



Predstavenie programu me+™

Vy, vaša stómia
a váš príbeh ste jedineční



convatec
— forever caring —

Nie ste sami. Máte program me+™

Program me+™ je tu preto, aby vás podporil na vašej ceste so stómiou. Je to kompletný podporný program, ktorý vám pomôže zotaviť sa a vybudovať si zdravé spojenie so svojou stómiou. Zameriava sa na oblasti života ľudí žijúcich so stómiou, ktoré sú pre nich dôležité.

„Nehovorte ľuďom len o produktoch, ale aj o tom, ako s nimi žiť.“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.

me+™ odpovede

Aj keď sa niektoré veci zmenia, stále môžete žiť život, aký chcete. Odpovede me+™ vám zodpovedajú vaše otázky týkajúce sa životného štýlu. Dozviete sa o strave a výžive, intimite, cvičení a športe, cestovaní a množstve ďalších tém.

Tu je ukážka otázok, na ktoré môžete získať odpovede.



OTÁZKY O ŽIVOTNOM ŠTÝLE

Môžem jesť pikantné jedlá?

Hoci máte radi pikantné jedlá, vaša stómia na ne nemusí spočiatku reagovať pozitívne. Začnite teda jednoduchými potravinami, po čase pridajte malé množstvo a uvidíte, ako to pôjde.

Budem môcť mať sex?

Áno, budete. Nie je stanovený „správny“ čas na obnovenie sexuálnych vzťahov; nemali by ste však podliehať nátlaku. Neponáhľajte sa.

Budem môcť otehotnieť aj so stómiou?

Dobrá správa je, že áno. Ak ste mohli otehotnieť pred operáciou s vyvedením stómie, potom by to malo byť možné. Porozprávajte sa so svojím lekárom, aby ste lepšie porozumeli vašej situácii.

Budem môcť cestovať?

Cestovanie je obohacujúca skúsenosť a stómia na tom nič nemení. Znamená to len, že strávite viac času plánovaním a balením. Ak ste práve podstúpili operáciu s vyvedením stómie, porozprávajte sa so svojou sestrou, aby ste sa uistili, že ste pripravení cestovať.

Môžem stále objímať ľudí? Alebo mi praskne vrečko?

Áno, môžete. Postupujte podľa návodu na použitie stomických pomôcok a bez obáv objímajte ľudí.

Môžem plávať?

Áno, stále môžete plávať. Ak máte obavy z podtekania, nezabudnite vrečko najskôr otestovať doma. Môžete byť v rozpakoch v súvislosti s viditeľnosťou stomického vrečka. Nebojte sa, existuje príslušenstvo, ktoré môžete použiť, a ktoré vám pomôže udržať vrečko kompaktné a diskrétné.



ČO MÁTE EŠTE NA MYSLI?

Ľudia žijúci so stómiou majú toľko otázok, ale boja sa ich položiť.

Nebojte sa! Už sme ich počuli a radi vám odpovieme.

me+™ podpora

Naši špecialisti na zákazníckom centre a obchodní zástupcovia sú tu pre vás, čokoľvek potrebujete, kedykoľvek to potrebujete. Podpora me+™ vás obklopí postrehmi, inšpiráciou a nápadmi, ktoré vám pomôžu žiť so stómiou vlastným spôsobom.

„Ponúkajú vám operáciu a vy nemyslíte na to, ako vás to psychicky ovplyvní. Operáciou sa to končí. Po odchode z nemocnice neexistuje žiadna primeraná podpora.“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.



HLAVNÁ OTÁZKA

Ak cítim úzkosť, môže mi niekto pomôcť?

Je prirodzené, že v tomto okamihu pociťujete úzkosť. A áno, v prípade akýchkoľvek obáv stačí zavolať alebo poslať e-mail na naše zákaznícke centrum a my vám ochotne poradíme. A keď sa o stómii dozviete viac, život s ňou bude jednoduchší a stane sa súčasťou vašej každodennej rutiny.





HLAVNÁ OTÁZKA

Ako zistím, či je pre mňa vhodné jednodielne alebo dvojdielne vrečko?

Hlavná vec, ktorú treba mať na pamäti, je nájsť produkt, ktorý vám bude vyhovovať. Váš lekár alebo sestra vám odporučí jednodielne alebo dvojdielne vrečko v závislosti od vašich potrieb. Po operácii môžete vyskúšať a otestovať iné typy systémov doma, aby ste našli ten, ktorý vám vyhovuje najviac.

Potrebujete vzorku?
Požiadajte si o bezplatnú vzorku na www.convatec.sk

me+™ starostlivosť

me+™ starostlivosť vám poskytuje produkty, príslušenstvo a rady, ktoré vám pomôžu na vašej ceste so stómiou. Poskytneme vám nástroje, informácie a produktovú podporu na zvládnutie stómie. V prípade potreby vám poskytneme bezplatné vzorky na vyskúšanie.



HLAVNÁ OTÁZKA

Čo ak po operácii s vyvedením stómie nemám motiváciu žiť?

Nebojte sa, práve ste podstúpili veľkú operáciu. Postupujte svojim vlastným tempom, ale pohyb a vykonávanie aktivít je dôležitým spôsobom, ako zvýšiť úroveň energie. Ak tak urobíte, pomôže vám to cítiť sa sebavedomejšie a bude to mať priaznivý vplyv na vašu pohodu.

Program me+™ recovery vás prevedie vašim zotavením sa po operácii aj neskôr. Poskytne vám tipy s akými druhmi pohybov a aktivít je najlepšie začať.

Fyzioterapeuti a sestry vám odporučia bezpečné, vhodné a šetrné cvičenia v rámci vášho procesu hojenia a zotavenia sa.¹⁻³ Get Ready je súbor dvoch jednoduchých cvičení, ktoré môžete vykonávať pred operáciou alebo po nej, aby ste sa pripravili na úplný program me+™ recovery. Tieto cvičenia pomáhajú obnoviť funkciu a silu vašej brušnej steny, vnútornej strednej časti tela a panvového dna.¹⁻⁴



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

ZRIEKNU Tie SA ZODPOVEDNOSTI: Pred vykonávaním týchto cvičení sa poraďte so svojim fyzioterapeutom alebo sestrou a požiadajte ich, aby vám ukázali, ako správne vykonávať tieto pohyby. Ak ste podstúpili veľmi zložitú operáciu, máte nestabilnú herniu alebo inú komplikáciu, poraďte sa so svojim lekárom alebo požiadajte o návštevu u špecializovaného fyzioterapeuta.

me+™ recovery

V prvých dňoch po operácii s vyvedením stómie je potrebné sa s mnohými vecami vyrovnať. Každý je iný a inak sa zotavuje. Je dôležité počúvať svoje telo a nechať sa viesť tým, ako sa cítite.

„Rady, ktoré dostanete po operácii, sú myslené dobre, ale často sú znepokojujúce a môžu byť deprimujúce. Pokúste sa zamerať na to, čo **MÔŽETE**, a nie na to, čo **nemôžete**. Pozitívny prístup je veľmi dôležitý.“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.

me+™ spoločenstvo

**Niekedy vám najlepšie poradí osoba,
ktorá si prešla tým, čo teraz prežívate vy.**

S me+™ spoločenstvom budete súčasťou skupiny ľudí, ktorí sa podelia o svoje skúsenosti a pomôžu vám prispôbiť sa životu so stómiou. Podelia sa s vami o vrcholy a pády a ako sa vyrovnali s touto zmenou vo svojom živote. Pomôžu vám vrátiť sa späť do života a vidieť možnosti.

Na našej webovej stránke www.convatec.sk nájdete inšpiratívne príbehy ľudí so stómiou, ktorí robia veci, ktoré milujú. A možno tam raz bude aj váš príbeh.

**„Potreboval som spojenie
s niekým, kto by mi rozumel,
kto si prešiel podobnými
vecami a v poriadku to zvládol.“**

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.



HLAVNÁ OTÁZKA

**Je pravda, že niektorí ľudia
pomenujú svoju stómiu?**

Áno, niektorí ľudia dajú meno svojej stómii. Niekomu to pomáha prispôbiť sa a uľahčuje to riešiť problémy, keď sa veci pokazia. Pre iných je to skrátka zábava.

Ste pripravení pridať sa k nám?

Výhody, ktoré získate, keď sa stanete súčasťou programu me+™



Prístup k našim špecialistom.



Poradenstvo špecialistiek na zákaznickom centre.



Po registrácii vám zavoláme, aby sme vás privítali v programe a vysvetlili podporu, ktorú máte k dispozícii.



Všetci novoregistrovaní členovia dostanú štartovaciu taštičku.



Starostlivosť me+™ - produkty, pomôcky a rady počas vášho života so stómiou.



Program me+™ recovery - zameraný na pohybovú aktivitu.



Spoločenstvo me+™ - vypočujte si skúsenosti ostatných ľudí so stómiou.



Odpovede me+™ - odpovede na často kladené otázky o každodennom živote, strave, životnom štýle a vzťahoch k dispozícii online a v brožúrach, ktoré si môžete nechať.

Referencie

1. Association of Stoma Care Nurses UK. *ASCN Stoma care: National clinical guidelines*. 2019, pp. 1–70.
2. Colostomy UK. *Active Ostomates®: Sport and fitness after stoma surgery*. 2019. <https://www.colostomyuk.org/wp-content/uploads/2019/12/Active-Ostomates-Sport-and-Fitness-after-stoma-surgery-2019.pdf>
3. Thompson, Mary-Jo, and Bernie Trainor. "Incidence of parastomal hernia before and after a prevention programme." *Gastrointestinal Nursing*. vol. 2, 2005, pp. 23–27.
4. Hamasaki, Hidetaka. "Effects of Diaphragmatic Breathing on Health: A Narrative Review." *Medicines*. vol. 7, 2020, pp. 1–19.



zákaznícka linka
convatec
0800 800 111
pre volajúceho zadarmo



Nemusíte sa s tým vysporiadať sami.

Pripojte sa ešte dnes a dovoľte nám pomôcť vám vrátiť sa k veciam, vďaka ktorým ste tým, kým ste.

Máte otázky? Navštívte nás na webovej stránke www.convatec.sk alebo kontaktujte naše špecialistky na zákaznickom centre na bezplatnom čísle **0800 800 111** ešte dnes.

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



@convatecslovensko