



Kolostomie | Příručka pro pacienty

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Obsah

Předmluva	3
1. Trávicí ústrojí a jeho funkce	6
2. Kolostomie	8
3. Kolostomické pomůcky	12
4. Výměna kolostomického sáčku	16
5. Irigace (výplach střev)	26
6. Komplikace	27
7. Následná péče	30
8. Rady pro správnou výživu	33
9. Sport, volný čas, cestování a zaměstnání	38
10. Rodina, partnerství a sexualita	42
11. Ze života ženy se stomií	43
12. Pomoc a podpora pro stomiky	46

Předmluva

Vážená čtenářko,
vážený čtenáři,

kvůli onemocnění nebo úrazu jste museli podstoupit operaci a následně vám byl chirurgicky vytvořen umělý vývod tlustého střeva neboli kolostomie. Založená kolostomie přivádí vás i vaše nejbližší do jiné životní situace. Nutnost změnit svůj dosavadní způsob života sdílíte s tisíci dalšími pacienty, kteří se stejně jako vy snaží s tímto zásahem vyrovnat.

Tato příručka by vám měla pomoci porozumět změnám, které nastaly ve vašem těle, a zvyknout si na novou životní situaci. Najdete zde nejen lékařské informace, ale i praktické rady pro život se stomií. Chtěli bychom vás podpořit, abyste si zachovali svou samostatnost a sebevědomí.

Cílená péče přizpůsobená vašim osobním potřebám a vzájemná komunikace s ostatními pacienty jsou důležitými faktory pro adaptaci na život se stomií. Společnost B. Braun vám nabízí zdravotní pomůcky, které jsou vylepšovány na základě úzké spolupráce s pacienty a odbornými pracovníky tak, aby vyhovovaly vašim osobním potřebám a požadavkům.

Váš tým OPM a Zelené hvězdy

Po operaci pravděpodobně máte vy i vaši blízcí mnoho otázek. Některé odpovědi najdete již v této příručce. Všechny další otázky vám rádi zodpovíme na naší bezplatné poradenské Zelené lince:

800 331 131

Informace na internetu:

www.bbraun.cz

www.zelenahvezda.cz

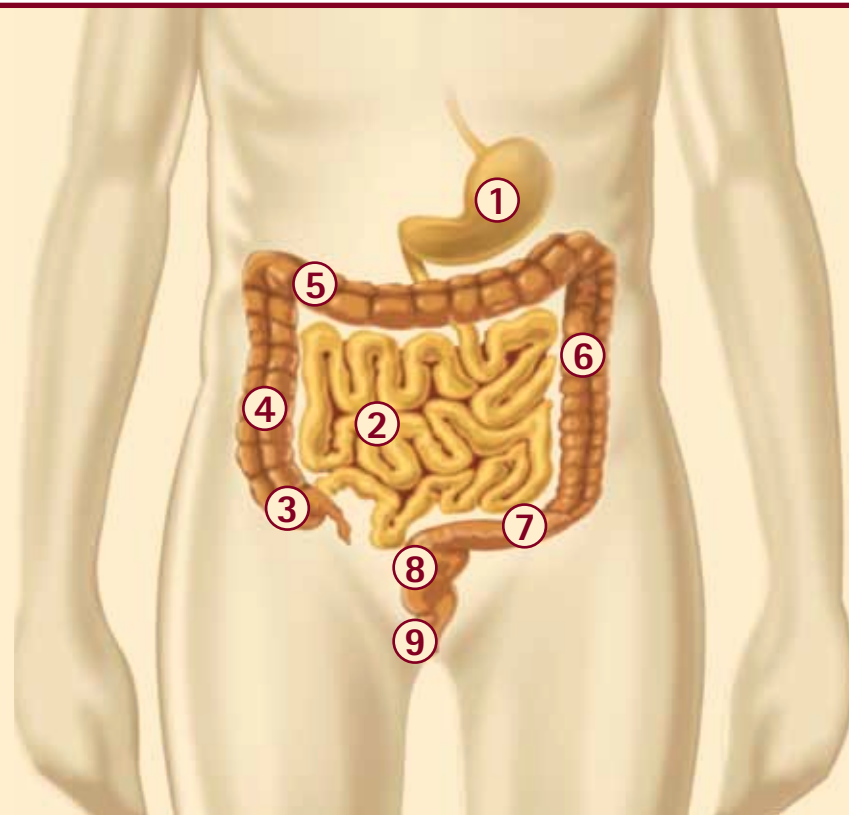
www.stomici.cz



1. Trávicí ústrojí a jeho funkce

Část

1. žaludek
2. tenké střevo
3. slepé střevo a červovitý přívěsek
4. vzestupný tračník
5. příčný tračník
6. sestupný tračník
7. esovitá klička
8. konečník
9. řitní otvor



Porozumět funkci trávicího ústrojí má velký význam pro pochopení změn, ke kterým u vás po operaci došlo.

Trávicí ústrojí představuje systém trubíc s mnoha funkcemi, který vstřebává a zpracovává potravu a vylučuje nestravitelné látky. Na celou cestu trávicím ústrojím potřebuje potravu až do fáze vyloučení nestravitelných součástí přibližně 48 hodin. Individuální odchylky u doby střevní pasáže jsou možné.

Trávicí proces začíná už v ústech. Potrava je v ústech zuby rozkousána a rozmělněna a při žvýkání se promísí se slinami. Následně se kašovitá směs přesouvá jícnem do žaludku.

V žaludku se kašovitá směs nahromadí a promísí se s žaludečními šťávami. Jednotlivé součásti potravy se přitom připraví na vstřebání ve střevě. Vrátníkem na konci žaludku se kašovitá směs přesouvá po částech do tenkého střeva. V prvním úseku tenkého střeva (tzv. dvanáctníku) se do směsi přimíchávají šťávy ze žlučníku a slinivky břišní, aby se součásti potravy připravily na vstřebání v dalších úsecích tenkého střeva. Ve dvou následujících úsecích tenkého střeva (tzv. lačniku

a kyčelníku) se potravu dále štěpí. Nejmenší součásti živin se vstřebávají sliznicí těchto úseků tenkého střeva a přenášejí se do krve. Nestravitelné součásti se z tenkého střeva přesouvají dále do tlustého střeva. V tlustém střevě se řídký zbytek potravy zahustí. Odvodněním a působením střevních bakterií získává stolice svou konečnou konzistenci.

Konečník slouží jako zásobník stolice, než dojde k vyprázdnění. Když se konečník naplní, začne člověk pociťovat nutkání k vyprázdnění.

Chirurgické vytvoření stomie může být nutné z různých důvodů. Rozlišuje se mezi stomií trvalou (definitivní) a přechodnou (dočasnou). V obou případech platí, že čím delší je zbývající tlusté střevo, tím více tekutiny je stolici odnímáno a tím pevnější má stolice konzistenci.

2. Kolostomie

Pod pojmem „kolostomie“ se rozumí chirurgicky vytvořený umělý vývod úseku tlustého střeva (colon) břišní stěnou.

Terminální (koncevá) kolostomie

U tohoto druhu stomie se vývod tlustého střeva provádí nejčastěji v oblasti levého podbříšku a následná část střeva se kompletně odstraní. V břišní stěně vznikne pouze jeden otvor (jednohlavňová kolostomie).

Zvláštností je operační metoda podle Hartmanna, kterou se rovněž zakládá terminální kolostomie. V tomto případě se konečník ani řitní svěrač neodstraňují, ale uzavřou se v břišní dutině. Oba orgány zůstávají v těle, ale bez trávicí funkce.



Založení terminální kolostomie (sigmoideostomie) po odstranění konečníku.

Vzhledem k tomu, že při této chirurgické metodě zůstává téměř celé tlusté střevo zachováno, nelze v podstatě zjistit žádný rozdíl mezi kvalitou stolice, před operací a po ní. Je-li však odstraněna větší část tlustého střeva, nedochází už k dostatečnému zahuštění stolice a výměšky jsou proto řidší a častější. Uzavřená část střeva (pahýl rekta, tzv. „Hartmannův pahýl“) vylučuje i nadále hlen a střevní buňky, což vede k pravidelnému nucení na stolicí s vylučováním hlenu.

Existuje možnost stomii chirurgicky zase vrátit – při tomto zákroku se vyvedený úsek střeva po určité době (do jednoho roku) opět přišije ke konečníku a otvor v břiše se uzavře.

Dvouhlavňová kolostomie

Pod pojmem „dvouhlavňová kolostomie“ se rozumí chirurgicky vytvořený umělý vývod příčného tračníku nadbříškem, a to dvěma otvory (orálním /ústním/ a aborálním /vzdáleným od úst/).

Založení dvouhlavňové kolostomie je nutné tehdy, pokud má být přechodně (dočasně) nebo natrvalo (definitivně) vyřazena z činnosti pouze část střeva.

Při této operaci se střevo v kličce vytáhne břišní stěnou, tam se zafixuje a otevře tak, aby vznikly dva výstupy. Z přívádějího (orálního) střevního otvoru se vylučuje stolice, zatímco z činnosti vyřazená, odvádějící (aborální) část střeva vyměšuje pouze hlen a střevní buňky.

1. orální (ústní, přicházející z úst, přivádějící)
2. aborální (vedoucí k řitnímu otvoru, odvádějící)



Tyto výměšky mohou být z těla vyloučeny jak stomií, tak i přirozenou cestou přes řitní otvor.

Dvouhlavňová kolostomie se zakládá buď vpravo, nebo vlevo na příčném tračníku. Výměšky proto mají tekutou až kašovitou konzistenci.

Dvouhlavňová kolostomie se přechodně zakládá zejména při zánětlivém onemocnění anebo při některých operacích v dutině břišní, aby se nové střevní spojení mělo možnost zhojit v co největším klidu. Po skončení hojivého procesu se může provést vrácení (zanoření) stomie a přirozená střevní pasáž se může obnovit.

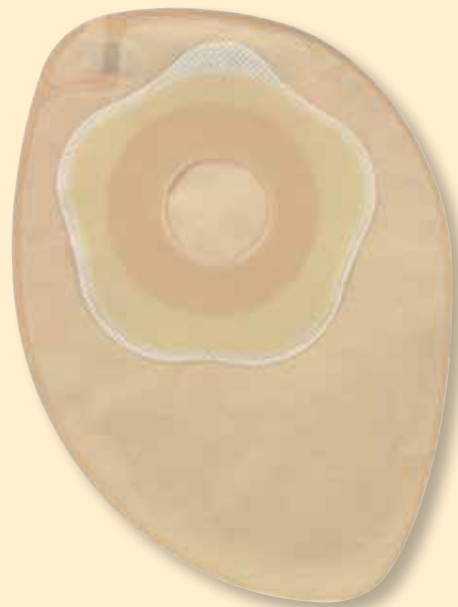
3. Kolostomické pomůcky

K péči o kolostomii jsou vám k dispozici tyto zdravotní pomůcky:

Jednodílné systémy – kolostomický sáček

U jednodílných systémů jsou lepicí ochranná podložka a uzavřený sáček navzájem pevně spojeny. Sáček je vybaven filtrem s aktivním uhlíkem pro neutralizaci pachů.

Kolostomické sáčky jsou k dostání buď s plochou, nebo vyklenutou (konvexní) ochrannou podložkou. Při dosažení odpovídajícího naplnění (maximálně do poloviny objemu sáčku) je nutné tyto sáčky kompletně vyměnit.

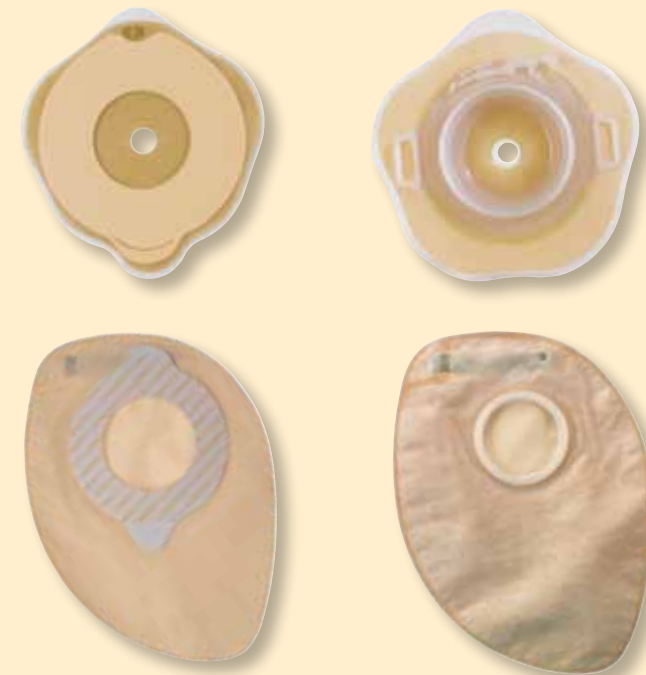


Dvoudílné systémy – ochranná podložka s kolostomickým sáčkem

Dvoudílné systémy se skládají z ochranné podložky s mechanickým nebo lepicím uzávěrem a z příslušného kolostomického sáčku, který se připevňuje k podložce. Ochranné lepicí podložky jsou k dostání buď v plochém, nebo v konvexním provedení.

Kolostomické sáčky obsahují filtr s aktivním uhlíkem pro neutralizaci pachů a jsou vybaveny odpovídajícím spojovacím systémem k upevnění na základní podložku.

Sáčky je nutné při odpovídajícím naplnění (maximálně do poloviny objemu sáčku) vyměnit, zatímco ochrannou podložku lze používat několik dnů. K fixaci podložky lze použít pásek.



Ploché systémy

se používají u stomií, u kterých leží vývod střeva nad úrovní kůže (prominence).



Konvexní systémy

se používají vždy, když se vývod střeva nachází pod úrovní kůže (retrakce, vtažená stomie).



Užitečné příslušenství

A Superfiller

Ochranná pasta k vyhlazení nerovností a vrásek na kůži kolem stomie

B. Braun Deodour

Produkt k neutralizaci všech pachů bakteriálního původu už v kolostomickém sáčku

C Ileo® Gel+

Efektivní přípravek k zahuštění stolice

D Askina® Barrier Film

Ochranný film, který chrání pokožku v okolí stomie před agresivním střevním obsahem a zlepšuje přilnavost lepicí plochy sáčku nebo podložky

E B. Braun Adhesive Remover

Šetrný odstraňovač zbytků lepicí plochy a náplastí na silikonové bázi, který umožňuje očistit okolí stomie po sejmutí sáčku nebo podložky

A



B



C



D



E



4. Výměna kolostomického sáčku

Kdy je nutné kolostomický sáček vyměnit?

Kolostomický sáček je nutné měnit v pravidelných časových intervalech. Nutnost výměny sáčku za nový nastává vždy, když

- je sáček naplněn až do poloviny svého objemu,
- je účinek filtru s aktivním uhlíkem vyčerpán,
- se vyskytne netěsnost kolostomického sáčku,
- se ochranná podložka odlepuje od kůže,
- se dostaví nepříjemný pocit na kůži pod ochrannou podložkou.

U jednodílných systémů se v případě potřeby vyměňuje kompletně celý systém (tj. sáček i s ochrannou podložkou), což může být až třikrát denně, v individuálních případech i častěji.

U dvoudílných systémů je nutné kolostomický sáček vyměnit (až třikrát denně, v individuálních případech i častěji), zatímco ochranná podložka může na kůži zůstat přilepená i několik dní. Ochranné podložky se mění průměrně každé dva až čtyři dny.

Výběr správné ochranné podložky se řídí podle toho, kde je stomie umístěna:

- Nad úrovní kůže:** plochá ochranná podložka
Na úrovni kůže: plochá nebo lehce vypouklá (konvexní) ochranná podložka
Pod úrovní kůže: konvexní ochranná podložka

Co potřebujete pro výměnu kolostomického sáčku?

Všechny zdravotnické pomůcky byste měli mít předem připraveny.

Potřebujete:

- gázu
- v případě potřeby jednorázové holítko
- mírně zahnuté nůžky (stomické / nůžky na nehty)
- šablonu
- v případě potřeby ochrannou pastu
- odstraňovač zbytků lepicí plochy a ochranný sprej
- odpovídající kolostomické pomůcky (jednodílné nebo dvoudílné, sběrný sáček s plochou nebo konvexní podložkou)
- vyprazdňovací sáček



Kde je vhodné měnit kolostomické pomůcky?

Výměna kolostomických pomůcek a ošetření stomie by se měly provádět v místnosti, kde je možné se umýt, odložit si oblečení a kde je toaleta, eventuálně židle a zrcadlo ve výši břicha. Všechny potřebné kolostomické pomůcky a potřeby k ošetření stomie, jako je např. gáza nebo čistící a ochranné pomůcky, šablona, nůžky, nový kolostomický sáček a vyprazdňovací sáček, je nutné si připravit ještě před odstraněním použitých kolostomických pomůcek.

Dopřejte si na výměnu kolostomických pomůcek a ošetření stomie dostatek času. Tato činnost by se měla stát pevnou součástí vašeho běžného denního programu.

Na co je nutné dbát při výměně kolostomických pomůcek?

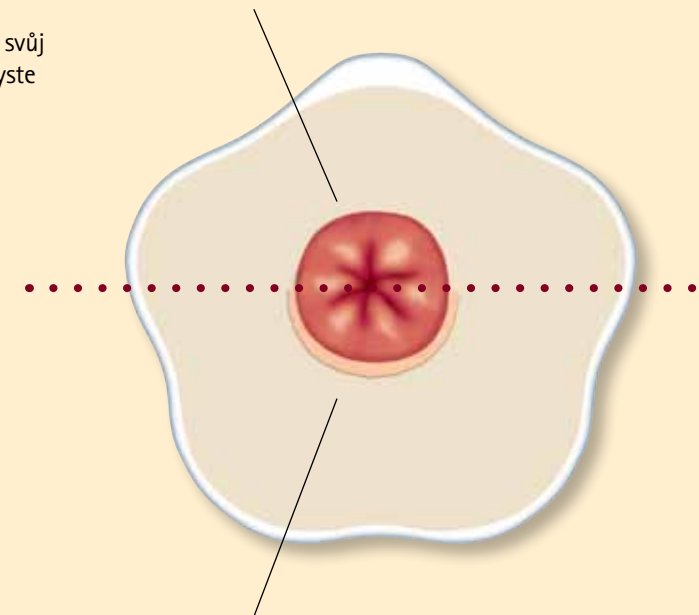
Pro ochranu pokožky kolem stomie je důležité, aby ochranná podložka byla přizpůsobena velikosti vaší stomie. Každá založená stomie má individuální tvar. Z toho důvodu byste si měli před první výměnou kolostomických pomůcek zhotovit šablonu (například z průhledné umělohmotné fólie), kterou použijete jako předlohu k vystřížení ochranné podložky. Odpovídající šablony naleznete ve stomické taštičce.

K vystřížení použijte mírně zahnuté nůžky. Abyste předešli podráždění kůže, musí být vystřížený otvor tak přesný, aby mezi stomií a ochrannou podložkou nezůstala nechráněná kůže, která by mohla přijít do kontaktu s výměškou.

Na rozdíl od střevní sliznice založené stomie může nechráněná kůže na agresivní výměšky citlivě reagovat změnami.

Zejména v prvních týdnech a měsících po operaci mění stomie svůj tvar a velikost. Z toho důvodu je právě na začátku důležité, abyste průměr stomie pravidelně kontrolovali a adekvátně tomu vždy přizpůsobili i šablonu a další ošetření.

Správně – přesně vystřížená ochranná podložka



Chybně – příliš velký vystřížený otvor v ochranné podložce

Jak si vyměníte kolostomické pomůcky?

Výměna kolostomických pomůcek se nejlépe provádí vestoje u umyvadla. Pokud zavedená stomie není přes vyklenuté břicho shora vidět, může vám pomoci zrcadlo umístěné ve výši břicha.

Ochrannou podložku byste měli vždy odstraňovat opatrně odshora dolů. Druhou rukou přitom jemně napínejte kůži nad podložkou. Po odlepení přibližně 1 cm ochranné podložky můžete pro snadnější odstranění celé podložky vložit mezi kůži a podložku čtvereček gázy navlhčený přípravkem Prontosan®.

Použitý sběrný sáček vyprázdněte vždy do odpovídajícího vyprazdňovacího sáčku a vyhazujte ho do odpadkového koše, a ne do toalety – mohl by se ucpat odpad.

Stomii a kůži kolem ní očistěte vlhkou gázou – postupujte přitom spirálovitě od vnějšího okraje směrem ke středu, abyste si vyměšky a střevní bakterie nerozetřeli po kůži.

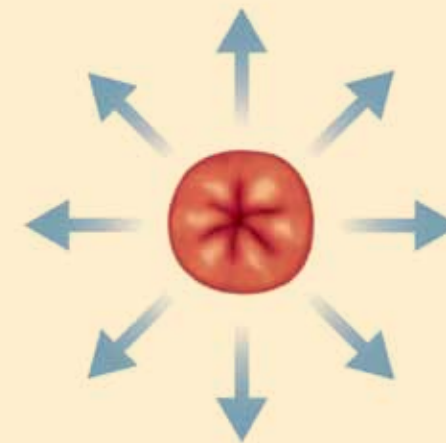


Následně jemně osušte ošetřovanou partii přikládáním suché gázy a nechte kůži ještě trochu doschnout. Pro udržení přirozeného kyselého ochranného pláště pokožky očistěte kůži roztokem Prontosan a v případě zbytků lepicí plochy použijte odstraňovač náplastí ve spreji B. Braun Adhesive Remover.

Pokud kolem stomie vyrůstají chlupy, měli byste je pravidelně odstraňovat. I při velmi opatrném odlepování ochranné podložky si je totiž můžete snadno vytrhnout, což může vést k nežádoucímu podráždění kůže. Silné ochlupení navíc znemožňuje přilnavost ochranné podložky.

K odstraňování ochlupení používejte vždy jednorázové holítko.

Přikryjte stomii vlhkou gázou a jednorázovým holítkem si oholte ochlupení kolem stomie – postupujte přitom vždy paprskovitě směrem od stomie.



Kvůli možným alergickým reakcím byste k odstranění chlupů neměli používat depilační krémy.

Jizvy nebo kožní záhyby mohou při připevňování kolostomických pomůcek působit problémy. U mírných nerovností lze s jednodílnými kolostomickými pomůckami nebo s pružným dvoudílným systémem dosáhnout dobré přilnavosti. Není-li to možné, lze prohlubně na kůži vyrovnat pomocí ochranné pasty nebo kolostomického systému s vypouklou (konvexní) podložkou. Po odstranění ochranné fólie z ochranné podložky lze připevnit nový kolostomický systém.

- U jednodílného kolostomického systému se ochranná podložka u dolního okraje vystřiženého otvoru vytlačí dozadu a odzdola se nasune na stomii. Následně se dozadu vytlačená část ochranné podložky přilepí směrem odzdola nahoru na kůži.
- U dvoudílného kolostomického systému vycentrujte vystřižený otvor nad stomii a připevněte ochrannou podložku od středu k vnějšímu okraji. Následně připevněte k podložce sběrný sáček.

Pro dosažení lepší přilnavosti kolostomických pomůcek na kůži se doporučuje přiložit na ně dlaň a mírně je tím zahřát. Zahřátím materiálu podložka lépe přilne ke kůži. V případě potřeby můžete kolostomické pomůcky ještě navíc zafixovat páskem.

Podrobný návod na používání kolostomických pomůcek s popisem jednotlivých kroků obdržíte bezplatně po zavolání na naši Zelenou telefonní linku:

800 331 131



Pozor!

Při používání kolostomických pomůcek se vyvarujte použití látek a materiálů, které jsou uvedeny v tabulce!

Látka / materiál	Možné účinky
<ul style="list-style-type: none">▪ benzin▪ éter▪ alkohol▪ dezinfekční prostředky (obsahující alkohol)▪ parfémovaná mýdla	Narušují normální kyselý ochranný plášť pokožky, mění kožní flóru, vysoušejí pokožku a omezují její přirozenou ochrannou funkci (např. obranyschopnost vůči mikroorganismům).
<ul style="list-style-type: none">▪ mastné masti▪ krémy▪ olej / olejové koupelové přípravky▪ sprchové gely	Brání bezpečnému přilnutí ochranné podložky ke kůži.
<ul style="list-style-type: none">▪ depilační krémy	Bývají vysoce alergenní a často obsahují promašťující látky.

Pozor!

Při používání kolostomických pomůcek se vyvarujte použití látek a materiálů, které jsou uvedeny v tabulce!

Látka / materiál	Možné účinky
<ul style="list-style-type: none">▪ zvláčňující pěna▪ čisticí pěna	Promašťující látky omezují přilnavost ochranné podložky ke kůži.
<ul style="list-style-type: none">▪ mycí žínky▪ mycí houby	Tvoří živnou půdu pro bakterie a plísně.
<ul style="list-style-type: none">▪ buničina▪ vata▪ papírové kapesníčky▪ toaletní papír	Mohou velmi silně ulpívat na sliznici, drolí se a dají se jen obtížně odstranit.

5. Irigace (výplach střev)

Irigace neboli výplach střev představuje pro pacienty s kolostomií bezpečnou a komfortní péči.

Pravidelnými výplachy střeva docílíte kontrolovaného vylučování stolice. Dosáhnete tak až 48 hodinové doby bez nutnosti vyprázdnit se. Můžete tak zredukovat běžnou potřebu kolostomických pomůcek. Pocítíte výrazné zlepšení kvality života a získáte i větší nezávislost.

Konzultace s ošetřujícím lékařem je však nutná, stejně jako následný nácvik výplachu střev za pomoci odborníka!

Iryflex® - irigační set



6. Komplikace

Kožní komplikace stomií

Kožní komplikace stomií mohou být různého charakteru. Jejich spektrum sahá od lehkého podráždění kůže až k závažným změnám na kůži. Všem komplikacím je společné to, že většinou začínají vcelku neškodným zčervenáním, ze kterého se však při jeho zanedbání může vyvinout závažný problém. Nikdo nezná vaši stomii lépe než vy sami. Z toho důvodu byste při jakýchkoli změnách na kůži, při nesnášenlivosti některých materiálů a obtížích s ošetřováním stomie měli být pozorní, tyto změny sledovat a neprodleně se o nich poradit se svým ošetřujícím lékařem nebo stomickým terapeutem.

Nepodceňujte změny na kůži!

Čím dříve budou změny rozpoznány, tím spíše se podaří na základě odborného posouzení a ošetření předejít případným komplikacím!

Často se vyskytující kožní komplikace

▪ Podráždění kůže kolem stomie

Tento nejčastější druh komplikace se vyskytuje většinou v souvislosti s příliš velkým vystřiženým otvorem na ochranné podložce nebo v důsledku úniku výměšků pod ochrannou podložku.

Co je nutné udělat?

Informujte svého ošetřujícího lékaře nebo stomickou sestru. Preventivně byste měli dbát na to, aby byl vystřižený otvor ochranné podložky přesně přizpůsoben velikosti vaší stomie a abyste pravidelnou výměnou kolostomického sáčku předešli úniku výměšků.

▪ Alergie

Alergii způsobují většinou materiály, ze kterých jsou kolostomické pomůcky vyrobeny. Alergie se projevuje mimo jiné svěděním, zarudnutím kůže a případně i bolestmi.

Co je nutné udělat?

Informujte svého ošetřujícího lékaře nebo stomickou sestru. S jejich pomocí je nutné zjistit a odstranit příčinu alergie.

▪ Plísňové onemocnění (mykóza)

Plísňová onemocnění se vyskytují většinou s podobnými příznaky jako alergie (svědění, zarudnutí a pálení kůže). Zatímco alergie je spíše ostře omezena na určitou partii, je plísňové onemocnění na kůži rozptýlené.

Co je nutné udělat?

Informujte svého ošetřujícího lékaře nebo stomickou sestru. Lékař zahájí odpovídající léčbu. Preventivně se doporučuje dodržování hygieny v okolí stomie a pravidelná výměna kolostomických pomůcek.

▪ Zánět vlasového míšku (folikulitida)

Záněty vlasového míšku bývají často způsobeny nesprávným odstraňováním ochlupení (nedostatečným holením). Příčinou vzniklého podráždění kůže bývá náhodné vytržení chlupů při odlepování podložky a výměně stomických pomůcek.

Co je nutné udělat?

Informujte svého ošetřujícího lékaře nebo stomickou sestru. Lékař zahájí odpovídající léčbu. Preventivně se doporučuje dodržovat hygienu v okolí stomie a pravidelně holit ochlupení.

Obecné komplikace stomií

Tyto změny se týkají přímo vaší stomie a vyžadují okamžitou návštěvu vašeho ošetřujícího lékaře nebo příslušné stomické sestry!

▪ Břišní kýla (hernie)

Každá operace břicha může omezit stabilitu břišní stěny. Při příliš velké zátěži, například v důsledku zvedání těžkých břemen, se může střevo vychlípit skrz břišní stěnu. Břišní stěna se v tomto místě vyklene směrem ven.

▪ Výhřez (prolaps) střeva

Při prolapsu střeva se střevo vysune skrze stomii ven a už se samo nestáhne zpět.

▪ Zúžení (stenóza) stomie

Opakovaná poranění a podráždění v oblasti stomie mohou vést k trvalému zúžení ústí střevního vývodu. Průměr stomie se přitom průběžně zmenšuje. Vyměšování může být obtížnější a případně i bolestivé.

▪ Vtažení (retrakce) stomie

Při retrakci se stomie trychtýřovitě stáhne zpět pod úroveň kůže. Příčinou může být například zvýšení tělesné hmotnosti. V tomto případě dochází snadno k zánětům kůže, protože kůže na břiše může přijít do styku s výměšky. Pomoci může použití konvexního kolostomického systému s páskem.

▪ Krvácení

Předně je nutné rozlišovat mezi povrchovým slizničním krvácením a hlubokým střevním krvácením. Mechanickým podrážděním a příliš intenzivním čištěním stomie může dojít k drobným poraněním sliznice. Toto zpravidla neškodné krvácení lze zastavit přiložením tlakového obvazu navlhčeného studenou vodou. Není-li to možné, měli byste se neprodleně poradit se svým lékařem.

Při krvácení z hlubších úseků střeva je v každém případě nutné provést lékařské vyšetření!

Další možné obtíže

Vzhledem k bezprostřednímu sousedství střeva, močového měchýře a pohlavních orgánů může při operaci dojít k poškození nervových drah, které řídí funkce těchto orgánů. V důsledku toho se mohou vyskytnout následující komplikace:

- poruchy potence (erektilní dysfunkce)
- často se opakující vzestupné infekce močových cest (směrem k ledvinám)

V každém případě informujte svého ošetřujícího lékaře nebo stomickou sestru!

7. Následná péče

Následné pooperační péči se často neprávem přisuzuje příliš malý význam. Před propuštěním z nemocnice by proto měl být pacient poučen o druhu, četnosti a významu jednotlivých opatření v rámci následné péče.

Praktickému lékaři a stomické sestře připadá důležitý úkol provádět systematickou kontrolu jednotlivých opatření. Také pravidelný monitoring a kontrola správné péče o stomii by měly být naprostou samozřejmostí.

Dispenzarizace pacientů s onkologickým onemocněním je prováděna na specializovaných pracovištích.

Následná rehabilitační péče

Po pobytu na klinice zpravidla následuje lékařské opatření v podobě následné rehabilitační péče. Ta musí být zahájena nejpozději dva týdny po propuštění z nemocnice, často však navazuje přímo na propuštění z kliniky, kde byla pacientovi poskytována akutní péče.



Následná rehabilitační péče může v zásadě probíhat ambulantně, zčásti stacionárně nebo plně stacionárně. Po chirurgickém zavedení stomie se ve většině případů provádí následná péče stacionárně a trvá přibližně tři týdny. Prostřednictvím ošetřujícího lékaře nebo sociální služby se zařadí vše potřebné. Náklady přitom přebírá zdravotní pojišťovna.

Dostupnost pomůcek

Po propuštění z nemocnice:
Pomůcky obdržíte na základě poukazu vydaného lékařem.

Poukaz uplatníte ve zdravotnických potřebách, v lékárně nebo v prodejnách Zelené hvězdy.

Zásilková služba:

Pokud potřebujete pomůcky zaslat přímo domů, můžete se obrátit na řetězec zdravotnických potřeb Zelená hvězda, kde vám zkušený odborník poradí a pomůcky ZDARMA zašlou na požadovanou adresu.

Pokud máte již předepsaný poukaz, lze jej zaslat na konkrétní prodejnu Zelené hvězdy a do tří dnů obdržíte pomůcky přímo domů.

Vyplněný poukaz – vzor

Kód pojišťovny	POUKAZ NA LÉČEBNOU A ORTOPEDICKOU POMŮCKU			poř. č.
Příjmení a jméno	DRUH A OZNAČENÍ POMŮCKY		Ev. č.	
Číslo pojištěnce	f.	oprava – úprava pomůcky	Pomůcka nová / repasovaná ^{*)} ^{*) nehodící se škrtněte!}	
Bydliště (adresa)	Sk	Kód	Počet	Cena
<input type="checkbox"/> I hradí pojišťovna	03	Zdrav. poj.	Kusů/bal.	
<input type="checkbox"/> C spoluúčast pacienta	Pomůcka trvalá / dočasná ^{*)} ^{*) nehodící se škrtněte!}		Cena pomůcky	
<input type="checkbox"/> P hradí pacient	Pomůcka dočasná na počet měsíců			
Dne:	Místo pro záznamy zdravotní pojišťovny		Datum:	
	razítko zdrav. zařízení, jmenovka a podpis lékaře		razítko výdejce	

8. Rady pro správnou výživu

Lázeňská péče

Návrh na podstoupení lázeňské péče vyhotoví pro zájemce odborný lékař. Před odjezdem do lázeňského zařízení si připravte dostatečné množství stomických pomůcek doplněných o čisticí a ochranné prostředky.

Po příjezdu do lázní musíte absolvovat vstupní prohlídku, kdy lázeňský lékař zjistí váš aktuální zdravotní stav a rozepíše na základě svého zjištění léčebné procedury. Po celou dobu lázeňské péče budete pod stálým lékařským dohledem.

HOTEL Lázeňský dům Slavkov u Brna

Skupina B. Braun v Lázeňském domě nabízí komplexní služby zahrnující skvělé ubytování, wellness a špičkovou rehabilitaci, služby výživového poradce a další.



PŘIJEĎTE SI K NÁM ODPOČINOUT
WWW.AUSTERLITZ.CZ



Po chirurgickém vytvoření umělého vývodu střeva se pacienti často zabývají také otázkami správné výživy: „**Co smím jíst?**“ nebo „**Mohu jíst ještě všechno?**“ Navíc u nich často panuje i velká nejistota ohledně nepříjemného zápachu a průjmu.

Snesitelnost potravy závisí na druhu stomie, na základním onemocnění a na individuální citlivosti pacienta se stomií. Jídelníček se zpravidla pomalu buduje v prvních šesti týdnech po operaci. Všeobecně platné dietní směrnice neexistují. Strava by měla být vyvážená a potraviny, které pacientovi působily obtíže už před operací, je vhodné z jídelníčku raději vypustit. Doporučuje se nevečeřet příliš pozdě, aby se zabránilo nočnímu vyměšování.

Pokud pacient musel už před operací dodržovat dietní opatření kvůli některému metabolickému onemocnění (jako je např. diabetes mellitus), musí je dodržovat i nadále.

U kolostomie obecně platí, že čím více je stomie vzdálená od tenkého střeva, tím více se stolice svými vlastnostmi podobá stolici před operací.

Na co je nutné dbát?

Jako pacienti s kolostomií byste měli konzumovat stravu bohatou na vlákninu. Vyhýbejte se ořechům, chlebu se zrníčky a ořechy, kukuřici, fazolím, celeru, brukvovité zelenině (zelí, kapustě, květáku, kedlubnám apod.), kysanému zelí a sušenému ovoci, protože tyto potraviny mohou ve zvýšené míře způsobovat nadýmání a průjmy. Dbejte na dostatečný přísun tekutin.

U transversostomie může docházet k častějšímu vylučování a výměšky bývají obvykle řidší, protože zbývající tlusté střevo je příliš krátké na to, aby ze stolice odebralo dostatek vody. Ztrátu tekutin, která vzniká v důsledku řidší stolice, musíte bezpodmínečně vyrovnávat jejich dostatečným příjmem.

Co dělat při zácpě?

Pijte alespoň dva až tři litry vody denně, pravidelně jezte, pohybujte se a vyhýbejte se potravinám způsobujícím zácpu. Volte raději celozrnné produkty, müsli, čerstvé a sušené ovoce, salát, ovocné a zeleninové šťávy (například švestkovou šťávu nebo šťávu z kysaného zelí) a mléčné výrobky.

Projímadla byste měli užívat výhradně po poradě se svým ošetřujícím lékařem a pouze tehdy, pokud změna stravy nevedla k požadovanému úspěchu. Pravidelná konzumace jídla vede k rovnoměrnému střevnímu rytmu.

Co dělat při průjmu?

Při průjmu byste měli přejít na stravu s nízkým obsahem tuků, bílkovin, vlákniny a koření. Proto se raději vyhýbejte potravinám bohatým na vlákninu, jako je například zelí, hlávkový salát a chřest. Při přetrvávajícím průjmu se poraďte s lékařem, protože průjem může mít i příčiny, které se stomíí přímo nesouvisejí. Vyvarujte se konzumace projímavých potravin. Vyzkoušejte bílý chléb, suché pečivo, ovesné vločky, jemně nastrouhané jablko, rozmačkaný banán, tvrdé sýry, vařené mléko, černý čaj, hořkou čokoládu, kakao, vařenou rýži, brambory, těstoviny a vařenou mrkev. Při průjmu musíte bezpodmínečně více pít, protože může vést ke značným ztrátám tekutin.

Co dělat při nadýmání?

Zrevidujte své stravovací zvyklosti, případně si vedte deník a zaznamenávejte do něj jídla a nápoje, dobu konzumace, ale následně také konzistenci a množství stolice.

Příčina nadýmání může být také ve způsobu stravování. Pokud jíte ve spěchu, hltavě a důkladně jídlo nežvýkáte, může to vést právě k plynatosti. K nadýmavým potravinám patří například zelí, luštěniny, cibule, celozrnný chléb, květák nebo kedlubna. Nadýmání může být také způsobeno nesnášenlivostí mléka. K nadýmání často přispívá koření, aromatické látky v potravinách, alkohol a pivo. Proti nadýmání vyzkoušejte například fenýklový nebo anýzový čaj, šťávu z borůvek nebo brusínek, zeleninu a jogurt.



Účinky různých potravin

Potraviny způsobující zápach	Potraviny tlumící zápach	Nadýmavé potraviny	Potraviny tlumící nadýmání
<ul style="list-style-type: none">uzené potravinyvejcecibulečesnekzelí, kapusta, květák, kedlubna a jiné brukvovité rostlinymasoživočišné tuky (např. vepřové sádlo, husí sádlo atd.)luštěninyhouby	<ul style="list-style-type: none">jogurttvářohšpenátzelený salátpetrželbrusinky	<ul style="list-style-type: none">cibulečesnekpórekvejceluštěninyperlivé nápojepivosyrová paprikakukuřicemeruňkynezralé banányčerstvý chlébkynuté pečivookurky	<ul style="list-style-type: none">fenyklový, anýzový, kmínový čajskořicemuškátový oříšekjogurttvářohbrusinky

Potraviny s projímavým účinkem	Potraviny způsobující zácpu	Potraviny ztěžující vylučování: (možné zablokování stomie)
<ul style="list-style-type: none">kávaalkoholnikotinpříliš ostře kořeněná jídlatučná jídlašpenátkysané zelífazolešvestky, blumysyrová zeleninamléko	<ul style="list-style-type: none">kakaobramborytěstovinyvejcebílý chlébsuché pečivoovesné vločkynajemno nastrouhané jablkorozmačkaný banánčerný čajhořká čokoláda	<ul style="list-style-type: none">orechysušené ovocechřesthoubycelercibulepaprikahlávkový salátkukuřicemango

V zásadě neexistují žádné speciální předpisy pro stravování lidí s kolostomií. Platí všeobecná výživová doporučení pro plnohodnotné stravování.

Myslete na to, že jídlo by pro vás mělo být především příjemnou záležitostí a mělo by vám chutnat!

9. Sport, volný čas, cestování a zaměstnání

„Kde stojí psáno, že člověk se stomií nemůže dělat to, co dělají ostatní?“

Na tuto otázku jedné ženy se stomií se dá zcela jednoduše odpovědět: „*Nikde!*“

Bezprostředně po operaci mívá mnoho pacientů ze života se stomií strach. Chirurgické vytvoření umělého střevního vývodu je však často nezbytné pro stabilizaci zdravotního stavu. Pozitivní postoj k životu a zdravá sebedůvěra vám usnadní zvyknout si na novou situaci.

Sport a volný čas

Stomie pro vás v zásadě nepředstavuje žádnou překážku pro sportování nebo provozování různých volnočasových aktivit. Právě naopak! Jste-li aktivní lidé a máte rádi pohyb, můžete se sportování nadále věnovat i se stomií, pokud nemáte nějaká zvláštní omezení z důvodu nemoci. Pouze byste se měli vyvarovat

zvedání těžkých břemen (nad 10 kg) a sportů, při kterých může dojít ke zraněním a pohmožděninám v oblasti stomie (např. silovým a bojovým sportům).

K dispozici je mnoho zdravotních pomůcek, které vám pomohou situaci usnadnit. Důležité je mít s sebou vždy dostatek stomických pomůcek, abyste kdykoli (i na cestách) byli připraveni na výměnu stomického sáčku.

Při vodních sportech bývají stomické pomůcky podrobeny obzvláště tvrdé zkoušce. V zásadě by měly i ve vodě spolehlivě držet na těle. Želatinový podíl obsažený v materiálu, ze kterého je vyrobena ochranná podložka, má však tu vlastnost, že dokáže vstřebat tekutinu. To je důležité, pokud se kůže potí a vlhne. Ve vodě však tato vlastnost vede k tomu, že materiál, z něhož je vyrobena ochranná podložka, začne po nějaké době bobtnat. Proto se doporučuje nezůstávat ve vodě příliš dlouho a připevněné stomické pomůcky občas zkontrolovat. Pokud nečekáte žádné výměšky, můžete stomii během návštěvy sauny nebo plovárny překrýt stomickou krytkou nebo na ni připevnit minisáček.

K volnočasovým aktivitám patří často také návštěvy divadelních představení nebo koncertů. Ani na ně byste neměli rezignovat. Doporučuje se však odepřít si v takových dnech konzumaci silně nadýmajících jídel, jako jsou luštěniny, cibule, zelí, květák, kapusta apod.

Na cestách

Vzhledem k tomu, že ne ve všech zemích jsou k dostání obvyklé zdravotnické potřeby pro stomiky, měli byste s sebou na cesty vozit dostatečné množství stomických pomůcek. Zejména při cestování letadlem je vhodné brát si s sebou malou zásobu stomických pomůcek přímo do příručního zavazadla, abyste je měli v případě potřeby po ruce. Tak budete dostatečně vybaveni i v situaci, že váš kufr nebude do cílové destinace dopraven včas.

V cizích zemích mohou neobvyklá jídla a nezvyklé způsoby přípravy pokrmů vést ke změnám konzistence výměšků a frekvence vylučování. Pro tuto situaci je za určitých okolností vhodné mít u sebe několik výpustných stomických sáčků.



česky	německy	anglicky	francouzsky	italsky	španělsky
stomie	Stoma	stoma/ostomy	stomie	stomia	estoma
sáček	Beutel	bag, pouch	poche	sacca	bolsa
základní podložka	Basisplatte	base plate	support	placca	placa
střevo	Darm	intestine	intestin	intestino	intestino
měchýř	Blase	bladder	vessie	vescica	vejiga
toaleta	Toilette	toilet	toiletts	toilette	servicio
lékař	Arzt	doctor	médecin	dottore	médico
lékárna	Apotheke	pharmacy	pharmacie	farmacia	farmacia
nemocnice	Krankenhaus	hospital	hôpital	ospedale	hospital
pomoc	Hilfe	help	aide	soccorso	auxilio

V zemích s horší kvalitou vody se doporučuje používat pro irigaci namísto vody z vodovodního kohoutku balenou neperlivou pitnou vodu ze supermarketu.

Při cestách do zahraničí je výhodou znát pro případ krizové situace několik základních pojmů týkajících se péče o stomii v jazyce příslušné země (viz uvedený slovníček).

Zaměstnání

Je možné zkusit se individuálně dohodnout se zaměstnavatelem na postupném znovačleňování do pracovního procesu.

V zásadě platí:

- Snažte se co nejrychleji znovu zapojit do každodenních aktivit.
- Setkávejte se s příbuznými a přáteli.
- Věnujte se i nadále svým koníčkům.
- Vraťte se znovu ke své práci.
- Užijte si života!



10. Rodina, partnerství a sexualita

Váš partner, vaše rodina, vaši nejbližší přátelé se musí s novou situací vyrovnat podobně jako vy. Pouze otevřený postoj k tomuto citlivému tématu, jakým je stomie, podpoří vzájemné pochopení.

Psychická zátěž a zábrany mohou vést k narušení intimního života. Nový postoj k sexualitě, důvěrné rozhovory a hodně něžnosti mohou oběma partnerům pomoci tyto zábrany odbourat. Zvýšená vnímavost vůči druhému a vzájemná komunikace mají často pozitivní vliv na utužení partnerského vztahu.

Jsem pro svého partnera atraktivní i se stomií? Jak tato situace ovlivní náš sexuální život?

Na tyto otázky můžete odpovědět jen vy sami. Důležitý je v každém případě otevřený přístup. Rozhovory s partnerem nebo v případě potřeby s lékařem, odborným terapeutem nebo psychologem vám mohou pomoci tyto pochybnosti zažehnat.

Naprostá většina lidí se stomií vede plnohodnotný sexuální život. Po překonání počátečních zábran mnozí z nich zjišťují, že stomie hraje při sexu nepodstatnou roli. Z lékařského hlediska není rozhodně žádné omezování v sexuálním životě nutné.

Mohu navzdory stomii otěhotnět?

Umělý vývod střeva nemusí být důvodem nenaplněné touhy po dítěti. V zásadě může mít děti i žena se stomií.

Je však vhodné poradit se o tom předem s ošetřujícím lékařem, aby se zvážila možná rizika. Je nutné brát v úvahu nejen základní onemocnění, kvůli kterému byl proveden umělý vývod střeva, ale také užívání léků, správný okamžik početí (nejméně dva roky po operaci stomie), rozhodnutí pro přirozený porod nebo proti a možné narušení stomie.

Během těhotenství se stomie v souvislosti s váhovým přírůstkem a zvětšením objemu břicha nutně změní.

Proto se doporučuje stálé sledování těhotné ženy a pravidelné kontroly u specialisty.

V zásadě platí:

- Toužíte-li po dítěti, poraďte se bezpodmínečně předem s odborným lékařem.
- Během těhotenství chodte na pravidelná vyšetření a kontroly.
- Pozorně sledujte svou stomii a náležitě o ni pečujte.

11. Ze života ženy se stomií

Následující text pochází z rozhovoru, který poskytla žena se stomií (Ilona S.). Tento úryvek byl vybrán proto, aby všem stomikům dodal odvalu a ukázal jim, že i se stomií lze prožít aktivní a plnohodnotný život se vším všudy.

Jaký je váš příběh?

Od sedmi let jsem trpěla Crohnovou chorobou, tedy zánětlivým onemocněním střev. Když mi bylo něco přes dvacet let, tak mě operovali. Měla jsem tehdy za sebou už celou řadu neúspěšných léčebných pokusů a prožila jsem mnoho bolesti, než se ošetřující lékaři rozhodli pro operaci.

Jaké to bylo, když vám udělali stomii?

Bylo mi 23 let a měla jsem, jak se říká, život před sebou. Mé dětství do značné míry určoval život s Crohnovou chorobou. Všechno mě naprosto vyčerpávalo, ať už obyčejné školní výlety, dovolené nebo i setkání s přáteli. Když má člověk neustále průjemy a bolesti břicha, není příliš zdatný a necítí se fit. Měla jsem tou dobou za sebou už bezpočet pobytů v nemocnici a zčásti jsem byla dokonce odkázána na umělou výživu, aby se srovnala má tělesná hmotnost.

Ještě v 18 letech jsem si myslela, že nikdy nebudu chtít žít s umělým vývodem střeva. Ale když k tomu pak nakonec došlo, moji rodiče a můj přítel mi velice pomohli. V tom okamžiku už jsem neměla žádné jiné východisko. Mimo jiné se mi vytvořila rektální píštěl, která se nedala vyléčit. Dnes mám levostrannou kolostomii.

Co vám z vašeho pobytu v nemocnici utkvělo v paměti?

Je to už 13 let. Operovali mě tenkrát na jedné specializované klinice. Podle mého názoru by měl člověk v takové situaci vědět, že není jediný, komu se něco takového stalo, a že provedení umělého vývodu je v podstatě rutinní operace. Vzpomínám si, že mi na břicho nakreslili značku, která vyznačovala vhodné místo pro umístění stomie mezi přímým a příčným svalem břišním, aby pak při operaci to místo dobře našli.

Pečovala o vás specializovaná stomická sestra?

Ano, stomická sestra mě velmi povzbuzovala a dodávala mi odvalu. Sama měla stomii a na povolání odborné stomické sestry se přeškolila až po své operaci. Její postoj ke stomii mi dodal hodně síly a optimismu. Ještě dlouhá léta po operaci, když už jsem dávno sama pracovala, jsem na ni s vděčností vzpomínala.

Její cesta a odvaha pro mě totiž znamenaly zásadní impulz ke změně povolání, abych sama mohla pomáhat pacientům se stomií.

Jak to bylo dál?

Musela jsem ujit dlouhou cestu, než jsem byla zcela bez obtíží. Operovali mě celkem sedmkrát. Lidé s Crohnovou chorobou trpí často špatným hojením ran. Tehdy jsem si například myslela, že už nikdy nebudu moct jezdit na kole.

Vy jste pak opět začala pracovat?

Ano. Dlouhou dobu jsem byla na nemocenské a potom jsem se opět vrátila do práce. Pobírala jsem invalidní důchod, při kterém jsem čtyři hodiny denně mohla pracovat. Později už jsem na tom byla zdravotně tak dobře, že jsem chtěla začít pracovat na plný úvazek. Ve firmě B. Braun jsem získala místo v klientském servisu pro oblast stomických pomůcek. Později jsem přešla přímo do terénní služby. Mohla jsem tak předávat své zkušenosti a vědomosti dalším pacientům – podobně jako stomická sestra, která pomáhala kdysi mně.



Když si uvědomíte, co všechno jste kvůli své nemoci podstoupila a jak jste se léčila, a porovnáte to s dnešními léčebnými postupy, co je dnes jiné než dříve?

Dnes se mnoho umělých vývodů provádí jen na přechodnou dobu. Existují lepší operativní možnosti pro zachování kontinence, a to i v případě, že nemoc už zasáhla hluboko do rektální oblasti. Při ulcerózní kolitidě (colitis ulcerosa) může být například vytvořen z vlastního tenkého střeva vnitřní zásobník (tzv. ileoanální pouch), který funguje jako konečník. Nechci ale přemýšlet nad tím, jaký průběh by mé onemocnění mělo při dnešních možnostech léčby.

Chtěla byste ostatním stomikům ještě něco vzkázat?

Život jde dál – i se stomií. Pro každou stomii existují dnes pomůcky, které maximálně usnadňují běžný život. I já jsem potřebovala hodně času, než jsem se se stomií vypořádala a začala ji akceptovat. Zpočátku pro mě bylo těžké vidět se v zrcadle. Dnes říkám: Já přece nejsem jenom břicho. Stomie není středobodem mého života. A to bych chtěla vzkázat i všem ostatním stomikům.

13. Pomoc a podpora pro stomiky

Stomici.cz

o životě se stomií

Komunitní web, kde najdete nejen informace o problematice stomií.

Můžete tu sdílet své zkušenosti, potkávat přátele nebo klást dotazy zkušeným odborníkům.

Součástí webu je také přehled kontaktů na stomické sestry.

Generálním partnerem projektu je společnost B. Braun.

www.stomici.cz



České ILCO

České ILCO je největší svépomocná organizace pro nositele stomie v České republice. Je zastoupena v celé republice prostřednictvím regionálních sdružení.

Sdružení s celostátní působností vzniklo v roce 1993 na shromáždění již několik let existujících regionálních klubů stomiků. Toto sdružení vzniklo zejména proto, aby stomici měli organizaci, která by mohla kvalifikovaně zastupovat jejich zájmy při jednání se státními orgány. Mimoto sdružení klubů stomiků vytvořilo podmínky pro zapojení České republiky do celosvětové asociace stomiků, International Ostomy Association – IOA, která vznikla již před třiceti lety a sdružuje dnes více než 87 zemí.

Hlavním úkolem Českého ILCO je péče o specifické potřeby občanů, kterým byla zavedena stomie, obhajoba jejich zájmů s cílem zajistit jim rovnoprávné postavení ve společnosti a pomoc při jejich zdravotní a sociální rehabilitaci. Usiluje rovněž o kvalifikovanou informovanost veřejnosti o problémech života se stomií, o důležitosti péče o stomiky i o možnostech jejich opětovného zapojení do normálního života.

Ve spolupráci s regionálními kluby stomiků rozvíjí České ILCO programy zdravotní a sociální rehabilitace stomiků formou rekondičních pobytů, zájezdů a kulturních a společenských akcí. Udržuje kontakty se stomiky v sousedních zemích a podílí se na organizaci společných akcí, které slouží ke vzájemné výměně zkušeností i vytvoření nových přátelských vztahů. Ve spolupráci s lékaři a stomasestrami organizuje odborné přednášky, semináře a instruktáže zaměřené na problematiku stomií. Sleduje pokroky v oblasti péče o stomiky i vývoj nových stomických pomůcek v zahraničí a snaží se získané poznatky aplikovat v našich podmínkách.

Členové klubů stomiků se podílejí na poradenské činnosti pro stomiky, ať již na úrovni činnosti klubů nebo ve specializovaných stomických poradnách ve spolupráci se stomasestrami.

Adresa

Karlínské nám. 12 | 186 00 Praha 8

Tel. +420-728 870 963 | e-mail: info@ilco.cz | www.ilco.cz

www.stomici.cz

HOTEL Lázeňský dům Slavkov u Brna

Zlatá Hora 1466

CZ-684 01 Slavkov u Brna

Tel. +420-544 227 485

Fax +420-544 227 489

e-mail: austerlitz@bbraun.com

slavkov@bbraun.com

www.austerlitz.cz

www.bbraun-avitum.cz

Zelená linka

800 331 131

Informace na internetu:

www.zelenahvezda.cz

www.stomici.cz