

# Kolostomie

Kolostomie



## Praktický průvodce stomickou péčí



Zlepšovatelé v péči o stomie

# Předmluva

Obsah této brožury byl původně vytvořen ve Velké Británii společností SecuriCare Ltd., v níž pracují specialisté a odborně vyškolené sestry na stomickou péči a kontinenci. Ti se zabývají poskytováním péče pacientům v nemocnicích, zajišťováním dodávek lékařských prostředků do domácností a pomocí při jejich objednávání.

Na dostupnost stomických pomůcek Welland Medical se dotážete vašeho prodejce (výhradního dovozce pro ČR), odborného, praktického lékaře nebo stomické sestry.

Informace uvedené v této brožuře je třeba považovat za obecné a nejsou určeny osobám se zdravotními potížemi, které potřebují lékařskou pomoc. Informace nelze považovat jako náhradu za radu vašeho lékaře. Pokud máte dotazy nebo obavy týkající se vašeho zdravotního stavu či jeho zvládnutí, obraťte se prosím na vašeho lékaře nebo na specializovanou stomickou sestru.



# Obsah

<b>Úvod</b>		4
<b>Jak normálně pracuje trávicí trakt</b>		5
<b>Co je kolostomie?</b>		6
<b>Proč se kolostomie provádí?</b>		8
<b>Před vaší operací</b>		9
<b>V nemocnici</b>	Po operaci	10
	Když opouštíte nemocnici	11
<b>Doma</b>	Po návratu domů	12
<b>Stomický systém</b>	Jednodílný systém	13
	Jednodílný splachovatelný sáček	14
	Dvoudílný systém	15
	Velikost otvoru v podložce	16
<b>Ochrana vaší pokožky</b>	Stomické příslušenství	17
<b>Výměna stomického sáčku</b>		18
<b>Návrat do normálního života</b>	Jídlo	20
	Pití	21
	Cestování	21
	Sexuální život	22
	Antikoncepce	22
	Těhotenství	22
<b>Časté dotazy</b>		23
<b>Problémy, které mohou nastat</b>		24
<b>Doplňky k ošetření stomie</b>		26
<b>Pomůcky s manukovým medem</b>		27

## Úvod

Když zjistíte, že se musíte podrobit významnému chirurgickému zákroku, je to vždy nepříjemný zážitek. Může být obzvláště traumatizující dozvědět se, že budete mít „kolostomii“ a již se nebudete vyprazdňovat jako před operací. Na břiše budete mít na nově vytvořeném vývodu přilepený stomický sáček.



Úkolem této brožury je „objasnit“ některé informace, které jste nedokázali vstřebat v době vaší operace, a poskytnout vám méně známé informace a praktické rady, týkající se vaší každodenní péče o vaši stomii a zodpovědět některé otázky, které se v této souvislosti objeví. Poskytne vám rovněž odkaz na jiné důležité organizace a dostupné rady.

Možná jste dříve nikdy o kolostomii nebo střevních vývodech neslyšeli nebo máte pouze nejasnou představu, o co jde. Možná jste vyděšení a rozrušení a dočasně paralyzováni získanými informacemi. Ať jsou vaše reakce či pocity jakékoliv, dostane se vám od nemocničního personálu velkého porozumění a podpory. Dokázali již pomoci mnoha lidem navrátit se do plnohodnotného, aktivního a šťastného života.

Velmi zkušené stomické sestry budou vždy k dispozici, aby o vás pečovaly a poskytly vám informace, praktickou asistenci, doporučení a útěchu ve všech otázkách týkajících se života s vývodem. Vytvoření vývodu bývá často jediným možným zásahem, který vede k záchraně života. Pro mnoho lidí ve skutečnosti představuje kolostomie zlepšení kvality jejich života. S kolostomií žijí dočasně nebo trvale tisíce lidí.

V okamžiku odchodu z nemocnice budete sami schopni používat vhodné uzavřené nebo i výpustné stomické sáčky. Naučíte se vypořádat se změnou ve vašem těle a s vývodem svým vlastním způsobem. Brzy vám vývod začne připadat méně důležitý a stane se pouze každodenní součástí vašeho života.

# Jak normálně pracuje trávicí trakt

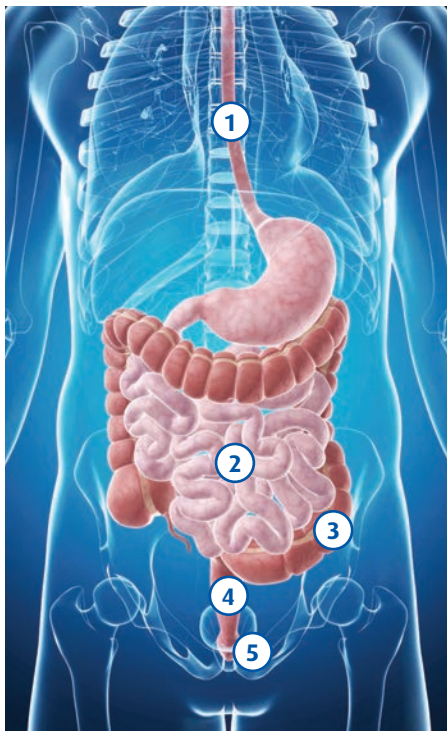
**Trávení začíná v ústech, ve kterých je potrava rozžvýkána. Spolknutá potrava prochází jícnem ① do žaludku.**

Žaludek působí jako mixér, ve kterém dochází k natrávení potravy trávicími šťávami, dokud není dostatečně tekutá. Poté potrava prochází do ilea ② resp. tenkého střeva.

Potrava prochází tenkým střevem. Žaludeční a střevní stěna se pomocí svalů pohybuje – tvoří vlny, které posunují potravu trávicím traktem – tomu se říká peristaltika.

Během průchodu potravy tenkým střevem dochází ke vstřebání většiny živin z potravy do těla. Přičemž zbývá téměř tekutá směs nestravitelných látek a vody. Tlusté střevo resp. tračník ③ má za úkol vrátit vodu zpět do těla, následkem čehož zůstanou pouze polotuhé nestravitelné nebo odpadní látky (stolice).

Na konci trávicího procesu jsou výměšky před vyloučením řitním otvorem ⑤ uloženy v konečníku ④.



1 jícn

2 tenké střevo

3 tlusté střevo

4 konečník

5 řitní otvor

# Co je kolostomie?

**Existují tři typy vývodů: kolostomie, ileostomie a urostomie.**

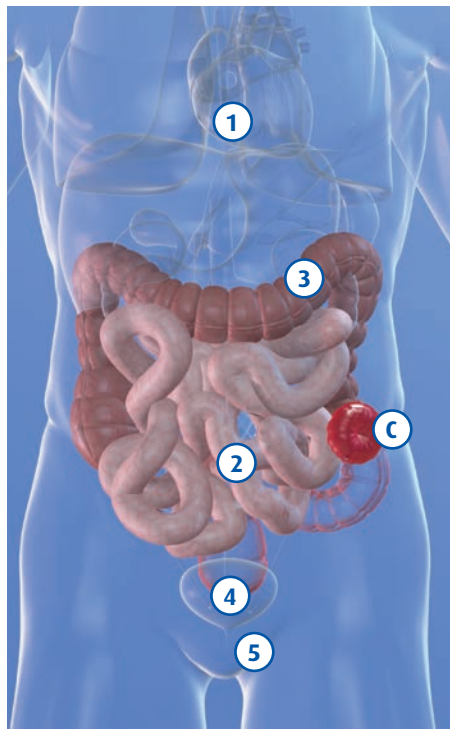
Kolostomie je dočasné nebo trvalé vyústění tlustého střeva ③ na stěnu břišní. To znamená, že stolice neodchází z těla obvyklým způsobem přes řitní otvor ⑤.

Chirurg vytvoří otvor ve stěně břišní a fixuje tlusté střevo stehy ke kůži. Tomu se říká kolostomie ③.

Kolostomie může být umístěná kdekoliv na tlustém střevě – vzestupném, příčném nebo sestupném tračníku. Nejčastěji ji najdete v levé polovině těla.

Ileostomie je vyústění tenkého střeva na stěnu břišní.

Urostomie je vyústění močových cest na stěnu břišní.



1 jícen

2 tenké střevo

3 tlusté střevo

4 konečník

5 řitní otvor

C kolostomie

# Co je kolostomie?

Na vnější straně břicha je vytvořený malý otvor, kterým je protažené tlusté střevo a uchyceno na jejím povrchu. Tím vzniká vývod – stomie. Vývod z tlustého střeva nazýváme **KOLOSTOMIE**. Řecké slovo stomie označuje otvor, ústa či vyústění.

Kolostomie – tlusté střevo má růžovou až vínovou barvu a na dotyk není citlivé ani bolestivé. Stolice, která stomíí odchází, je jímána do vhodného stomického sáčku, který se lepí na kůži okolo vývodu.



## Mucous fistula – mukózní píštěl

Někdy, pokud není odstraněné celé tlusté střevo a konečník, může dojít současně k vyústění tlustého střeva i v jiné části jako tzv. mukózní píštěl. Na ošetřování budete používat vhodné stomické sáčky nebo krytky.

## Konzistence - hustota stolice z kolostomie

Potrava putuje z žaludku do tenkého střeva, kde dochází ke vstřebání živin a zůstávají pouze nestravitelné látky a voda. Stolice prochází tlustým střevem až k vývodu. Zpočátku je tento proces hůře kontrolovatelný, avšak časem dochází ke zpravidelnění.

Úkolem tlustého střeva je vstřebat zpět do těla vodu obsaženou v odpadních látkách. Konzistence odcházející stolice je závislá na tom, jaká část tlustého střeva je ponechána. Ze stomie na vzestupném tračníku odchází řídká stolice, ze stomie na příčném tračníku odchází stolice řídká nebo kašovitá a ze stomie na vzestupném tračníku odchází formovaná stolice. Čím více vlevo je vývod, tím je více vody vstřebáno a tím pevnější konzistenci má stolice.

# Proč se kolostomie provádí?

Tak jako u jiného významného chirurgického zákroku i u kolostomie není její provedení snadné, a tak bývá lékaři doporučena pouze v nezbytně nutných případech.

## Trvalá nebo dočasná kolostomie

Existuje mnoho důvodů pro provedení chirurgického zákroku a vytvoření dočasné nebo trvalé kolostomie. Mezi onemocněními, která mohou skončit vytvořením **trvalé** kolostomie, patří benigní i maligní onemocnění trávicího traktu. Např. kolorektální karcinom, karcinom rekta, zánětlivá onemocnění střev, střevní divertikly, úrazy břicha a pánve, atd. Někdy se pacienti domnívají, že se jim neděje nic vážného, protože mají jen mírné nebo dokonce žádné příznaky. Navržený chirurgický výkon je může šokovat, ale je nezbytný. Někomu může operace přinést vítanou úlevu od mnohaletých střevních problémů. Kolostomie sama o sobě nepředstavuje konec plnohodnotného a aktivního života.



**Dočasná** kolostomie může být vytvořena jako opatření, které umožní zotavení a vyléčení určité části střeva. Po několika měsících provede chirurg obnovení kontinuity orgánu – střevo opět spojí.

**Dočasná** kolostomie se nejčastěji vytváří po úrazu střeva, při ucpání střeva, při perforaci /proděravění/ střeva, při náhlé příhodě břišní a ve všech případech, kdy je nutné tlusté střevo dočasně obejít. Informace o tom zda bude kolostomie dočasná nebo trvalá vám nejlépe vysvětlí chirurg, který vás bude operovat. Ošetřování dočasné i trvalé kolostomie zůstává stejné.

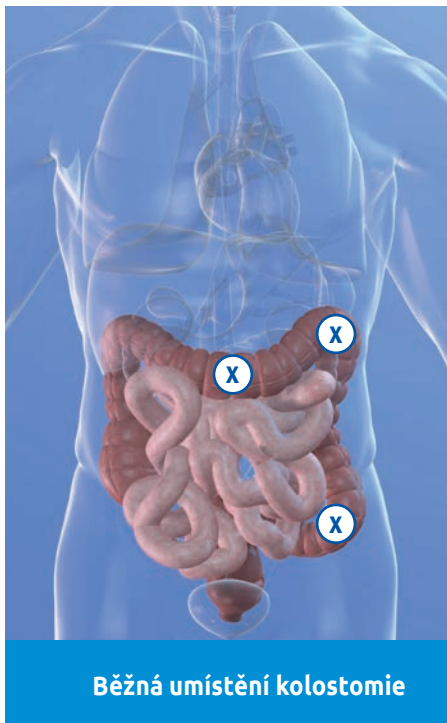


# Před vaší operací

Členové lékařského týmu vám pomohou připravit se na zákrok a poskytnou vám informace, které se jej týkají, a rovněž zodpoví vaše dotazy. Operační postup vám bude pečlivě vysvětlen a lékař vám také sdělí, zdali bude kolostomie dočasná nebo trvalá.

V mnoha nemocnicích pracují stomické sestry, které budou připravené vám a vaší rodině pomoci. Tyto sestry budou důvěrně obeznámené s vaším případem a pomohou vám naučit se ošetřování kolostomie v nemocnici i doma.

V ČR funguje pacientská dobrovolnická organizace ILCO, která sdružuje pacienty se stomiemi. O lokálních klubech vás bude informovat stomická sestra nebo si informace můžete dohledat na internetu.



Běžná umístění kolostomie

## Kde bude vývod umístěn?

Kolostomie je nejčastěji umístěna na levé straně břicha, ale může být umístěna také vpravo nebo uprostřed břicha. Záleží, na kterém úseku tlustého střeva je problém. Operátor nebo stomická sestra vám před operací označí místo na břiše - pro budoucí vývod. Při určování místa budoucího vývodu můžete být vyzváni k diskusi nad tím, jaké místo by vám s ohledem na sezení a stání nejlépe vyhovovalo, jaké oblečení rádi nosíte a kde by se vývod mohl nacházet. Při značení myslíte na to, že musíte na stomii vidět. To vám v budoucnu usnadní její ošetřování a lepení sáčků na břicho. Než přijдете do nemocnice na operaci, budete mít možnost vyzkoušet si nošení a výměnu sáčku v rámci předhospitalizační edukace u stomické sestry. To vám pomůže k následné rychlejší péči o váš vývod po operaci.

Předoperační vyprázdnění střeva je individuální. Některá pracoviště aplikují před operací klyzma do konečníku a některá pracoviště volí přípravu střeva bez vyprázdnění. Potřebné informace vám poskytne lékař nebo zdravotnický personál.

# V nemocnici

## Po operaci

Až se po operaci poprvé probudíte, uvidíte, že je k vašemu tělu připojeno velké množství různých hadiček, a budete možná pociťovat slabost nebo nepohodlí. Je to zcela běžný pooperační stav.

Všechny hadičky a drény budou během několika dní postupně z vašeho těla odstraněny, budete se cítit silnější a začnete pít a jíst.

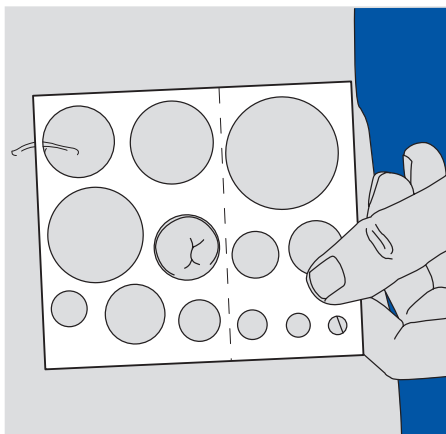
Vývod začne fungovat v průběhu několika dní. Budete vedeni k tomu, abyste se v co nejbližší době dokázali o vývod

postarat. Vývod bude nejdříve oteklý, na okraji budou viditelné stehy a sáčky používané v této fázi budou průhledné a výpustné. Otok střeva bude postupně ustupovat a stehy vypadají sami do několika týdnů. Pokud ne, tak je chirurg nebo stomická sestra odstraní. Vývod se bude zmenšovat i po propuštění domů. Z tohoto důvodu je zapotřebí pravidelně kontrolovat velikost vystřihovaného otvoru v podložce stomického sáčku.



## V nemocnici

V nemocnici budete hospitalizováni dle vašeho zdravotního stavu (5 – 10 dnů). Stomická sestra vás naučí, jak si sáčky měnit, jak si změřit velikost vývodu, jak vystříhnout správný otvor v podložce sáčku a jak celkově kolostomii ošetřovat. Postupně Vás seznámí s vhodnými typy sáčků a vysvětlí možnosti jejich předepisování. Společně vyberete ten nejvhodnější stomický systém, který bude nejlépe vyhovovat ošetřování kolostomie. Vyberete také vhodné stomické příslušenství.



Použijte měřicí šablonu pro správné vystřížení otvoru v podložce.

## Když opouštíte nemocnici

Při propuštění z nemocnice obdržíte dostatečné množství stomických prostředků pro počáteční období. Též obdržíte podrobné informace o způsobu kontaktování stomické sestry v případě, že budete potřebovat nějaké informace či rady. Obdržíte rovněž termín první lékařské prohlídky v nemocnici. Současně je vhodné navštívit také stomickou sestru. Propouštěcí zprávu z nemocnice předejte svému praktickému lékaři. Pokud vám bude stomické prostředky předepisovat praktický lékař, dostanete pro něj podrobný seznam s kódy a názvy stomických prostředků, které používáte.

# Doma

## Po návratu domů

O pomoc můžete požádat stomickou sestru nebo sestru agentury domácí péče. Stomickou sestru můžete kontaktovat na pracovišti, kde vás operovali nebo v místě bydliště. Návštěvu je třeba domluvit si předem. Sestru z agentury domácí péče indikuje lékař při propuštění z nemocnice a následně váš praktický lékař. Pomoci vám mohou také dobrovolníci z pacientské organizace ILCO.

## Jak získat stomické pomůcky

Chcete-li si opatřit stomické pomůcky či informace o široké řadě stomických sáčků a dostupných doplňků, kontaktujte výhradního distributora pro ČR:



J+A zdravotnické potřeby, spol. s r.o., Malé náměstí 104, 337 01 Rokycany  
tel/fax: 371 727 305, zelená linka: 800 100 644, e-mail: [info@ja-zdravotnickepotreby.cz](mailto:info@ja-zdravotnickepotreby.cz)  
Navštivte stránky [www.ja-zdravotnickepotreby.cz](http://www.ja-zdravotnickepotreby.cz)

# zelená linka: 800 100 644

# Stomický systém

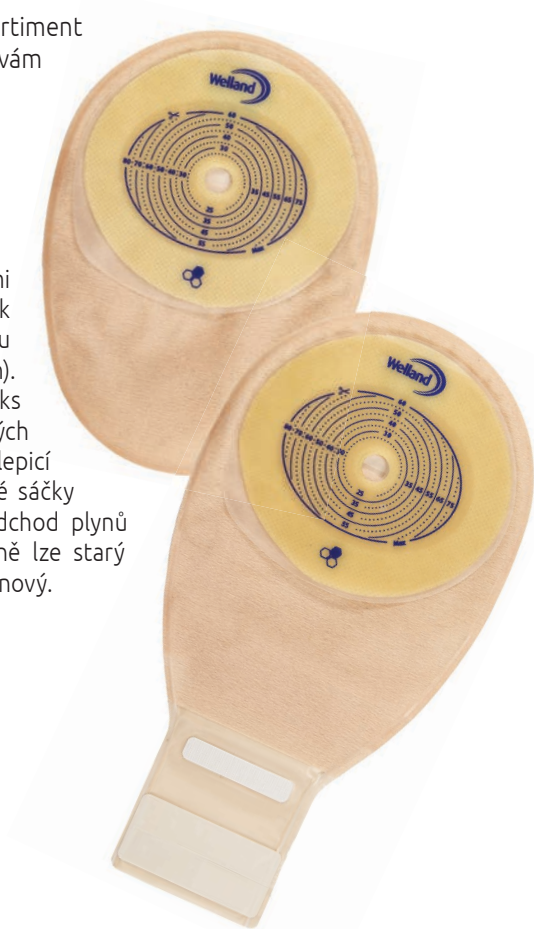
Ať budete používat uzavřené nebo výpustné sáčky, zjistíte, že obecně existují dva typy stomických systémů – **jednodílné a dvoudílné**.

Stolice vycházející z kolostomie je obvykle kašovitá až pevně formovaná. Proto se nejčastěji používají uzavřené sáčky. Konzistence stolice se může v závislosti na umístění kolostomie lišit. Pokud je stolice řídká, můžete používat také sáčky výpustné. Ty lze během dne opakovaně vypouštět. Vždy se poraďte se stomickou sestrou. Sáček se odstraňuje a nahrazuje novým jednou až dvakrát denně.

Stomická sestra vám představí sortiment dostupných sáčků a doplňků a poradí vám s jejich používáním.

## Jednodílný systém – jednodílné sáčky

Jednodílné uzavřené sáčky jsou velmi populární a snadno se s nimi zachází. Sáček je diskrétní a na jedno použití. Výměna sáčku je individuální (1 – 2 uzavřené sáčky na den). Pojišťovna vám ze zákona hradí max. 60 ks uzavřených sáčků nebo 30 ks výpustných sáčků na 1 měsíc. Podložka sáčku je samolepicí a pevně přilne okolo kolostomie. Uzavřené sáčky jsou vybavené filtrem, který umožňuje odchod plynů a zamezuje „nafukování sáčku“. Při výměně lze starý sáček lehce sejmut a umístit na jeho místo nový.



# Stomické sáčky

Složení podložky a její přesný způsob přilepení na stomii je u jednotlivých typů odlišný. Proto se vyplatí vyzkoušet různé typy sáčků, abyste našli řešení, které bude vám, vaší pokožce a vašemu způsobu života co nejlépe vyhovovat. Například všechny sáčky Welland jsou připevňované pomocí hydrokoloidu HyperFlex®. Hydrokoloid HyperFlex® zajišťuje maximální přilnutí k vašim tělesným tvarům, a je proto velmi bezpečný. To napomáhá zabránit podráždění okolí stomie.

K dispozici máte rovněž různé velikosti sáčků (mini, midi, maxi) a typy podložek (convex, curvex, rovné).

Materiál sáčků může být také různý. Nejmodernější sáčky jsou velmi jemné, měkké a diskrétní, přičemž jejich zadní část pohodlně přiléhá k tělu.



## Jednodílný splachovatelný uzavřený sáček

**Je šetrný k životnímu prostředí.**

Sáček je vyvinutý speciálně pro zvýšení kvality života kolostomiků. Splachovatelný sáček Aurum® Xtra je **nepostradatelným řešením** pro život každého kolostomika, který řeší problém s likvidací použitého sáčku.



Vnitřní vložka sáčku Aurum® Xtra může být **spláchnuta v jakémkoliv toaletním systému**, do kterého je možné splachovat toaletní papír. Nositeli dává pocit běžných toaletních zkušeností a osvobození, které předtím nemohl mít.

Pro stomiky, kteří mají namáhanou nebo citlivou kůži, je nově vyvinut sáček Aurum® Xtra. Sáček obsahuje **manukový med**, který je přidán do šetrného nazatěžujícího hydrokoloidu, což výrazně **podporuje a zlepšuje hojení kůže** v okolí stomie.

Biologicky rozložitelná vnitřní vložka sáčku a podložka dělají sáček Aurum® Xtra **ekologickým kolostomickým sáčkem**.

## Dvoudílný systém – podložka a stomický sáček

Tento systém má podložku, která je nalepená kolem vývodu a zůstává na svém místě několik dní (3 – 4 dny). Pojišťovna vám za zákona hradí max. 10 ks podložek na 1 měsíc. Na podložku jsou připevněny samostatné uzavřené nebo výpustné sáčky. Pojišťovna vám ze zákona hradí max. 60 ks uzavřených nebo 30 ks výpustných sáčků na 1 měsíc.

Výhodou dvoudílného systému je, že podložka na těle zůstává více dní a sáček se mění denně nebo dle potřeby. Často se používá k prevenci nebo ošetření poškozené peristomální kůže. Dvoudílný systém může k tělu jistit přídržný pásek okolo těla. Revizní lékař vám může schválit max. 2 ks pásků na 1 rok.



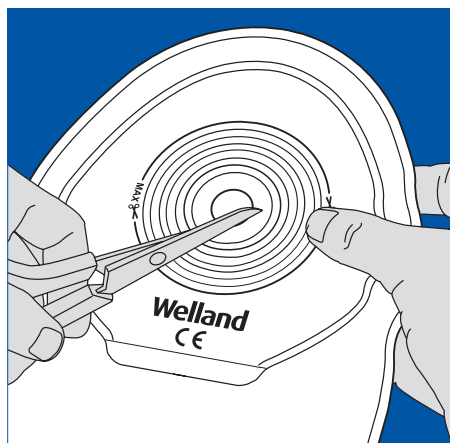
# Stomická podložka

## Velikost otvoru v podložce

Vývody mívají různé průměry a podložky stomických systémů si lze vystříhnout na míru vaší stomie. Pomůcky firmy Welland Medical obsahují v každém balení měřicí šablonu.

Otvor vystřížený v podložce má kopírovat tvar a velikost stomie na těle. Nesmí být velký – docházelo by k poškození kůže okolo stomie. Nesmí být malý - okraj podložky by mohl mechanicky poškozovat vyústěné střevo.

Pokud máte nepravidelný tvar kolostomie, obkreslete si ho na šablonu a vystříhnete.



Během měsíců následujících po chirurgickém zákroku dochází zpravidla k pozvolnému zmenšování stomie. Pečlivě velikost svého vývodu kontrolujte. Správná velikost otvoru v podložce zajišťuje těsné přilnutí pomůcky na tělo a brání netěsnosti podložky. Netěsnost podložky a podtékání stolice pod ní je nejčastější bolestivou komplikací kolostomie.

## Nadýmání, plynatost, zápach

Nadýmání je individuální záležitostí a může pro někoho představovat problém. Zpravidla je velmi ovlivněno tím, co a kdy jíme.

Uvolňované střevní plyny odvádí ze sáčku filtr zabudovaný na jeho přední straně. Současně filtr zachycuje zápach. Při výměně sáčku mohou nepříjemný zápach eliminovat deodoranty. Moderní sáčky mají kvalitní zápachu odolnou vrstvu a kvalitní filtr. To brání problémům se zápachem.



# Ochrana vaší pokožky

## Stomické příslušenství

Pečlivé a jemné čištění pokožky okolo vývodu je velmi důležité. Stomice, která odchází z kolostomie, není sice tak agresivní jako z ileostomie, přesto dochází při kontaktu stomice s pokožkou k jejímu poškozování. Poškozená peristomální kůže je bolestivou komplikací, která se obtížně hojí. Často bývá problém s nalepením podložky nebo jejím udržením na poškozené pokožce.

Welland Medical nabízí nejrůznější přípravky k ochraně pokožky. Patří sem pasty, těsnící kroužky, pudry, spreje, krémy, filmy a praktické jednorázové roušky, kterými lze snadno otřít okolí vývodu a vytvořit tak neviditelnou ochrannou vrstvu. Vždy je vhodné nejprve navštívit stomickou sestru a o používání příslušenství se s ní poradit.



## Irigace – klyzma neboli výplach střeva přes kolostomii

Vedle nošení stomických sáčků existuje ještě jedna alternativa, která je některými stomiky preferovaná, tzv. irigace. Jedná se o výplach tlustého střeva přes stomii. Irigaci lze provádět individuálně – po 24, 48 nebo 72 hodinách. Pomocí pravidelné irigace odstraníte ze střeva stolici, která pak nebude odcházet do sáčku. Místo stomického sáčku nalepíte na stomii krytku. Vhodnost používání irigace musíte zkontrolovat se svým lékařem. Pokud vám bude irigace doporučena, musíte absolvovat teoretickou a praktickou edukaci u stomické sestry.



Welland Medical nabízí stomickou krytku, která je ideálním řešením pro osoby, které irigují.

## Výměna stomického sáčku

U jednodílného i dvoudílného systému se mění uzavřený sáček v průměru 2x denně a výpustný sáček 1x denně. U jednodílného systému se odstraňuje sáček vcelku i s podložkou a lepí se celý nový. U dvoudílného systému se odstraní pouze sáček z podložky, která na těle zůstane. Na původní podložku se „nacvakne“ nový sáček.

Uzavřený sáček by se měl vyměnit a výpustný sáček vyprázdnit nejpozději pokud je naplněný do 2/3. Podložka se mění v rozmezí 3 – 5 dnů.



Opatrně a pomalu sáček stáhněte, přičemž současně jednou rukou přidržíte pokožku. Pro snadnější sejmutí okraje podložky použijte odstraňovač lepu.

Použitý sáček a ostatní pomůcky uložte do igelitového sáčku, uzavřete a zlikvidujte jako domovní odpad.



**Nikdy sáčky nesplachujte do toalety. To je možné pouze tehdy, pokud obsahují splachovatelné části /splachovatelné sáčky Aurum Xtra/. Sáčky nespalujte, neboť hořící umělá hmota uvolňuje toxický kouř.**

# Výměna stomického sáčku

## Hygienická péče u kolostomie

Použijte odstraňovač lepu a očistěte zbytky lepu. Osprchujte se nebo si okolí vývodu omyjte dostatečným množstvím vody, mýdlem a měkkými rouškami (pokožku nedřete). Pokožku důkladně osušte opatrným poklepáváním místa malým jemným ručníkem, netkanou textilíí nebo bavlněnou plenkou.

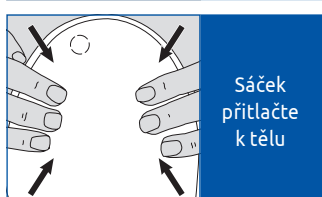
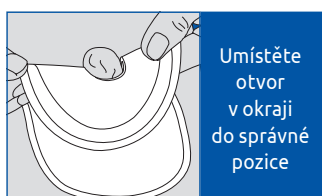
Překontrolujte velikost vašeho vývodu měřicí šablonou. Pokud je třeba upravit otvor v podložce, vytvořte požadovanou velikost zahnutými nůžkami.

## Opětné připevnění sáčku

Pro lepší přilnavost podložky použijte ochranný film, který nanese na okolí stomie před nalepením podložky.

Odstraňte z lepicí podložky ochrannou fólii. Před odstraněním ochranné fólie můžete podložku zahřát rukama nebo i fénem. Postup pomůže lepšímu přilepení podložky ke kůži.

Připevněte sáček a ujistěte se, že podložka pevně drží na pokožce. Celý systém přidržte ještě několik minut rukama.



## Návrat do normálního života

Jakmile jste se zotavili z vaší operace a navracíte se do normálního života, není zapotřebí se kvůli kolostomii nijak omezovat. Můžete dělat, co máte rádi, nosit oblečení, které máte rádi, vrátit se do práce a celkově žít život, na který jste zvyklí. Ostatní si ani nevšimnou, že máte kolostomii, pokud jim to sami nesdělíte.

### Jídlo

Není nutné držet speciální dietu nebo se nějakým způsobem omezovat jen z toho důvodu, že máte kolostomii – vychutnávejte si vaše jídlo jako doposud.

Některé potraviny však mohou vyvolat trávicí obtíže, a to bez ohledu na to, zdali máte vývod či nikoliv. Metoda pokusu a omylu vám časem ukáže, zdali vám některé potraviny způsobují zvláštní obtíže, jako jsou například nadměrné nadýmání, průjem nebo zácpa. Některé potraviny mají tendenci vyvolávat nadměrnou plynatost nebo zápach (např. fazole, cibule, zelí) a někteří lidé se tak nadměrné konzumaci těchto potravin raději vyhýbají.

Experimentujte, a pokud zjistíte, že vám určité potraviny způsobují potíže, několik týdnů je vyřadte z vašeho jídelníčku a poté se k nim navracejte po malých porcích.

Nezapomeňte, že váš žaludek může být vyveden z rovnováhy rovněž i emocionálním rozrušením apod.

Sami dokážete nejlépe posoudit, jaké jídlo máte jíst a jaké nikoliv. S největší pravděpodobností si budete moci vychutnat širokou a pestrou stravu.



# Návrat do normálního života

## Pití

Pravděpodobně si všimnete, že máte větší žízeň a že potřebujete pít více, než jste byli zvyklí dříve. To je způsobeno tím, že vaše tělo ztrácí více tekutin (vaše tlusté střevo již nemůže absorbovat tekutiny a některé minerální látky obsažené v natrávených potravinách). Proto pijte dostatečné množství tekutin a konzumujte trochu více soli, abyste nahradili sůl, kterou ztrácíte.

## A co alkohol?

Umírněná konzumace alkoholu vám neuškodí, avšak větší množství piva bude vyžadovat častější vyprazdňování sáčku a může vyvolat i nadýmání.

## Cestování

Kolostomie nepředstavuje žádné omezení jak při výletech do okolí, tak ani při cestách do zahraničí, ať na zemi, po moři nebo letecky.

Noste s sebou cestovní sadu, zabalenou v malé cestovní kapse nebo toaletní tašce, která by měla obsahovat: jednodílný nebo dvoudílný stomický systém s vystřiženou podložkou, odstraňovač lepu, toaletní papír nebo papírové kapesníky, čistící a ochranné roušky, netkanou textílii a igelitový sáček na odpadky. Tak budete moci sáček vyprázdnit nebo vyměnit na jakémkoliv místě s toaletou a umyvadlem.

Pokud cestujete letadlem, mějte ve svém příručním zavazadle pro případ ztráty vašeho hlavního zavazadla dostatečnou zásobu stomických sáčků, podložek a příslušenství. Je dobré zjistit u vašich aerolinek informace o případných omezeních týkajících se příručních zavazadel.

Překontrolujte vaše cestovní pojištění, zdali nevyklučuje cestování z důvodu již dříve známého zdravotního stavu.

# Návrat do normálního života

## Sexuální život

Po závažném chirurgickém zákroku je třeba, abyste byli s návratem do normálního života trpěliví. Co se týká milování, nespěchejte příliš a nějakou dobu počkejte.

Zpočátku se možná budete stydět z důvodu změn ve vašem těle a nošení sáčku. V takovém případě vám mohou pomoci krytky sáčků (textilní nebo krajkové), popřípadě dámy si mohou obléci nějaké přitažlivé spodní prádlo nebo noční košilku (třeba krajkové kalhotky nebo hedvábné pyžamo), které lze mít na sobě i při milování.

Problémy se zpravidla vyřeší postupem času a vzájemným porozuměním. Existuje mnoho způsobů, jak mít ze sexuálního kontaktu potěšení.

Pokud máte problémy nebo pokud vstupujete do nového partnerského vztahu a rádi byste se s někým poradili, existuje řada snadno dostupné specializované pomoci a poradenství. Nevyčkávejte příliš dlouho a kontaktujte lékaře nebo stomickou sestru.

## Antikoncepce

To že máte vývod, nemá vliv na vaši plodnost. Antikoncepční pilulky nejsou nejlepším řešením, neboť mohou projít tělem, aniž by došlo k jejich úplnému vstřebání. Konzultujte tuto záležitost s vaším lékařem gynekologem.

## Těhotenství

Mnoho žen s kolostomií mělo úspěšná těhotenství. Pokud chcete na svět přivést dítětko, zkonzultujte tuto záležitost s vaším lékařem.



# Časté dotazy

## Poznají na mně lidé, že mám kolostomii?

Odpověď zní NE – současně stomické sáčky a podložky jsou velmi tenké a diskrétní. Noste, co máte rádi a co je vám příjemné. Už jste někdy potkali někoho, u koho jste poznali, že má kolostomii?

## Komu se mám svěřit?

Je to zcela na vás a jedná se o velmi osobní rozhodnutí.

## Kdy si mám sáček vyměnit?

Obvykle poté, co vyšla stolice. Mnoho stomiků pozná, že jejich tělo najede na pravidelný rytmus a že jejich stolice vychází ve velmi pravidelných intervalech, například hned po ránu nebo v noci.

## Mohu brát léky?

Ano, avšak upozorněte vašeho lékaře, že máte vývod – některé tablety mohou projít celým trávicím traktem beze změny! Některá léčiva mohou ovlivnit výkon střev, tzn. mohou způsobit například zácpu nebo průjem.

## Bude zápach způsobovat problémy?

Tak jako u běžného vyprazdňování, dochází i u výměny sáčku samozřejmě k uvolňování zápachu (pomoci mohou deodoranty). Pokud však cítíte zápach i při jiných situacích, překontrolujte vaši stomickou pomůcku a stav konzultujte s vaší stomickou sestrou. Uvolňovaný zápach může ovlivňovat i konzumovaná strava.

## Vana a sprcha?

Ano. Buď s přilepeným sáčkem nebo v období neaktivity vývodu i bez sáčku. Vhodnější variantou je sprchování bez stomického systému. Voda se do střev nedostane ani při koupeli ve vaně.

## Mohu sportovat?

Bez problémů – plavte, tancujte, hrajte hry, pracujte na zahradě nebo dělejte, na cokoliv máte chuť. U žen může být lehké vyboulení zamaskováno vzorovaným oblečením, zatímco muži mohou preferovat širší krátké kalhoty s vysokým bokem. Jako velmi dobrý způsob zamaskování při každé příležitosti fungují volná trika. Velmi dobře se však hodí i dámské cvičební dresy.

## Jak získat stomické pomůcky

Chcete-li si opatřit stomické pomůcky či informace o široké řadě stomických sáčků a dostupných doplňků, kontaktujte výhradního distributora pro ČR:



J+A zdravotnické potřeby, spol. s r.o., Malé náměstí 104, 337 01 Rokycany  
tel/fax: 371 727 305, zelená linka: 800 100 644, e-mail: [info@ja-zdravotnickepotreby.cz](mailto:info@ja-zdravotnickepotreby.cz)  
Navštivte stránky [www.ja-zdravotnickepotreby.cz](http://www.ja-zdravotnickepotreby.cz)

# Problémy, které mohou s vývodem nastat

## Povrchové krvácení z vývodu

Drobné krvácení okraje stomie je normální a samo rychle ustává. Pokud je krvácení větší nebo ho nelze zastavit, kontaktujte zdravotnické zařízení, lékaře nebo stomickou sestru. Drobná krvavá skvrna na roušce, která se při čištění vašeho vývodu objeví, je běžná a nepředstavuje důvod k panice. Může se rovněž objevit, pokud čištění provádíte příliš energicky nebo pokud dojde k úderu do vývodu.

## Krvácení z vnitřku vývodu

Toto není normální. Tento stav nebo jakékoliv změny ve velikosti vývodu by měly být oznámeny vašemu lékaři.

## Změna zbarvení vývodu

Pokud se náhle změní zbarvení vývodu, například pokud ztmavne nebo zmodrá, překontrolujte, zdali není nějakým způsobem zaškrncený, a okamžitě informujte vašeho lékaře.

## Zácpa

Pevná stolice nebo překážka na střevě mohou vést k zablokování střev a následnému nadýmání a nepříjemnému pocitu. Může pomoci zvýšený příjem tekutin a začlenění ovoce či většího množství vlákniny do stravy. Zácpa se někdy projevuje jako vedlejší efekt léků, jako jsou například léky proti bolesti. Pokud obtíže trvají déle nebo se objevují pravidelně, konzultujte stav s lékařem nebo se stomickou sestrou.



## Průjem

Pijte dostatečné množství tekutin, aby docházelo k pravidelnému nahrazování tekutin, které přes stomii ztrácíte. Pokud se domníváte, že je stav způsoben určitými potravinami, vyřadte je na několik týdnů z vašeho jídelníčku a poté je zkuste opět začít konzumovat. Při průjmu je vhodné používat výpustné sáčky – není nutné je často měnit, stačí je pravidelně vypouštět. Pokud trpíte průjmem často nebo jsou průjmy závažné (či dlouhodobě zvracíte), vyhledejte lékařskou pomoc.

## Podrážděnost pokožky

Překontrolujte správnou velikost otvoru v podložce vašeho sáčku. Vyměňujte sáčky pouze tehdy, pokud je to nutné, a výměnu provádějte pomalu a šetrně. Zajistěte, aby bylo okolí vývodu naprosto čisté a suché. Pomoci mohou ochranné roušky a krémy. Vyzkoušejte i jiné pomůcky s lepší ochranou pokožky.



# Problémy, které mohou s vývodem nastat

## Netěsnosti

K netěsnostem by nemělo docházet! Pře-kontrolujte, zdali je podložka připevněna správně a zdali používáte sáčky se správnou velikostí otvoru. Problémy konzultujte se stomickou sestrou. K sáčku můžete rovněž použít těsnící kroužky, pastu na vyrovnání nerovností nebo přídržné půlkroužky.

## Nadýmání nebo plynatost

To může být u kolostomie problém, který se často zhoršuje při konzumaci určitých potravin. Mnoho stomiků zjistí, že tento problém lépe zvládají tím, že různým způsobem zkouší upravit svůj jídelníček. Někomu pomáhají fenyklové tablety nebo jogurt. Zkuste vypátrat, jaké potraviny tyto potíže způsobují, například zelí, fazole, sycené nápoje, ořechy.

## Do sáčku neodchází žádná stolice a současně se vyskytuje značná bolest

Vyhledejte ihned lékařskou pomoc.

## Pomalé hojení

Po významném chirurgickém zákroku na konečniku je celkem běžné, že jizvy a rány v této oblasti se po nějakou dobu stále obtížně hojí. Je to zcela normální. Při každé kontrole u lékaře nebo stomické sestry je na problém upozorněte.

## Výtok vycházející z rektu (konečniku)

Pokud nedošlo k odstranění rektu, může z vašeho konečniku stále vycházet hlen (kašovitý/sliznatý). To je zcela běžné, avšak pokud k tomu dochází často nebo vám tento stav způsobuje nepříjemnosti, obraťte se na vaši stomickou sestru nebo lékaře. Rovněž je informujte v případě viditelného krvácení nebo jiného výtoku.

## Fantomový pocit konečniku

Pokud máte trvalou kolostomii a konečník byl kompletně odstraněný, můžete mít pocit, jako byste se potřebovali vyprázdnit starým způsobem, přes řitní otvor. Tento pocit může přetrvávat několik měsíců po operaci. Pokud vás to znepokojuje, informujte se u lékaře nebo stomické sestry.

# Doplňky k ošetření okolí stomie



## Pasta WELLAND

je hypoalergenní, neobsahuje alkohol. Pasta je určená k vyrovnání kožních nerovností kolem vývodu. Brání podtékání, které může vést k podráždění nebo poškození pokožky, zvyšuje přilnavost pomůcky.

Použití: z tuby vytlačíte potřebné množství pasty a navlhčenými prsty rozetřete v okolí stomie tak, aby pasta vytvořila rovný povrch pro připevnění stomického sáčku. Pasta může být odstraněna spolu se sáčkem pomocí odstraňovače lepu.

## Pudr WELLAND zásykový

Pomůcka je určena pro ochranu porušené a mokvající pokožky. Absorbuje vlhkost a vytváří lepkavý gel, který umožní lepší přilnutí sáčku ke kůži. Mimo jiné obsahuje pektin a Aloe Vera, tím podporuje hojení kůže.

Použití: stlačením plastové nádoby rozprašte potřebné množství pudru na umytou a osušenou pokožku v okolí stomie. Přebytečný pudr setřete a přilepte sáček.



## Půlkroužky WELLAND HYDROFRAME®

Příjemný způsob zabezpečení sáčku rozšířením lepicího okraje sáčku nebo podložky. Půlkroužky jsou vyrobeny ze 100 % hydrokoloidu, který je šetrný vůči pokožce. Pomocí půlkroužků výrazně zvýšíte životnost pomůcky.

Použití: sejměte ochranný papír a pomůcku přilepte na požadované místo. Pokud půlkroužky nalepíte přes okraj již nalepené podložky, dosáhnete rozšíření lepicí plochy.

Možnost výběru mezi půlkroužky z přírodního hydrokoloidu nebo půlkroužky s manukovým medem.

## Půlkroužky WELLAND Hydroframe® s manukovým medem

Manukový med napomáhá regulovat záněty, regeneruje buňky, má antibakteriální účinky. Unikátní manukový med z Nového Zélandu je certifikovaný pro lékařské účely.





## Unikátní stomické pomůcky s manukovým medem

### Manukový med - šetrný k pokožce

Manukový med je od nepaměti spojován se životní silou a pevným zdravím. Napomáhá regulovat záněty, regeneruje buňky, má antibakteriální účinky. Unikátní manukový med z Nového Zélandu je certifikovaný pro lékařské účely. Díky laboratorně ověřeným léčivým účinkům se řadí k tomu nejlepšímu, co nám příroda může nabídnout.

Osvědčený  
hydrokoloid  
Hyperflex<sup>®</sup>  
s manukovým medem  
výrazně podporuje  
a zlepšuje hojení  
kůže v okolí  
stomie.





### Výrobce - Welland Medical

Výhradní distributor a bezplatná zásilková služba:

**J+A zdravotnické potřeby, spol. s r.o.**

Malé náměstí 104, 337 01 Rokycany

tel/fax: 371 727 305, zelená linka: 800 100 644

e-mail: [info@ja-zdravotnickepotreby.cz](mailto:info@ja-zdravotnickepotreby.cz)

**[www.ja-zdravotnickepotreby.cz](http://www.ja-zdravotnickepotreby.cz)**

informační brožuru Kolostomie vydává firma VEGA 98, s.r.o.

Všechny produkty označené® jsou ochranné známky registrované a patřící společnosti CliniMed (Holdings) Limited.



INVESTORS  
IN PEOPLE | Gold



**VEGA98**  
PROPAGACE A MARKETING