



**convatec**

– forever caring –

# **Sprievodca životom so stómiou**

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



# Život s urostómiou

Po operácii s vyvedením urostómie 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.<sup>1-4</sup> 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](http://www.convatec.sk)**.

## Vzdelávanie 04

Krátky pohľad na váš typ stómie

## Stomické systémy 06

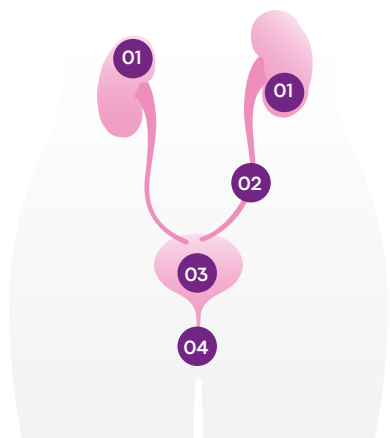
Získajte informácie o pomôckach a príslušenstve, ktoré vám pomôže v každodennej starostlivosti o stómiu

## Životný štýl 12

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

# Čo je to urostómia?

Ak je váš močový mechúr poškodený alebo chorý, môže byť potrebné ho odstrániť. Urostómia sa vykonáva na presmerovanie moču preč z močového mechúra, ktorý nefunguje tak, ako by mal. V dôsledku tohto zákroku bude odkrytý kúsok čreva alebo močovodov - toto je vaša stómia a takto bude moč opúšťať vaše telo.<sup>5</sup> Kým si povieme viac o vašej stómii, bolo by dobré vedieť niečo o vašom močovom systéme.



Váš močový trakt pozostáva z obličiek, močového mechúra, močovodov a močovej trubice.<sup>5</sup>

01

**1. obličky** filtrujú vodu a odpadové látky z krvi a produkujú moč.<sup>5</sup>

02

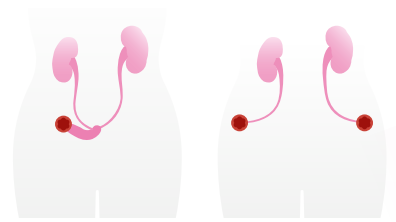
03

Moč putuje z obličiek cez **2. močovody**, čo sú malé trubice, do **3. močového mechúra**, kde je uložený, kým nepocítíte potrebu použiť toaletu.<sup>5</sup>

04

Moč potom opúšťa vaše telo cez **4. močovú trubicu**. Po vytvorení stómie už moč po operácii nebude odchádzať z tela cez močovú trubicu.<sup>5</sup>

Existujú dva bežné typy urostómii: ileálny kondukt a ureterostómia.<sup>5</sup>



Ileálny kondukt

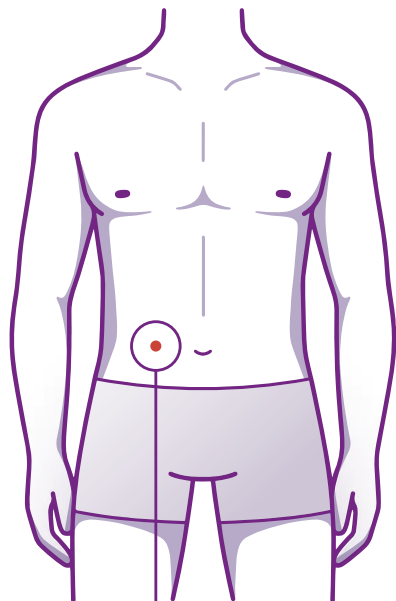
Ureterostómia

i

Urostómia je nezvratný a trvalý zákrok. Moč bude zhromaždený 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. Váš moč bude neustále odtekať - nemôžete moč ovládať, ani zastaviť jeho vytekanie.<sup>5</sup> Je tiež úplne normálne, že váš moč niekedy vyzerá zakalený.

## Vy a vaša stómia

Po operácii už váš moč nebude opúšťať vaše telo cez močovú rúru. Bude vychádzať z vášho tela cez stómiu, ako je opísané vyššie. Všetky stómie sú jedinečné a môžu sa líšiť tvarom, veľkosťou a umiestnením.<sup>5</sup> 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 pripadne aj tvar.<sup>5</sup>
- Na začiatku má urostómia často dve malé trubice. Tie sa nazývajú stenty a pomáhajú moču voľne vytekať zo stómie, kým sa opuch nezmierni. Váš lekár ich potom odstráni, alebo môžu vyjsť samy.<sup>5</sup>
- 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.<sup>5</sup>
- Pokožka okolo stómie (peristomálna pokožka) by mala vyzeráť ako pokožka na celom bruchu. Aby ste udržali svoju peristomálnu pokožku zdravú, musíte predísť jej podráždeniu tým, že zabránite kontaktu pokožky s močom.<sup>5</sup>
- Mali by ste si pravidelne merať veľkosť stómie a čistiť pokožku v jej okolí. Viac si o tom povieme neskôr.<sup>5</sup>



**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 vrecko a je dostupný ako jednodielny alebo dvojdielny systém.<sup>5</sup>



**STOMADRESS™ PLUS JEDNODIELNE UROSTOMICKÉ VRECKO**

## **SOFT CONVEX JEDNODIELNE UROSTOMICKÉ VRECKO S KONVEXNOU PODLOŽKOU**

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



**NATURA+™ DVOJDIELNE UROSTOMICKÉ VRECKO**

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

## Stomický systém: PODLOŽKA

Podložka je časť stomického systému, ktorá prilieha k vášmu telu. Drží vrecko na mieste a chráni pokožku okolo stómie pred močom.<sup>5</sup>

Dobre priliehajúca podložka je vašou najlepšou ochranou proti kožným komplikáciám. Podložka je nastaviteľná a navrhnutá tak, aby tesne priliehala k stómii a zároveň chránila pokožku pred močom a predchádzala podráždeniu.<sup>5</sup>

V rámci stomických systémov existujú dva typy podložiek:<sup>5</sup>



### PLOCHÁ PODLOŽKA

Podložka, ktorá je plochá voči povrchu pokožky brucha.



### KONVEXNÁ 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:<sup>5</sup>



#### 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.



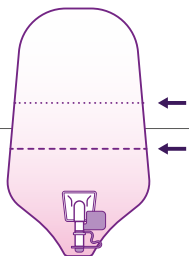
#### Vystrihnuté

Pri tejto možnosti nie je možné ďalej meniť veľkosť.

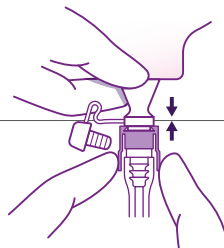
**Ak používate vystrihovateľnú podložku alebo vopred vystrihnutý otvor na podložke, nechajte medzi stómiou a podložkou priestor minimálne 0,3 - 0,5 mm.**

## Stomický systém: VRECKO

Vrecko sa pripevní k podložke, aby zhromaždilo moč z vašej stómie. Vrecko môže byť priehľadné alebo telovej farby a v spodnej časti má uzáver, ktorý umožňuje vypustenie. Vaše vrecko je navrhnuté tak, aby vás udržalo v bezpečí a v komforte a bez problémov zapadlo do vášho každodenného života. Vrecko:<sup>5</sup>



- 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.
- Vrecká sú navrhnuté s antirefluxným ventilom, ktorý zabraňuje spätnému toku moču smerom k stómii. Táto funkcia pomáha predchádzať infekcii.

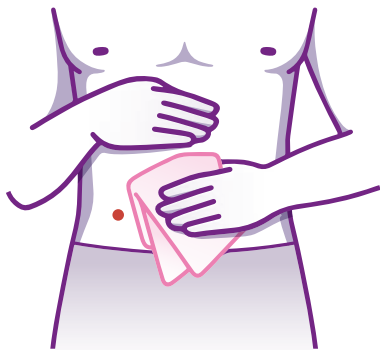


- Vrecká sú k dispozícii v jedinečnej úprave pre nočné vypúšťanie. Vďaka tomu môžete prespať celú noc bez toho, aby ste museli vstať a vypustiť vrecko. Súpravy na nočné vypúšťanie tvorí veľká fľaša alebo vrecko na zber moču s hadičkou, ktorá sa počas spánku pripojí k vrecku. Zberné zariadenie sa musí každé ráno vyprázdniť, opláchnuť a nechať vyschnúť.



## Starostlivosť o stómiu

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



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

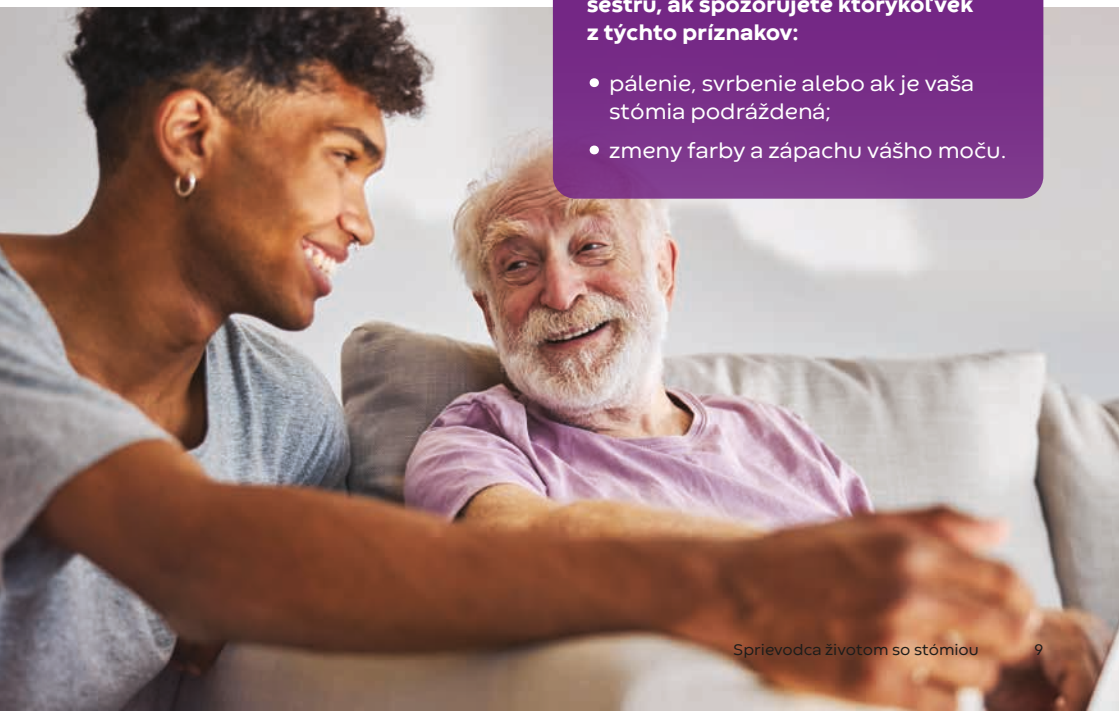
„Moji priatelia sú ako rodina. Ich podpora mi pomohla prekonať túto veľkú zmenu v mojom živote.“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.



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

- pálenie, svrbenie alebo ak je vaša stómia podráždená;
- zmeny farby a zápachu vášho moču.



## VYPRÁZDNENIE VRECKA

Nasleduje základný návod na vyprázdnenie a výmenu vášho výpustného stomického systému. Spôsob a frekvencia výmeny stomického systému závisí od typu systému, ktorý používate.<sup>5</sup>

01. Pripravte si pomôcky. Medzi ne môžu patriť<sup>5</sup>:



Papierové vreckovky alebo hubka



Nožnice (pri vystrihovateľných podložkách)



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



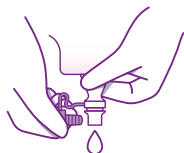
Návod na meranie



Nové vrecko alebo podložka

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

03. Keď ste na toalete, sadnite si na záchodovú dosku alebo sa postavte čelom k záchodu. Pre vyprázdnenie umiestnite koniec vrecka medzi nohy v toalete. Otvorte ventil/uzáver v spodnej časti vrecka a vyprázdnite moč do misy.



04. Utrite ventil/uzáver toaletným papierom a uzavrite ho podľa pokynov. Ak používate dvojdielny stomický systém Natura+™ a chcete vymeniť iba vrecko, vyberte vrecko, vyprázdnite ho a zlikvidujte a k podložke pripojte nové vrecko.<sup>6,7</sup>



05. Ak meníte podložku (bez ohľadu na to, či používate jednodielny alebo dvojdielny systém), odstráňte existujúcu podložku z brucha<sup>5</sup>:

- Začnite zdvihnutím horného okraja podložky a pomaly a jemne ju odlepujte smerom nadol.
- Pri odstraňovaní podložky použite ostatné prsty na podporu a zatlačenie pokožky.
- Použite odstraňovač lepidla, ktorý uľahčí odlepenie podložky a zabráni poraneniu pokožky spôsobenému lepidlom.

## PRED VÝMENOU NOVEJ PODLOŽKY...

Pokožka okolo stómie môže byť po odstránení podložky červená, ale to je normálne. Ak pocítujete pálenie alebo svrbenie, alebo ak obsah uniká spod vašej novej podložky, odstráňte ju, vyčistite oblasť a pripevnite novú podložku.<sup>5</sup>



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 vrecka 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. vrecko podľa príslušných poskytnutých pokynov.
05. Všetky použité produkty - vrátane vreciek, resp. podložiek - vyhodte do uzatvárateľných vrecúšok. **Stomické pomôcky nesplachujte do záchoda.**



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

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

# Rovnaký život, nové rutiny

Máme dobré správy! Po operácii s vyvedením urostómie môžete stále žiť veľmi aktívny život. V skutočnosti by ste si po niekoľkých úpravách mali napláňovať návrat ku každodenným činnostiam, ktoré ste si vždy užívali. Ísť von sa 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 vám vaša sestra povie, 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 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 15, 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

Dobrou správou je, že pri urostómii nemusíte dodržiavať špeciálnu stravu! Veľmi dôležitá je však hydratácia. Nezapúdajte piť dostatok tekutín, najlepšie vody a športových nápojov (8 - 10 pohárov s objemom 250 ml denne).<sup>5</sup>



Niektoré potraviny môžu ovplyvniť váš moč. Červená repa a čokoľvek s potravinárskym farbivom môže zmeniť farbu vášho moču. Potraviny ako špargľa, ryby, cesnak alebo brokolica môžu zmeniť zápach vášho moču.<sup>5</sup>

Prevenca infekcie močových ciest je jedným z najdôležitejších dôvodov, prečo je potrebné dodržiavať hydratáciu, pretože táto infekcia môže viesť k problémom s obličkami. Pitie veľkého množstva tekutín, najmä vody, pomáha prepláchnuť systém a zabrániť premnoženiu baktérii.

Príznaky infekcie močových ciest<sup>5</sup>:

- zakalený, tmavý moč;
- silne zapáchajúci moč;
- horúčka;
- bolesť chrbta v oblasti obličiek;
- nevoľnosť a zvracanie;
- únava.



Niektorí pacienti s urostómiou môžu mať okolo stómie malé kryštálové útvary. Brusnicový džús, pomarančový džús a vitamín C im môžu pomôcť predchádzať.<sup>5</sup> Porozprávajte sa so svojim lekárom o najlepšom prístupe pre vás.



**Ak máte príznaky infekcie alebo močové kryštály, ihneď sa poradte s lekárom.**

## 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 svojim lekárom o návrate k činnostiam, ktoré ste robili pred operáciou.<sup>5</sup>



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 nevnikne do stómie. S vreckom sa môžete bez problémov kúpať. Najskôr skontrolujte tesnenie vrecka. Vodoodolné adhezívne pásky môžu byť užitočné, ak sa budete kúpať dlhšie.<sup>5</sup>



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.



## 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.<sup>5</sup> 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.<sup>5</sup> Ak zistíte, že máte pretrvávajúce problémy s dosiahnutím alebo udrжанím erekcie, porozprávajte sa so svojim lekárom alebo sestrou. Nepanikárte. Je viac než pravdepodobné, že bude existovať riešenie.



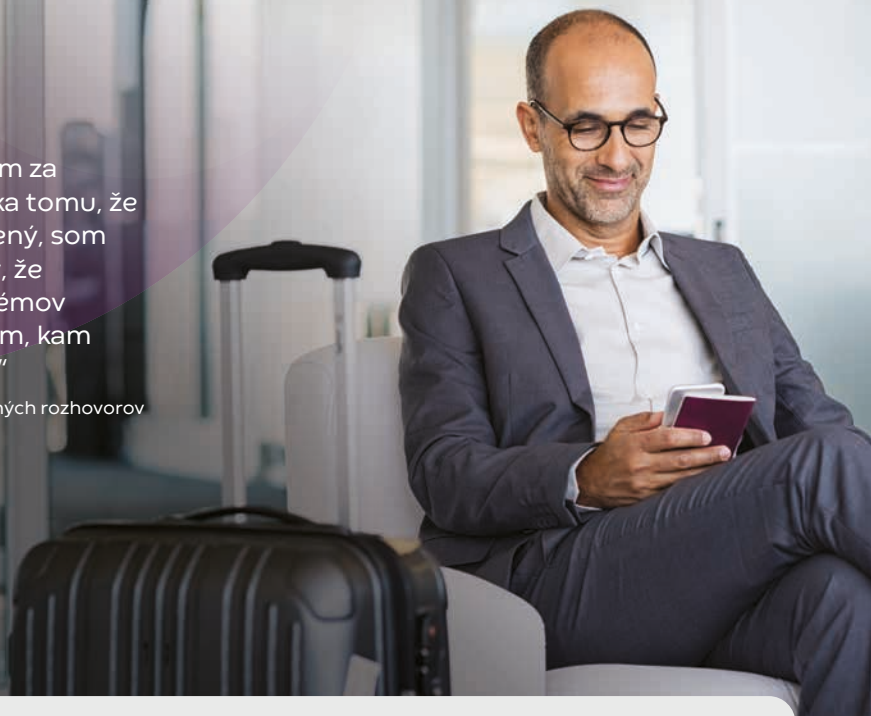
### **Chceme vám pomôcť obnoviť (alebo začať) zdravý a príjemný sexuálny vzťah. Tu je niekoľko všeobecných tipov, ktoré vám pomôžu:**

- Pred začatím sexuálnej aktivity vyprázdňte vrecko.
- Používajte malé vrecko. Môžete vyskúšať uzavreté miní vrecká (Krytka) navrhnuté tak, aby boli menšie a menej objemné.
- Zakryte si vrecko špeciálne navrhnutou spodnou bielizňou alebo návlékmi 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.



„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 stómium na páse alebo blízko neho. Zvážte investíciu do spodnej bielizne navrhutej s vnútorným vreckom, ktoré podoprie váš stomický systém a zabezpečí, že bude ploché pod oblečením.



## 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.<sup>5</sup> 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.<sup>5</sup> Ak zistíte, že máte pretrvávajúce problémy s dosiahnutím alebo udrжанím erekcie, porozprávajte sa so svojim lekárom alebo sestrou. Nepanikárte. Je viac než pravdepodobné, že bude existovať riešenie.

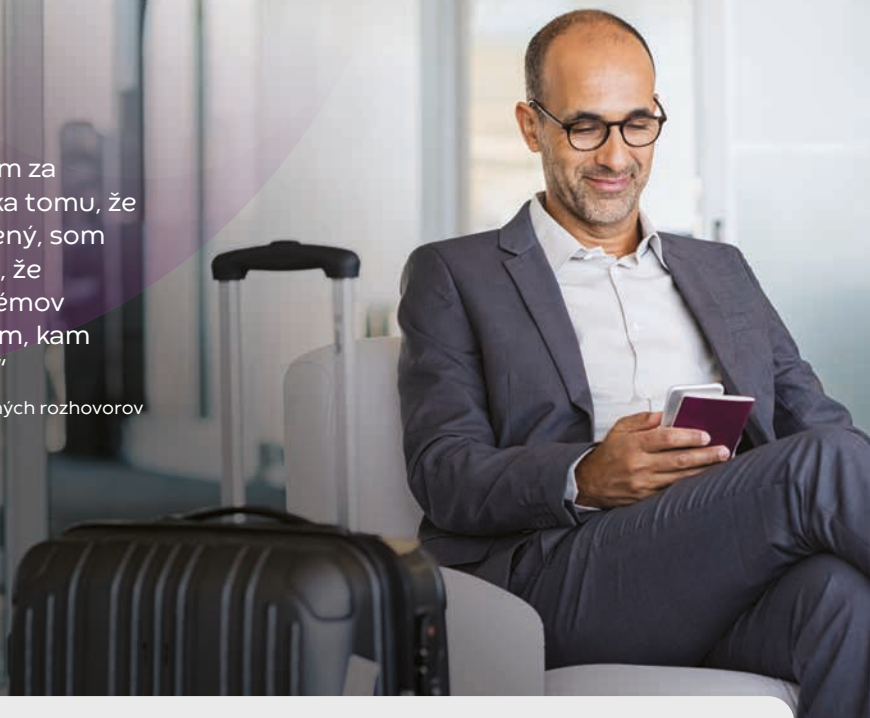


### **Chceme vám pomôcť obnoviť (alebo začať) zdravý a príjemný sexuálny vzťah. Tu je niekoľko všeobecných tipov, ktoré vám pomôžu:**

- Pred začatím sexuálnej aktivity vyprázdňte vrecko.
- Používajte malé vrecko. Môžete vyskúšať uzavreté miní vrecká (Krytka) navrhnuté tak, aby boli menšie a menej objemné.
- Zakryte si vrecko špeciálne navrhnutou spodnou bielizňou alebo návlékmi 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 nevkładajte.

„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 vrečko. Ľudia, ktorí o vrečku 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 priliehavšie oblečenie (vrátane sťahovacieho oblečenia), pokiaľ je oblečenie mäkké a pružné. Buďte však opatrní, pokiaľ ide o tesné oblečenie alebo opasky, ktoré sa otierajú o stómiu - najmä ak je stómia na páse alebo blízko neho. Zvážte investíciu do spodnej bielizne navrhnuť s vnútorným vreckom, ktoré podoprie váš stomický systém a zabezpečí, že bude ploché pod oblečením.

## 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](http://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. Natura® Two-Piece Moldable Ostomy System - Accordion Flange™. Instructions for Use. 2020.
7. 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](http://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](mailto:stomalinka@convatec.com)  
**[www.convatec.sk](http://www.convatec.sk)**



**@convatecslovensko**



zákaznícka linka  
**convatec**  
**0800 800 111**  
pre volajúceho zadarmo

©2023 Convatec Inc.  
™ označuje obchodnú známku spoločnosti skupiny Convatec. AP-55818-SVK