



**convatec**

— forever caring —

**Vše, co  
potřebujete  
vědět o životě se  
stomií**



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 stomické pomůcky, které vám umožní žít jako dřív. Díky nim vám ani nepřijde, že stomii máte. Všechno chce ale svůj čas.

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

I se stomií lze velmi brzy vplout zpět do běžného života.



# Průvodce životem stomika

Co je to vlastně stomie?	5
Šest tipů, jak se připravit na pobyt v nemocnici a na operaci	9
Prvních pár dnů po operaci	13
Typy stomických pomůcek	15
Postup ošetření stomie krok za krokem	21
Komplikace	27
Me+ podpora (služby Convatec)	31
Nejčastější otázky	35
Dobrou chuť aneb jak si pochutnat bez omezení	43
Příběhy stomiků	47

Fotografie: ilustrační foto, ilustrace (vlastnictví společnosti Convatec, stock.adobe.com)

# Co je to stomie?

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

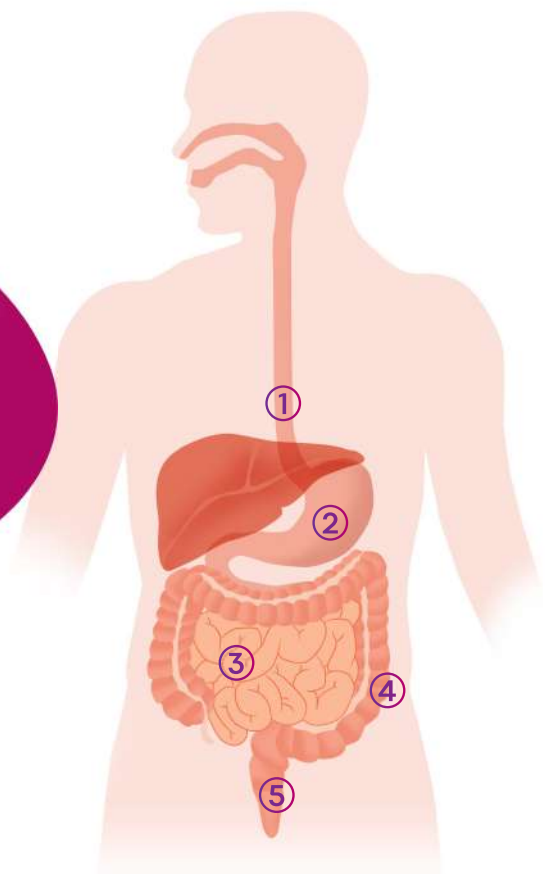
Každého z nás může potkat zánětlivé nebo nádorové onemocnění, úraz nebo jiné postižení. A potkat může skutečně každého, od novorozence až po seniora. Stomií se rozumí vyústění tlustého střeva, tenkého střeva nebo močovodu břišní stěnou. Stomie vám může zkvalitnit život v případě chronických zánětů střev,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



# Jak to funguje v mém těle?

Zaživací 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 vstřebávají 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.

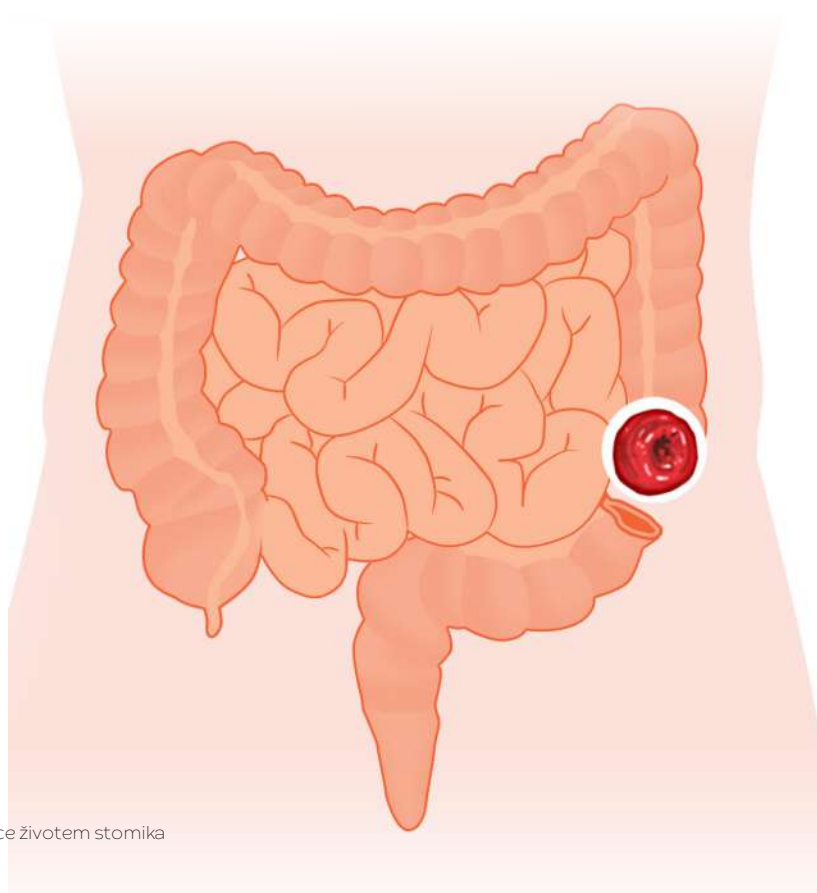
**„Stomie vám může zkvalitnit život. Byť se to ze začátku vůbec nezdá, je to vlastně dar.“**



# Tři nejčastější typy stomií

## Kolostomie

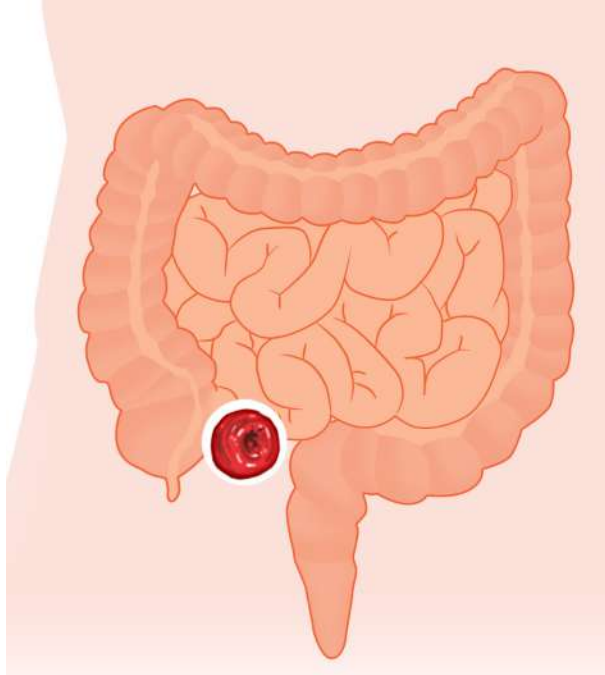
Kolostomie je nejčastějším druhem stomie. Zakládá se většinou na příčném tračníku nebo na esovité kličce. Ústí stomie bývá většinou nad úrovní nebo v úrovni kůže. Střevní obsah je obvykle tuhý.





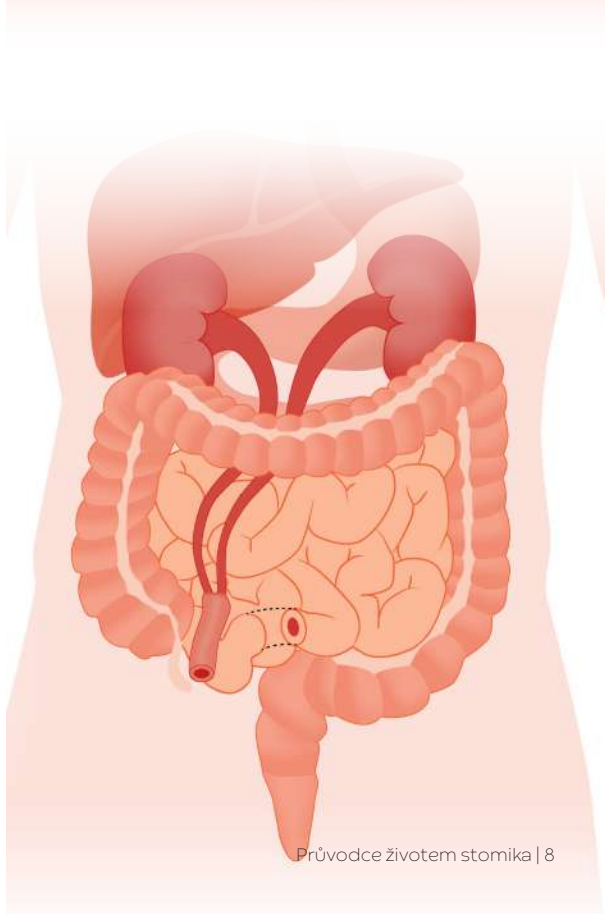
## Ileostomie

Ileostomie se většinou zakládá na konečné části tenkého střeva a obvykle přechází nad břišní stěnu. Dbát tedy musíme na důkladné 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.



## 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.



# Šest tipů, jak se připravit na operaci a pobyt v nemocnici

Pro nikoho není veselé období před operací a nástup do nemocnice. Nic ale netrvá věčně a uvidíte, že při jdou i krásnější dny.

**1** Informujte blízkého člověka - příbuzného, kamaráda nebo kolegu. Ještě před tím, než se vydáte do nemocnice, spojte se předtím 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.

Sbalte se jako na dovolenou. 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 ho dobít dostatečnou částku, ať si máte stále s kým povídat. Pokud si rádi čtete, nezapomeňte na dobrou knihu, ta bývá nejlepším přítelem.

**2**

zásilková  služba  
800 331 233

convatec.cz

  
Stomalinka®  
convatec  
800 322 111





# 3

Poslouchejte hudbu, meditujte. 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 dělejte, co máte rádi.

Bud'te 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](http://www.convatec.cz) nebo [www.stomie.cz](http://www.stomie.cz).

# 4

# 5

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

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® 800 122 111. Zde vám vždy poradí s tím, jak začít žít jako stomik.

# 6

Stomalinku® obsluhují i stomici, a proto se nemusíte bát zeptat na jakýkoliv dotaz. Klidně volejte i před operací a zeptejte se na to, co vás zajímá.

# Prvních pár dnů po operaci

Je zcela normální, že když při jde 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 ale vlastně vůbec není nutný.

**V každé nemocnici dnes pracuje zkušená stomasestra, která vám poradí, jak stomii ošetřovat.**

Stomasestra vás seznámí s ošetřováním stomie hned od samotného začátku. Ukáže vám, jak vyměňovat pomůcky, a zodpoví všechny vaše otázky. Může naučit pečovat o stomii i vaši rodinu.

Zpočátku je stomie trochu oteklá a až po několika dnech po operaci se začne zmenšovat. Tomu bude potřeba uzpůsobit i velikost otvoru pro stomii na stomické pomůcce. Vždy platí to, že otvor pro stomii vystřihujeme o 2-3 mm větší, než je velikost stomie. U urostomiků je to 1-2 mm.



# Výběr pomůcek

## - to nejdůležitější po operaci

Tak jako jsme každý z nás jiný, tak každý z nás má 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 vyhovuje?

Na začátku bychom se své stomii měli hodně věnovat a věnovat pozornost i jejímu okolí. Pokud je kůže klidná, nepálí nás, není začervenalá, pomůcka dobře drží, nepodtéká a téměř o ní nevíme, zřejmě máme vybráno. Pokud se ale objevují příznaky typu podtékání pomůcky, začervenalá kůže v okolí stomie, svědění v okolí stomie, pomůcka nedrží tak dlouho, jak by měla (více o tom, jak dlouho by měla pomůcka držet, najdete dále v brožuře), měli bychom si zkontrolovat s někým zkušeným, že provádíme ošetřovatelský postup správně. Pokud je náš postup správný, měli bychom uvažovat o vyzkoušení jiné pomůcky. Někdy se dokonce může stát, že nám pomůcka přestane vyhovovat i po několika letech. Na trhu je mnoho různých druhů pomůcek, které je možné používat, takže si každý vybere, co vyhovuje právě jeho potřebám.

# Typy stomických pomůcek

Stomické pomůcky se dělí na několik druhů:

## Jednodílný systém



je sáček s lepicí plochou, který se vyměňuje vždy celý najednou (včetně lepicí plochy) a umožňuje tak při každé výměně omýt pokožku kolem stomie.

- ✓ velmi oblíbený a jednoduše se používá
- ✓ diskrétnější profil
- ✓ bezpečně přilne i na zjizvenou a nerovnou pokožku
- ✓ při nalepování sáčku nemusíte vyvíjet tlak na břišní stěnu
- ✓ díky častější výměně se snadněji udržuje hygiena
- ✓ velmi flexibilní, ohebný, přizpůsobí se vašemu tělu



## 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 denní výměně sáčku.

- ✓ systém vhodný 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
- ✓ varianta podložky s harmonikovým kroužkem umožňuje komfortní nasazení sáčků bez tlaku na břicho
- ✓ ideální v případě plynatosti - sáček můžete jednoduše uvolnit z příruby a vzduch vypustit
- ✓ velikosti sáčků lze libovolně měnit dle aktuální situace, např. přes den větší a na noc menší

## Systém adhezni 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 můžete si měnit pouze sáček dle potřeby. Tento systém je určen pouze

pro kolostomiky a ileostomiky.



# Čím se řídit při výběru konkrétního typu sáčku či podložky?

Především je třeba zohlednit vzhled stomie a jejího okolí a také tuhost stolice.

## Vzhled stomie a její okolí

Pro vystouplé stomie s hladkým okolím jsou vhodné ploché dvoudílné podložky a ploché jednodílné sáčky, lze si vybrat varianty, kde se otvor pro stomii vystřihuje nůžkami nebo tvaruje pomocí prstů.

**Tvarovatelné typy pomůcek** mají ve svém středu poddajnou hmotu, kterou lze libovolně upravovat tak, aby výsledný otvor přesně kopíroval tvar stomie. Proto jsou velmi vhodné pro stomie s nepravidelným tvarem. Podmínkou použití tohoto typu jednodílného sáčku nebo dvoudílné podložky je, že stomie vyčnívá alespoň 0,5 cm nad břišní stěnu.

Pro stomie v úrovni břicha vybíráme ploché dvoudílné podložky a ploché jednodílné sáčky anebo mírně konvexní jednodílné sáčky.

**Mírně konvexní pomůcka** je taková, která má v bezprostředním okolí stomie lehce zvýšený profil, tudíž dobře přilne i v komplikovanějším terénu a zajistí, aby pomůcka nepodtékala. Vhodná je i pro stomiky s ochablým břišním svalstvem.

# Tuhost stolice

Pokud je stolice spíše tuhá, budou více vyhovovat **uzavřené sáčky**, které měníme 2x denně. V nabídce jsou ve více velikostech, tělové, tělové s kontrolním okénkem anebo průhledné.

Malé sáčky nemají moc velký objem, a proto jsou určeny hlavně pro využití např. při koupání nebo pro intimní chvíle.

**Kontrolní okénko** nám pomáhá dohlédnout na správné nalepení sáčku tak, aby otvor přesně lícovал s okrajem stomie.

Pokud je stolice spíše řidká, zvolíme **výpustné sáčky**, které nám umožňují několikrát denně sáček vypustit, a proto ho 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. Opět si můžeme vybrat barvu - tělové, tělové s kontrolním okénkem anebo průhledné.





# Urostomici



Urostomici používají speciální urostomické sáčky, ty mají vždy poutka na přídržný pásek, který doporučujeme používat. Obsah sáčku vypouštíme několikrát za den vždy, když je z 1/3 plný. Pokud zvolíme jednodílný systém, měníme celý sáček vždy 1x denně. Pokud více vyhovuje dvoudílný systém, necháváme podložku nalepenou dva dny, ale sáček z hygienických důvodů měníme denně.

Na noc můžeme propojit sáček se sběrným nočním sáčkem o objemu 2 000 ml. Ten umožňuje plynulý odtok moči po celou noc bez nutnosti vypouštění. Tyto sběrné sáčky nespádají do limitu standardních urostomických sáčků. To znamená, že si můžu nechat předepsat 30 ks standardních sáčků na jeden měsíc a k tomu extra 15 kusů sběrných nočních sáčků.

## Další tipy:

Pokud jste čerstvě po operaci anebo pomůcku vyměňuje druhá osoba, oceníte podložku dvoudílného systému **s harmonikovým kroužkem**, která nemá pevně přidělaný přírubový kroužek, na který se nasazuje sáček. U takového typu je příruba vysunovací, tudíž pod ní lze strčit prsty a při aplikaci sáčku tak netlačíte na břišní stěnu, ale proti prstům.

# Postup ošetření stomie krok za krokem

## aneb recept na zdravou kůži a dobře držící pomůcku

At' už používáme jednodílný nebo dvoudílný systém, vždy je potřeba dodržovat správný postup při výměně pomůcky. Pojdme 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.

Společnost Convatec nabízí široké portfolio příslušenství, kam řadíme právě produkty sloužící ke správnému ošetření kůže v okolí stomie.

Pojdme na výměnu stomické pomůcky. Vše si vysvětlíme od začátku do konce, je to opravdu jednoduché a zvládne to každý. I zde platí, že cvik dělá mistra a za pár týdnů budete provádět výměnu poslepu.

Berte tento návod jako doporučení. Je na vás, zda budete používat všechny zmíněné výrobky, nebo si vyberete jen některé. Nicméně mějte na paměti, že klíčové je dodržování chronologického postupu.



# 1

Mezi dva prsty uchopme okraj pomůcky a za pomoci odstraňovače pomůcky ji jemně a pomalu odlepujeme od těla. Pomůcku bychom bez odstraňovače odlepovat neměli! Mohli bychom si podráždit či dokonce porušit kůži v okolí stomie, což by mělo za následek nejen to, že by nás to bolelo, ale nová pomůcka by nemusela dobře držet. Můžeme si vybrat odstraňovač v ubrouscích nebo ve spreji.

Zkontrolujeme, zda nám na kůži nezůstaly zbytky lepidla, které případně setřeme odstraňovačem tak, aby kůže v okolí stomie byla úplně čistá.

Nyní je potřeba kůži v okolí stomie důkladně omýt pěnou, která je přímo určená k omytí kůže v okolí stomie. Není vhodné používat sprchové gely ani vlhčené ubrousky, které mohou obsahovat olejové složky. Pomůcka by pak nemusela dobře držet.

U mužů je důležité, aby měli oholenou kůži v okolí stomie. V opačném případě by mohlo dojít k zatřzení chloupku a zánětu, který je nutné hojit mastičkou. Na mastičce ale žádná pomůcka držet nebude.



# 2

Pokud máme v okolí stomie nerovnosti, použijeme k jejich vyrovnání vyrovnávací pastu nebo těsnicí kroužky. Nedojde tak k podtečení pomůcky. Pastu aplikujeme pomocí vodou namočeného prstu.

Pasta se potom nelepí a dobře se s ní pracuje. Kroužky neobsahují alkohol, je možné je trhat a použít jen část či je vrstvit.

**Rada:** Vyrovnávací pasta se někdy může splést s pastou vyplňovací, ale pozor - vyplňovací pasta je mastná a nelepí! Je určena pro vyplnění mezer mezi podložkou a okolím stomie. Zabraňuje podtékání a tím i chrání pokožku. Nikdy ji nedáváme pod pomůcku!

# 3

Nyní v okolí stomie použijeme ochranný film. Zvýšíme tím přilnavost pomůcky a zároveň ochráníme kůži při případném podtečení pomůcky. Aplikuje se vždy kruhovým pohybem zvenku směrem ke stomii a následně se nechá zaschnout. Existují varianty ochranného filmu v ubrouscích a ve spreji.

V případě řídkého střevního obsahu můžeme použít zahušťující sáčky, které dáte přímo do sáčku před jeho nasazením. Zabraňují podtékání, nafukování sáčku a navíc pohlcují zápach. Sáčky obsahují aktivní uhlí, které barví stolici dočerna.

Proti zápachu si do sáčku nakapeme pohlcovač pachu.

Nyní můžeme nalepit pomůcku. Nezapomínejte dbát na její správné vystřížení - vystřížený otvor v pomůcce by měl být max. o 2-3 mm větší, než je velikost vaší stomie, u urostomie pouze 1-2 mm.

Proti zápachu můžeme použít i pohlcovač pachu ve spreji, který můžeme aplikovat nejen do sáčku, ale i na oblečení a do prostoru.



# 4

Pro dosažení ještě větší přilnavosti pomůcky a rozšíření lepicí plochy použijeme vyrovnávací pásy.

Vyrovnávací pásy nalepte i v případě, že se chystáte jít k vodě - jsou voděodolné a pomůcka vám bude lépe držet.

Používáte-li pomůcku s postranními „poutky“, můžete si na ně připevnit přídržný pásek, který vám dodá pocit jistoty při nošení.

V případě, že máte parastomální kýlu, doporučujeme nošení kýlního pásu. Kýlní pás nasazujeme zásadně vleže!

Doporučujeme **pustit si video**, jak správně nasadit kýlní pás.



	Dvoudílný systém a systém adhezivní technologie		Jednodílný systém
	Podložky	Sáčky	Sáčky
Uzavřený systém	10ks/měsíc	60ks/měsíc	60ks/měsíc
Výpustný/ urostomický systém	15ks/měsíc	30ks/měsíc	30ks/měsíc

# Komplikace

Zde uvádíme nejčastější typy komplikací. V každém případě je důležité se poradit se svojí stomickou sestrou či lékařem, jak komplikaci řešit.

## Podráždění kůže, dermatitis

K podráždění nejčastěji dochází, když moč nebo střevní obsah podtéká pod stomickou pomůcku. To vede k svědění, pálení, zarudnutí nebo k možnému krvácení v okolí stomie. Mezi nejčastější příčiny patří špatně zvolená velikost nebo typ pomůcky, chybný postup v ošetřování nebo alergie. 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, vyhledejte stomickou sestru nebo volejte Stomalinku® 800 122 111 a my vám pomůžeme.

## Stenóza (zúžení) stomie

Stenóza znamená zúžení otvoru stomie do takové míry, že vývod není prostupný ani pro malík. Někdy může i znesnadňovat pohodlné vyprazdňování. Vývod se 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.

## 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. Při náročnějších aktivitách můžete preventivně používat kýlní pás. Nezapomeňte, že pás se nasazuje vleže a nedoporučuje se nosit ho po celý den. Pokud je kýla rozsáhlá, je nutná konzultace se stomasestrou, popřípadě lze přistoupit i k chirurgickému zákroku. Parastomální kýle se dá předejít správným cvičením. Speciální program s Radimem v kondici (me+ recovery) určený přímo pro stomiky výrazně snižuje riziko jejího vzniku. Zavolejte si o brožuru na Stomalinku® 800 122 111.

## Prolaps (vyhřeznutí) stomie

Prolaps stomie neboli vyhřeznutí je 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 ni jak 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 (vtažení) 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 pomůcku a obsah poté podtéká pod pomůcku. Tuto komplikaci lze lehce vyřešit použitím vyrovnávací pasty či kroužků nebo volbou konvexního typu pomůcky.

## 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, obraťte se na stomasestru nebo bezplatnou Stomalinku® 800 122 111.

# Program pro stomiky



Program me+ je významným pomocníkem pro plnohodnotný život se stomií. V rámci tohoto programu vám nabízíme ucelenou řadu služeb. Na Convatec se můžete vždy spolehnout.



## Časopis Radim

Tištěný magazín ze světa stomiků pravidelně přináší lidské příběhy a spoustu rad. Vyplňte přihlášku a nechte si ho také pravidelně zasílat. Časopis dostanete diskrétně zabalený.



## [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz)

Na internetových stránkách Convatec najdete mnoho dalších článků o životě se stomií, videa, jak ošetřovat stomii, přehled pomůcek a také přehled akcí, které pro vás pravidelně připravujeme.



## Stomalinka®

Na bezplatné Stomalince® 800 122 111 jsme vždy připraveni vám odpovědět na jakoukoliv otázku.

Pomůžeme vám s výběrem vhodných pomůcek a příslušenství a poradíme vám, jak správně pečovat o stomii. V týmu Stomalinky® pracují i stomici. Volat nám můžete každý pracovní den od 8 do 16 hodin.





## Zdravotnické potřeby „U Radima“

Preferujete osobní kontakt? Při jděte do prodejen „U Radima“ v Praze nebo Ostravě a nechte si poradit od profesionálů. Naleznete zde kompletní sortiment stomických pomůcek a nejen to.



## Stomická centra

Nemáte svoji stomickou sestru? Navštivte stomické centrum, kde vám zajistí komplexní péči, od kontroly stomie až po zajištění pravidelné preskripce. Pro více informací volejte Stomalinku® 800 122 111.



## Webináře

Odborné rady zdravotních profesionálů nebo pravidelné cvičení speciálně pro stomiky pohodlně u vás doma. Připojte se na naše pravidelné webináře. Pozvánky posíláme e-mailem nebo SMS zprávou. Rovněž se o webinářích dozvíte na našich webových stránkách [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz).





## Cvičení pro stomiky me+recovery

Pohyb je důležitý pro všechny včetně stomiků. Lidé s vývodem si někdy mylně myslí, že cvičit nemohou. Opak je pravdou. Je však třeba vědět, jaké cviky jsou pro vás vhodné. Zapojte se do programu me+recovery a trénujte cviky, které vám pomohou rychleji se vrátit do vašeho běžného života a zároveň sníží riziko kýly, nejčastější komplikace stomiků. O brožuru si zavolejte na Stomalinku® 800 22 111, anebo se podívejte na naše webové stránky, kde naleznete i názorná videa.



## Convatec na sociálních sítích

Najdete nás také na **Facebooku Stomik Radim** - **Convatec** a na **Instagramu stomikradim\_convatec**. Na našich sociálních sítích naleznete veškeré aktuální informace o produktech, službách, webinářích pro stomiky, ale i celou řadu užitečných tipů v péči o stomii.



## Stomická domácí péče Lastrona

Agentura Lastrona sdružuje profesionální stomické sestry, které pomáhají stomikům, jimž pomůcky předepisuje praktický lékař, tzn. nedocházejí do stomické poradny. Sestra vám poradí s výběrem pomůcky či ošetřováním přímo u vás doma. Dle potřeby navštíví i vašeho praktického lékaře a vysvětlí mu, jak předepisovat stomické pomůcky v rámci daných limitů zdravotních pojišťoven.



## Zásilková služba

Pomůcky diskrétně a zdarma až k vám domů. Odešlete potvrzený poukaz od lékaře na adresu společnosti **Convatec: Olivova 2096/4, 110 00 Praha 1**. Pokud byste nám chtěli zaslat ePoukaz, můžete využít následující způsoby: **pošlete ePoukaz** jako SMS na telefonní číslo **778 778 770**, nebo ho můžete poslat e-mailem na e-mailovou adresu **epoukaz@convatec.cz**. Po obdržení poukazu je zásilka do 3 dnů u vás doma.



[www.facebook.com/  
stomikradim-convatec](https://www.facebook.com/stomikradim-convatec)



[@stomikradim\\_convatec](https://www.instagram.com/stomikradim_convatec)



**zásilková  
služba**  
800 321 222

# Nejčastější otázky

## 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“.

## Jak a kde pomůcky získám?

Veškeré stomické pomůcky jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou. Získat je můžete v našich výdejnách zdravotnických potřeb U Radíma 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](http://www.convatec.cz) nebo na naší bezplatné Stomalince® 800 122 111.

## Jak se připravit na návrat domů?

Zdravotní personál, a hlavně stomická sestra, vás po operaci připraví na návrat domů. Je důležité zapamatovat si postup výměny stomické pomůcky a nebát se klást případné dotazy. Pokud plánujete návrat do zaměstnání, nacvičte si výměnu pomůcky i na toaletě. 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.

## Jsou stomické pomůcky hrazeny pojišťovnou?

Všechny stomické pomůcky Convatec jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou. Limity odběru jednotlivých pomůcek naleznete v příložené 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® a my vám pomůžeme. Pomůcky si případně můžete objednat i na webových stránkách [www.convatec.cz](http://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, přestanou vyhovovat. Naštěstí portfolio společnosti Convatec obsahuje široký výběr pomůcek. Zavolejte na Stomalinku® a poraďte se, které pomůcky by pro vás byly nevhodnější, a využijte možnosti bezplatných vzorků.

## Kdy budu opět fit?

Délka rekonvalescence je individuální a závisí na mnoha faktorech, zejména na druhu onemocnění a průběhu operace. Dopřejte si čas a buďte trpěliví.

## Co mohu se stomií dělat?

Se stomií můžete vést kulturní, sportovní či společenský život stejně jako dříve. Důležité je získat zpět svou sebedůvěru. Mluvte o svých pocitech se svými blízkými. Nespěchejte na sebe. Někomu to trvá měsíc, někomu půl roku, ale věřte, že váš čas přijde a se stomií se sží jete.

## Budu se moci opět věnovat práci?

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

## Mohu se sprchovat a chodit plavat?

Rozhodně ano. Stomické pomůcky jsou tomu uzpůsobeny. Pomůcky pro kolo- a ileostomiky jsou vybaveny filtrem. Filtr je před stykem s vodou nutné přelepit, aby se vlhkem neznehodnotil. Přelepky na filtr jsou součástí každého balení stomických sáčků. 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.

## 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. Doporučujeme projít speciální pohybový program me+ recovery, který obsahuje ucelený soubor cviků vytvořený přesně na míru tak, abyste získali zpět rovnováhu a posílili stabilizační svalstvo. Všechny cviky včetně videí jsou dostupné na webu [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz) anebo v tištěné brožuře, o kterou si můžete zavolat na Stomalinku® 800 122 111.







## Ovlivní stomie můj intimní život?

Je přirozené, že vám stomie, alespoň zpočátku, „překope“ vaši priority. Uvidíte, že až se naučíte o svoji stomii pečovat a správně ji ošetřovat, opadne z vás počáteční nervozita a budete opět více otevření aktivitám, které patří do partnerského života. Správným klíčem k návratu do intimního života je komunikace a také důvěra. Sdílejte se svým partnerem vaše i jeho pocity. Lépe si tak porozumíte a budete si blíží. Buďte navzájem trpěliví a uvidíte, že opět budete schopni vést spokojený intimní život. Na toto téma jsme pro vás připravili i brožurku, ve které se dočtete veškeré potřebné informace. Dostupná je na webových stránkách [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz) anebo si o ni zavolejte na bezplatnou Stomalinku® 800 122 111.

## Co dělat při průjmu a zácpě?

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, ale i po některém chirurgickém zákroku. Pokud přetrvává, může vést k dehydrataci a k nerovnováze elektrolytů. Velmi důležité je doplňování tekutin, solí a glukózy, o něž jsme přišli. Podstatné je nalézt příčinu průjmu. Způsobit ho mohou potraviny s velkým obsahem vlákniny, které zrychlují pohyby střeva. Pokud původcem není infekce ani léčba, měli bychom se snažit jíst např. banány, vařenou rýži, neslazený přírodní jogurt, bílý chléb. A nestačí-li k odstranění průjmu přizpůsobení stravy, lze ho zmírnit léky určenými ke zpomalení pohybů střeva. Naopak zácpu mohou způsobit např. kukuřice a ořechy, které pokud je dobře nerozžvýkáme, se nestráví a vytvoří hmotu, jež může vést k neprůchodnosti střeva. Máte-li sklon k zácpě, prospěje vám sklenka čerstvé pomerančové šťávy ráno před jídlem. I potraviny s velkým obsahem vlákniny mohou být prospěšné. Důležité je si i hlídat dostatečný příjem tekutin.

## Jak likvidovat použité sáčky?

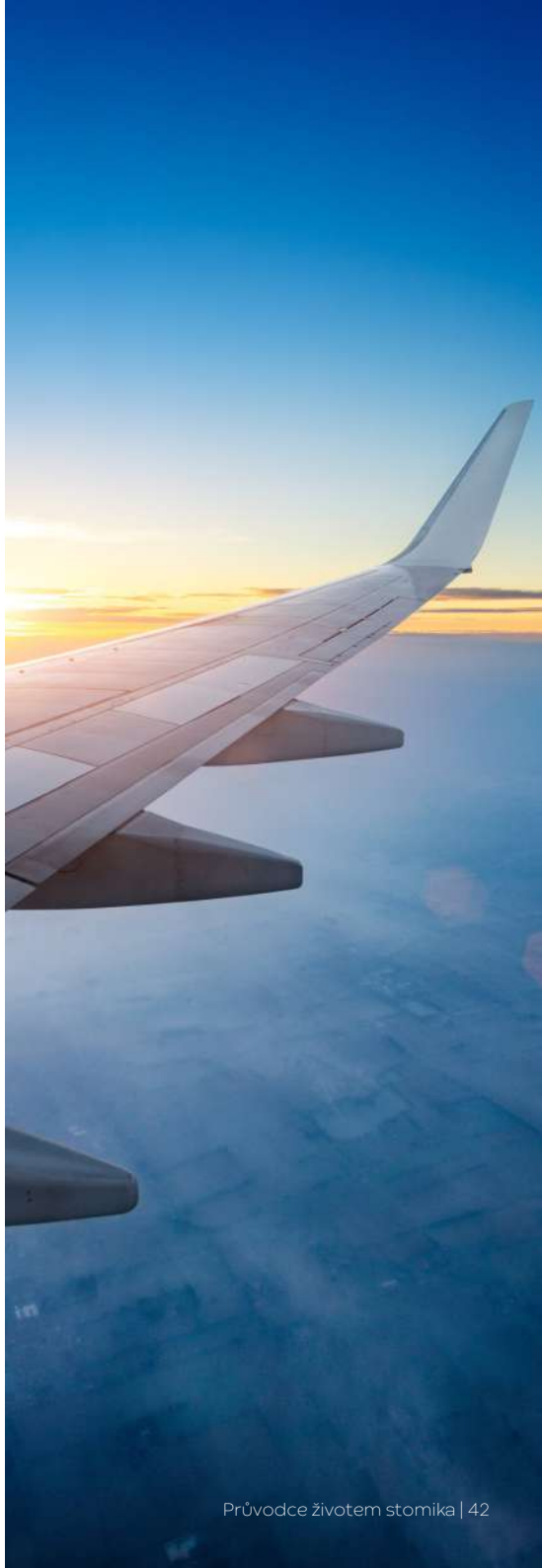
Použité sáčky nikdy nesplachujte do WC, došlo by k jeho ucpání. Sáček co nejtěsněji složte, postříkejte pohlcovačem pachů a zabalte do papíru, poté vložte do neprůhledného igelitového sáčku a ten zavázaný vyhoďte. Výpustný sáček nezapomeňte nejprve vypustit do WC. Pokud vás napadají ještě další otázky, na které jste zde nenašli odpovědi, zavolejte nám na bezplatnou Stomalinku® 800 122 111 a my vám je rádi zodpovíme.

## Mohu se stomií cestovat?

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

- Včas si zajistěte dostatečnou zásobu stomických pomůcek na vaši cestu.
- Je vhodné používat pomůcky, na které jste zvyklí a které jsou osvědčené. Zkoušení novinek si nechejte na doma.
- V případě zvýšené fyzické námahy byste měli použít přídržný pásek a/nebo vyrovnávací pásky, které vám zajistí lepší přilnavost pomůcky a pocit jistoty.

- Pokud cestujete delší dobu, uložte vhodně veškeré své pomůcky a léky, nejlépe do termotašky.
- Nejnutnější léky a pomůcky a příslušenství mějte vždy při sobě v kabelce nebo v příruční tašce, včetně igelitových odpadních pytlů na použité stomické sáčky.
- Přibalte si také kosmetické zrcátko pro jednodušší nalepení pomůcek.
- Jako prevenci proti zápachu si s sebou vezměte také pohlcovače pachu.
- Pokud poletíte letadlem, je dobré mít u sebe Průkaz stomika (můžete si o něj zavolat na StomaLinku®). Pomůcky si zabalte nejen do zavazadla k odbavení, ale i do příručního zavazadla, kdyby se náhodou odbavené zavazadlo ztratilo nebo zpozdilo.



# Dobrou chuť'

**Následující rady se týkají pouze kolostomiků a ileostomiků.**  
U urostomiků nejsou nutná žádná omezení.

I přestože jako stomici nemáte žádné výrazné omezení ve svém jídelníčku, je důležité mít na paměti několik doporučení. Více informací se dočtete v *Jídelníčku stomika* aneb „s chutí do života“.

Po operaci je nutné nějaký čas dodržovat dietu. Ideální je volit stravu bez nestravitelných zbytků, netučnou a také nenadýmavou. V jídle byste také měli dočasně omezit stravu s vyšším obsahem vlákniny jako např. celozrnný chléb, luštěniny a dále byste měli vynechat uzeniny a ovoce se slupkami, jako jsou rajčata, pomeranče nebo hroznové víno a nezralé ovoce. Je vhodné si postupně upravit jídelníček dle vašich potřeb a zkušeností.

Potraviny při přípravě jídel byste 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 nebo alergie.

- brambory a různé druhy kaší - krupičné, rýžové, obilné
- vaječné těstoviny
- bílá rýže - dokáže zastavit průjem
- stopové prvky a vitamíny ve formě multivitaminů v obvyklém doporučeném množství (pokud váš stav neumožní příjem syrové zeleniny nebo ovoce), dušená zelenina a kompoty jsou o vitamíny ochuzené!

## Nevhodné potraviny

- luštěniny - hrách, čočka, fazole
- syrová zelenina
- zelí hlávkové i kyselé
- kapusta
- cibule
- ředkev
- tvrdé syrové ovoce
- masa tučná, smažená, nakládaná a uzená
- slanina, škvarky
- pikantní lahůdky
- čerstvá kynutá těsta, smažené pečivo, celozrnný chléb
- veškeré koření
- mandle, ořechy



# Potraviny a jejich účinky

- **Nadýmá** - vejce, pivo, cibule, šumivé nápoje, čerstvé pečivo
- **Zápach podporují** - vejce, maso, ryby, cibule, česnek, koření, některé druhy sýrů, květák
- **Projímá** - káva, cukr, alkohol, švestky, kyselé zelí, šťáva z kyselého zelí, mléko, zelenina, masový vývar, zeleninová polévka, kapusta, brukev, šumivé nápoje, ryby
- **Kolikou 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
- **Proti nadýmání** - brusinky, jogurt
- **Zápach tlumí** - špenát, zelený salát, petržel, brusinky, jogurt
- **Průjem tlumí** - svařené mléko, čokoláda, červené víno, bílý chléb, brambory, rýže



# Pitný režim urostomiků

Pro urostomiky je velice důležité dodržovat dostatečný pitný režim a to proto, abyste snížili riziko uroinfekcí. Minimální denní dávku tekutin lze orientačně spočítat na příjem 35 ml tekutin/1 kg hmotnosti na 24 hodin. Je vhodné pít během celého dne v menších dávkách.

**Vhodné** jsou ovocné šťávy, zeleninové šťávy, ovocné a bylinkové čaje a samozřejmě voda. Doporučovaná je zejména šťáva brusinková, která je vysoce protizánětlivá. Je důležité, abyste moč udržovali kyselou. Optimální kyselost je mezi pH 5,5 až 5,0, čímž předcházíte vzniku bakteriálních infekcí a tvorbě močových kamenů. Dostatečný příjem vitamínu C vám pomáhá snížit hodnoty pH.

**Velice nevhodné** jsou minerální vody s obsahem oxidu uhličitého. Dalším nedoporučovaným nápojem je černá káva a alkohol. Oba tyto nápoje odvodňují organismus.

**Zdroj informací:** nutriční terapeutka Jaroslava Pavlíčková, Fakultní nemocnice Hradec Králové



# Příběhy stomiků

## Příběh pana Václava, 72 let

Jmenuji se Václav a chtěl bych vám napsat svůj příběh.

Od narození mám těžkou zrakovou vadu. V roce 2015 jsem začal trpět častými průjmy. Když jsem to říkal svému praktickému lékaři, promáčkal mi břicho a zeptal se na chuť k jídlu. Nic mě nebolelo a chuť k jídlu jsem měl. Tak mi předepsal léky, ale ty mi nepomohly. Tak zkoušel jiné, ale ty také nepomáhaly.

V roce 2017 mi udělali výtěr stolice. Stolice byla v pořádku, krev v ní nebyla. Ale průjmy jsem měl dál. V roce 2018 šel pan doktor do důchodu a přišla nová paní doktorka. Všichni na mě doma naléhali, ať problém s průjmem řeším, co když to bude rakovina. Když jsem šel na kontrolu krevního tlaku, tak jsem paní doktorce říkal, že už tři roky trpím častými průjmy. Paní doktorka mě poslala na koloskopické vyšetření.

Bohužel se obava mých blízkých potvrdila - našli mi nádor na kraji tlustého střeva. Kvůli němu ani nemohli celé střevo vyšetřit. Pan doktor mě poslal na CT a vzorky pak na histologii. Bohužel se potvrdilo, že nádor je zhoubný, měří 7 cm, je ohraničený, ale bude možné ho snadno odstranit bez založení vývodu neboli stomie. Tak jsem byl rád, že vývod nebudu muset mít. S mojí zrakovou vadou jsem si neuměl představit, jak bych si stomii ošetřoval.

30. července 2018 jsem šel na operaci a po ní ještě absolvoval následnou terapii.

Za 6 měsíců, v sobotu 2. února, slavila tchýně narozeniny. Já jsem asi něco nevhodného snědl a v neděli mi bylo špatně. V nemocnici jsem v pondělí absolvoval rentgen žaludku a vzniklo podezření, že mám v těle další nádor.





Hned v pátek jsem šel na operaci. Ještě ve čtvrtek za mnou pan primář přišel s tím, že mi budou muset udělat trvalý vývod.

Když jsem se probрал z narkózy, sáhl jsem si, jestli je na břiše sáček a on tam opravdu byl. Tak jsem to vzal na vědomí a ni jak jsem se tím nezabýval. Když mě převezli z ARO na pokoj, hned se mi přišla představit stomická sestra. Byla velmi ochotná a trpělivá. Všechno mi vysvětlila. Protože manželka má taky těžkou zrakovou vadu, chodily se učit ošetřování stomie naše děti. Sestřička mi taky nabídla dvě možnosti, kde si můžu objednávat pomůcky.

Po propuštění domů mě děti naučily, jak si mám měnit stomickou pomůcku, i když nevidím. Tedy napřed to naučily manželku a ta to pak učila mě. Ze začátku to nebylo lehké. Někdy jsem si sáhl do kroužku, jindy jsem si nasazoval sáček a mezitím šla stolice. Tak jsem pak napřed nasadil pytlík na podložku a teprve pak jsem nalepil podložku na stomii. Abych si nesahal do kroužku, jedu prstem ke kroužku, dám si sáček k prstu a nasadím ho. Abych něco ze sáčku nevyllil, dávám si na něj igelitový pytlík a pak to i s pytlíkem sundám. Po operaci jsem se zotavoval a pomalu jsem dělal všechny domácí práce a aktivity jako dřív před první operací.

Po 2 měsících jsem začal trénovat showdown - to je upravený stolní tenis pro zrakově postižené - a chodit na bowling. Po 4 měsících jsem jel na svůj 1. turnaj v showdownu se stomií. Výsledek byl celkem uspokojivý. Ještě větší radost jsem měl z toho, že jsem vše bez úhony zvládl a v pořádku se vrátil domů. Ted' už se cítím zdravý a ani stomie, ani onkologické onemocnění mě zatím neomezuje. Po operaci mi párkrát zavolali z firmy Convatec a začal mi chodit časopis Radim. Já jsem si ho dřív nemohl přečíst. Ted' jsem dostal, kvůli covidu-19 opožděně, k 70. narozeninám kamerovou lupou a můžu si tak všechno přečíst. Tak se ted' budu učit pracovat s lupou.

**S pozdravem Václav K.**

## Příběh Káti, 7 let

### Kát'o, prozradíš, jak se to přihodilo, že ses stala na pár měsíců stomikem?

Můj příběh začal v srpnu roku 2020. Byli jsme s babičkou a dědečkem v kempu Zvůle. Předposlední den dopoledne mě začalo zničehonic hrozně bolet břicho. Myslela jsem, že to přejde, ale nelepšilo se to. Proto pro mě odpoledne při jel tat'ka a odvezl mě domů. Bylo mi hodně špatně, proto jsme jeli do nemocnice na vyšetření. V nemocnici mě paní doktorka prohmatala a řekla, že to vypadá na virózu. Druhý den jsem byla ještě u mé dětské doktorky, která mě pro jistotu poslala znovu na Bulovku na vyšetření. Pan doktor v nemocnici mě prohmatal a zase řekl, že to vypadá na virózu. Bylo mi ale pořád hodně zle a v noci jsem vyzvracela něco, co připomínalo krev, proto rodiče zavolali záchranku. Sanitka mě převezla do nemocnice, kde jsem zkolabovala. Museli mě napojit na plicní ventilaci a převézt do Fakultní nemocnice Motol. V Motole mi udělali sono a viděli, že v břiše je něco špatně. Proto mě operovali. Nakonec se zjistilo, že jsem měla invaginaci střeva a střevo se ucpalo. Nešla do něj krev a kus střeva mi odumřel. Z toho se mi udělala celková sepe. Po operaci jsem ležela na ARO v umělém spánku a pořád jsem se nelepšila. Museli mi udělat druhou operaci, při které mi vyvedli ileostomii. To mi pomohlo a za pár dní mě probudili z umělého spánku.

### Pamatuješ si na první okamžik, kdy jsi zjistila, že máš na břiše pytlík? Co sis myslela?

Ze začátku jsem absolutně netušila, co je ta podivná věc zač a kde se to na mém břiše vzalo. Mamka mi to vysvětlila a přišla za mnou taky stomická sestřička, která rodičům ukázala, jak se pytlík mění a co všechno budeme potřebovat.



## **Jaké pro Tebe byly začátky se stomií? Co Ti vadilo a co bylo pro Tebe nejtěžší?**

Všechny začátky jsou těžké a i tenhle byl. Ze začátku se nám pytlík stále odlepoval nebo nám protékal, a tak jsme ho museli měnit i několikrát za den nebo v noci. Vadilo mi, jak to všude svédilo a štípalo, protože moje kůže nebyla na lepení pytlíku zvyklá a měla jsem okolí stomie hodně bolavé. Ale nedalo se nic dělat.

## **Jak dlouho ti trvalo, než sis na stomčů zvykla?**

Trvalo mi to víc než dva měsíce a byl to docela boj. Ale potom jsme s mamkou všechno vychytaly, kůže si zvykla a pytlík mi většinou držel 24 hodin, tak už to bylo v pohodě.

## **Pojmenovala sis nějak stomčů?**

Já jsem měla stomii dočasnou, takže jsem na břicho měla vlastně stomie dvě. Stomii, která odváděla, jsem říkala ze začátku svině, protože mě pěkně štvála :), a potom jsme jí dali jméno Alžběta. A stomii, která neodváděla, jsme pojmenovali Božena.

## **Kdo kromě rodičů Ti pomáhal se stomií? Kam jste se obraceli pro radu?**

Hlavní pomoc mi poskytovali rodiče, ale i rodičům trvalo, než se se stomií naučili pracovat. V Motole byla dětská stomasestřička Jitka, která nás všechno naučila. Doma jsme byli v kontaktu se stomasestřičkou Verčou, která nám radila a zajistila dostatek pomůcek.

## **Co všechno jsi zvládla sama při péči o stomii?**

Vypouštěla jsem si pytlík, večer jsem si ho sama odstranila a mamka mi pak pomohla s mytím, sušením a nalepením nového pytlíku. Ileostomie totiž odvádí, jak se jí zachce, takže ta výměna není úplně jednoduchá.

## **Co říkali Tví kamarádi na to, že máš stomii? Věděli o tom?**

Moji kamarádi věděli, že mám stomii, ale nevadilo jim to. Nejdřív byli trochu zvědaví, jak to vlastně celé funguje. Vzali to úplně normálně. Respektovali, že některé aktivity nemohu dělat, a pomáhali mi, když jsem potřebovala.

## **Umiš si představit, že bys s pytlíkem chodila do školy? Jak bys to zařídila, na co bys musela myslet?**

Paní doktorka mě do školy nechtěla pustit, než mi stomii zanoří. Kvůli covidu se stejně většinu času učilo distančně, to byla pro mě výhoda, protože jsem skoro nic nezameškala. Stejně jsem si ale v hlavě urovnávala, jak bych to udělala, kdybych šla do školy. V aktovce bych měla stomicí tašku s pomůckami. Do šatní skříňky bych si dala náhradní oblečení, kdyby pytlík protekl. Každou přestávku bych si ho chodila vypouštět, abych nemusela chodit v hodině.

## **V únoru Ti stomii zase zanořili. Jak ses cítila před operací, bála ses něčeho?**

Když mi měli stomii zanořit, hodně jsem se těšila, ale někdy mě napadlo, jestli mi to není taky trochu líto. To už jsem na pytlík byla hodně zvyklá. Operace jsem se nebála, protože už jsem na dvou byla, takže jsem se nebála ani na třetí.

Po zanoření jsem byla taková smutná. Bolelo mě břicho, trošku se mi i zastesklo po pytlíku. Jako by mi najednou chyběla část těla. Ale zase jsem si říkala, že budu žít znovu normální život jako předtím.

## Co bys vzkázala dětem, které mají nově stomii a třeba si na ni těžko zvykají?

Všem, co mají stomii krátce a teprve si zvykají, bych poradila, aby měli hlavně pevné nervy. Nejdřív je všechno hodně těžké. Mně připadalo, že si na stomii nikdy nezvyknu, hrozně mě štvala a nemohla jsem se dočkat, až mi ji zanoří. Pytlík ze začátku také často protékal a při výměně mě všechno bolelo, ale později to už bylo v pohodě. Doporučuji vyzkoušet co nejvíce značek a poté si vybrat, co vám sedí. Pytlík jsme vyměňovali většinou večer (pokud přes den neprotekl) při sprchování. Sedla jsem si na vanu, odstranila pytlík, chvílku jsme stomii a okolí sprchovali, potom jsme okolí stomie umyli mýdlem, usušili, namazali takovým aloe vera krémíčkem, zapudrovali okolí stomie, nastříkali ochranný film, nanесли mokrou vatovou tyčinkou pastu kolem stomie a zahřátý pytlík pomalu nalepili na stomii. Všem stomikům, ať už máte stomii dočasně nebo trvalou, držím palce - ať vám vše dobře dopadne a ať vám pytlíky drží.

**Kát'a H.**

Rádi bychom vyjádřili  
naše obrovské poděkování  
Fakultní nemocnici v Motole -  
zejména dětskému ARO a Klinice  
dětské chirurgie. Po celou dobu Kačenčiny  
léčby jsme se setkávali výhradně se špičkovou  
péčí, naprostou profesionalitou a zároveň lidským  
přístupem lékařského a ošetřujícího personálu. Nikdy jim  
nepřestaneme být vděční za záchranu naší dcerky.  
**Děkujeme! Rodiče Kačenky**

ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY  
**U Radima**

**OSTRAVA**

Českoobratská 63, 702 00 Ostrava  
tel.: 596 618 459

**Dopravní spojení:**

autobus č. 37, 38, 50,  
trolejbus č. 102, 103, 104 a 105,  
stanice Českoobratská

Otevřeno: po-pá: 8-17 hodin

**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: 9-12, 14-18 hodin



[www.facebook.com/  
stomikradim-convatec](https://www.facebook.com/stomikradim-convatec)



[@stomikradim\\_convatec](https://www.instagram.com/stomikradim_convatec)

zásilková  služba  
800 521 222

[convatec.cz](https://www.convatec.cz)

  
**Stomalinka®**  
convatec  
800 122 111



**convatec**  
— forever caring —

**Adresa společnosti a distribuce (Zásilkova služba):**

ConvaTec Česká republika s. r. o., Olívova 2096/4, 110 00 Praha 1

©2022 Convatec. ™/® označují ochranné známky skupiny společnosti Convatec.  
AP-53870-CZE-CZE-v1