



Jak žít aktivní život
se stomií?

Milé dámy a pánové,

dovolte mi, abych se s vámi podělila o zkušenosti, které jsem získala během své dlouholeté praxe v péči o pacienty s různými typy vývodů.



Všechny vás chci povzbudit a podpořit. Uvědomuji si, že začátky jsou pro vás a mnohdy i pro vaše blízké těžké po všech stánkách, a že život nebývá vždy fér. Cílem nás, specializovaných zdravotníků, je, abyste dál žili plnohodnotný život, byli jste schopni užívat si každého dne, a ne jen přežívali, izolovali se doma a stranili se okolí. Je na vás, jak si s tím poradíte.

Už dlouho se snažíme, aby stomie nebyla tabu. Jsme tady, abychom vám tu trnitou cestu k další životní etapě usnadnili. Je dlouhá a nezávisí jen na jednom člověku, ale na úsilí celého zdravotnického týmu s multioborovou spoluprací lékařů a sester (chirurgů, internistů, nutričních terapeutů, urologů, psychologů a mnoha dalších). A pokud navíc máte i svého anděla v podobě stomické sestry, máte k plnohodnotnému životu mnohem blíž. Prostě na to nejste sami!

Řadu problémů s vámi vyřeší i lidé mimo nemocnice. Pokud jste odněkud, kde stomické poradny nejsou, ochotně vám pomohou na bezplatných stomalinkách. Existují také stomické kluby či stránky stomiků na sociálních sítích. V pooperačním období lze využít i služeb dobrovolníků, zkušených stomiků, kteří si přijdou pohovořit o stomii přímo do nemocnice a jsou schopni zodpovědět různé otázky.

Celková péče o pacienta se stomií je dnes mnohem jednodušší i díky firmám, které dodávají na náš trh kvalitní stomické pomůcky a příslušenství.

V České republice žije cca 15 000 lidí se střevním vývodem a mnoho dalších s ním má zkušenosti, protože měli dočasnou stomii nebo stomika měli v rodině.

Stomii lze pod oblečením poměrně dobře skrýt, proto jste si možná ani nevšimli lidí, kteří se kolem vás se stomií běžně pohybují. Možná by vás ani nenapadlo, že je potkáváte na dovolené u vody, na túře, na lyžích, v divadle a jinde. Určitá skupina pacientů může používat sety k výplachům střeva a pak lze následně používat také velmi diskrétní pomůcky. Dodržováním stravovacích návyků lze upravit i vyprazdňování. Intimního života se také není třeba vzdávat.

V této brožuře naleznete rady, jak si udělat život se stomií krásný, plnohodnotný a že není třeba vzdávat se věcí, které vám v minulosti činily radost.

Na to, abyste byli opět sami sebou, je třeba přijmout své tělo a srovnat si životní priority. Neměli byste se za sebe stydět a cítit se méněcenní. Stomie je tu s vámi, je dobré brát ji jako kamarádku a třeba si ji pojmenovat. Mějte sebe, vaši stomii a život s ní rádi. Věřte, že je to jediný způsob vašeho bytí. Kdyby existovala jiná cesta, určitě byste ji teď neměli.

Děkuji všem, kteří dnes pomáhají, protože může přijít den, kdy pomoc druhých může potřebovat kdokoli z nás. Je mi ctí s vámi spolupracovat a pomáhat vám. My všichni jsme tu pro vás.

Přeji mnoho krásných okamžiků, jež vás v životě naplňují.

Radomíra Fierlová,
FN Ostrava – Poruba, chirurgická klinika

Obsah

Medailonky našich uživatelů	4-5
S kým a jak mluvit o stomii	6-7
Jak se oblékat se stomií	8-9
Společenský život	10-11
Sportování a cvičení se stomií	12-13
Stravování s kolostomií	14-15
Stravování s ileostomií	16-17
Stomie a pitný režim	18-19
Intimní život po operaci	20-21
Cestování	22-23

Desatero pro lidi se stomií

1. Přijměte se i se stomií
2. Mluvte o tom
3. Buďte aktivní
4. Učte se novým věcem
5. Setkávejte se s přáteli
6. Dělejte něco tvůrčího
7. Zapojte se
8. Neváhejte požádat o pomoc
9. Odpočívejte a uvolněte se
10. Zdolávejte překážky

Medailonky našich uživatelů



• Veronika Čulagová (ileostomie 2012)

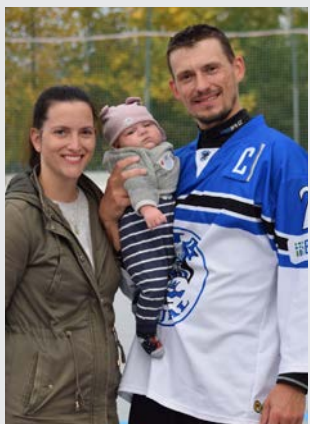
Můj příběh začal v roce 2003, kdy jsem měla diagnostikovanou Crohnovu chorobu. V důsledku nemoci jsem tehdy vážila pouhých 22 kg a měla jsem velké zdravotní potíže, které mě trápily fyzicky i psychicky. Podstoupila jsem během 9 let několikrát různou léčbu. Výsledky byly jen částečně dobré, takže jsem nakonec skončila s dočasnou stomií. Měla jsem po operaci několikaměsíční komplikace a neuměla jsem si představit, že budu mít stomii trvale.

Nakonec jsem se díky podpoře své rodiny a péči zdravotníků zotavila a naučila jsem se o sebe a svou stomii pečovat. Přijala jsem, že stomie mi už zůstane. Jak čas plynul a můj stav se celkově zlepšil,

přišla jsem na to, že život se stomií je pro mě vlastně lepší než byl před operací. Po prvotním úplném odmítání stomie jsem přijala skutečnost, že mi operace vlastně zachránila život. Začala jsem znovu žít aktivně. Seznámila jsem se s mým současným partnerem, nyní už manželem. Máme společné zájmy. Cvičíme spolu a dokonce jsem s ním začala trénovat na náročný, 7 km dlouhý terénní závod, Spartan Race. Brala jsem to jako výzvu pro rok 2022. Povedlo se a já doběhla do cíle. Teď mám nový cíl pro rok 2023. Uběhnout v terénu závody na 5 km, 10 km a 25 km. Věřím, že to dám s manželem i se svou kámoškou stomií.

A všem novým stomikům bych ráda vzkázala: nebojte se stomie. Nakonec zjistíte, že život se stomií se dá žít aktivně a hodnotně. Nikdy to nevzdávejte, bojujte a držte se. Ať máte hezký a spokojený život.

Veronika, Liberec



• Ondřej Baleka (ileostomie 2021)

S vážnými zdravotními potížemi jsem bojoval 10 let. Stomie se jako řešení nabízela, už když mi bylo asi 25. Nechtěl jsem operaci a díky biologické léčbě a striktnímu stravování jsem s určitými omezeními fungoval až do roku 2021.

Na jaře ale vše urychlilo to, že mi byl diagnostikován nádor a už nebyla jiná možnost. Šel jsem na operaci a byla mě vyvedena stomie.

Až poté jsem si uvědomil, že život se stomií je pro mě vlastně pohodlnější. Žádný stres ohledně stravování a vylučování,

návštěva toalety až 10x za den, pracovní omezení, žádné aktivity a hodně bolesti i společenské trapasy.

Stomie pro mě nakonec byla vysvobozením z těchto omezení. Nyní pracuji, hraji hokejbal, boxuji, rybařím, chodím na dlouhé treky, do sauny.

A k tomu máme společné zájmy s mou snoubenkou, se kterou jsme se dokonce v roce 2022 stali šťastnými rodiči krásného a zdravého miminka. Vážně není nic, co by mi stomie nedovolila, ba právě naopak.

Ondřej, Beroun



• Petr Burian a Jana Roglšeková (partneři a stomici)

Janka a Petr to neměli vůbec jednoduché. Oba trpí Crohnovou nemocí a oba jsou ileostomici. Seznámili se díky FB skupině stomiků. Petr se rozhodl, že už dál nechce být sám a na skupině si podal velmi vtipný inzerát.

Do konverzace se připojila i Janka a její komentáře Petra okamžitě zaujaly a vycítil, že je na stejné vlně jako on. Sarkastický humor ji nebyl cizí. Ale dělilo je hodně kilometrů. Janka je ze Slovenska a Petr z Čech.

A tak začalo velké plánování jejich setkání. Petr ji na nádraží sešel v náručí a oba věděli, že on bude její a ona jeho.

Užívají si spolu krásné dny, cestují, navštěvují a podporují další stomiky. Jsou proškolenými dobrovolníky patientské organizace České ILCO.

O svém zdravotním stavu oba vědí a říkají, že za stomii se nestydí, naopak jsou na ni hrdí, protože jim zachránila život a jejich dva životy svedla dohromady.

Petr a Janka, České Budějovice



S kým a jak mluvit o stomii

Po operaci, při které vám byla vyvedená stomie, můžete mít různé otázky týkající se vašeho společenského života. Komu o tom mám říct? Co mám říct? Mám vysvětlit situaci hned nebo mám počkat, až si na život se stomií více zvyknu?

Bez ohledu na to, zda máte dočasnou nebo trvalou stomii, je na vás, kdy a co řeknete svému okolí.

Můžete se rozhodnout nechat si toto téma pro sebe a nikomu o něm neříkat. Pokud se pro to rozhodnete, ostatní lidé se o vaši stomii pravděpodobně nikdy nedozvědí. Je dokonce možné, že jste se již setkali s někým, kdo má stomii a ani jste o tom nevěděli. Můžete se však také rozhodnout, že o tom blízkým lidem řeknete.

Bez ohledu na to, zda se rozhodnete o situaci informovat své přátele a kolegy, měli byste o své operaci rozhodně informovat všechny své poskytovatele zdravotní péče, včetně lékárníka.

Kdy o tom mám mluvit?

Rozhodnutí je opět na vás. Pokud vaše rodina a přátelé vědí, že jste podstoupili operaci, mohou mít o vás obavy a rádi by slyšeli, že jste po operaci v pořádku. Pokud vaši přátelé vědí, čeho se operace týkala, pravděpodobně vás

budou chtít podpořit a vyslechnout. Může se však stát, že vám nebude příjemné mluvit o tom bezprostředně po operaci. To je normální. Řekněte to svým blízkým, až se na to budete cítit.

Co říci rodině a blízkým přátelům?

Je důležité, abyste o operaci mluvili vy, vaše rodina a blízcí přátelé. Vaši příbuzní a blízcí se zajímají o vaše zdraví a uzdravení. Pokud jim sdělíte podrobnosti o operaci, pomůže to zodpovědět jejich otázky a minimalizovat jejich obavy.

Kromě toho, že uklidníte svou rodinu a blízké přátele, je rozhovor o tom, co jste si prožili po operaci, dobrým způsobem, jak se vypořádat se svými emocemi. Mnozí lidé pocítí úlevu, když se otevrou ostatním. Úleva přichází nejen díky sdílení těchto informací, ale také díky podpoře blízkých.

Kolik toho říct dětem?

Pokud máte mladší děti, je obvykle vhodné o operaci otevřeně hovořit. Pokud tyto infor-

mace sdělíte otevřeně, většina dětí je bez problémů přijme. Děti vycítí, když je ve vzduchu nedostatek otevřenosti. Dejte dětem čas, aby vám mohly klást otázky a odpovídejte na ně jednoduše a pravdivě.

Děti obvykle potřebují slyšet jednoduché vysvětlení. Rozhovor o vaší operaci je přirozeným způsobem, jak rozptýlit případné mylné představy vašich dětí.

Pokud máte dospívající děti, z vlastní zkušenosti víte, že se mohou uzavřít do sebe, když přijde řeč na témata, jako je zdravotní stav rodičů nebo jejich operace. V takovém případě někteří rodiče sdělí svým dospívajícím pouze klíčové informace o operaci. Přesto je důležité na položené otázky otevřeně a upřímně odpovědět.

Pokud máte dospělé děti, pravděpodobně s nimi budete chtít otevřeně hovořit o operaci a o tom, jak vás ovlivnila - stejně jako o jakékoli jiné operaci.

A co moji kolegové?

Záleží jen na vás, zda jim o své operaci řeknete. Nejlepší je, když alespoň jeden kolega ví, že jste podstoupili operaci s vyvedením stomie, pro případ, že by v práci vznikly nějaké problémy.

Pokud chcete být otevřenější, můžete začít vysvětlením důvodu operace. Pak se zmiňte o tom, že výsledkem operace byl jiný způsob vyprazdňování střev nebo močového měchýře.

Návrat do práce s sebou přináší otázky týkající se společenského života. Jak změní stomie můj každodenní život? Jak si zvyknu na svůj pracovní režim?

Během pracovní neschopnosti je vhodné vyzkoušet si různé situace, abyste se cítili jistě, když opouštíte dům na delší dobu. Několik týdnů před návratem do práce se můžete oblék-

nout a naplánovat si den, jako byste se chystali do práce. To vám pomůže vypracovat si denní režim - a zvýší to vaše sebevědomí po návratu do práce.

Co říci přátelům?

Známi a sousedé se mohou zajímat o to, proč jste byli v nemocnici a mohou se ptát na vaši nemoc. Předem si promyslete, co jim řeknete, až se začnou ptát.

Pokud nechcete s lidmi, které dobře neznáte, mluvit o podrobnostech, můžete jednoduše říct, že jste podstoupili operaci břicha. Nebo můžete říct, že vám byla odstraněna část nebo celé tlusté střevo nebo močový měchýř. Nemějte pocit, že musíte každému, kdo se vás zeptá, vysvětlovat podrobnosti o vaší operaci. Uvedte tolik informací, kolik chcete. To platí jak pro dlouhodobé známé, tak pro lidi, které jste právě potkali.

Co doporučujete v případě, že s někým „chodím“?

Randění je běžnou součástí života mnoha lidí - včetně lidí se stomií. Pokud se s někým začnete stýkat až po operaci, můžete se sami rozhodnout, kdy a jak moc mu o svém stavu řeknete.

Několik poznámek na závěr

Je velmi důležité vrátit se zpět do života a užívat si všech aktivit, které jste dělali rádi před operací. To se týká i vašeho společenského života. Nezapomeňte, že stomie pouze změnila vaše tělo. Jinak jste stále stejný člověk. A není důvod, aby se váš vztah s rodinou, přáteli a kolegy změnil.



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka

Jak se oblékat se stomií

Stomie by neměla být zásadním omezením pro výběr oblečení. Po operaci byste měli být schopni nosit to, co máte v šatníku.

Jaké spodní prádlo se doporučuje?

Spodní prádlo by mělo být mírně přiléhavé, aby pomohlo přidržit sáček na místě, ale ne příliš těsné, aby mohly výměšky odtékat do sáčku. Muži mohou nosit slipy. Boxerky na tělo drží stomický sáček nejlépe na svém místě.

Mnoho žen dává přednost přiléhavým - ale ne příliš těsným - kalhotkám s vysokým pasem. Vhodné jsou také bavlněné nebo elastické kalhotky. Dobrou volbou jsou také punčocháče s přiléhavým pasem.

www.mypouch.cz



Stomické sáčky SenSura® Mio jsouk dispozici v neutrální šedé barvě neviditelné pod oblečením, dokonce i pod bílým. Navíc jsou vyrobeny z textilního materiálu, který se běžně používá v oděvním průmyslu, takže mohou působit spíše jako součást oblečení, nikoli jako zdravotnický prostředek.

Pánské oblečení

Mnoho mužů nosí kalhoty pod úroveň pasu, takže může být stomický sáček nad nimi vidět.

Můžete zkusit o velikost větší kalhoty, které vám umožní umístit pásek nad stomický sáček. Mějte také na paměti, že kalhoty se skládanou přední částí lépe skryjí sáček než kalhoty s rovnou přední částí.

Pokud máte stomii v linii pasu, nenoste těsné kalhoty ani opasky. V závislosti na umístění stomie můžete zvážit použití přídržných stomických pásků. Další možností je obléci si něco, co zakryje oblast pasu kalhot. Například sportovní nebo ležerní vesta.

V chladnějším období jsou další možností svetry a bundy. Při výběru plavek mají muži více možností. Například plavky typu boxerky s elastickým pasem nebo bermudy mohou oblast pasu různě zakrývat. Pokud máte stomii nad linií ohybu v pase, můžete si vybrat plavky a tílko.

Oblečení pro dámy

Pro ženy je často velmi obtížné najít kalhoty, které by se hodily k jejich postavě. Pokud máte

stomii blízko linie ohybu v pase, vyhněte se těsným kalhotám, sukním nebo páskům. Možná se budete cítit pohodlněji v kalhotách nebo sukni s vyšším nebo volnějším pasem. Kalhoty nebo sukně se zavazováním v pase skryjí sáček lépe než hladká přední část.

Módní návrháři vědí, že ženské tělo může mít různé tvary a každá žena má jinou velikost. Proto je možné zakoupit kalhoty s různou výškou pasu, což vám umožní najít ten správný styl, který bude vyhovovat vaší postavě a vašim potřebám.

Pokud jde o sportovní oblečení, zvažte tepláky nebo legíny, které vám během cvičení pomohou přidržit sáček.

Ženy si pravděpodobně vyberou plavky s podšívku, která vytváří elegantnější siluetu. Mnoho plavek je v oblasti břicha našasených, což pomůže skrýt sáček.

Oblečení pro děti

V kojeneckém období do 1 roku věku oblékejte dítě do volnějších bodyček. Vhodné jsou také kombinézy a dupačky. Jednorázové pleny upevněte nad sáček nebo těsně pod něj, v závislosti na umístění stomie. Džínové kalhoty s úzkým pasem, které jsou v poslední době velmi módní v kojeneckém oblékání, nejsou vhodné.

Dopřejte svému dítěti svobodu. V batolecím období od 1 do 3 let jsou vhodné punčocháče s protiskluzovými pásky. To platí i pro dupačky či kalhoty. Materiál by měl být lehký, ne elastický. Holčičky mohou nosit našasené šaty.

Odkazy:

www.mypouch.cz

Pomůcky řady SenSura® Mio jsou zdravotnické prostředky určené pro stomiky. Stomický sáček je určen k pasivnímu sběru výměšků ze stomie. Lepicí stomická podložka je upevněna ke stomickému sáčku a je určena k přilepení k nepoškozené kůži kolem stomie. Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka



Společenský život

Nedovolte, aby vám stomie bránila ve společenském životě s rodinou a přáteli. Zde je několik tipů, jak překonat zábrany a vyjít mezi lidi.

Je přirozené, že si děláte starosti, jak vysvětlit, že máte stomii. Bude to nepříjemné? Uvědomte si však, že máte situaci pod kontrolou a víte víc než ostatní. Nemusíte vysvětlovat svůj zdravotní stav každému, koho potkáte. Sami se rozhodněte, co a v jakém rozsahu chcete odhalit.

Připravte si krátké vysvětlení

Krátké vysvětlení „po ruce“ vám dodá větší jistotu a klid. Například jednoduše a stručně řekněte, že jste překonali vážnou nemoc, podstoupili operaci a nyní nosíte stomický sáček. Vyhněte se přemíře odborných termínů a buďte připraveni na otázky, ale nezacházejte do podrobností a sdělte jen nezbytné minimum. Nemějte pocit, že musíte každému, kdo se vás zeptá, vysvětlit podrobnosti operace.

Zkušenosti

„Po operaci jsem se bála vyjít do společnosti, protože jsem se bála, že budu muset vysvětlovat, co se mi stalo a že to nebudu umět. Po prvních zkušenostech jsem získala větší sebedůvěru. Je to jen psychologická bariéra. Komu chci něco říct, tomu to řeknu, komu nechci říct nic, neřeknu a on si toho ani nevšimne.“

Na co myslím, když jdu do společnosti?

Stomie by vám neměla bránit jít s kamarádem na pivo, za příbuznými nebo s přítelkyní do restaurace. Stomické pomůcky jsou dostatečně bezpečné a diskrétní a lidé ve vašem okolí si této skutečnosti ani nevšimnou.

Připravte si „nouzový balíček“

Pokud se chystáte do společnosti, přibalte si několik rezervních pomůcek. Pro jistotu si s sebou vezměte více pomůcek, než byste potřebovali doma. Přibalte si igelitové sáčky na použité pomůcky.

Kde je toaleta?

Po příjezdu do nového prostředí si předem zmapujte situaci a najděte toaletu. Získáte tak klid a jistotu, že máte vše pod kontrolou. Zbytečně byste se stresovali, kdybyste potřebovali rychle na toaletu a nemohli ji najít.

Jak začít znovu společensky žít?

Chcete-li si vybudovat sebedůvěru, začněte pomalu a navštivte nejprve místa v blízkosti svého bydliště. Později se můžete vydat do vzdálenějších míst, ale začněte s kratšími pobyty, třeba

„Po operaci jsem se, ze strachu z toho jak situaci vysvětlím, obával jít ven do společnosti. Po prvních zkušenostech jsem nabyl jistotu, jak mojí situaci vysvětlit. Je to jen psychická bariéra.“



jen na několik hodin. Pak zkuste udělat další krok. Navštivte veřejné toalety, přátele nebo příbuzné. Je lepší začít u rodiny nebo u známých, kteří již vaši situaci znají. Později, až se budete cítit jistěji, můžete začít plánovat delší výlety, například na celý den.

www.euroklic.cz - dostupnost veřejných sociálních a technických kompenzačních zařízení i pro stomiky
www.ilco.cz/ilco-linka - ILCO linka pro stomiky

Co dělat, když se vyskytne problém mimo dům?

Pokud máte s pomůckami problémy, můžete se obrátit na bezplatnou info linku společnosti Coloplast na čísle 800 100 416. Na této lince pracují zdravotní sestry s bohatými zkušenostmi, které jsou připraveny vám poradit v pracovní dny od 8 do 16 h.

Kluby stomiků

K návratu zpět do společnosti vám můžou pomoci přátelé, kteří mají také stomii. Můžete si s nimi vyměňovat rady a zkušenosti a v případě potřeby je můžete kontaktovat telefonicky. Je dobré zahájit sociální kontakt návštěvou klubu stomiků. Kluby jsou v některých městech a jejich členové budou dobře chápat vaši situaci. Kontaktujte pacientskou organizaci pro stomiky České ILCO z.s., na www.ilco.cz.

ILCO.cz

České ILCO, z.s.

pacientská organizace pro lidi s vývodem



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka



Sportování a cvičení se stomií

Určitě jste to už mnohokrát slyšeli, ale stojí za to si to zopakovat: fyzická aktivita je prospěšná pro každého. Cvičení nebo sportování - pokud je schválí váš lékař nebo zdravotní sestra - se doporučuje.

Mám nějaká omezení?

Omezení existují, zejména bezprostředně po operaci. Pokud není stomie a oblast břicha zcela zhojená, hrozí při namáhavém cvičení riziko vzniku kýly. Parastomální kýla (kýla v oblasti stomie) je oslabení břišní stěny, které může způsobit vyklenutí střeva skrz břišní stěnu.

3 pravidla pro sportování

1. Před sportem sáček vyprázdněte, abyste měli větší volnost pohybu a menší riziko přeplnění během aktivit.
2. Před sportem, během něj a po něm přijímejte dostatek tekutin.
3. Po dobu nejméně 6-8 týdnů po operaci se vyvarujte zvedání těžkých břemen, abyste zabránili vzniku kýly.

Abyste předešli vzniku kýly, nezvedejte šest měsíců po operaci předměty těžší než 3,5 kg. Při zvedání předmětů nebo jiném namáhání břišních svalů se doporučuje používat podpurný kýlní pás. Někteří lidé si takový pás pořídí ihned po operaci a nosí ho ještě dlouho poté. Informujte se o potřebě podpurného pásu u svého lékaře. Podpurný pás pro stomiky musí být přizpůsoben na míru a může vám ho předepsat lékař. Tento pás vám může výrazně pomoci. Pás můžete získat ve výdejnách zdravotnických potřeb, kde jsou k dostání i další stomické pomůcky.

Existuje cvičení pro stomiky?

Ano. Jmenuje se Zdraví v pohybu. Přináší sérii lehkých, nenáročných a účinných cviků s prvky jógy, vhodných pro stomiky i pro silně zdravotně oslabené jedince. Je to video s cvičitelkou a cvičenci se stomií, které vytvořila patientská organizace stomiků České ILCO za podpory společnosti Coloplast. Celé cvičení naleznete na tomto odkazu: www.ilco.cz/zdravi-v-pohybu/

Proč právě cvičení s prvky jógy?

Naše tělo je samostatný stroj, ve kterém se odehrává mnoho procesů. Je schopné samoléčby, pokud se o něj budeme správně starat. Pomalé pohyby, správný dech a propojení energetických kanálů probudí naše tělo. Jóga pomáhá rozhýbat celé tělo, zaměřuje se na techniku pohybu, ne na výkon. Pomáhá poznat naše tělo, vnímat ho a poznat sám sebe. Cvičení prospívá nejen při zdravotních potížích, odbourává psychické problémy, vyrovnává dysfunkci obou hemisfér. Může nám pomoci předejít komplikacím a také zlepšit náladu v období duševní nepohody.

Je pro začátek vhodná chůze?

Ano, je to snadný, lehký a nenásilný způsob, jak se vrátit k aktivnímu životu. Je to také aktivita, kterou můžete začít provozovat záhy po operaci. Můžete chodit nahoru a dolů po schodech doma. Nebo na čerstvém vzduchu a postupně prodlužovat čas a vzdálenost. Postupně si můžete stanovit náročnější cíle: delší trasu, zdolání kopce. Pokud se donutíte jít dál, zlepšíte svou sílu i vytrvalost. Další argumenty pro chůzi: je prospěšná pro srdce, plíce, svaly a klouby.

Je jízda na kole dobrý nápad?

Ano, pokud to váš lékař schválí. Lékař vám může doporučit počkat, dokud se břicho zcela nezažije. Jízda na kole je vynikajícím sportem, protože nezpůsobuje otřesy a nevyžaduje velkou zátěž břišní oblasti. Pokud jste utrpěli poranění perinea (chirurgický zákrok v oblasti konečníku), je možné, že budete muset počkat delší dobu, než se oblast zcela zahojí. Sezení na kole by pro vás bylo nepohodlné a mohlo by způsobit zranění.

Stomie ve vodě

Pokud se obáváte, že vaše pomůcka není dostatečně odolná vůči vodě, postupujte podle těchto doporučení:

Voda může uvolnit okraje lepicího materiálu pomůcky. Před vstupem do vody se ujistěte, že jsou okraje lepicího materiálu dobře přilepené. Kromě toho můžete okraje lepicího materiálu vyhladit rukou. Tlak a teplo mají pozitivní vliv na přilnavost. Navíc, existují speciální pomůcky, kterými můžete fixovat okraje stomické pomůcky při sportovních aktivitách. Společnost Coloplast vyrábí nejprodávanější pomůcky tohoto typu v České republice - **Brava elastické vyrovnávací pásy**. To jsou lepicí půlkroužky, které se lepí přes okraje podložky a jsou k dispozici ve standardní velikosti, v širší velikosti XL a také ve variantě s postranními výběžky, která se hodí pro stomie v kýle. S výběrem vám poradí váš ošetřující zdravotník. Pokud máte sáček s filtrem, je dobré filtr přelepit nálepkou, která je součástí každého balení sáčku.

Vyrovnávací elastická páska Brava je zdravotnický prostředek určený k napomáhání fixace okraje stomické podložky další adhezí ke zdravé kůži v okolí stomie. Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Mohu se vrátit k běhání?

Pokud vám to lékař schválí, můžete. Nezapomenejte přijímat dostatek tekutin, abyste nahradili ztráty způsobené pocením. Před během si vyměňte stomickou pomůcku. Kontrolujte lepicí materiál, protože pot by ho mohl uvolnit a mohl by tak dojít k podtečení.

A co plavání?

Plavání a vodní aerobik jsou úžasné způsoby, jak se udržet v kondici. Voda vás nadnáší, plavání procvičuje svaly a samotné cvičení s sebou nese minimální riziko zranění. Plavání vám také pomůže získat lepší ohebnost a je dobrou volbou, pokud trpíte artritidou. Nevyhýbejte se bazénům, protože se bojíte, že by si ostatní lidé mohli všimnout vaší stomie. Většina lidí si ničeho nevšimne! Mnoho stomiků používá při plavání sáček standardní velikosti a před plaváním ho jednoduše vyprázdní.

Pokud chcete být diskrétnější, můžete použít stomické sáčky velikosti mini, které jsou pod plavkami méně viditelné.

Při pobytu na slunci se namažte opalovacím krémem až po nasazení sáčku. Krémy a pleťové vody mohou způsobit, že stomická pomůcka nebude držet.

Pokud se koupete v horké lázni, zkontrolujte si poté sáček. Teplo může ovlivnit jeho životnost, takže možná budete muset sáček vyměnit dříve.





Stravování s kolostomií

Po jakémkoli typu operace trvá nějakou dobu, než se vaše tělo přizpůsobí. To samozřejmě platí i pro kolostomii. Po nějaké době byste měli zjistit, že můžete jíst stejné potraviny, na které jste byli zvyklí.

Níže jsou uvedena obecná pravidla stravování pro osoby s kolostomií. Pokud vám však lékař doporučí speciální dietu, měli byste se řídit jeho pokyny.

Budu na některé potraviny reagovat jinak?

Každý člověk může zjistit, že mu určité potraviny způsobují nadýmání nebo nepříjemné pocity. Pokud máte pocit, že vám některá potravin způsobuje po operaci problémy, zkuste ji na nějakou dobu vyřadit z jídelníčku. Pak ji znovu zařadte a uvidíte, jak bude vaše tělo reagovat. Tento postup proveďte alespoň třikrát u každé „podezřelé“ potraviny. To vám pomůže ověřit, zda vám potravin skutečně způsobuje problémy.

Jsou plyny normální?

Ano. Plyny vznikají dvěma přirozenými způsoby. Prvním je tvorba plynů ve střevěch při rozkladu sacharidů (cukrů, škrobů a vlákniny z potravy) v tlustém střevě. Mezi snědením jídla a vypuzením plynů ze žaludku uplyne obvykle pět až šest hodin. Plyny mohou vznikat také při přijímání potravy, proto byste měli jíst pomalu. Doporučuje se také nežvýkat žvýkačky, nepít nápoje brčkem a nemluvit s plnými ústy.

Můžete si koupit volně prodejné léky na snížení nadýmání. Většina stomických sáčků dnes navíc obsahuje plynové filtry. Uhlíkový filtr zbaví plyny zápachu ještě dříve, než se vypustí ze sáčku ven. Někdy může dojít k ucpání filtru tekutou stolicí a v takovém případě je nutné sáček vyměnit. Potraviny, které mohou u jednoho člověka způsobovat plynatost, nemusí mít u druhého člověka stejný účinek, proto si dobře všimněte, které potraviny na vás působí.

Potraviny a nápoje, které způsobují plynatost:

- Zelí
- Špenát
- Okurky
- Fazole
- Růžičková kapusta
- Cibule/česnek
- Brokolice/květák
- Kukuřice
- Hrách
- Syčené nápoje, jako jsou limonády a pivo

Kdy si zápachu všimnu já a mé okolí?

Zápach lze zaznamenat pouze při vyprazdňování stomického sáčku. Zápach však můžete snížit použitím speciálních kapek (např. Brava lubrikační deodorant - tekutý stomický deodorant vyráběný společností Coloplast).

Po vyprázdnění nebo výměně sáčku jednoduše nakapejte kapky do sáčku a sáček promněte. Při dalším vyprázdnění sáčku by měly kapky zápach zmírnit.

Tento deodorant má také navíc lubrikační účinek a ten zajistí, že výměšky budou vždy na dně sáčku a nikoliv kolem vývodu.

Někteří lidé s sebou nosí osvěžovač vzduchu. To se hodí zejména při použití veřejných toalet.



Potraviny, které způsobují zápach stolice:

- Ryby
- Vejce
- Sýr
- Tvaroh nebo sýr cottage
- Česnek
- Fazole
- Kapusta nebo zelí

Co dělat při zácpě?

Stejně jako před operací se může občas objevit zácpa. Zácpě předcházíme konzumací potravin s vysokým obsahem vlákniny, ovoce, zeleniny a obilovin (např. cereálií). Pokud vám to lékař schválí, pijte denně šest až osm sklenic tekutin. Pokud zácpa nepomine, zvažte použití projímadla. Tuto možnost byste však měli nejprve prodiskutovat se svým lékařem, který rozhodne, zda je pro vás tento postup vhodný.

Co dělat při průjmu?

Řídká stolice může být způsobena chřipkovým onemocněním, reakcí organismu na potraviny nebo léky, jako jsou antibiotika.

Potraviny, které mohou zahušťovat stolicí:

- Pudink
- Krémové arašídové máslo
- Brambory
- Chléb
- Těstoviny
- Pečená jablka / jablečná omáčka
- Sýr
- Rýže

Při průjmu tělo ztrácí vodu, sodík a draslík. Proto musíte přijímat dostatek tekutin, včetně asi čtvrt litru vody po každém vyprázdnění sáčku. Nápoje pro sportovce pomohou nahradit ztráty sodíku a draslíku. V případě tří nebo více po sobě jdoucích řídkých stolic byste se měli poradit s lékařem.

Několik poznámek na závěr

Je důležité, abyste se po tomto typu operace cítili ve svém těle dobře. Stejně tak je důležité, abyste si jídlo dokázali vychutnat jako součást plnohodnotného života.

Lubrikační deodorant Brava je zdravotnický prostředek určený k odstraňování pachů a lubrikaci obsahu stomického sáčku. Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

 **Péče o klienty**
800 100 416
bezplatná informační linka



Stravování s ileostomií

Níže jsou uvedeny obecné pokyny pro stravování osob s ileostomií. Pokud vám však lékař doporučí speciální dietu, měli byste se řídit jeho pokyny.

Jak bych měl změnit příjem tekutin?

Pijte 10 až 12 sklenic tekutin denně, pokud vám lékař neřekne jinak. Vzhledem k tomu, že již nemáte tlusté střevo, které by vstřebávalo vodu, a protože tekutiny odcházejí z těla přes stomii, musíte svému tělu pomoci tím, že budete přijímat více tekutin, abyste předešli dehydrataci.

Příznaky dehydratace jsou:

- Sucho v ústech nebo suchý jazyk
- Méně časté močení nebo méně moči
- Tmavší moč než obvykle
- Závratě při vstávání
- Pocit slabosti a neobvyklé reakce

- Neschopnost jasně myslet
- Brnění rukou a nohou
- Při příznacích dehydratace vyhledejte lékaře.
- Při dehydrataci se snažte zvýšit příjem tekutin.
- Budete také potřebovat nahradit elektrolyty - sodík a draslík - ve vašem těle.

Jak nahradit draslík:

- Vývar nebo bujón
- Nízkokalorické nápoje nebo nápoje bez cukru pro sportovce
- Čaj, pomerančový džus
- Banány, meruňky, brambory

Jak nahradit sodík:

- Nízkokalorické nápoje nebo nápoje bez cukru pro sportovce
- Vývar nebo bujón
- Rýžová voda
- Preclíky nebo krekry

Důležité: Zmatenost, závratě a suchá kůže jsou příznaky extrémní dehydratace. Pokud zaznamenáte tyto příznaky extrémní dehydratace, vyhledejte lékařskou pomoc.

Mohu dostat průjem?

I s ileostomií můžete mít čas od času průjem nebo řídkou stolicí. V takovém případě se může sáček naplnit rychleji než obvykle a může být nutné jej častěji vyprazdňovat. Průjem způsobuje ztrátu vody, sodíku a draslíku, což jsou pro tělo nezbytné látky. Pijte hodně tekutin. Základním pravidlem je vypít při každém vyprázdnění sáčku asi čtvrt litru vody. Potraviny bohaté na cukr mohou způsobit řídkou stolicí. Potraviny a nápoje, které vám pomohou doplnit ztracený sodík a draslík, jsou uvedeny výše.

Potraviny, které mohou zahušťovat stolicí:

- Pudink, brambory, chléb, těstoviny, pečená jablka / jablečná omáčka, sýr, rýže.
- V případě tří nebo více po sobě jdoucích řídkých stolic byste měli vyhledat lékaře.

Kterým potravinám bych se měl vyhnout a proč?

Před operací procházely tlustým střevem velké kusy potravy. Po operaci se takto velké kusy potravy mohou snadno zachytit v místě, kde střevo prochází břišní stěnou. V takovém případě může dojít k zablokování. Ucpání potravou může způsobit křeče v břiše, bolest a vodnatou páchnoucí stolicí. Střevo se bude snažit ucpávku uvolnit a stolice může vytékat ven. Prvních šest až osm týdnů po operaci se vyhýbejte potravinám s vysokým obsahem vlákniny, které absorbují vodu, jako jsou obiloviny, citrusové plody, jablka a fazole. Tyto potraviny bohaté na vlákninu mohou bezprostředně po operaci způsobit ucpání střev nebo bolestivé křeče. Některé potraviny mohou i dlouhou dobu po operaci způsobit ucpání střev. Pokud máte podezření, že toto ucpání způsobuje nějaká potravina, nějakou dobu se jí vyhýbejte. Poté ji v malém množství znovu zařaďte do jídelníčku, abyste zjistili, zda vám nezpůsobuje problémy.

Mezi potraviny, které mohou způsobit ucpání, patří:

- Ořechy, popcorn, kokos, sušené ovoce, celer, houby
- Jablka a podobné potraviny se slupkou bohatou na vlákninu

- Bílá vláknitá slupka pomerančů a grapefruitů
- Surová křupavá zelenina (mrkev, brokolice, květák a čínské zelí)

Zabránit ucpání střeva jídlem můžete také tím, že budete jíst pomalu, správně žvýkat a během jídla přijímat dostatek tekutin. Pokud dojde k ucpání a vy nezvracíte a pozorujete alespoň nějakou sekreci ze stomie, zkuste pomalu zvýšit příjem tekutin. Vypijte horký čaj nebo si dejte horkou sprchu, nechte vodu stékat po zádech a zaměřte se na to, abyste uvolnili břišní svaly.

Důležité: Pokud nepozorujete žádnou sekreci ze stomie a zvracíte, nepijte žádné tekutiny. Okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

Co bych měl vědět o lécích obecně?

Před operací jste možná užívali léky, které se postupně vstřebávaly v tenkém i tlustém střevě. Nyní však nemáte tlusté střevo a tyto léky se mohou vstřebat jen částečně nebo vůbec. To se může stát zejména u některých potahovaných tablet a tobolek s postupným uvolňováním. Informujte lékaře, že máte ileostomii. Tak vám bude moci poradit, jaké léky - na předpis i volně prodejné - zvolit. Pokud si všimnete nerozpuštěných tablet ve stolici, informujte svého lékaře.

Vitamin B12 se nachází v mase a dalších potravinách, ale kvůli operaci můžete mít problémy s jeho vstřebáváním. To může vést k anémii. Anémie je stav, kdy máte nedostatek červených krvinek, což se projevuje různými příznaky, například únavou. Pokud máte obavy, poraďte se se svým lékařem, zda je pro vás vhodné užívat vitamin B12 jako doplněk stravy.

Je důležité, abyste se ve svém těle cítili dobře i po tomto typu operace.



Stomie a pitný režim

Pro zdraví je zásadní dostatečné množství vody. O to více to platí po operaci, při které vám byla vyvedena stomie.

První tři týdny po operaci má téměř 16 % pacientů s nově založenou ileostomií problémy s vysokým odpadem ze stomie a až 27 % z nich potřebuje dlouhodobou lékařskou péči, aby se zabránilo komplikacím, jako je dehydratace, porucha vnitřního prostředí (minerální rozvrat) a **akutní poškození ledvin**.

Při odpadu ze stomie vyšším než 1 500 ml za den se objevují první příznaky dehydratace. Typické známky dehydratace jsou únava, slabost, sucho v ústech, křeče v žaludku, svalové křeče, snížená tvorba moči (méně než 500 ml) nebo tmavá moč, rychlá ztráta hmotnosti, průměr nebo zvýšená produkce stomie, zvýšená žíla a nízký krevní tlak. Denně vstupuje do horní části tenkého střeva 7-8 000 ml tekutin (nápoje, trávicí

šťávy, apod.), ale většina je v tenkém střevě vstřebána zpět do krevního oběhu. Asi 1-1 500 ml dále postupuje do tlustého střeva a pouze 150-200 ml se vylučuje stolicí.

Ztráta tekutin a elektrolytů (sodík, draslík, hořčík, vápník, fosfor) stomií tedy závisí na zbývajícím délce střeva, tj. typu stomie. Nejvyšší riziko dehydratace je u jejunostomie, nejnižší u kolostomie.

Po období adaptace (3 týdny) se ztráta elektrolytů sníží asi o 70 % a odpad z ileostomie klesá na průměrně 750 ml za den.

Zejména pacienti s ileostomií se musí naučit sledovat příjem a výdej tekutin a aktivně podle potřeby příjem tekutin upravovat.

Jak správně vypočítat bilanci tekutin, tj. příjem a výdej tekutin?

Příjem: Množství tekutin v ml nebo l, které denně přijmete ústy.

Výdej: Ztráty tekutin močí a stolicí.

Odpad z ileostomie by měl být minimálně 500 ml a ne více než 1 200 ml za den. Běžný objem moči je přibližně 1 000 ml každý den. Moč by měla být světle žluté barvy; tmavě žlutá (jantarová) barva moči může znamenat, že jste dehydratováni. Je důležité si zapisovat přesné množství tekutin. Zaznamenávání pouze toho, kolikrát byl vypuštěn stomický sáček, není objektivní informace, protože někdy můžeme vypustit stomický sáček plný pouze z poloviny nebo i ze čtvrtiny.. Pokud je odpad ze stomie dlouhodobě pod 1 200 ml, můžeme měření přerušit a kontrolovat pouze pokud pozorujeme zvýšený výdej v důsledku průjmů nebo při akutním onemocnění (např. chřipce).

U ileostomie je optimální konzistence výměšků jako ovesná kaše. Barva se může lišit, ale pokud by měly barvu krve, je potřeba okamžitě kontaktovat lékaře. V případě, že je stomický obsah příliš tekutý, přidejte do své stravy bílé pečivo, těstoviny, brambory, banány nebo rýži. Pomůže to obsah zahustit. Pokud je výstup z ileostomie menší než 300 ml za den, může být stolice příliš tvrdá a vylučování do stomického sáčku bolestivé.

Ztráty sodíku a draslíku jsou úměrné objemu tekutin vyloučených stomií. Nízký obsah sodíku (Na +) vede ke ztrátě chuti k jídlu, objevují se křeče v břiše, ospalost, malátnost. Proto v tomto případě doporučujeme nevyhýbat se soleným potravinám a mnohdy doporučujeme si stravu přisolit. Potraviny bohaté na sodík jsou pekařské výrobky, včetně chleba a snídanových cereálií. Dále to jsou maso, drůbeží výrobky, zpracované maso, uzeniny, mléčné výrobky zejména sýry, pikantní omáčky či ochucovadla.

Draslík

Nízký obsah draslíku (K +): únava, svalová sla-

bost, pocit plynatosti, nafouklé břicho, dušnost, snížená citlivost paží a nebo nohou. Potraviny bohaté na draslík: brambory, banány, avokádo, rajčatový protlak, čokoláda, káva, čaj, džusy (pomeranč, mrkev, rajče, zelenina).

Tekutiny

U člověka s plnou funkcí střeva se každý den ztrácí přibližně 2 500 ml tekutiny prostřednictvím plic (dýchání), kůže (pocení), ledvin (močení) a střev. Z tohoto stolicí se ztrácí pouze 100 mililitrů. V případě ileostomie se potřeba tekutin odvíjí od objemu tekutin vyloučených stomií.

Doporučení:

- Pijte o 1 500 ml více tekutin než je odpad ze stomie, tj. cca 10-12 sklenic tekutiny denně.
- Vypijte sklenici vody pokaždé, když vyprázdníte stomický sáček.
- Alkohol je silně močopudný a zvyšuje ztrátu tekutin z těla. Podobně působí i kofein.
- Pokud pijete alkohol nebo kofein, nahraďte každý takový nápoj další sklenicí vody.
- S konzumací tekutin počkejte 30-45 minut po jídle.
- Pijte více tekutin dopoledne a časně po obědě, méně po 15. hodině.
- Pokud vypijete rychle velké množství tekutiny, stomie ji i poměrně rychle vyloučí, aniž by se vstřebala.

Pro ty, kteří nemají rádi chuť vody, může pomoci přidání malého množství čerstvé ovocné šťávy (limetka, citrón, jablečná, pomerančová nebo ananasová šťáva). Příjem tekutin lze také zvýšit konzumací ovoce s vysokým obsahem vody, jako je meloun, mango, šťavnaté broskve a nektarinky a hrozny. Jen je potřeba mít na paměti, že ovoce může mít projímavé účinky a zvýšit odpad ze stomie. K celkovému příjmu tekutin za den mohou také přispět mléčné nápoje a polévky.

Mgr. Petra Hýsková,
nutriční terapeut ÚVN Praha



Intimní život po operaci

Po operaci s vyvedením stomie vás pravděpodobně bude zajímat, jak operace ovlivní váš sexuální život. Intimní život a pohlavní styk jsou přirozenou součástí života. To se po této operaci nezmění - stále můžete vést uspokojivý sexuální život.

Jak bychom měli s partnerem přistupovat k intimnímu životu po této změně?

Jakmile si oba zvyknete na změny na vašem těle, přemýšlejte o tom, jak přistupovat k sexuálnímu životu uvolněně a bez stresu. Buďte otevření, mluvejte o svých pocitech. Mluvejte o svých obavách a vyslechněte si obavy svého partnera. Upřímnost v této otázce vám pomůže vybudovat vzájemnou důvěru a respekt. Buďte trpěliví a dopřejte si tolik času, kolik je třeba.

A hlavně nezapomeňte, že intimní vztah bez skutečného pohlavního styku může být také uspokojivý a příjemný. Udělejte si čas na vzájemné objímání, povídání, líbání a mazlení.

Po nějaké době byste měli být oba připraveni na pohlavní styk.

A co stomický sáček?

Doporučuje se udržovat sáček čistý a prázdný. Možná si budete chtít nasadit nový sáček nebo dokonce použít menší sáček. Někteří lidé dávají přednost stomické zátce. Jiní volí menší sáček o velikosti mini. Všechny tyto možnosti jsou méně viditelné a diskrétnější. Po výměně nového menšího sáčku velikosti mini a přidání pár kapek lubrikačního deodorantu Brava byste se měli cítit klidněji. Nezapomeňte však poté sáček vyměnit za sáček běžné velikosti.

Je sexy spodní prádlo dobrou volbou?

Rozhodně ano. Pomůže vám bezpečně udržet sáček pod oblečením a také eliminovat pohyb sáčku při pohybu vašeho těla. Spodní prádlo vám pomůže cítit se a vypadat atraktivně.

Muži mohou zvážit tilka, pásky, šerpy nebo boxerky s vyšším pasem, které pomohou udržet sáček na místě.

Ženy mohou zvážit kombiné, korzet nebo saténový župan, některé typy kalhotek nebo punčoch s prostorem pro stomický sáček.

Často kladené otázky o sexu a stomii

Jak operace ovlivní můj sexuální život?

To do značné míry závisí na typu operace, kterou jste podstoupili. Je důležité, abyste s partnerem otevřeně hovořili o změnách, které prožíváte. Obecně byste si měli se svým chirurgem promluvit o tom, jak může operace ovlivnit váš sexuální život.

Chci toho vědět o sexuálním životě se stomií více.

Pokud potřebujete více rad odborníků, Coloplast ve spolupráci se stomičkou Terezou Nagyovou zpracoval brožurku Sex se stomií, kde najdete mnoho praktických rad, které nabízí přímo Tereza, ale také odborníci: chirurg či psychologka. Zavolejte na bezplatnou linku Péče o klienty společnosti Coloplast 800 100 416 a vyžádejte si tuto brožurku.



O čem byste měli mluvit

- Fyzická omezení, jako je vaginální suchost nebo problémy s erekcí.
- Bolestivost.
- Obavy ze zápachu, podtékání pomůcky a obavy z odmítnutí partnerem.
- Hněv nebo obviňování, které jsou překážkou touhy po sexu.

Jak se vyhnout bolesti během styku?

Vyzkoušejte polohy, při kterých se můžete vyhnout tlaku na stomii a břišní stěnu. Pomozte si opěrným polštářem. Alternativou může být také použití lubrikačního gelu. Nejdůležitější je však otevřeně hovořit se svým partnerem o změnách, které po operaci prožíváte.

Co dělat se sáčkem?

Před pohlavním stykem sáček vyprázdněte. Nejlepší je použít nový sáček menší velikosti midi nebo mini.

Co mám dělat, abych se vyhnul zápachu?

Lubrikační deodorant pomůže neutralizovat zápach. Při výměně sáčku nakapejte do nového sáčku několik kapek lubrikačního deodorantu.

Co mám dělat, když ztratím erekci?

Dočasná nebo trvalá ztráta erekce může být důsledkem odstranění konečníku nebo močového měchýře, ale většina mužů nemá problém dosáhnout orgasmu. Pokud máte problémy s erekcí, navštivte urologa, který je v této oblasti odborníkem.

Musím před sexem po operaci navštívit lékaře?

Pokud jste podstoupila vaginální rekonstrukční operaci, musíte se poradit se svým lékařem. Pokud necítíte žádné problémy, nejsou ostatní operace důvodem k návštěvě lékaře.



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka



Cestování

Tipy pro cestování letadlem

Pokud cestujete letadlem a máte stomii, sbalte si více pomůcek, než jste si na dobu cesty naplánovali. Pro jistotu počítejte s dvojnásobným počtem pomůcek, než byste použili doma. Budete tak připraveni na případné žaludeční potíže nebo jiné možné komplikace. **Vezměte si do příručního zavazadla co nejvíce pomůcek. Před cestou si vystříhněte otvor pro stomii v lepicím materiálu, protože nůžky nejsou na palubě letadla povoleny.**

Místo čisticího roztoku v lahvičce si vezměte ubrousky

Nůžky a ostré předměty nejsou jediné věci, které nejsou na palubě letadla povoleny. Omezeny jsou také tekutiny a gely. Ty nelze vzít na palubu letadla v množství větším než 100 ml. Z tohoto důvodu si vezměte s sebou pomůcky, které jsou ve formě ubrousku. Jedná se například o čisticí ubrousky (nikoliv čisticí roztok), ubrousky s ochranným filmem (nikoliv film ve spreji).

Vstup do letadla

Snažte se přijít k odletové bráně (tzv. gate) dříve a před vstupem do letadla si vyměňte pomůcky.

Existuje malé riziko, že změna tlaku v letadle může způsobit nafouknutí sáčku. V takovém případě jděte na toaletu v letadle a sáček vyprázdněte nebo vyměňte pomůcku. Nezapomeňte, že plynatost a nafouknutí sáčku často souvisí s potravinami, které jíte. Proto si před cestou dávejte větší pozor na to, co jíte a pijete a vyhněte se potravinám, které způsobují nadýmání.

Jak se vyhnout pachům a zvukům

Je dobré mít rezervované místo poblíž toalet v zadní části letadla. Pokud se váš sáček nekontrolovane nafoukne, jděte na toaletu a vypusťte plyny. Zadní sedadla v letadle vám umožní mít trochu soukromí pro případ, že by zvuky ze stomie unikaly ven. Nebojte se, v letadlech není až takové ticho. Pokud je to nutné, přikryjte si břicho oděvem, abyste ztlumili zvuky.

Tipy pro horké podnebí

Horké prostředí s sebou nese riziko ztráty tekutin a riziko průjmu. Mějte neustále u sebe tekutiny a pijte hodně vody. Vezměte si s sebou léky proti průjmu. Pijte vodu raději z láhve než z kohoutku.

Vyhnete se kostkám ledu v nápojích. Hrozí riziko, že byly vyrobeny z vody, která pochází z kohoutku.

Nalepovací pomůcky

V teplém podnebí, kde se více potíte, budete muset počítat s častější výměnou pomůcek než obvykle. Před nasazením sáčku/podložky se ujistěte, že je vaše pokožka čistá a zcela suchá. Pokud jste použili opalovací krém, ujistěte se, že jste ho dobře odstranili a že vaše ruce a kůže kolem stomie nejsou mastné. Tímto způsobem bude vaše pomůcka dobře přiléhat k okolí stomie.

Jak si vybrat plavky?

Zdá se, že ženy dávají přednost jednoduchým plavkám, které jsou vzorované a lépe zakrývají sáček. Muži by měli nosit delší plavky jako jsou např. koupací šortky, které jsou volnějšího střihu.

Několik tipů najdete na adrese:
www.mypouch.cz



Balení a plánování

At' už cestujete autem, vlakem, lodí nebo letadlem, je důležité mít u sebe malou tašku, do které si můžete uložit zásoby pomůcek a další nezbytnosti. Pokud cestujete autem, pomůže vám polštářek podobný podložce zmírnit tlak bezpečnostního pásu na stomický sáček. V případě potřeby si můžete od svého lékaře vyžádat „lékařské potvrzení o výjimce z bezpečnostních systémů vozidla“, které vám umožní řídit motorové vozidlo bez použití bezpečnostního pásu.

5 prázdninových příkázání

- Pomůcky vždy skladujte v chladném prostředí.
- Mějte při sobě víc pomůcek, než jste byli zvyklí.
- Pijte hodně vody (balené, ne z kohoutku).
- K čištění okolí stomie používejte balenou pitnou vodu.
- Nalepte si pomůcku předtím, než se namažete opalovacím krémem.

Potřebujete další pojištění?

Při cestě do zahraničí se informujte u své cestovní pojišťovny, jak jsou kryta rizika spojená s vaším zdravotním stavem. Vyžádejte si informace od několika pojišťoven.

Dostupnost pomůcek a zdravotní pomoc v zemi, kam se chystáte jet

Je dobré si předem zjistit, jaké možnosti zdravotní péče jsou v cílové zemi k dispozici. Zejména pokud se chystáte na delší cestu, měli byste si ověřit, jak jsou v dané zemi dostupné stomické pomůcky. Váš současný dodavatel pomůcek vám také může pomoci zajistit nebo zaslat další pomůcky na vaši adresu v cílové zemi.

Cestovní certifikát

Slouží jako potvrzení od lékaře, že váš zdravotní stav vyžaduje nosit při sobě větší množství zdravotnických pomůcek. Zavolejte na bezplatnou linku Péče o klienty společnosti Coloplast **800 100 416** a vyžádejte si cestovní certifikát.

Travel Certificate / Cestovní certifikát

Personal / osobní údaje

Name / Jméno:	
Address / Adresa:	
Passport no. / Číslo pasu:	
Signature / Podpis:	

Medical / Medicinské údaje

Doctor's name / Jméno lékaře:	
Surgery address / Adresa lékaře:	
Doctor's signature / Podpis lékaře:	
Date / Datum:	



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka



V roce 1954 se začal psát příběh společnosti Coloplast. Elise Sørensen je zdravotní sestrou. Její sestra Thora právě prodělala operaci, při níž jí byl vytvořen umělý vývod - stomie. Se stomií se Thora neodvažuje chodit ven, protože má strach, že se jí na veřejnosti stane nehoda a stomie podteče.

Elise naslouchá problémům, které její sestra má a vytvoří první samolepící stomický sáček na světě. Sáček, který nepodtéká, dává Thoře a tisícovkám lidí se stejným problémem šanci vrátit se k normálnímu životu. Jednoduché řešení obrovského významu.

Dnes se zabýváme výrobou a distribucí nejen stomických pomůcek ale také pomůcek pro urologické a inkontinentní pacienty a výrobků pro péči o kůži a hojení ran vlhkou cestou.

Způsob, kterým pracujeme, je však stále stejný jako to dělala Elise: nasloucháme, učíme se a na základě toho vytváříme produkty a služby, které usnadňují život lidem s intimními zdravotními potřebami.

Kam se obrátit v případě dotazů?



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka

v pracovní dny 8.00 - 16.00 hod.

info@coloplast.cz
www.coloplast.cz
www.coloplastcare.cz

Ostomy care

Urology & Continence care

Wound & Skin care

Společnost Coloplast vyvíjí výrobky a služby, které usnadňují život lidem s velmi osobními a soukromými zdravotními obtížemi. Protože neustále pracujeme a komunikujeme s lidmi, kteří naše výrobky používají, vyvíjíme řešení citlivá k jejich mimořádným potřebám. Toto my nazýváme intimní zdravotní péči.



Coloplast Czech s.r.o.
Radlická 740/113 c
158 00 Praha 5
tel.: 244 470 212
info@coloplast.cz
www.coloplast.cz

Coloplast je registrovaná ochranná známka společnosti Coloplast A/S. © 2023-04
Všechna práva vyhrazena pro Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Dánsko

Informace pro pacienty:
bezplatná telefonní linka **800 100 416**