



**Život se stomií**

 **Coloplast**

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.

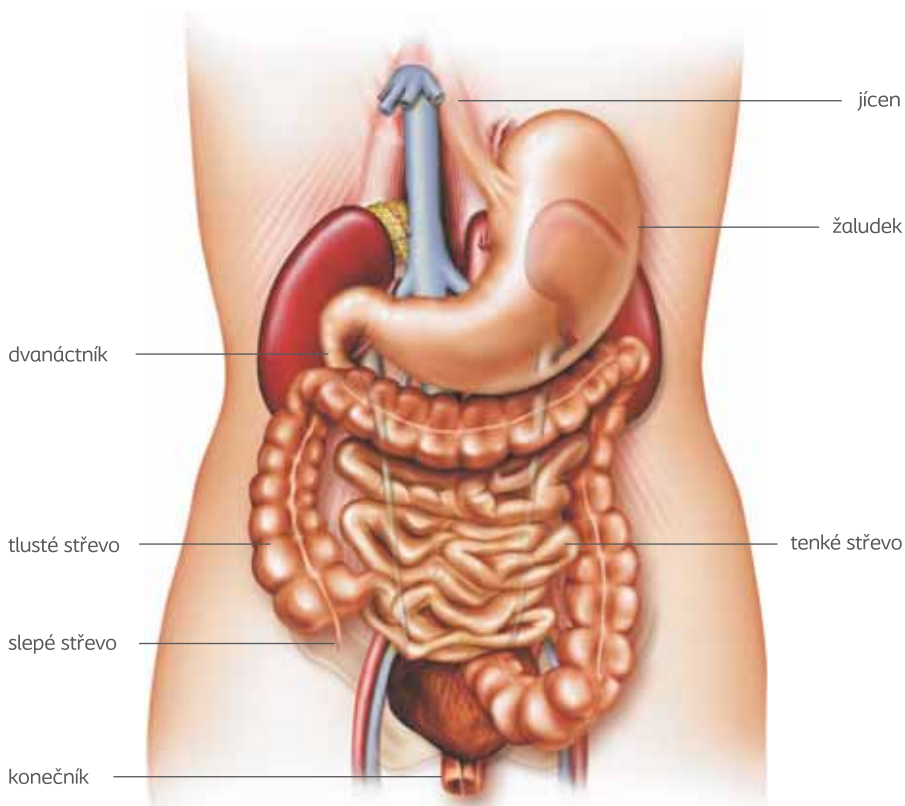
Stomická sestra je specialistkou v ošetřování stomií. Bude s Vámi v kontaktu po celou dobu pobytu v nemocnici a poradí Vám i po propuštění z nemocnice ve specializované poradně. Stomická sestra často spolupracuje s lékařem při označení vhodného místa pro vývod, prakticky Vám ukáže, jak stomii ošetřovat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

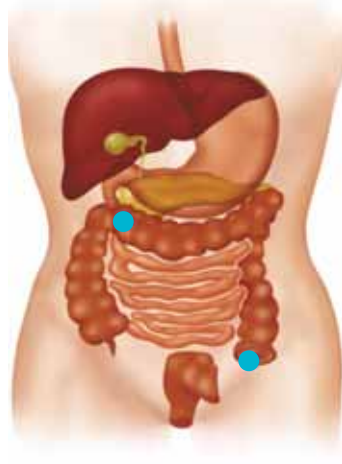
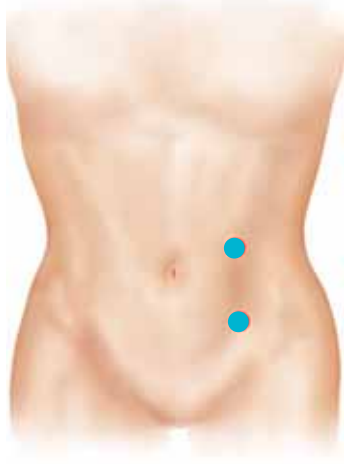
Stomie může být dočasná nebo trvalá. Má přibližně takovou barvu jako sliznice dutiny ústní a většinou je okrouhlého nebo oválného tvaru. Bezprostředně po operaci je stomie oteklá, ale později procesem hojení otok ustupuje. Velikost bývá v průměru tři až pět centimetrů.

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

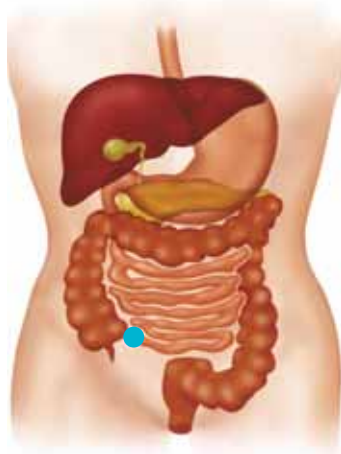
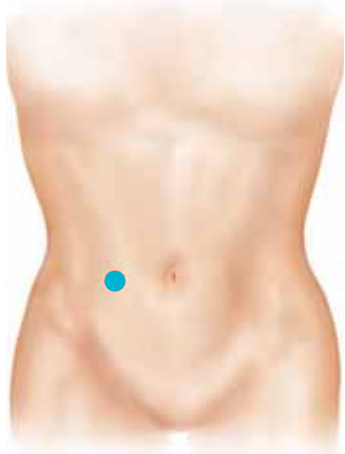
Vývod tlustého střeva, tzv. kolostomie je nejčastějším typem stomie neboli vývodu. Můžeme se též setkat s odbornými názvy kolostomií odvozenými podle místa vyvedení: sigmoideostomie (vývod na esovité kličce tlustého střeva), transversostomie (vývod na příčném tračníku) a cékostomie (vývod na přechodu 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 výchlípky (divertikly) tlustého střeva. Kolostomie bývá umístěna v levé části břicha (v levém podbříšku).



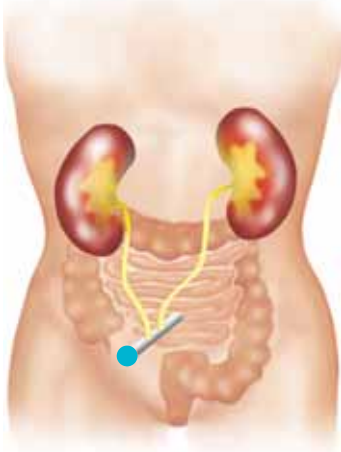
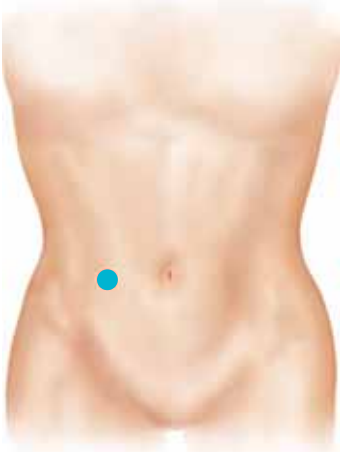
## Ileostomie

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 partii 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 mít trpělivost a počítat s určitými počátečními těžkostmi. Brzy se celý postup naučíte a zvládnete jej. Pro většinu lidí je těžká představa, 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 máte 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 zvláště 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).



## 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.



## Ať 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.





## Pomůcky starší generace SenSura®

### Podložky kompatibilní s dvoudílnými sáčky SenSura®

Mají unikátní dvouvrstvý lepicí materiál. Spodní ochranná vrstva lepicího materiálu zajišťuje jeho těsné přilnutí kolem stomie a zároveň chrání kůži před výměškou ze stomie. Vrchní vrstva je šetrná ke kůži a výborně absorbuje vlhkost a tím chrání kůži pod lepicím materiálem. Zajišťuje perfektní přilnutí po celou dobu nošení a brání maceraci kůže v okolí stomie. Podložky SenSura jsou opatřeny 2 ouškami, do kterých se dá zapojit přídržný stomický pásek se 2 ouškami a tím zvýšit pocit bezpečí.

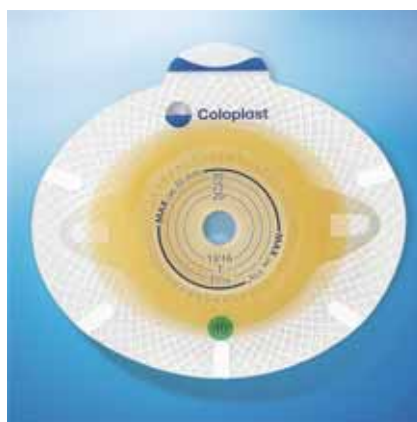
### Podložky SenSura®Xpro

Tyto podložky jsou vyvinuty pro ileostomiky a urostomiky. Lepicí materiál na těchto podložkách je určený pro zvýšenou ochranu kůže vystavené agresivním výměškám.

U všech podložek jsou navíc dvě ouška, která umožňují připnutí stomického pásu. Ten zvyšuje pocit bezpečí v běžném životě i za zvýšené fyzické námahy.

### Mírně konvexní podložky SenSura®

Mírně konvexní lepicí materiál se používá u problematických stomií. Vyvíjí mírný a stálý tlak na břišní stěnu a tím vytlačuje vpadlou stomii nad úroveň kůže. Lepicí materiál SenSura a lepicí materiál SenSura Xpro je k dispozici také v mírně konvexní variantě. Také mírně konvexní podložky jsou opatřeny 2 ouškami pro připnutí přídržného stomického pásu.



# Péče o stomie

**Brava odstraňovač adheziv**  
(kód VZP sprej 0169272)  
(kód VZP ubrousky 0169772)

Brava odstraňovač adheziv ve spreji jednoduše odstraní z kůže stomický sáček. Neobsahuje alkohol a proto nedráždí kůži. Odstraňovač nastříkáte podél okraje podložky. Počkejte pár sekund a poté jemně odlepte podložku směrem odshora dolů. Jednotlivě balené ubrousky se používají na odstranění zbytků lepicího materiálu z kůže.

Na 3 měsíce lze předepsat 3 spreje anebo 1 balení ubrousků po 30 kusech.



**Roztok stomický Coloplast**  
(kód VZP lahvička 0086819,  
kód VZP ubrousky 0130095)

Roztok stomický Coloplast je vynikající náhradou mýdla, vody a jiných prostředků, které stomici používají na očištění kůže.

Roztok účinně čistí, zjemňuje a zabraňuje jejímu vysoušení.

Na 3 měsíce lze předepsat 5 lahviček nebo 3 balení ubrousků po 30 kusech.



**Krém bariérový Brava**  
(kód VZP 0171540)

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.

Krém bariérový je plně hrazený pojišťovnou a lze ho předepsat na poukaz.



### Brava ochranný film (kód VZP sprej 0169269) (kód VZP ubrousky 0169774)

Brava ochranný film účinně chrání kůži před poškozením způsobeným agresivní stolicí nebo močí. Vytvoří na kůži ochrannou bariéru a nedráždí ji, protože je bez alkoholu. Sprej nastříkejte rovnoměrně na kůži kolem stomie ze vzdálenosti cca 10 cm. Ubrousky používejte přímo na kůži. Po několika vteřinách se vytvoří ochranná vrstva. Poté můžete nalepit stomický sáček. Limit umožňuje nechat si předepsat 2 kusy ve spreji nebo 1 balení ubrousků po 30 kusech na měsíc.



### Prep ochranný film Coloplast (kód VZP 0085576)

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



### Brava tvarovatelné těsnící kroužky (kód VZP 0169270 - tloušťka 2,0 mm) (kód VZP 0169271 - tloušťka 4,2 mm)

Brava kroužek vytváří bezpečné utěsnění kolem stomie. Neobsahuje alkohol. Odolává působení stolice co nejdelší dobu, 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 lze předepsat na poukaz v potřebném množství dle individuální potřeby.



## Elastické vyrovnávací pásky Brava

- › půlkruh (kód VZP 0169773)
- ! rovný tvar (kód VZP 0170591)
- › půlkruh s postranními výběžky (kód VZP 0170590)

Elastické vyrovnávací pásky 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 pásky Brava lze předepsat na poukaz, jsou plně hrazené pojišťovnou a nevztahuje se na ně finanční limit. Balení obsahuje 20 kusů. Vyberte si, jaký tvar pásky potřebujete, aby se vám hodil k podložce nebo k tělesným křivkám v okolí stomie.



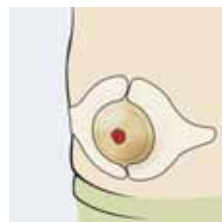
Půlkroužky se hodí k zajištění oválných nebo kulatých podložek.



Rovný tvar se hodí k zajištění čtvercových podložek.



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 pásky Brava.

Pásky 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 pásky musí vždy překrývat již nalepenou podložku a část je přilepena na kůži, jak ukazují obrázky.

## Adhezivní pasta Brava

Adhezivní pasta dokonale chrání před účinky střevního obsahu, snižuje riziko podtékání a prodlužuje životnost podložky. Používá se k vyrovnání žizev, kožních záhybů a jiných nerovností okolo stomii a píštělí. Používá se také k utěsnění kolem stomie. Pasta se lépe aplikuje navlhčenými prsty.



## Pasta v tubě Brava (kód VZP 0171541)

Brava adhezivní pasta v tubě neobsahuje alkohol, proto je velmi šetrná k pokožce v okolí stomie a při aplikaci nepálí ani nesvědí.

## Pasta v proučcích Brava (kód VZP 0086576)

Balení adhezivní pasty v proučcích umožňuje vzít si s sebou pouze nezbytně nutné množství pasty, např. při cestování, společenských událostech, apod.

Adhezivní pasta v proučcích také neobsahuje alkohol, proto při aplikaci nepálí ani nesvědí.

Pokud vám stačí menší množství, oddělte jen část proučku a zbytek si nechte na pozdější použití.

Pokud potřebujete větší množství, prostě pomocí prstů přitlačte dva proučky k sobě.

Pastu z kůže jednoduše odstraníte vlažnou vodou a žínkou. Mastné zbytky pasty lze na kůži před další aplikací ponechat. Je lepší na kůži ponechat nepatrné zbytky, než riskovat podráždění kůže při důkladném odstraňování.



**Destičky stomické Brava**  
(vel. 10x10 cm kód VZP 0003355,  
vel. 15x15 cm kód VZP 0003356,  
vel. 20x20 cm kód VZP 0003357,  
vel. 200x10 cm kód VZP 0003358)

Destičky stomické se používají tam, kde hrozí riziko nebo již došlo k poškození kůže tělními sekrety. Jedná se především o okolí stomii zvláště vpadlých nebo na úrovni kůže, píštělí a drenáží. Jsou samolepící, tenké, ohebné, na kůži nezanechávají žádné zbytky a prodlužují životnost podložky. Destičku lze vystřihnout dle velikosti stomie, nalepit na kůži a na ni nalepit podložku nebo rovnou jednoduchý sáček.

**Pohlcovač pachu Brava deodorant (s lubrikačním účinkem)**  
(kód VZP 0170589)

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 a předpis podléhá schválení revizního lékaře. Na 3 měsíce lze předepsat 2 lahvičky Brava lubrikačního deodorantu.

**Pudr stomický Coloplast**  
(kód VZP 0085575)

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.





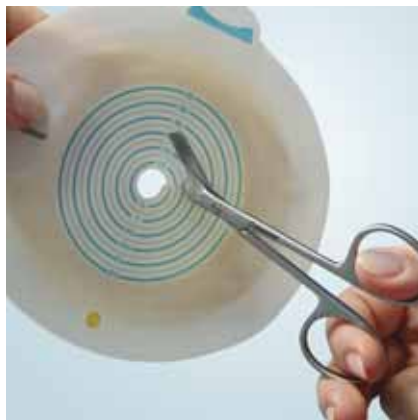
## Příprava a výměna pomůcek

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 lepicího 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, lepicí materiál kolem stomie dobře nepřilne. Příliš malý otvor může také poškodit stomii. Pro vystřížení otvoru v lepicím 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 mýdlo, líh nebo jiná rozpouštědla, protože mohou dráždit pokožku.



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 čtvereček 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 folii, můžete si ji schovat a použít pro přípravu další pomůcky.



### Nalepení sáčku na tělo

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

Po odstranění ochranné folie 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. Přejedte 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 aheziv 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.



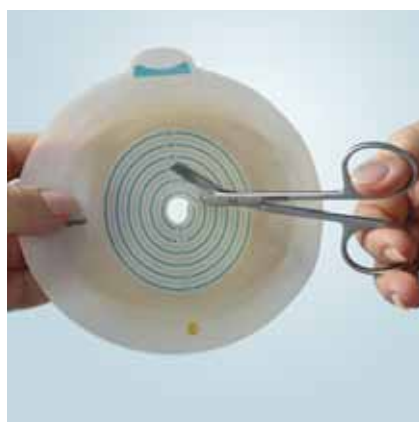
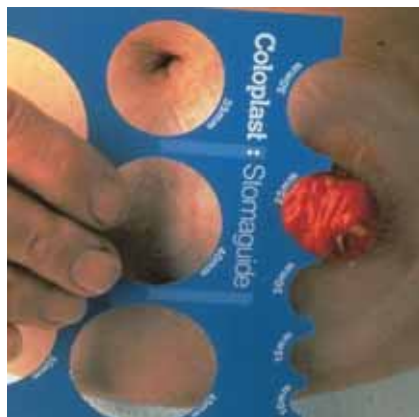
## Postup při použití dvoudílných pomůcek:

### 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 folii, můžete si ji schovat a použít pro přípravu další pomůcky.

### Nalepení podložky na tělo

Odstraňte ochrannou folii z podložky tak, že přidržíte palcem bílé poutko na podložce a zároveň zatáhněte za modré poutko na folii. Po odstranění ochranné folie 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. Zatláče 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 netkanou 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. Obrátte výpusť směrem nahoru. Než ji otevřete, nejprve ji pevně stiskněte za výpustným 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 výpustného ventilu, dokud neotočíte výpusť směrem nahoru. Potom toaletní papír vyhod'te. Nasad'te ventil zpět do uzávěry a pevně ho zatlačte dovnitř.



### Odstranění dvoudílné pomůcky

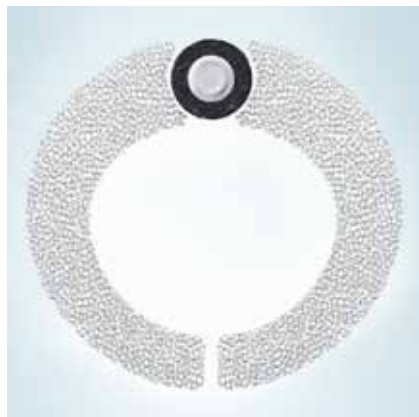
Zatlačte špičkou prstu na bílé ouško zámečku a tím jej otevřete. Držte sáček za jeho horní část a táhněte zlehka směrem nahoru a od těla. Tím sáček odlepíte. Netahejte přímo za samotný zámeček. Pokud chcete podložku použít opakovaně, očistěte upínací kroužek vatovým tamponem a vodou. Podložku odstraníte 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 vakuum, filtr zakryjte. Vakuum 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 (kód VZP 0085675)

### 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 podlaže 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 připojená.



### 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 výpusť 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. Nasadíte uzávěr ventilu a pevně zasuňte. Pokud chcete noční sáček znovu použít, očistěte spojku na konci hadičky.



### Irigační souprava Alterna (kód VZP 0086579)

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.



### 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 (kód VZP 0003337) a pásek se 4 oušky, který se používá pouze s pomůckami SenSura Mio (kód VZP 01700587, délka 100 cm a kód VZP 0170588, délka 155 cm). Všechny pásky je možné prát a opakovaně používat. Délku pásku lze jednoduše nastavit. Ročně lze předepsat 2 pásky a předpis podléhá schválení revizního lékaře.



### Zátka Alterna Conseal (kód VZP 0086578)

Je diskretní pomůcka, ideální pro použití v situacích, ve kterých sáček překáží. Zátka má plochý tvar a je podobná náplastí. 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 30 zátek a předpis podléhá schválení revizním lékařem.





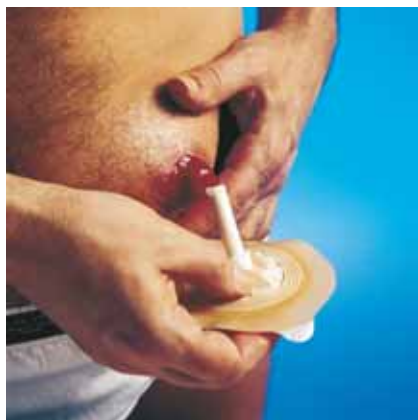
### Jak používat zátku

Pokud máte kolostomii a stolice je pevná, můžete použít stomickou zátku. Když použijete zátku, nemusíte již nosit sáček. Zátka také eliminuje zvuky ze stomie. Použití zátky může zvýšit kvalitu vašeho života a umožní vám větší volnost pohybu. Zátka se může použít po irigaci i na dobu delší než dvanáct hodin. Bez irigace můžete zátku použít maximálně po dobu dvou až čtyř hodin. Než začnete zátku používat, poraďte se se svým lékařem nebo stomickou sestrou, zda je pro vás vhodná.



### Nalepení zátky

Odstraňte ochranný film z lepícího materiálu tak, že uchopíte poutko na filmu a zatáhnete směrem od lepící vrstvy. Vsuňte zátku do stomie (neodstraňujte z ní průhlednou folii, sama se rozpustí) a nalepte lepící materiál. Přejeďte prstem všemi směry kolem stomie a přesvědčte se, že lepící materiál dokonale přilnul.



### Odstranění zátky

Zátku odstraňte uchopením poutka a jemným odtažením lepícího materiálu od těla. Druhou volnou rukou přitlačte kůži tak, jak postupně odlepujete lepící materiál směrem dolů.



# 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 vyžralé ovoce (jablka, broskve), ovocné přesnídávkové směsi, 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 lehkou 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

## Tlusté střevo

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

### Kolostomie (vývod na tlustém střevě)

- vyústění tlustého střeva 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 projíímavé
- 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

# 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 předepíše 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 brožůře jsou plně hrazeny zdravotními pojišťovnami při dodržení kusového a finančního limitu na měsíc. U některých pomůcek je potřeba schválení revizním lékařem (např. zátky Alterna).

Spotřeba pomůcek je upravena následujícími limity:

## Stomické sáčky a podložky

|            | Jednodílný systém               | Dvoudílný systém                |                                 |
|------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|            | Sáčky / měsíc                   | Podložky / měsíc                | Sáčky / měsíc                   |
| kolostomik | 60 ks / max. 7500,- Kč za 60 ks | 10 ks / max. 3000,- Kč za 10 ks | 60 ks / max. 4000,- Kč za 60 ks |
| ileostomik | 30 ks / max. 8500,- Kč za 30 ks | 15 ks / max. 4500,- Kč za 15 ks | 30 ks / max. 9000,- Kč za 30 ks |
| urostomik  | 30 ks / max. 9000,- Kč za 30 ks | 15 ks / max. 4500,- Kč za 15 ks | 30 ks / max. 5500,- Kč za 30 ks |

## Péče o stomie a další příslušenství

|  | Maximální úhrada v Kč / měsíc | Maximální úhrada v kusech / měsíc | Podléhá schválení revizním lékařem |
|--|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Prostředky stomické - ochranné               | 1000,00                       |                                   |                                    |
| Prostředky stomické - čistící                | 350,00                        |                                   |                                    |
| Prostředky stomické - deodorační             | 350,00                        |                                   | X                                  |
| Zátky stomické                               | 3100,00                       | 30                                | X                                  |
| Prostředky stomické vyplňovací a vyrovnávací | bez limitu, dle potřeby       | bez limitu, dle potřeby           |                                    |
| Odstraňovače stomické podložky               | 300,00                        |                                   |                                    |

|  | Maximální úhrada v Kč / rok | Maximální úhrada v kusech / rok | Podléhá schválení revizním lékařem |
|--|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| Pásky a přídržné prostředky                      | 600,00                      | 2                               | X                                  |
| Systémy stomické irigační - sety a příslušenství | 2800,00                     | 2 včetně příslušenství          | X                                  |



### 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 obratem poštou. Můžete se též obrátit na lékárnou nebo výdejnu zdravotnických potřeb ve svém okolí.

### 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.

### Mohu se koupat se stomií?

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 kolostomiků a ileostomiků), nezapomeňte ho vždy přelepit samolepkou, kterou najdete v balení.

### Překází 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 zapoměli.

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 linka funguje každý pracovní den od 8 do 16 hodin.



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

Coloplast A/S, odštěpný závod, Radlická 740/113d, 158 00 Praha 5  
tel. 244 470 212  
czsensusura@coloplast.com, www.coloplast.cz

Zastoupení Praha:  
MALKOL CZO spol. s r.o., Petržilkova 2706/30, 158 00 Praha 13  
tel. 603 820 424  
praha@malkol.cz

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

Zastoupení Ostrava:  
MALKOL CZO spol. s r.o., Domov sester při FNŠP  
17. listopadu 1790, 708 52 Ostrava - Poruba  
tel. 597 374 166

Zastoupení Olomouc:  
Zdravotní prodejna Komenského, Komenského 20, 772 00 Olomouc  
tel. 585 242 082  
olomouc@malkol.cz

Společnost Coloplast A/S 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.

# Obsah

|   |       |
|---|-------|
| Úvod .....  | 2     |
| Trávicí soustava .....                                    | 3     |
| Typy stomie .....   | 4-5   |
| - Kolostomie .....  | 4     |
| - Ileostomie .....  | 5     |
| - Urostomie .....   | 5     |
| První kroky po operaci .....                              | 6     |
| Stomické pomůcky SenSura Mio .....                        | 6-8   |
| - jednodílné a dvoudílné pomůcky .....                    | 6     |
| - podložky SenSura Mio .....                              | 7     |
| - uzavřené, výpustné, urostomické sáčky SenSura Mio ..... | 8     |
| Podložky starší generace SenSura .....                    | 9     |
| Péče o stomie .....                                       | 10-14 |
| - Brava odstraňovač adheziv .....                         | 10    |
| - čisticí roztok .....                                    | 10    |
| - Brava bariérový krém .....                              | 10    |
| - Brava ochranný film, Prep ochranný film .....           | 11    |
| - Brava těsnící tvarovatelné kroužky .....                | 11    |
| - Brava elastické vyrovnávací pásy .....                  | 12    |
| - Brava adhezivní pasta v tubě a v proučcích .....        | 13    |
| - destičky stomické Brava .....                           | 14    |
| - pohlcovač zápachu Brava deodorant, pudr stomický .....  | 14    |
| Příprava a výměna pomůcek .....                           | 15-17 |
| - měření stomie šablonou .....                            | 15    |
| - čištění kůže v okolí stomie .....                       | 16    |
| - kontrola kůže v okolí stomie .....                      | 16    |
| - kontrola průchodnosti stomie .....                      | 17    |
| Postup při použití jednodílných pomůcek .....             | 17-18 |
| - vystřížení otvoru pro stomii .....                      | 17    |
| - nalepení sáčku na tělo .....                            | 18    |
| - odstranění jednodílného sáčku .....                     | 18    |
| Postup při použití dvoudílných pomůcek .....              | 19-20 |
| - vystřížení otvoru pro stomii .....                      | 19    |
| - nalepení podložky na tělo .....                         | 19    |
| - připojení sáčku k podložce .....                        | 20    |
| Odstranění pomůcek .....                                  | 20-22 |
| - likvidace uzavřeného sáčku .....                        | 20    |
| - vyprázdnění výpustného sáčku .....                      | 21    |
| - vyprázdnění urostomického sáčku .....                   | 22    |
| - odstranění dvoudílné pomůcky .....                      | 22    |
| Jak používat filtr .....                                  | 23    |
| Jak používat noční urostomický sáček .....                | 24-25 |
| Irigační souprava .....                                   | 26    |
| Stomický přídržný pásek .....                             | 26    |
| Zátka .....   | 26    |
| Jak používat zátku .....                                  | 27    |
| Role vlákniny ve stravě stomika .....                     | 28    |
| Sestro, co mohu jíst? .....                               | 29-31 |
| Nejčastější dotazy .....                                  | 32-33 |
| Užitečné kontakty .....                                   | 34    |



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. © 2016-10  
Všechna práva vyhrazena pro Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Dánsko.



Coloplast A/S  
Radlická 740/113d  
158 00 Praha 5  
tel.: 244 470 212  
czsensusura@coloplast.com  
www.coloplast.cz

Informace pro pacienty:  
bezplatná telefonní linka 800 100 416