



# ŽIVOT SO STÓMIU

PRÍRUČKA PRE STOMICKÝCH PACIENTOV

# OBSAH

---

## ČO JE STÓMIA?

- 4 Rozdelenie stómíí
  - 5 Kto je stomik?
- 

## EDUKÁCIA PACIENTA

- 6 Čo sa deje pred operáciou
  - 6 S čím vám môže pomôcť stomická sestra
- 

## KOLOSTÓMIA

- 9 Pomôcky pre kolostomika - uzavreté
  - 11 Irigácia - výplach čriev
- 

## ILEOSTÓMIA

- 13 Pomôcky pre ileostomika - výpustné
- 

## UROSTÓMIA

- 17 Pomôcky pre urostomika
- 

- 19 Príslušenstvo
- 21 Výmena stomického vrečka
- 22 Čo je vhodné konzultovať s lekárom alebo stomickou sestrou?
- 23 Komplikácie
- 25 Nasledujúca ambulantná starostlivosť
- 26 Šport, voľný čas, cestovanie a zamestnanie
- 27 Rodina, partnerstvo a sexualita
- 28 Životné príbehy stomikov
- 29 Prehľad limitov stomických pomôcok

*Milé čitateľky, milí čitatelia,*

*pokiaľ čítate tieto riadky, pravdepodobne prežívate náročné životné obdobie spojené s pocitmi neistoty, beznádeje a s hlavou plnou otázok. Verte, že Vaše obavy sú bežné a prirodzené. Ochorenie má veľký vplyv na súčasnú kvalitu života, prenáša sa do Vašej psychiky a odráža sa vo Vašom správaní a prežívaní. Často výrazne ovplyvňuje zvyčajný chod rodiny, partnerské vzťahy, pracovné a spoločenské povinnosti.*

*Každý nový začiatok je ťažký a život so stómiou nie je výnimkou. V tejto chvíli je dôležité nájsť oporu, mať niekoho, komu sa môžete zdôveriť, hovoriť otvorene bez pocitu hanby s dávkou porozumenia. Nezabúdajte na to, že na nič nemusíte byť sami.*

*Už počas hospitalizácie sa o Vás bude starať stomická sestra, ktorá je odborníkom vo svojom odbore. Bude Vám pomáhať pri výbere vhodnej pomôcky, spoločne sa naučíte o stómiu starať, pomôže Vám znovu sa vrátiť do bežného kvalitného života.*

*Praktické informácie, rady a tipy nájdete aj v tejto brožúre.*

*Veľa síl a pozitívnej energie praje*



*Mgr. Alena Novotná, Dis  
Stomická sestra Krajské nemocnice Liberec a.s*

# ČO JE STÓMIA?

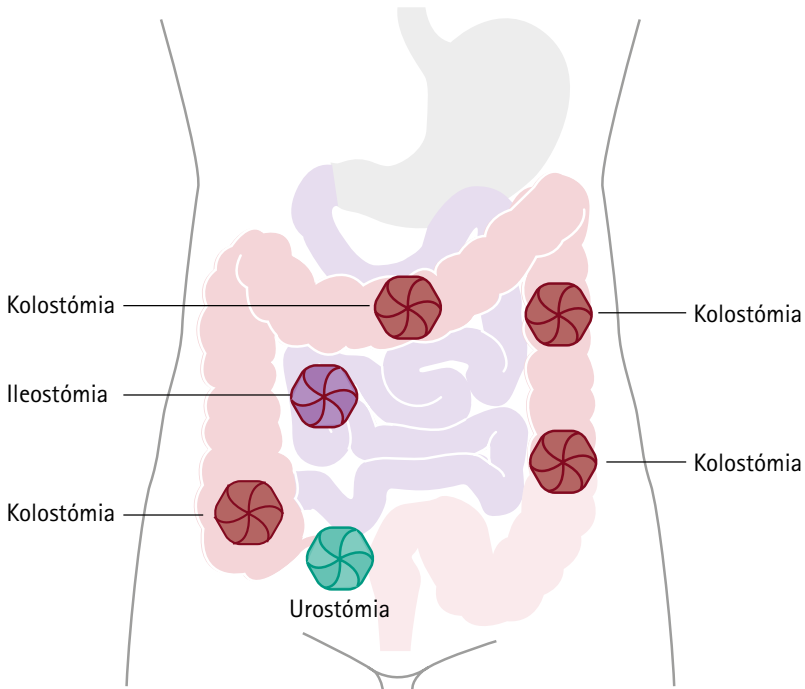
Umelé vyústenie dutého orgánu na povrch tela. Existujú rôzne typy stómii podľa miesta, kde je dutý orgán vyvedený, podľa doby, na akú je stómia vytvorená a podľa chirurgickej konštrukcie.

Vytvorenie stómie vždy závisí od technických možností pri operačnom výkone.

## ROZDELENIE STÓMIÍ

### PODĽA MIESTA, KDE JE DUTÝ ORGÁN VYVEDENÝ

- **KOLOSTÓMIA** – umelý vývod časti hrubého čreva. Kolostómia môže byť vyvedená kdekoľvek na hrubom čreve.
- **ILEOSTÓMIA** – umelý vývod tenkého čreva. Ileostómia môže byť vyvedená na tenkom čreve vpravo i vľavo.
- **UROSTÓMIA** – umelý vývod močovodov. Urostómia sa väčšinou vykonáva cez izolovanú časť tenkého čreva a najčastejšie je vyvedená na pravej strane podbrušia.



## PODĽA DOBY, NA AKÚ JE STÓMIA VYTVORENÁ, ROZLIŠUJEME

- DOČASNÚ STÓMIU – vývod vytvorený na prechodné obdobie. Po ústupe ochorenia môže byť stómia zrušená.
- TRVALÚ STÓMIU – vývod vytvorený natrvalo. Stómia je vytvorená z dôvodu závažného ochorenia a stomik ju má do konca života.

## PODĽA CHIRURGICKEJ KONŠTRUKCIE ROZLIŠUJEME

- TERMINÁLNA (koncevá stómia) – vývod hrubého čreva sa najčastejšie vytvorí v oblasti ľavého podbrušia a zvyšná časť čreva sa odstráni. V brušnej stene vznikne len jeden otvor (jednohlavňová stómia).
- DVOJHLAVŇOVÁ STÓMIA – chirurgicky vytvorený vývod čreva dvomi otvormi (orálnym – ústnym a aborálnym – vzdialeným od úst)
- PARIETÁLNA STÓMIA – predná stena čreva sa prišije k brušnej stene.

## KTO JE STOMIK?

Stomik je človek s dočasne alebo trvalo vyvedeným črevom alebo močovodom. Vytvorením vývodu dochádza k zmene základných fyziologických funkcií. Stolica, obsah čriev alebo moč sa vyprázdňujú neprirodzenou cestou a používanie stomických pomôcok je nevyhnutné. Táto nová skutočnosť týkajúca sa pacientovho zdravotného stavu výrazne zasiahne do jeho každodenného života a prináša so sebou významné zmeny predchádzajúceho životného štýlu. Vďaka neustálemu vývoju modernej medicíny majú stomici k dispozícii širokú ponuku pomôcok a systémov, ktoré im uľahčia adaptáciu na novú situáciu a najmä im umožnia aj naďalej viesť plnohodnotný život.

---

Spoločnosť B. Braun ponúka komplexné portfólio stomických pomôcok pre potreby stomických pacientov. Dbáme na maximálnu bezpečnosť pomôcok a komfortný život pacientov. Veríme, že si medzi nimi aj Vy nájdete tú najvhodnejšiu pre Vašu stómiu.

---

# EDUKÁCIA PACIENTA

## ČO SA DEJE PRED OPERÁCIOU

Pri objednaní na plánovanú operáciu vás lekár bude podrobne informovať o vašom ochorení, možnostiach chirurgického riešenia, vyústení stómie, predoperačnej a pooperačnej starostlivosti. Zároveň vám ponúkne možnosť edukačnej návštevy stomickkej sestry. Je to služba pre vás a vašich blízkych, ktorú v niektorých nemocniciach ponúkajú ešte pred hospitalizáciou a v iných až pred operáciou. Edukáciu môžete prijať alebo odmietnuť. V akútnom stave však väčšinou nie je možné túto prípravu realizovať.

**Stomická sestra** je špecialistka na ošetrovanie stómii. Bude vám radcom a sprievodcom minimálne pred operáciou, po operácii a v začiatkoch života s novo vyvedenou stómiou. Rozhovor s ňou je dôležitou súčasťou predoperačnej prípravy. Získate potrebné informácie o budúcej stómii a možnostiach jej ošetrovania.

## S ČÍM VÁM MÔŽE POMÔŤ STOMICKÁ SESTRA

- Na modeli vám ukáže konkrétny typ stómie - ileostómiu, kolostómiu alebo urostómiu - a možnosti ich umiestnenia na tele.
- Vysvetlí vám rozdiely v ošetrovaní jednotlivých typov stómii.
- Predvedie vám rôzne stomické systémy pre konkrétny typ stómie - jednodielny, dvojdielny s adhéznu technológiou vrátane príslušenstva (čistiacich a ochranných prostriedkov).
- Na modeli vám názorne predvedie používanie jednotlivých typov podložiek (plochá, konvexná), vreciek (uzavreté, výpustné, urostomické, drenážne a nočné zberné).
- Odpovie vám na otázky.
- Vysvetlí vám predoperačnú prípravu čreva, ktorá je vždy individuálna a rozhoduje o nej lekár



TIP

V rámci predoperačnej prípravy môžete využiť bezplatné konzultácie či predoperačnú edukáciu, volajte Stomickú linku B. Braun **+421-910 123 449**

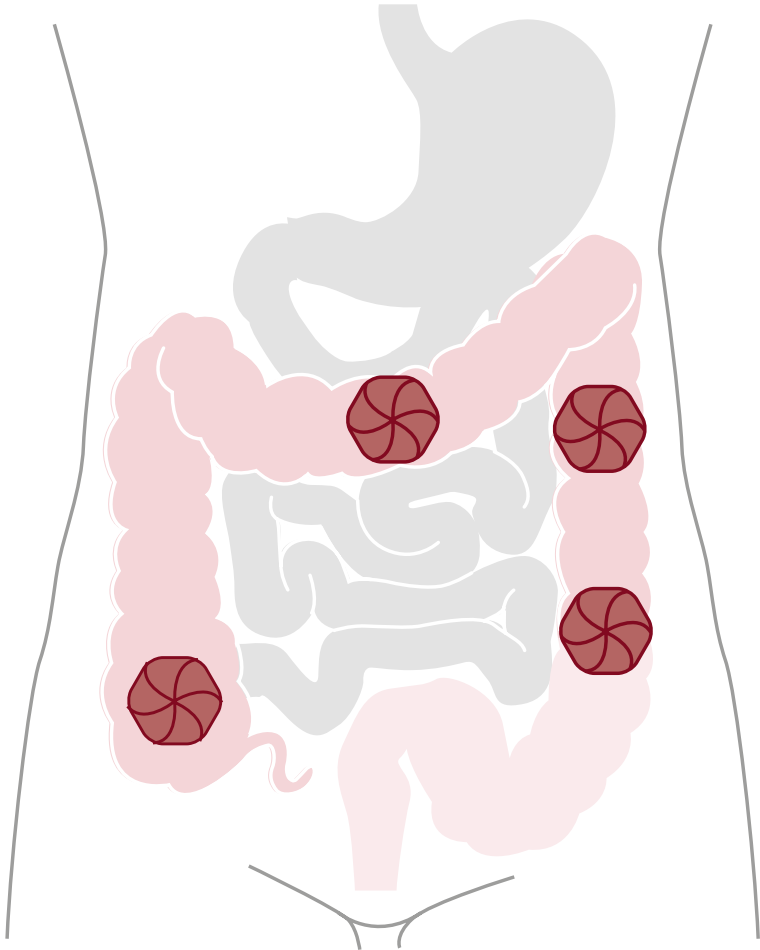
Večer pred operáciou alebo ráno, v deň operácie, operatér alebo stomická sestra označí na bruchu pacienta možné vyústenie stómie. To je dôležitou súčasťou predoperačnej prípravy. Označuje sa vždy niekoľko možností podľa typu operačného výkonu. Pre správne označenie je nevyhnutné pacienta rôzne napolohovať (sed, ľah, úklon, predklon, atď.), zistiť niektoré informácie o jeho zvykoch pri obliekaní, športovaní, v pracovnom, intímnom a osobnom živote. Umiestnenie stómie, možnosť jej nekomplikovaného ošetrovania a vhodný stomický systém, ovplyvní kvalitu vášho budúceho života.

Stomická sestra vás bude sprevádzať počas celej hospitalizácie. Postupne vás naučí samostatnosti pri ošetrovaní stómie. Pomôže vám pri výbere vhodného stomického systému a naučí vás s ním správne manipulovať. Ak by ste mali, aj napriek tomu, problém starať sa o stómiu sami, stomická sestra poučí aj vašich blízkych alebo sa dohodne s agentúrou domácej starostlivosti.

Po prepustení budete pravidelne prichádzať do poradne stomickej sestry, ktorá vám pomôže riešiť prípadné komplikácie spojené s vyústením novej stómie a zodpovie všetky vaše otázky.



# KOLOSTÓMIA





## POMÔCKY PRE KOLOSTOMIKA - UZAVRETÉ

S výberom správnej stomickej pomôcky vám pomôže stomická sestra.

### JEDNODIELNE SYSTÉMY – kolostomické uzavreté vrecko

Po operácii používa kolostomik uzavreté vrecká hradené v limite zdravotnej poisťovne alebo môže používať aj výpustné vrecká tiež hradené v limite zdravotnej poisťovne.

Pri jednodielnych systémoch sú lepiaca ochranná podložka a uzavreté vrecko navzájom spojené. Vrecko je vybavené filtrom s aktívnym uhlíkom pre neutralizáciu pachov.

Kolostomické uzavreté vrecká je možné si vybrať buď s plochou, alebo vypuklou (konvexnou) ochrannou podložkou.

Po naplnení vrecka maximálne do polovice jeho objemu je potrebné toto vrecko kompletne vymeniť.

Pri jednodielnych systémoch má kolostomik nárok na 90ks uzavretých vreciek za mesiac.

Flexima® Active Colo



Flexima® Colo (konvexné)



# KOLOSTÓMIA

## DVOJDIELNE SYSTÉMY

– ochranná podložka s uzavretým vreckom

Dvojdielne systémy sa skladajú z ochrannej podložky s mechanickým alebo lepiacim (adhéznym) uzáverom a z príslušného uzavretého vrecka, ktoré sa pripieňuje k podložke.

Uzavreté vrecká obsahujú filter s aktívnym uhlíkom pre neutralizáciu zápachu a sú vybavené zodpovedajúcim spojovacím (adhéznym či mechanickým) systémom pre upevnenie na podložku.

K dispozícii sú ploché podložky a konvexné podložky.

Vrecká je potrebné vymeniť pri naplnení maximálne do polovice ich objemu, zatiaľ čo podložku možno používať niekoľko dní. K upevneniu podložky sa dá použiť pás.

Pri dvojdielnych systémoch má kolostomik nárok na 10 ks podložiek za mesiac a 90 ks uzavretých vreciek za mesiac.

Flexima® 3S  
podložka



Flexima® 3S  
vrecko uzavreté



Flexima® Key  
podložka



Flexima® Key  
vrecko uzavreté



## IRIGÁCIA - VÝPLACH ČRIEV

Irigácia - výplach čriev predstavuje pre pacientov s kolostómiou bezpečnú a komfortnú starostlivosť o vyprázdňovanie.

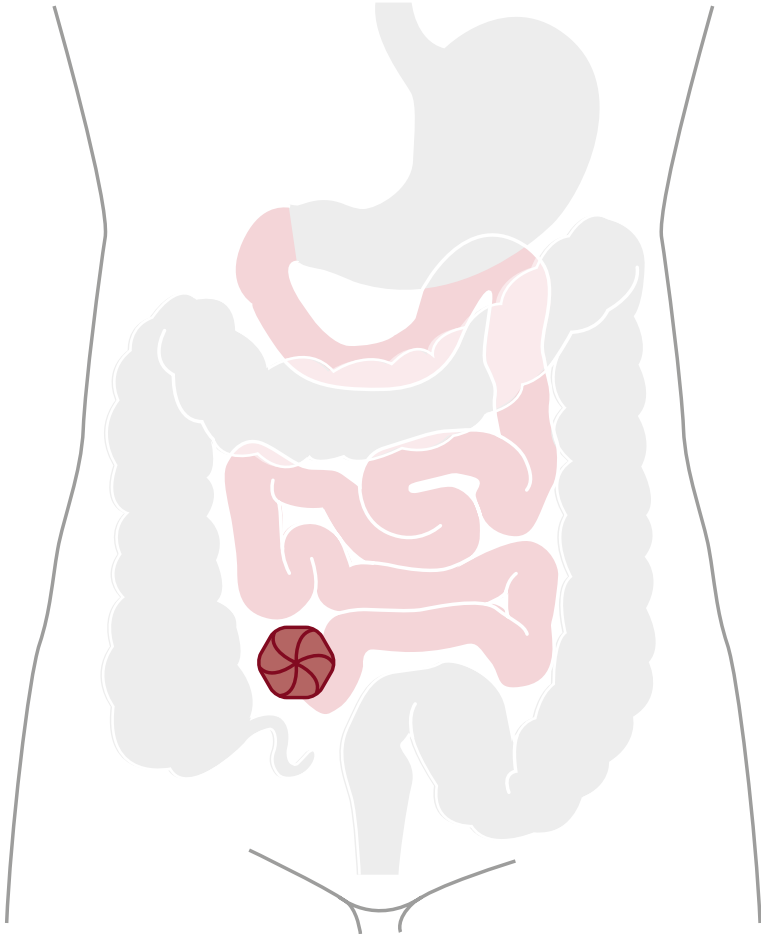
Pravidelnými výplachmi čriev docielite kontrolované vylučovanie stolice. Dosiahnete tak až 48-hodinové úseky bez nutnosti vyprázdniť sa. Môžete tak zredukovať bežnú spotrebu kolostomických pomôcok, pocítite výrazné zlepšenie kvality života a získate aj väčšiu nezávislosť.

Irigáciu je možné vykonávať najskôr 3 mesiace po operácii. Stomická sestra stomika edukuje, predvedie nácvik irigácie a objedná irigačný set v zdravotníckych potrebách. Irigačný set podlieha schváleniu revíznym lekárom.

Je potrebná konzultácia s ošetrojúcim lekárom a takisto aj ďalší nácvik výplachu čriev s pomocou stomickej sestry.



# ILEOSTÓMIA



## POMÔCKY PRE ILEOSTOMIKA - VÝPUSTNÉ

S výberom správnej stomickej pomôcky vám pomôže stomická sestra.

### JEDNODIELNE SYSTÉMY – ileostomické výpustné vrecko

Po operácii ileostomik používa výpustné vrecká hradené zdravotnou poisťovňou.

Pri jednodielnych systémoch sú lepiaca ochranná podložka a výpustné vrecko navzájom pevne spojené. Vrecko je vybavené filtrom s aktívnym uhlíkom pre neutralizáciu zápachu.

Ileostomické výpustné vrecká sú buď s plochou, alebo vypuklou (konvexnou) ochrannou podložkou. Pri naplnení maximálne do polovice objemu vrecka je potrebné ho vyprázdniť, prípadne vymeniť.

Pri jednodielnych systémoch má ileostomik nárok na 90 ks výpustných vreciek za mesiac.

Flexima® Active  
vrecko výpustné



# ILEOSTÓMIA

## DVOJDIELNE SYSTÉMY

– základná podložka s výpustným vreckom

Dvojdielne systémy sa skladajú z ochranej podložky s mechanickým alebo lepiacim uzáverom a z príslušných ileostomických vreciek, ktoré sa pripievňujú k podložke. Lepiace podložky je možné dostať buď v plochom, alebo v konvexnom vyhotovení.

Výpustné vrecká obsahujú filter s aktívnym uhlíkom pre neutralizáciu zápachu a sú vybavené zodpovedajúcim spojovacím systémom na upevnenie k podložke.

Vrecko je potrebné pri jeho naplnení maximálne do polovice objemu vyprázdniť, prípadne vymeniť. Ochrannú podložku je možné používať až dva dni.

Pri dvojdielnych systémoch má ileostomik nárok na 10 ks podložiek za mesiac a 90 ks výpustných vreciek za mesiac.

Flexima® Key  
podložka



Flexima® Key Ileo  
vrecko výpustné



Flexima® 3S  
podložka



Flexima® 3S  
vrecko výpustné

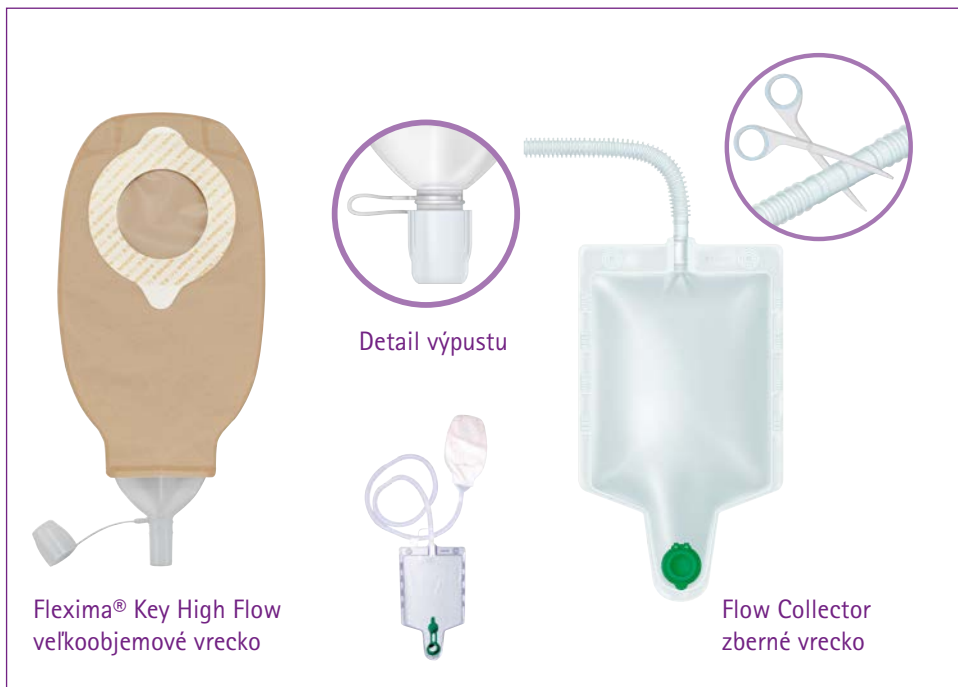




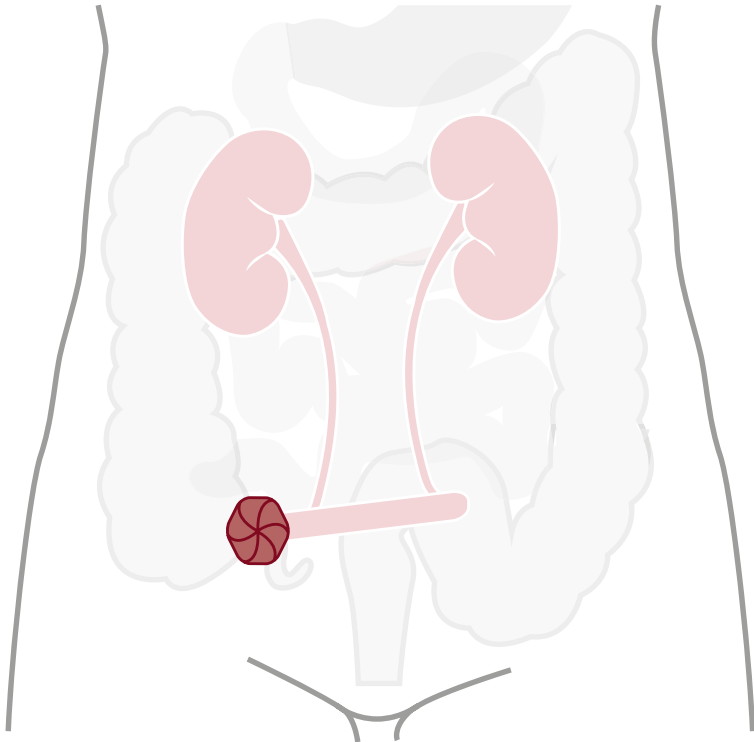
Ploché systémy



Konvexné systémy



# UROSTÓMIA





## POMÔCKY PRE UROSTOMIKA

S výberom správnej stomickej pomôcky vám pomôže stomická sestra.

### JEDNODIELNE SYSTÉMY – urostomické vrečko

Pri jednodielnych systémoch sú lepiaca ochranná podložka a urostomické vrečko navzájom pevne spojené. Vrečko je vybavené chlopňou proti spätnému odtoku moču a výpustným systémom.

Urostomické vrečka je možné dostať buď s plochou, alebo vypuklou (konvexnou) ochrannou podložkou. Pri naplnení vrečka maximálne do polovice jeho objemu je potrebné ho vyprázdniť, prípadne vymeniť.

Je možné napojiť nočné vrečko.

Pri jednodielnych systémoch má urostomik nárok na 30 ks urostomických vreciek za mesiac.

Flexima® Uro / Urosilk



Urimed® B'Bag



Univerzálna spojka  
k nočnému vrečku



# UROSTÓMIA

## DVOJDIELNE SYSTÉMY

– základná podložka s urostomickým vreckom

Dvojdielne systémy sa skladajú z ochrannej podložky s mechanickým uzáverom a z príslušného urostomického vrecka, ktoré sa pripieňuje k podložke. Lepiace podložky je možné dostať buď v plochom, alebo v konvexnom vyhotovení.

Urostomické vrecká sú vybavené chlopňou proti spätnému odtoku moču, výpustným systémom a zodpovedajúcim spojovacím systémom na upevnenie k podložke.

Vrecká je nutné pri naplnení maximálne do polovice ich objemu vyprázdniť, prípadne vymeniť, zatiaľ čo ochrannú podložku možno používať až dva dni.

Pri dvojdielnych systémoch má urostomik nárok na 15 ks podložiek za mesiac a 30 ks výpustných vreciek za mesiac.

Flexima® 3S  
podložka



Flexima® 3S Uro  
urostomické vrecko



Flexima® Key Uro  
podložka



Flexima® Key Uro  
urostomické vrecko



# PRÍSLUŠENSTVO

## B. Braun Adhesive Remover

Odstraňovač zvyškov lepiaceho materiálu

- Pomáha bezbolestne odstraňovať zvyšky lepiaceho materiálu
- Nedráždi a je ľahko odstrániteľný

Výrobok 2 v 1



Výmena vrečka



Odstraňovanie zvyškov



Vyrobený  
na silikónovej  
báze

## Askina® Barrier Film

Ochrana pokožky v okolí stómie

- Sterilné tekuté krytie, ktoré pri aplikácii na pokožku vytvára priehľadný film a umožňuje dobrú priepustnosť kyslíka a vlhkosti.
- Zlepšuje priľnavosť podložky
- Neobsahuje alkohol a nevyvoláva podráždenie
- Je možné použiť na neporušenú i porušenú pokožku, ktorú nevysušuje



# PRÍSLUŠENSTVO

## Superfiller

Pasta na ochranu kože pre pocit bezpečia vo dne i v noci

- Na nerovné povrchy peristomálnej kože
- Pre kolostomikov - ileostomikov - urostomikov - liečbu fistúl

Ideálny na vyplnenie medzery medzi kožnými záhybmi okolo stómie. Predlžuje dobu nosenia pomôcky.

- Jednoduché nanášanie a roztieranie pasty. Zvyšky sa ľahko čistia.
- Stabilná a jednotná príľnavosť.
- Zabraňuje podráždeniu kože. Chráni citlivú peristomálnu kožu pred tekutinami.
- Zabraňuje presakovaniu. Dobrá odolnosť proti rozpúšťaniu tekutinami.
- Vytvára dokonalé tesnenie pre zvýšenú bezpečnosť.

Všetky stomické pomôcky a príslušenstvo sú plne hrazené zo zdravotného poistenia.



**Stomická linka B. Braun**

**+421-910 123 449**

**Informačná linka pre pacientov so stómiou**

Prevádzka patientskej linky počas pracovných dní v čase od 9-16 hod.



# VÝMENA STOMICKÉHO VRECKA

## KEDY JE POTREBNÉ STOMICKÉ VRECKO VYMENIŤ?

**Stomické vrečko je potrebné meniť v pravidelných časových intervaloch.**

Nutnosť výmeny vrečka za nové nastáva vždy, keď:

- je vrečko naplnené až do polovice svojho objemu
- je účinok filtra s aktívnym uhlíkom vyčerpaný
- sa vyskytne netesnosť stomického vrečka
- sa ochranná podložka odlepuje od kože
- sa dostaví nepríjemný pocit na koži pod ochrannou podložkou

Prázdne vrečko nie je potrebné meniť dvakrát denne. Výpustné a urostomické vrečko je **nutné** počas dňa niekoľkokrát vypustiť.

## ČO POTREBUJETE NA VÝMENU STOMICKÉHO VRECKA?

**Všetky pomôcky by ste mali mať vopred pripravené.**

V prípade bežnej výmeny vrečka potrebujete:

- odstraňovač lepiacej plochy\*
- vrečko na odpad
- toaletný papier
- šablónu
- prostriedky na umývanie (sprej, vodu, čistiaci obrúsok)\*
- netkanú textíliu na sušenie\*
- ochranný film\*
- vystrihnuté vrečko\* (nožnice)

**V prípade komplikácii vám stomická sestra odporučí doplnkový sortiment (pastu, prídružný pás, pohlcovač pachu, šablónu, zahusťovacie prostriedky) a naučí vás správne zaobchádzať s prípravkami.**



\* hradí zdravotná poisťovňa

# ČO JE VHODNÉ KONZULTOVAŤ S LEKÁROM ALEBO STOMICKOU SESTROU?

---

So stomickou sestrou konzultujte materiály vhodné na ošetrovanie.

---

Vyvarujte sa používaniu materiálov, ktoré vysušujú pokožku a obmedzujú jej prirodzenú ochrannú funkciu (benzín, alkohol, dezinfekčné prostriedky na báze alkoholu, parfumované mydlá).

Pri používaní výpustných vreciek dajte pozor na látky brániace bezpečnému prilnutiu ochrannej podložky ku koži (krémy, masti, oleje, sprchové gély).

Zvýšenú citlivosť môžu spôsobiť aj depilačné krémy.

Prilnavosť podložiek ku koži môžu obmedziť čistiace a zvláčňujúce peny.

Živnou pôdou pre baktérie a plesne môžu byť rôzne druhy umývacích špongií, preto sa vyvarujte ich používaniu.



# KOMPLIKÁCIE

V súvislosti so stómiou môžu vzniknúť skoré aj neskoršie komplikácie. Pri akýchkoľvek ťažkostiach sa obráťte na ošetrojúceho lekára a stomickú sestru.

## SKORÉ KOMPLIKÁCIE

- Sú riešené ešte počas pobytu v nemocnici

### KOŽNÉ KOMPLIKÁCIE STÓMIÍ

- Kožné komplikácie môžu byť rôzneho charakteru
- Medzi najčastejšie komplikácie patrí alergia a podráždenie kože okolo stómie. Tieto komplikácie sa väčšinou riešia výmenou a úpravou stomickej pomôcky

## NESKORÉ KOMPLIKÁCIE

### KOŽNÉ KOMPLIKÁCIE

### BRUŠNÁ PRIETRŽ (HERNIA)

- V prípade, že prietrž nerobí stomikovi ťažkosti a ošetrovanie stómie je možné, zvolí sa konzervatívny postup, napr. pás
- Ak prietrž spôsobuje stomikovi ťažkosti, je riešená chirurgickou korekciou

### VYVRÁTENIE (PROLAPS) ČREVA

- Pri prolapse čreva sa črevo vysunie cez stómiu von a už sa samo nestiahne späť - táto komplikácia sa zväčša rieši operatívne

### ZÚŽENIE (STENÓZA) STÓMIE

- Pri tejto komplikácii dochádza k zúženiu črevného vývodu
- Priemer stómie sa priebežne znižuje a vylučovanie môže byť zložitejšie, prípadne aj bolestivé



TIP

**Volajte,  
radi vám poradíme.**



**Stomická linka B. Braun  
+421-910 123 449**

**Informačná linka pre pacientov so stómiou**

Prevádzka patientskej linky počas pracovných dní v čase od 9-16 hod.

## STIAHNUTIE (RETRAKCIA) STÓMIE

- Pri retrakcii sa stómia lievikovito stiahne späť pod úroveň kože
- Následkom sú zápaly kože, pretože peristomálna pokožka príde do styku s výlučkami
- Riešením problému môže byť použitie konvexného systému s pásom

## KRVÁCANIE

- V prípade krvácania je potrebné rozlišovať medzi povrchovým sliznicovým a hlbokým črevným krvácaním
- Drobné krvácanie sa dá obvykle zastaviť priložením tlakového obväzu navlhčeného studenou vodou
- Pri masívnom krvácaní je potrebné vyhľadať odbornú lekársku pomoc

## HNAČKA

- Príčinou hnačky môže byť mikrobiálna nerovnováha čreva, infekčné ochorenie alebo obnova základného ochorenia

## ZÁPCHA

- Príčinou zápchy môže byť nevhodná strava či obmedzený prísun tekutín
- Je nevyhnutné vylúčiť zúženie alebo nepriechodnosť stómie

## PLYNATOSŤ

- Plynatosť môže byť spôsobená prehltnutým vzduchom a tvorbou črevných baktérií
- Riešením je diétne opatrenie

## PORUCHY POTENCIE (EREKILNÁ DYSFUNKCIA)

## VZOSTUPNÉ INFEKcie MOČOVÝCH CIEST



# NASLEDUJÚCA AMBULANTNÁ STAROSTLIVOSŤ

---

Ďalšej pooperačnej starostlivosti sa často neprávom prisudzuje príliš malý význam. Pred prepustením z nemocnice by ste mali byť poučení o druhu, početnosti a význame jednotlivých opatrení v rámci ďalšej starostlivosti.

---

Praktickému lekárovi a stomickej sestre patrí dôležitá úloha vykonávať systematickú kontrolu jednotlivých opatrení. Pravidelné sledovanie a kontrola správnej starostlivosti o stómiu by mali byť úplnou samozrejmosťou.

Pacienti s onkologickým ochorením sú sledovaní na špecializovaných pracoviskách.

## NASLEDUJÚCA REHABILITAČNÁ STAROSTLIVOSŤ

Po pobyte v nemocničnom zariadení spravidla nasleduje lekárske opatrenie v podobe ďalšej rehabilitačnej starostlivosti. Tá musí začať najneskôr dva týždne po prepustení z nemocnice, často nadväzuje priamo na prepustenie z nemocnice, kde bola pacientovi poskytnutá akútna starostlivosť. Ďalšia rehabilitačná starostlivosť môže v zásade prebiehať ambulantne, sčasti celodenne alebo úplne celodenne. Prostredníctvom ošetrojúceho lekára alebo sociálnej služby sa zariadi všetko potrebné, náklady pritom prevezme zdravotná poisťovňa.

## DOSTUPNOSŤ POMÔCOK

Po prepustení z nemocnice: Pomôcky dostanete na základe poukazu vydaného lekárom v nemocnici. Stomická sestra vás poučí o preskripčných limitoch.

Poukaz si uplatníte v zdravotníckych potrebách, v lekárni alebo v predajniach Zelenéj hviezdy.

Viac informácií na [www.zelenahviezda.sk](http://www.zelenahviezda.sk)

Bez poukazu nie je možné pomôcky vydať.

## ZÁSIELKOVÁ SLUŽBA

Keď potrebujete poslať pomôcky priamo domov, môžete sa obrátiť na reťazec zdravotníckych potrieb Zelená hviezda, kde vám skúsení odborníci poradia a pomôcky ZDARMA pošlú na požadovanú adresu. Ak máte už predpísaný poukaz, je možné ho poslať do konkrétnej predajne Zelenéj hviezdy a do troch dní dostanete pomôcky priamo domov.



**Stomická linka B. Braun**  
**+421-910 123 449**

**Informačná linka pre pacientov so stómiou**

Prevádzka patientskej linky počas pracovných dní v čase od 9-16 hod.

---

# ŠPORT, VOĽNÝ ČAS, CESTOVANIE A ZAMESTNANIE

Bezprostredne po operácii má mnoho ľudí strach zo života so stómiou. Chirurgické vytvorenie umelého črevného vývodu je často nevyhnutné pre stabilizáciu zdravotného stavu. Pozitívny postoj k životu a zdravá sebadôvera vám uľahčia novú situáciu prijať.

## Šport a voľný čas

Vo všeobecnosti pre vás stómia nepredstavuje žiadnu prekážku pri športovaní alebo rôznych voľnočasových aktivitách. Práve naopak! Ak ste aktívni ľudia a máte radi pohyb, môžete sa športu venovať naďalej aj so stómiou, pokiaľ nemáte nejaké iné obmedzenia z dôvodu ochorenia. Mali by ste sa vyvarovať zdvíhaniu ťažkých bremien a športovým aktivitám, pri ktorých sa môžete zraniť v oblasti stómie, prípadne si spôsobiť pomliaždeniny (napr. silovým a bojovým športom). O fyzickej záťaži sa poraďte s odborníkom.

K dispozícii máte mnoho zdravotníckych pomôcok, ktoré vám môžu situáciu uľahčiť. Dôležité je mať so sebou vždy dostatok stomických pomôcok, aby ste kedykoľvek (aj na cestách) boli pripravený na výmenu stomického vrečka. Pri vodných športoch sú stomické pomôcky podrobené obzvlášť ťažkej

skúške. Vo všeobecnosti by mali aj vo vode spoľahlivo držať na tele. Želatínový podiel obsiahnutý v materiáli, z ktorého je vyrobená ochranná podložka, má však tú vlastnosť, že dokáže tekutinu vstrebať. To je dôležité, keď sa koža potí a vlhne. Vo vode však táto vlastnosť vedie k tomu, že materiál, z ktorého je ochranná podložka vyrobená, začne po určitom čase napučiavať. Preto sa odporúča nezostávať vo vode príliš dlho a pripevnené stomické pomôcky občas skontrolovať.

## Na cestách

Vzhľadom na to, že nie je možné vo všetkých krajinách zaobstarať si zvyčajné zdravotnícke potreby pre stomikov, mali by ste so sebou na cesty voziť dostatočné množstvo stomických pomôcok. Najmä pri cestovaní lietadlom je vhodné brať si so sebou malú zásobu stomických pomôcok priamo do príručnej batožiny, aby ste ju mali v prípade potreby po ruke. Tak budete dostatočne vybavený aj v situácii, že vaša batožina nebude do cieľovej destinácie dopravená včas. Pri cestách do zahraničia je výhodou poznať v prípade krízovej situácie niekoľko základných pojmov týkajúcich sa starostlivosti o stómiu v jazyku príslušnej krajiny.

Skvelo vyhovuje stomikom



Vyhýbajte sa všetkým športom,  
ktoré príliš namáhajú brušné svaly



# RODINA, PARTNERSTVO A SEXUALITA

Váš partner, vaša rodina a vaši najbližší priatelia sa musia vyrovnáť s novou situáciou podobne ako vy. Otvorený postoj k tejto citlivej téme, akou je stómia, podporí vzájomné pochopenie.

Psychická záťaž a zábrany môžu viesť k narušeniu intímneho života. Nový postoj k sexualite, dôverné rozhovory a veľa nežnosti môžu obom partnerom pomôcť tieto zábrany prekonať. Zvýšená vnímavosť voči druhému a vzájomná komunikácia majú často pozitívny vplyv na upevnenie partnerského vzťahu.

**SOM PRE SVOJHO PARTNERA ATRAKTÍVNY AJ SO STÓMIU? AKO TÁTO SITUÁCIA OVPLYVNÍ NÁŠ SEXUÁLNY ŽIVOT?**



Na tieto otázky môžete odpovedať len vy. Dôležitý je v každom prípade otvorený prístup. Rozhovory s partnerom alebo v prípade potreby s lekárom, odborným terapeutom či psychológom vám môžu pomôcť tieto pochybnosti prekonať.

Väčšina ľudí so stómiou vedie plnohodnotný sexuálny život. Po prekonaní počiatočných zábran mnohí z nich zisťujú, že stómia má pri sexe nepodstatnú úlohu. Z lekárskeho hľadiska nie je určite žiadne obmedzovanie v sexuálnom živote potrebné.

**MÔŽEM NAPRIEK STÓMIU OTEHOTNIETĚ?**



Umelý vývod čreva nemusí byť dôvodom nenaplnenej túžby po dieťati. Spravidla môže mať deti aj žena so stómiou.

Je však vhodné vopred sa o tom poradiť s ošetrojúcim lekárom, aby sa posúdili možné riziká. Je potrebné brať do úvahy nielen základné ochorenie, kvôli ktorému bol urobený umelý vývod čreva, ale aj užívanie liekov, správny okamih počatia (najmenej dva roky po operácii stómie), rozhodnutie pre prirodzený pôrod alebo pre cisársky rez a možné narušenie stómie.

Počas tehotenstva sa stómia v súvislosti s váhovým prírastkom a zväčšením objemu brucha nevyhnutne zmení. Preto sa odporúča neustále sledovanie tehotnej ženy a pravidelné kontroly pri špecialistovi.

Vo všeobecnosti platí:

- Ak túžite po dieťati, vopred sa poradte s odborným lekárom.
- Počas tehotenstva choďte na pravidelné vyšetrenia a kontroly.
- Pozorne svoju stómiu sledujte a primerane sa o ňu starajte.
- Ak si neviete pomôcť, poradte sa s odborníkom.

# ŽIVOTNÉ PRÍBEHY STOMIKOV

Nasledujúci text pochádza z rozhovoru, ktorý poskytla žena so stómiou. Tento úryvok bol vybraný preto, aby všetkým stomikom dodal odvalu a ukázal im, že aj so stómiou je možné viesť aktívny a plnohodnotný život so všetkým, čo k tomu patrí.

## **Môžete sa s nami podeliť o svoj príbeh?**

Od siedmich rokov som trpela Crohnovou chorobou, teda zápalovým ochorením čriev. Keď som mala niečo cez dvadsať rokov, išla som na operáciu. V tom čase som mala za sebou niekoľko neúspešných liečebných pokusov a prežila som mnoho bolesti, kým sa ošetrojúci lekári rozhodli pre operáciu.

## **Aké to bolo, keď vám urobili stómiu?**

Mala som 23 rokov a život pred sebou. Moje detstvo vo veľkej miere určoval život s Crohnovou chorobou. Všetko ma vyčerpávalo, obyčajné školské výlety, dovolenky alebo aj stretnutia s priateľmi. Keď má človek neustále hnačku a bolesti brucha, nie je príliš zdatný a necíti sa byť fit. V tom čase som mala za sebou množstvo pobytov v nemocnici a sčasti som bola dokonca odkázaná na umelý výživu, aby sa upravila moja telesná hmotnosť. Ešte v 18 rokoch života som si myslela, že nikdy nebudem žiť s umelým vývodom čreva. Ale keď k tomu nakoniec došlo, moji rodičia a môj priateľ mi veľmi pomohli.

V tom okamihu som už nemala žiadne iné východisko. Okrem iného sa mi vytvorila rektálna fistula, ktorá sa nedala vyliečiť. Dnes mám ľavostrannú ileostómiu.

## **Čo vám z vášho pobytu v nemocnici utkvelo v pamäti?**

Je to už 13 rokov... Vtedy ma operovali na jednej špecializovanej klinike. Podľa môjho názoru by mal človek v takej situácii vedieť, že nie je jediný, komu sa niečo takéto stalo, a že vytvorenie umelého vývodu je v podstate rutinná operácia. Pamätám si, že mi na brucho nakreslili značku, ktorá označovala vhodné miesto na umiestnenie stómie medzi priamym a priečnym brušným svalom, aby po operácii to miesto dobre našli.

## **Starala sa o vás špecializovaná sestra?**

Áno, stomická sestra ma veľmi povzbudzovala a dodávala mi odvalu. Sama mala stómiu a na povolanie odbornej stomickej sestry sa preškolila až po svojej operácii. Jej postoj k stómii mi dodal veľa sily a optimizmu. Ešte dlhé roky po operácii, keď som už sama dávno pracovala, som na ňu s vďačnosťou spomínala.

# PREHĽAD LIMITOV STOMICKÝCH POMÔCOK

## ÚHRADOVÉ POSKUPINY F - ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY PRE STOMIKOV

### STOMICKÉ POMÔCKY- PODLOŽKY A VRECKÁ – LIMITY

Produkty	PODSKUPINA F1		PODSKUPINA F2	
	Jednodielny systém		Dvojdielny systém	
	Vrecká	Podložky	Vrecká	
Uzavreté vrecko	90 kusov za mesiac	10 kusov podložiek	60 kusov za mesiac	
Výpustné vrecko	90 kusov za mesiac	15 kusov podložiek	90 kusov za mesiac	
Urostomické vrecko	30 kusov za mesiac	15 kusov podložiek	30 kusov za mesiac	

### SBĚRNÉ VRECKÁ:

B7 URINÁLNE VRECKÁ – 20 kusov za mesiac

### PRÍSLUŠENSTVO

Produkty	Úhradová skupina	Limit
Čistiaci roztok a telová voda	F3.1	150 ml za mesiac
Odstraňovač náplastí	F3.3	1 kus za mesiac
Pasta na ochranu kože	F4.1	1 kus za mesiac
Ochranný krém	F4.2	1 kus za mesiac
Ochranný sprej	F4.3	1 kus za mesiac
Ochranný film	F4.4	90 kusov za mesiac
Pohlcovač pachu	F4.6	1 kus za mesiac
Pásky a pridržené prostriedky pre stomikov	F5	2 kusy za rok
Irigačná súprava	F7.1	1 kus za tri roky
Jednodielna stomická zátka	F9	20 kusov za mesiac

Odporúčanie indikujúceho odborného lekára pre predpis zdravotníckych pomôcok skupiny F je možno použiť najviac dvanásť mesiacov okrem diagnostikovanej trvalej a nezvratnej stómie, kedy sa ďalšie odporúčanie odborného lekára už nevyžaduje.

B. Braun Medical s.r.o. | Hlučinska 3 | 831 03 Bratislava | Slovenská republika  
Tel. +421-2-638 38 920 | [info@bbraun.sk](mailto:info@bbraun.sk) | [www.bbraun.sk](http://www.bbraun.sk)



# CESTOVNÝ CERTIFIKÁT (do zahraničia)

## TRAVEL CERTIFICATE

Meno/ Name

Adresa/ Address

Číslo pasu/ Passport No

Podpis/ Signature

Dátum/ Date

Lekár/ Name of Doctor

Adresa/ Address

Podpis/ Signature

Dátum/ Date

### PRE TÝCH, KTORÝCH SA TO MÔŽE TÝKAŤ

Týmto sa potvrdzuje, že osoba uvedená v tomto certifikáte podstúpila chirurgickú operáciu, kvôli ktorej je nutné, aby mala na sebe neustále stomickú pomôcku (vrecko) pripevnenú na bruchu slúžiacu na vylučovanie z čreva alebo močového mechúra. Pokiaľ je potrebné toto vrecko prehľadať, mal by byť prítomný kvalifikovaný lekár, pretože akékoľvek porušenie pomôcky môže spôsobiť únik, veľké nepohodlie a rozpaky nositeľa. Vrecko môže byť upevnené pásom s obsahom kovových častí, ktoré môže registrovať detektor kovov. Vlastník tohto certifikátu tiež môže mať pri sebe náhradný set pomôcok obsahujúci náhradné stomické vrecká, obvazy, atď. . Je dôležité, aby tieto núdzové pomôcky zostali neporušené a nestratili sa.

### TO WHOM IT MAY CONCERN

This is to certify that the person named on this certificate has had a surgical operation which makes it necessary for him/her to wear at all times, a bag attached to the abdomen to collect excretion from the bowel or bladder. If it is necessary to examine this bag, a qualified medical practitioner should be present, because any interference may cause leakage and great discomfort and embarrassment to the wearer. The bag may be supported by a belt; if so, this may have metal parts which register on a metal detector. The owner of this certificate may also be carrying an emergency supply pack consisting of spare bags, surgical dressings, etc., in addition to his/her main luggage. It is essential that these emergency supplies remain intact and are not mislaid.

### AN ALLE, DIE ES ANGEHT

Es wird hiermit bestätigt, daß die in dieser Bescheinigung genannte Person eine Operation hatte, die es erforderlich macht, daß sie zur Einsammlung von Darm- oder Blasenausscheidungen immer einen Beutel am Unterleib trägt. Wenn dieser Beutel untersucht werden muß, hat das in Gegenwart eines qualifizierten Arztes zu geschehen, weil ein Eingreifen zur Folge haben könnte, daß etwas ausläuft, was für den Träger bzw. die Trägerin großes körperliches Unbehagen verursacht und sehr peinlich ist. Der Beutel hängt manchmal an einem Gürtel, der Metallteile enthalten könnte, die eventuell durch einen Metalldetektor angezeigt werden. Es ist auch möglich, daß der (die) Inhaber(in) dieser Bescheinigung, außer seinem (ihrem) Hauptgepäck, eine Notversorgungspackung bei sich hat, die aus Ersatzbeuteln, Verbandmaterial u. dgl. besteht. Dieser Notvorrat muß unbedingt unversehrt bleiben und darf nicht verlegt werden.

### A QUIEN PUEDA INTERESAR

Se certifica aquí que la persona cuyo nombre se menciona en este certificado ha sido objeto de una operación quirúrgica que hace indispensable para él/ella llevar siempre una bolsa sujeta al abdomen para retener la excreta del intestino la vejiga. Si es preciso examinar esta bolsa, deberá hacerse el examen en presencia de un médico calificado, porque cualquier intervención puede ocasionar escapes y bastante incomodidad y confusión al paciente. La bolsa puede colgar de un cinturón. De ser así, éste puede tener piezas metálicas que puedan observarse en un detector de metales. El detentor del presente certificado puede llevar también una provisión de emergencia compuesta de bolsas de repuesto, vendajes, etc., además de su equipaje personal y es esencial que tales provisiones de emergencia permanezcan intactas y no se pierdan.



Prosím, potrebujem / Please, I need

