

# Urostomie



## 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 dotázte 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>Močový systém</b>	Jak normálně pracuje močový systém	5
	Život s urostomií	6
	Jak je vývod proveden?	6
	Jak urostomie vypadá?	7
<b>V nemocnici</b>	Před operací	8
	Umístění vývodu	8
	Po operaci	8
<b>Když opouštíte nemocnici</b>		9
<b>Urostomické systémy</b>	Jednodílný systém	10
	Dvoudílný systém	10
<b>Stomická podložka</b>	Velikost otvoru v podložce	11
	V noci	11
<b>Výměna vašeho systému a ochrana pokožky</b>		12
<b>Návrat do normálního života</b>	Musíte pít dostatečné množství tekutin	13
	Strava	13
	Cestování	14
	Močová derivace	14
	Sexuální problémy	14
<b>Časté dotazy</b>		15

## Úvod

**Když zjistíte, že se musíte podrobit významnému chirurgickému zákroku, je to vždy nepříjemný zážitek. Může být obzvláště traumatizující dozvědět se, že budete mít „urostomii“ a již se nebudete vyprazdňovat jako před operací. Na břicho 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 urostomii nebo střevních vývodech neslyšeli nebo máte pouze nejasnou představu, o co jde. Možná jste vyděšení a rozrušení a dočasně paralyzovaní 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 urostomie zlepšení kvality jejich života. S urostomii žijí dočasně nebo trvale tisíce lidí.

V okamžiku odchodu z nemocnice budete sami schopní používat vhodné urostomické 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.

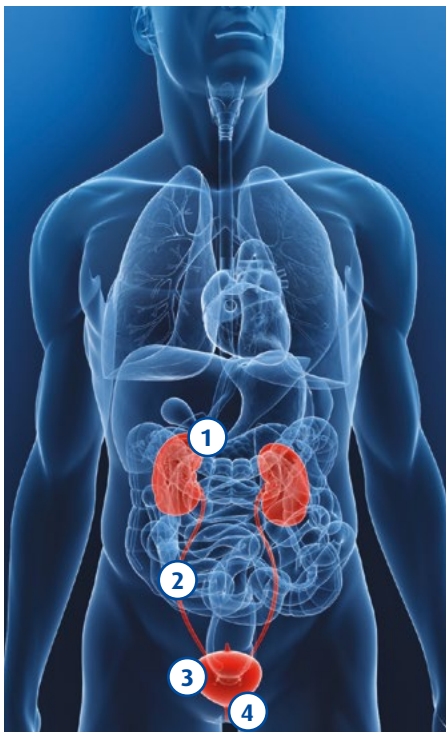
# Močový systém

## Jak normálně pracuje močový systém?

Při provádění svých funkcí tělo přirozeně produkuje odpadní látky, které se hromadí v krvi.

Ledviny nepřetržitě krev filtrují a odstraňují z ní tak odpadní látky.

Moč, která při tomto procesu vzniká, prochází z ledvin ① přes močovody ② do močového měchýře ③, kde je uložena, dokud není vyloučena přes močovou trubici ④.



1 ledviny

2 močovod

3 močový měchýř

4 močová trubice

# Život s urostomií

**Pokud máte urostomii, nemůžete již moč vylučovat běžným způsobem.**

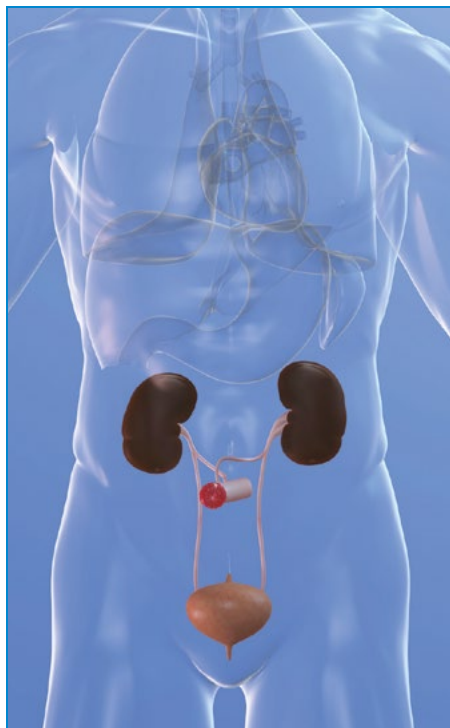
Moč z ledvin odtéká přes močovody do ileálního konduitu, který je vyústěný na břiše jako urostomie.

Ileální konduit tvoří klička tenkého střeva, kterou chirurg při operaci vytne z tenkého střeva. Do kličky všije močovody a druhý konec přišije na břišní stěnu. Zbylé konce tenkého střeva opět sešije k sobě a střevo dál funguje normálním způsobem. Zevně je urostomie fixovaná ke kůži stehy – než přiroste.

Vývod bývá nejčastěji umístěný v pravé polovině břicha.

Na kůži okolo vývodu je přilepený jednodílný nebo dvoudílný urostomický systém, který jímá odcházející moč.

Urostomický sáček má speciální výpustný ventil, aby bylo možné sáček během dne vypouštět. V noci lze na ventil nasadit velkoobjemový sběrný močový sáček a ten zavěsit na lůžko.



## Jak urostomie vypadá?

Urostomii tvoří tenké střevo, které má růžovou až vínovou barvu. Na dotyk není citlivé ani bolestivé. Moč, která odchází, je jímána do speciálního urostomického sáčku, který se lepí na kůži okolo vývodu. Protože je urostomie konstruována ze střeva, může s močí současně odcházet střevní hlen. Je to normální jev.



# V nemocnici

## Před operací

Členové lékařského týmu vám pomohou připravit se na zákrok a poskytnou vám informace, které se jej týkají. Rovněž odpoví na vaše dotazy. Lékař vám podrobně vysvětlí postup operačního výkonu. 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 urostomie v nemocnici i doma.

## Umístění vývodu

Urostomie je nejčastěji na pravé straně břicha. Stomická sestra s vámi umístění budoucího vývodu zkontroluje a místo před operací na vašem břichu označí. Při určování umístění 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 sáčky měly nacházet. Váš vývod bude trvalý a stomický sáček budete muset nosit stále.

## Po operaci

Až se po operaci probudíte, nenechte se znepokojit, že je k vašemu tělu připojeno velké množství různých hadiček. Všechny budou v následujících dnech postupně odstraňovány. Na urostomii bude nalepený průhledný urostomický sáček. Střevo (urostomie) může být po operaci trochu oteklé. Otok postupně ustoupí a stehy z kůže sami vypadají. Pokud by se tak nestalo, odstraní je lékař nebo stomická sestra při kontrole.

- Během operace budou do vývodu zavedeny dvě umělohmotné hadičky, které vedou do močovodů a zajišťují jejich průchodnost. Po ustoupení otoku močovodů chirurg hadičky odstraní a moč bude odcházet přes urostomii do sáčků.
- Moč vylučovaná z vývodu bezprostředně po operaci bude s příměsí krve – je to normální. Trvá 2 - 3 týdny, než bude moč čirá.
- Tenké střevo, použité k vytvoření vývodu, bude produkovat hlen. Je to zcela normální. Zpočátku bývá množství hlenu větší, postupně se množství zmenší.



## Když opouštíte nemocnici

Vytvoření urostomie je významný chirurgický zákrok. Pooperační rekonvalescence je individuální. V nemocnici budete 10 - 14 dní. V této době se vám bude věnovat stomická sestra, naučí vás stomii ošetřovat a vyberete společně vhodný typ urostomického systému.

Při propuštění z nemocnice obdržíte dostatečné množství stomických pomůcek pro počáteční období. Též obdržíte podrobné informace o kontaktu na stomickou sestru a také termín první kontroly u lékaře. Propouštěcí zprávu z nemocnice předejte svému praktickému lékaři. Pokud vám bude stomické pomůcky předepisovat praktický lékař, dostanete pro něj podrobný seznam s kódy a názvy stomických pomůcek, které používáte.



Všechny vyobrazené produkty jsou registrovaným zdravotnickým prostředkem určeným pacientům se stomií. Stomické sáčky jednodílné i dvoudílné slouží k zachycování moči. Stomické podložky využívá dvoudílný systém, kdy se sáček správné velikosti nasadí na přírubu podložky s hydrokoloidním lepem. Konkrétní užití a správný výběr pomůcky a doplňkového sortimentu určuje ošetřující lékař nebo stomická sestra. Před použitím si pečlivě prostudujte návod k použití.

# Urostomický systém

Stomická sestra vám představí dostupný sortiment jednodílných a dvoudílných urostomických systémů a stomické příslušenství. Urostomické sáčky mají speciální výpust, aby je bylo možné během dne opakovaně vypouštět.

## Jednodílný urostomický systém

Jednodílný urostomický systém je velmi diskrétní. Podložka sáčku je samolepicí. Je tvořena z hydrokoloidu, který umí chránit pokožku okolo vývodu. Jednodílný sáček se mění denně nebo individuálně. Pojišťovna vám ze zákona hradí max. 30 ks jednodílných urostomických sáčků na 1 měsíc. Při výměně se sáček lehce sejme a nalepí se nový.

Samolepicí podložka jednodílného systému je u jednotlivých typů odlišná. Proto se vyplatí vyzkoušet různé typy sáčků, abyste našli řešení, které bude vám, vaší pokožce a vašemu způsobu života co nejlépe vyhovovat. Materiál sáčků může být také různý.

Nejmodernější sáčky jsou velmi jemné, měkké a diskrétní, přičemž jejich zadní část pohodlně přiléhá k tělu.



## Dvoudílný urostomický systém

Tento systém má podložku, která je nalepená kolem vývodu a zůstává na svém místě několik dní (2-3 dny).

Pojišťovna vám ze zákona hradí max. 15 ks podložek na 1 měsíc.

Na podložku jsou připevněny samostatné urostomické sáčky.

Pojišťovna vám ze zákona hradí max.

30 ks urostomických sáčků na 1 měsíc. Výhodou dvoudílného systému je, že podložka zůstává na těle 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. 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 Welland Medical obsahují v každém balení měřící šablonu.

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

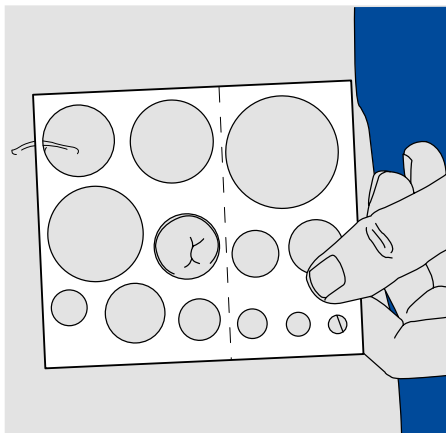
Pokud máte nepravidelný tvar urostomie, obkreslete si ho na šablonu a vystříhnete. Následující měsíce po chirurgickém zákroku dochází zpravidla k pozvolnému zmenšování vývodu. Pečlivě velikost svého vývodu kontrolujte. Správná velikost otvoru v podložce zajišťuje těsné přilnutí pomůcky na tělo a brání netěsnosti podložky. Netěsnost podložky a podtékání moče pod ní je nejčastější bolestivou komplikací urostomie.

## V noci

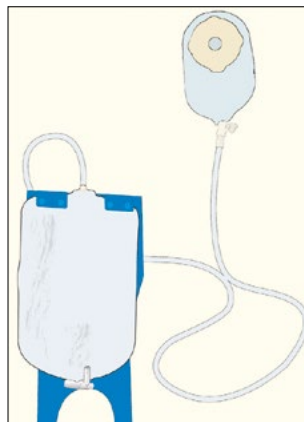
Aby nebylo nutné v noci vstávat za účelem vyprázdnění sáčku, lze napojit noční sběrný sáček s delší hadičkou přes výpusť denního sáčku. Noční sběrný sáček lze jakýmkoliv způsobem zavěsit k lůžku. Ráno se sběrný sáček vyprázdní, propláchne vlažnou vodou a napojí se opět večer.

Pojišťovna vám ze zákona hradí max. 15 ks nočních sběrných sáčků na 1 měsíc.

Stomická sestra vás spojování systémů naučí.



Použijte měřící šablonu pro správné vystřížení otvoru v podložce



# Ochrana pokožky

## Výměna vašeho sáčku

Urostomie nepřetržitě odvádí moč a proto je důležité mít před výměnou urostomického systému vše potřebné po ruce. U jednodílného i dvoudílného systému se mění urostomický sáček v průměru denně nebo individuálně.

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. Urostomický sáček se opakovaně během dne vypouští nebo ho lze též nosit napojený na další malý sběrný sáček, který se připevňuje k lýtku nebo stehnu. Podložka se mění v rozmezí 2 - 3 dnů.

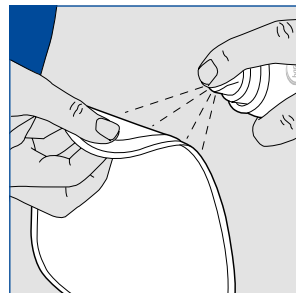
Při výměně jednodílného sáčku nebo podložky dvoudílného sáčku postupujte opatrně. Péče o pokožku v okolí vývodu je velmi důležitá, aby se zabránilo jejímu poškození. Osprchujte se nebo si okolí urostomie omyjte dostatečným množstvím vody s mýdlem. Pokožku jemně osušte malým ručníkem, netkanou textilíí nebo bavlněnou plenou. Překontrolujte si velikost urostomie měřicí šablonou. Pokud je třeba, upravte si velikost otvoru v podložce zahnutými nůžkami. K dočištění a ochraně peristomální pokožky používejte stomické příslušenství. Jak ho používat vám poradí stomická sestra.



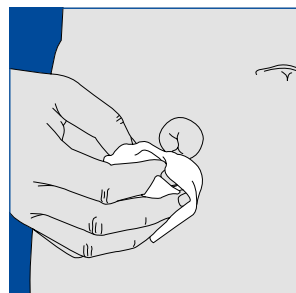
## Ochrana vaší pokožky

Na poukaz lze získat nejrůznější doplňkové stomické prostředky – odstraňovač lepu, čistící ubrusy, ochranný film, pudr, hydrokoloidní půlkroužky na zvětšení lepicí plochy, vyrovnávací kroužky a pastu.

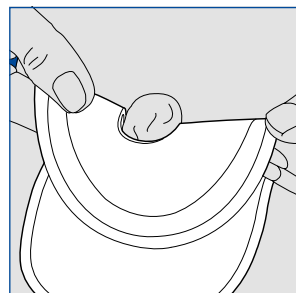
O jejich používání se vždy poradte se stomickou sestrou.



Pro snadnější sejmutí sáčku aplikujte odstraňovač lepu



Očistěte okolí vývodu měkkou rouškou



Umístěte otvor v okraji do správné pozice

# Návrat do normálního života

## Pití

Jednou z hlavních obav při urostomii je možnost vzniku močové infekce. K jejímu zabránění je možné napomoci dodržáním následující rady:

- **Pijte dostatek tekutin** – celkem 2 až 3 litry za den (to odpovídá 10 – 11 velkým sklenicím nebo 13 hrnkům tekutiny).

Tím bude zajištěno vyplachování močového systému (a tím i odstranění bakterií v něm obsažených) a jeho správná činnost. Jako vhodná prevence před vznikem močové infekce se ukázalo pití brusinkové šťávy. Pokud vám nechutná, jsou v drogeriích nebo obchodech se zdravou výživou k dostání brusinkové tablety. Poznámka: pokud užíváte Warfarin, brusinkovou šťávu nepijte. Vždy se poradte s lékařem.

## Strava

Pokud máte urostomii, netýká se vás žádná speciální dieta a můžete konzumovat běžnou stravu. Mějte však na paměti následující:

- Pokud jíte ryby nebo chřest, je zcela běžné, že vaše moč bude zapáchat.
- Pozor – pokud jíte červenou řepu, pak bude moč (a někdy i stolice) narůžovělá!
- Ve vývodu se někdy vytváří močové krystaly. Ty mohou být rozpuštěny pomocí hadříku namočeného ve vinném octu. Jako prevence proti tvoření krystalů pomáhá pití brusinkové šťávy (pokud užíváte Warfarin, brusinkovou šťávu nepijte).



# Návrat do normálního života

## Cestování

Urostomie nepředstavuje při cestách 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 toaletní tašce, která by měla obsahovat: jednodílný nebo dvoudílný stomický systém s vystříženou podložkou, odstraňovač lepu, toaletní papír nebo papírové kapesníky, čistící a ochranné roušky, netkanou textilii 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.

## Močová derivace – nefrostomie, epicystostomie, permanentní močový katétr

Pokud vám při operaci nebyl odstraněn močový měchýř (máte například močovou derivaci a nikoliv odstraněný močový měchýř), bude zapotřebí močový měchýř v pravidelných intervalech proplachovat, zpravidla jednou za dva týdny. Proplachy indikuje lékař a stomická sestra vás celý postup prakticky naučí. Zajistí vám též individuální vybavení prostředky na proplach.

## Sexuální problémy

Důsledkem chirurgického zákroku na močovém měchýři může dojít k poruchám potence. Lékařský personál vám poskytne nezbytnou konzultaci a možná vám bude doporučena návštěva urologa se zvláštní specializací nebo sexuologa.

Neupadejte do beznaděje, pokud se vyskytují problémy s erekcí, poraďte se se specialistou. Existuje mnoho pomocných řešení, jako jsou implantáty v penisu, injekce, tablety, vakuové pumpy apod.

## 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.: 371 722 983, volejte zdarma: 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)

# Časté dotazy

## Poznají na mně lidé, že mám urostomii?

Odpověď zní NE – současné 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 urostomii?

## Kdy si mám sáček vyměnit?

Urostomie odvádí moč nepřetržitě a sáčky se vyprazdňují několikrát za den. K tomuto účelu slouží výpust se zátkou na dně sáčku. Sáček by měl být vyměněn za nový denně nebo individuálně.

## Mohu sportovat?

Bez problému – plavte, tancujte, hrajte hry, pracujte na zahradě nebo dělejte, na cokoliv máte chuť. U žen může být lehké vyboulení zamaskováno vzorovaným oblečením, 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.

## Komu se mám svěřit?

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

## Vana a sprcha?

Ano. Buď s přilepeným sáčkem nebo bez něj. Nesmíte, ale zapomenout, že urostomie odvádí moč stále. Voda nepronikne do vývodu ani ve vaně.

## 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.

## Domnívám se, že možná trpím močovou infekcí

Pokud se domníváte, že možná trpíte močovou infekcí, je velmi důležité okamžitě kontaktovat vašeho lékaře, aby provedl vyšetření moči. Za účelem donesení vzorku moči si vyměňte sáček a poté nechejte do nového sáčku odejít první dávku moči. Průvodními znaky možné infekce jsou zápachající nebo zakalená moč nebo zvýšený obsah hlenu.

# volejte zdarma: 800 100 644



### Výrobce - Welland Medical

Výhradní distributor a bezplatná zásilková služba:

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

Malé náměstí 104, 337 01 Rokycany

tel.: 371 722 983, volejte zdarma: 800 100 644

info@ja-zdravotnickepotreby.cz

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

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

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

