



# První kroky se stomií

# Vážení stomici,

Váš zdravotní stav si vynutil operaci s vyvedením střeva na stěnu břšní – STOMII. Protože nových informací je pro Vás mnoho, pokusíme se o jejich shrnutí.

## 1. STOMICKÝ KOUTEK

Po příchodu z nemocnice domů si, nejlépe v koupelně, vytvořte koutek pro výměnu stomické pomůcky. Na umyvadlo položte zrcátko z taštičky Dansac, vedle umyvadla košíček s ruličkou igelitových sáčků (kam budete vyhazovat použitou pomůcku), toaletní papír, buničitou vatou nebo papírové utěrky a ostatní pomůcky, které si přinesete z nemocnice. Stomická sestra Vám vydá pomůcky na 1 měsíc, protože Vaše stomie ještě může změnit svůj objem a tvar a spolu poté zhodnotíte, zda zůstanete u stejné pomůcky nebo ji změňte.

## 2. PRAKTICKÁ VÝMĚNA STOMICKÉ POMŮCKY

Tento popis slouží pro počáteční období, než se zdokonalíte v postupu při výměně stomických pomůcek. Pokud by se objevily jakékoliv potíže, neváhejte kontaktovat stomickou sestru.

- Odchlípněte nahoře kousek stomické podložky a stříkněte sprej – odstraňovač nechte chvíli působit, podložku stáhněte a vložte do igelitového sáčku.
- Kůži v okolí stomie osprchujte a umyjte hypoalergenním mýdlem, dobře opláchněte zbytky mýdla. Pokud nemáte možnost sprchy, použijte stomické čisticí prostředky – čisticí roztok nebo čisticí ubrousky, které slouží i na dočištění po sprchování. Vždy osušte.
- Pokud je kůže v okolí stomie v pořádku, můžete preventivně použít doplňkový sortiment určený k ochraně pokožky. Nechte zaschnout a pak můžete nalepit podložku vystřiženou/ vytvarovanou podle šablony tak, aby Vám padla na míru. Otvor by měl být vystřižený těsně do okolí stomie (u ileostomie a urostomie) a nebo o 3 až 5 mm větší v případě kolostomie.
- Jestliže je v okolí stomie kůže poškozená použijte vhodný doplňkový sortiment k tomu určený. V případě, že si nevíte rady, poradte se se svojí stomickou sestrou nebo nás kontaktujte na bezplatné lince 800 100 083.

- Pokud máte kožní řasu na břše, můžete použít pastu nebo vkládací kroužek pro vyplnění nerovností. Pastu můžete nanést v několika vrstvách.
- Pro zvětšení lepicí plochy podložky můžete použít vyrovnávací pásek (půlměsíc).
- Při péči o stomii používejte pouze pomůcky určené pro stomické pacienty.

## 3. ULOŽENÍ STOMICKÝCH POMŮCEK

Stomické pomůcky se musí skladovat v suchu a při běžných pokojových teplotách. V případě nedodržení vhodného skladování může dojít k znehodnocení stomických pomůcek.

## 4. DIETA

V taštičce Dansac máte samostatnou brožurku o vhodných a nevhodných potravinách a receptech. Snažte se příliš nepřibrat a nehubnout, změní se Vám tělesné proporce, vznikne kožní řasa a péče o stomii a okolí bude složitější.

## 5. OBLÉKÁNÍ

Některé firmy již vyrábějí prádlo přímo pro stomiky, ale jinak jsou vhodné kalhoty do gumy, která je umístěna buď nad nebo pod vyvedenou stomii. Stomii by nic nemělo utlačovat, rozhodně není vhodné nosit opasek, ale vhodné jsou např. kšandy – šle.

## 6. SPORT A BĚŽNÉ AKTIVITY

K Vaším běžným aktivitám se pomalu můžete vracet za 2-3 měsíce po operaci. Tyto 3 měsíce jsou na rekonvalescenci a Vy po tuto dobu raději nenoste ani větší nákup. Hrozí zde vznik parastomální kýly, při které by Vám špatně držely stomické pomůcky a byla by to komplikace Vašeho zdravotního stavu. Sportování – dle Vašich možností a zdravotního stavu až po 3 měsících od operace. Plavání doporučujeme.

## 7. STOMICKÉ POMŮCKY

Jsou hrazené Vaší pojišťovnou a limity Vám ve stomické poradně hlídá Vaše stomická sestra.

- Měsíční limit pro kolostomii (vývod tlustého střeva)
    - 10 ks podložek a 60 ks uzavřených sáčků u dvoudílných pomůcek
    - 60 ks sáčků u jednodílných pomůcek
  - Měsíční limit pro ileostomii (vývod tenkého střeva) a urostomii
    - 15 ks podložek a 30 ks výpustných sáčků u dvoudílných pomůcek
    - 30 ks výpustných sáčků u jednodílných pomůcek
- Měsíční limity pro další příslušenství –  
odstraňovače 300 Kč, čisticí roztoky a ubrousky 350 Kč, ochranné ubrousky, krémy, spreje, pudry 1000 Kč, zahušťovací prostředky 360 Kč, deodoranční prostředky (vůně) 350 Kč, vyplňovací a vyrovnávací pasty 1 ks na měsíc, vyrovnávací pásy až 120 ks na měsíc a vkládací kroužky až 60 ks na měsíc.  
Limity Vám hlídá Vaše stomická sestra.

## 8. PRŮCHODNOST STOMIE

Lidské tělo funguje tak, že se každou ránu snaží zatáhnout (zahojit), proto musíme u stomie zjišťovat průchodnost. Na prst nanese Mesocain gel (předepíše OL) nebo Nature gel (koupíme v lékárně, cca 48 Kč) a zasuneme do stomie, podle toho jak moc nám prst obepíná zjistíme, zda se stomie zúžuje či nikoliv.

## 9. VYŠETŘENÍ S VYPRAZDŇOVÁNÍM

Pokud je v plánu vyšetření, kde se budete muset vyprazdňovat (např. kolonoskopie), kontaktujte stomickou sestru. Vydá Vám vyprazdňovací sáček (rukávec) a poradí „jak na to“.

## 10. IRIGACE STOMIE

Přibližně za 6 měsíců od operace můžou někteří stomici s kolostomií začít s irigací stomie. Jedná se o metodu pročištění střev s následnou krátkodobou kontinencí. Je nutný souhlas operatéra a nácvik irigace stomickou sestrou.

## 11. NÁVŠTĚVA STOMICKÉ PORADNY

Do stomické poradny si, prosím, přineste velké tašky, ve kterých si odnesete stomické pomůcky. Pokud máte termín návštěvy a doma máte pomůcek dostatek, zavolejte, odsuneme návštěvu na pozdější dobu. Stomické pomůcky jsou velmi drahé a je zbytečné dělat si doma zásobu.

## 12. KLUBY STOMIKŮ A ILCO

Můžete se stát členem klubu stomiků, které jsou většinou ve Vašem okolí. Tyto kluby zajišťují setkávání stomiků, poskytují Vám nové informace o firmách a nových výrobcích a pořádají rekondice pro stomiky a jejich blízké. České ILCO je dobrovolné sdružení stomiků a jejím hlavním úkolem je obhajoba zájmů stomiků v České republice. [www.ilco.cz](http://www.ilco.cz)

- Při jednání s vládními orgány, poslanci a zastupiteli
- Při jednání s zdravotními pojišťovnami, zdravotníky
- Při jednání s firmami, které dodávají pomůcky
- Poskytování informací stomikům a veřejnosti, příprava dobrovolných návštěvníků
- Spolupráce s mezinárodními asociacemi, koordinace práce klubů

## 13. MOŽNÉ VÝHODY A PŘÍSPĚVKY

Žádosti se podávají na Úřadu práce ČR. Žádost o mimořádné výhody, příspěvek na mobilitu, příspěvek na péči, příspěvek na úpravu bytu. Podrobné informace naleznete u sociální pracovnice nebo přímo na Úřadu práce. Při zamítnutí se vždy odvolejte!!!

Přejeme Vám hodně zdaru při nových praktických dovednostech.

John Lennon: „Až Ti bude v životě nejhůř,  
otoč se ke slunci a všechny stíny padnou za Tebe.“

# Co jsem dostal v nemocnici?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cítit se pohodlně  
ve vlastní kůži

**Kancelář Dansac, HARTMANN - RICO a.s.**

Londýnské náměstí 2

639 00 Brno

Tel.: +420549456130-4

E-mail: [objednavky@hartmann.info](mailto:objednavky@hartmann.info)

Zelená linka: **800100083**

820 062 (12/20)

dansac 