



# Sprievodca typmi stómie pre začiatočníkov

Všetko, čo potrebujete vedieť pred operáciou  
s vyvedením stómie a po nej



**convatec**  
— forever caring —

„Nedokážem to. Nechcem sa na to pozerat'. Pri prvej výmene som omdlel.“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.

# Je toho veľa, čo treba prijať. A preto sme tu pre vás.

Možno prechádzate celým radom emócií. Môžete byť nervózni, zmätení, alebo dokonca nahnevaní. Môžete byť nadšení slobodou, lepším zdravím a novými aktivitami, ktoré si môžete užívať po zotavení sa po operácii. Alebo máte možno zmes týchto emócií. Všetky tieto reakcie sú prirodzené - úplne to chápeme a sme tu, aby sme vás podporili.

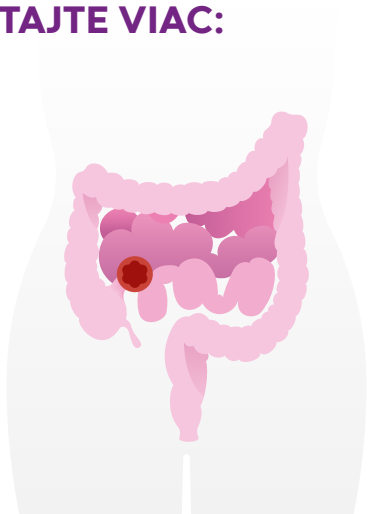
Prvým krokom je začať si vytvárať zdravý vzťah so svojou stómiou, aby ste si mohli slobodne vytvárať a pestovať zdravé vzťahy s ľuďmi okolo vás.

Pravdepodobne budete mať otázky a obavy, najmä počas prvých 12 týždňov života so stómiou. V tomto sprievodcovi vás prevedieme rôznymi typmi stómií a ich fungovaním, ako aj tým, čo môžete očakávať pred operáciou s vyvedením stómie a po nej.

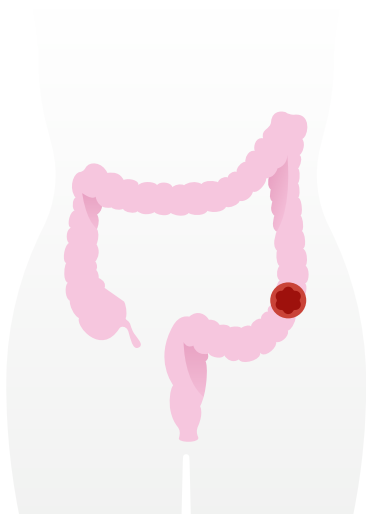
# Aké sú teda rôzne typy stómie?

Aký druh operácie vás čaká, závisí od toho, ktorá časť vášho tráviaceho systému je zasiahnutá. Ukážeme vám, čo sa deje vo vašom tele a ako sa starať o stómiu. Sú to 3 bežné typy stómií: ileostómia, kolostómia a urostómia.<sup>1,2</sup>

ČÍTAJTE VIAC:



ileostómia na strane 04



kolostómia na strane 06



urostómia na strane 08



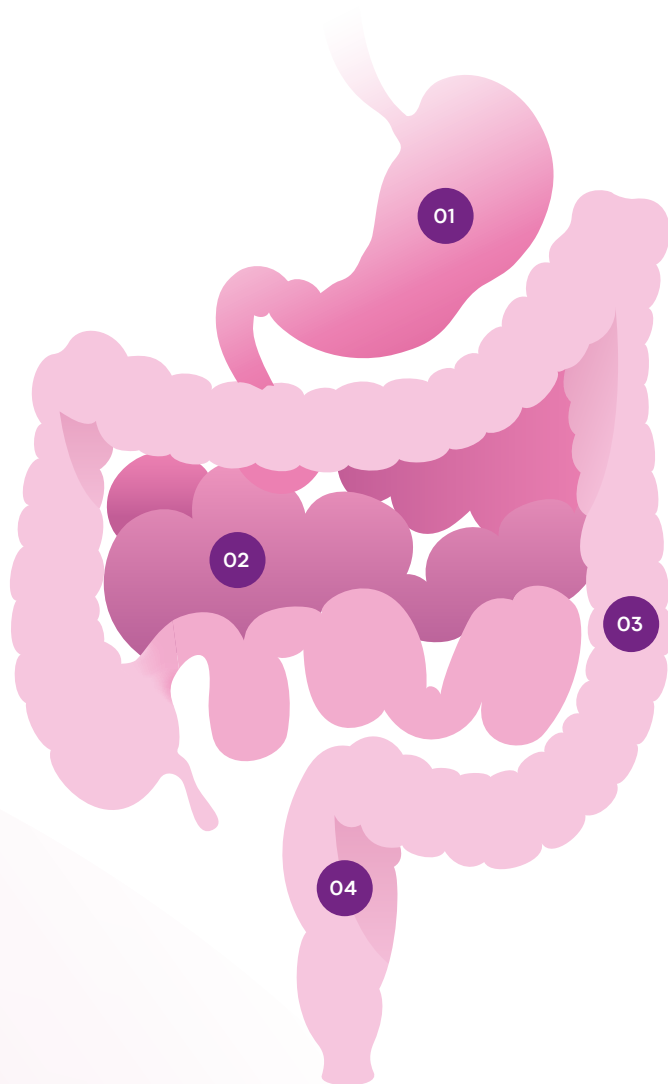
## HLAVNÁ OTÁZKA

### Ako vyzerá stómia?

Vaša stómia bude mať okrúhly alebo oválny tvar, červenú farbu a bude vlhká na dotyk. Veľkosť stómie sa môže líšiť v závislosti od typu operácie, ktorú ste podstúpili. Mali by ste tiež očakávať, že veľkosť vašej stómie sa časom môže zmeniť.<sup>3</sup>

# Ako funguje váš tráviaci systém

Kým vám povieme viac o ileostómii alebo kolostómii, pozrime sa na to, ako funguje váš tráviaci systém.<sup>4</sup>



01

## Žalúdok

Jedlo, ktoré prehltnete, sa posúva do vášho žalúdka, aby sa strávilo.

02

## Tenké črevo

Odtiaľ sa presúva cez tenké črevo, kde sa väčšina živín absorbuje do vášho tela.

03

## Hrubé črevo

Strávená potrava sa presúva do hrubého čreva, kde sa odstraňujú konečné živiny a zostáva len odpad (stolica).

04

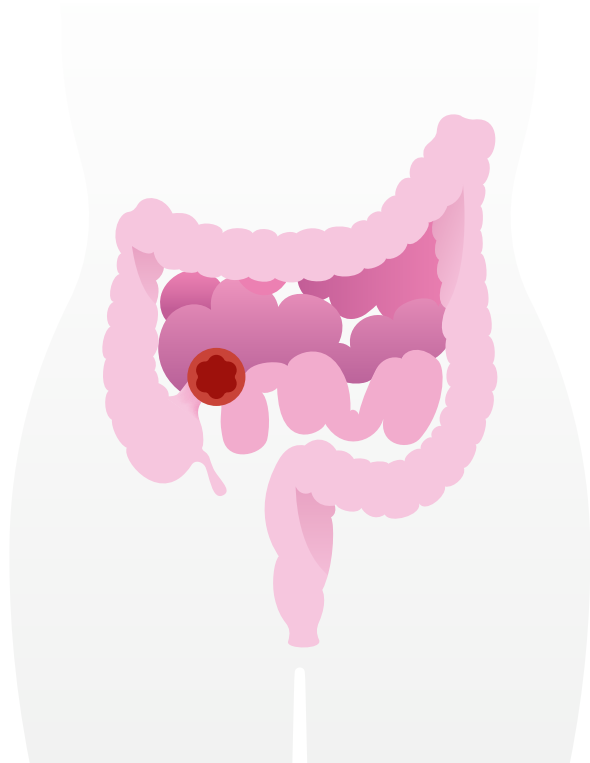
## Rektum (konečník)

Stolica zostáva v koncovej časti hrubého čreva (nazývanej konečník), ktorá je pripojená k vášmu análnemu otvoru.

Keď sa v konečníku nahromadí dostatok stolice, váš mozog vyšle signál, že je čas ísť na toaletu.

# Čo je ileostómia?

Chirurgický zákrok, pri ktorom sa koniec tenkého čreva (nazývané ileum) presmeruje tak, aby sa vytvoril nový otvor na bruchu, cez ktorý bude odchádzať stolica z vašich čriev. Tento nový otvor sa nazýva stómia.<sup>5</sup>



Miesto ileostómie určuje konzistenciu vašej stolice a frekvenciu vašich pohybov čriev. Keďže ileostómia obchádza časti vášho tráviaceho systému, kde sa odstraňuje voda z nestráveného jedla, konzistencia vašej stolice bude pravdepodobne tekutá. Je normálne vyprázdniť vrecko štyrikrát až šesťkrát denne.

Na charakter stolice a frekvenciu pohybov čriev môže mať vplyv aj jedlo, ktoré jete, a lieky, ktoré užívate.



## AKO SA ZHROMAŽDUJE ODPAD?

Stomický systém na stómii zhromažďuje stolicu z vašich čriev. Zo začiatku to môže vyžadovať trochu cviku, ale časom si na to zvyknete.

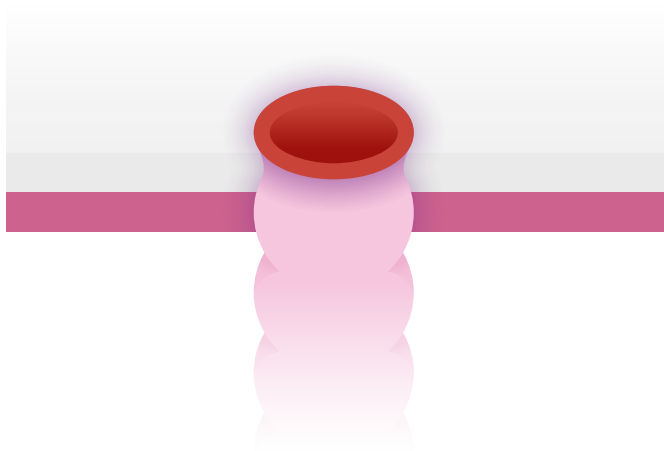
Stolica vylúčená z vášho tela bude obsahovať tráviace enzýmy z ilea, ktoré môžu veľmi dráždiť pokožku. Preto je dôležité, aby ste používali stomický systém s podložkou, ktorá poskytuje optimálnu ochranu pokožky okolo stómie.

## PREČO JE ILEOSTÓMIA POTREBNÁ?

Ileostómia je potrebná ako riešenie pri mnohých stavoch, keď vaše hrubé črevo nefunguje dobre alebo vôbec. Ileostómii môžete dostať aj z rakoviny, Crohnovej choroby, ulceróznej kolitídy, zranenia, problémov s kontinenciou a mnohých ďalších stavov.

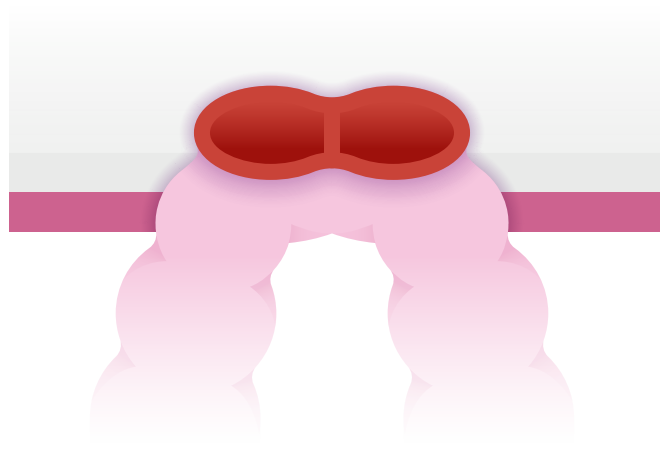
## EXISTUJE VIACERO DRUHOV ILEOSTÓMIE?

Budete počuť o dvoch hlavných druhoch ileostómie: koncová ileostómia a slučková (dvojhlavňová) ileostómia. Koncová aj slučková ileostómia môžu byť dočasné alebo trvalé.



### Koncová ileostómia

Koncová ileostómia sa vytvorí vtedy, keď sa koniec tenkého čreva vyvedie na povrch brucha, čím sa vytvorí stómia.



### Slučková (dvojhlavňová) ileostómia

Slučková (dvojhlavňová) ileostómia sa vytvorí vtedy, keď sa slučka tenkého čreva vyvedie na povrch brucha a otvorí sa, čím sa vytvorí stómia.

# Čo je kolostómia?

Chirurgický zákrok, prostredníctvom ktorého sa hrubé črevo presmeruje, aby sa vytvoril nový otvor na bruchu na vylúčenie stolice z čriev. Tento otvor sa nazýva stómia.<sup>6</sup>



Konzistencia vašej stolice sa môže pohybovať od riedkej a tekutej až po pevnú a formovanú. Keď sa stómia nachádza na pravej strane hrubého čreva (vzostupná a priečna kolostómia), vaša stolica bude skôr riedka a jej obsah nepredvídateľný. Keď sa nachádza na ľavej strane (zostupná a esovitá kolostómia), stolica býva skôr pevná, formovaná, predvídateľnejšia a menej častá.

Pamätajte, že jedlo, ktoré jete, a lieky, ktoré užívate, môžu mať vplyv na vlastnosti stolice a na to, ako často sa z tela vylučuje.



## AKO SA ZHROMAŽDUJE TENTO ODPAD?

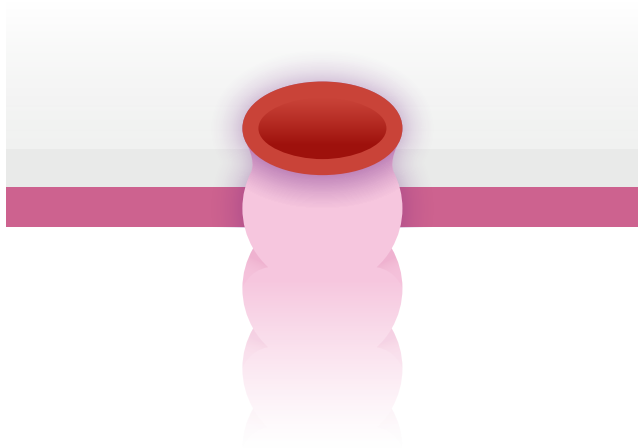
Stolica sa zhromažďuje pomocou vrečka aplikovaného na stómiu. Na strane 11 vás naučíme, ako ho používať a zlikvidovať.

## PREČO JE KOLOSTÓMIA POTREBNÁ?

Kolostómia je potrebná ako riešenie v prípade, keď už vaše telo nie je schopné dostať stolicu cez konečník. Kolostómiu môžete dostať v dôsledku rakoviny, Crohnovej choroby, ulceróznej kolitídy, zranenia, problémov s kontinenciou a mnohých ďalších stavov.

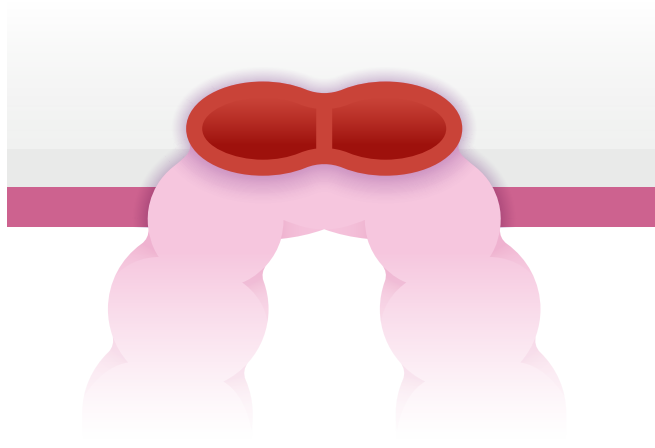
## AKÉ SÚ RÔZNE DRUHY KOLOSTÓMIE?

Vaša kolostómia môže byť koncová (často označovaná ako trvalá) alebo slučková (dvojhlavňová) (často označovaná ako dočasná).



### Koncová kolostómia

Koncová kolostómia sa vytvorí vtedy, keď sa časť hrubého čreva prereže a jeden koniec sa vyvedie na brucho ako kolostómia.

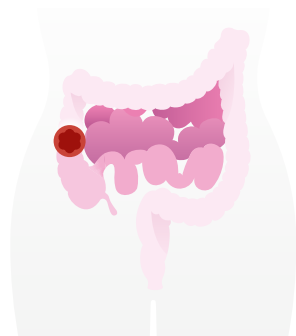


### Slučková (dvojhlavňová) kolostómia

Slučka hrubého čreva sa vyvedie na povrch brucha a otvorí sa, čím sa vytvorí stómia.

## MÔŽE BYŤ KOLOSTÓMIA UMIESTNENÁ NA RÔZNYCH MIESTACH MÔJHO BRUCHA?

Áno, kolostómia môže byť umiestnená na štyroch rôznych oblastiach brucha. Umiestnenie závisí od vášho stavu a konkrétnych potrieb. Majte na pamäti, že umiestnenie kolostómie môže tiež ovplyvniť konzistenciu vašej stolice. Váš lekár a sestra vám poradia.



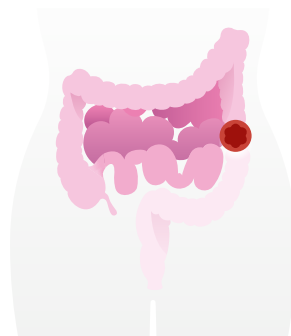
### Vzostupná (ascendentná) kolostómia

Nachádza sa na pravej zvislej strane brucha.



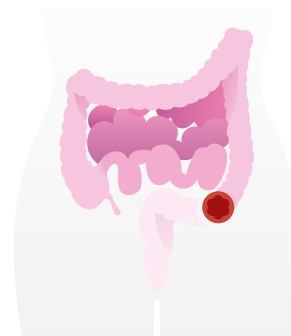
### Priečna (transverzálna) kolostómia

Ide o menej častý typ a zvyčajne sa nachádza na priečnej časti hrubého čreva (na horizontálnom úseku, naprieč bruchom).



### Zostupná (descendentná) kolostómia

Nachádza sa tiež na ľavej zvislej strane, ale o niečo vyššie ako esovitá.



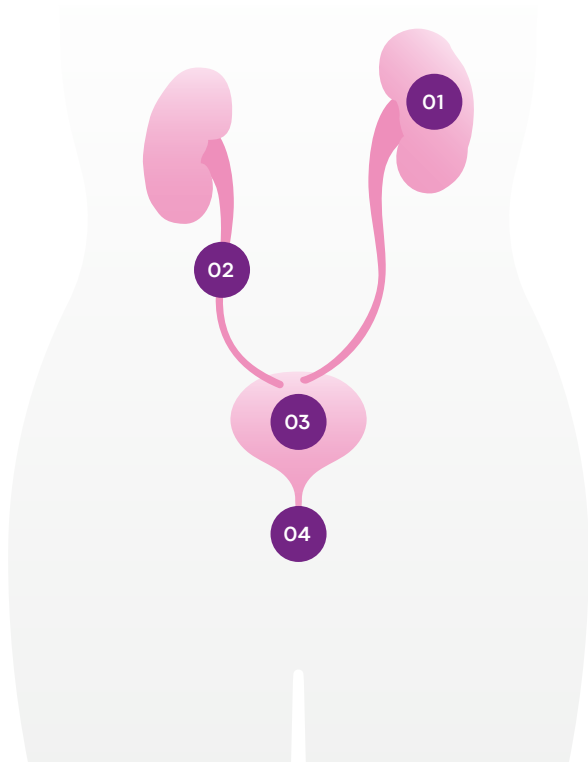
### Esovitá (sigmoidálna) kolostómia

Ide o najbežnejší typ a nachádza sa na spodnej časti brucha.



# Čo je urostómia?

Tento zákrok sa vykonáva na presmerovanie moču preč z močového mechúra, ktorý je postihnutý chorobou alebo nefunguje tak, ako by mal. Tento nový otvor sa nazýva stómia.<sup>7</sup>



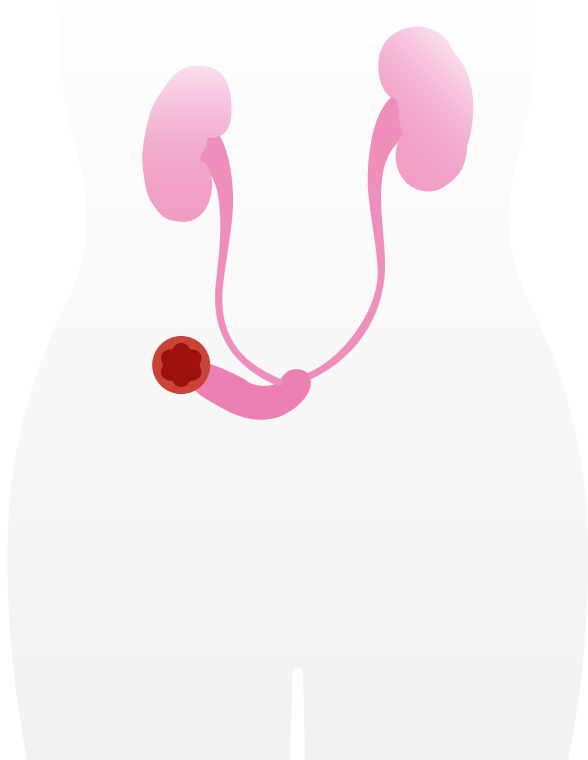
## PREČO JE UROSTÓMIA POTREBNÁ?

Ak je váš močový mechúr poškodený alebo chorý, musí sa nájsť iné riešenie na odvod moču. Urostómia je riešením pre stavy vrátane rakoviny, funkčných ochorení močového mechúra, vrodených chýb, úrazu a mnohých ďalších.

## AKO FUNGUJE VÁŠ MOČOVÝ SYSTÉM

Močové cesty tvoria:

- 01 Obličky**  
Obličky filtrujú vodu a odpad z krvi a produkujú moč.
- 02 Močovod**  
Tento moč potom putuje z obličiek cez močovod do močového mechúra.
- 03 Močový mechúr**  
Močový mechúr je dutý, elastický, vakovitý orgán, ktorý zhromažďuje moč pred tým, ako prejde cez trubicu nazývanú močová rúra a von z tela.<sup>7</sup>
- 04 Močová rúra**  
U mužov je močová rúra dlhá približne 20 až 25 centimetrov a tvorí tiež súčasť ich reprodukčnej sústavy. U žien je močová rúra dlhá približne len 2 centimetre a netvorí súčasť reprodukčnej sústavy.<sup>7</sup>



## AKO FUNGUJE UROSTÓMIA

Krátky kúsok tenkého čreva sa používa na implantáciu dvoch močovodov z obličiek, aby sa vytvorila tzv. diverzia moču. Jeden koniec tejto časti je vyvedený na povrch brucha, čím sa vytvorí stómia, a druhý koniec sa pripojí k močovodom. Moč potom prechádza z obličiek cez močovody a von z tela cez stómiu.



### ČO SA STANE, KEĎ MOČ VYTEČIE ZO STÓMIE?

Moč sa zhromažďuje pomocou vonkajšieho vrečka, ktoré je pripevnené k stómii. Zo začiatku to môže byť nový pocit, ale časom si na to zvyknete.

### KDE NA BRUCHU BUDEM MAŤ STÓMIU?

Urostómia je často umiestnená na pravej strane. V niektorých situáciách môže byť umiestnená vľavo. Najlepšie je porozprávať sa so sestrou a prediskutovať to pred operáciou.

# Príprava na operáciu

Chápeme, že budete mať určité obavy z operácie s vyvedením stómie. Nie ste sami. Niektoré z najbežnejších obáv, o ktoré sa s nami podelili ostatní:



## Neviem si predstaviť, aký bude môj život so stómiou...

Toto je veľká obava u ľudí pred operáciou. Váš život bude iný. Budete sa musieť naučiť, ako sa starať o stómiu, prípadne ako upraviť stravu a pohyby. Ale povedali nám, že je to zo dňa na deň o niečo jednoduchšie a lepšie.

Náš program me+™ bol vyvinutý na podporu pacientov, ako ste vy, na vašej ceste so stómiou. Poskytuje tipy na životný štýl, stravu, cvičenie a zotavenie, spolu so spätnou väzbou od spoločenstva stomikov, ktorí si prešli zotavením a plne sa prispôbili životu so stómiou.

## Z operácie s vyvedením stómie mám zmiešané pocity...

Je to pochopiteľné a mnohí ľudia sa tak cítia. Je to veľká zmena, ale výhody pre vaše zdravie a pohodu stoja za to.

## Čo potrebujem vedieť pred operáciou?

Pred zákrokom sa s vami chirurg porozpráva o potrebe stómie. Vaša sestra s vami prediskutuje, kde bude umiestnená a ako sa budete musieť o stómiu starať.<sup>1</sup>

## Bude stómia bolieť?

Stómia nemá žiadne nervové zakončenia, takže ju nebudete cítiť.<sup>2</sup> Musíte sa uistiť, že sa o pokožku okolo stómie dobre staráte, a my sme tu, aby sme vám s tým pomohli.

## TIPY



### Starajte sa o seba pred operáciou

Dokonca aj pred operáciou zistíte, že je dôležité starať sa o seba a vybudovať si zdravé návyky vo svojom živote.



### Zdravo sa stravujte

Pred operáciou s vyvedením stómie sa oplatí robiť si výživné jedlá a zdravo sa stravovať.



### Zostaňte tak aktívni, ako len môžete

Skutočnosť, že čoskoro podstúpíte operáciu, by vám nemala brániť v tom, aby ste boli zaneprázdnení a žili aktívny život. Môžete robiť dve jednoduché cvičenia zamerané na posilnenie brušných svalov a dýchanie.<sup>8</sup> Viac o týchto cvičeniach sa dozviete v našom programe me+™ Get Ready.



Naskenovaním QR kódu alebo na stránke [www.convatec.sk](http://www.convatec.sk) nájdete tiež užitočné informácie o programe Get Ready.

# Ako sa vysporiadať so životom po operácii

Práve v tomto čase môžete mať ďalšie otázky týkajúce sa vašej stómie. Chápeme, čím si prechádzate, a preto sme sa zamysleli nad tým, aké obavy môžete mať:

?

## Dokážem ovládať odchod stolice zo stómie?

Skutočnosť je taká, že stómia nemá žiadny kontrolný sval, takže ju nemôžete ovládať.<sup>3</sup> Niektoré stómie sú dočasné a niektoré celoživotné. Váš lekár vám bude môcť povedať viac o druhu stómie, ktorú máte.

## Aký druh stomického vrečka budem potrebovať?

Vaša sestra vám pomôže rozhodnúť sa, aký typ vrečka je pre vás najlepší.<sup>1,2</sup> Stomické vrečky sa dodávajú v dvoch hlavných systémoch: jednodielne a dvojdielne. Na výber sú aj dve možnosti podložky: plochá alebo konvexná. Viac informácií uvádzame na strane 18.

## Kedy začne moja stómia fungovať?

Vaša stómia môže začať fungovať krátko po operácii, ale niekedy to môže trvať aj niekoľko dní. Nebojte sa, je to v poriadku.

## Bude cítiť zápach?

Chápeme, že strach zo zápachu znepokojuje mnohých ľudí so stómiou. Dobrou správou je, že správne priliehajúci stomický systém by nemal uvoľňovať zápach. Existujú aj riešenia, ktoré môžete skúsiť na zníženie jeho výskytu. Jedným z takýchto riešení môžu byť stomické systémy so zabudovanými filtrami, ktoré pomáhajú uvoľňovať a dezodorizovať plyn. Existujú tiež lubrikanty na kontrolu zápachu, ktoré znižujú zápach. Napokon, vrečko, ktoré dobre sedí a pravidelne sa vypúšťa, by nemalo mať výrazný zápach.<sup>6,8</sup>

## TIPY



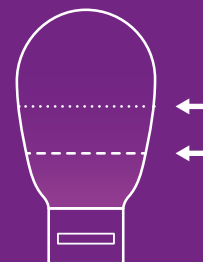
### Odstráňte si ochlpenie okolo stómie

Pravidelné odstraňovanie chlpkov na bruchu pomôže priľnavosti podložky a zabráni ťahaniu chlpkov pri odstraňovaní produktu.<sup>2</sup>



### Vymeňte si vrečko, keď máte prázdny žalúdok

Možno zistíte, že najlepší čas na výmenu je hneď po zobudení. Ak môžete nejest' niekoľko hodín pred spaním, môže to pomôcť spomaliť výstup zo stómie.<sup>2</sup>




### Skontrolujte plnosť vrečka, aby ste predišli nehodám

K únikom môže dôjsť, ak nemáte správne tesnenie alebo ak systém nefunguje správne. Aby ste predišli nehodám, uistite sa, že vaše vrečko má správnu veľkosť a dobre sedí. Pravidelne kontrolujte plnosť vrečka; vyprázdňte alebo vymeňte ho, keď je plné z 1/3 až 1/2.<sup>3,6,7</sup>





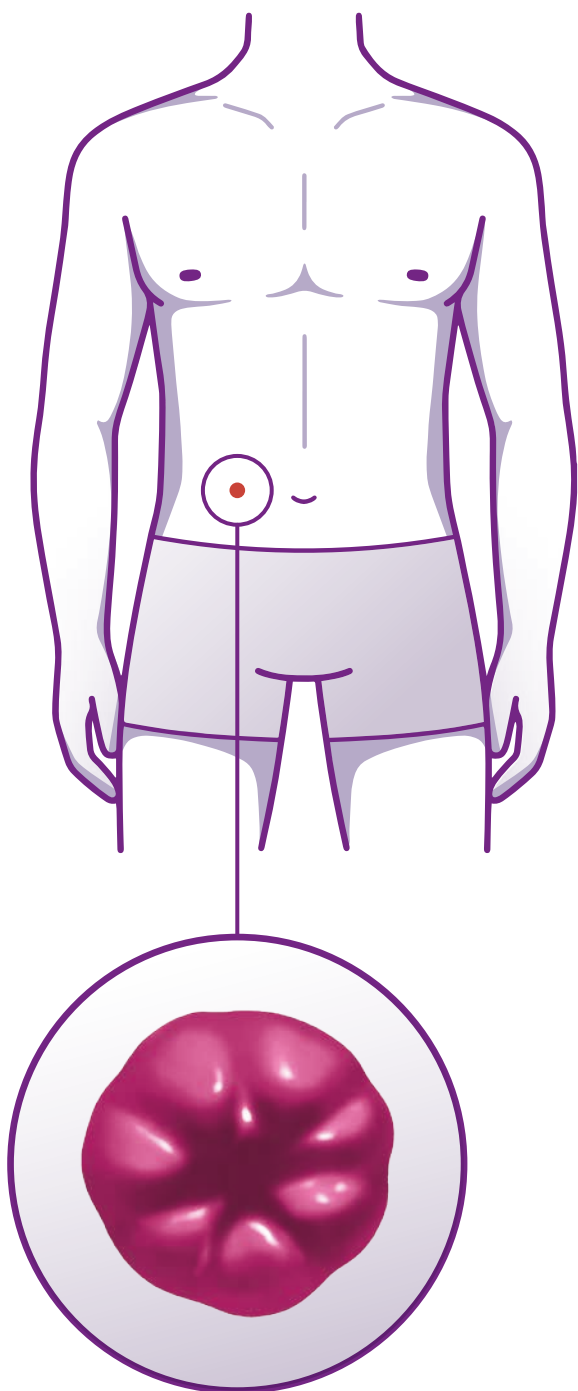


„Myslel som si, že som mentálne pripravený, ale (keď som to videl), všetko mi to došlo. Vyzerá to strašidelne a pomyslel som si: „Ako sa mám o to starať? Mám to vyprázdniť?“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.

# Váš život so stómiou

Zvyknúť si na novú časť tela si bude vyžadovať určitý čas a trpezlivosť. Niekoľko vecí, ktoré by ste mali vedieť.<sup>5-7</sup>



Stómie sú také odlišné ako ľudia, ktorí ich majú. Líšia sa veľkosťou, tvarom a umiestnením na tele. Po operácii bude vaša stómia opuchnutá. Tento opuch ustúpi a vaša stómia zmení veľkosť a prípadne aj tvar.

Všimnete si, že vaša stómia bude červená, mokrá a lesklá - podobne ako sliznica v ústach. Pokožka okolo stómie (nazývaná peristomálna pokožka) by mala vyzerat' ako pokožka na zvyšku brucha.

Keďže vaša stómia nemá žiadne nervové zakončenia, nebudete ju cítiť. Pri podráždení alebo trení však môže mierne krváčať.<sup>2</sup> Tohto slabého krvácania sa nemusíte obávať.



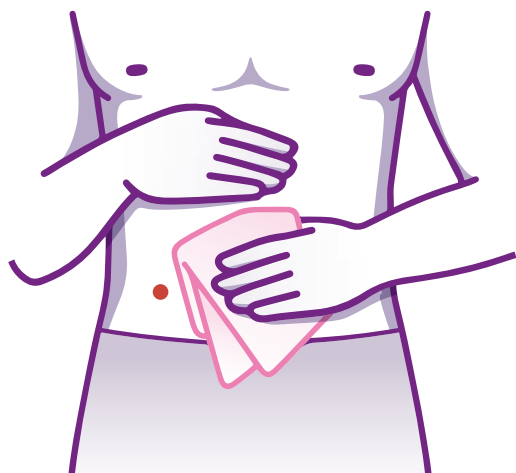
## HLAVNÁ OTÁZKA

### Mám povedať ľuďom o svojej stómii?

Keďže ide o veľmi osobnú skúsenosť, môže vám byť nepríjemné povedať o tom priateľom, rodine a kolegom. Ak vám to neprekáža, odporúčame vám udržiavať otvorený dialóg s vašimi blízkymi. Podpora od tých, ktorým dôverujete, vám pomôže nielen prispôsobiť sa novému životu, ale aj im pomôže pochopiť zmeny, ktorými prechádzate. Napokon, je len na vás, či niekomu poviete, že máte stómiu.

# Ako sa mám starať o svoju stómiu?

Niekoľko vecí, ktoré potrebujete vedieť pri starostlivosti o stómiu.<sup>1,2</sup>



Očistite pokožku okolo stómie teplou vodou, ale nepoužívajte oleje, krémy, detské obrúsky a zvlhčovače, pretože môžu podráždiť stómiu a okolitú pokožku. Je to dôležité, pretože keď je peristomálna pokožka podráždená, vrecko ťažšie prilne k vášmu telu.

Pokožku okolo stómie po vyčistení osušte, nešuchajte. A vždy chráňte pokožku okolo stómie pred kontaktom s močom alebo stolicou.



## AKÉ PRÍSLUŠENSTVO POTREBUJEM?<sup>1,2</sup>

Nasledujúce príslušenstvo možno použiť pri akejkoľvek stómii:



Stomický pás, ktorý udrží vaše vrecko na mieste.



Mydlo bez olejov, krémov alebo zvlhčovačov.



Hubka na umývanie, suché obrúsky alebo papierové utierky.



Ochranný film sting-free – ochrana až na 72 hodín.



Odstraňovače náplastí pre rýchle a jednoduché uvoľnenie lepidla.



Pasty a zásyp na dodatočnú ochranu pokožky.



Tesniace krúžky, ktoré pomáhajú utesniť oblasť okolo ťažko priliehajúcich stómií.



Náhradné vrecko a vrecko na likvidáciu.

V závislosti od typu vašej stómie a životného štýlu môžete potrebovať rôzne príslušenstvo.



Irigácia pre kolostómiu.



Lubrikanty na odstraňovanie zápachu alebo vrecúška.



Urostomické nočné zberné vrecká na nočný zber moču (pri urostómii).



Nožnice (pri vlastnom vystrihnutí otvoru).



# Aký typ vrecka mi bude vyhovovať?

K dispozícii je veľa typov vreciek, ktoré vyhovujú potrebám rôznych typov stómií a rôznych životných štýlov. Môžete spolupracovať so svojou sestrou alebo spoločnosťou Convatec, aby ste našli ten najlepší stomický systém pre vás.

?

## ČO TVORÍ STOMICKÝ SYSTÉM?

Stomický systém tvorí podložka a vrecko. Je dostupný ako jednodielny alebo dvojdielny systém.<sup>1, 5-7</sup>



### Jednodielny systém

Pri tomto systéme sa podložka a vrecko dodávajú ako jeden produkt. Nedajú sa oddeliť a musia sa aplikovať a odstrániť ako jeden kus.<sup>1, 5-7</sup>



### Dvojdielny systém

V tomto prípade sú podložka a vrecko oddelené a možno ich použiť jednotlivo alebo spolu. To znamená, že vrecko je možné vymeniť alebo vyprázdniť bez odstránenia podložky.<sup>1, 5-7</sup>

### Čo je podložka?

Ide o časť, ktorá prilne k telu a drží vrecko na mieste.<sup>1</sup> Má otvor, ktorý sa dá prispôsobiť veľkosti vašej stómie a mal by tesne priliehať.



**Plochá podložka** prilne na povrch pokožky rovno. Dodávajú sa rôzne druhy v závislosti od otvoru: tvarovateľná technológia™ Convatec, ktorá vám umožňuje prispôsobiť podložku veľkosti a tvaru vašej stómie bez strihania; možnosť vystrihnutia na mieru, pri ktorej vystrihnete otvor tak, aby vyhovoval špecifikáciám vašej stómie; a možnosť vystrihnutých podložiek, ktoré sa dodávajú v rôznych veľkostiach bez potreby strihania.



**Konvexná podložka** sa prispôbí vášmu telu a je určená pre nepravidelné stómie a bruchá, ktoré sú ochabnuté alebo mäkké. Vytvára rovnomerné napätie na peristomálnu pokožku a pomáha znižovať podtekanie a zjednodušuje starostlivosť o stómiu.



## AKO SI MÁM VYBRAŤ MEDZI UZAVRETÝM A VÝPUSTNÝM VRECKOM?

To závisí od toho, akú stómiu máte a čo vám vyhovuje. Uzavreté vrecká sú jednorazové. Sú pre tých, ktorí majú tuhú, formovanú stolicu, ktorá sa dá predvídať.<sup>1,5-7</sup> Na riedku, tekutú alebo poloformovanú stolicu je potrebné výpustné vrecko, ktoré je možné vyprázdniť počas dňa.<sup>5</sup>

### Ak máte kolostómiu:



Keď vaša kolostómia začne normálne fungovať, sestra vám môže odporučiť uzavreté vrecko.

### Ak máte ileostómiu:



Pre ľudí, ktorí majú riedku, tekutú alebo polotekutú stolicu, napríklad s ileostómiou, je možné vybrať výpustné vrecko. Výpustné vrecká sú jednorazové, ale niektorí ho opláchnu a znova použijú. Niektorí používatelia vyprázdnia výpustné vrecko na toalete, vyčistia uzáver a ďalej ho používajú, kým sa ho nerozhodnú vymeniť. Osoby s ileostómiou sa môžu rozhodnúť pre uzavreté vrecko pri zvláštnych príležitostiach, napríklad počas intímnych chvíľ.

### Ak máte urostómiu:

1.



2.



Urostomické vrecká sú dostupné ako jednodielne a dvojdielne systémy. 1. mäkký uzáver, alebo 2. ohybný uzáver v spodnej časti umožňuje vypustenie moču podľa potreby.



## HLAVNÁ OTÁZKA

### Čo ak mi vrecko nesedí?

Nebojte sa, nie každý môže používať rovnaké pomôcky. Vyskúšajte niekoľko rôznych typov, aby ste našli ten, ktorý vám vyhovuje najviac. Na našej webovej stránke alebo prostredníctvom nášho zákazníckeho centra môžete požiadať o vzorku vrecka alebo podložky.

# Ako sa aplikuje stomické vrečko?

Pred aplikovaním podložky sa uistite, že je otvor prispôsobený veľkosti vašej stómie.<sup>1</sup> To možno dosiahnuť tromi spôsobmi:



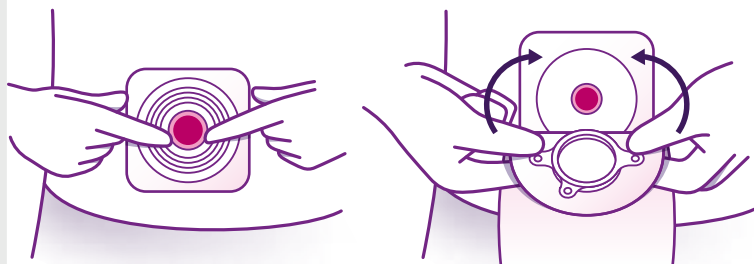
Tvarovateľná technológia™ Convatec, pri ktorej sa otvor vytvaruje prstami podľa veľkosti a tvaru vašej stómie.



Možnosť vystrihnutia na mieru, pri ktorom vystrihnete otvor tak, aby vyhovoval špecifikácii vašej stómie.



Vystrihnutá podložka, ktorá sa dodáva v rôznych veľkostiach bez potreby strihania.



Keď máte správny tvar a veľkosť, držte podložku pod stómiou a aplikujte ju smerom nahor na pokožku okolo nej. Uhladte ju a odstráňte záhyby. V prípade dvojdielneho systému po aplikovaní podložky jednoducho pripevnite vrečko k podložke.



## HLAVNÁ OTÁZKA

### Ako sa vyhnem špliechaniu pri vyprázdňovaní vrečka?

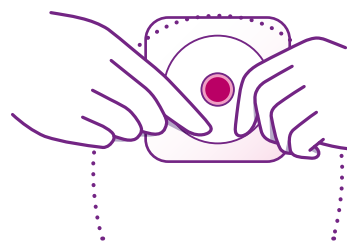
Jedným zo spôsobov, ako sa vyhnúť špliechaniu vody z toalety, je vytvoriť v záchodovej mise tlmenie z vrstvy čistých vreckoviek. Prípadne si môžete skúsiť sadnúť na záchod dozadu, aby ste vrečko vyprázdňili.

# Ako sa vymieňa stomické vrecko?

Výmena stomického vrecka sa môže zdať náročná, ale čoskoro zistíte, že sa to stane rutinou, ako iné veci vo vašom živote.

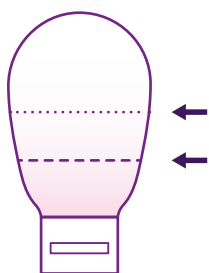


Či už meníte jednodielny alebo dvojdielny systém, rutina je rovnaká. Uvoľnite lepidlo okolo podložky zhora nadol. To vám môže uľahčiť sprej alebo obrúsky ESENTA™ na rýchle a jednoduché odstránenie náplastí.

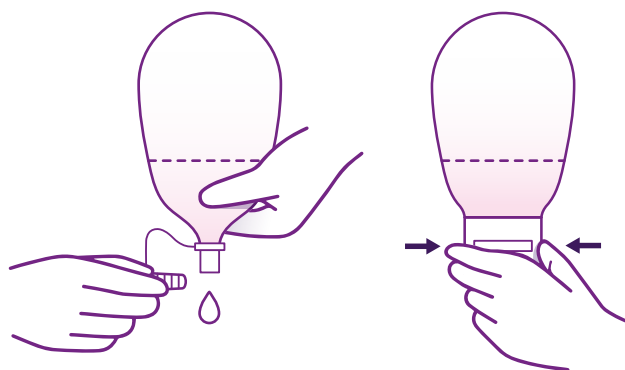


Ak chcete vymeniť iba vrecko dvojdielného systému, jednoducho ho vyberte, vyprázdňte a zlikvidujte a pripevnite nové vrecko k podložke.

# Ako a kde môžem vyprázdniť stomické vrecko?



Ak máte urostómiu, bude potrebné pravidelne vypúšťať stomické vrecko. Pri ileostómii odporúčame vyprázdniť vrecko, keď je plné asi z  $\frac{1}{3}$  až  $\frac{1}{2}$ . To vám pomôže dostať sa do rutiny a zabezpečiť, aby ste mali dostatok času dostať sa na toaletu.



Keď ste na toalete, sadnite si na záchodovú dosku alebo sa postavte čelom k záchodu. Nasmerujte koncovú časť vrecka do toalety. Ak chcete vyprázdniť odpad do toalety, otvorte ventil alebo uzáver v spodnej časti v prípade urostómie alebo otvorte svorku v prípade ileostómie. Utrite čistú vreckovkou a zatvorte podľa pokynov.

# Nie ste sami. Máte me+™

Ak máte ďalšie obavy a otázky, ktoré nie sú zahrnuté v tejto brožúre, program me+™ je tu pre vás, aby vás podporil na vašej ceste so stómiou. Poskytneme vám rady a starostlivosť, ktorú potrebujete, a naše spoločenstvo sa podelí o svoje skúsenosti, aby vás inšpirovali k ďalším aktivitám.

## Referencie

1. Wound, Ostomy and Continence Nurses Society, and Guideline Development Task Force. "WOCN Society Clinical Guideline: Management of the Adult Patient With a Fecal or Urinary Ostomy-An Executive Summary." *Journal of wound, ostomy, and continence nursing: Official publication of The Wound, Ostomy and Continence Nurses Society*, vol. 45, 2018, pp. 50–58.
2. Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society. "Basic Ostomy Skin Care: A Guide for Patients and Health Care Providers." 2018, pp. 1–13.
3. Doyle, Glynda Rees, and Jodie Anita McCutcheon. *Clinical Procedures for Safer Patient Care*. BCcampus, 2015.
4. Burch, Jennie, and Brigitte Collins. "Anatomy and physiology of the gastrointestinal tract." *Oxford Handbook of Gastrointestinal Nursing*. Oxford, UK: Oxford University Press, Oxford Medicine Online. Date Accessed 4 May, 2022 <<https://oxfordmedicine.com/view/10.1093/med/9780198833178.001.0001/med-9780198833178-chapter-1>>.
5. Berti-Hearn, Linda, and Brenda Elliott. "Ileostomy Care: A Guide for Home Care Clinicians." *Home healthcare now*, vol. 37, 2019, pp. 136–144.
6. Berti-Hearn, Linda, and Brenda Elliott. "CNE Colostomy Care." *Home Healthcare Now*, vol. 37, 2019, pp. 68–78.
7. Berti-Hearn, Linda, and Brenda Elliott. "Urostomy Care: A Guide for Home Care Clinicians." *Home Healthcare Now*, vol. 37, 2019, pp. 248–255.
8. Association of Stoma Care Nurses UK. *ASCN Stoma care: National clinical guidelines*. 2019, pp. 1–70.



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**.

Zákaznícke 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)

