
TIPY A TRIKY

Urostomie



Úvod



Tato brožura byla vytvořena speciálně pro osoby s urostomií. Měla by vám sloužit jako průvodce nejen před operací a v prvních pár měsících po ní, ale měla by vám pomoci zvyknout si na život se stomií.

Tento průvodce je souborem tipů a triků. Jde o zkušenosti jednak těch, kteří se stomií žijí, ale i zdravotnických odborníků, kteří se o ně starají. Některé uvedené tipy a triky se mohou jevit zvláště nebo neobvykle, ale mnoha lidem s urostomií usnadnily život.

Doufáme, že obsah této brožury vám pomůže, usnadní váš každodenní život se stomií a zvýší jeho kvalitu.

Pat Black

Poradce

Oddělení stomické a kolorektální

The Hillingdon Hospital

UK

Chris Hyde

Kolorektální odborná sestra

Oddělení stomické a kolorektální

The Hillingdon Hospital

UK

Vigdis Hannestad

Ředitel kliniky

Dansac A/S

Obsah

Úvod	2
Obsah	3
Máte po operaci	6
Péče o stomii	7
• Péče o pokožku v okolí urostomie	7
• Tipy a triky	8
• Výměna sáčku	9
• Odstranění ochlupení kolem stomie	9
• Sliznice	10
• Fosfátové usazeniny	10
• Odběr vzorku moči	11
• Odběr sterilního vzorku moči	11
Likvidace použitých pomůcek	12
Návrat domů	13
• První týdny	13
• Tipy a triky	14
Strava	15
• Jídelní návyky po operaci	15
• Každodenní strava	15
• Průvodce potravinami	16
• Zápach/barva	17
Oblečení	18
• Tipy a triky pro muže	18
• Tipy a triky pro ženy	18

Obsah

Sex a vztahy	19
• Tipy a triky	19
• Tipy a triky pro muže	20
• Tipy a triky pro ženy	20
• Obecné tipy a triky	21
Antikoncepce, těhotenství a porod	22
Fyzická zátěž a cvičení	23
• Tipy a triky	23
Po třech měsících	24
Návrat do práce	25
• Tipy a triky	25
Cestování	26
• Cestovní pojištění	26
• Cestovní průkaz stomika	26
• Kdy cestovat	26
• Cestování letadlem, tipy a triky	27
• Cestování lodí, tipy a triky	27
• Cestování vlakem, tipy a triky	27
• Cestování autem, tipy a triky	28
• Jídlo a pití při cestování	28
• Plavání	29

Obsah

Chemoterapie a ozařování	30
• Chemoterapie	30
• Ozařování	30
• Tipy a triky.....	30
Dodatek	31
• Cestovní sada	31
• Podpůrné organizace	31
Poznámky.....	32





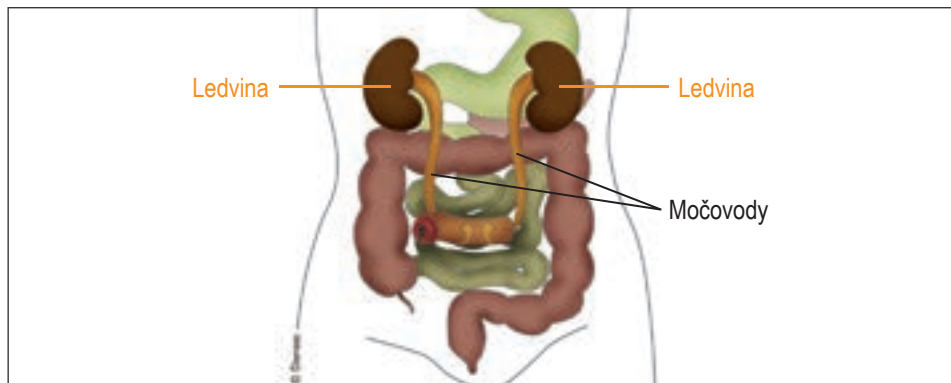
PAMATUJTE SI!

Nic takového
jako hloupá otázka
neexistuje!

Máte po operaci

Naučit se pečovat o vaši urostomii není tak těžké, jako se naučit chodit, řídit auto nebo nosit kontaktní čočky – ale bude trvat nějaký čas, než si na ni zvyknete.

FUNKCE MOČOVÉHO ÚSTROJÍ PO VYTVOŘENÍ VÝVODU



Během doby, kdy se zotavujete po operaci, se vám může zdát, že tuto novou situaci nezvládnete. Časem se však zotavíte a péče o stomii pro Vás bude snazší a stane se každodenní rutinou. Nebuďte netrpělivý/á, návrat domů není lehký a úplné zotavení si vyžádá čas.



Pořídte si deníček!

Pořídte si zápisník, kam si budete poznamenávat všechny své dotazy a nejasnosti. Jen tak nezapomenete na žádnou důležitou otázku při návštěvě u vašeho ošetřujícího lékaře/stomické sestry.

Péče o stomii

Existují tři typy stomií: kolostomie, ileostomie a urostomie. Vzhledem k tomu, že množství střevního obsahu a jeho konzistence jsou u každé stomie jiné, je důležité vědět, kterou z nich máte právě vy. Tato příručka se věnuje speciálně jednomu druhu stomie – urostomii.

Ošetřující personál vám podá náležité instrukce a poradí vám, jaké pomůcky můžete používat.

Po odstranění močového měchýře nebo vytvoření jeho bypassu budete potřebovat nový způsob odvodu moči. K odvodu moči z ledvin do břišní stěny bude použita část vašeho střeva. Tento nový otvor se nazývá urostomie a slouží k odvodu moči z těla. Stomie je červená a vlhká, má bohatá cévní zakončení. Někdy můžete při ošetřování pozorovat stopy krve. Je to známka toho, že stomie je vitální a vyživovaná.

Péče o pokožku v okolí urostomie

Oblast kolem vaší urostomie, kde je připevněn stomický sáček, se nazývá peristomální okolí. Lepicí část stomického sáčku/podložky, která se nazývá lepicí plocha, chrání peristomální okolí a zároveň zabraňuje podtečení moči.

Je nezbytné udržovat peristomální okolí čisté a chránit ho před podtečením moči. Mohlo by dojít k podráždění, tzv. maceraci kůže v okolí stomie. Podrážděná pokožka svědí, bolí, v některých případech může i krváčet. V případě potíží odstraňte stomický sáček a zkontrolujte okolí stomie.

NEZAPOMEŇTE

Stomie
je vaší součástí.



Každý den vypijte až 2 litry vody,
abyste zabránili infekcím
močových cest a tvorbě
ledvinových kamenů.





Pokud vám sáček protéká, vyměňte jej!



Při odchodu z domu si nezapomeňte vždy vzít náhradní soupravu.

Tipy a triky

- Ne všechny stomie jsou kulaté. Vycházejte z tvaru vlastní stomie (ovál, elipsa), předstřížení se snažte provést co nejpřesněji dle vlastní velikosti a tvaru.
- Jako šablonu můžete použít fólii z první aplikace stomického sáčku vystřiženého stomickou sestrou.
- Během prvních 3 měsíců sledujte velikost vaší stomie každý týden, protože se může měnit.
- Před nalepením stomického sáčku musí být pokožka suchá a čistá. K vysušení můžete použít fén.
- Pro lepší přilnavost můžete nový sáček/podložku před použitím umístit do tepla (např. si na něj sednout, dát si ho pod paži, na topení či zahřát fénem).
- Nadměrné pocení může snížit schopnost lepicí plochy přilnout k pokožce. Problém lze vyřešit použitím neparfémovaného antiperspirantu pod pomůcku.
- K ošetření stomie používejte pomůcky pouze k tomu určené. Jiné kosmetické přípravky mohou snížit přilnavost stomického sáčku a způsobit komplikace. K hydrataci pokožky je vhodný krém Dansac, rychle se vstřebává a nezanechává mastný film na pokožce. Množství krému by nemělo přesáhnout velikost hlavičky zápalky.
- Častou komplikací bývá peristomální kýla. Jedná se o vyklenutí břišní stěny v okolí stomie. Při podezření na peristomální kýlu se obraťte na svou stomickou sestru.
- Další častou komplikací může být prolaps. Projevuje se vyklenutím střeva, které se může v určité poloze (vleže) vrátit zpět do dutiny břišní.
- Pokud máte podezření na kýlu nebo výhřez, ale stomie stále funguje správně a nemáte žádné potíže se stomickým sáčkem, není hned nezbytně nutné vyhledat stomickou sestru či lékaře. Bude stačit, když se o tom zmíníte při své další pravidelné kontrole.
- Nemějte strach, pokud vám stomie při mytí krvácí. Je to normální, má totiž bohaté cévní zásobení.
- Při delším cestování můžete použít noční odvodný sáček, který má větší objem.
- Během dálkových letů nebo při cestování na velké vzdálenosti může být užitečné zvětšit objem připojením urostomického sáčku k sáčku na noze.

Snažte se, aby se z výměny stomického sáčku stala rutina.

Budete potřebovat

- Sáček na odpadky
- Měkkou gázu nebo jinou měkkou textilií k omytí/osušení
- Teplou vodu k omytí
- Jemné neparfémované mýdlo (v případě potřeby)
- Nový sáček nebo podložku
- Nůžky k vystřížení otvoru v lepicí ploše (v případě potřeby)
- Případně doplňkový sortiment

Výměna sáčku

- Oblečení by vám nemělo překážet (můžete využít kuličky na prádlo nebo spínací špendlíky).
- Pokud používáte výpustný sáček, nejdříve ho vyprázdněte.
- Vyprázdněte urostomický sáček
- Navlhčete několik gáz nebo textilií k očištění peristomální pokožky.
- Opatrně odstraňte použitý stomický sáček, a to odshora dolů, pokožku přitom přidržíte.
- Omyjte stomii i okolní pokožku.
- Důkladně pokožku osušte.
- Pokud vám to vaše stomická sestra nebo ošetřující lékař nedoporučili, tak na pokožku nic nenanášejte.
- Jestliže zkoušíte jakýkoli nový krém/gel/ubrousek, nejdříve jej otestujte na malé ploše peristomální pokožky. Pokud by došlo k nějaké nečekané reakci, nebude zasažena celá oblast.
- Nezapomeňte před aplikací nového sáčku/podložky odstranit krycí fólii z lepicí plochy.
- Když odcházíte z domova, tak si s sebou nezapomeňte vzít náhradní sadu k výměně.

Odstranění ochlupení kolem stomie

Někdy je nezbytné, kvůli potížím při vyměňování pomůcky, odstranit ochlupení z pokožky. Nejlepší způsob je buď holení, nebo zastřížení nůžkami. Holení na sucho není příjemné, proto se doporučuje mokré holení pokaždé novým a čistým jednorázovým holítkem. Postupujte pomalu a opatrně ve směru růstu chloupků. Nepoužívejte holítko, která používají jiní členové rodiny. Není vhodné používat depilační krémy či gely.



Důležité je být připraven a mít před výměnou po ruce veškeré potřebné náčiní.

Při omývání peristomálního okolí se nedoporučuje používat dětské/vlhčené ubrousky či desinfekční prostředky – mohou způsobit nežádoucí kožní reakci v okolí stomie.

Pokud potřebujete oholit oblast kolem stomie, umístíte papírovou ruličku od toaletního papíru nebo vršek od PET lahve jako ochranu kolem stomie a okolní oblast opatrně oholíte.



Množství hlenu v urostomickém vaku se sníží, budete-li užívat 100 mg vitamínu C (kyseliny askorbové) jednou denně



Sliznice

Urostomie je vytvořena z části střeva, které i nadále produkuje hlen. Bílý a lepkavý hlen je odváděn do urostomického sáčku a snadno jej lze zaměnit za známky infekce.

Užívání vitamínu C (kyseliny askorbové) zajistí, že v moči nebude hlen a zabrání ucpání výpustného ventilu na urostomickém sáčku a nočním odvodném sáčku. Bylo prokázáno, že v některých případech může být nutné užívat větší množství vitamínu C; to je však nutné probrat individuálně se specializovanou zdravotní sestrou.

Fosfátové usazeniny

V okolí stomie se mohou tvořit fosfátové usazeniny v podobě našedlých hrudek či hrbolků podobných bradavicím (viz obrázek). Aby tento stav vymizel, je nutné zabránit kontaktu s močí.

Léčba

- Při každé výměně urostomického sáčku očistěte kůži v okolí stomie roztokem bílého octa a vody v poměru 1:1.
- Zkontrolujte velikost otvoru vašeho urostomického sáčku/okraje/podložky.
- Zvyšte příjem tekutin.
- Pokud se v okolí vaší stomie vyskytují bradavičnaté hrbolky, navštivte lékaře nebo stomickou sestru.

Odběr vzorku moči

Odstraňte urostomický sáček, omyjte vývod a kůži, přidržete čistou odběrovou lahvičku pod vývodem a nechte moč nakapat do odběrové lahvičky. Může to chvíli trvat, ale je to jediný způsob přesného odběru vzorku vaší moči k testování.

Vzorek moči se nikdy nesmí odebírat přímo z urostomického sáčku nebo z nočního odvodného sáčku.

Odběr sterilního vzorku moči

Pokud lékař potřebuje sterilní vzorek moči, obraťte se na stomickou sestru, protože je k tomu nutná sterilní technika.



Likvidace použitých pomůcek

Všechny stomické sáčky by měly být před likvidací vyprázdněny. Pokud je to možné, měli bychom sáček rovněž vypláchnout. Prázdné stomické sáčky pak zabalíme do igelitového sáčku na odpady a před vhozením do odpadkového koše neprodyšně uzavřeme. Stomický sáček nesplachujte do záchodu.



- Otevřete ventil a obsah vylijte do toalety.
- Urostomický sáček do toalety nevhazujte a nesplachujte.
- Použitý urostomický sáček a ubrousky uložte do odpadkového pytle a pevně uzavřete před vyhozením do odpadkového koše nebo kontejneru.

Návrat domů

První týdny

Během prvních dvou týdnů po návratu domů budou zpočátku vaše denní činnosti pomalejší. Až v péči o stomii získáte jistotu, bude to pro vás rutina a výměna sáčku by vám měla běžnou dobu strávenou v koupelně prodloužit jen o pár minut.

Pravidelně vyměňujte náhradní soupravu.



Zpočátku vám může připadat, že stomie ovládá celý váš život, brzy však budete mít všechno pod kontrolou. Po operaci můžete mít břicho stále zvětšené, takže vám bude příjemnější nosit prvních pár týdnů volnější oblečení. Snažte se pohybovat po bytě či zahradě každé dvě hodiny – jednak to pomůže celkovému oběhu krve a pocity v pánevní oblasti a v dolních končetinách budou méně nepříjemné.

Nebráňte se žádným nabídkám pomoci (takovou nabídku už nikdy nemusíte znovu dostat).



Abyste se vyhnuli nadměrným bolestem v břišní oblasti a také vzniku kýly kolem stomie, doporučujeme vyvarovat se během prvních týdnů po operaci následujícím činnostem

- Sekání trávy
- Luxování
- Vození kočárku, nákupního nebo invalidního vozíku
- Kopání na zahradě
- Zvedání čehokoli těžkého (jako třeba plná konev)
- Stěhování nábytku
- Umývání oken
- Žehlení

Pravidelně spěte, jezte a pijte.



Dále se také během prvních pár týdnů po operaci nedoporučuje řídit auto, protože vedlejší účinky léků a anestetik mohou zpomalit vaše reakce a snížit schopnost koncentrace.

Ráno vám bude nejlépe, odpoledne budete unavení a večer vyčerpaní.



Zpočátku budou vaše pokroky kolísavé, jeden den to bude lepší, pak se to zase může zhoršit. Možná vám bude do pláče, budete podráždění a nevrlí. Ověřte si, že to vaše rodina a přátelé chápou, protože jde o normální reakci na operaci a následnou rekonvalescenci.

Rady a tipy pro používání nočního odvodného sáčku

- Při připojování urostomického sáčku k nočnímu odvodnému sáčku ponechte malé množství moči v urostomickém sáčku, aby tato moč po připojení natekla do nočního odvodného sáčku. Zamezte tak vzniku vzduchových kapes, podtlaku a zkroucení urostomického sáčku, nočního odvodného sáčku a hadiček v noci.
- Pokud potřebujete delší hadičku k nočnímu odvodnému sáčku, je možné spojit dva díly hadiček k nočnímu odvodnému sáčku dohromady (proberte to se stomickou sestrou).
- Některé noční odvodné sáčky jsou jen na jedno použití. Chcete-li jej vyprázdnit, rozstříhnete jej a než jej vyhodíte, vylijte z něj moč.
- Opakovaně použitelné noční odvodné sáčky se vyprazdňují výpustným kohoutkem. Po použití jej opláchněte vodou a nechte volně uschnout na vzduchu.

Na cestách a při pobytu mimo domov vám při péči o noční odvodný sáček pomohou tyto rady

- Vezměte si náhradní povlak na polštář a dva zavírací špendlíky. Noční odvodný sáček vložte do povlaku na polštář a povlak upevněte zavíracími špendlíky k posteli/matraci.
- Vezměte plastovou tašku bez otvorů ve dně a noční odvodný sáček v plastové tašce položte na podlahu pro případ netěsností v nočním odvodném sáčku.
- Někteří výrobci příslušenství k urostomickým sáčkům dodávají plastové stojany na noční odvodný sáček.

Jestliže se obsah urostomického sáčku vylije na koberec, postel nebo nábytek, pach moči odstraníte takto

- Tekutým enzymatickým prostředkem, který je směsí neškodných bakterií a saponátu. Tyto prostředky jsou k dostání v supermarketech nebo v obchodech s potřebami pro domácí zvířata.
- Jedlou sodou, která odstraňuje zápach, když jí posypete znečištěné místo.
- Značkovými deodoranty.

Strava

Pamatujte si, že jídlo by mělo být požítkem! Aby bylo naše tělo zdravé, tak potřebuje celou řadu různých druhů potravin – tajemství spočívá v tom, že víme, co jíme a dokážeme získat tu správnou rovnováhu. Urostomie má u většiny lidí jen malý vliv na stravování. Budete moci jíst vše, co máte rádi.

Důležité je

- Jíst pravidelně.
- Vychutnávat si jídlo v uvolněné atmosféře.
- Během jídla nedělat nic jiného.
- K jídlu se posadit, nejlépe ke stolu.
- Nejíst a nepít dohromady, protože to může způsobit plynatost.

Jídelní návyky po operaci

- Jídlo si vychutnávejte častěji a po menších dávkách.
- Bílkoviny (maso, ryby a mléčné výrobky) pomáhají při rekonvalescenci.
- Jídlo důkladně pokousejte, abyste tak napomohli trávení.
- Říďte se vidličkovým testem: pokud jde uvařené jídlo rozkrojit boční stranou vidličky, tak je měkké a půjde lehce strávit.

Každodenní strava

- Dopřejte si 3–4 pořádná jídla denně.
- Udržujte svůj příjem potravy v rovnováze, snažte se jíst od všeho trochu.
- Ovoce a zeleninu jezte každý den.
- Denně pijte spoustu tekutin, hlavně vodu.
- Sklenička vína nebo piva k jídlu je v pořádku.

Nezapomínejte každý den přijímat hodně tekutin. K hydrataci vašeho těla je zapotřebí přibližně 2,5 litru vody a ostatních tekutin. Snadný způsob, jak na to nezapomenout, je naplnit si každý den ráno dvoulitrovou láhev vody.

POSLOUCHEJTE

své tělo – neopomínejte
své chutě!



NOVA LIFE

Don,
stomie od roku 2007

Průvodce potravinami



Zápach/barva

Některé potraviny mohou způsobit zápach moči, například chřest, ryby, cibule, česnek a některé druhy koření.

Pití brusinkového džusu (200 ml denně) zajistí, že moč bude bez zápachu, a pomůže také zabránit infekcím močových cest. Pokud užíváte Warfarin, nejdříve se zeptejte svého lékaře.

Červená řepa, červené ovoce a nápoje z červeného ovoce zbarvují moč do červená.

Barvu a zápach moče mohou také změnit některé léky. Obvykle není důvod se znepokojovat, ale máte-li pochybnosti, zeptejte se stomické sestry.

Příklady léků, které mění zbarvení moči

Kasie	Hnědá nebo žlutá moč
Warfarin	Oranžová moč
Některá antidepresiva	Modrozelená moč
Antibiotika	Červenohnědá moč

Oblečení



Mariam,
stomie od roku 2006

Prvních pár týdnů vám asi bude příjemnější nosit volnější oblečení, břicho ještě není zcela ve formě. Za pár týdnů ale budete moci nosit své obvyklé oblečení.

Přiléhavé oblečení nemá žádný vliv na funkci vaší stomie. Pokud šlo o urgentní operaci a stomie nebyla správně umístěna, bude nejspíše nutné upravit pas na vašem oblečení.

Tipy a triky pro muže

- Měli byste být schopni nosit stejný druh oblečení jako před operací.
- Kalhoty se záhyby v pase, které jsou k dostání ve většině obchodů, poskytují větší prostor v oblasti stomického sáčku.
- Můžete však nosit i přiléhavé oblečení.
- Pásek může být problematický v případě, že vede přes stomii – lepší jsou kšandy.
- Některé firmy navrhují oblečení speciálně pro muže se stomií, jako například plavky, spodní prádlo nebo kalhoty s vysokým pasem.

Tipy a triky pro ženy

- Měly byste být schopny nosit stejný druh oblečení jako před operací.
- Kalhotky/spodní prádlo by měly vést buď pod nebo přes stomický sáček.
- Po operaci můžete i nadále nosit podpurný pás.
- Některé firmy navrhují oblečení speciálně pro ženy se stomií, jako například plavky, spodní prádlo, pyžama nebo punčocháče s vysokým pasem.
- Vzorované plavky působí lichotivěji.
- Můžete nosit i přiléhavé oblečení.

Sex a vztahy

Přestože vám vyšíť stomie pomohlo vyřešit zdravotní problémy či komplikace spojené s dlouhodobou léčbou, stále představuje změnu přirozené funkce vašeho těla. Emoce, které prožíváte, mohou být důsledkem této změny a mohou ovlivnit to, jak se vnímáte.

Po operaci vnímáte své tělo jinak než před operací a nějakou dobu potrvá, než si zvyknete na to, že stomie je vaší součástí. Sexuální aktivita je však jednou z přirozených součástí života a ani přítomnost vaší stomie by jí neměla bránit.

Tipy a triky

- Podělte se o své myšlenky a přání s partnerem.
- Dejte najevo, že si ceníte láskyplného vztahu.
- Zachovejte si intimitu a problémy řešte otevřeně.
- Doteky, mazlení, vřelost a láska - to vše je důležité.

Pokud v současné době nemáte partnera a děláte si starosti s tím, kdy a jak řeknete svému budoucímu partnerovi o své stomii, vězte, že neexistuje žádná univerzální rada. Musíte se řídit svými pocity. Není však špatné oznámit to hned na počátku vztahu, ještě před prvními intimnostmi. Může to spoustu věcí usnadnit a vy budete v pohodě.

Lidé se stomií mají partnery, vdávají a žení se, mají děti a vedou normální život. Vztah s osobou, která má stomii, je stejně stabilní jako kterýkoliv jiný.



Helene,
stomie od roku 1998



Helene,
stomie od roku 1998

Tipy a triky pro muže

Muži mohou mít problémy s erekcí a ejakulací, protože nervy a přísun krve, které se podílejí na sexuální funkci, mohou být v průběhu operace narušeny. Pokud se vám nedaří dosáhnout nebo zachovat erekci, požádejte o radu svého lékaře nebo stomickou sestru.

Během styku se může rovněž vyskytnout bolest a ztráta sexuální apetence. Je to poměrně běžné a ve většině případů dočasné. Může vás to však znepokojit a říkáte si, že vaše sexuální touhy a vzrušení jsou pryč.

Je důležité, abyste oba s partnerem o těchto obtížích věděli, zachovali klid a nebyli z toho přehnaně vystresováni.

- Říká se, že sex je z 95 % psychickou a z 5 % fyzickou záležitostí.
- Zamyslete se nad psychologickými faktory, které mohou bránit vaší erekci.

Existuje několik způsobů, jak řešit problémy s erekcí

- Injekce
- Implantáty
- Mechanické erekční přístroje, např. vakuová pumpa

Léky jako Viagra v případě urostomie neúčinkují

Tipy a triky pro ženy

Ženy po operativním odstranění močového měchýře mohou mít při sexuálním styku různé pocity. Může to být bolest, zvýšená citlivost, pocit sucha nebo naopak vaginální výtok. Je důležité, abyste oba s partnerem o těchto obtížích věděli, zachovali klid a nebyli z toho přehnaně vystresováni.

- Používejte lubrikanty na vodní bázi
- Hormonální léčba
- Estrogen krém
- Změna polohy při styku

Pro další informace se obraťte na vaši stomickou sestru.

Obecné tipy a triky

Existuje několik věcí, které mohou sex časně po operaci znesnadnit. Například:

- Úzkost či strach ohledně vašeho sexuálního výkonu.
- To, jak vnímáte vaše tělo.
- Obavy ze zápachu a z toho, že by mohl stomický sáček protékat nebo prasknout.
- Obavy z toho, že by se mohl stomický sáček úplně odlepit.
- Snaha o pohlavní styk v době, kdy se vám po operaci ještě nenavrátily síly a sebedůvěra.
- Depresivní pocity, které se mohou u lidí po vážné operaci dostavit.
- Léky například na krevní tlak, antidepresiva, atd.
- Alkohol.
- Chemoterapie nebo ozařování.

Porozumění, komunikace a vřelost mezi vámi a vašim partnerem jsou nezbytné. Nedokážeme si navzájem číst své myšlenky, takže je důležité se ptát, hovořit o potřebách a touhách týkajících se toho, co vám v sexu nelépe vyhovuje.

Tipy a triky pro intimní chvíle

- Před sexuální aktivitou vyměňte / vyprázdněte svoji pomůcku.
- Stomické pomůcky můžete něčím překrýt, aby se vám nelepily na tělo. Takové obaly mohou být různého stylu a z různých materiálů, od bavlny až po smyslný satén.
- Sexuální aktivita nemůže stomii poškodit.
- Pokud máte stomické pomůcky správně upevněné, neměla by mít jakákoli poloha vliv na stomický sáček ani jeho uvolnění.
- Pomůcky obvyklé velikosti se dají přehnout a přelepit páskou do menšího tvaru – anebo můžete použít minisáček.
- Nepleťte si obavy vašeho partnera s odmítnutím.
- Jakákoli poloha, která je pohodlná jak pro vás, tak pro vašeho partnera, je vhodná k sexuální aktivitě.
- Pokud máte partnera stejného pohlaví, může chirurgické odstranění/uzavření konečníku ve vašem sexuálním vztahu představovat problém. Styk prostřednictvím stomie může být nebezpečný a nedoporučujeme ho.
- Stomická sestra vám může doporučit vhodného poradce či příslušnou organizaci pro stomiky (klub stomiků).

Antikoncepce, těhotenství a porod



Nathalie,
stomie od roku 2009

Operace a druh stomie, kterou máte, mohou pozměnit spolehlivost hormonální antikoncepce. Výběr antikoncepce byste měla probrat s lékařem, gynekologem nebo stomickou sestrou.

Stomie v žádném ohledu nebrání normálnímu těhotenství včetně ranních nevolností a bolestí zad! V průběhu těhotenství může stomie natéct a vyčnívat více než je obvyklé, v takovém případě je dobré obrátit se pro radu na stomickou sestru. Po porodu se stomie vrátí na svou původní velikost.

Fyzická zátěž a cvičení

Stomie by vám neměla bránit ve cvičení či fyzické aktivitě, na kterou jste byli zvyklí před operací. Promluvte si s lékařem/stomickou sestrou o kontaktních sportech nebo zvedání těžkých předmětů – kromě těchto činností byste měli být schopni věnovat se stejným druhům fyzických aktivit jako před operací.

Pamatujte si, že i lehké cvičení je dobré cvičení – pro vaše srdce, klouby, svaly, plíce a celkový pocit pohody.

Musíte počítat s nějakým časem na rekonvalescenci – nejlepší je začít s chůzí. Krátce po operaci prostě chodte kolem domu nebo na konec vaší zahrady. Měli byste mít na paměti, že je důležitější dostat se zpátky do kondice než jen uběhnout pár kilometrů nebo si zahrát pár tenisových setů. Třicet minut chůze denně vám velmi prospěje.

Přínos pravidelného cvičení je všem dobře známý – není ale špatné si před zahájením cvičebního programu promluvit s vaším lékařem či stomickou sestrou, zvláště pokud jste vyšli z formy nebo pokud máte další zdravotní omezení.

Existuje spousta snadných způsobů, jak se každodenně fyzicky zlepšovat - musíte najít ten, který je pro vás nejlepší.

Tipy a triky

- Nepřežehňte to a nezapomeňte naslouchat svému tělu (nesnažte se dělat toho příliš).
- Nejdůležitější je se jednou za čas ohlédnout a pochválit se za každý pokrok – i když se může zdát jen malý!



Scott,
stomie od roku 2006

POŽÁDEJTE SVÉHO
KAMARÁDA/KAMARÁDKU,
aby s vámi cvičil.



**NASLOUCHEJTE**

svému tělu
a nespěchejte.



Dopřejte si nerušený
odpolední spánek.



Bianca,
stomie od roku 2001

Po třech měsících

V této fázi zjistíte, že jste v rekonvalescenci udělali obrovský pokrok. Nejspíše už s přehledem zvládáte péči o svou urostomii, vrátili jste se ke svým společenským aktivitám a možná jste i začali pracovat – možná už dokonce máte za sebou krátkou dovolenou mimo domov. Jinými slovy jste se plně vrátili ke svému obvyklému způsobu života.

Těm, kteří musejí podstoupit další léčení, bude návrat k obvyklým činnostem trvat delší dobu.

Pokud máte pocit, že se věci nevyvíjí tak, jak jste doufali nebo máte nějaký problém, neváhejte kontaktovat svou stomickou sestrou nebo jiného odborníka.

Návrat do práce

Ke své původní práci byste měli být schopni se vrátit po 8 až 12 týdnech po operaci. Pokud si to nepřejete, tak v práci nemusí nikdo o vaší stomii vědět. Jestli o své operaci chcete svým kolegům říci, rozmyslete si, komu a co všechno budete chtít sdělit.

Než se vrátíte do práce, tak možná budete chtít probrat s vaším zaměstnavatelem možnost začít pracovat na první 2-4 týdny na částečný úvazek. Většina zaměstnavatelů vám, pokud může, ráda vyhoví. Stomie by vás neměla omezovat ve druhu práce, kterou si zvolíte.

Tipy a triky

- Berte si s sebou do práce dostatečné množství tekutin k pití.
- V práci jezte pravidelně během celého dne.
- Pokud v práci musíte zvedat těžké věci, nezapomeňte nosit podpurný pás.
- Jestliže pracujete například na stavbě, tak byste měli svoji stomii speciálně chránit (zeptejte se své stomické sestry nebo ošetřujícího lékaře).



Diny,
stomie od roku 2007

NEZAPOMEŇTE

si s sebou do práce vzít náhradní
pomůcku, kterou budete moci
během dne použít.





Liljan,
stomie od roku 1992



Aby se dovolená vydařila,
musí se předem naplánovat.



NEZAPOMEŇTE,
že cestovní pojištění
je nutností.

Cestování

Stomie vám nebrání v cestování, ať už cestujete soukromě nebo pracovně, po republice nebo do zahraničí.

Cestovní pojištění

Pokud cestujete mimo domov, tak je cestovní pojištění nutností. Pojištění nabízí spousta různých společností – nezapomeňte se zmínit o svých dřívějších nemocech a chorobách, a také o tom, že máte stomii. To vám zajistí, že budete kryti pro případ všech možných eventualit.

V rámci EU (Evropské Unie) platí oboustranné dohody, které zajišťují poskytování bezplatného zdravotního ošetření v naléhavých případech. Pro získání nejaktuálnějších informací a potřebné dokumentace se obraťte na svou stomickou sestru nebo místní asociaci stomiků (České ILCO).

Cestovní průkaz stomika

Tento cestovní certifikát je k mání u vaší stomické sestry nebo v místní asociaci stomiků. Certifikát vám usnadní celní/bezpečnostní prohlídku na letišti v případě, že je nutné podat vysvětlení k vašim stomickým pomůckám. Certifikát je přeložen do několika evropských jazyků, nenahrazuje však oboustranné dohody Evropské Unie či komerční cestovní pojištění.

Kdy cestovat

Vždy si s sebou berte velikost, název, objednávací číslo a název výrobce vašich stomických pomůcek. Je také vhodné mít u sebe telefonní číslo dodavatele vašich stomických pomůcek. Kvůli snadnějšímu balení vyjměte své stomické pomůcky z originálních krabiček a dejte je do čistých plastových sáčků.

Pokud hodláte být pryč po delší dobu, zjistěte si u své stomické sestry nebo asociace stomiků, jak zkontaktovat tamní stomickou sestru a kde žádat o pomoc, pokud bude třeba.

Nezapomeňte mít stále u sebe připravenou cestovní soupravu (viz strana 31). Noste oblečení, které je pohodlné a při cestování je lze snadno svléknout.

Cestování letadlem, tipy a triky

- Své stomické pomůcky mějte vždy u sebe v příručním zavazadle, ne v zavazadle odbaveném na letišti.
- Nezapomeňte si nastříhat a připravit stomické sáčky/podložky ještě před balením, protože nůžky můžete mít pouze v odbaveném zavazadle.
- Nabalte si dvakrát tolik stomických pomůcek než byste normálně potřebovali.
- Pokud používáte pouze uzavřené stomické sáčky, přibalte si i pár výpustných pro případ nouze, např. při průjmu.
- Před a během cestování neopomíjejte jídlo. Nezapomeňte pít spoustu tekutin, dávejte si pozor na alkohol a vyhněte se perlivým nápojům.
- Je praktické vyžádat si sedadlo do uličky.
- Myslet dopředu. Vozík s jídlem může zablokovat cestu na toaletu.
- Ve chvíli, kdy si musíte zapnout bezpečnostní pásy, se snažte, aby vám pás vedl pod nebo nad stomii.

Cestování lodí, tipy a triky

- Na trajektech obvykle bývají dobrá sociální zařízení. Pokud je moře neklidné, může být na toaletách velmi rušno.
- Na výletních plavbách jsou obvykle přítomni i zdravotníci, kteří vám mohou v případě potřeby pomoci.

Cestování vlakem, tipy a triky

- Většina vlaků má toalety, ale raději si to nejdříve ověřte.
- Ne všechny vlaky nabízejí možnost občerstvení, takže dbejte na to, abyste s sebou měli dostatek pití a jídla.

VŽDY

pamatujte na svou
cestovní sadu!





K dostání jsou přidavné nástavce k bezpečnostním pásům, kterými můžete regulovat jejich napětí.

Cestování autem, tipy a triky

- Toalety se obvykle nacházejí na odpočívadlech/čerpacích stanicích a toalety má i většina dálkových autobusů.
- Nenechávejte své pomůcky v autě v parném počasí, protože lepicí plocha by se mohla roztéci.
- Nenechávejte své pomůcky v autě, když mrzne, protože to může ovlivnit přilnavost lepicí plochy.
- V létě/v horku se vám může na stomické pomůcky hodit termotaška.
- Na dlouhých cestách můžete urostomický sáček připojit k nočními odvodnému sáčku.
- Mějte po ruce noční odvodný sáček pro případ neočekávané dopravní zácpy.

Jídlo a pití při cestování

Změna vody, ať už ve vaší vlastní zemi nebo v zahraničí, může způsobit změny ve vašem zažívání. V zahraničí byste měli pít pouze balenou vodu. Ověřte si, že uzávěr lahve nebyl porušen, a to tak, že láhev otočíte dnem vzhůru a přesvědčíte se, že neteče.

Abyste předešli cestovatelskému průjmu, dávejte si pozor na to, co jíte a pijete.

Následující věci mohou být zdrojem potíží

- Voda z kohoutku a ledové kostky v nápojích.
- Čištění zubů vodou z kohoutku.
- Již dříve otevřené láhve s nápoji.
- Syrová zelenina a ovoce, které jste si sami neoloupali.
- Saláty.
- Korýši.
- Smetana, zmrzlina a majonéza.
- Bufetová strava, která je k mání po delší časový úsek.
- Maso a ryby, pokud nejsou čerstvě připravené.
- Dávejte si pozor na nedostatečně uvařené jídlo na piknicích.

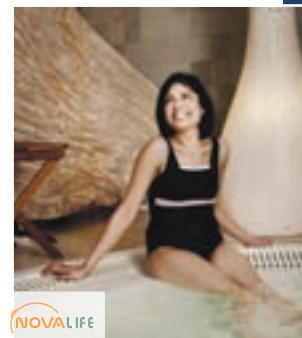
Na cesty si s sebou vždy berte Imodium. Pokud se dostaví průjem, vyhněte se kořeněným jídlům a mléčným výrobkům. Musíte pít hodně tekutin a s jídlem přijímat zvýšené množství soli. Jde o jediný případ, kdy se doporučuje tradiční Coca Cola a solené brambůrky.

Plavání

Spousta lidí ráda plave a není důvod, proč by vás stomie měla v této činnosti omezovat, ať už v bazéně nebo v moři.

Dámské plavky jsou k dostání v různých stylech, motivech a barvách. Vyberte si pro vás ty nejvhodnější. Pánské plavky ve stylu boxerek mají vyšší elastický pas a vyrábějí se také v různých stylech, barvách a motivech.

Při plavání vám bude lépe vyhovovat menší verze stomického sáčku. Pokud plánujete setrvat ve vodě delší dobu, bude lepší, když kolem lepicí plochy použijete pro vyšší bezpečnost náplast.



Mariam,
stomie od roku 2006

Chemoterapie a ozařování

V případě, že prvotním důvodem operace byla rakovina, je možné, že vám bude doporučena následná léčba, jako je chemoterapie či ozařování. Chemoterapeutika ničí rakovinové buňky po celém těle, zatímco operace a ozařování jsou cíleny na místo, kde rakovina vznikla.

Chemoterapie

Chemoterapie funguje tak, že ničí schopnost nádorových buněk růst dále v těle.

Existují různé způsoby podávání chemoterapie, např. orálně nebo infúzemi. U rakoviny střev je současným trendem podávání tablet orálně, což nevyžaduje tolik návštěv nemocnice. Každý způsob léčby je specifický a váš onkolog ho s vámi probere.

Lidé se obávají vedlejších účinků chemoterapie, jako jsou nevolnosti a vypadávání vlasů. Při léčbě rakoviny střev jsou tyto vedlejší účinky méně pravděpodobné. Existuje na ně účinná léčba – pro radu se obraťte na svého onkologa.

Ozařování

Ozařování spočívá v nasměrování radiace na místo, kde nádor byl nebo stále je.

Tipy a triky během chemoterapie a ozařování

- Kouření může snížit účinek vaší léčby.
- Nezapomínejte přijímat dostatek tekutin.
- Říďte se radami pro stravování se po operaci a/nebo se poptejte své stomické sestry.
- Je možné, že budete potřebovat léky na zhuštění stolice. Zeptejte se své stomické sestry.
- Pokud používáte uzavřené stomické sáčky, bude pravděpodobně vhodnější použít výpustné.
- Léčba může způsobit vředy a bolestivá ložiska v ústech a na stomii.
- Vaše stomie může během léčby změnit velikost a tvar.
- Pro další informace kontaktujte svou stomickou sestru.



Dodatek

Cestovní sada

Můžete si vytvořit svoji cestovní sadu:

- Háček
- Količky
- Vlhčené a suché ubrousky
- Mýdlo na umytí rukou
- Stomické sáčky
- Podložky
- Jakékoli další pomůcky, které se vám můžou hodit

Podpůrné organizace

Existuje celá řada podpůrných organizací, informace si vyžádejte u své stomické sestry.

Moje stomická sestra je:

Nemocnice:

Ordinační doba:

Kontaktní údaje:





A series of horizontal lines for writing notes, spanning the width of the page.





Handwriting practice area consisting of 20 horizontal lines.

HARTMANN — RICO a.s.
Masarykovo náměstí 77
664 71 Veverská Bítýška

Kancelář Dansac
Tel.: + 420 549 456 372
Zelená linka: 800 100 083
www.zivotsestomii.cz



O krok dál pro zdraví