



convatec

— forever caring —

Sprievodca životom so stómiou

**Komplexný sprievodca
starostlivosťou o stómiu
po operácii.**

Život s ileostómiou

Po operácii s vyvedením ileostómie sa môžete pýtať: „Čo bude ďalej?“ S radosťou vám hovoríme, že **váš život môže pokračovať zdravo a šťastne!**

Je normálne, že máte obavy z tejto ďalšej kapitoly vo svojom živote - ale nie ste sami. Najmenej 3 milióny ľudí dnes žijú aktívny a produktívny život so stómiou.¹⁻⁴ Vy, rovnako ako mnohí iní, sa môžete stať majstrom života so stómiou.

Sme tu na to, aby sme vám pomohli. Spoločnosť Convatec už viac ako 30 rokov navrhuje inovatívne riešenia na zlepšenie života ľudí so stómiou. Tento sprievodca je jedným z mnohých zdrojov, ktoré ponúkame na pomoc pri zvládaní života so stómiou a pri návrate do života po operácii.



**VY MÁTE OTÁZKY.
MY MÁME ODPOVEDE.
NÁŠ PODPORNÝ PROGRAM
ME+™ MÁ VŠETKO,
ČO POTREBUJETE
PRE SEBAVEDOMÝ
A POHODLNÝ ŽIVOT
SO STÓMIOU.**

Prvé kroky života so stómiou môžu byť náročné a plné otázok. Okrem tejto brožúry máme webovú stránku s vždy aktuálnymi informáciami. Všetky potrebné informácie a rady v oblasti starostlivosti o stómiu nájdete na jednom mieste, kedykoľvek budete potrebovať.

Začať s programom me+™ je jednoduché! Stačí zavolať na číslo **0800 800 111** alebo navštíviť stránku **www.convatec.sk**.

Vzdelávanie 04

Krátky pohľad na váš typ stómie

Stomické systémy 07

Získajte informácie o pomôckach a príslušenstve, ktoré vám pomôže v každodennej starostlivosti o stómiu

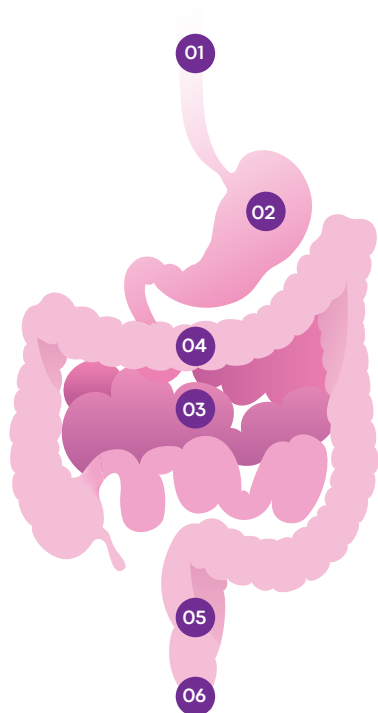
Životný štýl 14

Jednoduché rady a tipy o výžive, kondícii, intimitate a ešte oveľa viac

Čo je to ileostómia?

Ak sú časti vášho tráviaceho systému poškodené alebo choré, môže byť potrebné ich odstrániť. Ileostómia je postup, pri ktorom je koniec tenkého čreva (nazývaný ileum) presmerovaný tak, aby sa vytvoril nový vývod na bruchu na odstránenie odpadu z vašich čriev. Tento nový otvor sa nazýva **stómia**.⁵

Kým si povieme viac o vašej stómii, bolo by dobré vedieť niečo o vašom tráviacom systéme.



01

02

Keď žujete, začína sa trávenie. Požitú jedlo prechádza cez váš **1. ezofág** a ďalej sa rozkladá v **2. žalúdku**.⁵

03

Čiastočne strávené jedlo sa potom presunie do **3. tenkého čreva**, v ktorom telo absorbuje vodu a živiny.⁵

04

Zvyšná nestrávená potrava sa potom presúva do **4. hrubého čreva**. Voda sa ďalej vstrebáva a tvorí sa stolica.⁵

05

06

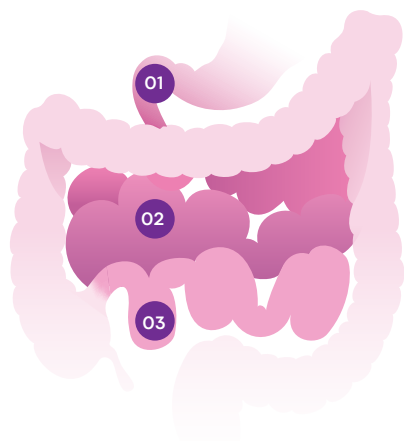
Stolica sa ukladá v **5. konečníku**, kým nepocítite nutkanie ísť na toaletu. Potom sa z tela vylúči cez **6. análny otvor**.⁵

i

Ileostómia môže byť dočasný alebo trvalý zákrok. Stolica bude zhromaždená do stomického systému (nazývaného tiež stomická pomôcka alebo vrecko, o ktorom sa bude hovoriť ďalej v tejto príručke), ktoré budete musieť v rámci svojej novej rutiny vypustiť a vymeniť.⁵

Čo by ste mali ešte vedieť o svojej stómii?

Tento sprievodca obsahuje všetko, čo potrebujete vedieť, aby ste sa postarali o svoju stómiu – od starostlivosti cez stravu až po typy o životnom štýle. Prečítajte si niekoľko ďalších faktov, o ktorých by ste mali vedieť:⁵



Vaše tenké črevo je dlhé asi 6,5 metra a má tri časti:⁵

01 duodenum (dvanásťník)

02 jejunum (lačník, stredná časť tenkého čreva)

03 ileum (bedrovník)

Po ileostómii sa stómia zvyčajne nachádza v pravej dolnej časti brucha.



Potraviny, ktoré jete, a lieky, ktoré užívate, môžu ovplyvniť konzistenciu vašej stolice a frekvenciu vyprázdňovania.⁵



Stolica vylúčená z vášho tela môže spôsobiť podráždenie pokožky. Preto musíte používať stomický systém s podložkou, ktorá poskytuje optimálnu ochranu pokožky okolo stómie.



Je normálne vyprázdniť vrecko štyrikrát až šesťkrát denne.⁵



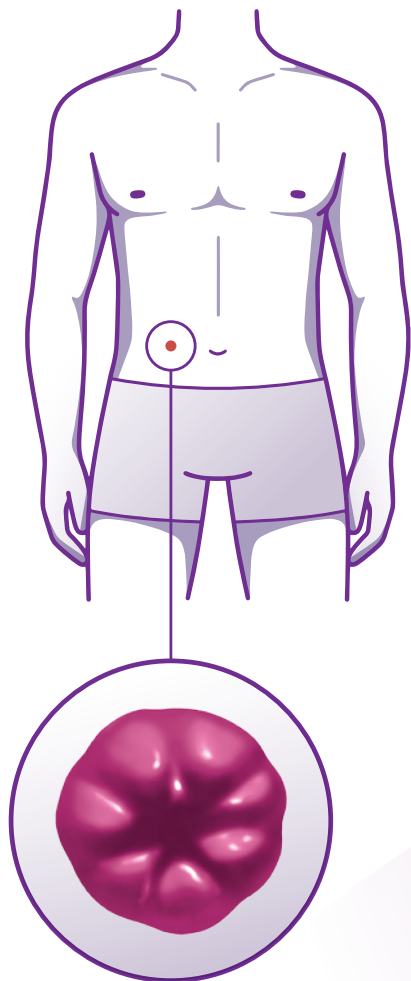
Konzistencia vašej stolice po operácii bude pravdepodobne tekutá – to je normálne.



Pri ileostómii sa môže vyskytnúť hnačka. V takom prípade jedzte potraviny, ktoré môžu zahustiť stolicu (príklady nájdete ďalej v tejto príručke) a pite veľa tekutín (približne 10 až 12 pohárov s objemom 250 ml denne), aby ste predišli dehydratácii.⁵ Ak hnačka pretrváva, porozprávajte sa so svojím lekárom alebo sestrou.

Vy a vaša stómia

Po operácii bude vaša stolica zhromaždená do stomického systému. Bude vychádzať z vášho tela cez stómiu, ako je opísané vyššie. Všetky stómie sú jedinečné – môžu sa líšiť tvarom, veľkosťou a umiestnením.⁵ Pochopenie vašej stómie je prvým krokom k správnej starostlivosti o ňu!



- Po operácii bude vaša stómia opuchnutá. Keď tento opuch ustúpi, vaša stómia zmení veľkosť a prípadne aj tvar.⁵
- Je dôležité pochopiť, že stómia nemá žiadnu kontrolu nad stolicou opúšťajúcou vaše telo.⁵
- Vaša stómia by mala byť mokrá a červená, podobne ako sliznica v ústach. Vaša stómia nemá žiadne nervové zakončenia, takže vás nebude bolieť, keď sa jej dotknete. Pri podráždení alebo trení môže trochu krváčať, ale to je normálne.⁵
- Pokožka okolo stómie (peristomálna pokožka) by mala vyzerat' ako pokožka na celom bruchu. Aby ste udržali svoju peristomálnu pokožku zdravú, musíte predísť jej podráždeniu tým, že zabránite kontaktu pokožky s obsahom stómie.⁵
- Mali by ste si pravidelne merať veľkosť stómie a čistiť pokožku v jej okolí. Viac si o tom povieme neskôr.⁵



Dávajte pozor na svoju stómiu!
Ak spozorujete ktorýkoľvek z týchto problémov, kontaktujte svoju sestru alebo odborného lekára.

- Nepretržité krvácanie alebo krvácanie z vnútra stómie.
- Pokožka okolo stómie sčervenala, je podráždená, svrbí alebo bolí.

Spoznajte svoj stomický systém

Váš stomický systém bol navrhnutý s ohľadom na váš životný štýl. So stomickým systémom sa môžete kúpať, cvičiť, mať pohlavný styk aj cestovať. Systémy sú navrhnuté tak, aby boli bezpečné, ľahko sa používali a boli pohodlné.

Stomický systém tvorí **podložka a vrečko** a je dostupný ako **jednodielnny alebo dvojdielny systém**.⁵



ESTEEM+™ JEDNODIELNE VÝPUSTNÉ VRECKO

SOFT CONVEX JEDNODIELNE VÝPUSTNÉ VRECKO S KONVEXNOU PODLOŽKOU

Podložka a vrečko sa vyrábajú spolu ako jedna pomôcka. Nedajú sa oddeliť a musia sa priložiť na telo a odstrániť ako jeden kus.

NATURA+™ DVOJDIELNE VÝPUSTNÉ VRECKO

Podložka a vrečko sa vyrábajú samostatne a možno ich použiť na tele jednotlivo alebo spolu. Vrečko je možné odstrániť a vymeniť alebo vyprázdniť bez odstránenia podložky. Ak chcete použiť vrečko a podložku spolu, jednoducho najskôr pripevnite vrečko k podložke a potom aplikujte kompletný systém na svoje telo.

Dvojdielny stomický systém: PODLOŽKA

Podložka je časť stomického systému, ktorá prilne k vášmu telu. Drží vrecko na mieste a chráni pokožku okolo stómie pred jej obsahom.⁵

Dobre priliehajúca podložka je vašou najlepšou ochranou proti kožným komplikáciám. Podložka je prispôsobiteľná a navrhnutá tak, aby tesne priliehala k stómii a zároveň chránila pokožku pred jej obsahom a predchádzala podráždeniu.⁵

V rámci stomických systémov existujú dva typy podložiek:⁵



PLOCHÁ PODLOŽKA

Podložka, ktorá je plochá voči povrchu pokožky brucha.



KONVEVNÁ PODLOŽKA

Táto zakrivená podložka je určená pre nepravidelné stómie a bruchá, ktoré sú ochabnuté alebo mäkké.

Podložka je zakrivená smerom von k stómii. Vytvára rovnomerný tlak na peristomálnu pokožku a pomáha predchádzať podtekaniu. Pred použitím konvexnej podložky si pozorne prečítajte návod na použitie.



K dispozícii máte tiež celý rad možností v závislosti od toho, ako chcete upraviť podložku tak, aby vyhovovala vašej stómii:⁵



Tvarovateľné

Majú otvor, ktorý vytvarujete prstami podľa veľkosti a tvaru vašej stómie.



Vystrihovateľné

Možnosť s využitím nožníc, ktorými vystrihnete otvor tak, aby vyhovoval vašej špecifikácii stómie.



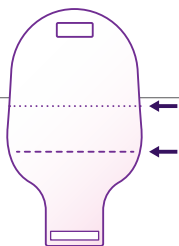
Vystrihnuté

Pri tejto možnosti nie je možné ďalej meniť veľkosť.

Ak používate vystrihovateľnú podložku alebo vopred vystrihnutý otvor na podložke, nechajte medzi stómiou a podložkou priestor minimálne 0,3 - 0,5 mm.

Stomický systém: VRECKO

Vrecko sa pripevní k podložke, aby zhromaždilo stolicu z vašej stómie. Vrecko môže byť priehľadné alebo telovej farby. Vaše vrecko je navrhnuté tak, aby vás udržalo v bezpečí a v komforte a bez problémov zapadlo do vášho každodenného života.



- Vrecko by sa nemalo nechať úplne naplniť. Plné vrecko sa môže v dôsledku pridanej hmotnosti odtrhnúť od pokožky. Vyprázdnite vrecká, keď sú z 1/3 až 1/2 plné.⁵



- Vrecko je dostupné s filtrom alebo bez neho. Filter pomáha uvoľňovať a dezodorizovať plyn. Ak máte vrecko s filtrom, budete musieť filter pri kúpaní alebo sprchovaní zakryť (prelepky sa dodávajú so systémami, ktoré majú filter).⁵



Výpustné

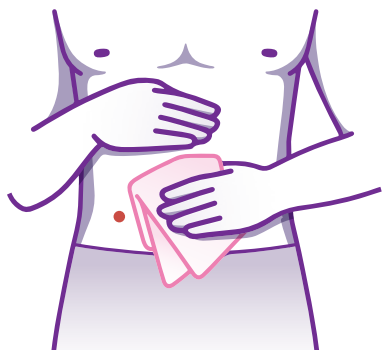


Uzavreté

- Vrecká sa dodávajú vo výpustných a uzavretých variantoch. Výpustné vrecká umožňujú pravidelné vypúšťanie stolice z vrecka počas dňa. Táto možnosť sa odporúča pacientom, ktorí majú riedku, tekutú alebo polotekutú stolicu, ktorá môže byť nepredvídateľná. Uzavreté vrecká nemôžete vypustiť. Namiesto toho sa tieto vrecká jednoducho odstránia a umiestnia do uzatvárateľného vrecka a po použití zlikvidujú. Táto možnosť sa odporúča pacientom, ktorí majú tuhú, formovanú stolicu, ktorá je predvídateľnejšia.⁵

Starostlivosť o stómiu

Keď sa dozviete viac o svojej stómii, starostlivosť o ňu bude jednoduchšia. Tu je niekoľko základných vecí, ktoré vám pomôžu začať.



„Moji priatelia sú ako rodina. Ich podpora mi pomohla prekonať túto veľkú zmenu v mojom živote.“

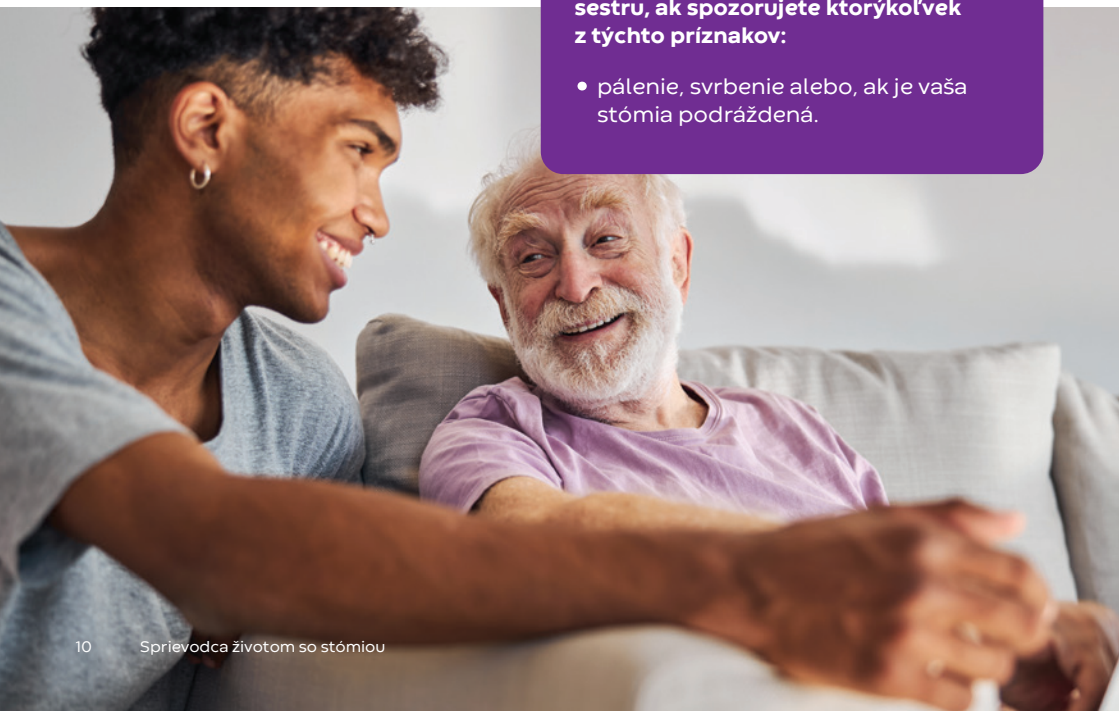
Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.

- Udržujte stómiu a pokožku okolo nej čistú. Chráňte pokožku okolo stómie pred kontaktom so stolicou.⁵
- Očistite pokožku okolo stómie teplou vodou. Použite mydlo (ak je to potrebné), ktoré neobsahuje žiadne krémy, oleje ani zvlhčovače.⁵
- Vyhnite sa olejom, krémom, detským obrúskom a zvlhčovačom, pretože môžu dráždiť stómiu a okolitú pokožku.⁵
- Existujú doplnky na starostlivosť o pokožku, vrátane obrúskov na podložku a odstraňovačov náplastí, ktoré vám môžu pomôcť pri každodennej rutine.⁵



Kontaktujte svojho lekára alebo sestru, ak spozorujete ktorýkoľvek z týchto príznakov:

- pálenie, svrbenie alebo, ak je vaša stómia podráždená.



POUŽITIE VÝPUSTNÉHO SYSTÉMU - VYPRÁZDNENIE VRECKA

Nasledujúci návod platí len v prípade, že používate výpustné vrečko. Spôsob a frekvencia výmeny stomického systému závisí od typu systému, ktorý používate.

01. Pripravte si pomôcky. Medzi ne môžu patriť:⁵



papierové vreckovky alebo hubka;



nožnice (pri vystrihovateľných podložkách);



teplá voda a mydlo (ak je to potrebné) bez olejov, krémov alebo zvlhčovačov;



návod na meranie;



nové vrečko alebo podložka.

02. Pred vyprázdnením vrečka vložte toaletný papier do toalety, aby na vás nevyšplechla voda.

03. Keď ste na toalete, sadnite si na záchodovú dosku alebo sa postavte tvárou k záchodu. Ak chcete vrečko vyprázdniť, zdvihnite koniec vrečka nahor a opatrne uvoľnite sponu alebo uzáver. Držte koniec uzavretý. Umiestnite koniec vrečka medzi nohy v toalete. Uchopte okraje vrečka a potom nasmerujte obsah do misy.



04. Po vyprázdnení nie je potrebné výpustné vrečko vyčistiť. Jednoducho utrite vnútorný a vonkajší koniec vrečka toaletným papierom. Vrečko bude opäť bez zápachu.



05. Ak používate jednodielny systém Esteem+™ alebo Soft Convex a systém ešte nebudete odstraňovať, po vyprázdnení a utretí zatvorte a zaistíte otvor vrečka.^{6,7}



06. Ak používate dvojdielny systém Natura+™, vyprázdnite ho podľa vyššie uvedených pokynov a otvor zaistíte uzáverom alebo sponou. V prípade potreby môžete k podložke pripievať nové vrečko.^{8,9}



01. Ak meníte podložku (bez ohľadu na to, či používate jednodielny alebo dvojdielny systém), odstráňte existujúcu podložku z brucha:⁵

- a) začnite zdvihnutím horného okraja podložky a pomaly a jemne ju odlepujte smerom nadol;
- b) pri odstraňovaní podložky použite ostatné prsty na podopretie a zatlačenie pokožky;
- c) použite odstraňovač náplastí, ktorý uľahčí odlepenie podložky a zabráni poraneniu pokožky spôsobenému lepidlom.



Tento návod si krok za krokom môžete pozrieť aj v edukačných videách.

Jednoducho naskenujte QR kód fotoaparátom smartfónu a pozrite si edukačné videá online.

PRED APLIKÁCIOU NOVEJ PODLOŽKY...

pokožka okolo stómie môže byť po odstránení podložky červená, ale to je normálne. Ak pociťujete pálenie alebo svrbenie, alebo ak obsah podteká pod vašu podložku, odstráňte ju, vyčistite oblasť a pripevnite novú podložku.⁵



01. Jemne očistite peristomálnu pokožku teplou vodou a mydlom (ak je to potrebné) bez olejov, krémov alebo zvlhčovačov a opláchnite teplou vodou.
02. Použite papierovú utierku, gázu alebo hubku na nasiaknutie akéhokoľvek obsahu, ktorý vytečie pri výmene vrečka alebo systému, a opakujte, kým nebude pokožka suchá.
03. Premerajte si veľkosť stómie, aby ste sa uistili, že sa nezmenila.
04. Pripevnite novú podložku, resp. vrečko podľa príslušných pokynov.
05. Všetky použité produkty - vrátane vreciek, resp. podložiek vložte do uzatvárateľných vrecúšok. **Stomické pomôcky nesplachujte do záchoda.**



Tento návod si krok za krokom môžete pozrieť aj v edukačných videách.

Jednoducho naskenujte QR kód fotoaparátom smartfónu a pozrite si edukačné videá online.

Rovnaký život, nové rutiny

Máme dobré správy! S ileostómiou môžete stále žiť veľmi aktívny život. V skutočnosti by ste si po niekoľkých úpravách mali naplánovať návrat ku každodenným činnostiam, ktoré ste si vždy užívali. Ísť sa von najesť, cestovať, cvičiť a iné aktivity, ktoré ste si vždy užívali, nie sú tak ďaleko, ako sa zdá!

O niekoľkých aktivitách budeme hovoriť na nasledujúcich stranách. Najskôr uvádzame niekoľko vecí, ktoré treba mať na pamäti po návrate do každodenného života.

Získavanie a skladovanie pomôcok.

Pri prepustení z nemocnice vás sestra informuje, kde a ako môžete získať stomické pomôcky.



Pri skladovaní pomôcok sa vyhýbajte priamemu slnečnému žiareniu alebo teplu, ktoré môže poškodiť vaše stomické pomôcky a môže znížiť ich účinnosť.



Pokúste sa skladovať pomôcky na chladnom a suchom mieste pri izbovej teplote.



Ďalšie odporúčania týkajúce sa podmienok skladovania nájdete na obale vášho výrobku.

Môžete sa stretnúť so zvratmi, ktoré ste nečakali...

ale nebojte sa. Práve na to je program me+™ stvorený. Program me+™ obsahuje okrem iného aj online informácie, ktoré sa neustále aktualizujú, ako aj skutočné príbehy ľudí so stómiou.

Je to šanca učiť sa, spájať sa a nájsť podporu, ktorú potrebujete pri životných zvratoch. Prejdite na stranu 24, kde nájdete viac informácií.



HLAVNÁ OTÁZKA

Kto by mal vedieť, že mám stómiu?

Operácia s vyvedením stómie je veľmi osobná skúsenosť a je len na vás, s kým sa o túto informáciu podelíte. Niektorí členovia vašej rodiny, váš lekár a lekárnik by však mali vedieť o vašej operácii.

Strava

Jedlo je len jednou z vecí, ktoré môžu ovplyvniť vašu ileostómiu - ale stómia by vám nemala brániť vo vychutnávaní si jedla!

Chvíľa potrvá, kým sa váš tráviaci systém zotaví po operácii. Udržiavajte stravu s nízkym obsahom vlákniny počas prvých 6 - 8 týždňov po operácii, čo vám pomôže pri prechode potravy, kým sú črevá stále opuchnuté.⁵



So súhlasom lekára môžete 6 - 8 týždňov po operácii začať postupne pridávať potraviny s vysokým obsahom vlákniny. Potraviny zaraďujte po jednom, dobre ich požujte a pred pridaním ďalších potravín s vysokým obsahom vlákniny zistíte, ako sú tolerované tie predchádzajúce.

Chceme, aby ste si jedlo vychutnávali! Ponúkame niekoľko všeobecných pokynov, ktoré treba dodržiavať pri zotavovaní po operácii a obnove svojej stravy a životného štýlu.



Jedzte pravidelne.

Možno vám pomôže jesť častejšie menšie porcie, aby sa váš tráviaci systém zotavil po operácii. Toto tiež pomôže vášmu systému lepšie stráviť a absorbovať jedlo. Ak máte nejaké jedlo, ktoré vám naozaj chutí, vyskúšajte ho najskôr v malom množstve.



Jedlo dobre požujte.

Väčšina potravín by vám nemala spôsobovať žiadne problémy, ak je dobre požutá a konzumovaná pomaly. Hltanie jedla môže spôsobiť neprijemnosti v bruchu a nadúvanie. Môže to tiež zvýšiť množstvo plynu uvoľneného z vašej stómie.



Pite každý deň veľa tekutín.

Na udržanie hydratácie sa odporúča vypiť 6 - 8 pohárov tekutín, najlepšie vody.

Pri každom vyprázdnení vrečka môže byť užitočné vypiť pohár vody.



Niektoré potraviny môžu aj tak spôsobovať žalúdočné ťažkosti.

Ak niektoré potraviny narúšali váš tráviaci systém pred vašou chorobou, je možné, že po operácii budú stále narušovať váš tráviaci systém.



Môžete mať hnačku.

Hnačku môže spôsobiť veľa vecí, vrátane vírusov, antibiotík a niektorých liekov. Môže to byť aj príznak problémov s trávením niektorých potravín. Ak je problémom jedlo, môžete sa pokúsiť odstrániť vlákninu z vašej stravy a jesť potraviny, ktoré zahustia vašu stolicu. Ak máte tekutejšiu stolicu, športové nápoje bez kofeínu vám pomôžu nahradiť tekutiny a elektrolyty.



SPRIEVODCA STRAVOVANÍM

Prvých 6 - 8 týždňov by ste sa mali vyhýbať potravinám s vysokým obsahom vlákniny, potom sa môžu pridávať postupne, keď opuch ustúpi. Mali by ste ich vyskúšať v malých množstvách a dobre požiť.

Ak máte otázky týkajúce sa určitých potravín, spýtajte sa svojho dietológa alebo sestry. Konzumácia príliš veľkého množstva potravín s vysokým obsahom vlákniny alebo ich zavedenie príliš skoro po operácii môže spôsobiť čiastočnú alebo úplnú obštrukciu čriev. Príklady takýchto potravín:⁵



popcorn



orechy



ovocie a zelenina so šupkou



čínska zelenina



zeler



sušené ovocie



kokos



indiánska alebo „divá“ ryža



kukurica



olivý



huby



mäsové výrobky v črievku (párky a klobása)



slnečnicové a tekvicové semienka

Plynatosť a zvuky sú normálne. Plynatosť môže byť spôsobená prehltnutím vzduchu pri žuvaní žuvačky, pitím tekutín slamkou, fajčením alebo používaním zariadenia na kontinuálny pozitívny tlak v dýchacích cestách. Filtre vrecka môžu pomôcť minimalizovať nafukovanie vrecka, ako aj zápach. Ak máte nadmernú plynatosť, skontrolujte si stravu.

Medzi potraviny, o ktorých je známe, že spôsobujú plynatosť, patri:⁵



špargľa



pivo



brokolica



kapusta



karfiol



sýtené nápoje



mliečne výrobky (mlieko, vajcia, syry)



fazuľa



cibuľa



pikantné jedlá



Ak chcete minimalizovať plynatosť, vyskúšajte napríklad jogurt a cmar.



SPRIEVODCA STRAVOVANÍM

Zápach je tiež normálny. Vrecká sú však vyrobené z materiálu odolného voči zápachu a ak je vrecko správne aplikované, nemali by ste cítiť žiadny zápach s výnimkou jeho vyprázdňovania na toalete. Filtre vrecka pomáhajú minimalizovať akýkoľvek zápach. **Zápach možno ďalej minimalizovať obmedzením alebo vylúčením týchto potravín:**⁵



špargľa



vajcia



ryby



cesnak



syr



fazuľa



kapusta a iná zelenina tohto druhu

Potraviny môžu mať tiež špecifický vplyv na vašu stolicu. Niektoré potraviny môžu zahustiť stolicu (a prípadne spôsobiť zápchu) a niektoré môžu stolicu zriediť (a spôsobiť častejšie nutkanie na potrebu). Potraviny sýtych farieb, ako je červená repa alebo niektoré koreniny (napr. kurkuma), môžu zafarbiť stolicu.

Potraviny, ktoré zahusťujú stolicu:⁵



jablkový pretlak



banány



chlieb/hrianka



syr



cestoviny



arašidové maslo



zemiaky



ryža



tapioka

Potraviny, ktoré riedia stolicu:⁵



alkohol



čokoláda



káva



mlieko



pikantné jedlá



surové ovocie a zelenina



čaj



voda



Jednou z vašich najvyšších priorít by malo byť udržiavanie zdravej stravy a primeranej hmotnosti zahrnutím potravín zo všetkých hlavných skupín. Vyvážená strava tiež pomôže vášmu telu zregenerovať sa po operácii.

Uistite sa, že vaša strava obsahuje:



Bielkoviny

mäso, ryby, syry atď.



Vlákninu

zelenina, ovocie, obilniny



Sacharidy

chlieb, zemiaky, ryža a cestoviny

Cvičenie

Doprajte si čas na úplné zotavenie sa po operácii. Keď sa cítite pripravení, ideálne je šetrné cvičenie, ako napríklad chôdza. Keď budete silnejší, môžete sa porozprávať so svojím lekárom o návrate k činnostiam, ktoré ste robili pred operáciou.⁵



Chceme vám pomôcť vrátiť sa k cvičeniu a skvelému pocitu! Tu je niekoľko všeobecných pokynov, ktoré vám pomôžu začať.

- Váš lekár vám povie, kedy sa môžete vrátiť do práce, začať športovať a venovať sa iným fyzickým aktivitám.
- Môžete používať menšie vrecká vhodné najmä na šport alebo cvičenie.
- Pred začatím aktivity vyprázdňte vrecko.
- Myslite na to, že pri pravidelnom športovaní a cvičení možno budete musieť vrecko vymieňať častejšie.

Program me+™ recovery vás prevedie zotavením sa po operácii a poskytne vám tipy na pohyby a aktivity, s ktorými je najlepšie začať.



Naskenovaním QR kódu alebo na stránke **www.convatec.sk** nájdete užitočné videá jednotlivých fáz programu me+™ recovery.

Pred začatím cvičebného programu, pred kontaktným športom alebo návratom do práce sa vždy poraďte so svojím lekárom. Konzultácia s lekárom je obzvlášť dôležitá, ak máte iné ochorenia, ako je astma alebo vysoký krvný tlak.



KÚPANIE

Voda neublíži ani nevníkne do stómie. S vreckom sa môžete bez problémov kúpať. Najskôr skontrolujte tesnenie vrecka. Vodoodolné adhezívne pásky môžu byť užitočné, ak sa budete kúpať dlhšie.⁵



Vyhňte sa dlhodobému noseniu mokrého/spoteného vrecka, pretože to môže viesť k škodlivému podráždeniu a zápalu pokožky. Návleky na vrecká a spodná bielizeň môžu pomôcť absorbovať vlhkosť.



Môžete sa kúpať aj bez stomického systému. V takom prípade sa uistite, že používate mydlo bez oleja.



Myslite na to, že teplá voda, napríklad v horúcej sprche alebo horúcej vani, môže skrátiť dobu používania vášho vrecka.

„Stále cestujem za prácou. Vďaka tomu, že som pripravený, som presvedčený, že sa bez problémov dostanem tam, kam potrebujem.“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.



OBLEČENIE

Môžete byť v rozpakoch, pokiaľ ide o váš vzhľad a používanie stomického systému - to je normálne. Pamätajte, že budete pravdepodobne najkritickejší k svojmu vzhľadu, pretože viete, že tam máte vrecko. Ľudia, ktorí o vrecku nevedia, ho nebudú hľadať.



Keďže vaše brucho môže byť po operácii opuchnuté, po operácii a po návrate domov môže byť vhodnejšie voľné oblečenie. Keď sa zotavíte a budete pokračovať v každodennom životnom štýle, môžete sa vrátiť k bežnému oblečeniu. Možno budete musieť mierne upraviť svoj pás, ale stomické systémy sú navrhnuté tak, aby čo najviac priliehali k telu, takže by malo ísť skôr o menšie úpravy.



Ženy môžu nosiť priliehavé odevy, ako sú pančuchy a priliehavejšie oblečenie (vrátane sťahovacieho oblečenia), pokiaľ je oblečenie mäkké a pružné. Buďte však opatrní, pokiaľ ide o tesné oblečenie alebo opasky, ktoré sa otierajú o stómium - najmä ak je stómia na páse alebo blízko neho. Zvážte investíciu do spodnej bielizne navrhnutéj s vnútorným vreckom, ktoré podoprie váš stomický systém a zabezpečí, že bude ploché pod oblečením.



CESTOVANIE

Kolostómia by vám nemala brániť v cestovaní – za prácou alebo zábavou! Existuje však niekoľko osvedčených postupov, ktoré by ste mali dodržiavať, aby bolo cestovanie čo najpohodlnejšie.



Ak používate vystrihovateľné podložky, pred odchodom si nejaké vystrihnite. Nožnice si tak môžete nechať v odbavenej batožine, aby ste dodržali letiskové bezpečnostné predpisy.



Zvážte použitie tvarovateľných podložiek, aby ste sa vyhli ťažkostiam s nožnicami.



Vezmite si so sebou dodatočné zásoby, ak vaše produkty nie sú v mieste určenia dostupné.



Zbaľte si stomické pomôcky do príručnej batožiny.



Všetky detekčné kontroly na letiskách sa musia vykonávať tak, aby sa s cestujúcimi zaobchádzalo zdvorilo, dôstojne a s rešpektom. Môžete požiadať, aby sa akákoľvek osobná kontrola vykonávala v súkromnom priestore.⁵



Keď cestujete mimo svojej domovskej krajiny, vezmite si dôležité informácie o starostlivosti o stómiu a zoznam pomôcok v príslušnom jazyku. Venujte pozornosť aj informáciám týkajúcim sa pitnej vody. Najbezpečnejšie je zvoliť balenú vodu.



INTIMITA

Je normálne reagovať citlivo na zmeny vo vašom tele po operácii. Napriek tomu neexistuje dôvod, prečo by vám stómia mala brániť v pokračovaní (alebo začatí) sexuálneho vzťahu. Len pamätajte na to, že komunikácia a dôvera sú nevyhnutné. Podelte sa o svoje pocity s partnerom a reagujte na jeho obavy. Povedzte mu, že sexuálny vzťah neublíži vašej stómii.

Časom, s porozumením a pozitívnym prístupom si môžete užívať uspokojivý sexuálny vzťah. Čím viac zdieľate o svojej stómii a o tom, ako sa cítite, tým bližšie si budete so svojim partnerom. Majte tiež na pamäti, že spôsob, akým sa vidíte vy, ovplyvňuje spôsob, akým vás vidia ostatní. Ak akceptujete svoje telo po operácii, váš partner ho pravdepodobne akceptuje tiež.



Ženy:

Po operácii mnoho žien pociťuje vaginálnu suchosť.⁵ Vyskúšajte niektorý z voľne predajných lubrikantov alebo sa spýtajte svojho lekára na hormonálny krém alebo vaginálny čapík. Ak užívate antikoncepciu, perorálna antikoncepcia nemusí byť najlepšou voľbou, pretože vaše telo nemusí absorbovať lieky. Poradte sa so svojim lekárom o najlepšej forme antikoncepcie pre vás.



Muži:

Pamätajte, že možno nebudete mať orgazmus pri prvom pohlavnom styku po operácii.⁵ Ak zistíte, že máte pretrvávajúce problémy s dosiahnutím alebo udržaním erekcie, porozprávajte sa so svojim lekárom alebo sestrou. Nepanikárte. Je viac než pravdepodobné, že bude existovať riešenie.



Chceme vám pomôcť obnoviť (alebo začať) zdravý a príjemný sexuálny vzťah. Tu je niekoľko všeobecných tipov, ktoré vám pomôžu:

- Pred začatím sexuálnej aktivity vyprázdňte vrecko.
- Používajte malé vrecko. Môžete vyskúšať uzavreté mini vrecká (Krytka) navrhnuté tak, aby boli menšie a menej objemné.
- Zakryte si vrecko špeciálne navrhnutou spodnou bielizňou alebo návliekmi na vrecká, ak nie je pre vás príjemné, že ho váš partner vidí.
- Ak vám jedna sexuálna poloha spôsobuje nepríjemnosti, skúste inú.
- Počas pohlavného styku si nič do stómie nekladajte.

Poskytujeme viac než len skvelé produkty!

Program me+™ vám ponúka nástroje a rady, ktoré vám pomôžu prevziať úplnú kontrolu nad vaším životom so stómiou!

Spočiatku môžete mať pocit, že sa vám so stómiou zmení celý svet. Je normálne mať veľa pocitov a otázok. Ale nie ste sami. S programom me+™ vám poskytneme úplnú podporu, inšpiráciu, postrehy a nápady, ktoré potrebujete, aby ste so stómiou žili vlastným spôsobom. Veríme, že vás definujú vaše záujmy, vaše záľuby, vaši priatelia a všetko, čo vás robí jedinečnými, a sme tu na to, aby sme vám pomohli vrátiť sa k tomu, čo máte radi.

Čo získate registráciou do programu me+™

me+™ starostlivosť

Produkty, príslušenstvo a rady po prepustení domov z nemocnice a počas celého života so stómiou.

me+™ podpora

Odpovede špecialistov na zákazníckom centre cez telefón alebo e-mail na rôzne otázky súvisiace so stómiou.

me+™ odpovede

Odpovede na otázky súvisiace so životom so stómiou.

me+™ recovery

Informácie o sérii šetrných cvikov, ktoré vás prevedie zotavením sa po operácii.

me+™ spoločenstvo

Inšpirujúce príbehy a nápady od ľudí so stómiou.



Dodatočná podpora

Program me+™ je k dispozícii telefonicky, e-mailom alebo aj osobnou návštevou v našom zákazníckom centre alebo e-mailom.

Ak máte otázky týkajúce sa stómii, produktov na starostlivosť o stómiu, alebo ak potrebujete ďalšiu pomoc a podporu, môžete sa porozprávať so špecialistkami na zákazníckom centre spoločnosti Convatec, tak zavolajte na bezplatnú linku **0800 800 111**.

Prostredníctvom zákaznickeho centra si môžete požiadať aj o bezplatné zaslanie vzoriek produktov.

„Chcel som viesť čo najviac rozhovorov a stal som sa známym ako pacient so zázpisníkom.“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.

VAŠE POZNÁMKY

Na tieto strany si môžete zapísať dôležité detaily a informácie o vašej stómii, ako napríklad:



Kontaktné údaje nového kamaráta so stómiiu.



Instagramový profil osoby žijúcej so stómiiu.



Poznámky vášho lekára alebo sestry z poslednej návštevy.



Nové jedlo, ktoré ste vyskúšali a ktoré vám vyhovovalo.



Pripomienky.

A sheet of white paper with 24 horizontal grey lines. On the right side, there is a decorative graphic consisting of two overlapping curved shapes: a light purple one on top and a darker pink one below it, partially cut off by the edge of the page.



Referencie

1. Claessens, Ineke, et al. "The Ostomy Life Study: The Everyday Challenges Faced by People Living with a Stoma in a Snapshot." *Gastrointestinal Nursing*, vol. 13, no. 5, 2015, pp. 18-25, <https://doi.org/10.12968/gasn.2015.13.5.18>.
2. Yang, Ai-Hua, et al. "The Development Status of Specialized Nursing in Ostomy Care both in China and Abroad." *Chinese Nursing Research*, vol. 3, 2016, pp. 117-20, <https://doi.org/10.1016/j.cnre.2016.06.014>.
3. Ando, Yoshiko, et al. "Survey Regarding Gastrointestinal Stoma Construction and Closure in Japan." *Annals of Gastroenterological Surgery*, vol. 6, no. 2, 2022, pp. 212-26, <https://doi.org/10.1002/ags3.12521>.
4. "Ostomy/Stoma Care and Accessories Market Size, Share & Industry Analysis, by Product [Ostomy Bags (One-Piece and Two-Piece) and Accessories], by Procedure (Colostomy, Ileostomy, and Urostomy), by End User (Hospital, Home Care, and Specialty Clinics) and Regional Forecast, 2019-2026." *Fortune Business Insights*, 2020, www.fortunebusinessinsights.com/ostomy-stoma-care-and-accessories-market-102425.
5. Carmel, Jane E., et al. *Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society Core Curriculum: Ostomy Management*. 2nd ed., Wolters Kluwer Health, 2021.
6. Convatec. Esteem™+ One-piece Moldable Ostomy System. Instructions for Use. 2017.
7. Convatec. Esteem™+ One-piece Cut-to-Fit or Pre-Cut Ostomy System. Instructions for Use. 2021.
8. Convatec. Natura® Two-Piece Moldable Ostomy System – Accordion Flange™. Instructions for Use. 2020.
9. Convatec. Natura® Two-piece Cut-to-Fit or Pre-Cut Ostomy System. Instructions for Use. 2021.



Pridajte sa do programu me+™ už dnes, jednoducho navštívte stránku www.convatec.sk alebo zavolajte na bezplatnú linku **0800 800 111**.

Zákaznicke centrum Convatec
Unomedical, s.r.o.
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra,
tel.: 037/77 64 931 alebo nám napíšte
email na stomalinka@convatec.com
www.convatec.sk



@convatecslovensko



zákaznícka linka
convatec
0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

©2023 Convatec Inc.
™ označuje obchodnú známku spoločnosti skupiny Convatec. AP-55817-SVK