

POSTUP OŠETŘOVÁNÍ STOMIE KROK ZA KROKEM

Ať už používáme jednodílný nebo dvoudílný systém, vždy je potřeba dodržovat správný postup při výměně pomůcky. Ptáte se, proč je to tak důležité? Důvodů je hned několik. Dodržováním správného postupu při výměně pomůcky šetříme naši kůži a předcházíme tak různým nepříjemnostem, které by nás mohly potkat a znesnadnit tak nošení pomůcky. Říká se „ve zdravém těle zdravý duch“, dovolím si přidat další rčení – „na zdravé kůži dobře drží pomůcka“. Něco na tom je, nemyslíte?

A jak na to? Skvělým pomocníkem při výměně pomůcky je **příslušenství**. V portfoliu společnosti ConvaTec si můžete vybrat pomocníky ke komplexní péči o peristomální okolí, kteří vám pomohou udržet kůži v dobré kondici. Pojdme se nyní společně podívat, jak správně postupovat při výměně stomické pomůcky. Je to opravdu jednoduché a zvládne to každý.

Ráda bych ještě zmínila, že je jen na vás, zda budete používat všechny produkty, které si teď popíšeme, anebo budete používat pouze některé. Mějte však na paměti, že klíčové je postupovat **ve správném pořadí**.

ODSTRANĚNÍ POMŮCKY

Pro snadné odstranění pomůcky si můžeme vybrat hned ze tří variant produktů k tomu přímo určených. Vyrábějí se buď ve formě ubrousků, anebo spreje.

Odstranění pomůcky pomocí ubrousku

Vybrat si můžeme ubrousek na bázi oleje nebo silikonu. Ubrousky ConvaCare® jsou napuštěné příjemně vonícím olejčkem a jsou tedy masnější, oproti tomu ubrousky Silesse® jsou na bázi silikonu a jsou tím pádem sušší. Obě dvě varianty velmi dobře napomáhají k pohodlnému a šetrnému odlepení pomůcky. Nebojte se vyzkoušet, která je pro vás vhodnější.

- Ubrousek vyndáme z obalu.
- Mezi dva prsty uchopíme okraj pomůcky a druhou rukou k ní přiložíme ubrousek.

- Pomalým potíráním postupně odlepujeme celou pomůcku od těla.
- Podložku nestrhávejte silou, počkejte, až začne působit ubrousek, pomůcka se tak snadno bude odlepovat z těla bez namáhání kůže.
- Zkontrolujte, zda vám na kůži nezůstaly zbytky lepidla, které případně setřete odstraňovačem tak, aby kůže v okolí stomie byla úplně čistá.

Odstranění pomůcky pomocí spreje

Pomůcku můžete taktéž odstranit pomocí spreje na bázi silikonu Niltac®. Postup je v podstatě totožný jako u ubrousků. V jedné ruce mějte připravený sprej ve svislé poloze, druhou rukou jemně uchopíte mezi prsty pomůcku a stříknete pod ní malé množství spreje. Takto postupně odlepte celou pomůcku. Stačí pár stříknutí. Je to velmi snadné.

ČIŠTĚNÍ KŮŽE V OKOLÍ STOMIE

Dalším krokem po použití odstraňovače je řádné omytí kůže v okolí stomie mýdlem a vodou. Není vhodné používat sprchové gely nebo běžné vlhčené ubrousky z drogerie, které mohou obsahovat olejové složky, kvůli nimž by pak pomůcka nemusela dobře držet.

- U mužů je velmi důležité, aby měli kůži v okolí stomie důkladně oholenou. V opačném případě by mohlo dojít k zatřžení chloupku a k zánětu, který je nutné hojit mastí.

VYROVNÁNÍ NEROVNOSTÍ V OKOLÍ STOMIE

Teď, když máme kůži v okolí stomie důkladně omytou, můžeme se věnovat **řešení případných nerovností**. Je hned několik způsobů, jak si s nimi poradit a zabránit tak případnému podtečení pomůcky.

Použití vyrovnávací pasty Stomahesive®

Pastou snadno a rychle vyplníme kožní záhyby a jiné další nerovnosti v okolí stomie, které by mohly vést k podtečení pomůcky. Pasta je vyrobená z hojivé hmoty Stomahesive® a zároveň obsahuje alkohol – skvělého pomocníka k dezinfekci kůže a také k hojení případných kožních problémů. Pasta je lepivá, proto aby se nám s ní dobře pracovalo, si navlhčíme prst vodou.

- Pastu aplikujeme na prst, nebo přímo na nerovnost a jemně roztíráme navlhčeným prstem. Anebo:
- Pastu aplikujeme přímo na naši pomůcku a poté ji nalepíme – pasta se tak hezky rozprostře a místa, kde jsou kožní záhyby.

Použití těsnicího kroužku Stomahesive®

S nerovnostmi si můžeme poradit také pomocí těsnicího kroužku Stomahesive®, který rovněž obsahuje hojivou hmotu, jak už sám název napovídá. Kroužek na rozdíl od pasty neobsahuje alkohol.

- Kroužek zahřejeme v dlaních, aby se nám s ním dobře pracovalo.
- Odlepíme ochrannou fólii. Na vyrovnání nerovností postačí

většinou jen kousek kroužku, stačí tedy odlepit pouze část fólie a zbytek kroužku uchovat na další použití. Fólie zabrání vyschnutí kroužku.

- Nyní si utrheme anebo ustříháme potřebnou část kroužku a vytváříme ho dle potřeby (můžeme ho mačkat, rolovat a tak dále).
- Vytvarovanou část kroužku nalepíme na tělo do nerovnosti a přidržíme po dobu cca 30 sekund, aby dobře přilnula na kůži.
- Pokud bychom chtěli prohloubit konvexitu naší pomůcky, použijeme celý kroužek – nalepíme ho přímo na pomůcku.

OCHRANA KŮŽE V OKOLÍ STOMIE

Použití ochranného filmu patří mezi další velmi důležité kroky, které bychom neměli vynechat, pokud chceme, aby naše kůže zůstala zdravá a pomůcka nám dobře držela. Ochranný film jednak zvýší přilnavost pomůcky na těle a jednak vytvoří ochranný film na kůži, takže v případě nehody nedojde ihned k podráždění pokožky. Opět je na výběr z více variant, vyzkoušejte, která bude nejvíce vyhovovat právě vám.

Nanesení ochranného filmu pomocí ubrousku

Na výběr jsou ubrousky buď s obsahem alkoholu – ConvaCare®, anebo na bázi silikonu – Silesse®. Ubrousky s obsahem alkoholu můžou tedy chvíli po použití jemně pálit v případě, že máme kůži podrážděnou. Oproti tomu ubrousky Silesse® jsou na bázi silikonu. Postup použití je totožný, ať už se rozhodneme pro ConvaCare® či Silesse®.

- Ubrousek vyndáme z obalu.
- Jemně začneme potírat kůži

krouživými pohyby zvenku směrem ke stomii.

- Po použití ubrousku necháme kůži chvíli zaschnout, než se pustíme do lepení pomůcky.

Tady je na místě říci, že někdo nejprve vyrovnává nerovnosti a pak nanáší ochranný film a někdo to dělá naopak. Nejprve nanese ochranný film a následně vyrovnává nerovnosti. Oba způsoby jsou možné.

Nanesení ochranného filmu ve spreji

Ochranný film můžeme taktéž nanést pomocí spreje na bázi silikonu Silesse®. Sprej uchopíme do svislé polohy a pár stříknutími ho aplikujeme na kůži v okolí stomie. Když se po aplikaci ochranného filmu dotkneme kůže, tak zjistíme, že lepí, díky čemuž dojde k vyšší přilnavosti pomůcky a my se tak bez obav můžeme věnovat našim každodenním činnostem.

TRÁPÍ VÁS ŘÍDKÝ STŘEVNÍ OBSAH?

V tomto případě je možné použít zahušťovací sáčky Diamonds® určené pro stomiky s řídkou stolicí. Sáček se při styku s tekutinou začne rozpouštět a střevní obsah ve stomickém sáčku zgelovatí. Jelikož Diamonds® obsahují aktivní uhlí, zbarví se stolice do černa. Diamonds® jsou zároveň i skvělým pomocníkem při nafukování sáčku a eliminují zápach.

- Sáček nerozbalujeme, vhodíme ho přímo do pomůcky před jejím nalepením.

JAK SE ZBAVIT ZÁPACHU ANEBU MU PŘEDCHÁZET?

Občas se nám může stát, že filtr nepohlí veškeré pachy. V tomto případě, ale i jako prevenci proti zápachu můžeme používat pohlcovač pachu StomOdor®. Exis-



- Odlepíme ochrannou fólii a nalepíme pásek na okraj pomůcky.
- Pásky můžeme dle potřeby různě stříhat a křížit přes sebe.

K většímu pocitu jistoty při nošení pomůcky nám může pomoci i přídržný pásek, který se připevňuje na boční poutka sáčku.

V případě parastomální kýly je dobré používat kýlní pás Stomex. Je vyrobený z pružné netkané textilie, takže se skvěle přizpůsobí křivkám vašeho těla a bude sloužit jako břišní podpora.

- Do pásu si můžeme vystříhnout otvor pro vyvedení sáčku. Pás přiložíme k tělu a označíme si místo, kde budeme vystřihovat otvor. Ten by měl být cca o 15 mm menší, než je průměr stomie, protože při natažení pásu se otvor zvětší.

- Po vystřížení otvoru na sáček máme pás již připravený a v poloze vleže si ho nasadíme.

- Na pásu jsou ještě tři pásky ze suchých zipů, které si utáhneme dle potřeby tak, aby nám kýlní pás držel pevně v jedné poloze.

Doufáme, že toto povídání se vám stane dobrým návodem a pomocníkem v péči o vaši stomii. Veškeré kódy a limity příslušenství naleznete v brožuře Jak předepisovat stomické pomůcky a příslušenství, která je vložena do **Povídání s Radimem**. Pokud ji ještě nemáte, **zavolejte na naši bezplatnou StomaLinku®**. Rádi vám ji pošleme.

tuje ve dvou variantách – na bázi oleje a ve spreji. Obě dvě varianty moc příjemně voní, a hlavně společlivě pohlí veškerý zápach.

Použití StomOdor® – drops (kapky)

- Před nasazením sáčku do něj nakapeme 10–20 kapek StomOdor® drops.

Použití StomOdor® spreje

- Sprej můžeme nastříkat do sáčku a zároveň ho můžeme aplikovat i na oděv či s ním provonět ovzduší. Dodá nám to příjemný pocit bez obavy toho, že pomůcka bude cítit.

JAK JEŠTĚ ZVÝŠIT PŘILNAVOST POMŮCKY?

Určitě budete souhlasit s tím, že jednou z nejdůležitějších věcí je, abychom se na pomůcku mohli spolehnout a nemuseli mít obavy z jejího odlepení. Jak toho docílit? Skvělým pomocníkem jsou vyrovnávací pásky Varimate®. Jejich používáním zvětšíme lepicí plochu pomůcky, a tím zajistíme lepší fixaci na těle.

Na páscích je skvělé i to, že jsou vyrobeny z přírodní hojivé hmoty, která nedráždí pokožku. Zároveň jsou voděodolné, takže jsou skvělým parťákem i při koupání. Jejich použití je velmi snadné a intuitivní.

