



Ako žiť aktívny život
so stómiou?



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

Obsah:

Medailónky našich užívateľov	5
S kým a ako hovoriť o stómii?.....	6-7
Ako sa obliekať so stómiou	8-9
Spoločenský život	10-11
Môžem so stómiou cvičiť, športovať?	12-13
Stravovanie s kolostómiou	14-15
Stravovanie s ileostómiou	16-17
Intímny život	18-19
Kompenzácia ťažkého zdravotného postihnutia	20-21
Cestovanie	22-23
Preskripčné limity stomických pomôcok	24-25
Stomické pomôcky SenSura Mio pre každého	26
Kontakty a linky.....	27

Desatoro pre zdravotne postihnutých ľudí so stómiou

Odporúča Ján Čačko,
prežil so stómiou
51 aktívnych 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

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 rady 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

Aj so stómiu sa dá žiť život aký by ste si priali

Medailónky našich užívateľov

Pavol Hanke

Bol som bol operovaný už ako 17 ročný a bolo to dost ťažké. Keď som sa zobudil po operácii a videl „to“ na bruchu, tak mi bolo ešte horšie. Trvalo mi viac ako rok než som sa naučil žiť so stómiou, ale nakoniec človek prekoná všetko. V živote ma motivuje hlavne moja práca, ktorú milujem najviac na svete, samozrejme rodina, priatelia a najviac určite pán Boh, ten sa o mňa stará 24 hodín denne.

Čo ma poháňa dopredu? Asi zmysel pre humor. Ja sa dost' často, aj keď sedím za volantom modliem. Nie modlitby, ale ja sa v duchu pánu Bohu vysťažujem, keď ma niečo trápi alebo naopak, viackrát mu skôr poďakujem, keď sa mi niečo podarí. Život je veľký dar, ktorý si treba vážiť a je jedno či máte vrečko na bruchu alebo nie. Používam zásadne vrečka SenSura Mio jednodielne. Vyzerajú veľmi esteticky, držia veľmi a kožu udržiavajú nepodráždenú a zdravú. To mi umožňuje žiť ešte viac v pohode. A firma Coloplast mi v tom pomáha úplne dokonalo, za čo som vďačný.



Ildikó Novotná

Som 57 ročná žena ktorá zažila dve fázy zo stómiou. Prvá operácia bola roku 2005 a dočasnú stómiu som mala 16 mesiacov. V roku 2017 som absolvovala druhú operáciu, ale to už mám trvalú ileostómiu. Niekedy si však poviem, že utopenie pred operáciou som mohla vyriešiť aj skôr. Jednoducho povedané stómia nie je strašiak, a nič čo vás obmedzuje. V mojom prípade mi veľmi pomohla a skvalitnila život.

Čo ma motivuje v mojom živote? Jednoducho moje deti, pohľad dopredu, že sa mám lepšie a nie som ničím obmedzovaná. Som oveľa viac aktívna. SenSura Mio je úžasná pomôcka, priam nenahraditeľná. Používam dvojdielny konvexný systém a skutočne je k nezaplateniu. Umožňuje mi všetko, od kúpania, plávania, záhradných aktivít, až po turistiku a čokoľvek vás napadne. Drží a chráni pokožku! Je to jednička.



Julian Skvašík

Mám Crohnovú chorobu a po absolvovaní mnohých operácií mi bola vyvedená jejunosómie (stómia na tenkom čreve). Jej vyprázdňovanie je veľmi časté a ošetrovanie stómie náročné. Bol som nespokojný s mojimi predchádzajúcimi pomôckami a na internete som našiel pomôcky SenSura Mio, ktoré sa mi najviac páčili pre ich diskretný vzhľad. Bol som vždy aktívny, rád som športoval, bicykloval, posilňoval a bál som sa, či budem môcť vykonávať tieto aktivity aj so stómiou. Konvexné pomôcky SenSura Mio Convex ma nesklamali a udržia ma v pokoji aj v náročných situáciách pri rôznych aktivitách. Začal som postupne, prechádzkami a neskôr som náročnosť zvyšoval. Pomôcka SenSura Mio Convex je veľmi flexibilná a doslova s vami zrastie. Pomôcka ma pri pohyboch vôbec neobmedzuje. V nemocnici ma naučili ako mám stómiu ošetrovať, ale nepovedali mi ako mám plnhodnotne žiť. Na to som musel prísť sám...





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 poviete 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 lekárnika.

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 zaujmajú. 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 otvoria. 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 akejkoľvek 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 čriev. 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.

Keď príde čas na rozhovor o stómii, hovorte sebavedome. Mohlo by pomôcť začať jednoduchým, nie príliš odborným vysvetlením. Buďte prístupný otázkam. Váš nový partner potrebuje pochopiť, že stómia neovplyvnila kvalitu vášho života. Ak budete vo vzťahu ku svojej stómii vystupovať negativisticky, váš partner sa môže na situáciu pozerat' rovnakým spôsobom.

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.
Nezabúdajte, 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.*



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.

Aká spodná bielizeň sa odporúča?

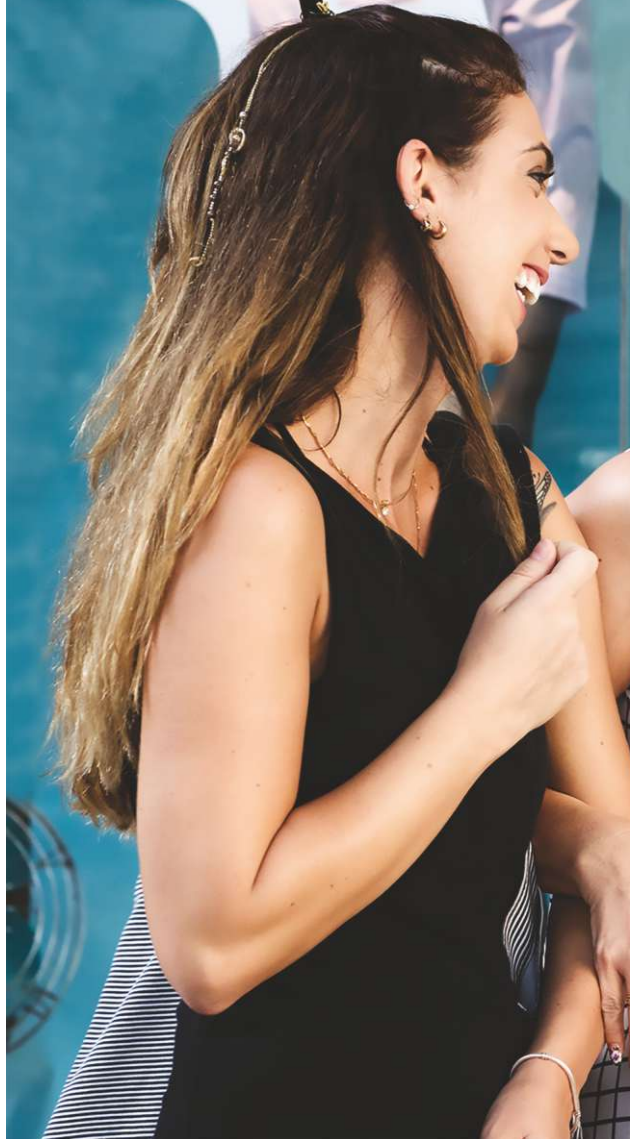
Spodná bielizeň by mala byť mierne obťahnutá, aby pomáhala udržať vrecko na mieste, nie však príliš tesná, aby výlučky mohli odchádzať do vrecka. Muži môžu nosiť slipy alebo trenírky. Vrecko najlepšie držia obťahnuté boxerky.

Mnohé ženy uprednostnia priliehavé – nie však príliš tesné – nohavičky s vysokým pásom. Bavlnené, elasthanové 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

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.



úrovňou nohavíc. Mohli by ste skúsiť nohavice o číslo väčšie, čo vám umožní umiestniť opasok nad stomickú pomôcku. Majte tiež na pamäti, že nohavice s nariasenou prednou časťou skryjú 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



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

Nohavice alebo sukňa s riasením v oblasti pásu skryjú vrecko 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, zväzťe tepláky alebo elastické nohavice, ktoré pomôžu držať vaše vrecko počas cvičenia. Tiež môžete skúsiť cyklistické šortky, ktoré sa dajú nosiť buď samostatne, alebo pod iné šortky, tepláky alebo iné elastické nohavice. Ženy si pravdepodobne vyberú plavky s podšívku, ktorá vytvorí uhladenejšiu siluetu. Mnohé plavky sú v oblasti brucha nariasené, čo pomôže skryť vrecko.

Oblečenie pre deti

V dojčenskom období od 0 – 1 roku života, dieťaťku obliekajte voľnejšie body. Vhodné sú aj overaly, dupačky. Jednorázové plienky upínajte nad vrecko, alebo tesne pod, podľa umiestnenia stómie. Nie sú vhodné džínsové nohavice s pevným pásom, ktoré sú v obliekaní dočiat 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 nohavíc. Materiál by mal byť ľahký, nie elastický. Dievčatká môžu nosiť nariasené šatôčky.

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. Pohodnejšie by ste mohli cítiť v nohavičiach alebo sukni s vyšším alebo voľnejším pásom alebo s elastickým pásom.

Odkazy:

www.mypouch.cz

Zákaznícky servis **Coloplast Kontakt**



0800 159 159
Bezplatná infolinka



Spoločenský život

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

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 prekonali ťažké ochorenie, podstúpili ste operačný zákrok a teraz nosíte stomické vrecko. Vyhnete sa príliš prílišným detailom a odborným výrazom, 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 povedať, komu nechcem, nepoviem nič a on si nič ani nevšímne.“

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 diskrétny a ľudia vo vašej blízkosti si túto skutočnosť ani nevšimnú.

Pripravte si „pohotovostný balíček“

Ak idete von do spoločnosti zbalte si pár pomôcok navyše. Pre istotu majte so sebou viac pomôcok ako by ste potrebovali doma. Pribalte si aj plastové odpadové vrecká na 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



„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.“



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 priateľov, 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



Zákaznícky servis Coloplast Kontakt



0800 159 159
Bezplatná infolinka



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 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 zaoštarajú hneď po operácii a potom ho nosia dlhý čas. O potrebe podporného pásu sa informujte hneď po operácii. 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.

3 pravidlá pre športovanie

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

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

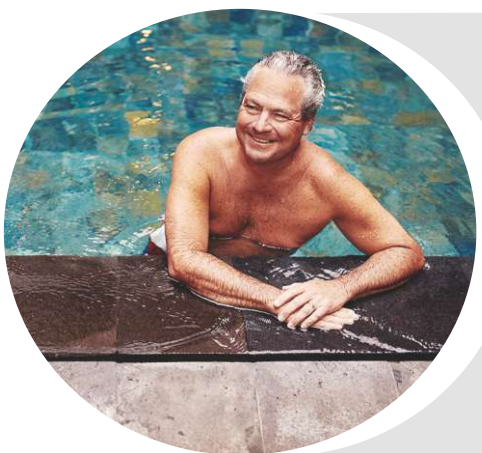
hore – dolu schodmi vo svojom dome, alebo vonku, na čerstvom vzduchu a postupne môžete predlžovať čas a vzdialenosť. Postupne si môžete stanovovať náročnejšie ciele: dlhšiu trasu, výstup na kopec. Ak sa prinútíte kráčať ďalej, zlepšíte svoju silu aj vytrvalosť. Ďalšie argumenty podporujúce vhodnosť chôdze: 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 brušná stena úplne nezahojí. Bicyklovanie je výborný šport, keďže pri ňom nedochádza k nárazom a nevyžaduje veľkú námahu v oblasti brucha. Ak vám bol pri operácii 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 mali nasadiť novú stomickú pomôcku. Priebežne kontrolujte jej lepiacu časť, keďže pot by ju mohol uvoľniť a spôsobiť podtečenie.



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 vaše vrečko. Väčšina ľudí si nič nevšimne! Mnohí stomici používajú pri plávaní štandardnú veľkosť vrečka a pred plávaním ho jednoducho vyprázdnia.

Ak chcete byť diskrétnejší, môžete použiť mini stomické vrečka, ktoré sú pod plavkami menej viditeľné.

Pri pobyte na slnku sa opaľovacím krémom natrite až po nasadení vrečka. Krémy a mlieka môžu spôsobiť, že sa stomická pomôcka neprilepí.

Ak si doprajete horúci kúpeľ, následne vrečko skontrolujte. Teplo môže ovplyvniť jeho životnosť, takže si pravdepodobne vrečko 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 vrečko s filtrom, je dobré prelepiť filter nálepkou, ktorá je v každom balení vreciek.





Stravovanie s kolostómiou

Po každom type chirurgického zákroku nejaký čas trvá, kým sa vaše telo prispôbi. 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 zaradíte a uvidíte, ako vaše telo zareaguje. Urobte tak pri každej „podozrivej“ potravine aspoň tri krát. 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 vlákna z jedla). Medzi skonzumovaním 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, pitíu nápojov pomocou slamky a rozprávaní 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 kvapiiek (napr. Brava deodorant - tekutý stomický deodorant). Po vyprázdnení vrečka alebo pri jeho výmene deodorant jednoducho nakvapkáte do vrečka. Keď budete nabudúce vyprázdňovať vrečko, deodorant by mal 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 vložky). 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.





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

Dôležité:

Zmätenosť, závrat a zosušená pokožka sú príznakmi extrémnej dehydratácie.

■ Ak spozorujete tieto symptómy extrémnej dehydratácie, choďte na pohotovosť.

- Pocit 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 krekry

Môžem dostať hnačku?

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 vašim 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 zaradíte do jedálnička, aby ste zistili, či vám spôsobuje problémy.

K potravinám, ktoré môžu spôsobiť upchatie, patria nasledovné:

- Orechy, popcorn, kokos, sušené ovocie, zeler, huby
- Jablká 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 pot'ahovaných tabletách 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.

Je dôležité, aby ste sa vo svojom tele cítili dobre aj po tomto type operácie.





Intímny život po operácii

Po absolvovaní operácie, pri ktorej vám bola 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. Bud'te otvorení, diskutujte o svojich pocitoch, aby si váš partner nevysvetlil chybné vaše počítačové váhanie. Rozprávajte o svojich obavách a počúvajte obavy svojho partnera. Úprimnosť v tejto otázke pomôže budovať vzájomnú dôveru a rešpekt medzi vami. Bud'te trpezliví a obaja si doprajte toľko času, koľko bude potrebné.

Najdôležitejšie je nezabúdať, že intímnosti bez samotného styku môžu byť tiež uspokojivé a

prijemné. Urobte si čas na vzájomné objímanie, rozhovory, bozkávanie a maznanie. Za nejaký čas by ste mali byť obaja pripravení na styk.

A čo so stomickým vreckom?

Je vhodné, aby vrecko bolo čisté a prázdne. Možno si budete chcieť nasadiť 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. Ak použijete menšie vrecko a pohlcovač zápachu Brava, budete sa cítiť bezstarostnejšie. Nezabudnite však vymeniť mini vrecko za väčšie vrecko, veľkosti midi alebo maxi, ktoré bežne používate.

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 vyzerať 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?

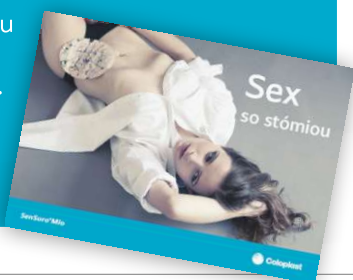
Toto veľmi závisí na type operácie, ktorú ste podstúpili. Je dôležité otvorene hovoriť s vaším partnerom o zmenách, ktoré prežívate. Všeobecne platí, že by ste sa mali porozprávať s chirurgom aký vplyv môže mať operácia na váš sexuálny život.

Ako sa vyhnúť bolesti počas sytku?

Vyskúšajte polohy, kde sa vyhnete tlaku na stómiu a brušnú stenu. Pomôžte si podporou

Viac informácií o sexe so stómiou, rady psychologičky, chiruga a praktické rady zo života stomičky nájdete v brožúre Sex so stómiou.

► Žiadajte brožúru zdarma na **0800 159 159**.



O čom by ste mali hovoriť

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

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 vyprázdňte. 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 Brava 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. navštívte urológa alebo sexuológa.

(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.

Zákaznícky servis **Coloplast Kontakt**



0800 159 159
Bezplatná infolinka



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 vyplníte a dajte potvrdiť vášmu obvodnému lekárovi. Nezbudnite 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 prihladením 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 na výdavky:

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 močovodu) vyjadrenú v % je súčasťou prílohy č. 3 zákona 447/2008 Z. z.

Pri odkázanosti na osobnú prepravu a kúpu 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 vlastniaca 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.

Miera funkčnej poruchy 50% a viac je považovaná za ťažké zdravotné postihnutie.





Cestovanie

Tipy pre cestovanie a lietanie

Na čo si dať pozor pri cestovaní lietadlom

Pribal'te si viac pomôcok ako by ste plánovali na obdobie vašej cesty. Pre istotu rátaťte 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 lepiacom materiáli. 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 vrecka. Ak by sa tak stalo, choďte v lietadle na toaletu a vyprázdňte alebo vymeňte svoje vrecko. Pamätajte si, že nafukovanie je často spojené aj so stravou, ktorú konzumujete. Preto pred cestovaním dbajte viac na to, čo budete jesť a piť a vyhnite sa strave, ktorá spôsobuje nafukovanie.

Ako sa vyhnúť zápachu a zvukom

Vyberte si miesto na sedenie v blízkosti toaliet (v zadnom rohu lietadla). Ak sa vám vrecko 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 opaľovanie, dajte si pozor, aby ste ho dobre odstránili a ruky a koža okolo stómie bola nemastná a suchá. Takto vaša pomôcka dobre prilne 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



Balenie a plánovanie

Či cestujete autom, vlakom, lod'ou alebo lietadlom je dôležité mať pri sebe malú taštičku, kde môžete mať viac pomôcok a ďalších potrebných prostriedkov. Pri ceste autom využite malý vankúšik ako vložku, 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.

5 dovolenkových príkazaní

- 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 opaľovacím krémom.
- Majte so sebou viac pomôcok ako by ste potrebovali doma.

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:

Prajeme vám šťastnú cestu a veľa zážitkov!

Zákaznícky servis Coloplast Kontakt



0800 159 159
Bezplatná infolinka

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	

Stomické pomôcky skupiny F môže predpisovať alebo odporúčať: chirurg, gastroenterológ, onkológ, urológ.

Stomické pomôcky *SenSura Mio, pre každého*

Bezpečnosť a príľnavosť pomôcky sú kľúčové pre váš aktívny život!

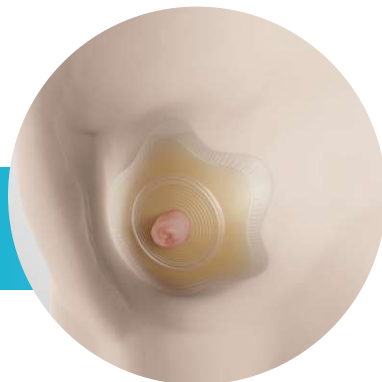


Rovné okolie

SenSura[®] Mio

Vypuklé okolie

SenSura[®] Mio Convex Flip



Vpadnuté okolie

SenSura[®] Mio Convex

Nájdite pre vás najlepšiu pomôcku!

Vyplňte online test BodyCheck a zistíte,
ktorá pomôcka je pre vás tá pravá.

www.coloplastkontakt.sk/body-check



Telefonická podpora od našich poradkýň – sestier



Webové stránky	Časopis Helios	Telefonická podpora	Výber vhodnej pomôcky
Stránky s radami, informáciami, návody, brožúry www.coloplast.sk , www.coloplastkontakt.sk	Aktuálne informácie, zdravotná starostlivosť, psychologická podpora	Sestry pripravené zodpovedať vaše otázky a poskytnúť telefonické poradenstvo 0800 159 159 v pracovných dňoch 08.00 - 16.00 hod.	Prístup ku vzorkám a výber optimálnej pomôcky



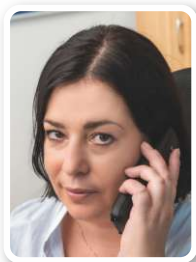
0800 159 159

Bezplatná infolinka

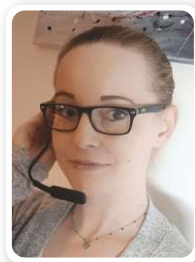
Lucia



Ria



Peta



Kontaky a linky

Stomické poradne na Slovensku:

www.coloplastkontakt.sk/stomia/stomicke-poradne



Kluby stomikov:

www.slovilco.sk/kontakty

Sociálna problematika, kompenzácie, úľavy:

www.slovilco.sk/aktuality

Spodné prádlo a plavky:

www.mypouch.cz

Životný štýl so stómiou:

www.nejsentabu.cz



0800 159 159

Bezplatná infolinka

V brožúre sa nachádzajú všeobecné usmernenia pre aktívny život so stómiou. Vždy sa riadte aj inštrukciami od vášho ošetrojúceho lekára, stomickej sestry alebo iného zdravotníka.

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 Slovakia s.r.o.

Vajnorská 100/B
831 04 Bratislava
www.coloplast.sk
www.coloplast.sk
www.coloplastkontakt.sk

