



Ako žiť aktívny život so stómiou?

Je dobré vedieť, že existuje podporný program, aby sa ľudia so stómiou čo najskôr vrátili k pôvodnému životu ako pred operáciou.

Program sa volá Coloplast Kontakt.

Ak máte otázky ako žiť život so stómiou, v tejto brožúre nájdete veľa tipov a usmernení pre rôzne životné situácie.

Naše skúsené poradkyne – sestry, sú vám k dispozícii

na bezplatnej infolinke 0800 159 159

alebo

na www.coloplast.sk

Stomické pomôcky *SenSura Mio, pre každého*

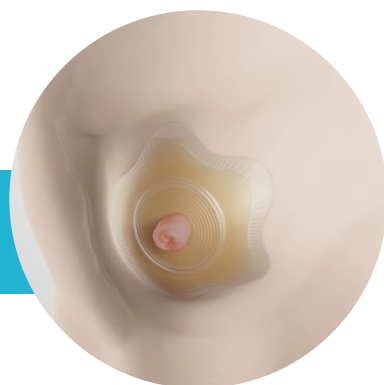


Rovné okolie

SenSura® Mio

Vypuklé okolie

SenSura® Mio Convex Flip



Vpadnuté okolie

SenSura® Mio Convex



Technológia pre lepšie prilnutie stomickej pomôcky k individuálnym telesným tvarom.

Technológia BodyFit je unikátna pre pomôcky **SenSura Mio**.

Vážená pani, vážený pán.

Držite v rukách informačnú brožúrku, ktorej cieľom je podať návod a pomocnú ruku ľuďom, ktorým bola v rámci liečby urobená stómia.

Či sa jedná priamo o vás, alebo o blízkeho príbuzného, stómia je veľkým zásahom do života a v podstate ho dokáže kompletne zmeniť. Pre človeka je veľmi dôležité nestratiť nádej, neupadnúť do depresie a neutiahnuť sa do ústrania, ale naopak - čo najskôr prijať svoj zmenený zdravotný stav, naučiť sa stómiu správne ošetrovať a vrátiť sa späť do plnohodnotného života.

Prvým dôležitým krokom v živote so stómiou je pochopiť svoj zdravotný stav a prijať ho. Vaše telo potrebuje, aby ste sa oň s láskou starali a pomohli mu zvyknúť si nielen na stómiu samotnú, ale aj na všetky zmeny, ktoré so sebou priniesla. Tiež je kľúčové vybrať správne stomické pomôcky, ktoré vám umožnia bezproblémové prilnutie na kožu v okolí stómie a poskytnú vám pocit istoty, že sa na ne môžete spoľahnúť pri akejkoľvek dennej činnosti. Dobré a bezpečné prilnutie pomôcky vás ochráni pred nepríjemnými príhodami a komplikáciami, ako je podtekanie výlučkov zo stómie pod pomôcku a následné podráždenie kože v okolí stómie.

S výberom pre vás tej správnej pomôcky vám radi pomôžu špecializované stomické sestry v ambulanciách a stomických poradniach. S dôverou sa na ne obráťte a nebojte sa pýtať na všetko, čo potrebujete vedieť. Alebo zavolajte na bezplatnú infolinku spoločnosti Coloplast 0800 159 159, kde vám zdravotné sestry cez telefón pomôžu nájsť odpovede na vaše otázky.

Po zvládnutí týchto dôležitých úvodných krokov vám už nič nebude brániť v tom, aby ste žili plnohodnotný život, vrátili sa do zamestnania, alebo sa venovali aktivitám podľa vašich predstáv.

Mnohé cenné rady ako na to nájdete aj v tejto brožúrke.

Prajem vám veľa sily a úspechov pri prekonávaní úskalí života so stómiou.

Alena Tóthová, stomická sestra
Chirurgická ambulancia
Univerzita nemocnica Bratislava Kramáre

Obsah:

S kým a ako hovoriť o stómii?

Ako sa obliekať so stómiou

Spoločenský život

Môžem so stómiou cvičiť, športovať?

Stravovanie s kolostómiou

Stravovanie s ileostómiou

Intímny život

Kompenzácia ťažkého zdravotného postihnutia

Cestovanie

Cestovateľský certifikát

Stomické poradne

Preskripčné limity stomických pomôcok

Odporúčanie pre praktického lekára

Kontakty a linky

Desatoro pre zdravotne postihnutých ľudí so stómiou

Odporúča Ján Čačko,
žije so stómiou už 51 rokov.

1. Prijmite samých seba
2. Hovorte o tom
3. Buďte aktívny
4. Učte sa novým veciam
5. Stretávajte sa s priateľmi
6. Robte niečo tvorivé
7. Zapojte sa, pomôžte
8. Neváhajte požiadať
9. Oddychujte a uvoľnite sa
10. Zdolávajte prekážky



S kým a ako hovoriť o stómii

Po operácii, pri ktorej Vám bola vyvedená stómia, sa môžu vynoriť rôzne otázky o Vašom spoločenskom živote. Komu mám o tom povedať? Čo mám povedať? Mám situáciu vysvetliť teraz, alebo mám počkať, kým sa lepšie stotožním s touto zmenou?

Bez ohľadu na to, či máte dočasnú alebo trvalú stómiu, rozhodnutie o tom, čo a kedy povieť ľuďom vo svojom okolí, je len na Vás.

Môžete sa rozhodnúť, že si túto tému necháte len pre seba a nikomu o nej nebudete hovoriť. Ak sa tak rozhodnete, ostatní ľudia sa o Vašej stómii pravdepodobne nikdy nedozvedia. Existuje dokonca možnosť, že ste už niekoho so stómiou stretli a ani ste o tom nevedeli. Na druhej strane, možno sa rozhodnete o tom niekoľkým ľuďom povedať.

Bez ohľadu na Vaše rozhodnutie o tom, či o situácii budete informovať Vašich priateľov a kolegov, o svojej operácii by ste mali rozhodne informovať všetkých poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, vrátane Vášho lekára.

Kedy by som o tom mal/a hovoriť?

Rozhodnutie je zase na Vás. Ak Vaša rodina a priatelia vedia, že ste podstúpili operáciu, môžu byť znepokojení a radi by po operácii počuli, že ste v poriadku. Ak priatelia vedia, o akú operáciu išlo, pravdepodobne Vás budú chcieť podporiť a vypočuť. Bezprostredne po operácii Vám však pravdepodobne nebude príjemné o nej hovoriť. Je to normálne. Svojich blízkych informujte, keď sa na to budete cítiť.

Čo povedať rodine a blízkym priateľom?

Pre Vás, pre Vašu rodinu a blízkych priateľov je dôležité porozprávať sa o operácii. Vaši príbuzní a blízki sa o Vaše zdravie a zotavovanie zaujímajú. Ak sa s nimi podelíte o detaily operácie, pomôže to zodpovedať ich otázky a minimalizovať ich obavy.

Okrem toho, že upokojíte svoju rodinu a blízkych priateľov, rozhovor o tejto časti Vášho života je aj zdravým spôsobom vyrovnania sa s emóciami. Mnohí ľudia pocítia úľavu po tom, ako sa otvorí. Úľava prichádza nielen kvôli tomu, že sa podelia o túto informáciu, ale aj vďaka podpore blízkych ľudí. Rozhodnutie, či sa o túto informáciu podelíte, je len na Vás.

Koľko toho povedať deťom?

Ak máte menšie deti, je väčšinou vhodné hovoriť o tejto operácii otvorene. Keď podáte tieto informácie otvorene, väčšina detí nebude mať problém prijať ich. Deti vycítia, keď vo vzduchu visí tajomstvo. Nedostatočná otvorenosť môže spôsobiť, že si budú myslieť, že situácia je horšia ako v skutočnosti.

Doprajte svojim deťom čas, aby Vám mohli klásť otázky a odpovedzte im jednoducho a pravdivo. Jednoduché vysvetlenie je zvyčajne to, čo deti potrebujú počuť. Rozprávanie o Vašej operácii je prirodzeným spôsobom ako rozptýliť všetky prípadné mylné predstavy Vašich detí.

Ak máte dospelujúce deti, z vlastnej skúsenosti viete, že sa môžu stiahnuť do seba, ak ide o témy ako je zdravotný stav rodičov alebo operácia. V takom prípade niektorí rodičia povedia svojim pubertiakom len kľúčové informácie o operácii. Je však stále dôležité dávať otvorené a úprimné odpovede na položené otázky.

Ak máte veľké deti, pravdepodobne s nimi budete chcieť o operácii a o tom, ako Vás ovplyvnila, hovoriť otvorene – tak, ako by ste hovorili o akejkolvek inej operácii.

A čo moji kolegovia?

Je na Vás, či im poviete niečo o svojej operácii. Najlepšie je, keď aspoň jeden kolega vie o tom, že ste podstúpili operáciu s vyvedením stómie, pre prípad, že by v práci nastali akékoľvek problémy.

Ak sa rozhodnete byť otvorenejší, mohli by ste začať vysvetlením dôvodu operácie. Potom spomeňte, že následkom operácie je iný spôsob vyprázdňovania čriev alebo mechúra.

Návrat do práce prinesie otázky o spoločenskom živote. Ako stómia zmení môj každodenný život? Ako sa prispôbim pracovnej rutine?

Počas práceneschopnosti je vhodné vyskúšať si rôzne situácie, aby ste sa cítili sebaisto pri opustení domu na dlhší čas. Niekoľko týždňov pred tým, ako sa vrátite do práce, by ste sa mohli obliecť a napláňovať si deň tak, akoby ste šli do práce. To Vám pomôže vypracovať si dennú rutinu – a zvýši to Vaše sebavedomie pri návrate do práce.

Čo povedať známym?

Známi a susedia môžu byť zvedaví, prečo ste boli v nemocnici a môžu sa pýtať na Vaše ochorenie. Rozmyslite si vopred, čo im poviete, keď začnú klásť otázky.

Ak nechcete hovoriť o podrobnostiach s ľuďmi, ktorých dobre nepoznáte, môžete jednoducho povedať, že ste absolvovali operáciu brucha. Alebo môžete povedať, že Vám odstránili hrubé črevo alebo jeho časť, alebo mechúr. Nemusíte mať pocit, že musíte vysvetľovať podrobnosti o svojej operácii každému, kto sa na ne opýta. Podajte len toľko informácií, koľko chcete. To platí aj o dlhodobých známych aj o ľuďoch, ktorých ste práve stretli.

Čo navrhujete v prípade, že s niekým „randím“?

Schôdzky sú normálnou súčasťou života mnohých ľudí – vrátane ľudí so stómiou. Ak sa s niekým začnete stretávať po operácii, sami sa môžete rozhodnúť, kedy a koľko mu poviete o svojom stave.

Pár poznámok na záver

Je veľmi dôležité vrátiť sa späť do života a užívať si všetky aktivity, ktoré ste si užívali pred operáciou. To zahŕňa aj spoločenský život. Nezapúdajte, že stómia zmenila len Vaše telo. Inak ste stále tá istá osoba. A neexistuje žiadny dôvod na to, aby sa zmenil Váš vzťah s rodinou, priateľmi a kolegami.



0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

Váš zákaznícky servis **Coloplast Kontakt**

Mgr. Lucia Ochabová, Mgr. Mária Žiaková, Mgr. Marián Korbel'

Toto sú všeobecné usmernenia pre pomoc s najčastejšími otázkami.

Vždy sa riadte aj inštrukciami od vášho ošetrojúceho lekára, stomickej sestry alebo iného zdravotníka.



Ako sa obliekať so stómiou

Stómia by nemala byť zásadným obmedzením pri výbere oblečenia. Po operácii by ste mali byť schopný/á nosiť to čo máte vo vašom šatníku.

Stomické vrecká SenSura Mio v neutrálnej šedej farbe sú navyše pod oblečením neviditeľné, dokonca aj pod bielou farbou. Navyše sú vyrobené z textilného materiálu, ktorý sa bežne používa v odevnom priemysle, takže pôsobia ako kus oblečenia a nie ako zdravotná pomôcka.

Aká spodná bielizeň sa odporúča?

Spodná bielizeň by mala byť mierne obťahnutá, aby pomáhala udržať vrecko na mieste, nie však príliš tesná, aby výlučky mohli odchádzať do vrecka. Muži môžu nosiť slipy alebo trenírky. Vrecko najlepšie držia obťahnuté boxerky.

Mnohé ženy uprednostnia priliehavé – nie však príliš tesné – nohavičky s vysokým pásom. Bavlnené, elastanové alebo podobné strečové nohavičky sú tiež vhodné. Pančuchy

s priliehavým pásom sú takisto dobrou voľbou.

Oblečenie pre pánov

Mnohí muži nosia nohavice pod úrovňou pásu, stomické vrecko sa tak môže nachádzať nad úrovňou nohavíc. Mohli by ste skúsiť nohavice o číslo väčšie, čo vám umožnilo umiestniť opasok nad stomickú pomôcku. Majte tiež na pamäti, že nohavice s nariasenou prednou časťou skrývajú vrecko lepšie ako nohavice s predným rovným dielom.

Ak máte stómiu v oblasti pásu, nenoste tesné nohavice ani opasky. V závislosti na umiestnení stómie, by ste mohli uvažovať o trakoch, a to predovšetkým vtedy, ak sa vám opasky zdajú nepohodlné alebo obmedzujúce. Ďalšou možnosťou je obliecť si niečo, čo prekryje oblasť pásu nohavíc. Napríklad vestu

športovú alebo neformálnu. V chladnejšom období sú ďalšou možnosťou svetre a saká. Vo výbere plaviek majú muži viac možností. Napríklad plavky typu boxerky s elastickým pásom a bermudy ponúkajú rôzne pozície v oblasti pásu. Ak máte stómiu nad líniou pásu, môžete si zvoliť plavky a vrchný tielkový diel.

Oblečenie pre dámy

Ženy sa často stretávajú s tým, že je veľmi ťažké nájsť nohavice, ktoré sadnú na ich postavu. Ak máte stómiu v blízkosti pásu, vyhnite sa tesným nohavičiam, sukniám alebo opaskom. Pohodlnejšie by ste mohli cítiť v nohavičiach alebo sukni s vyšším alebo voľnejším pásom alebo s elastsickým pásom. Nohavice alebo sukňa s riasením v oblasti pásu skryjú vrečko lepšie ako rovný predný diel.

Módni návrhári vedieť, že ženské telo môže mať mnoho tvarov a veľkostí. Preto je možné kúpiť nohavice s rôznou výškou pásu, čo vám umožňuje nájsť si ten správny štýl, ktorý bude vyhovovať vášmu telu a vašim potrebám.

Čo sa týka športového oblečenia, zväžte tepláky alebo elstické nohavice, ktoré pomôžu držať vaše vrečko počas cvičenia. Tiež môžete

skúsiť cyklistické šortky, ktoré sa dajú nosiť buď samostatne, alebo pod iné šortky, tepláky alebo iné elastsické nohavice.

Ženy si pravdepodobne vyberú plavky s podšívku, ktorá vytvorí uhladenejšiu siluetu. Mnohé plavky sú v oblasti brucha nariasené, čo pomôže skryť vrečko.

Oblečenie pre deti

V dojčeneckom období od 0 – 1 roku života, dieťaťku obliekajte voľnejšie body. Vhodné sú aj overaly, dupačky. Jednorázové plienky upínajte nad vrečko, alebo tesne pod, podľa umiestnenia stómie. Nie sú vhodné džinsové nohavice s pevným pásom, ktoré sú v obliekaní dojčiat v poslednom období veľmi moderné.

Doprajte vášmu dieťaťu voľnosť. V batolivom období od 1.- 3. rokov, sú vhodné pančuchové nohavice s trakmi. To sa týka aj nohavic. Materiál by mal byť ľahký, nie elastický. Dievčatká môžu nosiť nariasené šatočky.

Odkazy:

www.mypouch.cz



0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

Váš zákaznícky servis **Coloplast Kontakt**

Mgr. Lucia Ochabová, Mgr. Mária Žiaková, Mgr. Marián Korbel'

Toto sú všeobecné usmernenia pre pomoc s najčastejšími otázkami. Vždy sa riad'te aj inštrukciami od vášho ošetrojúceho lekára, stomickej sestry alebo iného zdravotníka.



Spoločenský život

Nenechajte stómiu, aby vám bránila žiť spoločenský život – v kruhu vašej rodiny a známych. Tu je niekoľko tipov ako prekonať zábrany a ísť medzi ľuďi.

Je iba prirodzené, že sa znepokojujete nad tým ako vysvetliť fakt, že máte stómiu. Bude to nepríjemné? Uvedomte si však, že vy máte situáciu pod kontrolou a viete viac ako ostatní. Nemusíte vysvetľovať vašu zdravotnú situáciu každému koho stretnete. Vy sa rozhodnete čo chcete odhaliť a do akej miery.

Majte pripravené krátke vysvetlenie

Krátke vysvetlenie „po ruke“ vám dodá väčšiu istotu a pokoj. Napríklad, jednoducho a v krátkosti povedzte, že ste prekonalí ťažké ochorenie, podstúpili ste operačný zákrok a teraz nosíte stomické vrecko. Vyhnite sa tomu, byť príliš technický a buďte pripravený na otázky, avšak nebuďte príliš detailný a povedzte iba nevyhnutné minimum. Nemajte pocit, že musíte vysvetľovať detaily chirurgického zákroku každému, kto sa pýta.

Skúsenosť

„Po operácii som sa, zo strachu z toho ako situáciu vysvetlím, obával ísť von do spoločnosti. Po prvých skúsenostiach som nadobudol istotu, ako moju situáciu vysvetliť. Je to iba psychická bariéra. Komu chcem tomu niečo, poviem, komu nechcem, nepoviem nič a on si nič ani nevšimne.“

Na čo myslieť, keď idem do spoločnosti?

Stómia by vám nemala brániť ísť von s kamarátmi na pivo, na stretnutie s príbuznými alebo do reštaurácie s priateľkou. Stomické pomôcky sú dostatočne bezpečné a diskrétné a ľudia vo vašej blízkosti si túto skutočnosť ani nevšimnú.

Pripravte si „pohotovostný balíček“

Ak idete von do spoločnosti zbaľte si pár

pomôcok navyše. Pre istotu majte so sebou viac pomôcok ako by ste potrebovali doma. Pribal'te si aj plastové odpadové vrecká a likvidáciu použitých pomôcok, v prípade, že nebude k dispozícii odpadový kôš.

Kde je toaleta?

Po príchode do nového prostredia, zmapujte si vopred situáciu a nájdite toaletu. Toto vám dodá pokoj a istotu, že veci máte pod kontrolou. Zbytočne by ste mali stres, ak by ste rýchlo potrebovali ísť na toaletu a nevedeli ju nájsť.

Ako začať so spoločenským životom?

Pre vybudovanie sebaistoty, začnite malými krokmi a najskôr navštívte miesta v blízkom okolí vášho bydliska. Neskôr môžete ísť aj na vzdialenejšie miesta, ale začnite kratším pobytom, možno na niekoľko hodín. Potom skúste urobiť ďalší krok. Navštívte verejné toalety, známych alebo príbuzných. Je lepšie začať známymi alebo rodinou, ktorí už poznajú vašu situáciu. Neskôr, keď sa budete cítiť istejšie, môžete začať plánovať aj dlhšie cesty, napríklad na celý deň.

Čo robiť, ak sa vyskytne problém mimo domu?

Ak máte problémy s pomôckami, môžete

kontaktovať bezplatnú linku Coloplast Kontakt 0800 159 159. Naše kolegyně na linke sú zdravotné sestry s množstvom skúseností, ktoré sú pripravené vám kedykoľvek počas pracovných dní poradiť.

Kluby stomikov

Pre vašu cestu „späť do spoločnosti“ je veľmi dobré, ak máte prateľov, ktorí majú tiež stómiu. S nimi si môžete vymieňať rady a skúsenosti a v prípade potreby ich môžete telefonicky kontaktovať. Je dobré začať spoločenské kontakty návštevou klubu stomikov. Sú vo väčšine slovenských miest a najlepšie rozumejú vašej situácii. Kontakt na organizáciu stomikov Slovilco www.slovilco.sk.

Slovenské združenie stomikov Slovilco

www.slovilco.sk



0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

Váš zákaznícky servis **Coloplast Kontakt**

Mgr. Lucia Ochabová, Mgr. Mária Žiaková, Mgr. Marián Korbel'

Toto sú všeobecné usmernenia pre pomoc s najčastejšími otázkami.

Vždy sa riad'te aj inštrukciami od vášho ošetrujúceho lekára, stomickej sestry alebo iného zdravotníka.



Môžem so stómiou cvičiť, športovať?

Už ste to určite mnohokrát počuli, ale stojí za to, si to zopakovať: fyzická aktivita je dobrá pre každého. Cvičenie alebo športovanie – pokiaľ ich odobrí Váš lekár alebo sestra – sa mimoriadne odporúča.

Mám nejaké obmedzenia?

Obmedzenia existujú, predovšetkým bezprostredne po operácii. Pokiaľ sa stómia a oblasť brucha úplne nezahoja, namáhavé cvičenie so sebou prináša riziko vzniku hernie. Parastomálna hernia (pruh v okolí stómie) je oslabenie brušnej steny, ktoré môže spôsobiť, že sa črevo vyduje cez brušnú stenu. Aby ste predišli vzniku hernie, nedvíhajte predmety ťažšie ako cca 3,5 kg počas šiestich mesiacov po operácii. Pri zdvíhaní predmetov a/alebo pri inom využívaní brušných svalov sa odporúča používať podporný pás. Niektorí ľudia si takýto pás zaobstarajú hneď po operácii a potom ho nosia dlhý čas. O potrebe

podporného pásu sa informujte skôr, ako dôjde k natiahnutiu Vašich brušných svalov.

Podporný stomický pás je potrebné upraviť na mieru a lekár Vám ho môže predpísať. Tento pás Vám môže výrazne pomôcť. Pás dostanete vo výdajniach zdravotníckych pomôcok, tam, kde aj ostatné stomické pomôcky.

Je na začiatok vhodná chôdza?

Áno, je to nenáročný, ľahký a nenásilný spôsob, ako sa dostať naspäť do života. Je to tiež aktivita, s ktorou po operácii nemusíte dlho čakať. Môžete sa prechádzať hore – dolu schodmi vo svojom dome, alebo von, na

čerstvom vzduchu a postupne môžete predĺžovať čas a vzdialenosť. Postupne si môžete stanovovať náročnejšie ciele: dlhšiu trasu, výstup na kopec. Ak sa prinútite kráčať ďalej, zlepšíte svoju silu aj vytrvalosť. Predovšetkým pri dlhších prechádzkach dbajte na to, aby ste mali kvalitné topánky určené na chôdzu. Ďalšie argumenty podporujúce vhodnosť chôdze: pomáha Vášmu srdcu, pľúcam, svalom a kĺbom. Prechádzku Vám môže spríjemniť kamarát/ka alebo milovaná osoba.

Je bicyklovanie dobrý nápad?

Áno, ak ho schváli aj Váš lekár. Lekár môže navrhnúť počkat', kým sa Vám brucho úplne nezahojí. Bicyklovanie je výborný šport, keďže pri ňom nedochádza k nárazom a nevyžaduje veľkú námahu v oblasti brucha. Ak máte perineálne zranenie (operácia, ktorou bol odstránený konečník), budete musieť počkat' dlhší čas, kým sa táto oblasť úplne zahojí. Sedenie na bicykli by pre Vás bolo nepohodlné a mohlo by dôjsť k zraneniu.

Môžem sa vrátiť k behu?

Ak to schváli Váš lekár, tak môžete. Nezabudnite prijímať dostatok tekutín, ktoré nahradia stratu spôsobenú potením. Pred behom by ste si mohli založiť novú stomickú pomôcku. Priebežne kontrolujte jej lepiacu časť, keďže pot by ju mohol uvoľniť a spôsobiť podtečenie.

3 pravidlá pre športovanie

- Vyprázdňte si vrecko pre športovaním pre väčšiu voľnosť pohybu a menšie riziko podtekania.
- Prijímajte veľa tekutín pred, počas a po športovaní.
- Vyhnite sa akémukoľvek dvíhaniu ťažkých predmetov počas minimálne 6-8 týždňov po operácii, aby ste predchádzali vytvoreniu hernie.

A čo plávanie?

Plávanie a vodný aerobik sú úžasným spôsobom ako sa udržať vo forme. Voda Vás nadnáša, plávanie precvičuje svaly a samotné cvičenie so sebou prináša minimálne riziko zranenia. Plávanie Vám tiež môže pomôcť získať lepšiu ohybnosť a je dobrou voľbou v prípade, že Vás trápí artritída. Nevyhýbajte sa bazénom kvôli tomu, že by si ostatní ľudia mohli všimnúť Vašu stómiu. Väčšina ľudí si nič nevšimne! Mnohí stomici používajú pri plávaní štandardnú veľkosť vrecka a pred plávaním ho jednoducho vyprázdnia.

Ak chcete byť diskretnejší, môžete použiť mini stomické vrecká, ktoré sú pod plavkami menej viditeľné.

Pri pobyte na slnku sa opalovacím krémom natrite až po založení vrecka. Krémy a mlieka môžu spôsobiť, že sa stomická pomôcka neprilepí.

Ak si doprajete horúci kúpeľ, následne vrecko skontrolujte. Teploto môže ovplyvniť jeho životnosť, takže si pravdepodobne vrecko budete musieť vymeniť skôr.

Stómia vo vode

Ak sa obávate, že vaša pomôcka nie je dostatočne odolná vo vode, dodržujte tieto odporúčania:

- Voda môže uvoľniť okraje lepiacej plochy pomôcky. Pred vstupom do vody sa uistite, že okraje adhezíva sú dobre prilepené.
- Dodatočne môžete rukou ešte viac uhládzať okraje adhezíva. Tlak a teplo pozitívne vplyvajú na príľhavosť.
- Ak máte vrecko s filtrom, je dobré prelepiť filter nálepkou, ktorá je v každom balení vreciek.



0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

Váš zákaznícky servis **Coloplast Kontakt**

Mgr. Lucia Ochabová, Mgr. Mária Žiaková, Mgr. Marián Korbel'

Toto sú všeobecné usmernenia pre pomoc s najčastejšími otázkami. Vždy sa riadte aj inštrukciami od vášho ošetrojúceho lekára, stomickej sestry alebo iného zdravotníka.



Stravovanie s kolostómiou

Po každom type chirurgického zákroku nejaký čas trvá, kým sa Vaše telo prispôbí. Toto platí samozrejme aj pri kolostómii. Po čase by ste mali zistiť, že môžete jesť tie isté jedlá, ako ste boli zvyknutý/á.

Nižšie sú uvedené všeobecné pravidlá stravovania pre ľudí s kolostómiou. Ak Vám však lekár odporučí špeciálnu diétu, mali by ste sa riadiť jeho pokynmi.

Budem reagovať na niektoré potraviny inak?

Každý človek môže zistiť, že mu niektoré potraviny spôsobujú nadúvanie alebo nepríjemné pocity. Ak máte pocit, že Vám po operácii niektorá potravina spôsobuje problémy, skúste ju na chvíľu vyradiť z jedálnička. Potom ju znovu zaradte a uvidíte, ako Vaše telo zareaguje. Urobte tak pri každej „podozrivej“ potravine aspoň trikrát. Pomôže Vám to overiť, či Vám daná potravina skutočne spôsobuje problém.

Sú plyny normálne?

Áno. Plyny sa tvoria dvomi prirodzenými

spôsobmi. Prvým z nich je tvorba plynov v črevách, keď sa v hrubom čreve štiepia uhľohydráty (cukry, škroby a vláknina z jedla). Medzi zjedením jedla a vylúčením plynov z Vašej stómie prejde zvyčajne päť až šesť hodín. Plyny môžu vzniknúť aj zo spôsobu prijímania potravy, takže by ste mali jesť pomaly. Je tiež vhodné vyhýbať sa žuvačkám, pitiu nápojov pomocou slamky a rozprávaniu s plnými ústami.

Na zníženie plynatosti si môžete kúpiť voľnopredajné lieky. Okrem toho väčšina stomických vreciek v súčasnosti obsahuje aj filtre na plyny. Filter zo živočíšneho uhlia zbaví plyn zápachu skôr, ako sa uvoľní z vrecka. Občas sa môže stať, že tekutá stolica upchá filter, v takom prípade je potrebné vrecko vymeniť. Potraviny, ktoré by mohli spôsobiť

vznik plynov u jedného človeka, nemusia u ďalšieho človeka pôsobiť rovnako, takže si dobre všimajte, ktoré potraviny vplývajú na Vás.

Potraviny a nápoje, ktoré spôsobujú plynatosť:

- Kapusta
- Špenát
- Uhorky
- Fazuľa
- Ružičkový kel
- Cibuľa/ cesnak
- Brokolica/ karfiol
- Kukurica
- Hrach
- Sýtené nápoje, napríklad sóda a pivo

Kedy si zápach všimnem ja a moje okolie?

Zápach je možné spozorovať len pri vyprázdňovaní stomického vrečka. Vtedy však môžete zápach zmierniť použitím špeciálnych kvapiek (napr. Ostobon - tekutý stomický deodorant, ktorý vyrába Coloplast). Po vyprázdnení vrečka alebo pri jeho výmene kvapky jednoducho nakvapkáte do vrečka. Keď budete nabudúce vyprázdňovať vrečko, kvapky by mali zmierniť zápach. Niektorí ľudia nosia so sebou osviežovač vzduchu. To je praktické predovšetkým pri používaní verejnej toalety na verejnom mieste.

Potraviny, ktoré spôsobujú zápach stolice:

- Ryby
- Vajcia
- Syr
- Kvaka
- Cesnak
- Fazuľa
- Kapustovitá zelenina

Čo robiť pri zápche?

Rovnako ako pred operáciou, občas môže dôjsť k zápche. Prevenciou výskytu zápchy je prijímanie potravín s vysokým obsahom

vlákniny, ovocia, zeleniny a obilnín (napríklad vločky). Ak to schváli Váš lekár, vypite denne šesť až osem pohárov tekutín. Ak zápcha neprejde, zvážte použitie laxatíva. Túto možnosť by ste však mali najskôr konzultovať so svojim lekárom, ktorý stanoví, či je tento postup pre Vás správny.

Čo robiť pri hnačke?

Riedku stolicu môže spôsobiť ochorenie podobné chrípke, reakcia Vášho tela na nejakú potravinu, alebo lieky, napríklad antibiotiká.

Potraviny, ktoré môžu zahustiť stolicu:

- Puding
- Krémové arašidové maslo
- Zemiaky
- Chlieb
- Cestoviny
- Pečené jablká/ jablková omáčka
- Syr
- Ryža

Pri hnačke Vaše telo stráca vodu, sodík a draslík. Preto musíte prijímať veľa tekutín, vrátane cca štvrt' litra vody po každom vyprázdnení vrečka. Nápoje pre športovcov pomôžu nahradiť stratu sodíka a draslíka. V prípade troch alebo viacerých po sebe nasledujúcich riedkych stolíc by ste sa mali poradiť s lekárom.

Pár poznámok na záver

Je dôležité, aby ste sa vo svojom tele cítili dobre aj po tomto type operácie. Rovnako dôležité je, aby ste si mohli užívať jedlo ako súčasť plnohodnotného života. Dúfame, že Vám tieto rady pomohli.



0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

Váš zákaznícky servis **Coloplast Kontakt**

Mgr. Lucia Ochabová, Mgr. Mária Žiaková, Mgr. Marián Korbel'

Toto sú všeobecné usmernenia pre pomoc s najčastejšími otázkami.

Vždy sa riadte aj inštrukciami od vášho ošetrojúceho lekára, stomickej sestry alebo iného zdravotníka.



Stravovanie s ileostómiou

Nižšie sú uvedené všeobecné pravidlá stravovania pre ľudí s ileostómiou. Ak Vám však lekár odporučí špeciálnu diétu, mali by ste sa riadiť jeho pokynmi.

Ako mám zmeniť príjem tekutín?

Vypite 10 až 12 pohárov tekutín denne, pokiaľ Vám lekár nenariadi inak. Keďže už nemáte hrubé črevo, v ktorom by sa absorbovala voda – a keďže tekutiny odchádzajú z tela cez stómiu – potrebujete telu pomôcť tým, že budete prijímať viac tekutín.

Prijímanie väčšieho množstva tekutín je nevyhnutné, aby ste predišli dehydratácii.

Príznaky dehydratácie sú:

- Sucho v ústach, alebo suchý jazyk
- Menej časté močenie alebo menej moču
- Tmavší moč ako zvyčajne
- Závrat, keď sa postavíte
- Pocity slabosti a nezvyčajné reakcie
- Kŕče v nohách alebo v bruchu
- Nedokážete jasne uvažovať
- Brnenie v rukách a chodidlách

Pri príznakoch dehydratácie kontaktujte lekára. Pri dehydratácii sa pokúste zvýšiť príjem tekutín. Budete musieť nahradiť aj elektrolyty – sodík a draslík – v organizme.

Ako nahradiť draslík:

- Vývar alebo bujón
- Nápoje pre športovcov s nízkym obsahom kalórií alebo bez obsahu cukru
- Čaj, pomarančový džús
- Banány, marhule, zemiaky

Ako nahradiť sodík:

- Nápoje pre športovcov s nízkym obsahom kalórií alebo bez obsahu cukru
- Vývar alebo bujón
- Ryžová voda
- Praclíky alebo kreky

Dôležité: Zmätenosť, závrat a zosušená pokožka sú príznakmi extrémnej dehydratácie.

Ak spozorujete tieto symptómy extrémnej dehydratácie, choďte na pohotovosť.

Môžem dostať hnačku?

Hnačku alebo riedku stolicu môžete mať z času na čas aj pri ileostómii. V takom prípade sa vrecko môže naplniť rýchlejšie ako zvyčajne, a preto ho budete musieť vyprázdňovať častejšie.

Hnačka spôsobuje stratu vody, sodíka a draslíka, čo sú látky nevyhnutné pre telo. Pite dostatok tekutín. Základným pravidlom je vypiť približne štvrt' litra vody vždy, keď vyprázdnete vrecko. Potraviny bohaté na cukor môžu spôsobiť riedku stolicu. Potraviny a nápoje, ktoré Vám pomôžu doplniť stratený sodík a draslík sú uvedené vyššie.

Potraviny, ktoré môžu zahustiť stolicu:

- Puding, zemiaky, chlieb, cestoviny, pečené jablká/ jablková omáčka, syr, ryža
- V prípade 3 alebo viacerých po sebe nasledujúcich riedkych stolíc by ste sa mali poradiť s lekárom.

Ktorým jedlám by som sa mal/a vyhýbať a prečo?

Pred operáciou prechádzali Vaším hrubým črevom veľké kusy jedla. Teraz sa takéto veľké kusy jedla môžu ľahko zachytiť na mieste, kde Vaše črevo prechádza brušnou stenou. Ak sa to stane, môže dôjsť k upchaniu. Upchanie jedlom môže spôsobiť kŕče v bruchu, bolesť a vodnatú zápachajúcu stolicu. Črevo sa bude snažiť uvoľniť upchaté miesto a stolica môže vystreknúť. Počas prvých šiestich až ôsmich týždňov po operácii sa vyhýbajte jedlám s vysokým obsahom vlákniny, ktoré absorbujú vodu – napríklad obilninám, citrusom, jablkám a fazuli. Tieto potraviny bohaté na vlákninu môžu bezprostredne po operácii spôsobiť upchanie čreva alebo bolestivé kŕče. Aj dlhší čas po operácii Vám môžu niektoré potraviny spôsobovať upchatie čreva. Ak máte podozrenie, že Vám niektorá potravina spôsobuje takéto upchávanie, nejaký čas sa jej vyhýbajte. Potom ju v malom množstve znovu zaradte do jedálnečky, aby ste zistili, či Vám spôsobuje problémy.

K potravinám, ktoré môžu spôsobiť upchatie, patria nasledovné:

- Orechy, popcorn, kokos, sušené ovocie, zeler, huby
- Jablko a podobné potraviny so šupkou bohatou na vlákninu
- Biela vláknitá šupka pomarančov a grapefruitov
- Surová chrumkavá zelenina (mrkva, brokolica, karfiol a čínska zelenina)

Upchatiu čreva jedlom môžete predísť aj tým, že budete jesť pomaly, budete poriadne prežúvať a pri jedle prijímať veľa tekutín. Ak dôjde k upchatiu a nezvraciate a pozorujete aspoň nejaký výlučok zo stómie, skúste pomaly zvýšiť príjem tekutín. Vypite horúci čaj alebo si dajte horúcu sprchu, vodu si nechajte stekať po chrbte, a nechajte svoje brušné svaly relaxovať.

Dôležité: Ak nepozorujete žiadny výlučok zo stómie a zvraciate, nepite žiadne tekutiny. Okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

Čo by som mal/a vedieť celkovo o liekoch?

Pred operáciou ste možno užívali lieky, ktoré boli vyrobené tak, aby sa absorbovali postupne vo Vašom hrubom aj tenkom čreve. Teraz však hrubé črevo nemáte a tieto lieky sa môžu vstrebať len čiastočne alebo vôbec. To sa môže stať predovšetkým pri niektorých potáhaných tabletkách a kapsulách s postupným uvoľňovaním. Informujte svojho lekárniko o tom, že máte ileostómiu. Tak Vám bude môcť poradiť správne lieky – na predpis aj voľnopredajné. Ak spozorujete tabletky v stolici, informujte svojho lekára.

Vitamín B12 sa nachádza v mäse a v iných potravinách, kvôli operácii však môžete mať problém so vstrebávaním tohto vitamínu. To môže mať za následok anémiu. Anémia je stav, kedy máte nedostatok červených krviniek, a to prináša rôzne symptómy, napríklad únavu. V prípade akýchkoľvek obáv sa poraďte s lekárom o tom, či by bolo pre Vás vhodné užívať vitamín B12 ako doplnok stravy.



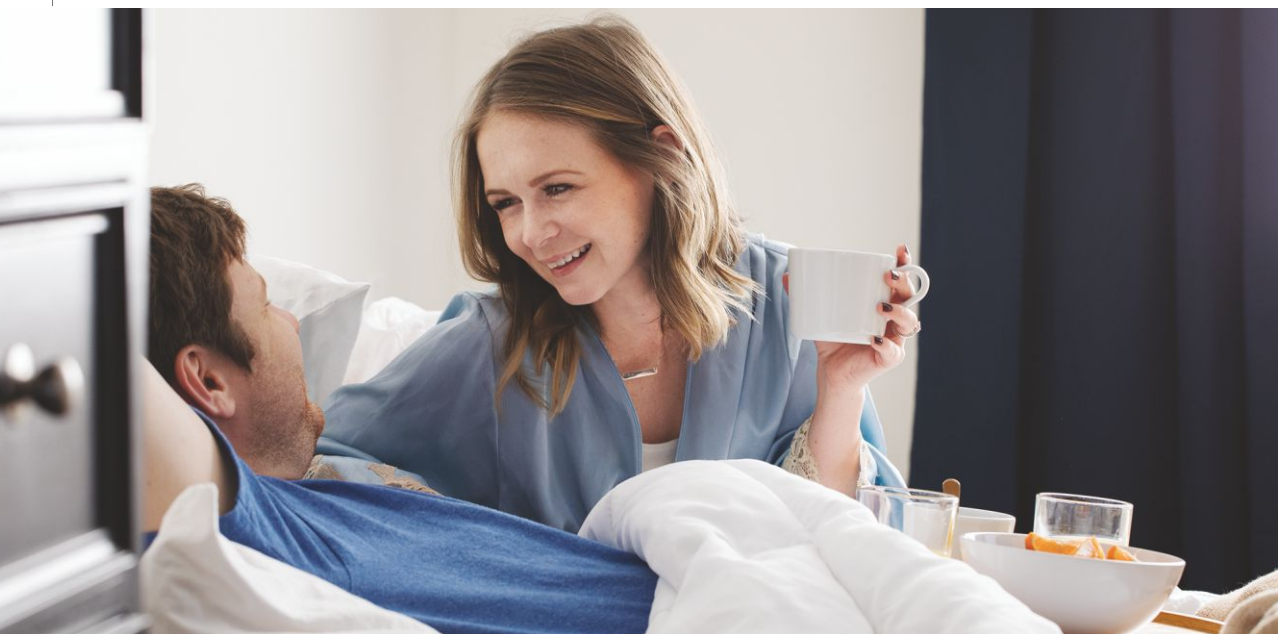
0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

Váš zákaznícky servis **Coloplast Kontakt**

Mgr. Lucia Ochabová, Mgr. Mária Žiaková, Mgr. Marián Korbel'

Toto sú všeobecné usmernenia pre pomoc s najčastejšími otázkami.

Vždy sa riadte aj inštrukciami od vášho ošetrojúceho lekára, stomickej sestry alebo iného zdravotníka.



Intímny život po operácii

Po absolvovaní operácie, pri ktorej Vám bude vyvedená stómia budete chcieť pravdepodobne vedieť, ako táto operácia ovplyvní Váš sexuálny život. Intímny život a styk sú prirodzenou súčasťou života. To sa nemení ani po tejto operácii – stále môžete viesť uspokojivý sexuálny život.

Ako máme po tejto zmene s partnerom pristupovať k intímnemu životu?

Keď si obaja zvyknete na zmeny na Vašom tele, premýšľajte o tom, ako pristúpiť k sexuálnemu životu uvoľneným spôsobom a bez nátlaku. Buďte otvorení, diskutujte o svojich pocitoch, aby si Váš partner nevysvetlil chybné Vaše počiatkové zdráhanie. Rozprávajte o svojich obavách a počúvajte obavy svojho partnera. Úprimnosť v tejto otázke pomôže budovať vzájomnú dôveru a rešpekt medzi vami. Buďte trpezliví a obaja si doprajte toľko času, koľko bude potrebné.

Najdôležitejšie je nezabúdať, že intímnosti bez samotného styku môžu byť tiež uspokojivé a príjemné. Urobte si čas na vzájomné objímanie,

rozhovory, bozkávanie a maznanie. Za nejaký čas by ste mali byť obaja pripravení na styk.

O čom by ste mali hovoriť

- Telesné obmedzenia ako napríklad vaginálna suchosť alebo problémy s erekciou.
- Bolestivosť.
- Obavy zo zápachu, podtekania pomôcky alebo z odmietnutia.
- Hnev alebo obviňovanie, ktoré sú prekážkou túžby po sexe.

A čo so stomickým vreckom?

Je vhodné, aby vrecko bolo čisté a prázdne. Možno si budete chcieť založiť nové vrecko, alebo môžete dokonca použiť menšie vrecko. Niektorí ľudia uprednostňujú stomickú zátku. Iní zvolia menšie minivrecko alebo stomickú krytku. Všetky uvedené možnosti sú menšie, menej odstávajú a sú diskretnéjšie. (Tieto menšie vrecká sa tak často používajú v intímnych chvíľach, že sú známe ako „vrecká vášne“.)

Po výmene za nové menšie vrecko s pohlčovačom pachu Ostobon by ste sa mali cítiť bezstarostnejšie. Nezabudnite však vrecko následne vymeniť za klasickú veľkosť. Je sexi spodná bielizeň dobrou voľbou? Určite áno. Pomôže bezpečne udržať vrecko pod oblečením a tiež pomôže eliminovať pohyb vrecka pri pohyboch Vášho tela.

Spodná bielizeň Vám pomôže cítiť sa a vyzerat' príťažlivo.

Muži môžu zväziť tielka, rôzne šerpy alebo boxerky s vyšším pásom, ktorý pomôže držať vrecko na mieste.

Ženy môžu zväziť kombiné, živôtik alebo saténový župan, niektoré typy nohavičiek alebo pančušiek s miestom na stomické vrecko.

Časté otázky o sexe a stómii

Ako operácia ovplyvní môj sexuálny život?

Toto veľmi závisí na type operácie, ktorú ste podstúpili. Je dôležité otvorene hovoriť s vaším partnerom o zmenách, ktoré prežívate.

Všeobecne platí, že by ste sa mali porozprávať s chirurgom aký vplyv môže mať operácia na váš sexuálny život.

Ako sa vyhnúť bolesti počas sytku?

Vyskúšajte polohy, kde sa vyhnete tlaku na stómiu a brušnú stenu. Pomôžte si podporou vankúša. Použitie lubrikačného gélu môže byť tiež alternatívou. Najdôležitejšie však je otvorene hovoriť s partnerom o zmenách, ktoré prežívate po operácii.

Čo robiť s vreckom?

Pred sexuálnym stykom vrecko vyprázdnite. Najlepšie je použiť nové vrecko v menšej veľkosti midi alebo mini. Niektorí stomici používajú počas intímnych chvíľ krytku stómie.

Čo mám robiť aby som sa vyhol zápachu?

Lubrikačný deodorant vám pomôže neutralizovať zápach. Pri výmene vrecka, nakvapkajte niekoľko kvapiek lubrikačného deodorantu do nového vrecka.

Čo mám robiť v prípade straty erekcie?

Dočasná alebo trvalá strata erekcie môže byť následkom odstránenie rekta alebo močového mechúra, avšak väčšina mužov nemá problém dosiahnuť orgazmus. Ak máte problém s ereciou, navštívte urológa, ktorý je odborníkom na túto oblasť.

(Ženy) Musím navštíviť lekára pred sexuálnym stykom po operácii?

Ak ste mali vaginálny rekonštručný zákrok, musíte sa poradiť so svojim lekárom. Ak necítite žiadne problémy, iné operácie nie sú dôvodom na konzultáciu s lekárom.



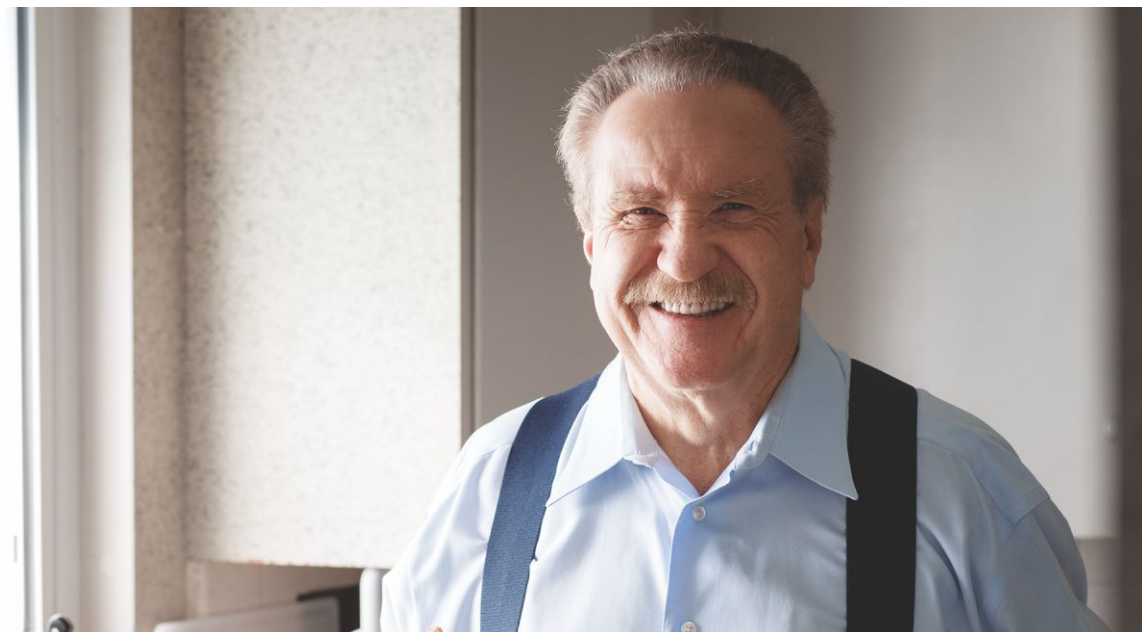
0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

Váš zákaznícky servis **Coloplast Kontakt**

Mgr. Lucia Ochabová, Mgr. Mária Žiaková, Mgr. Marián Korbel'

Toto sú všeobecné usmernenia pre pomoc s najčastejšími otázkami.

Vždy sa riad'te aj inštrukciami od vášho ošetrojúceho lekára, stomickej sestry alebo iného zdravotníka.



Kompenzácie ťažkého zdravotného postihnutia

Účelom kompenzácie v oblasti zvýšených výdavkov je zmierniť dôsledky pravidelných zvýšených výdavkov spojených s ťažkým zdravotným postihnutím fyzickej osoby. Kompenzácie ťažkého zdravotného postihnutia rieši novela zákona č. 447/2008 Z. z. platná od 1.7.2018.

Na koho sa obrátiť?

Kompenzácie ťažkého zdravotného postihnutia rieši Ústredie práce sociálnych vecí a rodiny. Na webovej stránke (www.upsvr.gov.sk) nájdete žiadosti pre preukazy a kompenzácie ťažkého zdravotného postihnutia. Žiadosť vypíšte a dajte potvrdiť vášmu obvodnému lekárovi. Nezabudnite obvodnému lekárovi odovzdať všetky zdravotné záznamy od odborných lekárov (operácie, vyšetrenia a pod.).

Pri stanovovaní zdravotného postihnutia pre potreby ŤZP a ŤZP/S (ťažké zdravotné postihnutie/so sprievodcom) sa prihliada na mieru funkčnej poruchy v %. Sprevádzajúca

osoba poberá rovnaké výhody ako osoba s ťažkým zdravotným postihnutím. Miera funkčnej poruchy 50% a viac je považovaná za ťažké zdravotné postihnutie. Mieru funkčnej poruchy možno navýšiť o 10% s prihliadnutím na ďalšie funkčné poruchy.

Oblasť kompenzácie

Sociálne dôsledky ťažkého zdravotného postihnutia sa kompenzujú v oblasti

- mobility a orientácie,
- komunikácie,
- zvýšených výdavkov,
- sebaobsluhy.

Oblasti zvýšených výdavkov sa kompenzujú sa výdavky na:

1. Diétne stravovanie (skupiny podľa diagnózy):

- I. skupina 18,56% životného minima (ŽM)
- II. skupina 9,28% ŽM
- III. skupina 5,57% ŽM

Ileostomik má nárok na diétne stravovanie pokiaľ má v II. skupine syndróm krátkeho čreva so skrátením čreva viac ako 100 cm s prejavmi malabsorpcie (informácia sa nachádza v pooperačnom zázname) je nutné si ho vyžiadať k žiadosti o preukaz ŤZP a Parkovací preukaz.

2. Súvisiace

- S hygienou alebo opotrebovaním šatstva, obuvi a bytového zariadenia je mesačne vo výške 9,28% ŽM,
- So zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla, vo výške mesačne 16,70% ŽM

O peňažný príspevok na dopravu je možné požiadať aj v prípade, že vás niekto vozí (brat, sused, známy), avšak nie je to doprava k lekárovi, na to je sanitka.

Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je podľa vypracovaného komplexného posudku odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom, možno poskytnúť peňažný príspevok na prepravu. Peňažný príspevok je mesačne najviac 51,02% ŽM.

Druhy peňažných príspevkov na kompenzáciu

1. Peňažné príspevky na kompenzáciu sú
 - a) Peňažný príspevok na osobnú asistenciu.
 - b) Peňažný príspevok na kúpu pomôcky.
 - c) Peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky.
 - d) Peňažný príspevok na úpravu pomôcky.
 - e) Peňažný príspevok na opravu pomôcky (napr. vozík, zdvíhacie zariadenie a pod.)
 - f) Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia.
 - g) Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla.

- h) Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla.
- i) Peňažný príspevok na prepravu.
- j) Peňažný príspevok na úpravu bytu.
- k) Peňažný príspevok na úpravu rodinného domu.
- l) Peňažný príspevok na úpravu garáže.
- m) Peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov.
- n) Peňažný príspevok na opatrovanie.

Mieru funkčnej poruchy a stupeň zdravotného postihnutia (napr. ochorenie hrubého, tenkého čreva a močového) vyjadrenú v % je súčasťou prílohy č. 3 zákona 447/2008 Z. z.

Pri odkázanosti na osobnú prepravu a kúpe motorového vozidla majú stomici nárok na peňažný príspevok vo výške najviac 6638,79 € (§ 14, odsek 6, písmeno c).

Preukaz ŤZP a ŤZP/S (ťažké zdravotné postihnutie / so sprievodcom)

Preukaz fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím slúži na uplatnenie zliav a výhod (napríklad v doprave, kultúre, v oblasti miestnych daní). Výšku zliav a výhody určujú dotknuté rezorty alebo konkrétni poskytovatelia služieb. Odporúčame, aby sa osoby s ŤZP informovali, či napríklad konkrétny prepravca, organizátor kultúrneho podujatia, športového podujatia poskytuje zľavy alebo iné výhody držiteľom preukazu fyzickej osoby s ŤZP.

Osoba vlastníaca Parkovací preukaz

- môže stáť na mieste vyhradenom pre vozidlá prepravujúce osoby s ŤZP,
- nemusí po nevyhnutne potrebný čas dodržiavať zákaz státiť,
- môže, ak je to nevyhnutné, vchádzať aj tam, kde je dopravnou značkou vjazd povolený len vymedzenému okruhu vozidiel do pešej zóny, pritom nesmie ohroziť bezpečnosť cestnej premávky.



0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

Váš zákaznícky servis **Coloplast Kontakt**

Mgr. Lucia Ochabová, Mgr. Mária Žiaková, Mgr. Marián Korbel'

Spracované v spolupráci so stomikom, pánom Jánom Čačkom. Vyššie uvedené informácie sú rámcové. Pre úspešné vybavenie vašich záležitostí sa kontaktujte s lokálnym klubom stomikov (www.slovlco.sk).



Cestovanie

Tipy pre cestovanie a lietanie

Na čo si dať pozor pri cestovaní lietadlom so stómiou.

Pribal'te si viac pomôcok ako by ste plánovali na obdobie vašej cesty. Pre istotu rátajte s dvojnásobným počtom pomôcok ako by ste spotrebovali doma. Takto budete pripravený/á na prípadné žalúdoční ťažkosti, alebo iné možné komplikácie. V príručnej batožine noste čím viac pomôcok. **Vystrihnite si veľkosť otvoru v adhezíve ešte pred vašou cestou, nakoľko nie vždy budete môcť mať nožničky pri sebe.**

Zoberte si rúšky namiesto tekutej formy

Nožničky a ostré predmety nie sú jediné nepovolené na palube lietadla. Obmedzené sú aj tekutiny a gély. Tieto sa nemôžu brať na palubu lietadla vo väčšom objeme ako 100 ml. Z tohto dôvodu si so sebou vezmite pomôcky, ktoré sú vo forme rúšok, namiesto tekutín. Jedná sa napríklad o čistiace rúšky (a nie je čistiacci roztok), ochranné film rúšky (a nie film

v tube), krémy a podobne. Našťastie, doplnkový sortiment je vždy aj vo forme rúšok.

Vstup do lietadla „Gate“

Snažte sa prísť k číslu vstupu do lietadla „Gate“ skôr a vymeňte si pomôcku ešte pred vstupom do lietadla. Existuje malé riziko, že zmena tlaku v lietadle môže zapríčiniť nafúknutie vrečka. Ak by sa tak stalo, choďte v lietadle na toaletu a vyprázdnite alebo vymeňte svoje vrečko. Pamätajte si, že nafukovanie je často spojené aj so stravou, ktorú konzumujete. Preto pred cestovaním dbajte o to viac čo budete jesť a piť a vyhnite sa strave, ktorá spôsobuje nafukovanie.

Ako sa vyhnúť zápachu a zvukom

Dobry nápad je mať rezervované miesto na sedenie v blízkosti toaliet (v zadnom rohu lietadla). Ak sa vám vrečko nekontrolovane nafúkne, choďte na toaletu a plyny vypustite. Zadné miesta v lietadle vám umožnia mať trochu súkromia v prípade úniku zvukov zo stómie. Nemusíte mať obavy, lietadlá nie sú až

také tiché miesta. V prípade potreby si na brucho priložte nejaké oblečenie, ktoré zvuky stlmí.

Tipy pre horúce podnebie

Teplé prostredie prináša riziko straty tekutín z organizmu a riziko hnačiek. Majte tekutiny vždy pri sebe a pite veľa vody. Zoberte si so sebou lieky proti hnačke. Pite radšej vodu z fľašky ako z vodovodného kohútika. Vyhnite sa ľadovým kockám v nápojoch, kde je riziko, že voda pochádza z kohútika.

Nalepenie pomôcky

V teplom podnebí, kde sa viac potíte budete musieť rátať s častejšou výmenou pomôcky ako zvyčajne. Pred nalepením pomôcky sa uistite, že vaša koža je čistá a úplne suchá. Ak ste použili krém na opalovanie, dajte si pozor, aby ste ho dobre odstránili a ruky a koža okolo stómie bola nemastná a suchá. Takto vaša pomôcka dobre prilíne k okoliu stómie.

Ako si vybrať plavky?

Ženy zrejme uprednostnia jednodielne plavky, ktoré sú vzorované a lepšie „ukryjú“ vrecko. Muži by mali nosiť skôr dlhšie plavky, „šortkového“ typu (ako krátke nohavice), ktoré sú voľnejšie.

Niekoľko tipov nájdete na stránke

www.mypouch.cz

5 dovolenkových prikázaní

- VŽDY skladujte pomôcky v chladnom prostredí.
- Pite veľa vody (fľašková, nie z kohútika).
- Na čistenie okolia stómie použite pitnú vodu vo fľaške.
- Nalepte si pomôcku predtým ako sa natriete opalovacím krémom.
- Ak sa necítite dobre pri zanechaní použitých vreciek na hotelovej izbe, použite verejné odpadkové koše.

Balenie a plánovanie

Či cestujete autom, vlakom, loďou alebo lietadlom je dôležité mať pri sebe malú taštičku, kde môžete mať viac pomôcok a ďalších potrebných prostriedkov. Ak cestujete autom, pomôže vám vankúšik ako vložka, ktorá zmierni tlak bezpečnostného pásu na stomické vrecko. V prípade potreby si môžete od lekára vyžiadať „Lekárske osvedčenie o oslobodení od použitia bezpečnostných systémov vozidla“, ktoré vám umožní viesť motorové vozidlo bez použitia bezpečnostných pásov.

Potrebuje dodatočné poistenie

Keď cestujete do zahraničia, preverte si u poisťovne, ako sú kryté riziká súvisiace s vaším zdravotným stavom. Vyžiadajte si informácie od viacerých poisťovní.

Dostupnosť pomôcok a pomoc v krajine vášho pobytu

Je dobré vedieť vopred, aké sú možnosti zdravotnej starostlivosti v cieľovej krajine. Hlavne ak idete na dlhšiu cestu, mali by ste si preveriť ako sú dostupné stomické pomôcky v danej krajine. Váš súčasný dodávateľ pomôcok by vám tiež mohol pomôcť zaslať viac pomôcok na adresu vášho pobytu.

Cestovateľský certifikát

Služi ako potvrdenie od lekára, že váš zdravotný stav si vyžaduje mať pri sebe väčší počet zdravotných pomôcok. **Certifikát žiadajte na bezplatnej linke 0800 159 159.**

Travel Certificate / Cestovateľský certifikát

Personal / osobné údaje	Medical / Medicínske údaje
Name / Meno:	Doctor's name / Meno lekára:
Address / Adresa:	Surgery address / Adresa lekára:
Passport no. / Číslo pasu:	Doctor's signature / Podpis lekára:
Signature / Podpis:	Date / Dátum:



0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

Váš zákaznícky servis **Coloplast Kontakt**

Mgr. Lucia Ochabová, Mgr. Mária Žiaková, Mgr. Marián Korbel'

Toto sú všeobecné usmernenia pre pomoc s najčastejšími otázkami.

Vždy sa riadte aj inštrukciami od vášho ošetrojúceho lekára, stomickéj sestry alebo iného zdravotníka.



Travel Certificate / Cestovateľský certifikát

Personal / osobné údaje

Name / Meno:

Address / Adresa:

Passport no. / Číslo pasu:

Signature / Podpis:

Medical / Medicínske údaje

Doctor's name / Meno lekára:

Surgery address / Adresa lekára:

Doctor's signature / Podpis lekára:

Date / Dátum:

Supplies / Pomôcky

- Catheters / katétre
- Ostomy appliances / Stomické pomôcky
- Urinals / Urinálne kondómy
- Urine bags / Zberné vrecká
- Other / Iné:

Official notice

The holder of this card has a condition, which requires them to carry medical supplies such as Catheters, Ostomy supplies, Sheaths or Anal plugs.

These products are essential for the holder to manage their condition and should not be taken away from this person. Please be aware that they are also likely to be carrying additional supplies of products in their main luggage.

Please be sympathetic to the cardholder and allow them to progress.

Thank you for your assistance.

French

Le détenteur de cette carte est atteint d'une maladie le contraignant à porter sur lui/elle des dispositifs médicaux comme les cathéters, les poches à urine, les étuis péniens ou les tampons obturateurs anaux. Pour les détenteurs de cette carte, ces dispositifs constituent une aide vitale dans la prise en charge de leur maladie : il est impératif de ne jamais les priver de ces dispositifs. Merci de noter que ces personnes sont susceptibles de transporter des dispositifs de rechange dans leurs bagages. Merci de respecter la situation du détenteur de cette carte et de l'aider à poursuivre sa route normalement. Merci de votre aide.

German

Der Inhaber/die Inhaberin dieser Karte hat ein Leiden, das es erforderlich macht, dass er/sie medizinische Versorgungsartikel wie Katheter, Urinbeutel, Kondom-Urinale oder Anal-Tampons trägt. Diese Artikel werden von dem Inhaber/der Inhaberin der Karte aufgrund seines/ihrer Leidens unbedingt zur Versorgung benötigt und sollten ihm/ihr nicht weggenommen werden. Wahrscheinlich wird die Person weitere Versorgungsartikel im Hauptgepäck mit sie führen. Bitte zeigen Sie Verständnis für den Karteninhaber/die Karteninhaberin und erlauben sie ihm/ihr weiterzugehen. Vielen Dank für ihre Unterstützung.

Spanish

Ei titular de esta tarjeta padece una enfermedad que le obliga a llevar consigo dispositivos médicos tales como catéteres, bolsas de orina, colectores o obturadores anales. Estos productos son indispensables para que el titular de la tarjeta pueda controlar su enfermedad y no le deben ser sustraídos. Asimismo, es probable que esta persona lleve dispositivos adicionales en su pieza de equipaje principal. Muestre su comprensión al titular de este tarjeta y permítale seguir adelante. Muchas gracias por su colaboración.

Slovenčina

Držitel/ka tejto karty trpí zdravotným stavom, ktorý vyžaduje, aby so sebou nosil/la materiálové vybavenie ako sú pomôcky pre stómiu, inkontinenciu a starostlivosť o rany, v príručnej alebo hlavnej batožine. Toto vybavenie je pre cestujúceho nevyhnutné, aby bol schopný zvládať svoj zdravotný stav a nesmie mu byť zabavené. Zaobchádzajte, prosím, s cestujúcim diskrétno a citlivo. Ďakujeme vám za pochopenie a pomoc!

Stomické poradne

FNsP F.D.Roosevelta, B. Bystrica
Nám. L. Svobodu 1, 975 17 Banská
Bystrica, Odborná chir. amb.
(poliklinika 1. posch.), č.d. 1152
Pondelok 12.00 - 15.00 hod.
Štvrtok 9.00 - 15.00 hod.
Tel. 048/441 3543

NsP Sv. Jakuba, n.o., Bardejov
Sv. Jakuba 21, 085 01 Bardejov
Chir. odd. p. Mária Arendáčová
tel. 054/478 8435
Pondelok - piatok 7.00 - 14.00 hod.

Národný onkologický ústav
Klenová 1, 833 10 Bratislava
Chir. klinika, tel. 02/593 78343
Len pre stomikov operovaných
v NOÚ

**Univerzitná nemocnica Bratislava -
Kramár**

Limbova 5, 831 01 Bratislava
Chir. amb. č.d. 111
p. Alena Tóthová
tel. 02/595 42467, 02/595 42366
Pondelok 13.00 - 14.30 hod.

**Univerzitná nemocnica Bratislava -
Petržalka**

Antolská 11, 851 07 Bratislava
Onko-chir. amb (poliklinika prízemie)
MUDr. Marián Pribelský, CSc.
tel. 02/6867 2508
Pondelok, utorok, streda

**Univerzitná nemocnica Bratislava -
Ružinov**

Ružinovská 6, 826 06 Bratislava
Chir. amb., (1. posch. č. dv. 98)
Mgr. Edita Jamerneggová, p. Daniela
Kiššová, p. Eva Lengyelová
pondelok 13.00 - 14.30 hod.
Tel. 02/4823 4801, 02/4823 4766
02/4823 4206. Súrne prípady denne
na chir. oddelení (6. posch.)

**Onkologický ústav Sv. Alžbety,
Bratislava**

Heydukova 10, 812 50 Bratislava
Stomická ambulancia (chir. amb.
prízemie), Mgr. Lada Valová
tel. 02/5924 9215
Každá prvá streda v mesiaci

UNsP Milosrdní Bratia, spol. s.r.o.
Nám. SNP 10, 814 65 Bratislava
Chir. amb., Mgr. Iveta Simonová
tel. 02/5788 7400, 0902 334 560
Štvrtok 14.00 - 15.00 hod.

**Kysucká nemocnica s poliklinikou,
Čadca**

Palárikova 57, 022 01 Čadca
Onko-chir. amb., vedúca sestra
Mgr. Mária Šimčíšková

Tel. 041/4604 468
Streda v ordináčnych hodinách

**Dolnooravská nemocnica
s poliklinikou, Dolný Kubín**
Nemocničná 10, 026 14 D. Kubín
Bc. Zlatica Mišúlová
tel. 043/580 1276

Posledný piatok v mesiaci
13.00 - 15.00 hod.

**Svet zdravia, a.s. - Nemocnica
Dunajská Streda**

Veľkoblavská 23, 929 01 D. Streda
Chir. odd. p. Judita Kósa
tel. 0918 710 035

**Svet zdravia, a.s. - Nemocnica
Galanta**

Hodská 38, 924 22 Galanta
Chir. odd. (8. posch.), Jana
Szentiványiová, tel. 031/783 3870
p. Rita Sidóová, tel. 031/7833 3875
p. Anita Moroczová
tel. 031/783 3861
Utorok 13.00 - 14.30 hod.

**Pro Vitae n.o., Všeobecná
nemocnica Gelnica**

Nemocničná 33, 055 06 Gelnica
Chir. amb., MUDr. Marián Hudák
tel. 053/4821 444 (5)
Pondelok - piatok 8.00 - 14.00 hod.

**Svet zdravia, a.s. - Nemocnica
Humenné**

Nemocničná 7, 066 36 Humenné
Chir. odd., Mgr. Lenka Fencáková
tel. 057/770 6352
Pondelok - piatok 8.00 -14.00 hod.
Mgr. Jana Rošková, tel. 0918 213868
1. a 3. stredu 13.00 - 15.00 hod.

**FORLIFE, n.o., Všeobecná
nemocnica Komárno**

Mederčská 39, 945 01 Komárno
Chir.odd. MUDr. Gustáv Škodáček
Mgr. Alica Zsomborgi, p. Zuzana
Bátiki Fónnad, tel. 035/790 9222
Pondelok - piatok 8:00 -15.00 hod.

Onko.odd. MUDr. Oľga Rosínska
tel.035/790 9587
Pondelok - piatok 8:00 - 14.00 hod.

MediKom, s.r.o., chir.amb., Komárno
Špitálska 1016, 945 01 Komárno

MUDr. František Baštrnák
tel. 0918 539 495
p. Lena Kočišová, tel. 035/777 8182

**Univerzitná nemocnica L. Pasteura,
Košice**

Rastislavova 43, 041 90 Košice
II. chir. klinika, Mgr. Iveta Nagyová
tel. 055/615 2145
Streda a štvrtok 14.00 -15.00 hod.

**Univerzitná nemocnica L. Pasteura,
Košice**

Rastislavova 43, 041 90 Košice
Uro. odd. PhDr. Iveta Suchardová
tel. 055/615 2863
Utorok a štvrtok 13.00 - 14.30 hod.

**Univerzitná nemocnica L. Pasteura,
Košice**

Trieda SNP 1, 041 90 Košice
I. chir. klinika, Mgr. Gabriela
Chovancová, tel. 055/640 3870
Tel. 0905 143 969, pondelok - piatok
8.00 hod - 15.00 hod.

**Univerzitná nemocnica L. Pasteura,
Košice**

Trieda SNP 1, 041 90 Košice
Uro klinika, p. Mária Revťáková
tel. 055/640 3596
Streda 13.00 - 15.00 hod.

**Nemocnica Košice -Šaca, a.s., Agel,
Košice**

Lúčna 57, 040 15 Košice-Šaca
III. chir. klinika, chir.amb., p. Anna
Rusnáková, tel. 055/723 4518
Pondelok - piatok 13.00 -14.00. hod.
Nemocnica Levice, s.r.o., Agel, Levice
SNP 19, 934 01 Levice
Chir. príjmová amb. p. Katarína
Mačuchová, tel. 0915 246 091
Pondelok - piatok 13.00 - 14.00 hod.

**Všeobecná nemocnica s poliklinikou,
a.s., Agel, Levoča**

Preobstnerova cesta 2/3082
054 01 Levoča
Chir. odd. Mgr. Renáta Kopkášová
tel. 0917 424 651
Pondelok - piatok 8.00 -15.00 hod.

**Liptovská nemocnica s poliklinikou,
Liptovský Mikuláš**

Palúčanská 25, 031 23 L. Mikuláš
Onko-chir.amb., p. Gabriela
Kasanická, tel. 044/556 3281
Piatok 8.00 - 14.30 hod.

**Univerzitná nemocnica Martin,
Martin**

Kollárova 2, 036 01 Martin
Koloproktologická amb.
MUDr. Marek Adámik
Tel. 043/ 420 3307, pondelok
a piatok 8.00 -14.00 hod.

**Svet zdravia, a.s. - Nemocnica
Michalovce**

Špitálska 2, 071 01 Michalovce
Chir.odd. Mgr. Anna Matiová,
tel. 056/641 6755, 0908 984 064
Pondelok - piatok 7.00 - 15.30 hod.

**Onko-chir. amb. MUDr. Bohdan
Koziač, tel. 056/641 6825**
Štvrtok 7.00 - 14.00 hod.

Všeobecná nemocnica s poliklinikou, n.o., Lučenec

Nám. Republiky 14, 984 39 Lučenec
Onko-chir. amb., p. Iveta Miklušicová
tel. 047/431 1555
Utorok a streda 8.00 - 14.00 hod.

Fakultná nemocnica Nitra, Nitra

Špitálska 6, 950 01 Nitra
Chir. pavilón (č. dv. 163), p. Jana Šabíková, p. Helena Malúchová
Tel. 037/654 5427, pondelok 12.00 - 14.00 hod., piatok 7.00 - 9.00 hod.

Poliklinika sv. Medarda, Nitra

Špitálska 13, 949 01 Nitra
MUDr. Ľubomír Ševčík, Mgr. Monika Ševčíková, tel. 037/694 2231
Pondelok - piatok 8.00 - 12.00 hod.

Nemocnica s poliklinikou, n.o., Nové Mesto nad Váhom

Ul. M. R. Štefánika 1, 915 01 Nové Mesto nad Váhom
Gastroenterolog. amb. (prízemie)
Mgr. Tatiana Skovajsová
Tel. 032/774 0330
Pondelok - piatok 7.00 - 13.00 hod.

Fakultná nemocnica s poliklinikou

Nové Zámky, Nové Zámky
Slovenská 11A, 940 34 Nové Zámky
Chir. klinika (9. posch.)
p. Monika Luzsíčková
tel. 035/691 2215

NZZ Ambulancia klinickej onkológie, Partizánske

Nádražná 4, 958 01 Partizánske
p. Mária Utekalová
tel. 038/749 8830
Utorok 13.00 - 14.00 hod.

NZZ Sv.Vincent, s.r.o., Prievidza

Hviezdoslavova 3, 971 01 Prievidza
Onko-chir. amb., p. Gabriela Gabovičová, tel. 046/542 2765
Piatok 10.00 - 12.00 hod.

POKO Poprad, s.r.o., Adus poliklinika, Poprad

Mnoheľova 2, 058 01 Poprad
Mgr. Iveta Šefčíková
Tel., 0907 438 485, p. Lucia Frančeková, tel. 0908 501 555
pondelok - piatok 8.00 - 14.00 hod.

Nemocnica s poliklinikou, Považská Bystrica

Nemocničná 986, 017 01 P. Bystrica
Stomická amb., MUDr. Szikora
p. Janošková, tel. 042/430 4426
Piatok 10.00 - 14.00 hod.

Fakultná nemocnica s poliklinikou

J.A. Reimana, Prešov
J. Hollého 14, 080 01 Prešov
Onko-chir. amb. 5. poschodie
Tel. 051/701 1607
Pondelok, prim. MUDr. Jaroslav Barla
Štvrtok, MUDr. Ján Vaško

Uro. klinika, p. Zuzana Takáčová

Tel. 051/701 1663
Utorok a štvrtok 8.00 - 12.00 hod.

Neštátna chirurgická ambulancia - Holger Slovakia, s.r.o.

Prostějovská 33/B, 080 01 Prešov
MUDr. Slavomír Kvokačka
Tel. 0949 718 994
kvokacka@zoznam.sk
Pondelok - piatok 9.00 - 12.00 hod.

Poliklinika Pro Care- Sekčov, Prešov

Jurkovičova 19, 080 01 Prešov
Onko-chir. amb. MUDr. Ján Hanudel', tel. 051/756 3593. Každý deň okrem stredy od 13.00 - 15.00 hod.

Svet zdravia, a.s. - Nemocnica Rimavská Sobota

Šrobárova 1, 979 12 R. Sobota
Chir. odd. vedúca sestra
Mgr. Magdaléna Drugdová
Tel. 047/461 2337
Pondelok - piatok (podľa dohody)

Svet zdravia, a.s. - Nemocnica s poliklinikou sv. Alžbety, Rožňava

Špitálska 1, 048 01 Rožňava
Chir. amb. p. Lenka Plačková
Tel. 058/777 1377
Pondelok - piatok 7.00 - 14.00 hod.

Ústredná vojenská nemocnica SNP, Ružomberok

ul. gen. Miloša Vesela 21
034 26 Ružomberok
Chir. amb., p. Janka Mišková
Pondelok - piatok (podľa dohody)
Tel. 044/438 2804

Nemocnica Snina, s.r.o., Snina

Sládkovičova 300/03, 069 01 Snina
Chir. odd., Mgr. Dana Titová
Tel. 057/787 1215
Pondelok - piatok 8.00 - 14.00 hod.

Svet zdravia, a.s. - Nemocnica Spišská Nová Ves

Jánskeho 1, 052 01 Spišská Nová ves
Chir. odd., Bc. Ivana Súľovská
Tel. 0904 549 101
Pondelok - piatok 8.00 - 14.00 hod.

Ľubovnianska nemocnica, n.o., Stará Ľubovňa

Obrancov mieru 3, 064 01 Stará Ľubovňa
POKO amb., MUDr. Martina Turčániová, Mgr. V. Plavnická
Mgr. Mária Krafčíková,
Tel. 052/431 7331
Pondelok - piatok 7.00 - 14.00 hod.

Svet zdravia, a.s. - Nemocnica Svidník, Svidník

ul. MUDr. Pribulu, 089 01 Svidník
Onko. amb., p. Emília Kolesárová
Tel. 054/786 0254
Pondelok - piatok 8.00 - 14.00 hod.
p. Anna Weisová

Fakultná nemocnica s poliklinikou Skalica, a.s., Skalica

Koreszkova 7, 909 82 Skalica
Onkol. amb. p. Marta Ivičicová
Tel. 034/664 4365
Pondelok - piatok 8.00 - 14.00 hod.

Svet zdravia, a.s. - Nemocnica Topoľčany, Topoľčany

Pavlova 17, 955 20 Topoľčany
POKO II amb., p. Mária Michnová
Tel. 038/535 1618
Streda 13.00 - 14.00 hod.

Svet zdravia, a.s. - Nemocnica Trebišov, Trebišov

SNP 1079/76, 075 01 Trebišov
Mgr. Adriana Kolesárová
každý 3. utorok v mesiaci
od 13.00 do 15.00 hod.
Tel. 056/666 0761

Fakultná nemocnica Trenčín, Trenčín

Legionárska 28, 911 01 Trenčín
Stomická amb., p. Mária Matejčíková
p. Adriana Kročilová
Pondelok 8.00 - 13.00 hod.

Fakultná nemocnica Trnava, Trnava

A. Žrnava 11, 917 75 Trnava
Proktolog. amb.
p. Mária Dovičíčová
Tel. 033/593 8817
Piatok 10.00 - 12.00 hod.

Hornooravská nemocnica s poliklinikou Trstená, Trstená

Bernolákova 24, 028 01 Trstená
Onko-chir. amb., tel. 043/530 7240

Svet zdravia, a.s.- Nemocnica Vranov nad Topľou

M.R. Štefánika 178/177B
093 27 Vranov nad Topľou
Onkolog. amb., Mgr. Kristína Šaffová
Tel. 057/486 5158, 0908 361 075
Utorok a štvrtok, 10.00 - 14.00 hod.

Nemocnica Zvolen, a.s. - Agel, Zvolen

Kuzmányho nábrežie 28
960 89 Zvolen
Chir. odd. (1. posch.)
vedúca sestra p. Alena Jurcsíková
Tel. 045/520 1574
pondelok - piatok

Svet zdravia, a.s. - Nemocnica Žiar nad Hronom

Sládkovičova 11, 965 37 Žiar nad Hronom
Chir. odd., vedúca sestra
Mgr. Margita Sedláková
p. Mária Forgáčová
Tel. 045/670 9201, pondelok - piatok

Fakultná nemocnica s poliklinikou Žilina, Žilina

ul. Vojtecha Spanyola 43
012 07 Žilina
Stomická poradňa, poliklinika
4 posch. č.d. 406, p. Eva Beňová
Piatok 8.30 - 13.45 hod.
Tel. 041/511 0275

Nemocnica Zlaté Moravce

Bernolákova 4, Zlaté Moravce
Stomická poradňa
Mgr. Ľubica Zlatňanská
Pondelok 12.00 - 15.00 hod.
Štvrtok 9.00 - 12.30 hod.
Tel. 037/690 5204

Preskripčné limity pomôcok

Názov druhu zdravotníckej pomôcky	Trieda	Množstevný limit
JEDNODIELNY SYSTÉM	Jednodielne uzavreté vrečko	90 kusov za mesiac
	Jednodielne uzavreté vrečko s elastickým adhezívom	60 kusov za mesiac
	Jednodielne uzavreté vrečko konvexné	90 kusov za mesiac
	Jednodielne výpustné vrečko	90 kusov za mesiac
	Jednodielne výpustné vrečko konvexné	90 kusov za mesiac
	Jednodielne urostomické vrečko	30 kusov za mesiac
DVOJDIELNY SYSTÉM	Dvojdielny systém – podložka	Kolostómia 10 kusov za mesiac Ileo, urostómia 15 kusov za mesiac
	Dvojdielny systém – uzavreté vrečko	60 kusov za mesiac
	Dvojdielny systém – výpustné vrečko	90 kusov za mesiac
	Dvojdielny systém – urostomické vrečko	30 kusov za mesiac
ČISTIACE PROSTRIEDKY PRE STOMIKOV	Čistiaci roztok a telová voda	150 ml za mesiac
	Čistiace rúško	90 kusov za mesiac
	Odstraňovač náplasti tekutý	1 kus za mesiac (nie je možná súčasná preskripcia odstraňovač obrúsky)
	Odstraňovač náplasti obrúsky	90 kusov za mesiac (nie je možná súčasná preskripcia odstraňovač tekutý)
OCHRANNÉ PROSTRIEDKY PRE STOMIKOV	Pasta alebo zásyp	360 g za rok
	Ochranný krém	kus za mesiac
	Ochranný sprej	kus za mesiac (nie je možná súčasná preskripcia ochranný film rúško)
	Ochranný film rúško	90 kusov za mesiac (nie je možná súčasná preskripcia ochranný film sprej)
	Ochranné rúško	10 kusov za mesiac
	Pohlcovač pachu	kus za mesiac
	Uhlíkový filter	50 kusov za mesiac

Preskripčné limity pomôcok

Názov druhu zdravotníckej pomôcky	Trieda	Množstevný limit
PÁSY A PRÍDRŽNÉ PROSTRIEDKY PRE STOMIKOV		dva kusy za rok
RÔZNE STOMICKÉ PRÍSLUŠENSTVO	Vkladací krúžok	10 kusov za mesiac
	Konektor	kus za rok
	Irigačná súprava	kus za tri roky
	Odvodné vrečko	15 kusov za mesiac
	Nádržka	kus za rok
IRIGAČNÁ SÚPRAVA A PRÍSLUŠENSTVO	Zavádzací kónus	kus za rok
	Krúžok prítlačný	kus za rok
	Doštička	kus za rok
	Zásobník	kus za rok
KRYTKA STÓMIE		30 kusov za mesiac
STOMICKÁ ZÁTKA	Jednodielna stomická zátka	20 kusov za mesiac
NOČNÁ DRENÁŽNA SÚPRAVA		10 kusov za mesiac
DETSKÉ STOMICKÉ POMÔCKY	Detský jednodielny systém	Podľa potreby
	Detský dvojdielny systém - podložka	
	Detský dvojdielny systém - uzavreté vrečko	
	Detský dvojdielny systém - výpustné vrečko	
	Detský dvojdielny systém - urostomické vrečko	

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.

Odporúčenie pre praktického lekára

Odporúčam

Poistencovi

Meno a priezvisko: Rod. číslo:

Poistovňa: Diagnóza:

Stomické vrecká

<input type="checkbox"/>	Zberné vrecko nočné, 1,5 l	kód F 40093	10 ks
<input type="checkbox"/>	Čistiace rúška Comfeel	kód F 40191	90 ks
<input type="checkbox"/>	Čistiaci roztok Comfeel	kód F 40190	1 ks
<input type="checkbox"/>	Lubrikačný deodorant Brava, 240 ml	kód F 94276	1 ks
<input type="checkbox"/>	Pasta Coloplast /60 g/	kód F 40171	1 ks (6 ks na rok)
<input type="checkbox"/>	Stomický zásyp Brava, 25 g	kód F 85177	1 ks (360 g na rok)
<input type="checkbox"/>	Bariérový krém Brava, 60 ml	kód F 93414	1 ks
<input type="checkbox"/>	Ochranný film Brava, sprej	kód F 88422	1 ks
<input type="checkbox"/>	Odstraňovač náplastí Brava, sprej	kód F 93717	1 ks
<input type="checkbox"/>	Ochranný film Prep a 30 ks	kód F 86767	90 ks
<input type="checkbox"/>	Ochranné rúška Brava 15 x15 cm	kód F 40185	10 ks
<input type="checkbox"/>	Stomický pás Brava	kód F 92542	1 ks (2 ks na rok)
<input type="checkbox"/>	Tvarovateľný krúžok Brava, 2,0 mm	kód F 93416	10 ks
<input type="checkbox"/>	Vata buničitá 500 g	kód A 53140	2 ks
<input type="checkbox"/>	Gázové štvorce 10 x10 cm	kód A 57024	100 ks

Na zadnú stranu každého poukazu písať odporúčenie odborného lekára.

Zdravotnícke pomôcky pre stomikov predpisujú na **lekársky poukaz** odborní lekári odborov chirurgia, onkológia, urológia, gastroenterológia a **praktickí lekári pre dospelých** a **praktickí lekári pre deti** na základe odporúčaní odborných lekárov uvedených odborov.

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.

Evidenciu predpísaných pomôcok vedie ošetrojúci lekár v zdravotnej dokumentácii poistenca a v preukaze pacienta.

Odporúča: MUDr.

podpis:

Číselný kód lekára

pečiatka:

V dňa

Vypísal: tel. č.:



Telefonická podpora od špecializovaných poradcov – sestier



Webové stránky

Stránky s radami, informáciami, návody, brožúry
www.coloplast.sk,
www.kontinencia.sk

Časopis Helios

Aktuálne informácie, zdravotná starostlivosť, psychologická podpora

Telefonická podpora

Sestry pripravené zodpovedať vaše otázky a poskytnúť telefonické poradenstvo
0800 159 159

Výber vhodnej pomôcky

Prístup ku vzorkám a výber optimálnej pomôcky

Kontaky a linky



Výdajňa pomôcok
a zásielková služba
Versus JJ
Stromová 38
833 18 Bratislava
Tel. 0903 715 893

Distribúcia
Jolly Joker, a.s.
Ďumbierska 3
833 72 Bratislava
Tel. 02/ 54 777 588

Coloplast A/S
Polus Tower II
Vajnorská 100/B
831 04 Bratislava
www.coloplast.sk

Pomôcky pre únik moču a zástavu močenia: www.kontinencia.sk

Slovenské združenie stomikov Slovilco: www.slovilco.sk

Kluby stomikov: www.slovilco.sk/kontakty

Sociálna problematika, kompenzácie, úľavy: www.slovilco.sk/aktuality

Spodné prádo a plavky: www.mypouch.cz

Životný štýl so stómiou: www.nejsemtabu.cz

Spoločnosť Coloplast vyvíja výrobky a služby, ktoré uľahčujú život ľuďom s veľmi osobnými zdravotnými problémami. Pretože neustále komunikujeme s ľuďmi ktorí naše výrobky používajú, vytvárame riešenia, ktoré veľmi citlivo reagujú na ich mimoriadne potreby. Voláme to intímna zdravotná starostlivosť.

Naše podnikanie zahŕňa starostlivosť o stómie, pomôcky pre urológiu a inkontinenciu a starostlivosť o rany a kožu. Pôsobíme globálne a zamestnávame viac ako 10 000 ľudí.



Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care

Logo Coloplast sú registrované obchodné značky spoločnosti Coloplast A/S.
Všetky práva vyhradené Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko. 2019-06



Coloplast A/S, o.z.z.o.
Polus Tower II
Vajnorská 100/B
831 04 Bratislava
www.coloplast.sk
www.kontinencia.sk