me+ ™

2019
2020

Sprievodca životom **ľudí so stómiou**

starostlivosť

podpora

odpovede

spoločenstvo

ConvaTec

Obsah

Úvod ... 3

Čo je to stómia? ... 4

Kolostómia, Ileostómia, Urostómia ... 5

Po operácii ... 6

Pomôcky ... 7

Natura® ⊕ a Natura® dvojdielny stomický systém ... 8

Natura® podložky ... 8

Natura® ⊕ vrecká ... 13

Natura® výpustné vrecká ... 13

Natura® ⊕ urostomické vrecko ... 16

CareLine™ zberné urinálne vrecká ... 19

Esteem® ⊕ jednodielny stomický systém ... 21

Esteem® ⊕ s tvarovateľnou technológiou™ ... 22

Esteem® ⊕ uzavreté vrecká ... 25

Esteem® ⊕ výpustné vrecko InvisiClose™ ... 25

Esteem® ⊕ Flex Convex ... 28

Použitie príslušenstva pre stomikov ... 32

Ako a kde získať pomôcky ... 35

Odpovede na najčastejšie otázky ... 36

Stómia a deti ... 39

Stravovanie ľudí so stómiou ... 40

Charta práv stomikov ... 53

Zákaznícke centrum spoločnosti ConvaTec ... 54

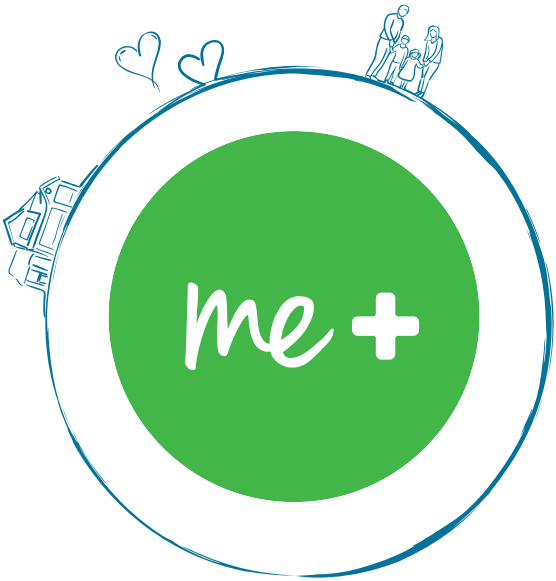
Množstvové limity stomických pomôcok ... 56

Túto príručku vydala spoločnosť ConvaTec v roku 2019.
Ďakujeme všetkým, ktorí prispeli k tvorbe tohto edukačného materiálu.

Úvod

Pokiaľ bude človek so stómiou vedieť, prečo mu musela byť vyvedená stómia, pomôže mu to jednoduchšie sa zmieriť s dôsledkami tejto operácie a prispôsobiť sa novej situácii. Je úplne prirodzené, že ho trápi budúcnosť. Táto príručka poskytuje rady v oblasti ošetrovania stómie a prináša informácie, návody na použitie a postupy ošetrovania stómií pomocou moderných stomických pomôcok. Ponúkame poradenstvo a podporu prostredníctvom služieb, ktoré poskytujeme, aby sme všetkým stomikom uľahčili a skvalitnili život so stómiou. Popri ponúkaných stomických pomôckach vysokej kvality to považujeme za to najdôležitejšie, čo ľudia so stómiou potrebujú popri profesionálnej starostlivosti odborníkov a rodinného zázemia aj pomoci.

Radim klub
bezplatná StomaLinka
0800 800 111



Čo je to stómia?

Slovo stoma pochádza z gréčtiny a znamená ústa, v prenesenom význame otvor, vyústenie alebo vývod. Táto príručka sa zaoberá tromi základnými druhmi stómií/vývodov:

kolostómia
– vývod hrubého čreva

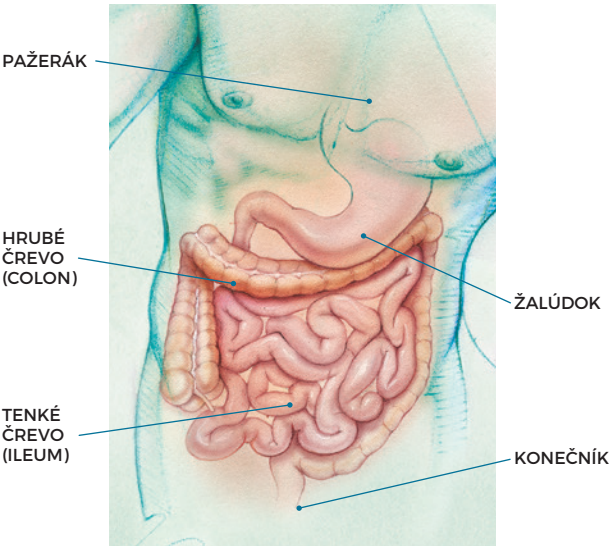
ileostómia
– vývod tenkého čreva

urostómia
– vývod močovodu

Stómia je normálne kruhová alebo oválna, červeno-ružovej farby, podobne ako sliznica v ústach.
V stómii nie sú žiadne nervové zakončenia, takže nie je citlivá na bolesť. Stómia môže byť dočasná alebo trvalá. Dočasná stómia slúži k odľahčeniu činnosti čreva do doby jeho zhojenia.

Prečo musela byť vyvedená stómia?

Kohokoľvek, od novorodenca až do vysokého veku, môže postihnúť zápalové alebo nádorové ochorenie, úraz alebo iné postihnutie, ktoré je dôvodom na operáciu a má za následok vyvedenie hrubého čreva, tenkého čreva alebo močovodu na brušnú stenu. Vyvedenie stómie patrí medzi veľké, život zachraňujúce operácie alebo slúži k predĺženiu jeho dĺžky.
V ľavej polovici a zvlášť v konečníku sa hromadí stolica pred vyprázdnením. V pravej polovici je obsah čreva riedky, v ľavej viac zahustený až tuhý. Hrubé črevo nie je nevyhnutné pre život a môže byť celé odstránené.



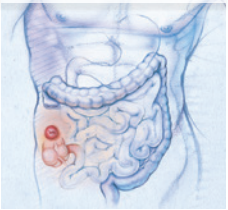
Tráviaci systém

Do tráviaceho systému patrí pažerák, žalúdok, tenké a hrubé črevo a konečník. V tenkom čreve sa dokončuje trávenie potravy. Rozložené zložky potravy sa tu spolu s väčšinou vitamínov vstrebávajú do krvi. Črevný obsah je riedky. Tenké črevo je pre udržanie života nevyhnutné a bez nepriaznivých dôsledkov pre organizmus je možné odstrániť len jeho časť. V hrubom čreve sa z jeho obsahu vstrebáva hlavne voda a soli, a to najmä v jeho pravej polovici.

Kolostómia

Kolostómia je najčastejší druh vývodu. Vyvedená je obyčajne na priečnom čreve – transverzostómia alebo na esovitej kľučke – sigmoideostómia. Ústie stómie býva väčšinou v úrovni kože.

Vzostupná kolostómia



Transverzostómia

Zostupná kolostómia

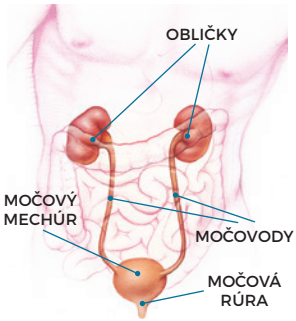
Sigmoideostómia

Ileostómia

Ileostómia je obvykle vyvedená na konečnej časti tenkého čreva a obyčajne prečnieva nad povrch brucha. Tento tvar uľahčuje ošetrovanie kože v okolí stómie, pretože pri ileostómii odchádza črevný obsah nepretržite (za 4 až 5 hodín po jedle), je riedky a pôsobí na okolie vývodu agresívnejšie ako tuhá stolica. Množstvo odchádzajúceho obsahu je po vyvedení ileostómie až 1,5 litra denne, neskôr dochádza k určitému „prispôsobeniu sa čreva“ a odchádza v priemere denne 0,8 až 1 liter a obsah sa stáva hustejší.

Urostómie

Urostómia sa vyvádza vtedy, keď je potrebné vyradiť alebo odstrániť močový mechúr. Dôvodov k tomuto zákroku je viac. Niektoré deti sa môžu narodiť s dedičnými poruchami mechúra, iné postihnutia vedú k poruchám jeho vyprázdňovania a dokonca aj k následnému poškodeniu obličiek. Tiež ťažký pôrod môže oslabiť mechúr a spôsobiť gynekologickú inkontinenciu. Častým dôvodom pre odstránenie mechúra sú nádory.



Po operácii

Sestra postupne učí novooperovaného stomika ako sa starať o stómiu a vymieňať pomôcky. V spolupráci s lekárom vysvetľuje všetky nejasnosti. Postupne odovzdáva informácie o správnom postupe ošetrovania stómie, o výmene a používaní stomických pomôcok tak dlho, kým situáciu stomik sám nezvládne. Ak sa naučí správnu starostlivosť o stómiu aj člen rodiny, môže pomáhať zvládnuť ťažkosti, ktoré sa po prepustení z nemocnice môžu vyskytnúť. Potrebné rady odborných pracovníkov sú zhrnuté v tejto brožúre. Je dôležité si uvedomiť, že stómia je po operácii opuchnutá, a preto je potrebné vystrihovať alebo tvarovať väčší otvor. Po niekoľkých týždňoch sa však stómia začne zmenšovať a môže aj meniť tvar. Z tohto dôvodu je potrebné prispôsobiť veľkosť a tvar otvoru v pomôcke. Niekedy je potrebné zmeniť aj veľkosť pomôcky. Otvor v pomôcke by mal byť väčší max. o 2 mm ako je veľkosť stómie.

O stomických pomôckach

Jedny z prvých kvalitných pomôcok na svete začala vyrábať firma Squibb ConvaTec. Od roku 1987 sú jej stomické pomôcky celosvetovo používané. Slovo celosvetovo nie je nadnesené, pretože pomôcky vyrábané v USA a na Slovensku používajú stomici celkom vo viac ako 100 štátoch sveta.
Základom všetkých stomických pomôcok ConvaTec je priľnavá vrstva z hmoty Stomahesive®. Pevná hmota Stomahesive® je unikátna kombináciou prírodných látok a ostatných komponentov, ktoré jej dávajú výborné hojivé vlastnosti. Je chránená celosvetovým patentom. Dobre priľne na suchú, mierne vlhkú i zapálenú kožu.

Stomické pomôcky sa rozdeľujú podľa spôsobu ich aplikácie na dva systémy:

Dvojdielny systém

Skladá sa z dvoch častí, podložky a vrecka, ktoré sú navzájom spojené prírubovým krúžkom. Podložka zostáva na tele niekoľko dní – odborníkmi odporučená doba je 3 – 4 dni. Po tejto dobe alebo po vyčerpaní priľnavosti podložky vymení stomik podložku za novú.

Jednodielny systém

Priľnavá podložka z hmoty Stomahesive® je už súčasťou vrecka. Pri výmene pomôcky sa vždy odstráni celé vrecko a nalepí sa nové. Jednodielny systém je diskrétny a vzhľadom k odstráneniu celého systému z tela sa jednoduchšie udržiava hygiena v okolí stómie.

Poznámka:
Systémy je možné vymieňať podľa potreby s ohľadom na predpísané limity hradené zdravotnými poisťovňami (viď strana 56).

Obidva systémy majú rôzne typy vreciek pre rôzny typ stómie:

Uzavreté vrecká

Natura® ⊕ (dvojdielny systém)

Esteem® ⊕ (jednodielny systém)

Esteem® ⊕ s tvarovateľnou technológiou (jednodielny systém)

Esteem® ⊕ Flex Convex (jednodielny konvexný systém)

Urostomické vrecká

Natura® (dvojdielny systém)

Natura® ⊕ (dvojdielny systém)
Stomadress® Plus (jednodielny urostomický)

Esteem® ⊕ Flex Convex (jednodielny konvexný systém)

Výpustné vrecká

Natura® (dvojdielny systém)

Natura® ⊕ (dvojdielny systém)
Esteem® ⊕ (jednodielny systém)

Esteem® ⊕ s tvarovateľnou technológiou (jednodielny systém)

Esteem® ⊕ Flex Convex (jednodielny konvexný systém)

Pre detských stomikov a novorodencov

sú dodávané vrecká malej veľkosti systému
Stomadress® Plus – výpustné a urostomické.

NATURA® ⊕ a NATURA®

DVOJDIELNY STOMICKÝ SYSTÉM

Dvojdielny stomický systém **Natura®** ⊕ a **Natura®** od spoločnosti ConvaTec má najširší sortiment produktov patriacich do dvojdielneho systému. Podložky Natura® znamenajú bezpečné, presné uzavretie s niekoľkými počuteľnými „kliknutiami". Jednoduché upínanie a odopínanie zacvaknutím umožňuje používateľom rýchlo vymeniť vrecko a pokračovať v aktivitách bez odstraňovania podložky z pokožky.
S príchodom produktov **Natura®** ⊕ vám dávame do pozornosti predovšetkým inovované vrecká a podložky s jedinečnou tvarovateľnou technológiou, kde sa kombinuje naše adhezívum Stomahesive® a Durahesive®. Tieto podložky sa individuálne dokážu prispôsobiť každému tvaru a veľkosti stómie bez potreby použitia nožníc, pretože sa otvor tvaruje prstami. Týmto dokonalým prispôsobením sa otvoru stómie je zabezpečené tesné priľnutie a zabránenie podtekaniu.

Natura® ⊕ a **Natura®** vrecká sú dostupné vo verzii uzavreté, výpustné a urostomické, béžové alebo priehľadné. **Natura®** ⊕ inovované vrecká ponúkajú najnovšiu technológiu od spoločnosti ConvaTec:

- vylepšený filter s ochranným filmom proti upchatiu;
- mäkší a tichší materiál;
- InvisiClose™ bezsvorkový uzáver;
- Lock-it Pocket™ (úschovné vrecko), ktoré bezpečne schová výpust a poskytne výhody uzavretého vrecka;
- priehľadné kontrolné okienko prekryté netkanou textíliou.

NATURA® PODLOŽKY

(kompatibilné s Natura® ⊕ a Natura® vreckami)

Sú základom dvojdielneho systému. Všetky typy podložiek je možné kombinovať so všetkými druhmi vreciek dvojdielneho systému za predpokladu, že majú rovnaký priemer prírubového krúžku.

Natura® Stomahesive® podložka želatínová je tvorená vrstvou hmoty Stomahesive® po celej ploche. Je hojivá po celej ploche a zároveň dostatočne ohybná. Dodáva sa v rôznych veľkostiach prírubového krúžku.

Natura® flexibilná podložka s akrylovým okrajom je v strede tvorená hmotou Stomahesive® a vonkajšia časť je z mikropóru.
Táto podložka je ohybnejšia, preto ju možno odporučiť pre fyzicky aktívnejších pacientov a pre tých, ktorí majú okolie stómie veľmi zvrásnené, či už jazvami alebo tukovými záhybmi. Mikropór nemá hojivé vlastnosti, preto túto podložku nemožno odporučiť pri veľmi citlivej pokožke alebo pri nadmernom potení.

Natura® plochá tvarovateľná podložka s hydrokoloidným okrajom zaisťuje dokonalé priľnutie k stómii, a tým zabraňuje podtekaniu. Umožňuje vytvorenie požadovaného tvaru i veľkosti otvoru bez použitia nožničiek. Z vnútornej časti podložky vytvarujeme prstami pružnú manžetu, ktorá bezpečne priľne k stómii a zabráni podtekaniu. Okraj podložky je z poddajnej textílie tvorenej hydrokoloidmi, čím sa zvyšuje šetrné a flexibilné priľnutie k pokožke. Vnútornú časť podložky možno vytvarovať do veľkosti 36 mm pri podložkách s veľkosťou prírubového krúžku 45 mm, do 48 mm pri podložkách s prírubou 57 mm a do 61 mm s prírubou krúžku 70 mm.

Natura® konvexná tvarovateľná podložka s hydrokoloidným okrajom je určená pre stomikov s vpadnutou stómiou s nepravidelným tvarom. Táto podložka umožňuje ošetrenie vpadnutej stómie s možnosťou prispôsobenia sa otvoru podľa potreby. Vnútornú časť podložky je možné vytvarovať prstami do veľkosti 33 mm pri podložkách s veľkosťou prírubového krúžku 45 mm a do veľkosti 45 mm pri podložkách s veľkosťou prírubového krúžku 57 mm. Na mieru vytvarovaná podložka dobre priľne na kožu a zabráni podtekaniu stolice.

Návod na použitie tvarovateľných podložiek nájdete na strane 12.

Natura® plochá tvarovateľná podložka s harmonikovým krúžkom je podložka, na ktorej sa tak ako pri ostatných tvarovateľných podložkách jednoducho vytvaruje otvor pre stómiu prstami a má schopnosť prispôsobovať sa veľkosti a tvaru stómie počas dňa, kopíruje pohyby tela a svojou elasticitou a tesným obomknutím stómie dokáže maximálne eliminovať medzery medzi podložkou a stómiou, čo prispieva k ochrane pred podtekaním, následnému zabráneniu podráždenia okolitej kože a v prípade potreby jej hojenia. Pridaným benefitom podložky je to, že sa pod prírubový krúžok dajú vložiť prsty, čo umožní jeho nadvihnutie o 1 cm, aby sa vrecko jednoducho a bez prílišného tlaku na brušnú stenu pripevnilo k podložke. Je to benefit pre všetkých ľudí so stómiou, pretože sa vždy jedná o operáciu v brušnej dutine, ktorá je spojená s následnou bolesťou. Zároveň sa prírubový krúžok dokáže vrátiť do svojej pôvodnej pozície, čo zabezpečí nízky profil prírubového krúžku, ktorý je flexibilný, pohodlný a je v súlade s telesnými obrysmi.

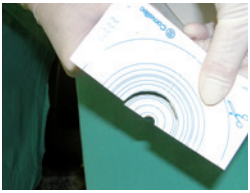
NATURA®

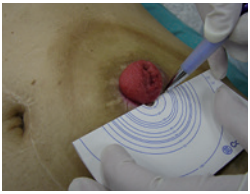
tvarovateľná podložka s harmonikovým krúžkom

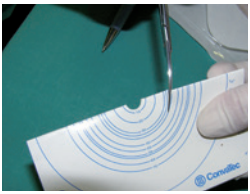
Harmonikový krúžok sa jednoducho nadvihne a poskytne dostatok priestoru pre prsty, takže spojenie s vreckom je jednoduché a pohodlné.

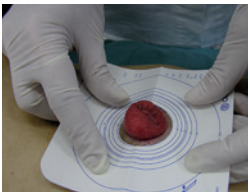
- komfortné a diskrétne
- flexibilné
- kompatibilné s vreckami Natura® a Natura® ⊕

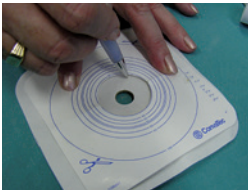
Použitie vystrihovateľných podložiek Natura®
(kompatibilné s vreckami Natura® ⊕ aj s Natura®)











1. Pripravte si 1 podložku a 1 vrecko s rovnakým priemerom prírubových krúžkov a všetko potrebné pre výmenu podložky, t.j. handričku (na jedno použitie), mydlo, uterák alebo buničitú vatu na osušenie okolia stómie, vrecko na použitú podložku. Ak používate ostatné príslušenstvo, tak ešte púder, pastu, čistiace rúško, Aloe penu, ochranný film a pod.

2. V balení od podložiek nájdete papierový terčík. Terčík preložte na polovicu.

3. Preložený terčík priložte k stómii a zmerajte jej veľkosť. Túto veľkosť označte ceruzkou na terčík.

4. Na terčíku vystrihnite otvor, ktorý zodpovedá veľkosti a tvaru stómie.

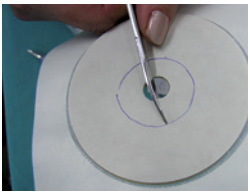
5. Zmerajte, či vystrihnutý otvor zodpovedá veľkosti stómie.

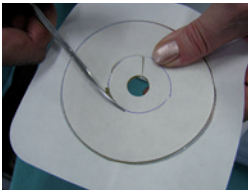
6. Ak otvor v terčíku zodpovedá veľkosti stómie, môžete si pripraviť podložku. Veľkosť prírubového krúžku podložky by mala byť cca o 1 – 2 cm väčšia ako priemer stómie. Podložku vyberte z priehľadného obalu. Na zadnú (papierovú) stranu priložte vystrihnutý terčík a otvor obkreslite.

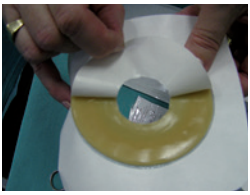
7. Obkreslený tvar vystrihnite. Podložka nesmie tlačiť na stómiu, lebo by mohla brániť jej prekrveniu, ale je potrebné, aby pokožka v okolí stómie bola prikrytá. Odporúčame si pripraviť aspoň 3 ks podložiek do zásoby.

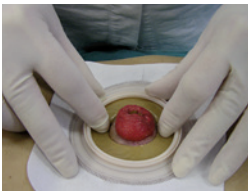
8. Ak máte vpadnutú stómiu, použite konvexnú tvarovateľnú podložku.

9. Až keď máte pripravenú novú podložku, odstráňte tú pôvodnú.Pokiaľ na tele drží príliš pevne, môžete na jej odstránenie použiť čistiace rúško ConvaCare. Okraj podložky jemne nadvihnite, najlepšie šikmo zhora nadol a v smere rastu ochlpenia. Obrúsok vložte medzi podložku a adhezívnu vrstvu a za stáleho potierania podložku odstráňte. Pokiaľ nemáte čistiace rúško a na koži zostali čiastočky želatíny, nemusíte ich násilím odstraňovať, môžete ich prelepiť novou podložkou.









10. Ak po odstránení podložky objavíte na koži začervenané miesta, použite ConvaCare ochranný film, ktorý kožu chráni, ale môže aj predĺžiť životnosť podložky. Umytú, suchú kožu natrite tesne okolo stómie obrúskom a nechajte zaschnúť. Nezabúdajte však okolie stómie pravidelne holiť.

11. Pokiaľ je okolie stómie zvrásnené, je dobré vyplniť jazvy alebo záhyby ochrannou pastou Stomahesive 60 g. Tiež je možné na okolie stómie pri výmene podložky naniesť jemnú vrstvu ochrannej pasty Stomahesive 60 g tak, aby sa predišlo podtekaniu podložky. Pri manipulácii s pastou si navlhčite prsty vo vode, aby sa pasta nelepila. Pasta obsahuje alkohol, a preto môžete asi 1 – 2 minúty pociťovať mierne štípanie. Počas tejto doby nechajte pastu „vysušiť“ a alkohol vyprchať. V prípade, že pri ošetrovaní stómie vyteká stolica alebo hlieny a pasta by nemala čas zaschnúť, môžete ju taktiež aplikovať na lepivú stranu podložky tesne okolo vystrihnutého otvoru.

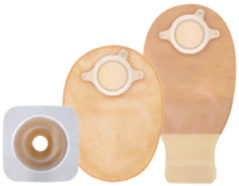
12. Odstráňte z podložky papierový ochranný kryt a opatrne priložte vystrihnutú podložku na okolie stómie. Podložka najlepšie lepí, keď má teplotu tela. Podložku miernym tlakom pritlačte, vo vnútri prírubového krúžku prstom prejdite tesniacu pastu Stomahesive 60 g aj zhora pre lepšie utesnenie podložky.

Podložka Natura®
flexibilná

Podložka Natura®
Stomahesive želatínová

NATURA®

TVAROVATEĽNÁ PODLOŽKA



1 Určenie správnej veľkosti

Odmerajte si stómiu a vyberte správnu veľkosť tvarovateľnej podložky.

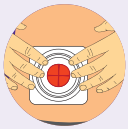
Vymodelujte podložku pomocou prstov, potom vyrolujte a vytvarujte adhezívum tak, aby zodpovedalo veľkosti a tvaru stómie. **Nenaťahujte, neťahajte ani nestrihajte.**

Odstráňte priehľadnú ochrannú fóliu zo zadnej strany podložky. Priložte otvor nad vašu stómiu.

2 Aplikácia podložky na pokožku

Pritlačte podložku v mieste aplikácie a pokiaľ to bude potrebné, prispôsobte už vyrolovaný otvor na adhezíve podľa veľkosti stómie. Jemne pridržte podložku na koži po dobu asi 30 sekúnd.

Odstráňte bielu ochrannú fóliu z okrajov podložky.



Jemne pritlačte na kožu a vyrovnajte záhyby na podložke.

3 Aplikácia vrecka a jeho uzavretie

Oddeľte strany vrecka od seba a umožnite vniknúť dovnútra vzduch.

Priložte prírubu na vrecku k prírube na podložke. Jemne pritlačte vrecko a podložku k sebe, začnite smerom zdola nahor tak, aby ste niekoľkokrát počuli cvaknutie, ktoré bude znamenať, že vrecko a podložka do seba bezpečne zapadli. **Vždy dvakrát skontrolujte, či je spojenie bezpečné. Ak nie, zopakujte celý postup ešte raz.**

Výpust uzavrite preložením suchých zipsov 3× od konca smerom hore tak, aby celou plochou do seba zapadli a stlačte ich po celej dĺžke.

Pre väčšiu bezpečnosť a diskrétnosť prehnite prednú časť úschovného vrecka, čím schováte výpust dovnútra.

4 Vyprázdnenie a čistenie vrecka

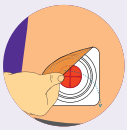
Na vyprázdnenie obsahu z vrecka uchopte výpust a stlačením obidvoch strán k sebe ho otvorte, čím obsah vyprázdnite.

Rady pre čistenie vrecka:
Podržte vrecko jednou rukou a očistite výpust na vrecku toaletným papierom, ktorý držíte v druhej ruke.

Vyčistite vnútornú časť výpustu toaletným papierom alebo detskými vlhčenými utierkami.

5 Odstránenie vrecka

Vrecko odstránite tak, že jednou rukou pridržíte podložku a druhou rukou jemne potiahnete vrecko smerom nadol.



Jednou rukou jemne odtiahnite podložku smerom nadol z pokožky a druhou rukou si pridržiavajte kožu v okolí stómie.

Referencie: 1. Clinical Summary: Osmose Study, Multinational Evaluation of the Peristomal Condition in New Ostomates Using Moldable Skin Barriers. Data on file. ConvaTec Inc.

NATURA® ⊕ VRECKÁ

Natura® ⊕ vrecká ponúkajú najnovšiu technológiu od spoločnosti ConvaTec, ktorá zahŕňa:

- nový tvar filtra s vylepšenou kompozíciou a pridanou vrstvou tenkého ochranného filmu vo vnútri, ktorá zamedzuje jeho upchávaniu, predlžuje životnosť a lepšie eliminuje zápach;
- príjemnejší a mäkší povrchový materiál;
- bezsvorkový uzáver InvisiClose™;
- úschovné vrecko, ktoré bezpečne a komfortne schová výpust dovnútra, a tým poskytne výhody uzavretého vrecka;
- priehľadné kontrolné okienko prekryté netkanou textíliou

Najnovšie vrecká Natura® ⊕ sú kompatibilné s podložkami Natura® a poskytujú používateľom dvojdielneho systému bezpečnosť, komfort a diskrétnosť.

Natura® ⊕ uzavreté vrecko je v ponuke s filtrom, s kontrolným okienkom, štandardná veľkosť, béžové, vo veľkosti prírubového krúžku 38, 45, 57 a 70 mm.

Natura® ⊕ výpustné vrecko je v ponuke s filtrom, s bezsvorkovým uzáverom InvisiClose™, béžové, vo veľkosti prírubového krúžku 45, 57, 70 mm.

NATURA® VÝPUSTNÉ VRECKÁ

Natura® výpustné vrecká sú dostupné vo verzii priehľadné bez filtra a so svorkou a vo verzii béžové s jemnou textíliou na povrchu z obidvoch strán s filtrom a s InvisiClose™ upínacím systémom. Všetky výpustné vrecká majú široký výpust pre jednoduchšie vypúšťanie obsahu.

Natura® výpustné vrecká vo verzii InvisiClose™ systém poskytujú dvojitú ochranu, jednoduchšie vypúšťanie obsahu, komfort a čistenie. Jednoduché otvorenie výpustu a jeho uzatváranie napomáha vypúšťaniu a znižuje vystrekovanie obsahu. Uzatvárací mechanizmus je doplnený o ďalší bezpečnostný systém pre lepší komfort a pohodu. Pridaný filter je vyrobený tak, aby bol plyn vypúšťaný počas prechodu obsahu zo stómie.

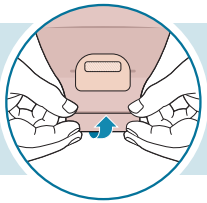
Natura® výpustné vrecko je v ponuke s filtrom, béžové, s bezsvorkovým uzáverom vo veľkosti prírubového krúžku 38 mm.

Natura® výpustné vrecko je v ponuke bez filtra, priehľadné, so svorkou, vo veľkosti prírubového krúžku 57 mm.

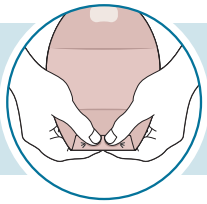
INVISICLOSE™

AKO POUŽÍVAŤ INVISICLOSE™ UZÁVER NA VÝPUSTNÝCH VRECKÁCH

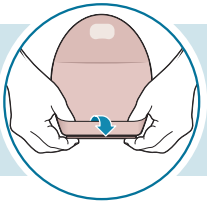
1 UZATVORENIE VRECKA



Krok 1: Uchopte prúžky na konci výpustu a zrolujte výpust smerom nahor k sebe 3 ×, až kým sa suché zipsy vzájomne spoja.

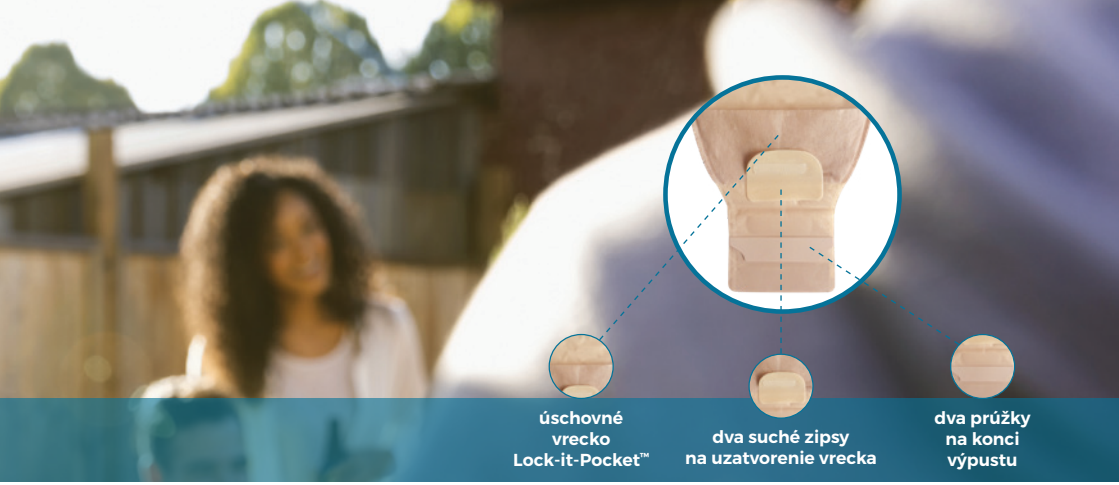


Krok 2: Zatlačte suché zipsy po celej šírke do seba, až kým budete mať pocit, že sú bezpečne spojené.

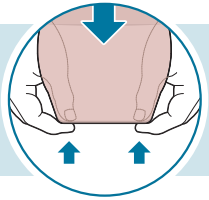


Krok 3: Vložte palce dovnútra úschovného vrecka a uchopte zahnutý koniec výpustu medzi palce a prsty.

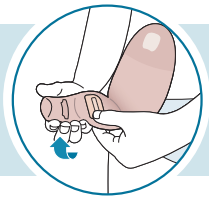
Krok 4: Vyvráťte úschovné vrecko Lock-it-Pocket™ naruby a uschovajte výpust do vrecka.



2 VYPRÁZDNENIE A ČISTENIE VRECKA



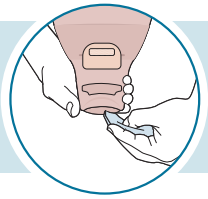
Krok 1: Prevráťte úschovné vrecko Lock-it-Pocket™ a vyberte výpust.



Krok 2: Pre vyprázdnenie obsahu z vrecka je potrebné nakloniť výpust smerom hore k telu. Odlúpnite suchý zips na penovej časti a uvoľnite výpust.

Tipy na čistenie výpustu na vrecku:

Krok 3: Držte výpust vrecka jednou rukou a druhou rukou otvorte výpust zatlačením oboch koncov prúžku na výpuste, aby ste vyprázdnili vrecko.



Krok 4: Očistite vnútornú časť výpustu na vrecku s toaletným papierom alebo vlhčenou utierkou. Výpust vrecka sa môže jemne očistiť aj s mydlom s neutrálnym pH a vodou.

NATURA® ⊕ UROSTOMICKÉ VRECKO S MÄKKÝM UZÁVEROM SOFT TAP

Natura® ⊕ urostomické vrecko je inovovaným vreckom s dôrazom na zvýšený komfort, bezpečnosť a diskrétnosť. Vrecko má na povrchu príjemný materiál, ktorý saje pot, nešuští, nežmolí sa. Vrecko má chlopňu proti spätnému toku, aby sa moč nedostal späť k stómii, čo zabráni infekcii. Vo vrecku sa nachádza komôrkový systém, ktorý zabezpečuje rovnomernú distribúciu moču vo vrecku, nižší profil vrecka, a tým jeho miernejší ťah smerom nadol. V každom balení sa nachádza konektor, ktorým je možné pripojiť vrecko k nočnému zbernému vrecku. Dodáva sa v štandardnej veľkosti s objemom 390 ml.

NATURA® UROSTOMICKÉ VRECKÁ

Urostomické vrecká Natura® slúžia k zberu moču. Vrecká majú spätnú chlopňu, ktorá zabraňuje návratu moču späť k stómii. Dodávané sú v dvoch objemových veľkostiach: štandard s objemom 330 ml a malé s objemom 175 ml.

Nočné vrecko s objemom 2 000 ml môže byť na noc pripevnené k ľubovoľnému urostomickému vrecku alebo sa môže použiť pre ležiacich pacientov. Súčasťou balenia nočného vrecka je aj adaptér slúžiaci k pripojeniu urostomického vrecka a tzv. vešiak slúžiaci k pripevneniu k posteli.

Ako uzavrieť výpust na Natura® urostomickom vrecku

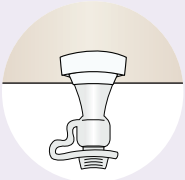
1. Uchopte obidve časti výpustného ventilu.
2. Dlhšiu časť ohnite smerom k uzáveru.

3. Zatlačte uzáver do ohnutej dlhšej časti výpustu.
4. Na noc napojte výpust na zberné nočné vrecko.

NATURA® ⊕ urostomické vrecko s mäkkým uzáverom soft tap

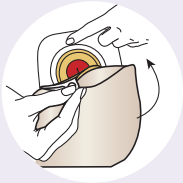
Môže sa použiť s Natura® tvarovateľnými podložkami, strihateľnými alebo predstrihnutými podložkami.

1 Aplikácia urostomického vrecka s mäkkým uzáverom



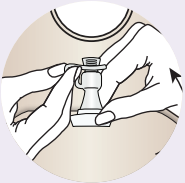
Uistite sa, že uzáver je uzavretý predtým, než spojíte vrecko s podložkou.

Oddeľte strany vrecka od seba, aby ste umožnili vniknúť vzduch dovnútra.

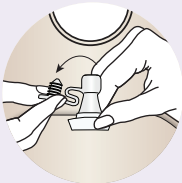


Vyrovnajte podložku a pripevnite vrecko. Zatlačte do seba prírubový krúžok na podložke s prírubovým krúžkom na vrecku. Začnite zdola a postupujte hore. O správnej aplikácii vás presvedčí niekoľko počuteľných kliknutí.

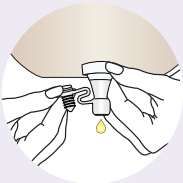
2 Ako vypúšťať vrecko



Nakloňte uzáver hore a smerom k sebe.



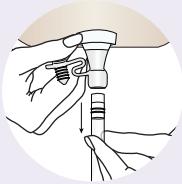
Jednou rukou držte základnú časť uzáveru a druhou rukou otvorenú časť uzáveru.



Nasmerujte základnú časť uzáveru priamo do WC, aby ste moč vypustili. Stlačte základnú časť uzáveru, aby ste vypustili moč.

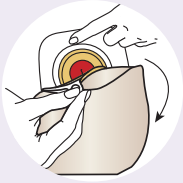
3 Ako použiť konektor

Opatrne zasuňte vrúbkovanú bielu časť konektora. Nepoužívajte príliš veľký tlak.



Ak chcete odstrániť konektor, vytiahnite ho jednou rukou, pričom druhou rukou držíte základnú časť uzáveru.

4 Odstránenie vrecka



Ak chcete odstrániť vrecko od podložky, držte podložku jednou rukou za spodný okraj a jemne odpojte vrecko.

Pripevnenie vrecka (dvojdielny systém)

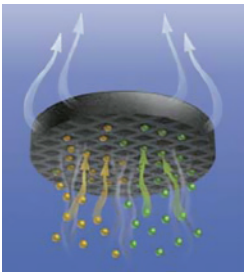
1. Uistite sa, že vnútorné steny vrecka nie sú zlepené a vo vrecku je trocha vzduchu. Následne aplikujte pohlcovač zápachu StomOdor do vrecka. Potom spodnú časť prírubového krúžku vrecka priložte na dolnú časť prírubového krúžku podložky.
2. Smerom od dolného okraja postupne pritláčajte krúžok po celom obvode. Vrecko je bezpečne pripojené, pokiaľ počujete a pocítite niekoľkokrát zacvaknutie.
3. Miernym potiahnutím za vrecko si overte, či ste prírubový krúžok pripojili po celom obvode.
4. Vrecko môže byť kedykoľvek vymenené, bez ohľadu na to, že by sme poškodili prídržnú podložku. Ideálne je vymeniť vrecko, keď je naplnené cca do ½ svojho obsahu s prihliadnutím na limit poisťovňou hradených pomôcok.

Odstránenie vreciek dvojdielneho systému Natura® a Natura® ⊕

Na uvoľnenie vrecka slúži oblúčik vystupujúci šikmo nahor z príruby vrecka. Vrecko uchopte za uško na krúžku, druhou rukou pridržiavajte podložku na tele a vrecko opatrne odstráňte, aby nedošlo k úniku obsahu z vrecka. Po odstránení očistite starostlivo okolie stómie od stolice, umyte a usušte. Nasaďte nové vrecko.

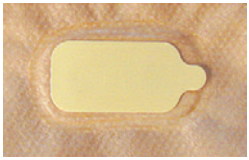
Likvidácia použitých vreciek

Použité vrecká nikdy nesplachujte do WC, došlo by k jeho upchatiu. Vrecká vyprázdnite do WC, najlepšie odstrihnutím ich spodnej časti. Prázdne vrecko čo najtesnejšie zložte, postriekajte pohlcovačom pachu StomOdor (stačia 2 dávky) a zabaľte do papiera.



Ako používať samolepky na filter pri kolostomických a ileostomických vreckách

Natura® a Natura® ⊕ sú vybavené moderným filtračným systémom, ktorý dokáže eliminovať zápach spôsobený širokou škálou látok. Pre zachovanie funkčnosti filtra je dôležité, aby bol filter prelepený vždy, keď príde do styku s vodou (kúpanie, plávanie, sprchovanie). Samolepky sú súčasťou balenia. Akonáhle je vrecko suché, samolepku odstráňte.



Vrecká na zber moču

CARELINE™ ZBERNÉ URINÁLNE VRECKÁ

ŠIROKÝ SORTIMENT DÁVA SLOBODU VOĽBY

Koncepcia CareLine™ bola vyvinutá v spolupráci s používateľom a v súlade s kvalitou, tak aby sa dosiahol komfort pre samotného používateľa.

CareLine™ lýtkové urinálne vrecká sú anatomicky tvarované a majú diskrétny šedý dizajn. Priehľadná plocha je v strede vrecka a umožňuje sledovanie objemu moča.

CareLine™ Combi zberné urinálne vrecko sa dá pripevniť na nohu, na invalidný vozík a rám postele.

Vysokokvalitné zberné urinálne vrecká CareLine™ majú na povrchu mäkkú netkanú textíliu pre pohodlné nosenie umožňujúce pokožke dýchať a majú zabudovanú chlopňu proti spätnému toku moču. Jednou rukou je možné ovládať spodný ventil. Na výstupný ventil je namontovaná malá prípojná hadička, ktorá má možnosť pripojenia k nočnému zbernému systému. Možnosť pripojenia nočného zberného systému priamo na hadičku lýtkového vrecka umožňuje dlhšie udržiavať uzatvorený systém medzi vreckom a katétrom/urinálnym kondómom. Všetky urinálne vrecká **CareLine™** majú mäkkú hadičku, ktorá sa nezalamuje a umožňuje nepretržitý prietok moču vo všetkých situáciách. Vrecká sa dodávajú v diskrétnom šedom dizajne s priehľadnou plochou na sledovanie objemu.

Unomedical®

Kvalita a flexibilita

CareLine™ urinálne lýtkové vrecká majú kapacitu 500 ml alebo 750 ml, sú anatomicky tvarované a sú diskrétne. Vrecká sú dodávané s dĺžkou hadičiek 50 cm. Všetky lýtkové vrecká **CareLine™** umožňujú pripojenie k nočnému zbernému systému.

Použitie: *Pripojte lôžkové vrecko ku spojovacej hadičke na výpustnom ventile. Uistite sa, že je lýtkové vrecko správne pripojené a otvorte výpustný ventil. Systém je teraz pripravený na použitie. Po použití uzavrite výpustný ventil a lôžkové vrecko môže byť odpojené a zlikvidované.*

Na zvýšenie komfortu pri nosení urinálneho vrecka **CareLine™** je možné skrátiť si hadičku z 50 cm na požadovanú dĺžku.

Použitie: *Odmerajte požadovanú dĺžku hadičky a potom ju skráťte nožnicami. Namontujte konektor. Dbajte o to, aby bola hadička úplne zatlačená pod okraj konektora.*

Možnosti použitia CareLine™ zberného urinálneho vrecka

CareLine™ urinálne zberné vrecko Combi je vrecko, ktorého cieľom je zabezpečiť optimálne pripojenie:

- na nohu,
- na invalidný vozík,
- na rám postele.

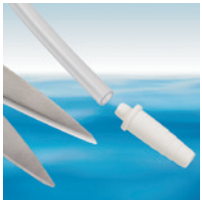
Vrecko má obsah 1 500 ml, je diskrétne a s dĺžkou hadičky 90 cm. Vrecko sa dodáva s pripojeným konektorom. V balení sú priložené konektory, ktoré umožnia tiež používateľovi skrátiť dĺžku hadičky a pripojiť nový konektor, aby sa vrecko prispôsobilo každej situácii. Nakoľko zberné vrecko **CareLine™ Combi** je možné zavesiť na posteľ a tiež na nohu, otvory pre zavesenie sú vytvorené tak, aby pasovali aj na držiaky na nohu, aj na držiaky na rám postele.

CareLine™ urinálne lýtkové vrecká majú malú spojovaciu hadičku pripevnenú na výpuste, ktorá umožňuje priame pripojenie na nočný zberný systém.

10 vreciek v balení

CareLine™ lýtkové urinálne vrecká sú balené po 10 kusov a s návodom na použitie.

strihateľná hadička



Výhodou **CareLine™** urinálnych vreciek je, že dĺžku hadičky je možné podľa potreby skrátiť nožnicami.

ESTEEM® ⊕ JEDNODIELNY STOMICKÝ SYSTÉM

Jednodielny systém, ktorý sa jednoducho používa, vždy zabezpečí používateľovi pocit sviežosti a pomáha robiť život so stómiou ľahší a pohodlnejší. Podložka a vrecko tvoria jeden bezpečne fungujúci celok. Materiál na povrchu vrecka je mäkký a jemný k pokožke, vodeodolný, nešuští, vrecko je zaoblené pre lepší komfort a diskrétnosť. Priamo na výrobku je číselný kód, ktorý vám pomôže rýchlo identifikovať pomôcku. Inovovaný filter pohlcuje výborne pachy, predlžuje životnosť vrecka, pretože sa neupcháva a bráni nafukovaniu vrecka.
Jednodielny systém, ktorý je jemný k pokožke, poskytuje bezpečnosť a jednoduchosť použitia. Flexibilný a diskrétny Esteem® ⊕ jednodielny systém je riešenie dva v jednom, ktorý spája podložku a vrecko do jedného celku, pričom umožňuje jednoduché, bezpečné a komfortné použitie. Podložka na vrecku jemne a bezpečne priľne na kožu a zabezpečuje pomôcku pred jej odlepením z kože.

Esteem® ⊕ jednodielny systém ponúka najnovšiu technológiu od spoločnosti ConvaTec, ktorá zahŕňa:

- najmodernejší filter s vrstvou filmu proti upchávaniu, ktorý udržiava vrecko nenafúknuté, a pritom prakticky eliminuje zápach;
- InvisiClose™ výpustný systém s pevným, jednoducho a rýchlo sa upínacím suchým zipsom;
- Lock-It-Pocket® systém (úschovné vrecko), ktorý bezpečne ukrýva výpust a poskytuje komfort uzavretých vreciek;
- komfortná netkaná textília na povrchu vreciek, ktorá je jemná a hladká pri kontakte s kožou, takmer nešuští, je vodeodolná a rýchlo schne;
- kontrolné okienko, ktoré je navrhnuté tak, aby ste mohli skontrolovať polohu vrecka pri jeho aplikácii alebo počas nosenia.

Najnovšie vrecká a pokrokové adhezívum od spoločnosti ConvaTec ponúkajú bezpečnosť, komfort a diskrétnosť, ktorú si zaslúžite.

ESTEEM® ⊕ S TVAROVATEĽNOU TECHNOLÓGIOU

Esteem® ⊕ s tvarovateľnou technológiou výpustné je v ponuke s filtrom, priehľadné alebo béžové, s bezsvorkovým uzáverom, s veľkosťou tvarovateľnej časti 20 – 30 mm alebo 30 – 40 mm.

Esteem® ⊕ s tvarovateľnou technológiou uzavreté je v ponuke s filtrom, béžové, s veľkosťou tvarovateľnej časti 20 – 30 mm, 30 – 40 mm alebo 40 – 50 mm.

Prvé a jediné jednodielne stomické vrecko s tvarovateľnou technológiou™, ktoré kombinuje výhody jednodielnej pomôcky s klinicky preukázaným hojením kože a ochranou pred podtekaním.

ESTEEM® + S TVAROVATEĽNOU TECHNOLÓGIOU™

Komfort jednodielneho vrecka, klinicky preukázané hojenie kože a ochrana pred podtekaním[1] – ideálne vrecko pre ľudí so stómiou.

BEZPEČNOSŤ:

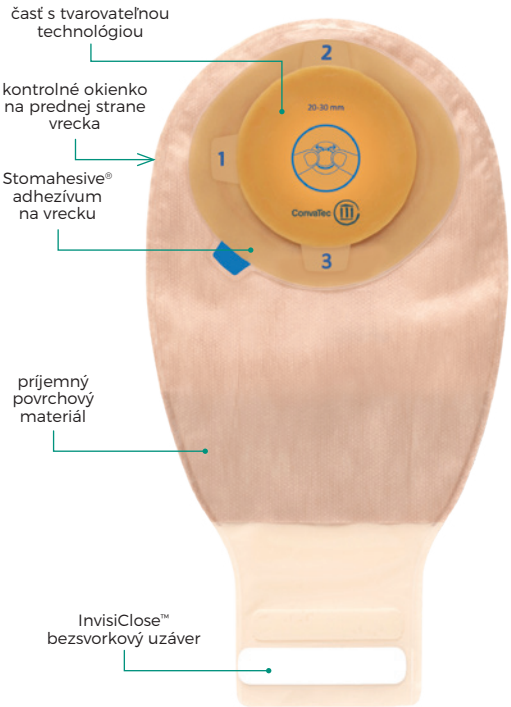
Elastické adhezívum, ktoré sa prispôsobí veľkosti a tvaru stómie, neuveriteľne dokonale a bezpečne k nej priľne, utesní ju, čím sa zabráni podtekaniu. Znamená to zdravšiu kožu[1].

JEDNODUCHOSŤ:

Prstami sa vytvaruje otvor, pričom sa adhezívum prispôsobí každému tvaru a veľkosti stómie. Nestrihá sa, nenaťahuje, neodhaduje sa veľkosť.

KOMFORT:

Tenké, flexibilné vrecko kopíruje pohyby tela. Na povrchu je príjemný mäkký materiál, na prednej strane priehľadné okienko, výpustné vrecko má bezsvorkový uzáver InvisiClose™ a úschovné vrecko.



Referencie: 1. Herlufsen P, Olsen AG, Carlsen B, et al, Ostomy skin study: a study of peristomal skin disorders in patients with permanent stomas. Br J Nurs 2006;15(16):854-862.

Nestrihá sa. Elastické tesnenie. „Korytnačí“ golier.

Jednoduché
Nestrihá sa a ani netreba vedieť presnú veľkosť.

Pohodlné
Technológia tvarovej pamäti umožňuje prispôsobiť sa stómii.

Bezpečné
Vytvorený golier okolo stómie zabraňuje podtekaniu.

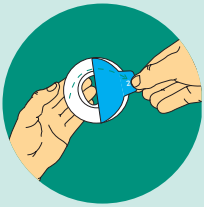
ESTEEM® +
S TVAROVATEĽNOU TECHNOLÓGIOU

1 Príprava tvarovateľnej časti

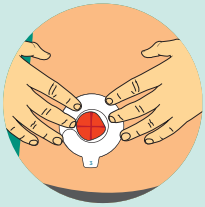
Odstráňte tvarovateľnú časť z vrecka.

Odstráňte ochrannú fóliu **č. 1.** Odkryje sa vám tvarovateľná strana.

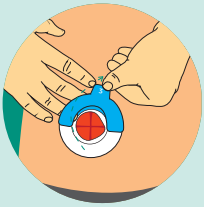
Rolujte a tvarujte otvor, ktorý zodpovedá veľkosti a tvaru stómie. **Nenaťahujte ani nestrihajte adhezívnu hmotu.** Po dosiahnutí požadovaného tvaru hmotu na mieste zatlačte.



Odstráňte ochrannú fóliu **č. 2.** Táto strana bude aplikovaná na kožu.



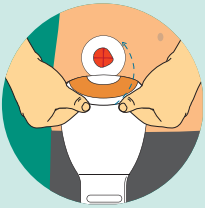
Vytvarovanú časť aplikujte na telo tak, aby otvor tesne priliehal k stómii. Pritlačte hmotu, aby dobre obomkla stómiu.



Odstráňte ochrannú fóliu **č. 3.**

2 Aplikácia stomického vrecka k tvarovateľnej časti

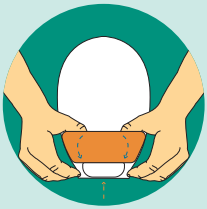
Odstráňte ochrannú fóliu z lepivej časti vrecka.



Vrecko prehnite a začnite ho nalepovať od dolnej polovice smerom hore. Lepivú plochu pritlačte na telo a podržte cca 30 sekúnd, aby stomická pomôcka dobre priľnula po celej ploche.

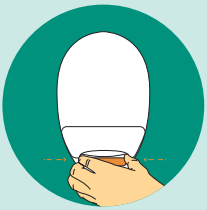
3 Bezsvorkový uzáver InvisiClose™

Výpust uzavrite preložením suchých zipsov 3× od konca smerom hore tak, aby celou plochou do seba zapadli a stlačte ich po celej dĺžke.

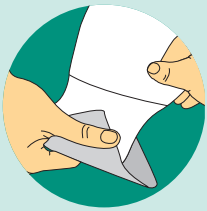


Pre väčšiu bezpečnosť a diskrétnosť prehnite prednú časť úschovného vrecka, čím schováte výpust dovnútra.

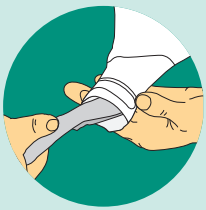
4 Vyprázdnenie a čistenie vrecka



Na vyprázdnenie obsahu z vrecka uchopte výpust a stlačením obidvoch strán k sebe ho otvorte, čím obsah vyprázdnite.

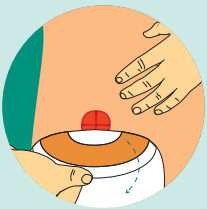


Rady pre čistenie vrecka: Podržte vrecko jednou rukou a očistite výpust na vrecku toaletným papierom, ktorý držíte v druhej ruke.



Vyčistite vnútornú časť výpustu toaletným papierom alebo detskými vlhčenými utierkami.

5 Odstránenie vrecka



Vrecko sa odstraňuje spolu s tvarovateľnou časťou ako celok.

Referencie: 1. Clinical Summary: Osmose Study, Multinational Evaluation of the Peristomal Condition in New Ostomates Using Moldable Skin Barriers. Data on file. ConvaTec Inc.

ESTEEM® ⊕ UZAVRETÉ VRECKÁ

Vrecká systému Esteem® ⊕ sú vyrábané s predstrihnutým otvorom od 20 mm do 70 mm. Pri vreckách s predstrihnutým minimálnym otvorom 20 mm sa nachádza na priľnavej ploche vrecka šablóna pre možnosť vystrihnutia rôznej veľkosti a tvaru do 70 mm. K dispozícii sú uzavreté vrecká strednej a malej veľkosti, béžové, priehľadné a s predstrihnutým otvorom. Vrecká majú kontrolné okienko, ktoré je navrhnuté tak, aby ste mohli skontrolovať polohu vrecka pri jeho aplikácii alebo počas nosenia. Netkaná textília, z ktorej je vrecko vyrobené, spolu s jeho nízkym profilom prinášajú užívateľom veľmi príjemný pocit pri nosení. Všetky vrecká Esteem® ⊕ majú hojivú lepiacu hmotu Stomahesive®. Je veľmi šetrná ku koži a dokáže zahojiť drobné poranenia kože.

Vrecko uzavreté béžové malé s filtrom a kontrolným okienkom

Vrecko uzavreté priehľadné stredné s filtrom

Vrecko uzavreté béžové stredné s filtrom a kontrolným okienkom

Vrecko uzavreté predstrihnuté stredné s filtrom a kontrolným okienkom

Krytka stómie s filtrom

Krytka stómie **Stomadress® Plus** slúži pre krátkodobé použitie. Pomôcka je vhodná na spoločenskú akciu alebo športovú aktivitu. Krytka má tiež uhlíkový filter.

ESTEEM® ⊕ VÝPUSTNÉ VRECKO INVISICLOSE™

Tieto jednodielne výpustné vrecká sú dostupné v štandardnej veľkosti, béžovej alebo priehľadnej farbe. Vrecká majú kontrolné okienko, ktoré je navrhnuté tak, aby ste mohli skontrolovať polohu vrecka pri jeho aplikácii alebo počas nosenia. Je možné ich vystrihnúť podľa veľkosti stómie od 20 mm až do veľkosti 70 mm. Jednoduché vypúšťanie vrecka umožňuje výpust, ktorý je uzatváraný pomocou suchých zipsov. Úschovné vrecúško „Lock-in pocket" na týchto vreckách poskytuje bezpečnosť a komfort uzavretého vrecka. Výpust je možné do neho schovať a zmenší sa tým celková veľkosť vrecka. Výpustný systém je jednoduchý, bezpečný a vyžaduje málo krokov na uzavretie.
V sortimente je aj veľkoobjemové priehľadné vrecko. Je určené pre tých, ktorí majú veľký objem odchádzajúcej stolice, a to aj krátkodobo. Využívajú ho aj tí, ktorí potrebujú vystrihnúť otvor na podložke až do veľkosti 100 mm.

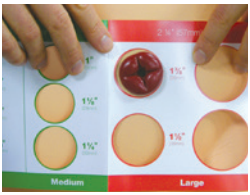
Vrecko výpustné priehľadné štandard InvisiClose™ s filtrom a kontrolným okienkom

Vrecko výpustné béžové štandard InvisiClose™ s filtrom

Použitie jednodielneho systému Esteem® +

Pred aplikáciou stomického systému

Najprv očistite pokožku okolo stómie jemným mydlom a vodou (mydlo bez tukov a olejov). Vyumývajte miesto a starostlivo vysušte.



Správny výber pomôcky

Odmerajte stómiu a vyberte vhodnú veľkosť podložky.

- nepredstrihnutý otvor na podložke:

Naznačte veľkosť stómie na priehľadnej odnímateľnej fólii na zadnej strane podložky a vystrihnite otvor o 0,5 cm väčší ako ste vyznačili.

- predstrihnutý otvor na podložke:

Vyberte podložku s vopred vystrihnutým stomickým otvorom o trochu väčšiu ako príslušná stómia.

Odstránenie priehľadnej ochrannej fólie

Odstráňte priehľadnú ochrannú fóliu potiahnutím hore za modrý znak.

Aplikovanie systému na pokožku

Jemne umiestnite vrecko do polohy nad stómiu. Zatlačte podložku na pokožku. Vnútorný okraj v blízkosti stómie vyrovnajte prstami a pridržte asi 30 sekúnd, aby ste mali istotu, že dobre prilieha po celom okraji stómie.

Odstránenie vrecka

Jemne stiahnite podložku dolu z pokožky a druhou rukou pridržajte pokožku.

Pri odstraňovaní podložky a zvyškových nečistôt sa môžu použiť obrúsky ConvaCare® odstraňovač náplastí.

Vrecko

Výber vrecka:
Vrecká sú dostupné výpustné s uzáverom InvisiClose™ a uzavreté.

- InvisiClose™ výpustné vrecká:

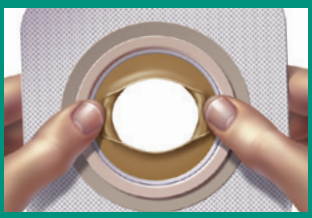
Návod ako používať INVISICLOSE™ uzáver na výpustných vreckách nájdte na strane 14 – 15.

Filter

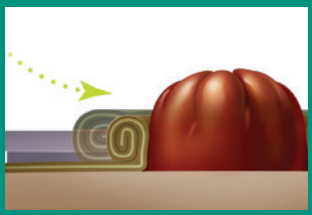
- Uhlíkový filter, umiestnený v hornej časti vrecka, umožňuje únik plynov a zabraňuje presakovaniu tekutiny. Filter do významnej miery znižuje zápach a napomáha udržať vrecko bez nafukovania.
- **Upozornenie:** zakryte otvor filtra priloženou páskou na filter počas všetkých činností vo vode (kúpanie, sprchovanie alebo plávanie). Po ukončení týchto činností a keď je vrecko suché, odstráňte kryt filtra.

ConvaTec tvarovateľná technológia™

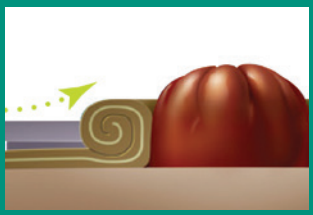
Rozdiel je v adhezíve: **Žiadne** medzery. **Menej** podtekania. **Zdravšia** koža.



Adhezívum sa jednoducho prstami vytvaruje podľa veľkosti a tvaru stómie. Nestrihá sa, nenaťahuje, veľkosť netreba odhadovať.



Elastické adhezívum sa prispôsobuje veľkosti a tvaru počas pohybu stómie. Poskytuje bezpečné a tesné priľnutie.



Pri kontakte s vlhkosťou vyrolované adhezívum nabobtná a vytvorí tzv. „korytnačí" golier, ktorý ešte lepšie utesní otvor okolo stómie, čo maximálne ochráni kožu.

ESTEEM™ ⊕ Flex Convex

ESTEEM™ ⊕ Flex Convex si poradí s každou nerovnosťou v okolí stómie.

NAJVÄČŠÍ EXPERT NA NEROVNOSTI

- Rieši nerovnosti v okolí stómie.
- Je vhodný pre vpadnuté stómie, stómie v úrovni brušnej steny, pre stómie v kožnej riase.
- Flexibilná konvexná pomôcka kopíruje každú nerovnosť a dobre priľne k telu.
- Jednoduchá aplikácia bez potreby použitia ďalšieho príslušenstva na vyrovnanie nerovností.
- Kontrolné okienko využijete nielen pri nasadzovaní vrecka na telo.

ESTEEM™ ⊕ Flex Convex
UZAVRETÝ

ESTEEM™ ⊕ Flex Convex
VÝPUSTNÝ

ESTEEM™ ⊕ Flex Convex
UROSTOMICKÝ

- Dobre priľne ku kožným riasam, kožným záhybom a ochabnutému bruchu.
- Je ohybnejšia a pohodlnejšia pri nosení.
- Menej tlačí na peristomálnu kožu.
- Menšia pravdepodobnosť poškodenia kože.

+Flexibilita pre zdravotníckych pracovníkov

Spolu prikryjeme viac

Mať flexibilitu
žiť život v zmenených podmienkach.

Jednodielny stomický systém Esteem™ Flex Convex kombinuje komfort a slobodu flexibility s pevnosťou konvexnosti.

Pohybuje sa s vami – flexibilná konvexnosť sa prispôsobuje kontúram tela pre lepší komfort.

Vyrobené pre zdravie a bezpečnosť kože v okolí stómie – hydrokoloidná podložka zostáva pevne na mieste, čím pomáha minimalizovať podtekanie. Jemné zaoblené hrany pomáhajú odolávať zachyteniu na oblečení.

Komfortné a diskrétne – jemná nešuštivá textília na vrecku.

Dôvera a istota – filter na uzavretých a výpustných vreckách pomáha minimalizovať zápach a nafukovanie vrecka a antirefluxná chlopňa na urostomických vreckách zabraňuje spätnému toku moča.

Pokoj – netkaná textília, priehľadné okienko umožňuje kontrolu správnej pozície vrecka a obsahu stómie.

Jednoduchý bezpečný uzáver – SafeSeal uzáver na výpustných vreckách sa jednoducho čistí a napomáha vypúšťaniu obsahu.

Bezpečnosť – jemné flexibilné úchytky na opasok poskytujú dodatočnú istotu pri nosení vrecka.

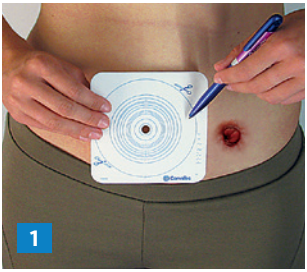
AKO POUŽÍVAŤ ESTEEM™ ⊕ Flex Convex

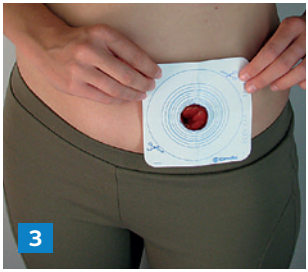
Vhodný pre stómiu v úrovni brušnej steny, pre vpadnuté stómie, pre stómie v kožnej riase, či v blízkosti iných kožných nerovností.

1. Postup aplikácie a odstránenie vrecka

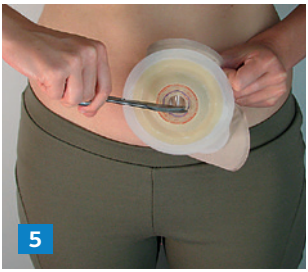
Pred nalepením stomickej pomôcky musí byť koža čistá, suchá a v prípade potreby oholená.

Variantu konvexity V1, V2, V3 si vyberte podľa veľkosti stómie. Pre najmenšie stómie je určený variant V3.

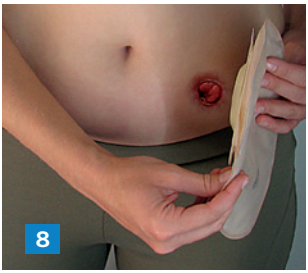




Podľa návodu si pripravte šablónu, ktorá zodpovedá veľkosti a tvaru stómie. Skontrolujte, či vystrihnutý otvor v šablóne zodpovedá stómii.



Vystrihnutú šablónu priložte na terčík na vrecku, otvor prekreslite a následne vystrihnite. Prstom uhlaďte vystrihnutý otvor.



Odstráňte ochrannú fóliu a pomôcku nalepte.

Vrecko pritlačte k telu a rukou pridržte približne 30 sekúnd, aby adhezívum dobre priľnulo po celej ploche. Pomocou okienka skontrolujte správne nalepenie pomôcky. Pre väčší pocit istoty doporučujeme použiť prídržný pás, ktorý pripevníte za ušká na vrecku.

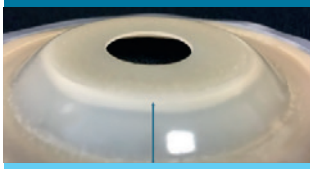
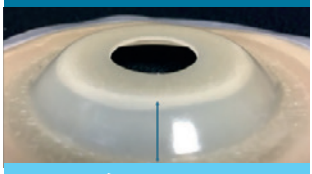
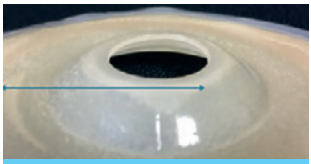
Pri odstránení vrecka používajte odstraňovač náplastí Niltac, alebo ConvaCare®. Predídete tak podráždeniu pokožky.

ESTEEM™ + Flex Convex

VARIANTY KONVEXITY

Najväčší rozsah na strihanie

Najmenší rozsah na strihanie

V1	V2	V3
		
hĺbka 7 mm	hĺbka 7 mm	hĺbka 7 mm
		
šírka 50 mm	šírka 40 mm	šírka 30 mm

Použitie príslušenstva pre stomikov

Vyplňovacie a vyrovnávacie prostriedky

Pasta hojivá a výplňová Stomahesive® 30 g

Táto pasta sa používa až po nalepení podložky. Je určená pre vyplnenie medzier medzi podložkou a okolím stómie. Pasta nelepí, ale zabraňuje podtekaniu, a tým aj chráni pokožku. Nikdy nedávať pod podložku! Okrem toho sa používa na hojenie kože v okolí stómie. Nechá sa pôsobiť niekoľko minút, potom sa zotrie a aplikuje sa pomôcka.

Pasta vyrovnávacia/ochranná Stomahesive® 60 g

Jej zloženie sa podobá zloženiu podložiek z hmoty Stomahesive. Naviac obsahuje alkohol, ktorý pokožku dezinfikuje, preto môže po aplikácii asi 1 minútu mierne štípať. Pasta je lepivá, používa sa na vyrovnanie kožných záhybov a jaziev pod podložku. Pred nalepením podložky je vhodné naniesť pastu v stredne silnej vrstve okolo vývodu. Zabraňuje prípadnému podtekaniu a zlepší priľnavosť podložky.

Stomahesive® Seal tesniace krúžky

Chránia kožu v okolí stómie. Krúžok sa dá vytvarovať podľa potreby, poskladať, roztrhnúť a znovu spojiť. Môže sa použiť spolu s pastou. Neobsahuje alkohol, neštípe. Nevysuší sa. Jednoducho sa odstraňuje a nezanecháva zvyšky.

Ochranné prostriedky

Zásyp ochranný Stomahesive® 25 g

Používa sa na ukľudnenie podráždenej pokožky pod podložkou. Aplikujte vo veľmi tenkej vrstve na čistú umytú a usušenú pokožku, predovšetkým, ak je koža v okolí stómie boľavá, alebo ak došlo k jej podráždeniu v dôsledku uniknutia stolice pod podložku. Nádobku s púdrom držte vodorovne asi 7 – 10 cm od tela a stlačte. Vytvorí sa obláčik, ktorý prášok rovnomerne rozptýli na požadovanom mieste. Pred nalepením novej podložky odstráňte prebytočný prášok pomocou buničitej vaty, a potom zotrite obrúskom ConvaCare® ochranný film.

Ochranný film SILESSE™

Je nedráždivý, hypoalergénny, vyrobený na báze 100% silikónu. Vytvára jemný, priedušný film, ktorý chráni kožu pred agresívnym črevným obsahom alebo močom. Zároveň zlepšuje priľnavosť pomôcky a po aplikácii rýchle zasychá. Vďaka špeciálnemu aplikátoru – pumpičke – sa sprej neupcháva a na koži vytvára rovnomernú vrstvu. Pumpička umožňuje využiť celý obsah spreju. Pri opakovanom postreku sa nevytvára nános ďalšej vrstvy, len sa aktivujú čiastočky prvého nástreku. Pred použitím odporúčame nádobu pretrepať. V ponuke je sprej s obsahom 50 ml. Okrem toho je aj ochranný film Silesse™ vo forme obrúskov – 1 balenie obsahuje 30 ks.

ConvaCare® ochranný film 90 ks

Obrúsky sú napustené látkou, ktorá vytvára medzi pokožkou a pomôckou ochranný film, chráni kožu pred odrením, tvorbou pľuzgierou a môže predĺžiť životnosť podložky. Ochranný film umožňuje dýchanie pokožky, rýchle zasychá, je pružný a neodlupuje sa. Umytá a usušená pokožka v okolí stómie sa jemne potrie obrúskom a nechá sa zaschnúť. Ak sa aplikuje prípravok na podráždenú kožu, môže sa vyskytnúť chvíľkové štípanie.

Ukľudňujúci hydratačný krém Sensi-Care® 85 g

Napomáha hojeniu poškodenej pokožky. Ukľudňuje, hydratuje a ochraňuje suchú a podráždenú pokožku. Krém je mastný. Aplikuje sa až po nalepení pomôcky, aby sa neznížila jej priľnavosť.

Čistiace prostriedky

Odstraňovač náplastí NILTAC™

Neobsahuje parfémy, alkohol ani oleje – je hypoalergénny, nedráždivý. Na koži nespôsobuje žiadne problémy. Používa sa k bezbolestnému odstraňovaniu pomôcky buď použitím obrúskov, alebo sprejom. Veľmi jednoducho sa používa, rýchlo zasychá a nezanecháva zvyšky oleja ani žiadne iné látky, pretože ide o dokonalú zmes 100% silikónu. Sprej sa používa vždy vo zvislej polohe, nikdy nie horizontálne. Nespôsobuje chladivý šok a aplikátor je prispôsobený tak, aby sa využil celý obsah. Po aplikácii sa odporúča umyť kožu v okolí stómie vodou. Nezanecháva stopy na oblečení. Pred použitím je vhodné obsah spreju pretrepať. V ponuke je sprej s obsahom 50 ml alebo obrúsky, ktoré sú balené po 30 ks.

Odstraňovač náplastí ConvaCare® 90 ks

Odstraňovač podložky napomáha k jednoduchému a pohodlnému odstráneniu podložky alebo jednodielneho vrecka. Slúži zároveň k umytiu kože od prípadnej želatíny z pokožky. Uľahčuje odstraňovanie mikroporéznych aj textilných náplastí. Pri výmene podložky sa jemne nadvihne okraj podložky alebo samolepiaceho vrecka. Obrúsok sa vloží medzi kožu a adhezívnu vrstvu a za stáleho potierania sa pomôcka odstráni. Pokožka sa umyje vodou, mydlom a usuší sa.

Telová pena Aloe Vesta® 235 ml

Veľmi jemne a šetrne čistí okolie stómie. Vďaka Aloe ukľudňuje a zvlhčuje citlivú pokožku. Rýchlo sa rozotiera, nesteká a rozpúšťa nečistoty vrátane stolice. Po použití odporúčame umyť vodou. Je vhodná pre každodenné použitie.

Čistiace telové obrúsky Aloe Vesta® 8 ks

Šetrne odstraňujú nečistoty, majú vyvážené pH, príjemne voňajú. Praktické balenie umožňuje použitie pre ošetrenie stómie doma i na cestách. Po použití odporúčame umyť vodou.

Prostriedky dezodoračné

STOMODOR SPRAY MAXI – fľaša s rozprašovačom 210 ml

Produkt založený na vodnej báze, efektívne odstraňuje pachy zo stomických vreciek u pacientov s tuhšou stolicou, z povrchu materiálov a priestorov. Aplikuje sa (3 až 5 streknutí) priamo do stomického vrecka pred nasadením tak, že sa priloží tryska tesne k jeho otvoru. Tiež môže byť rozprášený na akýkoľvek materiál a do priestoru zhora nadol. Pred použitím pretrepať. Je určený k aplikácii do stomického vrecka alebo do priestoru v jeho okolí. Podstatou je katalická degradácia a rozklad pachových molekúl a vytváranie prirodzeného uzavretia obsahu stomických vreciek olejovým povrchom a na povrchu kontaktných materiálov.

STOMODOR DROPS – fľaša s kvapkadlom 35 ml

Produkt je určený do všetkých typov stomických vreciek. Špeciálny olej sa premieša s obsahom vrecka, čím neutralizuje pachy a tiež vytvára na hladine nepriepustný film. Veľmi účinný pri riedkej stolici a pri urostómii. Je veľmi efektívny pri manipulácii a výmene vreciek, aj pri vypúšťaní nahromadených plynov. Nedráždi stómiu, neupcháva filter a je vhodný aj pre výpustné vrecká. Aplikuje sa (6 až 15 kvapiek) priamo do stomického vrecka pred nasadením. Uvedený spôsob aplikácie plne zodpovedá praktickým potrebám pacientov so stómiou. Zdravotnícka pomôcka nie je určená k aplikácii do vonkajšieho prostredia. Pred použitím pretrepať. Je určený k vytvoreniu prirodzeného uzavretia obsahu stomických vreciek olejovým povrchom a tiež k aplikácii do stomických vreciek. Podstatou zdravotníckej pomôcky je katalická degradácia a rozklad pachových molekúl a vytváranie prirodzeného uzavretia obsahu stomických vreciek olejovým povrchom.

Gélujúce a dezodoračné vankúšiky DIAMONDS™ s ActiveOne™

Sú určené predovšetkým pre ileostomikov pre zahustenie črevného obsahu v stomickom vrecku. Aplikácia je veľmi jednoduchá. Po vybratí z dózy vankúšik nerozbaľujte, vložte ho do stomického vrecka (pred aplikáciou) alebo aplikujte výpustom (po vypustení obsahu vrecka a očistení výpustu). Akonáhle sa vankúšik dostane do kontaktu s tekutinou, obal sa rozpustí a jednotlivé granulky premenia tekutinu na gél. Gélujúce vankúšiky obsahujú zložku na báze aktívneho uhlia – ActiveOne™, ktorá spoľahlivo pohlcuje zápach. Zároveň však zafarbí obsah načierno. Ak je potrebné sledovať farbu črevného obsahu, vankúšiky počas tohto času nepoužívajte, pretože by sfarbenie bolo skresľujúce. Premenou tekutého obsahu na gél sa zabráni podtekaniu a nafukovaniu vrecka, naviac sa eliminuje zápach. Balenie obsahuje 100 ks gélujúcich vankúšikov.

Opasky a prídržné prostriedky

Opasok

Opasok je určený užívateľom dvojdielneho systému Natura® alebo Natura® ⊕. Je vhodný pri zvýšenej fyzickej námahe alebo ako prostriedok pre zvýšenie ochrany a pocitu istoty. Pripevňuje sa na bočné ušká prírubového krúžku vrecka Natura® alebo Natura® ⊕ alebo na Esteem™ ⊕ Flex Convex vrecko.

Stomex® – brušný pás

Brušná podpora Stomex® je určená pacientom – stomikom, ktorí trpia parastomálnou herniou alebo aj pacientom, ktorí potrebujú v pooperačnej fáze spevniť brušnú stenu. Je vyrobený z elastickej tkaniny, ktorá sa veľmi dobre prispôsobuje telesnému tvaru. Pomocou troch pásikov zo suchých zipsov ho možno optimálne pretiahnuť a zabrániť nežiaducemu pohybu podpory Stomex® po tele. Do podpory je možné v mieste stómie vystrihnúť otvor pre vyvedenie stomického zberného vrecka. Podpora sa priloží na telo, označí sa miesto pre vystrinutie otvoru a otvor sa vystrihne. Priemer vystrihnutého otvoru by mal byť cca o 15 mm menší ako je priemer stómie. Po vystrihnutí otvoru sa podpora na tele utiahne tak, aby neobmedzovala odvod stolice zo stómie do vrecka. Podpora musí spevniť oslabenú brušnú stenu bez obmedzenia dýchánia alebo pohybu.

Ako a kde získať pomôcky

Stomické pomôcky sú plne hradené zdravotnými poisťovňami. Ľudia so stómiou môžu navštíviť výdajne zdravotníckych potrieb alebo lekárne, kde vám pomôcky objednajú. Všetky potrebné informácie je možné získať tiež na zákazníckom centre Radim klub na bezplatnej linke 0800 800 111. Pokiaľ je pre užívateľa stomických pomôcok do výdajného miesta alebo lekárne ďaleko, môže využiť bezplatnú zásielkovú službu ConvaTec. Doručenie je zadarmo – všetky náklady na poštovné, dopravné a balné hradí spoločnosť ConvaTec. Adresu nájdete na strane 55 v tejto brožúre.

Poukazy

Pomôcky získate na základe „Zdravotníckeho poukazu na liečebnú a ortopedickú pomôcku“, ktorý vám vypíše lekár. Môžete sa rozhodnúť, či vám bude pomôcku predpisovať váš praktický alebo odborný lekár pracujúci v odbore chirurgia, detská chirurgia, gastroenterologická chirurgia, gastroenterológia, onkológia a urológia.
Poukaz platí 1 mesiac a nezabudnite ho na zadnej strane podpísať.

Všetky informácie o pomôckach, ich použití, úhradách poisťovne,
bezplatnej zásielkovej službe vám radi poskytneme na bezplatnej Stomalinke Radim klub.

Radim klub
bezplatná StomaLinka
0800 800 111

Odpovede na najčastejšie otázky

Budem môcť ďalej pracovať?
Mnoho pacientov sa po rekonvalescencii vracia späť do svojho zamestnania. Pokiaľ však vaša práca vyžaduje zvýšenú fyzickú námahu, ako napr. zdvíhanie ťažkých predmetov, budete musieť prejsť na ľahšiu prácu.

Kedy budem opäť fit?
Dĺžka rekonvalescencie je individuálna. Závisí od mnohých faktorov, najmä od druhu ochorenia a priebehu operácie. Aj keď nepôjde všetko tak rýchlo, ako by ste si priali, buďte trpezlivý, postupne sa všetko zlepší.

Budem môcť opäť chodiť do spoločnosti?
Nie je dôvod, prečo by ste nemali ísť opäť na návštevu, do divadla, reštaurácie alebo ísť si zatancovať. Záleží len na tom, ako rýchlo získate späť svoju sebadôveru.

A čo šport a moje koníčky?
Stómia nie je choroba! Preto všetko, čo pre vás platilo pred operáciou, bude platiť aj po operácii. Môžete sa bicyklovať, plávať, venovať sa množstvu iných záľub. Pri práci na záhradke je potrebné sa vyhnúť rýľovaniu a noseniu ťažkých bremien. Nevhodné sú iba športy viac namáhajúce brušné svalstvo: posilňovanie brucha, veslovanie – budete ich musieť obmedziť. Pokiaľ si nie ste istí, rozhodne sa poraďte so svojím lekárom alebo sestrou.

Môžem sa kúpať, sprchovať a chodiť plávať?
Áno! Nie je dôvod sa vyhýbať vode len preto, že máte stómiu. Pri kúpaní alebo sprchovaní si nechajte vrecko ako zvyčajne. Pokiaľ používate vrecká s filtrom, prelepte ho v mieste filtra samolepkou. Filter by sa totiž mohol vlhkom znehodnotiť. Môžete tiež vrecko pred sprchovaním dať dolu a osprchovať aj stómiu, odstránia sa tým zvyšky stolice, ktoré môžu zostávať na prírubovom krúžku. Ak pôjdete plávať, môžete si nechať vrecko ako zvyčajne alebo môžete použiť minivrecko či krytku stómie.

Budem môcť piť alkohol?
Poraďte sa s lekárom, lebo nejde len o stómiu, ale aj o vaše základné ochorenie či pokračujúcu liečbu. Čo sa týka stómie, nejaký ten pohárik vám nemôže uškodiť. Vplyv alkoholu na vás bude rovnaký ako predtým.
Víno a pivo vám môže spôsobiť hnačku – je to individuálne pre kolostomikov a ileostomikov, šumivé nápoje vám môžu spôsobiť plynatosť. Nadmerné množstvo alkoholu vám môže zamotať hlavu, ale vašej stómii to prekážať nebude, odporúčame však používať výpustné vrecká kvôli tekutej stolici, prípadne hnačke.

A čo môj sexuálny život?
Chirurgovia sa vždy snažia, aby nepoškodili nervové dráhy súvisiace s činnosťou pohlavných orgánov. Nie vždy je to však úplne možné. Niekedy sa stáva, že muži nemôžu docieliť erekciu alebo ejakuláciu. Ženy môžu mať problémy pri pohlavnom styku z dôvodov zúženia pošvy a jaziev v jej okolí. Nehanbite sa poradiť so svojím lekárom alebo sexuológom. Je mnoho iných sexuálnych aktivít, ktoré môžu viesť ku vzájomnému uspokojeniu.

Môžu nastať nejaké komplikácie po návrate z nemocnice?
Obyčajne sa stómia po niekoľkých týždňoch, t.j. po úplnom zahojení trochu zmenší. Výnimočne však môže dôjsť aj k zúženiu a vtiahnutiu vývodu. Zúženie, čiže stenóza vývodu znamená, že otvor vývodu sa postupne podstatne zmenší. Tým sa narušuje vyprázdňovanie. Mierne zúženie spravidla neprekáža vo funkcii stómie, ak je aspoň trošku priechodná. Po porade s lekárom alebo sestrou tomu môžete zabrániť pravidelným rozťahovaním ústia stómie prstom v gumovej rukavici, denne po dobu prvých 3 týždňov. Neskôr 2× týždenne, pokiaľ tento postup lekár nezmení. Ústie stómie si môžete veľmi ľahko roztiahnuť aj šetrnými domácimi dilatátormi DILASTOM.

Ako sa pripraviť na návrat domov?
Výmena pomôcok a ošetrovanie stómie sa robí najpohodlnejšie v kúpeľni, ale je užitočné, aby ste si ju nacvičili aj na WC, najmä Vy, ktorí sa po prepustení z nemocnice chcete vrátiť späť do zamestnania. Ak ide o kúpeľňu, je najlepšie mať všetky pomôcky zhromaždené na jednom mieste tak, aby ste nemuseli stále odbiehať. Najlepšie vám poslúži polička alebo skrinka. Predtým než získate prax a istotu v nalepovaní pomôcky, pripevnite si na dvere kúpeľne veľké zrkadlo. Pokiaľ túto možnosť nemáte, zaopatrite si aspoň stolové zväčšovacie zrkadlo so stojanom. Nevyhnutné je kvalitné osvetlenie a háčik na šaty. Okrem stáleho vybavenia v kúpeľni je dobré mať pri sebe základnú súpravu pomôcok, najlepšie v menšej taštičke. Ak bývate v domácnosti, kde žije viac osôb, musíte si vopred zorganizovať svoje osobné potreby s ohľadom na ostatných. Vyčleňte si dobu na používanie kúpeľne a WC kvôli vlastnej toalete. Tak predídete možným problémom.

Prečo sa prihlásiť do klubu?
Klub je dobrovoľné združenie stomikov, ktorého poslaním je pomáhať postihnutým ako v získavaní strateného sebavedomia, tak aj pri získavaní stomických pomôcok a informácií o ich používaní. Členovia si vzájomne radia a vymieňajú skúsenosti pri ošetrovaní stómií, diskutujú o svojich problémoch. Klub môže hájiť záujmy stomikov pri rokovaniach so zdravotníckym a sociálnym odborom. Svojím zapojením môžete pomôcť tým, ktorí teraz stoja pred problémami so zvládnutím novej životnej situácie, pred problémami so zapojením sa do bežného života.

Kompenzačné príspevky
I keď stómia nemusí viesť k invalidite, často zasahuje do sociálneho života stomika. Každý stomik má nárok na preukaz ŤZP (ťažké zdravotné postihnutie), ktorý sa vybavuje na príslušnom Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny podľa trvalého bydliska občana. Pre viac informácií kontaktujte, prosím, svoj príslušný Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, kde vás na základe Zákona č.195/1998 Z.z., ktorý bol novelizovaný pod č. 573/2005, článok 4, s účinnosťou od 1. 1. 2006, budú informovať o vašich možnostiach.
Pri poskytovaní všetkých kompenzačných príspevkov sa však postupuje individuálne. Rozhoduje o tom posudková komisia. Do úvahy sa berie miera postihnutia, príjem občana a iné.

Preukaz stomika

V súvislosti s cestovaním stomikov hlavne do zahraničia je Slovenským združením SLOVILCO vydávaný „Preukaz stomika".
Okrem základných údajov je potrebné doplniť a potvrdiť preukaz aj ošetrujúcim lekárom. Preukaz slúži na zdokladovanie zdravotného postihnutia a držiteľ preukazu vyžaduje ohľad napr. pri cestovaní verejnými dopravnými prostriedkami, núdzovom zaparkovaní auta, pri cestovaní mimo EÚ aj pri letiskových kontrolách atď. Preukaz je v slovenskom, anglickom a nemeckom jazyku.

Cestovanie

Nie je dôvod, prečo by ste nemali opäť cestovať, chodiť na turistiku, na výlety či už doma alebo do zahraničia. Radi by sme vás upozornili na niektoré dôležité veci, na ktoré je treba pamätať pri príprave cesty:
Včas si zaobstarať dostatočnú zásobu pomôcok, aby ste ich nemuseli narýchlo zháňať tesne pred odchodom.

- Pri pobyte mimo domova používajte len dobre overené pomôcky. Pomôcky, ktoré vyhovujú inému stomikovi, nemusia vyhovovať vám.
- Pri zvýšenej námahe je výhodné použiť prídržný opasok k dvojdielnemu systému. Týmto opaskom môžete taktiež predĺžiť tesnosť podložky, ktorá sa začína odlepovať do doby, kedy budete mať dostatok času na prilepenie novej.
- Vezmite si so sebou radšej väčšie množstvo potrebného materiálu, než je zvyčajne nutné. Nové prostredie a strava môžu mať nečakané následky.

- Pokiaľ sa vydáte na náročnejšiu cestu do južných krajín autom alebo autobusom, je vhodné vložiť pomôcky citlivé na teplo (napr. podložky, lieky) do termotašky.
- Najnutnejšie pomôcky a materiál si vložte do menšej kozmetickej taštičky, ktorú môžete nosiť v kabelke alebo kufríku stále pri sebe.
- Na cestu si pribaľte dostatočnú zásobu toaletného papiera, čistiacich tampónov a platových vreciek, pretože nikdy neviete, ako bude vybavené dosiahnuteľné WC. Praktické je ochranné rúško ConvaCare.
- Nepríjemný môže byť zápach na WC, ktorý zostane po výmene vrecka. Zápach podstatne obmedzíte tým, že do ovzdušia vstreknete pohlcovač zápachu StomOdor.
- Pokiaľ pri lepení pomôcok používate zrkadlo, nezabudnite si na cestu pribaliť vhodné kozmetické zrkadielko.

Pri ceste do zahraničia je vhodné pribaliť k pomôckam stručné vysvetlenie v anglickom jazyku alebo v jazyku príslušnej krajiny. Predídete tým prípadnému nepríjemnému vysvetľovaniu pri colnom odbavení.

STÓMIA A DETI

Medzi najčastejšie indikácie ku konštrukcii stómie u detí patria vrodené anomálie anu a recta, Hirschprungova choroba, zápalové črevné ochorenia, nekrotizujúca enterokolitída, hydronefróza, extrofia (rázštep) alebo ectopia (chybné uloženie) močového mechúra a iné. Často bývajú dočasné, trvalé sa vyskytujú zriedkavejšie.
Životospráva dieťaťa so stómiou sa nelíši podstatne od životosprávy dieťaťa bez stómie. Treba mať na pamäti, že malí ileostomici strácajú veľa vody, solí a minerálov, ktoré je potrebné doplňovať potravou alebo iónovými roztokmi podľa odporučenia lekára.

STOMADRESS® PLUS

Podložka jednodielnych **výpustných detských vreciek Stomadress® Plus** je celá z hmoty Stomahesive®. Vrecko je priehľadné s aktívnou vrstvou odvádzajúcou pot, ľahko sa prispôsobí citlivej detskej pokožke.

Jednodielne urostomické vrecko Stomadress® Plus slúži na zber moču. Je dostupné v priehľadnej farbe od veľkosti 19 mm. Vrecko je opatrené chlopňou, ktorá bráni spätnému návratu moču k stómii. Výpust vrecka je možné napojiť na nočné urostomické vrecko.

Najčastejšie otázky rodičov:

Môže sa moje dieťa dehydrovať?
Áno, môže sa to stať, keď vaše dieťa stratí veľa moču alebo stolice a nie je možné doplniť tekutiny. Tiež pri brušnej chrípke, viróze spôsobujúcej zvracanie alebo hnačku.

Kedy treba navštíviť lekára?
Keď vaše dieťa: odmieta tekutiny, nemočilo alebo má iba málo zvlhčenú plienku, v priebehu 4 – 6 hodín, dieťa je menej aktívne alebo ospalejšie ako zvyčajne, močí tmavožltý moč, má suché ústa a lesklé oči.

Bude potrebovať špeciálnu diétu?
Záleží to od zdravotného stavu dieťaťa, pokiaľ lekár neodporučí špeciálnu diétu, vaše dieťa bude môcť jesť normálnu stravu s malými obmedzeniami. Veľmi dôležité je, aby jedlo pravidelne a pomaly, malé porcie a nevynechávalo desiatu či olovrant.
Neodporúča sa žuť žuvačku, spôsobuje prehĺtanie vzduchu, a tým väčšiu plynatosť. Treba sa vyhnúť potravinám spôsobujúcim nafukovanie, hnačky, zápchu. Pri hnačke si treba položiť otázku, či sa dieťa vyprázdňuje častejšie ako normálne, či je stolica vodnatá. Ak áno, treba kontaktovať lekára.

AKO SA SPRÁVNE STRAVOVAŤ
– RADY A TIPY

Chutne a zdravo
alebo jedálniček pre ľudí so stómiou

Aká bude výživa po operácii?
Po operácii je potrebné určitý čas dodržiavať diétu. Výživu odporúčame upraviť tak, aby bolo znížené množstvo potravín spôsobujúcich tráviace problémy, prípadne ich celkom vyradiť.
Aj ľudia so stómiou by mali dodržiavať zásady správnej výživy ako zdraví ľudia. Je potrebné myslieť na odlišné anatomické pomery v čreve, ktoré vedú k potrebe dodržiavať špecifické stravovacie zásady. Tesne po operácii je zloženie stravy iné ako neskôr. Priepustnostnosťou črevnej sliznice dochádza k stratám bielkovín, minerálov a vitamínov.

me+™

me+™ podpora človeka so stómiou počas celého života

Ako rozpoznať zápchu?
Častejšie sa vyskytuje u ileostomikov, ťažko stráviteľné a nesprávne požuté jedlá blokujú pasáž čreva. Je veľmi dôležité, aby deti správne požuli potravu a pili veľa tekutín. Treba sa rozhodne vyhnúť potravinám, ako sú kukurica, oriešky a semienka, koža z ovocia/zeleniny, mäso (červené), hot dog.

Aké sú príznaky črevnej nepriechodnosti u detí?
Bolesť bruška, opuchnutie – nafúknutie bruška/stómie, vodnatá páchnuca stolica – viac než zvyčajne, málo stolice alebo žiadna v intervale 4 hodín, dieťa nemôže prijať tekutinu, zvracia, je podráždené a iné ako zvyčajne. Vtedy treba urýchlene navštíviť lekára.

Ako obliekať moje dieťa?
Vďaka modernému dizajnu sú stomické pomôcky komfortné a nevytŕčajú spod oblečenia. U batoliat s plienkami možno vrecko zasunúť do plienky alebo navrch. Je vhodné používať jednodielne oblečenie u takýchto malých detí, aby si nechytali stómiu a vrecko. Uistite sa, či opasok alebo pás z nohavíc netlačí na stómiu dieťaťa.
Dievčatám sa pri návšteve kúpaliska odporúčajú používať celé plavky a chlapcom boxerky.

Kedy treba okamžite volať alebo navštíviť lekára?
1. Keď Vaše dieťa nie je aktívne ako zvyčajne, je ospalé, nechce piť alebo jesť, je skleslé alebo podráždené, nervózne.
2. Horúčka vystúpila nad 38 °C (alebo podľa inštrukcií detského lekára).
3. Dieťa zvracia alebo nie je schopné udržať tekutiny.
4. Stolica má odporný zápach, alebo je krv v stolici, dieťa má hnačky.
5. Veľmi málo alebo žiadna stolica či moč viac ako 4 hodiny.
6. Veľký nárast množstva stolice.
7. Farba stómie je modrá, fialová alebo čierna.
8. Vyrážky, začervenanie, macerácia okolia stómie nezlepšujúce sa už po 2 – 3 dňoch.
9. Plač, ktorý sa nedá utíšiť môže signalizovať, že vaše dieťa má bolesti.

Niekoľko užitočných rád
1. Pri ošetrovaní okolia stómie nepoužívajte žiadne detské vlhčené vreckovky, môžu iritovať kožu pod pomôckou a spôsobovať ťažkosti pri priľnavosti vrecka.
2. Vrecko vyprázdňujte, keď je naplnené do ½ (t.j. 3 – 5 krát denne), predídete podtečeniu pomôcky a následnej iritácii kože.
3. Ak pri výmene zistíte, že okolie stómie je začervenané, použite Stomahesive zásyp, zvyšné množstvo zotrite a následne aplikujte ochranný film ConvaCare.
4. Nepoužívajte žiadne ochranné ani detské krémy či zásypy, pomôcka by nedržala.
5. Pri ošetrovaní stómie nepoužívajte mäkkú vatu – zanecháva chĺpky a ani bavlnenú handričku na viac použití, môžu sa v nej zdržiavať plesne. Vhodná je jednorazová handrička alebo buničitá vata.
6. Pri kúpaní môžete používať detské mydlo, pri zvyčajnom ošetrovaní stačí teplá voda.
7. Udržujte kontakt so sestrou a s detským lekárom.
8. V prípade návštevy lekára prineste so sebou všetky lieky, ktoré vaše dieťa užíva.
9. Zapájajte vaše dieťa do starostlivosti o stómiu, môže podávať pomôcky a iné… Je dôležité od prvej chvíle formovať v ňom pocit, že je normálne. Vhodné je napr. ošetriť stómiu na hračke (bábike či medvedíkovi).

Bielkoviny

Ich nedostatok spôsobuje zhoršenie hojenia rán, svalovú ochabnutosť, tvorbu preležanín, zníženú odolnosť voči infekciám. Hlavnými zdrojmi sú mäso, mlieko, mliečne výrobky, vajcia, z rastlinných zdrojov sú to strukoviny.

Tekutiny

K ich stratám dochádza v najväčšej miere pri hnačkách. Nedostatok spôsobuje suchosť sliznic, pokles krvného tlaku a zrýchlenie pulzu.

Vitamíny

K stratám vitamínov dochádza pri hnačkách. Telo ich nedokáže vytvárať a je odkázané na ich prísun potravou. Vitamíny rozpustné v tukoch (A, D, E, K) sa v tele ukladajú a vytvárajú tak určitú zásobu. Vitamíny rozpustné vo vode telo neukladá (okrem vitamínu B12), preto je nevyhnutné dodávať ich priebežne.

Minerálne látky

Vápnik je hlavná stavebná hmota pre kosti a zuby. Dôležitú úlohu zohráva pri činnosti buniek a zrážaní krvi, podporuje správne fungovanie nervov a svalov. Jeho strata vedie k osteoporóze, kŕčom, arytmii. Zdrojom vápnika je mlieko a mliečne výrobky, vysoké percento obsahuje mak a sardinky. Draslík spolu so sodíkom slúži k udržiavaniu rovnováhy tekutín a elektrolytov v bunkách a tkanivách, reguluje krvný tlak, udržiava srdcový rytmus. Straty vedú k opuchom, zvýšenému krvnému tlaku, únave, nervozite. Nachádza sa v zelenine, zemiakoch a v čerstvom a sušenom ovocí. Horčík je dôležitou zložkou kostí, pomáha pri prenose nervových podnetov a zohráva úlohu pri kontrakcii svalov. Straty spôsobujú tetaniu, svalové zášklby, svalovú slabosť, arytmiu. Nachádza sa v zelenine, citrónoch, kukurici, figách, jablkách.

V období po operácii volíme bezzvyškovú stravu.

Technologická úprava

Pri príprave jedál používame varenie, dusenie, pečenie bez tuku pod pokrievkou, aby sa netvorila kôrka. Mäso najskôr zbavíme viditeľných nestráviteľných zvyškov, opečieme nasucho, podlejeme netučným vývarom alebo vodou a prikryté dusíme alebo pečieme. Šťavu alebo omáčku na mäso zahustíme múkou na sucho opraženou a rozmiešanou vo vode. Šťavy nerestujeme ani nepoužívame zásmažku. Do hotového jedla pridáme čerstvé neprepálené maslo. Vyvarujeme sa smaženia, pečenia na tuku a pridávania zásmažky. Jedlo podávame v pokojnom prostredí, radšej v menších porciách (5 – 6× denne) ani horúce, ani studené. Pre úpravu mikrobiálnej črevnej rovnováhy použijeme probiotiká (napríklad Bifidobakterium biffidum, Lactobacillus acidophillus, Lactobacillus casei), ktoré chránia tráviaci systém, znižujú hladinu cholesterolu, pôsobia proti infekcii a harmonizujú trávenie po antibiotickej liečbe (jogurty, jogurtové mlieka, tvarohové syry). Pokiaľ potrebujete viac energie, môžete pridávať dietetické moduly – prípravky zvyšujúce energiu alebo bielkoviny.

Výber potravín

Strava je prísne individuálna – jednoznačné stanovisko pri výbere jedál neexistuje.

Pečivo: sucháre, veka, netučné rožky, piškóty, staršia vianočka.

Mlieko a mliečne výrobky: mlieko nepodávame ako samostatný nápoj. Ak neznášate mliečne výrobky, používajte nízkotučné syry, krájaný syr, netučný tvaroh, nízkotučný biely jogurt so živou kultúrou.

Polievky: vývary z hovädzieho alebo kuracieho mäsa, z ktorého odstránime viditeľný tuk, doplníme ryžou, cestovinou. Polievky obilninové, prelisované zemiakové, zeleninové, žemľové.

Mäso: hovädzie, bravčové, teľacie, kuracie, morčacie, králičie, filé, kapor, šunka, klokanie, pštrosie, losos, treska.

Prílohy: dusená ryža, cestoviny, jemný knedlík, zemiaková kaša.

Omáčky: paradajková, kôprová (pri znášanlivosti mlieka), diétna sviečková s prelisovanou zeleninou.

Tuky: čerstvé maslo na pečive alebo na omastenie pokrmov, olivový olej.

Vajcia: ako samostatný pokrm nepodávame, k príprave jedál používajte celé vajcia v menšom množstve.

Ovocie: výber je veľmi úzky, zo surových druhov môžeme podávať len zrelé banány. Jablká, broskyne a marhule zbavíme jadier a šupiek, dusíme a prelisujeme.

Zelenina: nepoužívame surovú, najvhodnejšia je varená mrkva, jemne nastrúhaná alebo rozmixovaná. Zeler, petržlen, špenát, hlávkový šalát jemne nakrájaný.

Korenie: pokrmy mierne solíme, koreníme jemne mletou rascou alebo vývarom z rasce, kôprom, petržlenovou vňaťou, vanilkou, citrónovou šťavou.

K ochuteniu jedál je možné použiť koreniacu zmes Vegi-vegi a Family-vegi.

Vhodné korenie a bylinky: bazalka, oregano, fenykel, rasca, koriander, majoránka, mäta, materina dúška, medovka, pažítka, pomarančová kôra, puškvorec, rozmarýn, saturejka, tymian, muškátový oriešok, sladká paprika, škorica.

Na prekrytie chuti a vône niektorého jedla môžete použiť aj výraznejšie korenia (napr. do pomazánok dáme cesnak, horčicu, kyslú uhorku, kečup, cibuľu, citrónovú kôru).

Múčniky: podávame v obmedzenom množstve, nepoužívame ťažké maslové krémy. Vhodné sú piškótová roláda s džemom, piškótová bublanina s marhuľami, piškóta s citrónovou polevou, bielkový chlebíček, ovocné rezy so želatínou, ovocný kyseľ, pri znášanlivosti mlieka vanilkový krém, bielková pena šľahaná s džemom, tvarohový krém šľahaný s džemom, snehové pečivo.

Diétne opatrenia pre pacientov s komplikáciami na GIT (tráviacom systéme) pri/po chemoterapii:
Táto náročná liečba môže byť sprevádzaná rôznymi komplikáciami spôsobenými poškodením niektorej z častí tráviaceho systému. V dutine ústnej môže dochádzať k zmenám vnímania chuti, k prehĺtacím ťažkostiam, bolestiam v ústach, k suchosti slizníc. Na oslabenej sliznici čreva môžu vznikať zápaly, dochádzať môže k malabsorbciám (poruchám vstrebávania živín), hnačkám alebo naopak, k zápche.

Odporúčania pri nechutenstve:

- voľný, neškrtiaci odev;
- vyhýbať sa „pachom z kuchyne";
- individuálny výber jedál;
- podávať častejšie malé porcie jedál ľahko stráviteľné, nedráždivé jedlá, nepodávať: tučné potraviny a pokrmy, smažené jedlá, koncentrované, príliš horúce pokrmy a nápoje, u detí sa snažíme ozdobiť tanier, vytvoriť rôzne tvary, napr. zvieratká;
- jedlo konzumuje celá rodina;
- vyhýbame sa výrazom, ktoré od jedla odradzujú, pred hlavným jedlom nepodávame nič, čo by spôsobilo zasýtenie;
- v týchto prípadoch sa odporúča pikantnejšia pestrá strava, aby jedlo malo výraznejšiu chuť (čuchové a chuťové bunky sú v tomto období poškodené);
- po jedle odpočívať v polosede, nápoje medzi jedlami bez CO_2;
- žalúdočnú nevoľnosť zmierňuje „vyprchaná" cola po lyžičkách, neperlivá voda s citrusmi, ľad v nápojoch, slané netučné krekry;
- pri zmenách chuti je vhodné častejšie si čistiť zuby, vyplachovať ústa, zvýrazniť chuť korením;
- uprednostňujte bielkoviny, pozor na voľné sacharidy, plnohodnotná náhrada mäsa = tvrdý syr, kvalitná náhrada mäsa = vajce, mäkké syry, tvaroh, puding, mliečne dezerty, mlieko.

Čo je parenterálna výživa?

Parenterálna výživa je umelá výživa, ktorá je podávaná priamo do obehu, obyčajne do žíl. Podáva sa len vtedy, keď chorý nie je schopný prijímať stravu a netoleruje enterálnu výživu. Obsahuje glukózu, bielkoviny, tuky, minerály a vitamíny.

Čo je enterálna výživa?

Enterálna výživa je umelá výživa, ktorá je určená pre podanie do tráviaceho systému. Výhodou je šetrnosť pacienta. Zlepšuje funkciu črevnej steny. Podáva sa sondou (tenká trubička sa zavedie nosom do žalúdka alebo do tenkého čreva). Môže sa podávať aj ústami, popíjaním ako doplnok stravy. V súčasnej dobe je na trhu veľa výrobkov s rôznou príchuťou. Ako doplnok stravy ich odporúčame doma vychladiť a popíjať medzi jednotlivými jedlami.

Jedálniček po operácii

Týždenný jedálny lístok pre bezzvyškovú diétu – č. 5

Deň	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera
Pondelok	biela káva, rožky, maslo, med	jablkové pyré	polievka ryžová (lisovaná), moravský guláš, knedľa jemná	lupačka, kakao	zapečené cestoviny so šunkou, nápoj
Utorok	čaj s mliekom, žemľa, maslo, syr eidam	pomarančová šťava	polievka slížová, hovädzie na šampiňónoch, zemiaková kaša, broskyňový kompót	toastový chlieb, biokys	ovocné knedle z tvarohového cesta
Streda	biela káva, rožky, maslo, ovocný jogurt	banán	polievka krupicová s vajcom, bravčové so šunkou, rozmixované zemiaky, šalát z varenej mrkvy	piškóty, Malcao	tavený syr, veka, maslo
Štvrtok	čaj s mliekom, žemľa, maslo, džem jahodový	jablkový kyseľ (šťava sa zahustí pudingom bez mlieka)	polievka zemiaková mixovaná, cestoviny v paradajkovej omáčke	toastový chlieb, kýška	dusený kurací plátok, zemiaková kaša, krájaný hlávkový šalát
Piatok	kakao, rožky, maslo, šľahaný tvaroh	mandarínková šťava	polievka žemľová, hovädzia pečienka, dusený špenát	lupačka, biela káva	ryžová kaša, marhuľový kompót
Sobota	Malcao, žemľa, maslo, šunka	banán	polievka paradajková, pečené filé, zemiaková kaša	veka, acidofilné mlieko	biela káva, veka, maslo, biely jogurt
Nedeľa	čaj s mliekom, toastový chlieb, vajcová pomazánka s pažítkou	broskyňové pyré	polievka mrkvová, kurací plátok na šampiňónoch, zemiaky, kompót	rožky, biela káva	vanilkový puding s piškótami

Čo je vláknina a ako je dôležitá v našom jedálničku?

Vlákninu delíme na rozpustnú vo vode – tá je obsiahnutá v ovocí a jej zástupcom je pektín. Potom na vlákninu nerozpustnú, ktorá viaže vodu len veľmi málo a tá je obsiahnutá v strukovinách a celozrnnom pečive.

V kľudovej fáze po rekonvalescencii je vhodné opäť postupne zaraďovať potraviny s vyšším obsahom vlákniny, pretože má veľa pozitívnych účinkov:

- spomaľuje vstrebávanie a trávenie;
- znižuje hladinu tuku v krvi;
- znižuje krvný tlak;
- znižuje riziko rakoviny hrubého čreva;
- veľmi pozitívne pôsobí proti zápche aj proti hnačke.

Odporučená denná dávka je 20 – 40 g. Rozpustnú vlákninu môžeme zakúpiť aj v lekárni ako výživový doplnok.

PITNÝ REŽIM

Pacienti so stómiou by mali vypiť 8 – 10 pohárov vhodnej tekutiny denne, ileostomici alebo kolostomici s vývodom blízko začiatku hrubého čreva radšej väčšie množstvo. Pokiaľ je stolica riedka, je vhodné piť hlavne pri jedle. Pri pití mimo hlavného jedla je vhodné zjesť niečo menšie, aby sa tekutina premiešala s potravou.
Urostomici by mali prijímať väčšie množstvo tekutiny, aby zmenšili možnosť vzniku močových infekcií. Vhodné sú ovocné šťavy, najmä brusnicová a voda. U urostomikov je dôležité udržovať moč kyslý, medzi pH 5,5 až 5,0, čím sa predchádza vzniku bakteriálnych infekcií a tvorbe alkalických kryštálov. Na udržanie kyslého moču slúži aj denný príjem vitamínu C, o jeho množstve je však potrebné sa vopred dohodnúť s lekárom. K ideálnym osviežujúcim nápojom patria okrem kvalitnej podzemnej vody ovocné mušty, zriedené ovocné sirupy (nesladené), ovocné a zeleninové šťavy a minerálne stolové vody.

Pre tých, ktorí radi pijú minerálku, pripájame návod, ako ju správne piť:

- najviac 1 liter denne, radšej však len pol litra;
- nechladenú v izbovej teplote alebo teplejšiu;
- najviac 2 poháre naraz;
- po 14 dňoch zmeniť druh minerálky.

Pre stomikov nie sú vhodné kyselky a stolové vody bohaté na oxid uhličitý. Príliš veľa oxidu uhličitého môže vyvolať bolestivé pálenie záhy, grganie alebo nafukovanie.

Výživa v kľudovom období

Po odoznení komplikácií, ak sa budete cítiť dobre, nie je striktné obmedzenie vo výbere potravín. Váš energetický a biologický príjem musí zabezpečiť fyzickú aktivitu. Ak máte sklony k nadváhe, upravte príjem stravy vhodným výberom, množstvom a úpravou potravín. Stravovanie je individuálna záležitosť a každý si musí vytipovať vhodné potraviny. Zo začiatku je dobré opatrne ochutnať novo zaradené jedlo a poznamenať si druh, množstvo a skúsenosti s ním. Jedno jedlo nemusí vyhovovať dvom rôznym ľuďom.

Ak máte problémy s plynatosťou, obmedzte nasledujúce potraviny: nápoje s kofeínom (čaj, cola, káva), nápoje s bublinkami, pivo, karfiol, kaleráb, cesnak, chren, pažítku, cibuľu, kapustu, čerstvé ovocie – hlavne hrušky, orechy, vajcia, vaječné výrobky, majonézu, ryby, údené mäso, hríby, živočíšne tuky, ostré korenie.

Do jedálnička, naopak, zaraďte potraviny, ktoré tvorbu plynov potláčajú: čučoriedky, brusnice, petržlen, hlávkový šalát, špenát, jogurty, kyslé jablká. Okrem vymenovaných potravín môže plyny vyvolať aj zhltnutý vzduch pri rýchlom jedle, hladovaní, nedostatok pohybu, zlé prežúvanie. Tiež celozrnné potraviny u niekoho spôsobujú nadúvanie, preto je potrebné vyskúšať jednotlivé druhy. Pri problémoch s nafukovaním skúste natiahnuť nohy a masírovať brucho.

Čo je dobré vedieť

Potraviny, ktoré prehňajú: alkoholické nápoje, pivo, sušené slivky, figy, čerstvé ovocie, ovocné šťavy (okrem čučoriedok), kapusta (aj kysnutá), cibuľa, káva, mlieko, ovsená kaša, nápoje s bublinkami, ostré korenie, hovädzí bujón, ľanové semienko (pomleté), nečistená ryža, sladký mušt, hrozno, celozrnný chlieb, pšeničné otruby, ľadová voda, cukor.

Potraviny skôr zahusťujúce: strúhané jablká so šupkou, banány, čučoriedky, hrozienka, zemiaky, kukurica, ovsené vločky.

Stomici a oslavy

Po rekonvalescencii, a keď sa budete cítiť dobre, nie je dôvod nejako sa obmedzovať. Odporúčame vyberať potraviny, ktoré máte vyskúšané a dobre ich tolerujete. Môžete si dopriať pivo (pozor na plynatosť), kvalitné červené alebo biele víno (do 0,7 l neprisladzované víno – pozor na sacharidy), 1 – 2 drinky.

ZDRAVÝ JEDÁLNIČEK

Príklad pre už zdravých ľudí so stómiou – asi pol roka po operácii

Deň	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera
Pondelok	2 krajce celozrnného chleba, tvaroh s kápiou, čaj	šalátová uhorka	polievka s mäsovými knedličkami, kuracie na zelenine, dusená ryža	banán, jogurtový nápoj	treska so šunkou, zemiaková kaša, paradajkový šalát
Utorok	2 kornspitze, čaj	strúhaná mrkva s jablkami	polievka zeleninová s ryžou, hovädzie po taliansky, cestoviny	ovocný šalát s bielym jogurtom	strukovinový šalát, žemľa
Streda	zapečené toasty so šunkou a syrom, čaj	paradajka	polievka vločková, kurací rezeň, zemiaky, šalát s mrkvou	ovocný jogurt	cestovinový šalát s tuniakom
Štvrtok	jablkový závin, čaj	reďkovky	polievka zemiaková, pizza so zeleninou a syrom, grécky šalát	ovocný kefír	kuskus so zeleninou a kuracím mäsom
Piatok	2 krajce tmavého chleba, syr cottage, čaj	kápie	polievka cesnaková, bravčová pečienka, zemiaková knedľa, dusená kapusta	biely jogurt	pohánkové palacinky s ovocným tvarohom

Pokiaľ je vaše trávenie už stabilizované, je dobré, aby vaša strava bola bohatá na bielkoviny, dostatok vápnika (mliečne výrobky, nie pitie mlieka), ryby, horčík a draslík.

Ako zmeniť stravovacie návyky alebo nikdy nie je neskoro

Motivácií k rozhodujúcemu kroku je veľa. Jedna vec je rozhodnutie a druhá vydržať a nesklamať seba ani svojich blízkych.
Pri plánovaní jedálneho lístka dbáme na výber potravín s čo najmenším obsahom tuku. K technologickej úprave pokrmov používame varenie, dusenie, grilovanie bez prídavku tuku. Mäso opekáme nasucho, podlejeme vodou alebo vývarom zo zeleniny a dusíme. Pokiaľ použijeme vývar z mäsa, necháme bujón vychladnúť a zoberieme všetok tuk.

1. Vyberajte málo tučné mäso

Živočíšny tuk prispieva vyššou mierou k zvýšenej hladine cholesterolu, ktorý spôsobuje zužovanie ciev. Výsledkom môže byť vysoký krvný tlak, infarkt alebo mozgová mŕtvica.
Nevhodné mäso: tučné bravčové, hovädzie, hus, kačica, sekaná, údeniny, rýchle občerstvenie, tzv. fast food – hamburgery.
Kuchynská úprava: odstráňte viditeľný tuk, použite menej tuku pri varení, vhodné sú teflónové panvice, mikrovlnné rúry, grilovanie v alobale. Jedzte kuracie alebo morčacie mäso, králiky, ryby, občas hovädzie alebo bravčové mäso. Z údenín vyberajte výrobky z kuracieho mäsa.

2. Mlieko, mliečne výrobky

Trh ponúka dostatok výrobkov s označením light, vhodné sú syry do 30 % tuku v sušine (napr. Eidam 30 %, tavené syry 30 %, Cottage, jogurty s obsahom tuku od 0,1 % do max. 2,5 %).

3. Maslo alebo nízkotučný margarín

Väčšinou sa maslo používa na natieranie chleba a rožkov. Skúste vymeniť maslo za Ramu light, Floru, Perlu nízkotučnú atď. Našľahané maslo používajte menej na natieranie. Na varenie maslo nepoužívajte (používajte riad, kde netreba dávať tuk alebo použite len malé množstvo oleja pod mäso).

4. Pečivo, cereálie

Vynechajte biele a sladké pečivo, používajte celozrnné dalamánky, chlieb, rožky. Vláknina podporuje pohyb čriev, a tým zabraňuje zápche. Dobré sú celozrnné raňajky – cornflakes, ovsenné vločky, müsli s nízkotučným mliekom alebo jogurtom a ovocím. Na trhu sú celozrnné cestoviny a nelúpaná ryža.

5. Ovocie, zelenina

Obsahujú vlákninu, vitamíny a minerály. Odporučené množstvo: 4 – 5 porcií zeleniny, 3 – 4 porcie ovocia.

Vyzerá to ako veľké množstvo, ale...
... začnite ráno napr. jednou paradajkou (inou zeleninou) s kúskom pečiva so syrom;
... medzi raňajkami a obedom a večerou zvládnete ovocie, ďalšiu porciu môžete zjesť pri televízii namiesto nejakej dobroty;
... k obedu a večeri si dáte zeleninový šalát alebo dusenú zeleninu.

6. Strukoviny

Tak ako zelenina obsahujú veľa vlákniny, minerálov a vitamínov. Sú bohaté na bielkoviny a obsahujú menej tuku ako mäso. Zasýtia vás a nie je potrebné jesť k nim rožky. Nafukovania sa zbavíte ich ponorením do vody na niekoľko hodín. Strukoviny sa dajú pripravovať aj inak ako klasická kaša, polievky. Ochutnajte z nich šaláty v kombinácii so zeleninou alebo cestovinami.

7. Nápoje

Ani si to neuvedomujete, ale veľa kalórií prijímate v nápojoch, ako je cola a jej podobné. Žiadne kalórie nemá voda, minerálky, nesladené ovocné a zelené čaje. Ovocné džúsy sú sladké, ale obsahujú vitamíny (diabetici ich musia obmedziť).

8. Alkohol (deti ho nepijú vôbec)

Dodáva prázdne kalórie a podporuje chuť do jedla. Záleží na množstve vypitého piva alebo vína. Veľké množstvo nahradí bohatú porciu jedla, malé množstvo nevadí.

9. Pestrosť, farebnosť

Pestrá strava nie je to isté ako farebná. Pestrá v tomto zmysle znamená vyvážená, nevynecháva žiadne zložky potravy (napr. ako u vegetariánov). Farebnosť zaistí rozmanitosť zeleniny a ovocia. Hľadajte v receptoch u známych, v rôznych kuchárskych knihách.

KOLOSTOMICI

- obmedzte jedlá, ktoré podporujú zápach a nafukovanie (nafukujúca zelenina, strukoviny);
- pite dostatočné množstvo tekutín;
- jedlá vyberajte podľa individuálnej znášanlivosti a tie, po ktorých cítite nafukovanie alebo plynatosť, vyraďte z jedálnička.

ILEOSTOMICI

- obmedzte príjem vlákniny;
- každé sústo starostlivo rozžujte;
- pite dostatočné množstvo tekutín.

UROSTOMICI

- pite dostatočné množstvo tekutín;
- obmedzte príjem citrusových plodov a zeleninu, ktorá nafukuje.

Pre stomikov neplatí žiadna jednoznačná diéta. Všeobecne platí, že i teraz môžete jesť všetko, čo ste jedli pred operáciou. Ak pozorujete, že vám nejaká potravina spôsobuje problémy, na určitú dobu ju vyraďte zo svojho jedálnička.

Hnačka a zápcha

Mnohí stomici trpia hnačkou a zápchou. Hnačka môže byť spôsobená tým, čo jeme, ale môže vyplývať aj z iných dôvodov, napr. z rozrušenia, z vírusových alebo bakteriálnych infekcií a chorôb (gastroenteritída, giardiáza, pseudomembranózna kolitída [zápal čreva] po ATB liečbe).
Môže vyplývať aj z liečby, napr. z užívania niektorých liekov, chemoterapie či rádioterapie, ako i po niektorom chirurgickom zákroku. Je veľmi dôležité neustále si doplňovať tekutiny, soli a glukózu, o ktoré sme prišli, a tak sa vyvarovať problémov. Tekutá stolica môže viesť k dehydratácii a k nerovnováhe elektrolytov, a preto by sa mala brať vážne. Podstatné je nájsť príčinu hnačky, aby sme ju mohli liečiť. Tekutú stolicu nám môžu spôsobovať potraviny s veľkým obsahom vláknin, ktoré zvyšujú pohyblivosť čreva. Okrem toho zvyšujú aj zápach. Ak máme problém s hnačkou, ktorej prvotnou príčinou nie je napr. infekcia alebo liečba, mali by sme sa snažiť jesť napr. banány, varenú ryžu, nesladený prírodný jogurt, biely chlieb.

Otázku častej stolice môžeme uzavrieť takto:

Ak nestačí k odstráneniu hnačky prispôsobenie stravy, je možné ju zmierniť liekmi určenými na zníženie pohyblivosti čreva.
Na druhej strane si môžeme spôsobiť aj blokádu čriev. Upozorňujeme napr. na kukuricu a orechy, ktoré pokiaľ dobre nepožujeme, sa nestrávia a vytvoria hmotu, ktorá môže spôsobiť nepriechodnosť čreva. Ak máme sklon k zápche, prospeje nám pohár čerstvej pomarančovej šťavy ráno pred jedlom. Aj potraviny s veľkým obsahom vlákniny a nestráviteľné látky môžu byť prospešné. Veľmi dôležitý je príjem tekutín, pretože zápcha môže byť priamym dôsledkom ich príliš malého príjmu.

DESATORO ZÁVEROM

1. Pite dostatočne (2 – 2,5 l denne) a jedzte viackrát denne v menších dávkach.
2. Dbajte o rozmanitosť jedla.
3. Jedzte v kľude.
4. Jedlo si vychutnávajte.
5. Dôkladne jedlo hryzte a prežúvajte.
6. Jedzte veľa rýb, ovocia a zeleniny.
7. Obmedzte sladké, tučné pokrmy, ostré jedlá a alkohol.
8. Dodržujte hygienu prípravy aj konzumáciu pokrmov.
9. Zaraďte dostatok vlákniny a kysnuté mliečne výrobky.
10. Dbajte o to, aby boli potraviny vždy čerstvé.

Chutne a zdravo

Odborná spolupráca:
Marieta Balíková, nutričná terapeutka, FN Motol, Praha

Rodina, priatelia, spolupracovníci

V prvých dňoch budete potrebovať nielen podporu sestry, ktorá vám vysvetlí, ako sa starať o stómiu, ale aj vašich blízkych. Odporúčame vám, aby ste hovorili otvorene s vaším partnerom o tom, čo treba vo vašom živote zmeniť. Je dobré, keď aj on bude vedieť, prečo bola stómia založená a ako sa o ňu starať. Sestra alebo lekár mu určite poskytnú všetky dostupné informácie. Premyslite si, komu sa chcete so svojím stavom zveriť. Verte, že pri súčasnej kvalite vybavenia stomickými pomôckami nemusí nikto iný o vašej novej situácii vedieť. Možno aj vy ste sa stretli alebo sa dokonca stretávate so stomikom a ani o tom neviete.

Majte vždy o niečo viac pomôcok a liekov, ako je potrebné. Nikdy neviete, čo sa môže stať. Ak budete cestovať, majte vždy pri sebe v príručnej batožine zásobu pomôcok na niekoľko dní pre prípad, že by sa vaša batožina stratila alebo zadržala.

Majte napísné presné názvy pomôcok pre prípad, že budete musieť vyhľadať miestneho lekára, ktorý sa so stomickými pomôckami možno nikdy nestretol. Ak idete do kúpeľov alebo na dovolenku, priplaťte si za izbu s vlastným príslušenstvom. Je lepšie byť na týždňovej dovolenke s vlastnou kúpeľňou ako 14 dní bez nej.

produkt

starostlivosť

edukácia

S kým sa môžem poradiť?

Pokiaľ sa dostanete do ťažkostí, poradí vám skúsená sestra v chirurgickej ambulancii alebo v proktologickej poradni, ktoré sú zriadené vo väčšine kliník a vo väčších nemocniciach. Pokiaľ vaše zdravotné problémy budú závažného charakteru, sestra vás odporučí na dôkladné vyšetrenie. Poradí vám aj v otázkach používania pomôcok, ich sortimentu, vhodnosti pre ten – ktorý prípad.

Mnoho praktických rád môžete získať aj v dobrovoľných kluboch stomikov. Tieto kluby sú väčšinou regionálneho charakteru a bližšie informácie o nich vám môže opäť podať sestra.

Charta práv stomika

Pacient má právo na:

1. kvalitné informácie pred operáciou;
2. vhodne vybraté miesto na stómiu;
3. vhodne urobenú stómiu;
4. kvalitnú pooperačnú ošetrovateľskú starostlivosť;
5. emočnú podporu;
6. individuálne volené ponaučenie;
7. informáciu o pomôckach, ktoré sú k dispozícii;
8. informáciu o spôsobe financovania;
9. pooperačné sledovanie a poradenskú starostlivosť po celý život;
10. využívanie výsledkov tímovej spolupráce všetkých zainteresovaných pracovníkov;
11. informácie a poradenstvo zo strany organizácií stomikov a ich členov.

Sme tu pre vás, pomôžeme vám...

Spoločnosť ConvaTec na Slovensku

ConvaTec štartovacia taštička:

Naša pomoc začína štartovacou taštičkou, ktorá bola vyrobená na základe vašich potrieb. Táto taštička obsahuje edukačné materiály, vzorky pomôcok a všetko to, čo potrebujete vedieť na začiatok.

ConvaTec štartovacia taška

Pri prepustení z ústavnej starostlivosti domov dostávate zadarmo prvú kompletnú výbavu stomických pomôcok so sebou do veľkej tašky na jeden mesiac.

Zákaznícke centrum Radim klub

Radim klub
bezplatná StomaLinka
0800 800 111

Potrebujete rýchlu pomoc a radu v oblasti sortimentu pomôcok, ich použitia a dostupnosti alebo informácie z oblasti ošetrovania stómií? Zavolajte do zákazníckeho centra Radim klub na bezplatnú linku 0800 800 111.

Pracovníčky na zákazníckom centre vám povedia množstvové limity pomôcok na jeden mesiac, pomôžu zorientovať sa v kódoch a označení pomôcok, odporučia zdravotníckeho pracovníka v blízkosti vášho bydliska a poskytnú informácie kde a ako sa dostanete v pomôckam. V prípade zložitejších otázok konzultujeme naše odpovede s odborníkmi.

www.convatec.sk

Aktuálne informácie o organizovaných akciách pre stomikov, prehľad sortimentu stomických pomôcok a produktov na vlhké hojenie rán ConvaTec, ukážky z časopisu Radim, informácie o priebehu dlhodobých programov uskutočňovaných spoločnosťou ConvaTec a ešte viac sa dozviete na internetovej adrese: **www.convatec.sk**.

Časopis spoločnosti ConvaTec

Pošlite nám vyplnenú Prihlášku do časopisu Radim a dostanete zadarmo dvakrát ročne časopis stomikov Radim, diskrétne zabalený, na vami uvedenú adresu. V časopise Radim nájdete cenné rady z oblasti ošetrovania stómií, informácie o pomôckach a ďalšie novinky a zaujímavosti zo života stomikov.

MÁTE ZÁUJEM O RÝCHLE A KOMFORTNÉ DORUČOVANIE STOMICKÝCH POMÔCOK?

Ak áno, odporúčame vám našu
BEZPLATNÚ ZÁSIELKOVÚ SLUŽBU!

Aké sú jej výhody?

- Nemusíte každý mesiac tráviť čas chodením do lekárne alebo výdajne.
- Nebudete viac počuť „vaše pomôcky momentálne nemáme, príďte nabudúce".
- Vaše ruky nemusia viac nosiť plné tašky pomôcok.

Čo treba urobiť?

Nič komplikované....
Stačí, ak každý mesiac odošlete vyplnené poukazy na adresu našej zásielkovej služby:

Pharex distribúcia liečiv

Pharex, s.r.o.
Prieložtek 1, 036 01 Martin
Telefón: +421 (0) 43 381 0470
Fax: +421 (0) 43 422 3569
Mobil: +421 (0) 918 910 999

nemcekova@pharex.sk
objednavky@pharex.sk
www.pharex.sk

STOMIA

STOMIA, s.r.o.
Staničné námestie 1, 040 01 Košice
Telefón: +421 55 62 522 88
+421 55 62 300 67
Fax: +421 55 68 522 88

stomia@stomia.sk
www.stomia.sk

Pomôcky vám budú bezplatne a diskrétne doručené priamo domov rýchlou poštou do 24 hod.

Chcete sa čokoľvek spýtať alebo vám niečo nie je úplne jasné? Vaše otázky radi zodpovieme na našej bezplatnej linke:

Radim klub
bezplatná StomaLinka
0800 800 111

Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

Platné od **1. 1. 2019**

Kolostómia (stómia na ľavej strane)	
Jednodielny systém/jednodielny systém konvexný Jednodielny systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®	90 ks uzavretých alebo výpustných vreciek 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek
Dvojdielny systém	10 ks podložiek a 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek, stomický prídržný pás 2 ks ročne
Ileostómia (stómia na pravej strane)	
Jednodielny systém/jednodielny systém konvexný Jednodielny systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®	90 ks výpustných alebo uzavretých vreciek 90 ks výpustných alebo 60 ks uzavretých vreciek
Dvojdielny systém	15 ks podložiek a 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek, stomický prídržný pás 2 ks ročne
Urostómia (stómia na pravej strane)	
Jednodielny systém/jednodielny systém konvexný	30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek
Dvojdielny systém	15 ks podložiek a 30 ks vreciek, 10 ks nočných zberných vreciek, stomický prídržný pás 2 ks ročne

Na každú stómiu je možné predpísať príslušenstvo:		
Pasta ochranná Stomahesive® 60 g (lepivá, vyrovnanie kožných nerovností)	F41229*	1 ks
Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/3 mm	F92108	10 ks
alebo Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/4 mm	F92109	10 ks
Pasta adhezívna Stomahesive® 30 g (nelepivá, hojivá)	F41230*	1 ks
Zásyp adhezívny 25 g	F41228*	1 ks
Obrúsky ConvaTec Niltac™	F91155	90 ks
Odstraňovač náplastí ConvaCare®	F41312	90 ks
alebo Sprej na odstraňovanie náplastí Niltac™ 50 ml	F91154	1 ks
Sprej na ochranu kože Silesse™ 50 ml	F91153	1 ks
alebo Ochranný film ConvaCare®	F41313	90 ks
alebo Obrúsky ConvaTec Silesse™	F91152	90 ks
Čistiaca telová pena Aloe Vesta™ 235 ml	F80694	1 ks/150 ml
Hydratačný upokojujúci krém Sensi-Care™ 85 ml	F80696	1 ks
Pohlcovač pachu StomOdor Drops kvapky 35 ml	F96247	1 ks
alebo pohlcovač pachu StomOdor Maxi sprej 210 ml	F96248	1 ks
alebo gélujúce/zápach pohlcujúce vankúšiky Diamonds™ 100 ks	F91151	100 ks/1 bal.
Stomický prídržný pás	F41299	2 ks ročne
Vata buničitá 500 g	A53140	2 ks
Gázové štvorce 10×10 cm	A57024	100 ks

Pomôcky označené* majú spoločný limit 360 gramov za rok.
Evidenciu predpísaných pomôcok vedie ošetrujúci lekár v zdravotnej dokumentácii pacienta.

Poznámky

Poznámky

Zákaznícke centrum ConvaTec
Unomedical, s.r.o.
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra
tel.: 037/77 64 931

www.convatec.sk

Distribúcia:

STOMIA, s.r.o., Staničné námestie 1, 040 01 Košice
Tel./Fax: +421/55/625 22 88, Tel.: 055/623 00 67, 055/623 13 41
Mobil: 0907 794 861, E-mail: stomia@stomia.sk
(možnosť zásielkovej služby)

PHAREX, s.r.o., Prieložtek 1, 036 01 Martin
Tel.: + 421/43/381 04 70, Fax: +421/43/422 35 69, Mobil: 0918 910 999
E-mail: objednavky@pharex.sk, nemcekova@pharex.sk
(možnosť zásielkovej služby)

PHOENIX, Z.z., a.s., Pribylinská 2/A, 831 04 Bratislava
Tel.: +421/2/499 99 111, Fax: +421/2/499 99 117

me+™ podpora človeka so stómiou počas celého života

Zákaznícke centrum Radim klub spoločnosti ConvaTec vám poskytne komplexný program me+™, ktorý obsahuje starostlivosť o vás a vašu stómiu počas celého vášho života.

Radim klub
bezplatná StomaLinka
0800 800 111

STOMICKÉ POMÔCKY ConvaTec
VYROBENÉ NA SLOVENSKU

®,™ sú registrované obchodné známky spoločnosti ConvaTec.
© Január 2019.