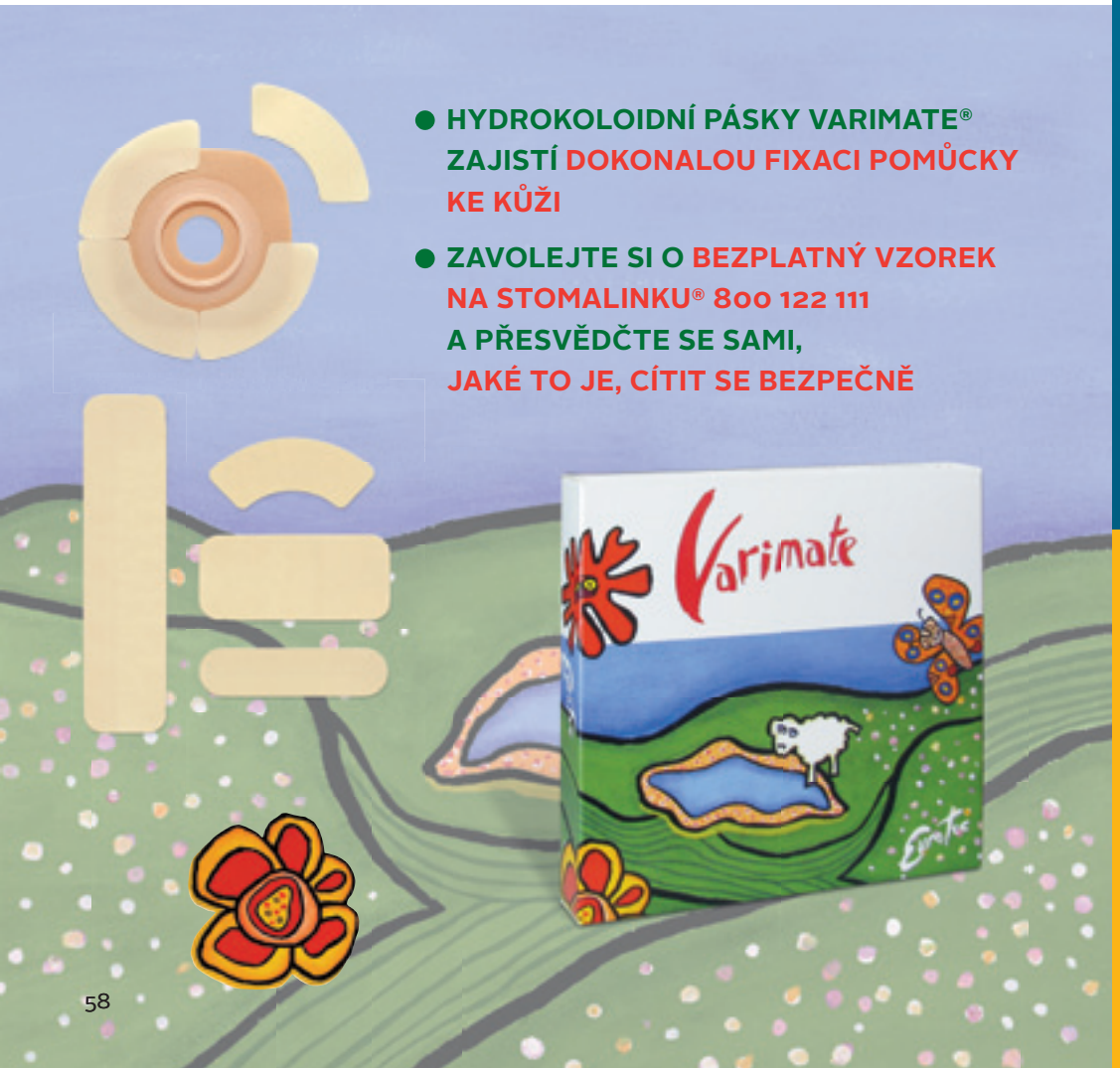
Jakákoliv komplikace je nepříjemná, ale vy se vždy můžete obrátit na stomasestru nebo StomaLinku® a ti vám vždy rádi a ochotně pomohou.

„Doufám, že vám mé sepsané zkušenosti pomůžou rychleji se vpravit do života se stomií. Věřte, že i přes počáteční možné nesnáze to zvládnete! Pokud vás napadají další otázky, na které jste zde nenašli odpovědi, určitě zavolejte na bezplatnou StomaLinku®, kde vám rádi poradí. Věřte pomůckám i sami sobě!“

Varimate

PRO POCIT
JISTOTY
A BEZPEČÍ

VYROVNÁVACÍ PÁSKY VARIMATE®



- HYDROKOLOIDNÍ PÁSKY VARIMATE® ZAJISTÍ DOKONALOU FIXACI POMŮCKY KE KŮŽI
- ZAVOLEJTE SI O BEZPLATNÝ VZOREK NA STOMALINKU® 800 122 111 A PŘESVĚDČTE SE SAMI, JAKÉ TO JE, CÍTIT SE BEZPEČNĚ

ZAVOLEJTE NÁM!

S NÁMI SI O STOMII MŮŽETE POVÍDAT TŘEBA CELÝ DEN.
ZEPTEJTE SE NÁS NA COKOLIV.

O stomii víme vše. V našem týmu pracují zdravotní profesionálové i samotní stomici.
Rádi vám pomůžeme, protože pomáhat nás baví.

StomaLinka® ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

Zdravotnické potřeby

Zákazníci z Prahy a Ostravy mohou využít služeb prodejen **Zdravotnických potřeb „U RADIMA“**, kde najdou kompletní **sortiment** pomůcek společnosti **ConvaTec.**

ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY
U RADIMA

PRAHA:
Vinohradská 60, 130 00 Praha 3,
Tel.: 224 254 007

Dopravní spojení:
metro trasa A
stanice Jiřího z Poděbrad,
tramvaj č. 11

Otevřeno: Po–Pá: 9–18 hodin

OSTRAVA:
Českobratrská 63, 702 00 Ostrava,
Tel.: 596 618 459

Dopravní spojení:
autobus č. 37, 38, 50,
trolejbus č. 102, 103, 104 a 105,
stanice Českobratrská

Otevřeno: Po–Pá: 8–17 hodin

StomaLinka® ConvaTec
800 122 111
pro volajícího zdarma

www
convatec.cz

www.facebook.com/stomikradim

Adresa společnosti a distribuce (zásilková služba):
ConvaTec Česká republika s. r. o., Olivova 2096/4, 110 00 Praha 1