



Aktívne so stómiou



Overuje pre Salts výskum
zdravej peristomálnej pokožky

SALTS
HEALTHCARE

Dokonalá starostlivosť o stómie

Váš ošetrojúci lekár rozhodol o vyvedení kolostómie, ileostómie alebo urostómie.

Táto brožúra Vám uľahčí pochopiť dôvody a pripraviť sa na novú životnú situáciu. Ak Vám tento materiál neposkytne odpovede na všetky otázky, kontaktujte Vášho lekára alebo stomasestru.

Obsah

Kolostómia

Zažívací trakt	4
Čo je kolostómia?	5
Ako vyzerá?.....	5
Prečo mám kolostómiu?	6
Používanie vrečka	8
Po operácii.....	8
Kedy začne stómia pracovať?.....	9
Aký typ vrečka budem používať?.....	9
Výmena vrečka	10
Ako často budem vrečko vymieňať?	12
Typy stomických pomôcok.....	12
Likvidácia použitého vrečka	12

Ileostómia

Zažívací trakt	13
Čo je ileostómia?	14
Ako vyzerá?.....	14
Prečo mám ileostómiu?	15
Používanie vrečka	17
Po operácii.....	17
Kedy začne stómia pracovať?.....	18
Aký typ vrečka budem používať?.....	18
Výmena vrečka	19
Ako často budem vrečko vymieňať?	22
Typy stomických pomôcok.....	22
Likvidácia použitého vrečka	22

Urostómia

Močové ústrojenstvo.....	23
Čo je urostómia?	24
Ako vyzerá?	25
Prečo mám urostómiu?.....	25
Používanie vrečka	26
Po operácii	26
Kedy začne stómia pracovať?	27
Aký typ vrečka budem používať?	27
Výmena vrečka.....	28
Ako často budem vrečko vymieňať?.....	30
Typy stomických pomôcok	30
Likvidácia použitého vrečka	30
Infekcia močového ústrojenstva.....	31

Ďalšie rady

Starostlivosť o pokožku.....	32
Čo je parastomálna hernia?	32
Je potrebné meniť stravovacie návyky?	33
Môžem cvičiť?	34
Môžem cestovať?.....	34
Ako ďalej so sexuálnym životom?	35
Koho môžem požiadať o radu?	35
Užitočné informácie	35

Kolostómia: zažívací trakt

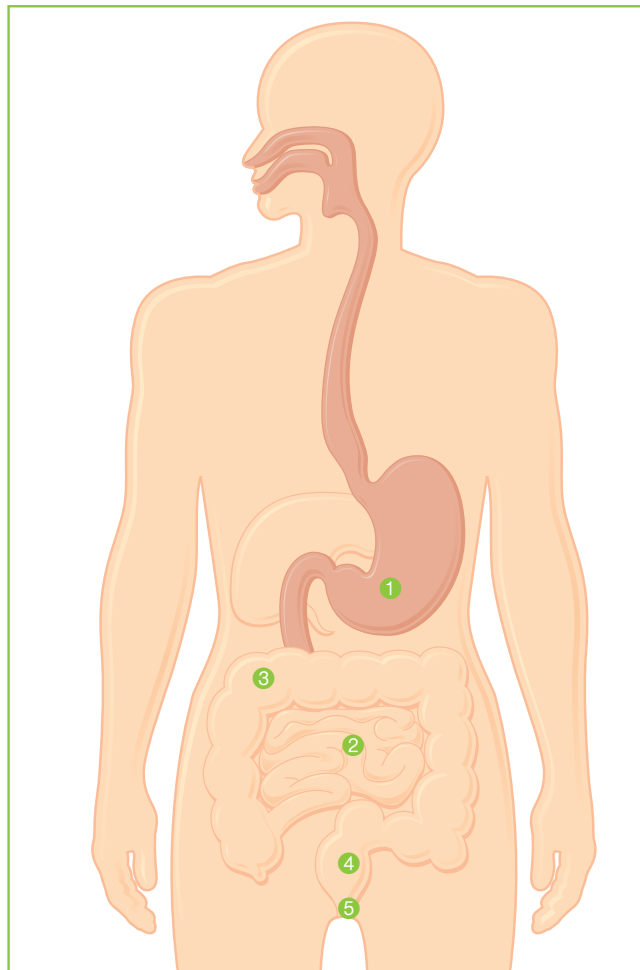
Pri každej konzumácii jedla či pitia potrava putuje pažerákom do žalúdka, ktorý ju rozloží na malé čiastočky. Žalúdočné šťavy ju potom spracujú do tekutej formy.

Obsah žalúdka sa dostáva do tenkého čreva (*ileum*). Tu začína proces trávenia, keď telo absorbuje dôležité živiny, ktoré sú zdrojom energie a zabezpečujú tvorbu a rast nových buniek.

Po ukončení tohoto procesu sú nestrávené zvyšky potravy posunuté do hrubého čreva (*kolon*), kde dochádza k vstrebávaniu (*absorpcii*) tekutín a zahusťovaniu črevného obsahu.

Vďaka neustálemu pohybu svalov v stene čreva sa jeho obsah posúva až ku konečníku a ako stolica análnym otvorom von z tela.

- Zažívací trakt
- Žalúdok ①
 - Tenké črevo ②
 - Hrubé črevo ③
 - Konečník ④
 - Análny otvor ⑤



Čo je to kolostómia?

Pri tomto chirurgickom zákroku je prerušený zažívací trakt a hrubé črevo je vyvedené otvorom v brušnej stene.

Kolostómia býva zvyčajne vyvedená na ľavej strane, no podľa potreby aj na pravej strane brušnej steny. Ak je to možné, stómia by mala byť umiestnená mimo jaziev a kožných záhybov.

Pred operáciou Vám ošetrojúci personál obvykle vyznačí miesto možného budúceho umiestnenia vývodu, ktorý by pre jednoduchšie ošetrovanie a výmenu pomôcky mal byť na viditeľnom mieste. S ohľadom na špecifiká chirurgického výkonu však môže byť vývod založený aj inde.

Po vytvorení stómie budú črevný obsah a plyny odchádzať samovoľne do priloženého stomického vrečka.

Ako vyzerá?

Stómia sa podobá sliznici v ústach. Je jemná, vlhká, zafarbená do ružovočervena a obvykle vyčnieva nad povrch brušnej steny.

Stómia nemá nervové zakončenia a nie je preto citlivá či bolestivá na dotyk. Po operácii dochádza často k opuchu, ktorý však postupne mizne a veľkosť stómie sa znižuje. Malé stehy na okraji stómie sa rozpustia.

Stómia nie je citlivá či bolestivá na dotyk

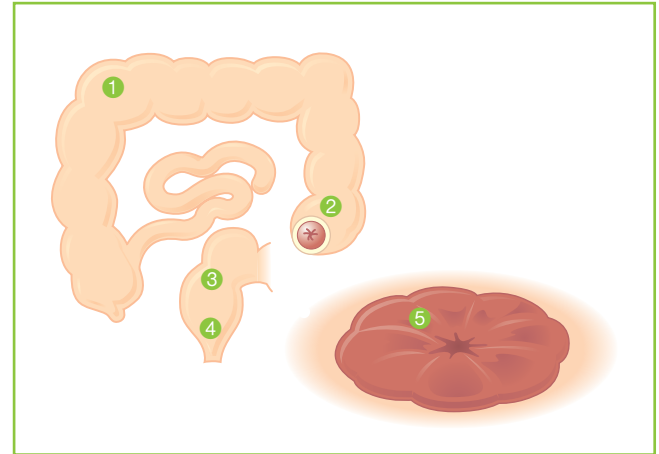
Prečo mám kolostómiu?

Ošetrojúci lekár Vám objasní dôvod chirurgického zákroku a tiež to, či je stómia dočasná alebo trvalá.

Terminálna kolostómia

Je najčastejšie výsledkom odstránenia časti hrubého čreva a/alebo konečníka. Zostávajúca časť čreva je vyvedená na povrch brušnej steny.

Terminálna kolostómia môže byť dočasná v prípade, keď bolo nevyhnutné vybrať postihnutú časť čreva a je potrebné počkať, než budú oba konce opäť spojené.



Dôvody pre chirurgický zákrok Vám objasní Váš ošetrojúci lekár

Terminálna kolostómia

Hrubé črevo ①

Kolostómia ②

Konečník ③

Análny otvor ④

Stómia ⑤



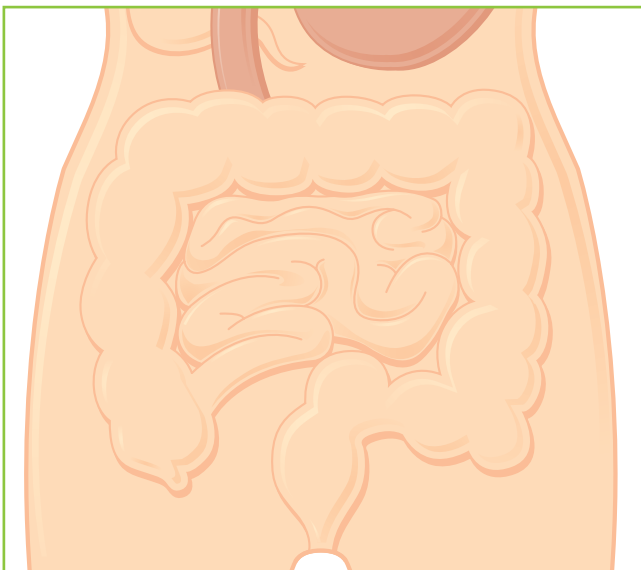
Terminálna kolostómia

Dvojhľavňová kolostómia (dočasná)

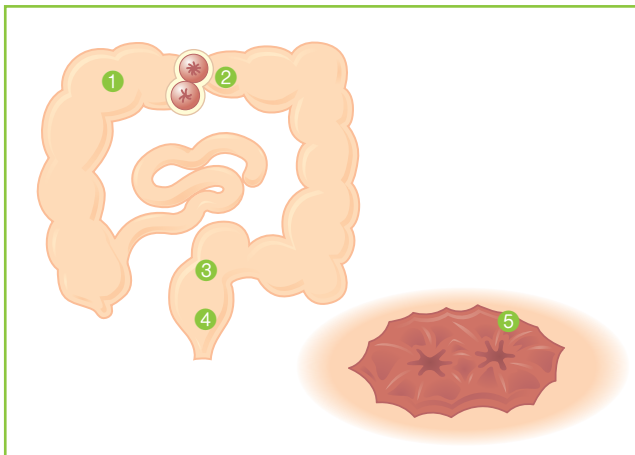
Príčinou vyvedenia dočasnej dvojhľavňovej kolostómie je zvyčajne ochrana chirurgického spojenia čreva (anastomózy). Pri tomto zákroku je na povrch brušnej steny vytiahnutá kľučka čreva, ktorá sa následne otvorí.

Chirurgický zákrok

Na tomto obrázku Vám ošetrujúci personál ukáže, na ktorej časti čreva bude alebo bol prevedený zákrok.



Zažívací trakt



Dvojhľavňová kolostómia

Používanie kolostomického vrečka

Vrečko určené na zachytávanie obsahu čreva sa po operácii stane vašou každodennou pomôckou. Bezprostredne po zákroku bude mať črevný obsah redšiu formu ako zvyčajne, to sa však časom upraví. Na hustotu črevného obsahu však môže vplývať diéta, ožarovanie či lieky podávané počas terapie.

Stomické vrečka majú adhezívnu vrstvu, ktorá spoľahlivo a bezpečne prilňuje na brušnú stenu v okolí stómie. Kolostomické vrečka sú tiež vybavené filtrom, ktorý likviduje pach črevných plynov a vďaka svojmu tvaru a farbe nie sú pod bežným oblečením viditeľné.

Materiál vreciek umožňuje kúpanie a sprchovanie bez rizika odlepenia alebo poškodenia vrečka.

Stomické vrečka majú adhezívnu vrstvu, ktorá spoľahlivo a bezpečne prilňuje na brušnú stenu v okolí stómie

Po operácii

V pooperačnom období Vám sestra (*ošetrojúci personál*) pravdepodobne vyberie priehľadné vrečko, aby sa dala stómia ľahko kontrolovať. Po operácii často dochádza k opuchu, ktorý však v priebehu prvých týždňov postupne mizne a veľkosť stómie sa znižuje.

Ak lekár rozhodne o založení dvojhlavňovej stómie, býva podložená plastovým mostíkom, ktorý v priebehu prvých dní po operácii bráni zanoreniu črevnej kľučky pod brušnú stenu. Odstránenie mostíka je rýchle a bezbolestné.

Po operácii sa spočiatku budete cítiť unavený. Nezabudnite, že každý sa s novou životnou situáciou vyrovnáva po svojom a že psychická a fyzická rekonvalescencia Vám zaberie určitý čas.



Dvojhlavňová kolostómia krátko po operácii

Kedy začne stómia normálne pracovať?

Stómia začína pracovať zvyčajne v priebehu niekoľkých dní po operácii. Obsah čreva je tekutý, niekedy silno zapácha a odchod črevných plynov je hlasný. Netreba sa znepokojovať, je to bežné.

S vyváženou diétou sa pohyb čreva postupne zosilní a hlasný odchod plynov postupne zoslabne.

Ak Vám pri operácii nebol odstránený konečník, odchádzajú z neho niekedy hlieny či unikajú plyny. V tomto prípade použite toaletu ako zvyčajne.

Stómia začína pracovať spravidla v priebehu niekoľkých dní po operácii

Aký typ vrečka budem používať?

V pooperačnom období Vám stomasestra pravdepodobne odporučí výpustné priehľadné vrečko, naučí Vás ho vyprázdniť a znova uzavrieť.

V priebehu rekonvalescencie sa konzistencia črevného obsahu postupne vráti do normálu a Vy, rovnako ako väčšina kolostomikov, môžete začať používať uzavreté vrečka.



Výpustné vrečko



Uzavreté vrečko

Výmena vrecka

Postupne si sami vytvoríte vlastný systém výmeny vrecka, ktorý by mal byť čo najjednoduchší.

Najlepší čas na výmenu vrecka je vtedy, keď nie je stómia aktívna. Teda nie krátko po jedle.

Vopred si pripravte potrebné pomôcky:

- nové vrecko
- papierové vreckovky
- nožnice a vystrihovaciu šablónu
- teplú vodu
- (ak je potrebné)
- plastové vrecko na odpad



Postupne si sami vytvoríte vlastný systém výmeny vrecka

Príprava nového vrecka

Prekreslite tvar stómie na šablónu na zadnej strane vrecka či podložky a opatrne vystrihnite požadovaný otvor. Je dôležité, aby otvor čo najlepšie zodpovedal veľkosti a tvaru stómie a nedochádzalo tak k podráždeniu nechránenej pokožky. Niektoré vrecká majú už predstrihnutý otvor.



Vystrihnutie otvoru



Odstránenie vrečka

Odstránenie vrečka

Vrečko alebo podložku odstráňte postupným jemným ťahom za adhezívnu vrstvu smerom dolu, pokožku pritom pridržavajte prstami. Vrečko uzavrite preložením lepiacej vrstvy a vložte do plastového obalu. Teplou vodou a obrúskom umyte okolie stómie.

Nasadenie vrečka

Najprv starostlivo osušte pokožku. ① Odstráňte z adhezívnej vrstvy vrečka ochrannú fóliu. ② Preložte vrečko na polovicu, priložte spodnú časť k stómii a postupne smerom hore pritlačte na pokožku. ③ Vyhladte prípadné záhyby.



Nasadenie vrečka: ① Odstráňte ochrannú fóliu



② Priložte



③ Pritlačte

Ako často budem vrecko vymieňať?

Vymeňte vrecko skôr, než je celkom naplnené. Ako často sa vrecko vymieňa je individuálne, jeden až trikrát denne.

Likvidácia použitého vrecka

Použitú vrecko vložte do plastového obalu a odhodte do odpadu. Obsah vrecka môžete predtým vyprázdniť do toalety, **NIKDY** však nevhadzujte do toalety vrecko, pokiaľ nejde o typ k tomu určený!

Typy stomických pomôcok

Dostupné sú dva druhy pomôcok:

Jednodielný systém

Adhezívna vrstva je súčasťou vrecka, ktoré sa prikladá priamo na pokožku.

Dvojdielný systém

Vrecko aj adhezívna vrstva (*podložka*) sú oddelené a spájajú sa pomocou plastových zámkov alebo prilepením. Podložku nie je potrebné odstraňovať pri každej výmene vrecka.

Pred prepustením z nemocnice Vám ošetrojúci lekár či sestra pomôžu vybrať vhodnú pomôcku a poradia Vám, kde si môžete pomôcky vyzdvihnúť.



Jednodielný systém

Dvojdielný systém

Ileostómia: zažívací trakt

Pri každom konzumovaní jedla či pití potrava putuje pažerákom do žalúdka, ktorý ju rozdrví na malé čiastočky a žalúdočné šťavy ju potom rozložia do tekutej formy.

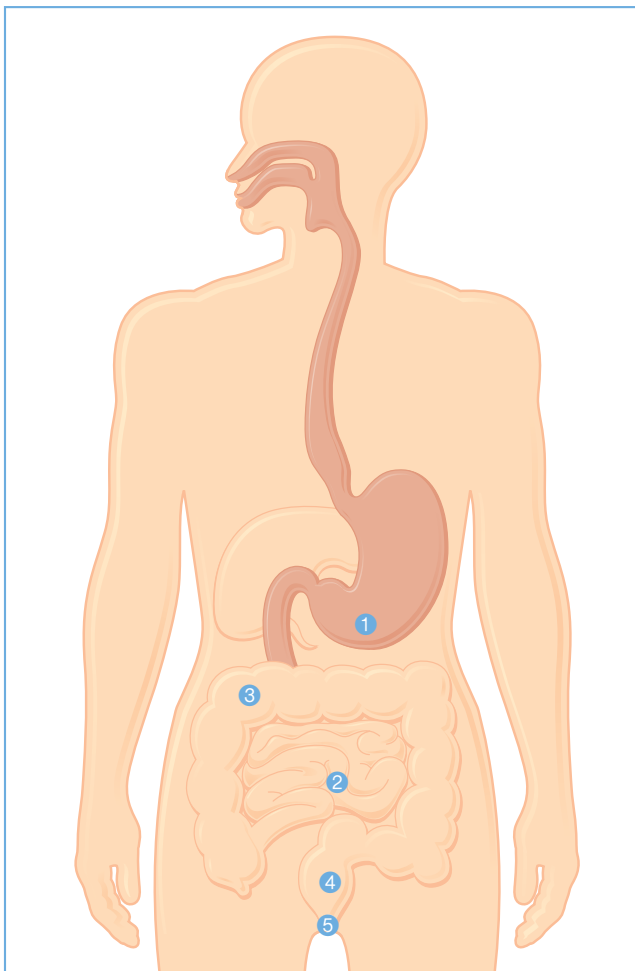
Obsah žalúdka sa dostáva do tenkého čreva (*ileum*). Tu sa začína proces trávenia. Telo absorbuje dôležité živiny, ktoré sú zdrojom energie a zabezpečujú tvorbu a rast nových buniek.

Po ukončení tohoto procesu sú nestrávené zvyšky potravy presunuté do hrubého čreva (*kolon*), kde dochádza k vstrebávaniu (*absorpcii*) tekutín a zahusťovaniu črevného obsahu.

Vďaka neustálemu pohybu svalov v stene čreva sa jeho obsah posúva až ku konečníku a ako stolica análnym otvorom von z tela.

Zažívací trakt

- Žalúdok ①
- Tenké črevo ②
- Hrubé črevo ③
- Konečník ④
- Análny otvor ⑤



Čo je to ileostómia?

Pri tomto chirurgickom zákroku je zažívací trakt prerušený a tenké črevo je vyvedené otvorom v brušnej stene.

Ileostómia býva obvykle vyvedená na pravej strane, podľa potreby niekedy aj na ľavej strane brušnej steny. Ak je to možné, stómia by mala byť umiestnená mimo jaziev a kožných záhybov.

Pred operáciou Vám ošetrojúci personál zvyčajne vyznačí miesto možného budúceho umiestnenia vývodu, ktorý by kvôli jednoduchšiemu ošetrovaniu a výmene pomôcky mal byť na viditeľnom mieste. S ohľadom na špecifiká chirurgického výkonu však môže byť vývod založený na inom mieste.

Po vytvorení stómie budú črevný obsah a plyny odchádzať samovoľne do priloženého stomického vrečka.

Ako vyzerá?

Stómia sa podobá sliznici v ústach. Je jemná, vlhká, zafarbená do ružovočervena a zvyčajne vyčnieva nad povrch brušnej steny.

Stómia nemá nervové zakončenia a nie je preto citlivá alebo bolestivá na dotyk. Po operácii dochádza často k opuchu, ktorý však postupne mizne a veľkosť stómie sa znižuje. Malé stehy na okraji stómie sa rozpustia.

Stómia nie je citlivá alebo bolestivá na dotyk

Prečo mám ileostómiu?

S dôvodmi pre chirurgický zákrok a tiež s tým, či bola stómia založená ako dočasná alebo trvalá, Vás zoznámí Váš ošetrojúci lekár.

Terminálna ileostómia

Je obvykle výsledkom odstránenia hrubého čreva. Tenké črevo je vyvedené na povrch brušnej steny. Terminálna ileostómia môže byť trvalá aj dočasná.

Dôvody pre chirurgický zákrok Vám objasní Váš ošetrojúci lekár

Terminálna kolostómia

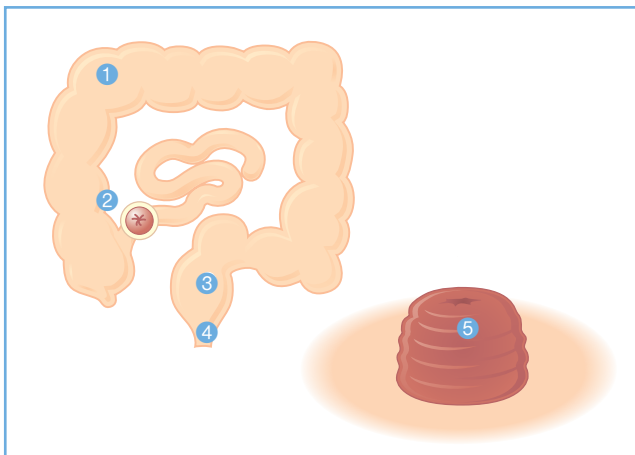
Hrubé črevo ①

Ileostómia ②

Konečník ③

Análny otvor ④

Stómia ⑤



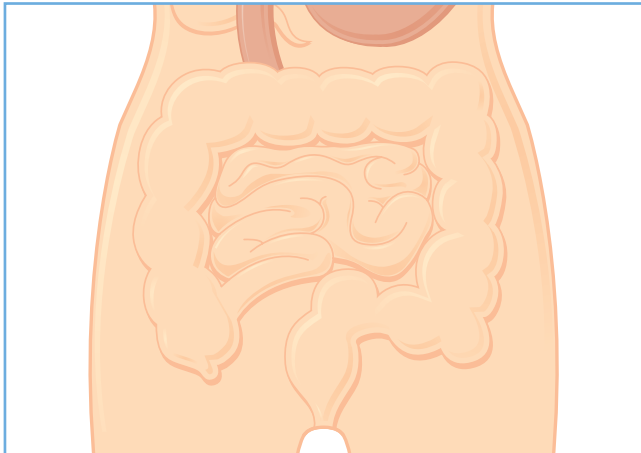
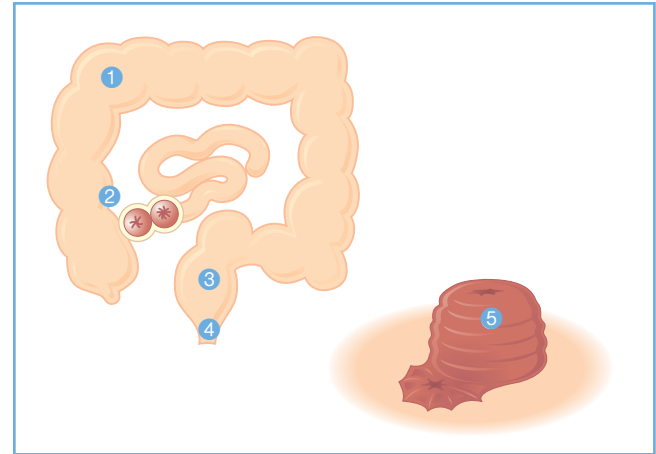
Terminálna ileostómia

Dvojhľavňová ileostómia

Dvojhľavňová ileostómia sa zvyčajne vytvára ako ochrana chirurgického spojenia na hrubom čreve (*anastomózy*), kedy z dôvodu ochorenia či nepriechodnosti bola časť čreva odstránená. Pri tomto zákroku je na povrch brušnej steny vytiahnutá kľučka tenkého čreva, ktorá je potom otvorená.

Chirurgický zákrok

Na tomto obrázku Vám ošetrujúci personál ukáže, na ktorej časti čreva bude alebo bol prevedený zákrok.



Nosenie ileostomického vrečka

Vrečko určené na zachytávanie črevného obsahu sa po operácii stane Vašou trvalou pomôckou. Po zákroku bude mať črevný obsah redšiu formu než ste boli zvyknutý pred operáciou. Na hustotu črevného obsahu môže vplývať aj diéta, ožarovanie alebo lieky podávané v priebehu terapie.

Stomické vrečky majú adhezívnu vrstvu, ktorá spoľahlivo a bezpečne prilňuje na brušnú stenu v okolí stómie.

Ileostomické vrečky sú tiež vybavené filtrom pre likvidáciu pachov črevných plynov a vďaka svojmu tvaru a farbe nie sú pod bežným oblečením prakticky viditeľné.

Materiál vreciek umožňuje kúpanie a sprchovanie bez rizika ich odlepenia či poškodenia.

Stomické vrečky majú adhezívnu vrstvu, ktorá spoľahlivo a bezpečne prilňuje na brušnú stenu v okolí stómie

Po operácii

V pooperačnom období Vám sestra (*ošetrojúci personál*) pravdepodobne vyberie priehľadné vrečko, aby sa dala stómia ľahko kontrolovať. Po operácii často dochádza k opuchu, ktorý postupne mizne a veľkosť stómie sa znižuje.

Ak sa lekár rozhodne pre dvojhlavňovú stómiu, býva podložená plastovým mostíkom, ktorý počas prvých dní po operácii bráni zanoreniu črevnej kľučky pod brušnú stenu. Odstránenie mostíka je rýchle a bezbolestné.

Po operácii budete spočiatku cítiť únavu. Nezabudnite, že každý sa s novou životnou situáciou vyrovnáva po svojom a že psychická a fyzická rekonvalescencia Vám zaberie určitý čas.



Terminálna a dvojhlavňová ileostómia krátko po operácii

Kedy začne stómia normálne pracovať?

Stómia začína pracovať zvyčajne v priebehu niekoľkých dní po operácii.

Obsah čreva je tekutý, niekedy silno zapácha a odchod črevných plynov je hlasný. Netreba sa znepokojovať, je to bežné.

S vyváženou diétou sa pohyb čreva postupne zosilní a hlasný odchod plynov postupne zoslabne.

Ak Vám pri operácii nebol odstránený konečník, odchádzajú z neho niekedy hlieny či unikajú plyny. V tomto prípade použite toaletu ako zvyčajne.

Stómia začína pracovať zvyčajne v priebehu niekoľkých dní po operácii

Aký typ vrečka budem používať?

V pooperačnom období Vám stomasestra pravdepodobne odporučí výpustné priehľadné vrečko a naučí Vás ho vyprázdniť a znova uzavrieť. Neskôr je vhodné používať výpustné béžové vrečko s krycou chlopňou.



Výpustné vrečko

Výmena vrecka

Postupne si sami vytvoríte vlastný systém výmeny vrecka, ktorý by mal byť čo najjednoduchší.

Najlepší čas na výmenu vrecka je vtedy, keď nie je stómia aktívna. Teda nie krátko po jedle.

Vopred si pripravte potrebné pomôcky:

- nové vrecko
- nožnice a vystrihovaciu šablónu (ak je potrebné)
- papierové vreckovky
- teplú vodu
- plastové vrecko na odpad



Príprava nového vrecka

Prekreslite tvar stómie na šablónu na zadnej strane vrecka či podložky a opatrne vystrihnite požadovaný otvor. Je dôležité, aby otvor čo najlepšie zodpovedal veľkosti a tvaru stómie a nedochádzalo tak k podráždeniu nechránenej pokožky. Niektoré vrecká majú už predstrihnutý otvor.



Vystrihnutie otvoru

Uzavretie výpustu vrecka

Vrecko položte adhezívnou vrstvou dolu a výpustom od seba. Preložte výpusť vrecka 3x smerom k sebe, až sa objaví pásik suchého zipsu. Potom priložte krídelkú uzáveru a pevne pritlačte.



Výmena vrecka *pokračovanie*



Odstránenie vrecka

Odstránenie vrecka

Najprv vyprázdnite obsah vrecka do toalety. Vrečko alebo podložku odstráňte postupným jemným ťahom za adhezívnu vrstvu smerom dolu, pokožku pritom pridržujte prstami. Vrečko uzavrite preložením lepiacej vrstvy a vložte do plastového obalu. Teplou vodou a obrúskom umyte okolie stómie.

Nasadenie vrecka

Najprv starostlivo osušte pokožku. ① Odstráňte z adhezívnej vrstvy vrecka ochrannú fóliu. ② Preložte vrečko na polovicu, priložte spodnú časť k stómii a postupne smerom hore pritlačte na pokožku. ③ Vyhľadte prípadné záhyby.





Otvorenie



Vypustenie



Čistenie

Vypúšťanie a čistenie

Postupne odlepte obe krídelká, rozbaľte výpusť a vrecko vyprázdňte do toalety. Pred uzavretím výpusť očistite papierovým obrúskom alebo toaletným papierom.

Postupne si sami vytvoríte vlastný systém výmeny vrecka

Ako často budete musieť vrecko meniť?

Ako často si vrecko vymeníte, je individuálne, vrecko však vyprázdňujte niekoľkokrát denne a vždy skôr, než je celkom naplnené.

Likvidácia použitého vrecka

Obsah vrecka vyprázdnite do toalety a odhodte do odpadu. **NIKDY** vrecko nevyhadzujte do toalety!

Typy stomických pomôcok

Dostupné sú dva typy pomôcok:

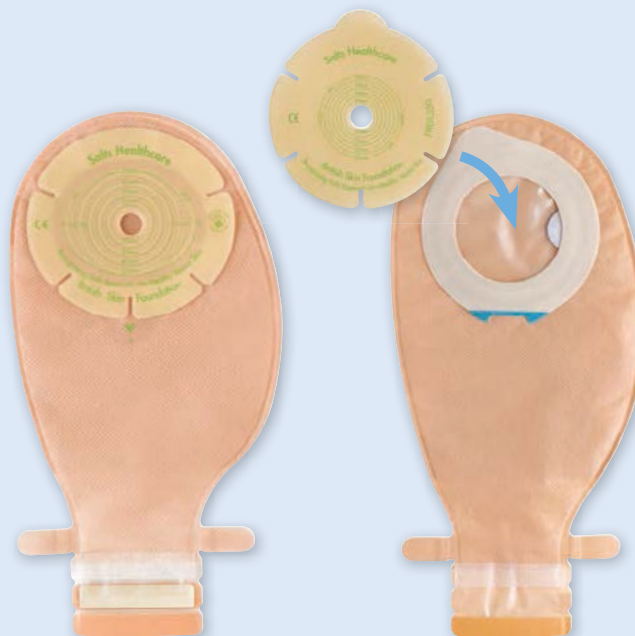
Jednodielný systém

Adhezívna vrstva je súčasťou vrecka, ktoré sa prikladá priamo na pokožku.

Dvojdielny systém

Vrecko aj adhezívna vrstva (*podložka*) sú oddelené a spájajú sa pomocou plastových krúžkov či prílepením. Podložku nie je potrebné odstraňovať pri každej výmene vrecka.

Pred prepustním z nemocnice Vám ošetrujúci lekár či sestra pomôžu vybrať vhodnú pomôcku a poradia Vám, kde si môžete pomôcky vyzdvíhovať.



Jednodielný systém

Dvojdielny systém

Urostómia: Močové ústrojenstvo

Pri každej konzumácii jedla a pri pití si organizmus z potravy odoberá všetky zvyškové či odpadové látky. Močovina ako látka vylučujúca nadbytočný dusík je krvným obehom zhromažďovaná v obličkách.

Obličky produkujú moč, ktorý je odvádzaný močovodmi do mechúra.

Pri naplnení mechúra dáva nervový systém signál k jeho vyprázdneniu prostredníctvom močovej trubice von z tela.

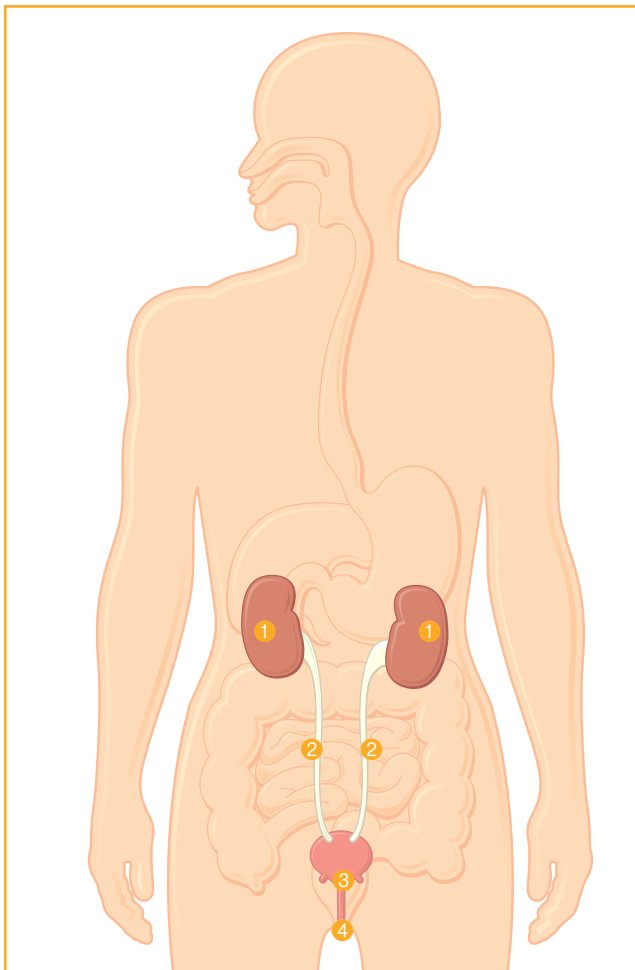
Močové ústrojenstvo

Obličky ①

Močovody ②

Mechúr ③

Močová trubica ④



Čo je urostómia?

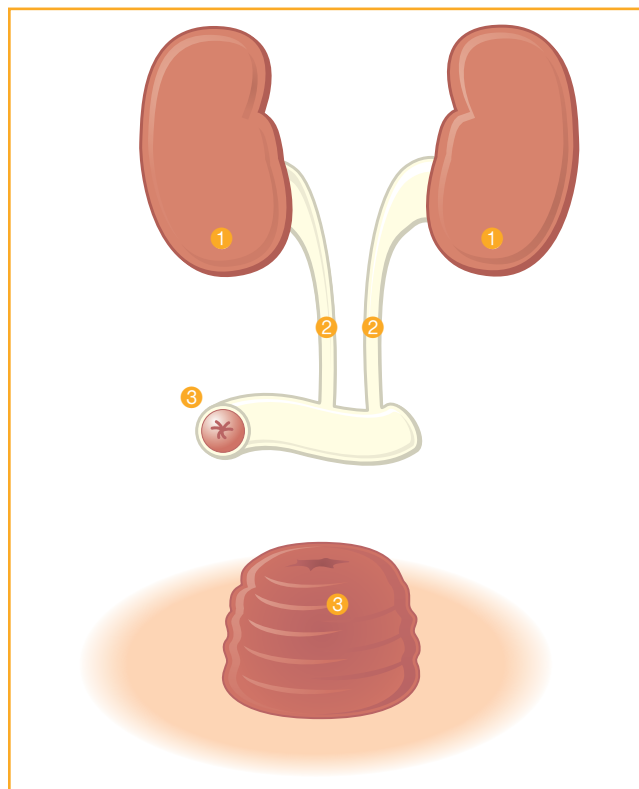
Založenie urostómie znamená prerušenie a vyvedenie močového ústrojenstva na brušnú stenu.

V priebehu chirurgického zákroku operatér odpojí močovody od mechúra a všije ich do odobratej časti tenkého čreva. Jeden koniec tenkého čreva je zaslepený, druhý koniec vyvedený ako stómia na brušnú stenu.

Urostómia býva zvyčajne vyvedená na pravej strane brušnej steny. Pokiaľ je to možné, stómia by mala byť umiestnená mimo jaziev a kožných záhybov.

Pred operáciou Vám ošetrujúci personál zvyčajne vyznačí miesto možného budúceho umiestnenia vývodu, ktorý by kvôli jednoduchšiemu ošetrovaniu a výmene pomôcky mal byť na viditeľnom mieste. S ohľadom na špecifiká chirurgického výkonu však môže byť vývod založený na inom mieste.

Po vytvorení stómie bude moč odchádzať samovoľne do priloženého stomického vrečka bez prirodzeného nutkania na močenie.



Ileálny vývod

① Obličky ② Močovody ③ Stómia

Ako vyzerá?

Stómia sa podobá sliznici v ústach. Je jemná, vlhká, zafarbená do ružovočervena a zvyčajne vyčnieva nad povrch brušnej steny.

Stómia nie je citlivá či bolestivá na dotyk

Stómia nemá nervové zakončenia a nie je preto citlivá alebo bolestivá na dotyk. Po operácii dochádza často k opuchu, ktorý však postupne mizne a veľkosť stómie sa znižuje. Malé stehy na okraji stómie sa rozpustia.

Prečo mám urostómiu?

S dôvodmi pre chirurgický zákrok a tiež s tým, či bolo nevyhnutné odstrániť močový mechúr, Vás zoznámí Váš ošetrojúci lekár.

S dôvodmi pre chirurgický zákrok Vás zoznámí Váš ošetrojúci lekár

Nosenie ileostomického vrečka

Stomické vrečky majú adhezívnu vrstvu, ktorá spoľahlivo a bezpečne prilíne na brušnú stenu v okolí stómie. Vrečky vďaka svojmu tvaru a farbe nie sú pod bežným oblečením prakticky viditeľné.

Pri výbere vrečka sa môžete rozhodnúť medzi niekoľkými typmi a veľkosťami. Všetky urostomické vrečky majú bezpečnostnú chlopňu, ktorá bráni zatekaniu moča naspäť k stómii a tiež pohodlný výpustný ventil.

Materiál vreciek umožňuje kúpanie a sprchovanie bez rizika ich odlepenia či poškodenia.

Pri výbere vrečka si môžete vybrať z niekoľkých typov a veľkostí

Po operácii

V pooperačnom období Vám sestra (*ošetrojúci personál*) pravdepodobne vyberie priehľadné vrečko, aby sa dala stómia ľahko kontrolovať. Po operácii často dochádza k opuchu, ktorý postupne mizne a veľkosť stómie sa znižuje.

Po operácii budete spočiatku cítiť únavu. Nezabudnite, že každý sa s novou životnou situáciou vyrovnáva po svojom a že psychická a fyzická rekonvalescencia Vám zaberie určitý čas.

Kedy začne stómia normálne pracovať?

Stómia začína pracovať hneď po operácii. Po 7 až 10 dňoch Vám odstránia stenty. Spočiatku môže byť moč zafarbený do červena a obsahovať hlien. Netreba sa tým znepokojovať, farba sa postupne vráti do normálu.

Vzhľadom na to, že v priebehu chirurgického zákroku bola na vytvorenie vývodu použitá časť tenkého čreva, môže po operácii dočasne dôjsť k zápche a po obnovení funkcie čreva sa môže objaviť aj krátkodobá hnačka.

Stómia začína pracovať bezprostredne po operácii

Aký typ vrečka budem používať?

Stomasestra Vám pravdepodobne odporučí urostomické vrečko s krycou chlopňou a naučí Vás ho vyprázdniť a znova uzavrieť. K vrečku môžete pripojiť nočné zberné vrečko s väčším obsahom.



Urostomické vrečko - predná a zadná strana

Výmena vrecka

Postupne si sami vytvoríte vlastný systém výmeny vrecka, ktorý by mal byť čo najjednoduchší.

Urostómia pracuje priebežne vo dne aj v noci. Vrecko je najlepšie vymeniť skoro ráno, keď z tela odchádza menej moču.

Vopred si pripravte potrebné pomôcky:

- nové vrecko
- papierové vreckovky
- nožnice a vystrihovaciu šablónu (ak potrebujete)
- teplú vodu
- plastové vrecko na odpad



Postupne si sami vytvoríte vlastný systém výmeny vrecka

Príprava nového vrecka

Prekreslite tvar stómie na šablónu na zadnej strane vrecka či podložky a opatrne vystrihnite požadovaný otvor. Je dôležité, aby otvor čo najlepšie zodpovedal veľkosti a tvaru stómie a nedochádzalo tak k podráždeniu nechránenej pokožky.



Vystrihnutie otvoru



Odstránenie vrečka

Odstránenie vrečka

Najprv vrečko vyprázdňte a potom odstráňte postupným jemným ťahom za adhezívnu vrstvu smerom dolu. Vrečko uzavrite preložením lepiacej vrstvy a vložte do plastového obalu. Teplou vodou a obrúskom umyte okolie stómie.

Nasadenie vrečka

Najprv starostlivo osušte pokožku. ① Odstráňte z adhezívnej vrstvy vrečka ochrannú fóliu. ② Preložte vrečko na polovicu, priložte spodnú časť k stómii a postupne smerom hore pritlačte na pokožku. ③ Vyhladte prípadné záhyby.



Nasadenie vrečka: ① Odstráňte ochrannú fóliu



② Priložte



③ Pritlačte

Ako často budem vrecko vymieňať?

Časť výmeny je individuálna, vrecko je však potrebné vyprázdňovať pomocou výpustného ventilu 6-krát až 8-krát denne. Pre pokojný spánok môžete na noc vrecko pripojiť na nočné zberné vrecko.

Likvidácia použitého vrecka

Obsah vrecka vyprázdňte do toalety a odhodte do odpadu.

NIKDY vrecko nevyhadzujte do toalety!

Typy stomických pomôcok

Dostupné sú dva typy pomôcok:

Jednodielny systém

Adhezívna vrstva je súčasťou vrecka, ktoré sa prikladá priamo na pokožku.

Dvojdielny systém

Vrecko aj adhezívna vrstva (*podložka*) sú oddelené a spájajú sa pomocou plastových krúžkov. Podložku nie je potrebné odstraňovať pri každej výmene vrecka.

Pred prepustním z nemocnice Vám ošetrujúci lekár či sestra pomôžu vybrať vhodnú pomôcku a poradia Vám, kde si môžete pomôcky vyzdvihnúť.



Jednodielny systém



Dvojdielny systém

Infekcia močového ústrojenstva

Po vyvedení urostómie sa zvyšuje riziko infekcií močového ústrojenstva. Je nevyhnutné, aby ste v priebehu dňa konzumovali dostatočné množstvo tekutín a zabránili tak dehydratácii. Odporúča sa vypíť 2 až 3 litre vody denne.

Je nevyhnutné, aby ste v priebehu dňa pili dostatočné množstvo vody a zabránili tak dehydratácii

Ak má moč tmavú farbu, je to prejav dehydratácie. V takomto prípade by ste mali zvýšiť príjem tekutín. Ak je moč zakalený, môže ísť o infekciu močového ústrojenstva. V takomto prípade ihneď navštívte Vášho lekára, ktorý odoberie vzorky a zistí, či ide o infekciu alebo neškodný hlien v moči.



Ďalšie rady: Starostlivosť o pokožku

Pokožka v okolí stómie si vyžaduje pozornosť a starostlivosť. Iba tak predídete jej podráždeniu. Tu je niekoľko odporučení:

- **Správna veľkosť otvoru pomôcky**

Je dôležité, aby vrečko alebo podložka tesne priliehali k stómii. Ak je otvor väčší, nechránená pokožka je vystavená kontaktu s obsahom čreva, ktorý ju dráždi. Veľkosť a tvar vystrihovaného otvoru pravidelne kontrolujte.

- **Nepoužívajte bežné mydlá a krémy**

Mydlá a iné čistiace prostriedky môžu vysušovať a dráždiť kožu, preto dajte prednosť teplej vode. Vyhnite sa tiež krémom a telovým mliekam, ktoré môžu znížiť príľnavosť stomickej pomôcky.

- **Drobné krvácanie**

V priebehu ošetrovania stómie môže niekedy dôjsť k miernemu krvácaniu, ktoré čoskoro prestane a nemalo by Vás preto znepokojovať.

Pokožka v okolí stómie vyžaduje pozornosť a starostlivosť, aby ste predišli jej podráždeniu

Čo je to parastomálna hernia?

Hernia vzniká oslabením svalstva brušnej steny a pomerne často sa vyskytuje u kolostomikov, obzvlášť u starších ľudí, u ľudí s nadváhou či ako dôsledok pravidelnej fyzickej námahy. Veľkosť hernie býva rôzna a vzhľadom k riziku opätovného výskytu je jej chirurgické riešenie odporúčané iba v závažných prípadoch.

V prípade otázok ohľadom hernie kontaktujte Vášho ošetrojúceho lekára.

Chirurgické riešenie hernie sa odporúča iba v závažných prípadoch

Je potrebné meniť stravovacie návyky?

Všeobecne možno odporučiť vyváženú stravu, ale inak by ste sa nemali vo výbere potravín nijako obmedzovať a jesť to, čo máte radi. Napriek tomu uvádzame niekoľko odporučení:

- **Stravu konzumujte pravidelne (aspoň 3x denne), v menšom množstve** a ak sa dá, nie neskoro večer. Stómia tak bude pracovať lepšie a s menším rizikom tvorby plynov.



- **Jedzte pomaly** a potravu dobre rozžujte - uľahčíte tým trávenie.

- **Vyberajte si pestrú stravu.** Nebojte sa experimentovať a skúšať nové jedlá, spočiatku

vždy v malom množstve. Ak by ste mali problém s niektorou potravinou, vyradte ju na niekoľko týždňov z jedálneho lístka a potom skúste znova.

- **Nezabudnite na potraviny s vysokým obsahom vlákniny,**

ktorá znižuje riziko zápchy.

Vlákninu nájdete v ovocí, zelenine,

pšeničných cereáliách,

cestovínach z celozrnnej

múky, nelúpanej ryži.



- **Ak zle znášate tučné potraviny** ako smotanu, syry či čokoládu, vyberte si odtučnené mlieko alebo jogurty, ľahké syry a podobne.



- **Pite dostatok tekutín** - aspoň 2 litre denne a predovšetkým vodu, šťavy alebo čaj. Pozor na kávu, ktorá dehydratuje.

- **Alkohol:** striedmo, s rozumom.

Odporúča sa vyvážená strava, ale inak by ste sa nemali vo výbere potravín nijako obmedzovať a jesť to, čo máte radi

Môžem cvičiť?

Pre úspešné zotavenie je dôležité, aby ste sa čo najskôr vrátili k svojmu predchádzajúcemu životnému štýlu a aktivitám. Bežná doba rekonvalescencie je okolo 3 mesiacov, ale vždy závisí na Vašom aktuálnom zdravotnom stave a type chirurgického zákroku, ktorý ste podstúpili.



Je dôležité, aby ste sa čo najskôr vrátili k svojmu predchádzajúcemu životnému štýlu a aktivitám

Môžem cestovať?

Rovnako, ako pri ostatných aktivitách, nie je dôvod cestovanie obmedzovať. Ak však máte pred sebou dlhšiu cestu alebo dovolenku v priebehu prvých 6 mesiacov po operácii, poraďte sa s ošetrojúcim lekárom.

Pri príprave cesty vždy pamätajte na:

- **Dostatočnú zásobu pomôcok**
- **Ďalší materiál a príslušenstvo** s ohľadom na charakter Vašej cesty
- **Potrebné množstvo vreciek alebo podložiek** radšej zdvojnásobte. Iné podnebie, prostredie a strava môžu urobiť svoje



- **Najdôležitejšie pomôcky a materiál** vložte do príručnej tašky a noste vždy so sebou

Ako ďalej so sexuálnym životom?

Nie je dôvod, prečo by ste po operácii nemohli pokračovať ďalej vo Vašom intímnom živote.

Niekedy sa stáva, že muži nemôžu dosiahnuť alebo udržať erekciu, ženy niekedy majú problémy s bolesťou pri pohlavnom styku. Nebojte sa preto skúsiť odlišnú polohu alebo iný druh sexuálnej aktivity, ktorá môže oboch partnerov uspokojiť.

V prípade akýchkoľvek otázok alebo problémov sa nehanbite poradiť s Vaším lekárom či odborníkom - sexuológom.



Koho môžem požiadať o radu?

Lekár alebo sestra by mali byť Vaším prvým kontaktom v prípade akýchkoľvek otázok alebo problémov.

Užitočné informácie

Váš ošetrojúci lekár/stomasestra:

Ďalšie dôležité kontakty:
