



**convatec**

— forever caring —

# Vitajte v programe **me+™**



# Vytvorenie zdravého vzťahu so stómiou vedie k zdravým vzťahom s okolitým svetom

Vitajte v programe a spoločenstve me+™. Program me+™ vás bude podporovať na vašej ceste so stómiou. Poskytne vám produkty, ktoré potrebujete, tipy a rady, ktoré sa môžete naučiť používať a spoločenstvo, s ktorým môžete rásť.

„Aj keď život so stómiou určite nie je jednoduchý, stále môžete žiť plnohodnotný život podľa svojich predstáv.“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.



## CIEĽOM TEJTO BROŽÚRY JE VIESŤ VÁS A RÁŠŤ S VAMI

Vieme, že máte otázky a program me+™ má odpovede. Toto je len začiatok. Ako člen me+™ budete aj naďalej dostávať nové zdroje, ktoré vám pomôžu žiť lepší život so stómiou.

Program me+™ sa skladá z piatich jedinečných podporných pilierov. V tejto brožúre je vysvetlený každý pilier samostatne.

Čítajte si jednotlivé časti a strany podľa svojej potreby.

---

### me+™ starostlivosť 04

je o produktoch a príslušenstve, ktoré môžete potrebovať

---

### me+™ podpora 06

je vaše spojenie s našimi špecialistkami zákaznickeho centra

---

### me+™ spoločenstvo 07

je vaše spojenie s ostatnými, ktorí žijú so stómiou

---

### me+™ odpovede 10

poskytuje zdroje, ktoré potrebujete na zodpovedanie množstva otázok, ktoré ste sa pýtali a o ktorých ste ani nevedeli, že ich máte

---

### me+™ recovery 16

vás prevedie rehabilitačným programom na posilnenie strednej časti tela

# me+™ starostlivosť

## HLAVNÉ ZÁSADY

me+™ starostlivosť vám poskytuje produkty, príslušenstvo a rady, ktoré môžete potrebovať. Počas zotavovania možno zistíte, že systém, ktorý ste mali v nemocnici, vám doma už nevyhovuje. Pomôžeme vám nájsť tie správne produkty na základe vášho typu stómie a špecifických životných potrieb.



Ak chcete zistiť,  
ako najlepšie  
použiť riešenie  
vrecka pre váš  
typ stómie,

pozrite si našu webovú  
stránku.

Pamätajte, že me+™  
ponúka oveľa viac než len  
skvelé produkty. Ako člen  
máte prístup k nášmu  
kompletnému programu.



Potrebujete  
vzorku alebo viac  
informácií?

Naskenujte tento  
QR kód a prejdite na webovú  
stránku.

„Vaša cesta je vašou cestou.  
Existujú určité podobnosti,  
ale prevažuje individuálne  
hľadisko. Je to o vás.“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.



## PRÍPRAVA STOMICKEJ SÚPRAVY

Keď sa začnete orientovať v každodennom živote, z aktivít mimo domu môžete byť nervózni. Nemusíte sa však obávať používania verejných toaliet alebo cestovania. Potrebujete len pár poznatkov o tom, aké príslušenstvo by ste mali nosiť so sebou.

### AKÉ PRÍSLUŠENSTVO POTREBUJEM MAŤ PORUKE?

Nasledujúce príslušenstvo možno použiť pri akejkol'vek stómii<sup>1</sup>:



Stomický pás, ktorý udrží vaše vrecko na mieste.



Mydlo bez olejov, krémov alebo zvlhčovačov.



Hubka na umývanie, suché obrúsky alebo papierové uteráky.



Ochranný film (sting free) určený na ochranu peristomálnej pokožky.



Odstraňovač náplastí pre rýchle a jednoduché uvoľnenie lepidla.



Pastu alebo zásyp na dodatočnú ochranu pokožky.



Tesniace krúžky, ktoré pomáhajú utesniť oblasť okolo zle priliehajúcich stómii.



Náhradné vrecko a vrecko na likvidáciu použitej pomôcky.

**V závislosti od typu vašej stómie a životného štýlu môžete potrebovať rôzne príslušenstvo<sup>1</sup>:**



Irigáciu pre kolostómiu.



Lubrikačný deodorant, pohlčovače pachu alebo vrecúška na odstraňovanie zápachu.



Nočné vrecká na nočný zber moču (pri urostómii).



Nožnice potrebné na vystrihnutie otvoru na pomôcke.



### HLAVNÁ OTÁZKA

**V oblasti okolo stómie mám chĺpky. Budem si ich musieť odstrániť, aby stomická pomôcka dobre priľnula na pokožku?**

Pravidelné odstraňovanie chĺpkov na bruchu pomôže priľnavosti podložky a zabráni ťahaniu chĺpkov pri odstraňovaní produktu.

„Musím byť vždy pripravený. Súpravu si beriem všade so sebou.“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.

# me+™ podpora

## PODPORA BY NEMALA SKONČIŤ PO ODCHODE Z NEMOCNICE

Podpora me+™ vás obklopí postrehmi, inšpiráciou a nápadmi, ktoré vám pomôžu žiť so stómiou vlastným spôsobom. Naši špecialisti v oblasti starostlivosti o zákazníkov sú pripravení odpovedať na akékoľvek otázky prostredníctvom e-mailovej, telefonickej alebo osobnej podpory.



### HLAVNÁ OTÁZKA

#### Ak pociťujem úzkosť, kto mi môže pomôcť?

Je prirodzené, že niekedy pociťujete úzkosť. V prípade akýchkoľvek obáv stačí zavolať alebo poslať e-mail a my vás spojíme s odborníkom.



#### Potrebujete podporu?

Ak máte obavy, ktoré tu nie sú uvedené, môžete nás kontaktovať prostredníctvom webovej stránky me+™ alebo zavolať našim ambasádormi starostlivosti me+™.

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

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.



#### Rozumieme, čím si prechádzate, a preto sme vám k dispozícii v prípade akýchkoľvek obáv, ako napríklad:

- môže byť spôsobené množstvom alebo kombináciou dôvodov, ale nemusíte sa s ním zmieriť. Program me+™ vám pomôže nájsť vhodný systém vrecka;
- **nájdenie správnych produktov pre stómiu** – vzorky našich stomických systémov vreciek a príslušenstva si môžete objednať prostredníctvom webovej stránky spoločnosti Convatec alebo telefonicky na zákazníckom centre;
- **starostlivosť o pokožku v okolí stómie** – pozrite si krátku príručku o peristomálnej pokožke, ktorá je súčasťou tejto brožúry;
- **spánok so stómiou** – ak máte urostómiu, môžete použiť nočné zberné vrecko na nočný zber moču.

# me+™ spoločenstvo

VĎAKA SPOLOČENSTVU ME+™ NIE STE SAMI.

Spoločenstvo me+™ vám pomáha spojiť sa s tými, ktorí si už prešli tým, čo prežívate. Delia sa o svoje vrcholy a pády a ako sa naučili žiť so stómiou. Dúfame, že vám ich príbehy pomôžu vidieť všetky možnosti, ktoré máte k dispozícii.



Na našej webovej stránke v časti spoločenstvo me+™ nájdete inšpiratívne príbehy ľudí so stómiou, ktorí robia veci, ktoré milujú.

„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.



# Spoznajte jednu z vás



stomička

**„Moja stómia mi zachránila život a budem navždy vďačná za druhú šancu, ktorú mi dala.“**

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.



**Týždeň pred odchodom na letisko som zažila jedno z mojich doteraz najťažších období spojených so žalúdočnými vredmi.**

Po niekoľkých prvotných testoch sa ma lekári rozhodli objednať na kolonoskopiu a magnetickú rezonanciu. Bolo jasné, že mám zápalové ochorenie čriev (IBD).

Povedali mi, že mi ostávajú len tri hodiny života, pokiaľ nepodstúpim akútnu kolektómiu a neurobia mi dočasnú ileostómiu.

Keď som sa prebrala z narkózy, pamätám si, že som sa pozrela dolu a prvýkrát som uvidela svoje stomické vrečko a spýtala som sa: „Čo to je?“

Po návrate do bežného života som prežila tie najrôznejšie emócie. Od strachu, cez zmätok až po rozpaky. Vôbec som nevedela, kam ma život vedie.

Mala som neuveriteľné šťastie, že ma podporovala moja rodina a priateľ (ktorý je teraz mojím manželom).

Po operácii som sa úplne zbavila ulceróznej kolitídy. Dnes pracujem ako farmaceutický technik a študujem ošetrovateľstvo.



# Spoznajte jedného z vás



stomik

„Pozrite sa na mňa.  
Dokážete to. A budete  
oveľa spokojnejší. Získate  
svoj život späť.“

Získané zo skutočných rozhovorov  
s pacientmi.



**Objavte viac skutočných  
inšpiratívnych príbehov.**

a sledujte naše sociálne siete.



**Ako celoživotný pedagóg vždy  
staral o druhých - ako učiteľ,  
riaditeľ, výkonný riaditeľ a školský  
inšpektor štátnych škôl.**

Keď mu vo veku 38 rokov diagnostikovali ulceróznu kolitídu, potreboval niekoho, kto by sa o neho postaral. Jeho manželka a traja synovia ho podporovali počas celej proktokolektómie.

Spočiatku bol zničený, keď sa dozvedel, že po operácii musí žiť so stómiou. Skončilo sa tým všetko, čo si užíval? Inšpiroval sa príbehmi ostatných ľudí so stómiou a to ho povzbudilo k zotaveniu. A čoskoro bol opäť na správnej ceste.

Dnes je na dôchodku, ale je zaneprázdnenejší, ako keď pracoval na plný úväzok. Nielenže hráva golf niekoľkokrát do týždňa, no navštevuje aj pacientov v nemocnici, aby ich ubezpečil, že po operácii sa môžu vrátiť k normálnemu zdravému životnému štýlu.

me+™

# odpovede

## ODPOVEDE NA VAŠE OTÁZKY O ŽIVOTNOM ŠTÝLE

Aj keď sa niektoré veci zmenia, stále môžete žiť život, aký chcete. S odpoveďami me+™ sa dozviete o strave a výžive, intimite, cvičení a športe, cestovaní a množstve ďalších tém.



### STRAVA A VÝŽIVA



#### Ako jesť.

Môže byť lepšie jesť štyri až šesť menších jedál počas dňa ako tradičné tri jedlá.<sup>1</sup> Dbajte na to, aby ste jedlo dobre požuli.<sup>2</sup> Nedostatočné požutie jedla môže spôsobiť ťažkosti a nadúvanie. Môže to tiež zvýšiť množstvo plynu odchádzajúceho z vašej stómie.



#### Zostaňte hydratovaní.

Pite každý deň dostatok tekutín. Odporúča sa šesť až osem pohárov tekutín, najlepšie vody.<sup>1</sup> Dobré je tiež vypiť pohár tekutiny pri každom vyprázdnení vrecka. Sledujte svoj moč, aby ste skontrolovali svoju hydratáciu. Táto brožúra obsahuje aj tabuľku súvisiacu s močom na strane 18, ktorá vám s tým pomôže.



#### Chvíľu trvá, kým sa váš tráviaci systém zotaví po operácii.

Počas prvých 6 - 8 týždňov môže pomôcť strava s nízkym obsahom vlákniny, pretože vaše črevá sú opuchnuté.<sup>1,2</sup>



#### Písanie stravovacieho denníka.

Písanie denníka je dobrý spôsob ako sledovať typy potravín, ktoré vám vyhovujú a ktoré nie.



### HLAVNÁ OTÁZKA

#### Zistil som, že kvôli stómii som viac nafúknutý. Je to normálne?

Áno. Je to bežný stav u mnohých pacientov po operácii. Niektoré potraviny a tekutiny sú známe tým, že spôsobujú plynatosť, ako napríklad brokolica alebo sójové mlieko. Dokonca aj pitie slamkou môže spôsobiť plynatosť.

„Nemusel som prestať robiť veci, ktoré mám rád. Musel som sa len prispôbiť a vytvoriť si svoje rituály.“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.



## Nebojte sa. Môžete si opäť vychutnávať jedlo.

Dobré stravovanie je dôležitou súčasťou vašej celkovej pohody. Zahrnutie potravín zo všetkých hlavných skupín vám môže pomôcť udržať si zdravú stravu a hmotnosť.<sup>1</sup> Vyvážená strava pomôže aj vášmu telu zregenerovať sa po operácii.



### Bielkoviny

mäso, ryby, syry



### Vláknina

zelenina, ovocie, obilniny



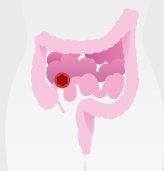
### Sacharidy

chlieb, zemiaky, ryža a cestoviny

Ak máte otázky týkajúce sa určitých potravín, poraďte sa so svojim lekárom.

## Zápach

Ak je vrečko nasadené správne, nemali by ste cítiť žiadny zápach, s výnimkou jeho vyprázdnovania, napríklad v kúpeľni.<sup>1</sup>



## Ak máte kolostómiu...

riedky obsah zo stómie môže byť spôsobený vašou stravou, ako je príliš veľa zelenej zeleniny, korenených jedál, ovocných štiav, celozrnných

potravín a alkoholu. Postupne zvýšte príjem potravín s vysokým obsahom vlákniny, ako sú celozrnné potraviny, chlieb a obilniny.<sup>1</sup>



## Ak máte ileostómiu...

najprv obmedzte a potom postupne znovu zaradte potraviny s vysokým obsahom vlákniny, ako napríklad:<sup>1</sup>

- zelenina ako je kapusta, brokolica, karfiol, kel a ružičkový kel;
- hrozienka, sušené slivky a iné sušené ovocie;
- huby;
- orechy a semienka;
- listová zelenina;
- šupka z ovocia a zeleniny, ako sú jablká.



## Ak máte urostómiu...

klúčom je hydratácia. Dôležité je piť veľa tekutín, najlepšie vodu. Nápoje pre športovcov a čaj tiež pomôžu udržať hydratáciu. Niektoré druhy jedál a nápojov tiež pomáhajú tlmieť zápach moču, ako napríklad brusnicový džús, petržlen a jogurt.<sup>1,2</sup> Pamätajte, že každý reaguje na rovnaké jedlo a nápoje inak.



Chcete sa dozvedieť viac tipov o strave a výžive?

Naskenujte tento QR kód a prejdite na webovú stránku.

# me+™ odpovede



## PRÁCA A ŠKOLA

### Zosúladienie stómie s prácou alebo školou.

Znie to ako kliše, ale keď sa dobre pripravíte, budete sa cítiť príjemnejšie, keď budete pripravení vrátiť sa k svojim kolegom alebo spolužiakom. Tu je niekoľko tipov, ktoré by ste mali zvážiť:



#### Príprava stomickej súpravy do práce.

Zbaľte si tašku s vecami, ktoré potrebujete na úplnú výmenu vrecka a na prezlečenie. Svoju „núdzovú súpravu“ možno nebudete potrebovať, ale môžete sa vďaka nej cítiť pokojnejšie. Nezapadnite si zabalit' fľašu s vodou a dodržiavajte pitný režim.



#### Využívanie verejnej alebo spoločnej toalety.

Keď ste na toalete, sadnite si na záchodovú dosku alebo sa postavte tvárou k záchodu. Pri používaní výpustných vreciek nasmerujte spodnú časť vrecka do toalety a uvoľnite suchý zips na výpusti alebo ventil/kohútik na urostomických vreckách.



## HLAVNÁ OTÁZKA

### V práci nosím uniformu. Ako sa do nej zmestí moje stomické vrecko?

Väčšinu vreciek možno nosiť pod väčšinou oblečenia. Môžete napríklad nosiť väčšiu veľkosť uniformy, ako ste boli zvyknutí. Ďalšou možnosťou môže byť nosenie stomického pásu, ktorý vrecko udrží na správnom mieste. Ak pre vás nie je problém o tom hovoriť, môžete o svojom stomickom vrecku povedať v práci, aby ste spoločne našli riešenie.

## Vďaka návratu do práce som sa opäť cítil sám sebou.

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.



#### Tipy na návrat do práce.

Pohodlne sa oblečte. Stómia sa vám môže zdať veľmi nápadná, no v skutočnosti si ju ostatní všimnú len zriedka.

- Zvážte návrat do práce vo štvrtok. To vám umožní vrátiť sa späť na krátky pracovný týždeň a odpočinúť si cez víkend;
- skontrolujte, aké vybavenie je k dispozícii v práci na toalete a podľa toho sa pripravte. Popremýšľajte nad tým, ako si v prípade potreby vymeníte vrecko v tomto prostredí;
- robte si často prestávky. Je ľahké nechať sa vtiahnuť do práce, ale doprajte si čas na vyprázdenie alebo výmenu stomického vrecka;
- neskúšajte nové produkty alebo jedlo tesne pred návratom do práce. Odložte si testovanie nových produktov alebo zmeny stravy, keď budete doma.



#### Rozhovor s kolegami o stómii.

Je len na vás, či chcete povedať kolegovi o svojej stómii alebo nie. Avšak môže vám pomôcť, keď o tom poviete svojmu nadriadenému alebo kolegovi, ktorým dôverujete, ak potrebujete časté prestávky alebo nejaké úpravy.



## CESTOVANIE

### **Pas, slúchadlá, nabíjačka, stomická súprava... mám!**

Cestovanie je cieľom mnohých ľudí po operácii s vyvedením stómie. Dobrá správa... vaša stómia a vaša túžba po cestovaní sa vzájomne nevylučujú!



#### **Balenie.**

Uistite sa, že si zbalíte viac stomických pomôcok. Zmeny v strave, teplote a prostredí môžu viesť k tomu, že budete potrebovať viac vreciek, ako zvyčajne. Pre pohodlie zvážte rozdelenie pomôcok medzi batožinu, ktorú si beriete so sebou.



#### **Letecká doprava.**

Keď cestujete do zahraničia, musíte najprv prejsť bezpečnostnou kontrolou. Ak používate vystrihovateľné podložky, pred odchodom si vystrihnite nejaké navyše, aby ste si mohli nechať nožnice v odbavenej batožine. Zvážte použitie tvarovateľných podložiek, ktoré sa ľahšie používajú - žiadne nožnice, žiadne strihanie a žiadne odhady.



#### **Cestovné poistenie.**

Dá sa predpokladať, že vaše existujúce zdravotné poistenie už kryje váš aktuálny zdravotný stav so stómou. Zvážte uzatvorenie cestovného poistenia, ktoré pokrýva náklady na hospitalizáciu.

Cestovateľský tip: Ak cestujete letecky, myslite na to, že tlak v kabíne môže spôsobiť nadúvanie a plynatosť. Ak cestujete po mori, nezabudnite si pre každý prípad pribaliť lieky proti morskej chorobe.



## HLAVNÁ OTÁZKA

### **Čo mám robiť, ak súrne potrebujem stomické pomôcky a som v zahraničí?**

Najrýchlejším spôsobom je navštíviť webové stránky spoločnosti Convatec, kde nájdete miestne kontaktné údaje vo vašej destinácii. Odporúčame tiež pred cestou kontaktovať spoločnosť Convatec vo vašej domovskej krajine a opýtať sa, či budú tieto produkty dostupné vo vašej destinácii.

# me+™ odpovede



## VZŤAHY A INTIMITA

### Intimita s partnerom.

Hoci je normálne, ak citlivo vnímate, ako stómia mení vaše telo, nemalo by vám to brániť vo vytváraní zdravého vzťahu s partnerom. Je upokojujúce vedieť, že sexuálne vzťahy neublížia vašej stómii ani vám. Podelte sa o svoje pocity so svojím partnerom a reagujte aj na jeho obavy.<sup>2</sup> Časom a s pozitívnym prístupom si môžete užívať vzájomne uspokojivý sexuálny vzťah.

Keď ste pripravení na intímny vzťah, existuje niekoľko vecí, ktoré môžete urobiť, aby ste sa cítili príjemnejšie.



Môžete vyprázdniť alebo vymeniť stomické vrecko.<sup>2</sup>



Skúste používať menšie, nízko profilové stomické vrecko alebo stomickú krytku.<sup>2</sup>



Zakryte stómiu diskretným pásom alebo špeciálnym oblečením.<sup>2</sup>



Eliminujte pachy pomocou stomického vrecka s filtrom alebo použitím pohlcovača pachu.<sup>1</sup>



Znížte riziko plynatosti a nafukovanie vreciek vyhýbaním sa potravinám, ktoré spôsobujú plynatosť.<sup>1,2</sup>

„Niekdedy je ťažké zdôveriť sa priateľom a rodine.“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.

„Obával som sa stigmy, ale mojim priateľom je to jedno. Moja partnerka je s tým vyrovnaná a vždy ma plne podporuje.“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.

### Riešenie sebaúcty a duševného zdravia.

Vaša psychická pohoda je rovnako dôležitá ako vaše fyzické zdravie. Zistíte, že akceptovanie vášho tela po operácii príde časom. Komunikácia a dôvera sú základom liečebného procesu. Preto je dôležité porozprávať sa so svojím partnerom, rodinou, priateľmi alebo zdravotníckym pracovníkom, v prípade, že bude toho na vás už veľa.



## HLAVNÁ OTÁZKA

### Som na prvom rande. Mám povedať o svojej stómii?

Na toto neexistuje správna ani nesprávna odpoveď. Dôležité je, čo vám vyhovuje najviac. Niektorí ľudia žijúci so stómiou sa rozhodnú o tom povedať hneď, zatiaľ čo iní sa môžu rozhodnúť zdieľať tieto informácie, keď sa vzťah uberá intímnejším smerom.



## CVIČENIE A ŠPORT

### Možno sa budete musieť najskôr vrátiť k základom.

Pred začatím s fyzickou aktivitou a športovaním sa poradte so svojim lekárom. Je to obzvlášť dôležité, ak máte iné ochorenia, ako je astma alebo vysoký krvný tlak.



#### Chodte na prechádzku.

Aktívny pohyb je skvelý pre vaše fyzické aj duševné zdravie. Krátke prechádzky každý deň predstavujú šetrné cvičenie, s ktorým možno začať krátko po operácii. Je to tiež dobrý spôsob, ako začať budovať svoju výdrž.



#### Beh a jogging.

Počúvajte svoje telo, keď začnete zvyšovať intenzitu cvičenia. Keď sa cítite pripravení začať behať, tu je niekoľko jednoduchých tipov:

- používajte malé vrecká určené najmä na šport alebo cvičenie;
- pred začatím aktivity vyprázdnite vrecko;
- pamätajte, že pri športovaní a cvičení sa môže skrátiť doba nosenia vrecka;
- k dispozícii sú pomôcky na ochranu vašej stómie, ak sa obávate jej zranenia.



## HLAVNÁ OTÁZKA

### Budem môcť vykonávať svoje obľúbené športy a aktivity?

Môžete a mali by ste zostať aktívni. A ak ste pred operáciou necvičili, je skvelý čas začať. So súhlasom lekára môžete vykonávať väčšinu športov a aktivít, s výnimkou kontaktných športov (ako je box a rugby) kvôli možnému zraneniu stómie.



#### Posilňovanie.

Keď idete do posilňovne, mali by ste mať so sebou niekoľko vecí:

- podporné oblečenie na prevenciu hernie a pri používaní závažia;
- stomickú pomôcku na výmenu po osprchovaní;
- fľašu na vodu, pretože je nevyhnutné, aby ste zostali hydratovaní, pretože potrebujete doplniť to, čo strácate;
- plán cvičení pre každú návštevu - ruky, nohy alebo kardio.



#### Kúpanie alebo čokoľvek, pri čom namočíte stómiu.

Voda neublíži ani nevnikne do stómie. S vreckom sa môžete kúpať alebo sprchovať.<sup>1</sup>

- najskôr skontrolujte tesnenie vrecka;
- adhezívne pásky, ktoré sú vodoodolné, môžu byť užitočné, ak sa budete kúpať dlhšie;
- pri vrecku s filtrom je potrebné tento filter prelepiť priloženou lepkou. Po kúpaní túto lepku odstráňte z filtra.

„Pamätám si, že som raz sedela v spálni a plakala, pretože jediné, čo som chcela robiť, bolo ísť si zabehať. A bolo mi povedané, že nemôžem.“

Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.

me+™

# recovery

**NEMAJTE POCIT, ŽE SA MUSÍTE PONÁHLAŤ.  
ZOTAVENIE SI VYŽADUJE ČAS.**

**Možno začujete radu, že so stómiou by ste sa nemali veľa hýbať.  
V skutočnosti však odporúčame progresívny program aktivít,  
ktorý vám skutočne pomôže zotaviť sa rýchlejšie a bezpečnejšie.**



**Ciele môžu mať rôznu podobu.  
Všetko sa však začína s programom  
me+™ recovery.**

V prvých dňoch po operácii s vyvedením stómie je potrebné sa s mnohými vecami vyrovnáť. Každý je iný a inak sa zotavuje. Je dôležité počúvať svoje telo a nechať sa viesť tým, ako sa cítite. Program me+™ recovery vám poskytne tipy, s akými druhmi pohybov a aktivít je najlepšie začať.

**„Opätovná aktivita po operácii mi pomohla znovu vybudovať sebavedomie a sebaúctu a dala mi pocit kontroly nad tým, čo sa mi stalo.**

**Vaša stómia nemusí byť prekážkou. Je to naozaj len výzva, ktorú môžete prekonať, a program me+™ recovery je prvým krokom, ktorý vám v tom pomôže.“**

**Sarah Russell**, autorka programu me+™ recovery

**Sústred'me sa na to, čo MÔŽETE  
robiť a nie na to, čo nemôžete.**

Program me+™ recovery bol navrhnutý tak, aby vám pomohol získať späť sebadôveru, aby ste sa hýbali a žili svoj život.



**Bezpečné zdvíhanie a pohyby.**

V prvých týždňoch po operácii musíte byť opatrní pri zdvíhaní, prenášaní a tlačením alebo ťahaním. Vyhnite sa zdvíhaniu ťažkých alebo obzvlášť nevhodných predmetov. To môže spôsobiť napätie vo vašom bruchu.



**Dýchanie a oddych.**

Jednoduché dýchacie techniky vám môžu pomôcť uvoľniť sa, zlepšiť hojenie a zmierniť úzkosť. Hlboké dýchanie podporuje správne používanie pľúc, najmä po operácii v brušnej dutine.



**Držanie tela.**

Po operácii v brušnej dutine je bežné, že sa predkloníte alebo zhrbíte, aby ste ochránili brucho, najmä ak máte bolesti. To môže spôsobiť bolesť v dolnej časti chrbta alebo iné bolesti. Takže, aj keď to môže byť náročné, pokúste sa držať vzpriamenejšie postavenie tela a myslite na „vzpriamené státie“.





## SÉRIA CVIČENÍ NA ZOTAVENIE BRUCHA A STREDNEJ ČASTI TELA ME+™

Trojfázový postup navrhnutý tak, aby vám pomohol obnoviť spojenie s brušnými svalmi po operácii.



### PRVÁ FÁZA – ZELENÁ

Začnite v nemocnici a potom pokračujte doma. Táto fáza je tiež východiskovým bodom, ak ste nikdy predtým nerobili žiadne cviky na brucho. Tieto cviky sú vhodné, aj keď ste operáciu podstúpili pred rokmi.

Ak je to možné a schváli to váš lekár, môžete absolvovať program pred operáciou s vyvedením stómie, aby ste pred operáciou posilnili svaly.

### DRUHÁ FÁZA – MODRÁ

Tieto pohyby sú síce o niečo náročnejšie, no stále sú šetrné. Pred prechodom do tejto fázy by ste mali mať zvládnuté pohyby zo zelenej fázy a mali by ste mať súhlas od lekára.

Ak je pre vás ťažké ľahnúť si na zem (ak máte napríklad náhradu kolenného kĺbu), vyberte si z tejto fázy pohyby „v sede alebo stojí“ alebo vykonávajte tieto pohyby v posteli.

### TRETIA FÁZA – FIALOVÁ

Tieto pohyby predstavujú ďalší pokrok a mali by ste ich vykonávať až vtedy, keď si budete istí druhou fázou a so súhlasom vášho lekára. Do tejto fázy sa môžete dostať 8 - 12 týždňov po operácii.

**„Potreboval som si byť len znova istý svojím telom a sebou samým.“**

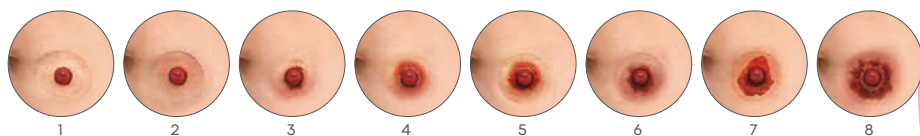
Získané zo skutočných rozhovorov s pacientmi.



**Ako členovia programu me+™ máte k tejto sérii prístup bezplatne.** Ak chcete získať ďalšie informácie vrátane videí, podľa ktorých môžete cvičiť, naskenujte QR kód.

**ZRIEKNUTIE SA ZODPOVEDNOSTI:** Pred vykonávaním týchto cvičení sa poraďte so svojim lekárom, fyzioterapeutom alebo sestrou a požiadať 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 požiadať o návštevu u klinického fyzioterapeuta.

## SPRIEVODCA ZDRAVÍM PERISTOMÁLNEJ POKOŽKY



MIERNE PODRÁŽDENIE

ZÁVAŽNÉ

**Peristomálna pokožka** je pokožka okolo stómie. Časom sa môže stav vašej pokožky meniť a môžete mať problémy. Vyššie uvedená tabuľka vám pomôže pozorovať peristomálnu pokožku a určiť jej stav.<sup>3</sup> Podráždenie pokožky, bolestivosť a zmeny farby naznačujú, že môžete mať problémy s peristomálnou pokožkou.

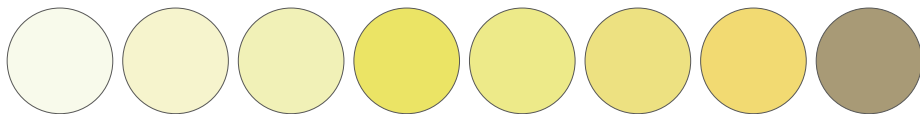


Aj v prípade miernych kožných problémov neváhajte a poraďte sa s lekárom alebo nám zavolajte na **0800 800 111** a spojte sa so špecialistkami na zákaznickom centre.

Bežné príčiny poškodenia peristomálnej pokožky.

- **Podtekanie.** Zdravá pokožka vystavená stolici alebo moču z vrečka.
- **Tlak.** Opasky a niektoré oblečenie môžu spôsobiť tlak na oblasť stómie.
- **Veľkosť stómie.** Možno používate nesprávnu veľkosť podložky.
- **Výmena vrečka.** Možno príliš často meníte vrečko alebo používate produkty, ktoré dráždia pokožku.

## SPRIEVODCA HYDRATÁCIOU



DOBRA HYDRATÁCIA

DEHYDRATÁCIA

Farba vášho moču je dobrým indikátorom vašej hydratácie. Tabuľka vyššie znázorňuje spektrum hydratácie.<sup>4-6</sup>

- zamerajte sa na svetlo sfarbený moč, ktorý naznačuje dobrú hydratáciu;<sup>4</sup>
- tmavo sfarbený moč je znakom toho, aby ste pili viac tekutín;<sup>4</sup>
- úplne číry moč znamená, že v skutočnosti pijete príliš veľa a vyplavujete z tela elektrolyty.



## Referencie

1. Carmel, Jane, and Margaret T. Goldberg. "Postoperative Education for the Patient with a Fecal or Urinary Diversion." *Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society Core Curriculum: Ostomy Management*, edited by Jane Carmel, Janice Colwell, and Margaret T. Goldberg, Lippincott Williams & Wilkins, 2021, pp. 18998.
2. Carmel, Jane, and Jody Scardillo. "Adaptations, Rehabilitation, and Long Term Care Management Issues." *Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society Core Curriculum: Ostomy Management*, edited by Jane Carmel, Janice Colwell, and Margaret T. Goldberg, Lippincott Williams & Wilkins, 2021, pp. 201–20.
3. Herlufsen, Per, et al. "Study of Peristomal Skin Disorders in Patients with Permanent Stomas." *British Journal of Nursing*, vol. 15, no. 16, 2006, pp. 854–62, <https://doi.org/10.12968/bjon.2006.15.16.21848>.
4. Derbyshire, Emma. "The Essential Guide to Hydration." *National Hydration Council*, October 2015, pp. 2–3. <https://naturalsourcewaters.org.uk/wpcontent/uploads/sites/231/2019/10/NHCEssential-Guide-Hydration-FINAL.pdf>
5. Armstrong, Lawrence E., et al. "Urinary Indices of Hydration Status." *International Journal of Sport Nutrition*, vol. 4, no. 3, 1994, pp. 265–79, <https://doi.org/10.1123/ijns.4.3.265>.
6. Perrier, Erica T., et al. "Urine Colour Change as an Indicator of Change in Daily Water Intake: A Quantitative Analysis." *European Journal of Nutrition*, vol. 55, 2016, pp. 1943–49, <https://doi.org/10.1007/s00394-015-1010-2>.



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)**



**@convatecslovensko**



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

©2023 Convatec Inc.  
™ označuje obchodnú známku spoločnosti skupiny Convatec. AP-55815-SVK