



**Život se stomií**

 **Coloplast**

# Obsah

Úvod .....	3
Trávicí soustava .....	4
Typy stomie .....	5-6
- Kolostomie .....	5
- Ileostomie .....	6
- Urostomie .....	6
První kroky po operaci .....	7
Stomické pomůcky SenSura Mio .....	7-9
- jednoduché a dvoudílné pomůcky .....	7
- podložky SenSura Mio .....	8
- uzavřené, výpustné, urostomické sáčky SenSura Mio .....	9
- konvexní pomůcky SenSura Mio jednoduché a dvoudílné .....	10
- konkávní pomůcky SenSura Mio jednoduché a dvoudílné .....	11
Péče o stomie .....	12-16
- Brava odstraňovač adheziv .....	12
- Brava čisticí ubrousky .....	12
- Čisticí roztok Coloplast .....	12
- Brava bariérový krém .....	13
- Brava ochranný film, Prep ochranný film .....	13
- Brava elastické vyrovnávací pásy .....	14
- Brava kroužky (vyrovnávací a těsnící) .....	15
- Adhezivní pasty Brava a Coloplast .....	16
- destičky stomické Brava .....	17
- pohlcovač zápachu Brava deodorant, pudr stomický Brava .....	17
Příprava a výměna pomůcek .....	18-20
- měření stomie šablonou .....	18
- čištění kůže v okolí stomie .....	19
- kontrola kůže v okolí stomie .....	19
- kontrola průchodnosti stomie .....	20
Postup při použití jednoduchých pomůcek .....	20-21
- vystřížení otvoru pro stomii .....	20
- nalepení sáčku na tělo .....	21
- odstranění jednoduchého sáčku .....	21
Postup při použití dvoudílných pomůcek .....	22-23
- vystřížení otvoru pro stomii .....	22
- nalepení podložky na tělo .....	22
- připojení sáčku k podložce .....	23
Odstranění pomůcek .....	23-25
- likvidace uzavřeného sáčku .....	23
- vyprázdnění výpustného sáčku .....	24
- vyprázdnění urostomického sáčku .....	25
- odstranění dvoudílné pomůcky .....	25
Jak používat filtr .....	26
Jak používat noční urostomický sáček .....	27-28
Irigační souprava .....	29
Stomický přídržný pásek .....	29
Zátka .....	29
Role vlákniny ve stravě stomika .....	30
Sestro, co mohu jíst? .....	31-33
Sestro, co mohu pít? .....	34-35
Nejčastější dotazy .....	36-38
Úhradové limity stomických pomůcek .....	37
Užitečné kontakty .....	39

Vážená paní, vážený pane,

prodělal(a) jste operaci, během níž Vám byla dočasně nebo trvale založena stomie.

Slovo "stomie" pochází z řečtiny a znamená vyústění dutého orgánu. Může se jednat o tenké střevo - ileostomii, tlusté střevo - kolostomii nebo vyústění močových cest - urostomii. Všechny tři druhy stomií mají společnou vlastnost - nejsou ovladatelné vůlí. Proto je nutné trvale používat jímací systémy neboli stomické pomůcky. Těchto pomůcek je k dispozici velký výběr a všechny základní jsou hrazeny zdravotními pojišťovnami.

Stojíte nyní před životně důležitými skutečnostmi, z nichž nejnáročnější je zřejmě vyrovnat se co nejdříve s faktem, že stomii máte. Dále je velmi důležité naučit se používat stomické pomůcky a ošetřovat vývod.

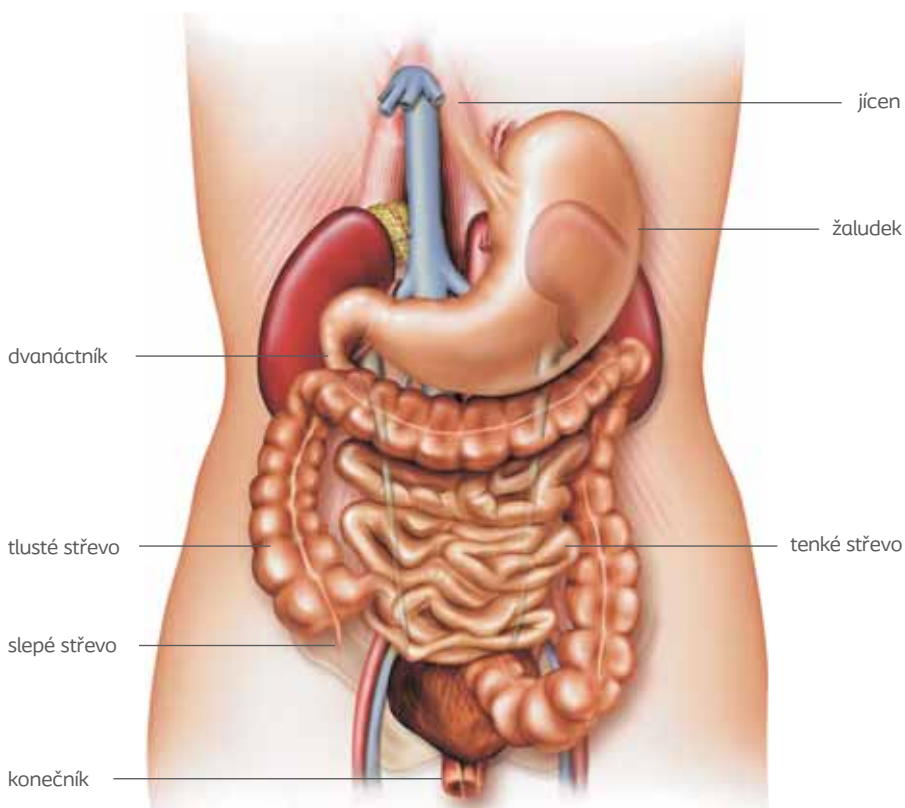
Stomická sestra je specialistkou v ošetřování stomií. Bude s Vámi v kontaktu po celou dobu pobytu v nemocnici a poradí Vám i po propuštění z nemocnice ve specializované poradně. Stomická sestra často spolupracuje s lékařem při označení vhodného místa pro vývod, prakticky Vám ukáže, jak stomii ošetřovat a naučí Vás zacházet s pomůckami. Pomůže Vám s výběrem vhodných pomůcek, takže se budete moci vrátit do běžného života s menšími omezeními. Nikdy neváhejte sestru při jakýchkoliv nejasnostech či problémech kontaktovat.

Cílem práce nás stomických sester je Vaše spokojenost, sebevědomí a minimum problémů. V podobné situaci se ocitá mnoho našich spoluobčanů, kteří stejně jako Vy musí překonat všechny překážky a znovu se vrátit ke svým rodinám, práci a zálibám. Pevně věřím, že tato příručka přispěje k tomu, abyste se s novou životní situací vyrovnali a získali optimistický pohled do budoucna.

Olga Tellerová, stomická sestra

# Trávicí soustava

Proces trávení začíná v ústech. Potrava dále putuje jícnem do žaludku, kde prostřednictvím žaludečních šťáv a enzymů trávení pokračuje. Proces vstřebávání výživných látek a vitamínů začíná v tenkém střevě. Obsah tenkého střeva je tekutý. Délka tenkého střeva je šest až sedm metrů a jeho funkce je pro život člověka nezbytná. Operací lze odstranit pouze jeho část. V tlustém střevě, jehož délka je přibližně jeden a půl metru, dochází ke vstřebávání vody a minerálních látek a tím k zahušťování stolice. Žaludek, tenké i tlusté střevo jsou umístěny v břišní dutině. Tlusté střevo začíná v pravé části podbřišku. Vede nahoru, z pravé strany doleva, opět sestupuje a končí konečníkem.



# Typy stomie

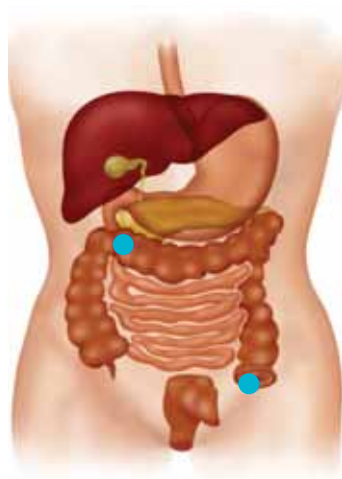
Stomie může být dočasná nebo trvalá. Má přibližně takovou barvu jako sliznice dutiny ústní a většinou je okrouhlého nebo oválného tvaru. Bezprostředně po operaci je stomie oteklá, ale později procesem hojení otok ustupuje. Velikost bývá v průměru tři až pět centimetrů.

Ve sliznici střeva nejsou nervová zakončení, proto při dotyku nic neucítíte. Zároveň je ale velice dobře cévně zásobena, což může způsobovat mírné krvácení při mechanickém podráždění během ošetřování. Drobnému krvácení není třeba věnovat zvláštní pozornost. Pokud však nepřestává, je nutné neprodleně navštívit lékaře nebo stomickou sestru.

## Kolostomie

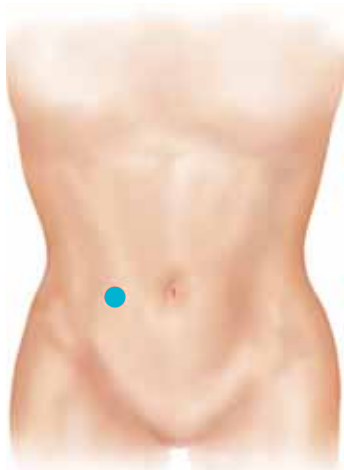
Vývod tlustého střeva, tzv. kolostomie je nejčastějším typem stomie neboli vývodu. Můžeme se též setkat s odbornými názvy kolostomií odvozenými podle místa vyvedení: sigmoideostomie (vývod na esovité kličce tlustého střeva), transversostomie (vývod na příčném tračniku) a cékostomie (vývod na přechodu tenkého a tlustého střeva).

Stomie se většinou zakládá jako důsledek onemocnění sestupné části tlustého střeva nebo konečníku. Mezi nejčastější příčiny vedoucí k operaci patří: záněty tlustého střeva, nádory a výchlípký (divertikly) tlustého střeva. Kolostomie bývá umístěna v levé části břicha (v levém podbříšku).



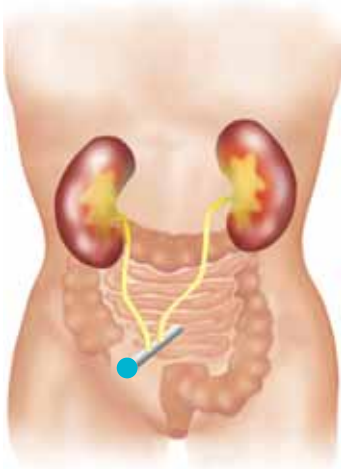
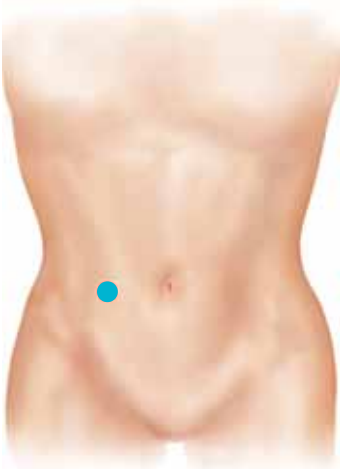
## Ileostomie

Vývod tenkého střeva, tzv. ileostomie je trvalým řešením při odstranění poškozeného tlustého střeva. Provádí se méně často než kolostomie. U některých onemocnění se z léčebných důvodů provádí dočasná stomie pro odlehčení tlustého střeva (např. při léčbě zánětů). Po odeznění obtíží může být stomie zrušena. Vlastní vývod tenkého střeva se příliš neliší od vývodu střeva tlustého. Na rozdíl od kolostomie má však stolice tekutý charakter a odchází neustále. Ileostomie bývá zpravidla vyvedena na pravé straně břicha.



## Urostomie

Patří k nejméně častým typům stomií. Důvodem pro založení urostomie bývá zhoubný proces, nejčastěji na močovém měchýři. Dočasně může být řešením vrozených vad u dětí. Umisťuje se v dolní části břicha.



# První kroky po operaci

Po operaci vám stomická sestra poradí při výběru nejvhodnějších stomických pomůcek. Naučí vás, jak nalepit podložku, vyměnit a vyprázdnit sáček, jak pečovat o kůži kolem stomie. Vzhledem k tomu, že se budete učit mnoha novým věcem, musíte být trpěliví a počítat s určitými počátečními těžkostmi. Brzy se celý postup naučíte a zvládnete jej. Pro většinu lidí je velmi těžké si představit, že budou žít se stomickým sáčkem. Po určité době se však přesvědčí, že mohou žít stejně aktivním životem jako před operací. Problémy bývají obvykle psychické povahy a přizpůsobení se nové situaci vyžaduje určitý čas. Díky diskrétním stomickým pomůckám nebudou lidé ve vašem okolí o stomii vědět, pokud jim to sami neřeknete. O své stomii nemusíte nikomu říkat, informovaný by však měl být přinejmenším váš partner nebo někdo blízký. O stomii můžete otevřeně hovořit i před vašimi dětmi. Poznají-li, že vy sami tento fakt akceptujete, budou přijímat vaši situaci stejně jako vy.

## Stomické pomůcky SenSura® Mio

Společnost Coloplast vyvíjí pro váš komfort ucelený sortiment vysoce kvalitních stomických pomůcek. Naší filozofií je dát každému pacientovi možnost vybrat si pomůcky podle individuálních potřeb. Proto máme k dispozici pomůcky pro všechny typy stomií a to v jednoduchém i dvoudílném provedení, vždy v několika velikostech. Základem všech stomických pomůcek je podložka - lepicí materiál, který se nalepí na kůži kolem stomie. Podložka chrání okolí stomie a umožňuje uchycení sáčku. Sáček slouží pro jímání odcházející stolice nebo moči. Sáčky se dělí podle typu stomie na kolostomické (uzavřené), ileostomické (výpustné) a urostomické (s výpustným ventilem). Existují dva základní typy pomůcek - jednoduché a dvoudílné. U jednoduchých pomůcek je podložka pevně spojena se sáčkem. Pomůcka se vyměňuje celá. Dvoudílné pomůcky se skládají ze samostatné podložky a zvlášť vyměnitelného sáčku.

### Jednodílné stomické pomůcky SenSura® Mio

Jsou stomické sáčky opatřené jedinečným lepicím materiálem vyrobeným na základě patentované technologie BodyFit®. Je tak elastický, že se přizpůsobí křivkám vašeho těla a každému pohybu.

### Dvoudílné stomické pomůcky SenSura® Mio Click

Dvoudílný systém se skládá z podložky a sáčku. Podložka spolehlivě přilne k tělu a zůstává na kůži několik dní. K podložce se jednoduchým způsobem připevní sáček, který se vyměňuje podle potřeby (maximálně po naplnění do dvou třetin objemu sáčku).

## Podložky SenSura® Mio

Elastický lepicí materiál dokonale přilne na jakékoliv tělesné křivky včetně záhybů a jizev a zároveň se natahuje a smršťuje při každém pohybu spolu s kůží. U dvoudílného systému doporučujeme měnit podložku každé 3 dny, pokud máte kolostomii a každé 2 dny, pokud máte ileostomii nebo urostomii. Podložky SenSura Mio jsou opatřeny 4 oušky, do kterých lze upevnit přídržný stomický pásek SenSura Mio se 4 oušky a zvýšit tak pocit bezpečí.



## Jednoduchost v upínání

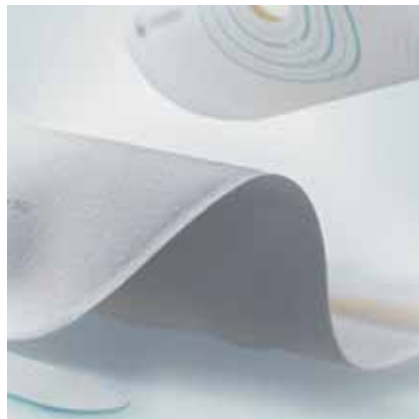
Upínací systém dvoudílných pomůcek SenSura Mio Click je velmi spolehlivý a přitom jednoduchý. Zvuk cvaknutí nebo tzv. kliknutí při uzavření zámečku vám poskytne pocit jistoty, že je podložka bezpečně připojena k sáčku. Před uzavřením zámečku lze sáček ještě pootočit do požadované pozice. Zámeček se zavírá bez tlaku na břišní stěnu.

Při odepínání stačí přiložit z jedné strany zámečku palec, z druhé ukazovák a stisknout, uslyšíte kliknutí a zámeček se otevře.



## At' oblečete cokoliv, je stále diskrétní

SenSura Mio sáček je vyroben z hebké a jemné tkané látky, takže nepůsobí tak zdravotnickým dojmem a stává se spíše oděvním doplňkem nebo samotným kouskem oblečení. Speciálně zvolená neutrální barva je navržena tak, aby si sáčku nikdo nevšiml pod oblečením – dokonce ani pod bílou košilí.





### Uzavřené sáčky SenSura® Mio

Diskrétní sáčky bez výpustí potažené tkanou textilií, která je velmi jemná na kůži a absolutně diskrétní. Textilie odpuzuje vodu, ta po ní jen steče dolů. Umožňuje koupání a sprchování. Sáčky jsou dostupné ve velikostech mini, midi a maxi dle objemu sáčku. Uzavřené sáčky používají především kolostomici s pevnou a formovanou stolicí.

### Výpustné sáčky SenSura® Mio

Sáčky s integrovanou výpustí, která se bezpečně přeloží a uzavře. Navíc se dá velmi rychle diskrétně připevnit k bodu na suchý zip do kapsy pod textilií. Výpust je vysoce hygienická, jednoduše se čistí a vypouští. Sáčky jsou dostupné ve velikostech mini, midi a maxi dle objemu sáčku. Výpustné sáčky používají především ileostomici, protože mají řídkou stolicí. Někdy je také mohou používat kolostomici v období po operaci, kdy stolice ještě není dostatečně zformovaná nebo při dočasné změně charakteru stolice z pevné na řídkou. Výpustný sáček se obvykle vyměňuje každý den.

### Urostomické sáčky SenSura® Mio

Multikomorový sáček je vyvinutý tak, aby se moč rovnoměrně rozlila do komor. Sáček se nevyboulí a také nejsou slyšet šplouchavé zvuky. To znamená větší pohodlí a diskrétnost. Tkaná textilie odpuzuje vodu, ta po ní jen steče dolů. Umožňuje koupání a sprchování. Sáčky jsou dostupné ve velikostech midi a maxi dle objemu.



Stomické pomůcky SenSura® Mio jsou zdravotnické prostředky. Stomický sáček je určen k pasivnímu sběru výměšků ze stomie. Lepící stomická podložka je upevněna ke stomickému sáčku a je určena k přilepení k nepoškozené kůži kolem stomie. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

## Konvexní pomůcky SenSura® Mio Convex

Konvexní pomůcky se používají v případech, kdy to vyžaduje tělesný profil v okolí stomie a je třeba se vždy poradit se stomickou sestrou ohledně jejich správného výběru a použití. SenSura Mio je opatřena přizpůsobivým konvexem a elastickým lepícím materiálem. Díky těmto dvěma inovacím pomůcka těsně přilne a pevně drží na místě, i když se člověk ohýbá nebo natahuje, ale přitom je zároveň velmi pohodlná. Konvexní pomůcky jsou opatřeny 4 oušky, do kterých se dá zapojit přídržný stomický pásek a tím zvýšit pocit bezpečí.

### Měkké konvexní pomůcky SenSura® Mio Convex Soft

Měkká konvexní pomůcka je dostupná v jednodílném provedení pro kolostomiky, ileostomiky a urostomiky. Je vhodná pro oblast kolem stomie, která je jen mírně zvrásněná, s jemnými kožními záhyby a pro nově operované stomiky s řídkou až tekutou stolicí jako prevence podtékání.

### Mírné a hluboké konvexní pomůcky

#### SenSura® Mio Convex Light

#### SenSura® Mio Convex Deep

Mírné konvexní a hluboko konvexní pomůcky SenSura Mio Convex jsou dostupné pro kolostomiky, ileostomiky a urostomiky v jednodílném i ve dvoudílném provedení (jako konvexní podložka, na kterou se připojuje sáček). Jsou vhodné pro stomie v kožních záhybech a převisech, mírný konvex se také používá pro stomie v úrovni kůže a hluboký konvex pro zapadlé stomie (ústí stomie je pod úrovní kůže).



## Konkávni pomůcky SenSura® Mio Concave

Konkávni pomůcky se používají v případech, kdy to vyžaduje tělesný profil v okolí stomie a je třeba se vždy poradit se stomickou sestrou ohledně jejich správného výběru a použití. Jestliže teď používáte stomickou pomůcku s plochým lepícím materiálem a ten se vám v místech, kde obepíná vypouklé břicho, krabatí a odlepuje, potom by pro vás mohlo být výhodné vyzkoušet novou konkávni pomůcku SenSura Mio Concave. Je to první stomická pomůcka, která byla navržena speciálně pro stomie umístěné ve vypouklém peristomálním okolí a perfektně padne na boule, kýly nebo na větší břicho.

Kýla je častá komplikace, která se objevuje až po uplynutí určité doby po operaci (většinou do 1 roku). Je důležité předcházet možnému vytvoření kýly a řídit se doporučením, které vám dá vaše stomická sestra. Když už se však stane, že se kýla vytvoří nebo např. přiberete na váze a budete mít vypouklé břicho, pak je třeba hledat stomickou pomůcku vhodnější pro takový tělesný profil. Takovou pomůckou je právě SenSura Mio Concave, která je přímo vytvořena pro stomiky s kýlou nebo s větším břichem.

Tyto sáčky jsou dostupné v jednodílném i dvoudílném provedení pro všechny typy stomií (kolostomiky, ileostomiky i urostomiky).



Stomické pomůcky SenSura® Mio jsou zdravotnické prostředky. Stomický sáček je určen k pasivnímu sběru výměšků ze stomie. Lepící stomická podložka je upevněna ke stomickému sáčku a je určena k přilepení k nepoškozené kůži kolem stomie. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

# Péče o stomie

Brava® odstraňovač adheziv  
SÚKL kód sprej 5008108  
SÚKL kód ubrousky 5008107

Brava odstraňovač adheziv ve spreji jednoduše odstraní z kůže stomický sáček. Neobsahuje alkohol a proto nedráždí kůži. Odstraňovač nastříkejte podél okraje podložky a po pár vteřinách jemně odlepte podložku odshora dolů. Jednotlivě balené ubrousky se používají na odstranění zbytků lepicího materiálu z kůže. Na 3 měsíce lze předepsat 6 sprejů nebo 3 balení ubrousků po 30 kusech.



Brava® čistící ubrousky  
s provitaminem B5  
SÚKL kód 5008095

Brava čistící ubrousky jsou výhodné, protože kůži čistí a zároveň o ni pečují. Ubrousky neobsahují žádné oleje a mohou tak kůži připravit na nalepení stomické pomůcky, která dobře přilne. Provitamin B5 pomáhá udržet kůži zdravou, omezuje zarudnutí kůže a zlepšuje stav iritované kůže. Na poukaz lze předepsat 4 zásobníky ubrousků na 3 měsíce. Zásobník obsahuje 15 ubrousků připravených k použití.



Roztok stomický Coloplast®  
SÚKL kód lahvička 5008097  
SÚKL kód ubrousky 5008096

Roztok stomický Coloplast je vynikající náhradou mýdla, vody a jiných prostředků, které stomici používají na očištění kůže. Roztok kůži účinně čistí, zjemňuje ji a zabraňuje jejímu vysoušení. Na 3 měsíce lze předepsat 4 lahvičky nebo 3 balení ubrousků po 30 kusech.



## Krém bariérový Brava® SÚKL kód 5008099

Brava bariérový krém je ideálním prostředkem pro stomiky se suchou nebo podrážděnou kůží. Udržuje optimální pH kůže a napomáhá hojení poškozené kůže. Funguje také jako preventivní ochrana před poškozením. Při pravidelném používání krému se zvýší odolnost kůže vůči výměškům.

Bariérový krém je plně hrazený pojišťovnou a lze ho předepsat na poukaz.



## Brava® ochranný film SÚKL kód sprej 5008092 SÚKL kód ubrousky 5008091

Brava ochranný film chrání kůži před poškozením způsobeným stolicí nebo močí. Neobsahuje alkohol a proto kůži nedráždí. Sprej nastříkejte rovnoměrně ze vzdálenosti 10 cm přímo na kůži kolem stomie, ubrousky používejte přímo na kůži. Po několika vteřinách se vytvoří ochranná vrstva a můžete nalepit stomický sáček. Na 1 měsíc lze předepsat 2 spreje nebo 2 balení ubrousků po 30 kusech.



## Prep® ochranný film Coloplast® SÚKL kód 5008089

Prep ochranný film chrání kůži před neustálým působením lepícího materiálu na stomické podložce, před třením pomůcky o kůži a před chemickým podrážděním způsobeným výměškami a močí. Používá se před nalepením stomické pomůcky na kůži. Obsahuje alkohol. Okamžitě po aplikaci na kůži vytváří viditelnou ochrannou vrstvu. Limit umožňuje nechat si předepsat 2 balení měsíčně.

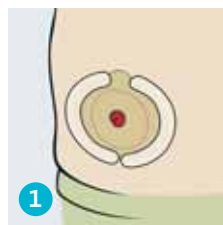


Pomůcky řady Brava® a Coloplast® jsou zdravotnické prostředky určené k péči o stomie. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

## Elastické vyrovnávací pásy Brava®

- › půlkruh - SÚKL kód 5008129
- ! rovný tvar - SÚKL kód 5008127
- › půlkruh s postranními výběžky - SÚKL kód 5008123
- › půlkruh XL - SÚKL kód 5008125

Elastické vyrovnávací pásy Brava brání možnému rolování lepicího materiálu a odlepování od okrajů. Lze je také použít pro zvýšení pocitu bezpečí, protože drží sáček pevně na svém místě. Jsou tak pružné, že se přizpůsobí pohybům a tvaru těla. Neobsahují alkohol a nedráždí kůži. Elastické vyrovnávací pásy Brava lze předepsat na poukaz, jsou plně hrazené pojišťovnou a lze je předepsat jen s 1D sáčkem nebo 2D podložkou, max. 120 ks měsíčně dle indikací lékaře. Vyberte si, jaký tvar pásy potřebujete, aby se vám hodil k podložce nebo k tělesným křivkám v okolí stomie. Pro ještě vyšší pocit bezpečí nabízíme také rozměrově širší pásy Brava XL.

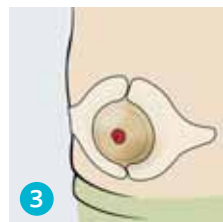


1) Půlkroužky se hodí k zajištění oválných nebo kulatých podložek. Půlkroužky XL se hodí k zajištění větších konkávních podložek anebo i standardních podložek pro větší pocit bezpečí.

2) Rovný tvar se hodí k zajištění čtvercových podložek.



3) Půlkroužky s postranním výběžkem zvyšují pocit bezpečí, pokud je okolí stomie komplikované, např. stomie v kýle, jizvy, kožní řasy a záhyby.



### Jak správně používat elastické vyrovnávací pásy Brava®.

Pásy Brava můžete nalepit po celém obvodu podložky a tím zvýšit váš pocit bezpečí nebo je můžete použít jen v některých místech, kde je podložka více namáhaná a hrozí tedy vyšší riziko odlepování okrajů. Část pásy musí vždy překrývat již nalepenou podložku a část je přilepena na kůži, jak ukazují obrázky.

## Brava® Seal

těsnící vyrovnávací kroužek

SÚKL kód 5008131, tl. 2,5 mm, Ø 18 mm

SÚKL kód 5008133, tl. 2,5 mm, Ø 27 mm

SÚKL kód 5008135, tl. 2,5 mm, Ø 34 mm

SÚKL kód 5008140, tl. 4,2 mm, Ø 18 mm

SÚKL kód 5008141, tl. 4,2 mm, Ø 27mm

SÚKL kód 5008143, tl. 4,2 mm, Ø 34mm

Brava Seal těsnící vyrovnávací kroužek může pomoci s řešením různých problémů v okolí stomie: pokud máte například výrazné jizvy a hluboké kožní řasy nebo máte nepravidelný tvar stomie či vlhké okolí stomie anebo pokud se vám lepicí materiál na podložce příliš brzo rozpadá působením agresivních výměšků. Kroužek vytvoří bezpečné těsnění mezi stomií a podložkou. Zároveň udržuje zdravou kůži a chrání ji před podtékáním. Kroužek se vytvaruje prsty a roztáhne na požadovaný tvar. Poté se aplikuje na kůži kolem stomie. Kroužek se může aplikovat také na podložku před nalepením na kůži. Kroužky jsou plně hrazené pojišťovnou a lze je předepsat jen s 1D sáčkem nebo 2D podložkou v max. množství 60 ks na měsíc dle indikací lékaře.

## Brava® tvarovatelný těsnící kroužek

SÚKL kód 5008150, tloušťka 2,0 mm

SÚKL kód 5008146, tloušťka 4,2 mm

Brava kroužek vytváří bezpečné utěsnění kolem stomie. Odolává působení stolice co nejdéle, snižuje riziko podtečení na minimum. Kroužek se vytvaruje prsty do požadovaného tvaru a nalepí na kůži kolem stomie. Poté se aplikuje stomický sáček jako obvykle. Kroužky jsou plně hrazené pojišťovnou a lze je předepsat jen s 1D sáčkem nebo 2D podložkou v max. množství 60 ks na měsíc dle indikací lékaře.



Pomůcky řady Brava® jsou zdravotnické prostředky určené k péči o stomie. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

### Pasta v tubě Brava® SÚKL kód 5008121

Adhezivní pasta v tubě Brava se používá k vyrovnání jizev, kožních záhybů a jiných nerovností okolo stomie. Používá se také k utěsnění kolem stomie. Pasta se lépe aplikuje navlhčenými prsty, neobsahuje alkohol, proto je velmi šetrná k pokožce. Pastu z kůže odstraníte vlažnou vodou a žínkou. Mastné zbytky pasty lze na kůži před další aplikací pomůcky ponechat. Pasta je plně hrazená pojišťovnou a měsíčně lze předepsat max. 1 kus.



### Pasta v proužcích Brava® SÚKL kód 5008120

Balení pasty v proužcích umožňuje vzít si sebou pouze nezbytně nutné množství pasty, např. při cestování. Pasta v proužcích neobsahuje alkohol a proto při aplikaci nepálí. Pokud vám stačí menší množství, oddělte jen část proužku, pokud potřebujete větší množství, přitlačte pomocí prstů dva proužky k sobě. Pasta v proužcích je plně hrazená pojišťovnou a měsíčně lze předepsat max. 1 balení.



### Coloplast® adhezivní pasta (obsahuje alkohol) SÚKL kód 5008117

Adhezivní pasta dokonale chrání před účinky střevního obsahu, snižuje riziko podtékání a prodlužuje životnost podložky. Používá se k vyrovnání jizev, kožních záhybů a jiných nerovností okolo stomií a píštělí. Používá se také k utěsnění kolem stomie. Pastu je nutné aplikovat navlhčenými prsty. Měsíčně lze předepsat max. 1 kus.





Destičky stomické Brava®  
vel. 10x10 cm SÚKL kód 5008109  
vel. 15x15 cm SÚKL kód 5008112  
vel. 20x20 cm SÚKL kód 5008113  
vel. 200x10 cm SÚKL kód 5008115

Destičky stomické se používají tam, kde hrozí riziko nebo již došlo k poškození kůže tělními sekrety. Jsou samolepící, tenké, ohebné, na kůži nezanechávají žádné zbytky a prodlužují životnost podložky. Destičku lze vystříhnout dle velikosti stomie, nalepit na kůži a na ni nalepit podložku nebo rovnou jednodílný sáček. Destičku lze předepsat dle potřeby stomika a rozhodnutí lékaře.

Pohlcovač pachu Brava® deodorant  
(s lubrikačním účinkem)  
SÚKL kód 5008106

Moderní Brava lubrikační deodorant neutralizuje zápach a zároveň účinkuje jako lubrikant. Tak si můžete být jistí, že výměšky jsou vždy na dně stomického sáčku a nikoliv kolem vašeho vývodu. To také usnadňuje vyprázdnění sáčku. Brava deodorant lze předepsat na poukaz při dodržení limitu maximálně 350,- Kč za měsíc. Na 3 měsíce lze v rámci limitu předepsat 3 lahvičky Brava lubrikačního deodorantu.

Pudr stomický Brava®  
SÚKL kód 5008102

Pudr se používá na macerovanou kůži v okolí stomie, má vynikající schopnost absorbovat vlhkost. Udrží kůži v okolí stomie suchou a redukuje další podráždění kůže. Okolí stomie se lehce zapudruje a nadbytečný pudr se poté setře.



Pomůcky řady Brava® a Coloplast® jsou zdravotnické prostředky určené k péči o stomie. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

## Příprava a výměna pomůcek

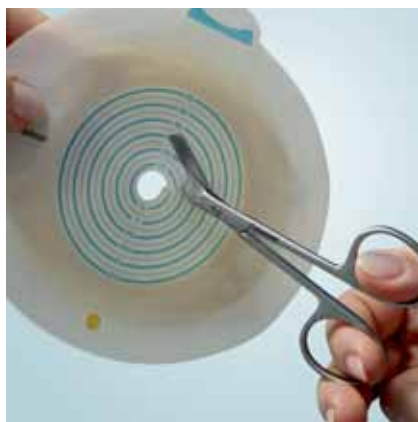
Pomůcky vyměňujte tak často, jak je třeba, pokud vám to dovolí měsíční limit. Ideální doba je hned ráno. Připravte si předem vše potřebné: šablonu pro změření stomie (je součástí každého balení sáčků), podložku a sáček, buničinu či papírovou utěrku nebo měkký toaletní papír a čtvereček gázy na osušení, příslušenství pro péči o stomie: odstraňovač adheziv a ochranný film Brava, ochranný krém, pohlcovač zápachu (používají pouze kolostomici a ileostomici), sáček na použité pomůcky.

### Příprava

Před nalepením lepícího materiálu na tělo je nutné v něm vystříhnout otvor, který musí přesně odpovídat tvaru stomie. Pokud je otvor příliš velký, kůže v okolí stomie je vystavená výměškům ze stomie, které mohou kůži poškodit. Pokud je otvor příliš malý, lepící materiál kolem stomie dobře nepřilne. Příliš malý otvor může také poškodit stomii. Pro vystřížení otvoru v lepícím materiálu budete potřebovat šablonu, propisku a nůžky se zaoblenými konci. Průměr stomie se bude časem měnit, proto vždy pozorně kontrolujte velikost vaší stomie.

### Měření šablonou

Pomocí šablony změřte průměr vaší stomie. Abyste našli velikost, která nejlépe vyhovuje vaší stomii, vyzkoušejte různé otvory v šabloně. Otvor musí přesně odpovídat velikosti vaší stomie. Pokud máte oválnou stomii, změřte průměr pomocí půlkruhů na šabloně.



### Čištění kůže v okolí stomie

Vyčistěte stomii a kůži v okolí stomie vlažnou tekoucí vodou a bavlněnou utěrkou nebo tamponem z gázy. Každý zbytek lepicího materiálu, který zůstane na kůži i po jemném utření, raději nechte na místě a neodstraňujte ho silou, aby nedošlo k podráždění pokožky. Odstraníte ho při další výměně. Nepoužívejte žádné přípravky, které nejsou určené na kůži, protože můžete pokožku podráždit.



Pokud kůže není v optimálním stavu, použijte Brava příslušenství pro péči o stomii a o kůži v okolí stomie od Coloplastu. Podrobnější informace o těchto přípravcích a jejich použití jsou uvedeny v předcházející kapitole. POZOR! U urostomiků odchází moč nepřetržitě, což znesnadňuje výměnu pomůcek. Také u ileostomiků může odcházet stolice neustále. V tomto případě je vhodné použít čtverček gázy nebo tampon na dočasné utěsnění stomie.



### Kontrola kůže v okolí stomie

Zkontrolujte stomii a kůži v okolí stomie. V případě nutnosti použijte zrcadlo. Kůže v okolí stomie by měla vypadat jako kůže na zbytku těla - zdravá, bez zbarvení nebo známek podráždění. V této oblasti je třeba odstranit chloupky, abyste předešli podráždění vlasových váčků při odlepování pomůcky.



### Kontrola průchodnosti stomie

Při výměně pomůcky nezapomínejte občas na kontrolu průchodnosti stomie. Při podezření na neprůchodnost stomie, konzultujte vaše obavy se stomickou sestrou.

### Osušení kůže před použitím stomické pomůcky

Kůži jemně a opatrně osušte. Kůže v okolí stomie musí být osušená a stomii je třeba nechat chvíli na vzduchu oschnout. Před použitím další pomůcky musí být kůže v okolí stomie úplně suchá. Pokud by tam zůstala jakákoliv vlhkost, lepicí materiál by se nedostal do úplného kontaktu s kůží. Potom hrozí riziko podtečení a podráždění kůže.

### Postup při použití jednodílných pomůcek:

#### Vystřížení otvoru pro stomii

Poté, co změříte velikost vaší stomie šablonou, položte si změřený otvor na šabloně na zadní stranu lepicího materiálu a vykreslete tvar vaší stomie, který budete vystřihovat. Abyste při stříhání otvoru nepoškodili sáček, odtáhněte ho mírně od lepicího materiálu. Pokud má vaše stomie pravidelný tvar a znáte její průměr, můžete pro vystřihování použít rovnou vhodný průměr nakreslený na zadní straně lepicího materiálu. Pokud neznáte průměr vaší stomie, použijte šablonu. Na vystřihování použijte spíše menší nůžky a pokud možno se zaoblenými konci. Když odstraníte ochrannou fólii, můžete si ji schovat a použít pro přípravu další pomůcky.



### Nalepení sáčku na tělo

Odstraňte ochrannou fólii z podložky tak, že přidržíte palcem bílé poutko na podložce a zároveň zatáhněte za modré poutko na fólii.

Po odstranění ochranné fólie byste měli okraje otvoru vyrovnat prsty, aby se zabránilo jakékoliv nerovnosti hran.

V případě, že používáte výpustný sáček, nezapomeňte před použitím sáčku uzavřít výpust.

Do připraveného sáčku nakapejte 5 až 10ml Brava deodorantu s lubrikačním účinkem.

Při nalepování sáčku na kůži se přesvědčte, že je lepicí materiál v dokonalém kontaktu s kůží. Před nalepením pomůcky vytvarujte prsty otvor v podložce tak, aby se jeho okraje mírně zvedaly a obepínaly stomii. Přilepte sáček od spodní části stomie směrem nahoru. Lepicí materiál přilepte nejprve těsně kolem stomie. Přejed'te prsty kolem stomie, abyste měli jistotu, že je lepicí materiál všude přilepený. Lepicí materiál uhlad'te prsty směrem od stomie až k okrajům, aby se přizpůsobil tělesné teplotě a pevně držel na kůži.



### Odstranění jednodílného sáčku

Nejdříve nastříkejte podél podložky odstraňovač adheziv Brava ve spreji, poté sáček jednoduše odlepte. Při odlepování sáčku uchopte bílé poutko a jemně odtáhněte sáček směrem od těla. Při zatažení za sáček směrem dolů, druhou volnou rukou jemně přitlačujte kůži.

Nezapomeňte si vždy, když odcházíte mimo domov, vzít s sebou několik sáčků v taštičce k tomu určené a také sáček na odpad.



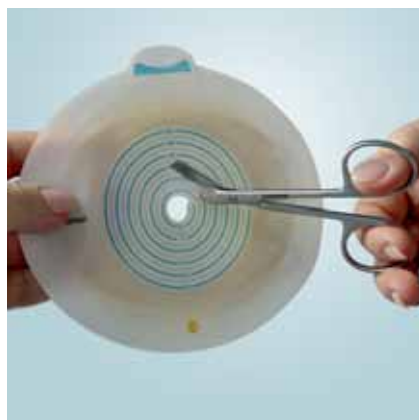
## Postup při použití dvoudílných pomůcek:

### Vystřížení otvoru pro stomii

Poté, co změříte velikost stomie šablonou, položte si změřený otvor na šabloně na zadní stranu podložky a vykreslete tvar stomie, který budete vystřihovat. Pokud má vaše stomie pravidelný tvar a znáte její průměr, můžete pro vystřihování použít rovnou vhodný průměr nakreslený na zadní straně podložky. Pokud neznáte průměr vaší stomie, použijte šablonu. Na vystřihování použijte spíše menší nůžky a pokud možno se zaoblenými konci. Když odstraníte ochrannou fólii, můžete si ji schovat a použít pro přípravu další pomůcky.

### Nalepení podložky na tělo

Odstraňte ochrannou fólii z podložky tak, že přidržíte palcem bílé poutko na podložce a zároveň zatáhněte za modré poutko na fólii. Po odstranění ochranné fólie byste měli okraje otvoru vyrovnat prsty, aby se zabránilo jakékoliv nerovnosti hran. Při nalepování podložky na kůži se přesvědčte, že je podložka v dokonalém kontaktu s kůží. Před nalepením podložky vytvarujte prsty otvor v podložce tak, aby se jeho okraje mírně zvedaly a obepínaly stomii. Podložku přilepte nejprve těsně kolem stomie. Přejedte prsty kolem stomie, abyste měli jistotu, že je podložka všude přilepená. Podložku uhladte prsty směrem od stomie až k okrajům, aby se přizpůsobila tělesné teplotě a pevně držela na kůži.



### Připojení sáčku k podložce

Než připojíte sáček k podložce, zkontrolujte, že je zámeček na upínacím kroužku otevřený. Zatláchte na něj špičkou prstu. Přitlačte upínací kroužek na sáčku ke kroužku na podložce a začněte odspodu. Přejed'te prsty kolem celého upínacího kroužku po venkovní straně sáčku směrem odspodu nahoru. Jakmile uslyšíte slabé cvaknutí upínacího kroužku, sáček je bezpečně připojen k podložce. Sáček můžete pootočit do optimální polohy. Poté zamkněte zámeček. Jakmile uslyšíte kliknutí, zámeček je zamčený a zajišťuje bezpečné spojení sáčku s podložkou.

### Odstranění pomůcek

Pro odstranění stomické pomůcky budete potřebovat vodu, vatové tampony, papírové utěrky nebo čistou utěrku a igelitový pytel na odpad. Aby se vám sáček snadněji odstraňoval, použijte Brava odstraňovač adheziv ve spreji a nastříkejte na podložku a kůži v okolí. Aby nedošlo k případnému znečištění oděvů, můžete zasunout okraj pytle na odpad za spodní prádlo přímo pod stomii. Nikdy nevyhazujte žádné stomické pomůcky do záchodu, protože by mohly upcat odtok.

### Likvidace uzavřeného sáčku

Většina stomiků, kteří používají uzavřený sáček, ho před likvidací nevyprazdňují. Pokud používáte výpustný sáček, můžete ho před likvidací vyprázdnit, ale do záchodu ho nesplachujte.



### Vyprázdnění výpustného sáčku

Než sáček odstraníte, měli byste ho nejprve vypustit. Tak bude odstranění jednodušší, bude menší zápach a méně nečistot při jeho likvidaci. Na očištění výpusti budete potřebovat toaletní papír. Než začnete s vypouštěním, nejprve otevřete výpust. Uchopte konce suchých zipů. Odlepte oba dva suché zipy od podložky. Dvakrát za sebou rozbalte výpust sáčku. Přitom držte výpust nasměrovanou nahoru, aby nedošlo k vypouštění. Když jste připraveni vypustit sáček do záchodu, obraťte výpust sáčku směrem dolů. Přehněte uzávěr výpusti směrem dozadu. Pevně uchopte obě dvě strany výpusti a pomalu stiskněte prsty k sobě, aby se výpust otevřela. Nechte vytéct obsah sáčku a vyprazdňování kontrolujte stiskem prstů.

Když je sáček prázdný, očištěte okraj výpusti. Vytrěte uzávěr výpusti jedním plynulým pohybem. Nyní je výpust čistá a může být znovu uzavřena.

Zavřete uzávěr na konci výpusti přes otvor a potom výpust přeložte dvakrát za sebou, až uvidíte suchý zip. Výpust uzavřete přeložením suchých zipů a pevně je přitiskněte k destičce. Nyní můžete celou výpust diskrétně skrýt pod měkkou tkanou textilii.





### Vyprázdnění urostomického sáčku

Než sáček odstraníte, měli byste ho nejprve vypustit. Odstranění bude jednodušší. Než začnete s vypouštěním sáčku, několikrát zakašlete, aby se stomie vyprázdnila. Na očištění výpusti budete potřebovat toaletní papír. Obrat'te výpusť směrem nahoru. Než ji otevřete, nejprve ji pevně stiskněte za výpustním ventilem. To vám umožní kontrolovat odtok moči. Otevřete výpustný ventil, ale nepovolujte stisk prstů. Když jste připraveni, nasměrujte výpusť do záchodu. Uvolněte stisk prstů a vypusťte sáček, přitom stále držte výpusť nasměrovanou do záchodu. Přesvědčte se, že je sáček úplně prázdný. Než výpustný ventil uzavřete, osušte jeho konec kouskem toaletního papíru. Přidržte toaletní papír kolem výpustního ventilu, dokud neotočíte výpusť směrem nahoru. Potom toaletní papír vyhod'te. Nasad'te ventil zpět do uzávěru a pevně ho zatlačte dovnitř.



### Odstranění dvoudílné pomůcky

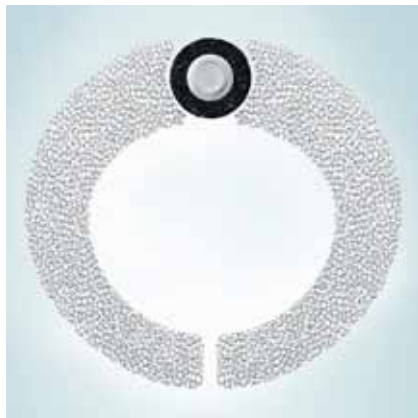
Zatlačte špičkou prstu na tyrkysovou značku na zámečku a tím je otevřete. Držte sáček za jeho horní část a táhněte zlehka směrem nahoru a od těla. Tím sáček odlepíte. Netahejte přímo za samotný zámeček. Pokud chcete podložku použít opakovaně, očistěte upínací kroužek vatovým tamponem a vodou. Podložku odstraníte tak, že uchopíte bílé poutko a zatáhnete za něj směrem dolů. Při odlepování podložky směrem dolů druhou volnou rukou jemně přitlačujte kůži.



### Jak používat filtr

Váš sáček je vybaven filtrem, který umožňuje průchod plynů ven ze sáčku a zároveň neutralizuje zápach. Filtr je možné zakrývat a odkrývat dle potřeby a jak často si budete přát.

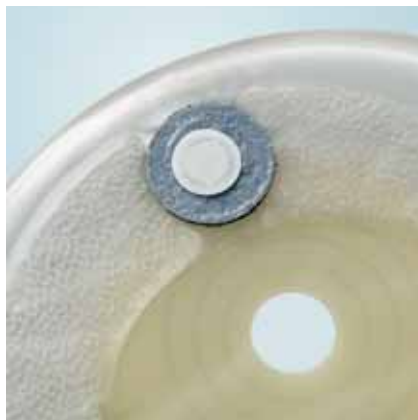
V případě, že se vytvoří v sáčku částečné vakuuum, filtr zakryjte. Vakuuum může způsobit nahromadění stolice kolem stomie.



Filtr zakryjete tak, že jeho otvor přelepíte bílou přelepku dodávanou v balení.

Pokud se sáček nafoukne jako balón, může tlak vzduchu způsobit, že se lepicí materiál od kůže odlepí. V tom případě je třeba filtr odkrýt.

Filtr odkryjete tak, že z něj jednoduše odstraníte bílou přelepku.



Filtr zakryjte po dobu koupání, protože voda může filtr poškodit a potom nebude správně fungovat. Filtr není nutné zakrývat po dobu sprchování.

Můžete se bez obav koupat ve sladké i ve slané vodě. Sáček je voděodolný a rychle schne.



## Urostomický noční sáček Coloplast® SÚKL kód 5009036

### Jak používat noční sáček

Na noc si můžete připojit k vašemu urostomickému sáčku velký sběrný sáček. Noční sběrný sáček je připojen k urostomickému dlouhou hadičkou.

Je položen na podlaze nebo zavěšen na speciálním držáku na posteli. Délku hadičky lze upravovat pomocí nůžek. K očištění budete potřebovat kousek toaletního papíru.

### Připojení nočního sáčku k urostomickému sáčku

Hadičku nočního sáčku můžete zkrátit na délku, která vám nejlépe vyhovuje. To může záviset například na výšce postele nebo podle toho, kam chcete noční sáček v noci umístit. Hadičku tvoří hladké a vlnité úseky. Když budete hadičku zkracovat, ustříhnete ji v jednom z hladkých úseků. Abyste zachovali bezpečné spojení nočního sáčku a hadičky, je důležité zachovat co nejvíce hladkých úseků na hadičce.

Silným otáčivým pohybem připojte hadičku k nočnímu sáčku. Silně zatáhněte za hadičku a zkontrolujte, že je bezpečně připojena. Coloplast noční sáček je plně hrazený pojišťovnou a lze předepsat až 15 ks na měsíc.



### Příprava urostomického sáčku

Než uvolníte ventil, otočte výpusť směrem nahoru. Než ventil otevřete, pevně stiskněte prsty uzávěr za ventilem. To vám umožní kontrolovat odtok moči.

Otevřete ventil, ale výpusť držte stále stisknutou mezi prsty. Připojte hadičku nočního sběrného sáčku k urostomickému sáčku. Jestliže byl noční sáček už předtím použitý, očistěte spojku na hadičce než ji připojíte k urostomickému sáčku. Abyste předešli podtlaku v urostomickém sáčku, nevyprázdňujte ho před připojením k nočnímu sběrnému sáčku úplně. Podtlak by mohl způsobit zastavení toku moči.



### Vyprázdnění nočního sáčku

Noční sáček vyprázdňte tak, že otočíte jeho výpusť směrem dolů. Potom mezi prsty stiskněte výpusťný ventil, čímž se uvolní odtok moči.

Když je noční sáček prázdný, výpusť uzavřete otočením ventilu nahoru. Pokud je třeba, tak výpusť očistěte.



### Odpojení nočního sáčku od urostomického sáčku

Před tím, než odpojíte noční sáček od urostomického, otočte výpusť směrem nahoru. Stiskněte výpusť mezi prsty. Potom noční sáček odpojíte, ale hadičku držte stále stisknutou mezi prsty. Nasadte uzávěr ventilu a pevně zasuňte. Pokud chcete noční sáček znovu použít, očistěte spojku na konci hadičky.



## Irigační souprava SÚKL kód 5008154 odvodné sáčky SÚKL kód 5008151

Irigace (výplach střeva) je metoda, jež umožňuje kolostomikům znovu získat kontrolu nad vyprazdňováním střev. Souprava obsahuje vše potřebné pro bezpečnou irigaci. Střevo se vyplachuje vodou jednou za 1 až 3 dny. V období mezi jednotlivými irigacemi se střevo nevyprazdňuje, takže se používá malý sáček nebo zátka. Irigaci vás naučí stomická sestra. O vhodnosti irigace rozhoduje lékař. Na 1 rok lze předepsat 2 irigační soupravy a k tomu až 300 ks odvodných irigačních sáčků.

## Stomické přídržné pásky

Přídržný pásek slouží stomikům, kteří jsou fyzicky aktivní, mají nadváhu nebo nerovný povrch kůže kolem stomie. Coloplast nabízí dva pásky. Pásek se 2 oušky, který se používá s pomůckami SenSura nebo Alterna (SÚKL kód 5009110)

a pásek se 4 oušky, který se používá pouze s pomůckami SenSura Mio (SÚKL kód 5008955, délka 100 cm a SÚKL kód 5008954, délka 155 cm). Všechny pásky je možné prát a opakovaně používat. Délku pásku lze jednoduše nastavit. Ročně lze předepsat 2 pásky.

## Zátka Alterna® Conseal SÚKL kód 5008958

Je diskretní pomůcka, ideální pro použití v situacích, ve kterých sáček překáží. Zátka má plochý tvar a je podobná náplasti. Mohou ji používat jak kolostomici irigující se, tak ti, kteří se neirigují a mají pravidelnou stolici. Lze ji používat pravidelně i příležitostně. Měsíčně lze předepsat max. 60 kusů zátek.



Irigační souprava Alterna®, přídržný pásek a zátka Alterna® Conseal jsou zdravotnické prostředky určené k péči o stomie. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

# Role vlákniny ve stravě stomika

Vláknina hraje ve výživě člověka významnou roli. Lidé, kteří konzumují ve stravě dostatečné množství vlákniny (alespoň 25 - 30 g/den) mají méně chronických onemocnění (zejm. srdce a cév), vláknina působí proti zácpě, divertikulóze, snižuje hladinu cukru a tuků v krvi aj. Zdrojem dietní vlákniny jsou potraviny rostlinného původu a její zvláštností je, že se netráví a nevstřebává v tenkém střevě jako ostatní živiny, ale přechází do tlustého střeva v nezměněné podobě. Zde se stává „potravou“ pro prospěšné bakterie tlustého střeva a výživu buněk střeva (kolonocyty). Vlákninu zjednodušeně rozdělujeme na rozpustnou a nerozpustnou. Rozpustná vláknina se v tlustém střevě plně zpracuje a využije, naproti tomu při fermentaci nerozpustné vlákniny v tlustém střevě se jako vedlejší produkt vytváří plyny, které mohou způsobit plynatost a nadýmání. Nerozpustná vláknina váže v tlustém střevě vodu a tím zvyšuje objem stolice a působí proti zácpě. Mnoho potravin proto působí jako přirozené projímadlo: zelí, kapusta, celozrnné pečivo a chléb, ovesné vločky, ovoce se slupkami a zrníčky, rebarbora, senný list, med, fíky, sušené švestky, maliny, ostružiny, jahody, kompoty a jiné.

## Zdroje v potravě

Potravina většinou není čistým zdrojem rozpustné nebo nerozpustné vlákniny. Následující rozdělení je podle převažující složky nebo záleží na úpravě dané potraviny.

Nerozpustná vláknina: celozrnné pečivo a chléb, luštěniny (čočka, hrách, fazole), citrusové ovoce (dužina), slupky z ovoce a zeleniny, hrušky, zelí, kapusta, květák, brokolice, rajčata, okurky, papriky, pohanka, cizrna, celozrnná rýže, otruby, ořechy a semínka.

Rozpustná vláknina: ovesné vločky, loupané vyztřelé ovoce (jablka, broskve), ovocné přesnídávky, banány, ovocné a zeleninové šťávy, rajčatový protlak, brambory, rýže, propasírovaná tepelně upravená kořenová zelenina.

## Dietní omezení u ileostomie

Cílem je zabránit podráždění nově založené stomie a předejít její obstrukci („ucpání“). Zejména zpočátku je důležité konzumovat měkkou lehce stravitelnou stravu a omezit velké kousky tuhé nebo špatně rozkousané stravy. Mezi rizikové se řadí i potraviny bohaté na nerozpustnou vlákninu (celozrnné pečivo, slupky z čerstvého ovoce a zeleniny, luštěniny).

## Dietní omezení u kolostomie

Strava u kolostomiků není většinou výrazně omezena. Problémy mohou způsobovat potraviny nadýmavé a potraviny, které působí projímavě (často individuálně rozdílné) a každý sám jednotlivě si stravu upraví. Nadýmání je rovněž často způsobeno nepravidelností a výrazným omezováním stravy.

# Sestro, co mohu jíst?

Tělo potřebuje potravu jako energetický zdroj pro výživu buněk a pro udržení života. Proto musí dieta obsahovat vyvážené množství bílkovin, tuků, cukrů, minerálů i vitamínů. Strava by měla být pestrá, vyvážená a lehce stravitelná.

Musím Vás upozornit, že chuť k jídlu se může vracet pomalu a velmi pozvolna, i několik týdnů po operaci.

Od začátku je vhodné zvykat si jíst v pravidelných intervalech menší porce. Nové druhy potravin si přidávejte postupně, zjistíte tak, jsou-li pro Vás vhodné. Pravidelný příjem potravy pomůže podpořit pravidelné vyprazdňování. Je mylné se domnívat, že omezením stravy omezíme také vyprazdňování. Opak je pravdou. Výsledkem bývá nepravidelná a často bolestivá defekace, hojná plynatost a problematické ošetřování stomie. Typ stomie ovlivňuje skladbu jídelníčku.

## Tenké střevo

Zde dochází ke vstřebávání bílkovin, tuků, cukrů, vitamínů a dokončuje se proces trávení.

### Ileostomie (vývod na tenkém střevě)

- vyústění koncové části tenkého střeva na břišní stěnu
- řídký a agresivní střevní obsah odchází nepřetržitě
- po operaci může odcházet i několik litrů agresivního obsahu za 24 hodin
- po stabilizaci stavu má střevo produkovat cca 1000 ml řídké stolice

Bezprostředně po operaci se musí trávicí trakt zatěžovat postupně tzv. bezsezbytkovou stravou, která neobsahuje žádnou nebo jen malé množství vlákniny. Strava nemá obsahovat kořeněné, pálivé a nadýmavé potraviny. Maso používejte raději bílé (rybí, drůbeží, králíčí...) a netučné. Vyvarujte se pití tvrdého alkoholu a většího množství černé kávy. Do jídelníčku pravidelně zařazujte listovou nebo strouhanou zeleninu, ovoce bez slupek, ovocné a zeleninové šťávy, přesnídávky.

Dochází k velkým ztrátám vody a solí z organismu ileostomií, proto je nutné vypít 2,5 - 3 litry tekutin denně. Doporučuje se voda bez bublin, ovocné a bylinkové čaje. Jídlo si můžete dostatečně osolit. Jezte pravidelně 5 - 7x denně menší porce. Stravu dobře rozkousejte a jezte se zavřenými ústy. Jídelníček můžete doplnit kaloricky hodnotným potravinovým doplňkem např. Nutridinkem. Většina pacientů se postupně naučí vhodnému a relativně normálnímu stravování jen s mírným omezením.

## Drobné rady ileostomikům

- káva je močopudná, pijte maximálně 1 - 2 šálky denně
- vláknina způsobuje objemnou, řídkou a zapáchající stolicí
- vláknina podporuje zvýšenou plynatost
- sušené ovoce, zelí, čokoláda, alkohol zvětšují objem stolice
- ořechy, mandle, rozinky, kokos, luštěniny mohou způsobit zácpu
- špatně rozkousané citrusové plody (dužina) mohou způsobit střevní neprůchodnost
- červená řepa zbarvuje stolicí do červena
- kořeněná jídla mohou způsobovat průjem
- pálivé koření může poškozovat střevní sliznici a peristomální kůži
- vajíčka a ryby způsobují silný zápach stolice
- zralé banány a gumové bonbony tlumí průjem
- fenyklový a mátový čaj snižují nadýmání



- jogurty s živou kulturou omezují zápach a plynatost
- perlivé nápoje zvyšují plynatost
- v horku a při námaze pijte více tekutin a hodně solte
- potažené a tvrdé tablety se mohou objevit celé ve stomickém sáčku, v tom případě informujte ošetřujícího lékaře

## Thrusté střěvo

Zde dochází ke vstřebávání vody, solí a stolice se zahušťuje.

### Kolostomie (vývod na tlustém střěvě)

- vyústění tlustého střěva na stěnu břišní
- stolice je kašovitá až formovaná
- k vyprazdňování stolice dochází 1 - 3 x denně

Po operaci zatěžujte trávicí trakt postupně, až dojde k úplné obnově pasáže. Bezprostředně po operaci jezte bezesbytkovou stravu jako ileostomici. Později jezte pravidelně 5 - 7x denně kaloricky vyváženou stravu. Postupně do jídelníčku zařazujte ovoce, zeleninu, celozrnné pečivo a vlákninu. Vyšší obsah bílkovin v potravě urychluje proces hojení. Jezte pomalu, se zavřenými ústy, stravu důkladně rozkousejte, pomůžete lepšímu trávení. Pijte dostatečné množství neperlivých tekutin, minimálně 2 litry denně. Chut' k jídlu Vám zvýší pravidelný pohyb, např. procházky. Přibližně do dvou měsíců po operaci se budete stravovat již jen s malými individuálními omezeními.



## Drobné rady kolostomikům

- syrové ovoce, špenát, kysané zelí, káva, cukr a alkohol mohou být projímové
- luštěniny, sušené ovoce, ořechy, čokoláda, převařené mléko mohou způsobovat zácpu
- sýry, vejce, ryby, syrová cibule a česnek zvyšují zápach
- zelový salát, špenát, petržel a jogurty redukují zápach
- aromatické a plísňové sýry se hůře tráví
- luštěniny, tvrdá nebo syrová zelenina, syrový česnek a cibule mohou nadýmat
- některé léky a léčiva ovlivňují barvu a konzistenci stolice
- opiátová analgetika zpomalují peristaltiku a mohou způsobovat chronickou zácpu
- některá antibiotika, tablety železa a projímadla mohou způsobovat průjem
- léky proti nachlazení mají prodloužený účinek vstřebávání



- antikoncepční preparáty mohou mít oslabenou účinnost
- diuretika jsou léky močopudné a mohou způsobit dehydrataci organismu
- železo, živočišné uhlí a borůvky zbarvují stolicí do černa
- léky proti srážení krve zbarvují stolicí do červena

Pojedete-li do zahraničí, vždy se informujte o hygienické situaci v dané oblasti. Preventivně používejte na pití, omývání ovoce a ústní hygienu pouze balenou vodu. Nedávejte si led do nápojů a nejezte zmrzlinu u stánků. Objeví-li se průjem, jezte pouze suché bílé pečivo a hodně pijte. Změna prostředí, typ stravování a stres mohou způsobit nepravidelné vyprazdňování a zvýšenou plynatost.

Na závěr mi dovoluňte poskytnout Vám ještě jednu radu:  
Těšte se ze života a mějte radost z jídla.

Mgr. Iva Otradovcová, stomická sestra  
Chirurgická klinika  
2. LF UK a ÚVN Praha - Střešovice

Mgr. Lucie Kubátová, vrchní sestra  
Chirurgická klinika  
2. LF UK a ÚVN Praha - Střešovice

# Sestro, co mohu pít?

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

Při odpadu ze stomie vyšším než 1500 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, průjem nebo zvýšená produkce stomie, zvýšená žízeň a nízký krevní tlak.

Denně vstupuje do horní části tenkého střeva 7 – 8 litrů tekutin (nápoje, trávicí šťávy, apod.), ale většina je v tenkém střevě vstřebána zpět do krevního oběhu. Asi 1 - 1,5 l dále postupuje do tlustého střeva a pouze 150 - 200 ml se vylučuje stolicí. Ztráta tekutin a elektrolytů (sodík, chlorid,...) 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/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.

**Výstup:** Ztráty tekutin močí a stolicí.

Odpad z ileostomie by měl být minimálně 500 ml a ne více než 1200 ml za den. Běžný objem moči je přibližně 1 000 ml každých 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 v ml. Zaznamenávání pouze toho, kolikrát byl vypuštěn stomický sáček, není objektivní informace, protože někdy můžeme vypustit stomický sáček plný pouze z 1/3 nebo i 1/4.

Pokud je odpad ze stomie dlouhodobě pod 1200 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 snídaňových 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 slabost, 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 2,5 litru 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 vyloučených tekutin stomií.

### Doporučení:

Pijte o 1500 ml více tekutin než je odpad ze stomie, tj. cca 10-12 sklenic tekutiny denně. Vypijte sklenici vody pokaždé, když vyprázdníte stomický sáček. Pokud pijete alkohol nebo kofein, nahraďte každou sklenici další sklenicí vody. S konzumací tekutin počkejte 30 - 45 minut po jídle. Pijte více tekutin dopoledne a časně po obědě, méně po 15. hodině.

Důležitým faktem, který je třeba si uvědomit při udržování dostatečné hydratace je, že pocit žízně se s věkem snižuje. Užitečné je mít v dohledu např. džbán přesného objemu, který máme za úkol vypít dopoledne a následně odpoledne. Pokud jde o doplňování tekutin, je také důležité tekutinu opravdu pravidelně popíjet. Pokud vypijete rychle velké množství tekutiny, stomie ji i poměrně rychle vyloučí, aniž by se vstřebala.

**Alkohol je silně močopudný a zvyšuje ztrátu tekutin z těla. Podobně působí i kofein. Na každý miligram spotřebovaného kofeinu se ztratí přibližně jeden mililitr tekutiny.**

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

# Nejčastější dotazy

## První informace

Během pobytu v nemocnici vás odborně vyškolená stomická sestra naučí, jak postupovat při výměně sáčků a jak nejlépe pečovat o pokožku v okolí stomie. Před odchodem z nemocnice vám také poradí, kde získáte stomické pomůcky. Po určité době budete pozván(a) na kontrolu do nemocnice.

## Kdo mi pomůcky předepíše?

Pomůcky vám předepíší v odborné ambulanci, a to na dobu maximálně tří měsíců. Stomická sestra vám ráda poradí při řešení případných problémů. Proto si návštěvu vždy předem dohodněte, aby se vám mohla plně věnovat. V případě, že ve vašem okolí není odborné pracoviště (stomická poradna), může stomické pomůcky předepsat také váš obvodní lékař.

## Jak jsou stomické pomůcky hrazeny?

Všechny stomické pomůcky popsané v této brožuře jsou plně hrazeny zdravotními pojišťovnami při dodržení kusového a finančního limitu na měsíc. U žádné ze stomických pomůcek není potřeba schválení revizního lékaře, pokud jsou dodrženy množství či finanční limity na měsíc. Spotřeba pomůcek je upravena následujícími limity:

## Stomické sáčky a podložky pro dospělé stomiky

	Jednodílný systém	Dvoudílný systém	
	Sáčky / měsíc	Podložky / měsíc	Sáčky / měsíc
kolostomik	60 ks	10 ks	60 ks
ileostomik	30 ks	15 ks	30 ks
urostomik	30 ks	15 ks	30 ks

## Stomické sáčky a podložky pro děti

Stomické sáčky a podložky s malou lepicí plochou lze předepsat pro všechny typy stomií, stomikům do 18 let ve stejném množství na měsíc jako u dospělých stomiků a dětem do 6 let v indikovaných případech až ve dvojnásobném množství oproti limitům pro dospělé. Od 19 let lze stomické sáčky a podložky s malou lepicí plochou předepsat jen pokud tělesná konstituce pacienta vyžaduje malý stomický systém s malou adhezí plochou.

## Úhradové limity platné od 1. 12. 2019

(Limity jsou uvedené v úhradových cenách včetně DPH 15%. Výjimkou jsou Pohlčovače zápachu, u kterých je DPH 21%)

Kategorie	Pomůcky	Množstevní limit / měsíc v ks	Finanční limit / měsíc v úhrad. cenách v Kč	Jaké Coloplast pomůcky sem patří?
03.08.01.01	Vkládací kroužky	60 ks - lze předepsat pouze s podložkou	5 382,00	Brava tvarovatelné kroužky, Brava Seal těsnící kroužky
03.08.01.02	Pásky vyrovnávací	120 ks - lze předepsat pouze s podložkou	9 660,00	Brava elastické vyrovnávací pásky
03.08.01.03	Adhezivní pasty a gely	1	8,97Kč/gram/výrobek	Brava adhezivní pasta, tuba, proužky, Coloplast adhezivní pasta
03.08.01.04	Destičky a roušky	není stanoven	0,46Kč/cm <sup>2</sup> /výrobek	Brava ochranné stom. destičky
03.08.02.01	Stomické pásky přídržné	2/rok	200,10/kus	Brava pásek pro SenSura Mio, Coloplast pásek pro SenSura, Alterna
03.08.04.02	Odstraňovače stom. podložky silikonové (rouška nebo sprej)	není stanoven	500,25	Brava odstraňovač ve spreji a v ubrouscích
03.08.05.01	Pohlčovače pachu	není stanoven	367,84	Brava pohlčovač zápachu s lubrikačním účinkem
03.09.01.01	Ochranné (pudry, krémy, filmy, přídržné proužky)	není stanoven	1 000,50	Brava pudr, Brava ochranný krém, Brava ochranný film ve spreji a v ubrouscích, Coloplast ochranný krém, Prep ochranný film
03.09.02.01	Čističí (roztoky, pěny, ubrousky)	není stanoven	300,15	Brava čističí ubrousky, Coloplast roztok v lahvičce a v ubrouscích

Všechny pomůcky jsou plně hrazené v rámci množstevního a finančního limitu.

### Co mám dělat v případě zvýšené spotřeby pomůcek?

V případě zvýšené spotřeby pomůcek (např. při průjmu apod.) je možné požádat revizního lékaře pojišťovny o navýšení limitu. Pomůcky lze předepsat až na dobu tří měsíců.

### Kde pomůcky získám?

Můžete využít bezplatnou zásilkovou službu, jejíž adresu najdete na konci této brožury. Stačí pouze zaslat řádně vyplněný poukaz (nezapomeňte, prosím, na váš podpis na jeho zadní straně) na uvedenou adresu a pomůcky obdržíte bezplatně obrátem poštou. Můžete se též obrátit na lékárnu nebo výdejnu zdravotnických potřeb ve svém okolí.

### Mohu se koupat se stomii?

Se stomií se můžete mýt, sprchovat a koupat ve vaně se sáčkem nebo bez něj. Unikátní lepicí systém podložek SenSura Mio vám dovoluje koupat se i ve volné přírodě, ať už ve sladké nebo slané vodě. Aby nedošlo při koupání ke znehodnocení filtru na sáčku (u kolostomií a ileostomií), nezapomeňte ho vždy přelepit samolepkou, kterou najdete v balení.

### Jak se mám oblékat?

Těsně po operaci noste raději volnější oděv. Později sami zjistíte, že díky diskrétním pomůckám SenSura Mio můžete nosit stejné oblečení jako před operací, protože sáček je pod oděvem takřka neznatelný.

### Překáží stomie při tělesných aktivitách?

Se stomií můžete cvičit a aktivně se pohybovat jako před operací. Vyvarujte se však některých sportů, při kterých by mohlo dojít k poranění stomie (box, zápas, bojové sporty) a nadměrnému namáhání břišní stěny (posilování ve fitness centrech).

### Mohu se stomií cestovat?

Stomie není překážkou cestování. Abyste měli pocit jistoty, vezměte si vždy s sebou na cesty dostatečné množství sáčků a podložek, raději o něco více, než normálně potřebujete doma. Pokud cestujete do teplejších oblastí, počítejte s větší spotřebou. Stomické pomůcky mějte během cesty u sebe, aby nedošlo k jejich ztrátě.

### Mohu se stomií žít intimním životem?

Není třeba se intimního života vzdávat. Lidé si obvykle myslí, že stomie je překážkou normálního pohlavního života. Možná, že právě vy jste jedním z nich. Stydíte se nebo se cítíte rozpačitě, přestože váš partner stomii akceptuje a snaží se, abyste na ni zapomněli.

Před pohlavním stykem se doporučuje vyměnit sáček za rozměrově menší nebo použít speciální krytku, popřípadě změnit intimní polohu.



## Kam se obrátit v případě dalších dotazů?

Kdykoliv budete potřebovat nějakou informaci o výrobcích firmy Coloplast nebo o námi poskytovaných službách, jsme připraveni vám pomoci na následujících telefonních linkách:

Informace pro pacienty: bezplatná telefonní linka 800 100 416

Bezplatná informační linka funguje každý pracovní den od 8 do 16 hodin.



[www.coloplast.cz](http://www.coloplast.cz)

Výhradní distributor a bezplatná zásilková služba:  
MALKOL CZO spol. s r.o., Bušovice 4, 338 24 Břasy 1  
tel. 371 781 294  
[malkol@malkol.cz](mailto:malkol@malkol.cz)

Coloplast Czech s.r.o., Radlická 740/113c, 158 00 Praha 5  
tel. 244 470 212  
[info@coloplast.cz](mailto:info@coloplast.cz), [www.coloplast.cz](http://www.coloplast.cz)

Zastoupení Praha:  
MALKOL CZO spol. s r.o., Petržilkova 2706/30, 158 00 Praha 13  
tel. 603 820 424  
[paha@malkol.cz](mailto:paha@malkol.cz)

Zastoupení Brno:  
MALKOL CZO spol. s r.o., Cejl 58, 602 00 Brno  
tel. 543 215 769  
[brno@malkol.cz](mailto:brno@malkol.cz)

Zastoupení Olomouc:  
Zdravotní prodejna Komenského, Komenského 20, 772 00 Olomouc  
tel. 585 242 082  
[olomouc@malkol.cz](mailto:olomouc@malkol.cz)

Společnost Coloplast Czech s.r.o. děkuje za pomoc při přípravě tohoto materiálu sestřám, které se zabývají péčí o stomiky nebo nutričním poradenstvím: Mgr. Ivě Otradovcové, Mgr. Lucii Kubátové, Mgr. Petře Hýskové, Olze Tellerové a všem členkám poradního výboru Coloplast Ostomy Forum v České republice.



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.

## Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology 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 péčí.

Coloplast je registrovaná ochranná známka společnosti Coloplast A/S. © 2021-11. Všechna práva vyhrazena pro Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Dánsko.



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

Informace pro pacienty:  
bezplatná telefonní linka 800 100 416