



Stoma  
Skin  
Soul



## Ileostomie Tipy a triky

Shelley, vítěz v boji s ulcerózní  
kolitidou

# Úvod

## Triky a tipy Ileostomie

Založení stomie může představovat mimořádně silný a emotivní zážitek a může být obtížné zjistit, co přesně byste měli požadovat a jak byste se měli připravit.

Doufáme, že v této příručce rozptýlíme vaše obavy a strach ze stomie. Uvádíme obecné informace a doporučení pro život se stomií, abychom podpořili váš přechod z období před operací do období po opuštění nemocnice.

„Po odstranění střeva je kvalita mého života z pohledu celkového stavu mnohem lepší; spousta věcí se zlepšila a já jsem se postupně stala tím, čím nyní jsem; člověkem se sebedůvěrou, výbornou mámou, trpělivou podporovatelkou a snad i inspirací pro jiné stomiky. Základem toho je přežití. Myslím, že jsem musela přežít, abych zvládla i všechny ostatní věci okolo a stala se sama sebou.“

### **Shelley, vítěz v boji s ulcerózní kolitidou**

Informace obsažené v této brožuře mají všeobecný charakter a nenahrazují lékařskou pomoc. Aktuální informace naleznete na našich webových stránkách, protože tyto pokyny se někdy mohou změnit. Vždy postupujte podle pokynů k použití uvedených u pomůcek a požádejte svého lékaře nebo stomickou sestru o další informace.

# Obsah

<b>Obecné informace o vaší stomii a operaci</b>	<b>4</b>
Co to je ileostomie (stomie)?	4
Trávicí ústrojí	4
Proč vám bude založena ileostomie?	5
Jak se stomie vytváří?	5
Jak bude stomie vypadat a jak se budete cítit?	5
Kde bude stomie?	6
<b>V nemocnici – První dny po operaci</b>	<b>8</b>
Probuzení se stomií	8
Jak stomie funguje?	8
Péče o vaši stomii a kůži	9
Systémy sáčků	9
Výměna vaší pomůcky	11
Jak vyměnit pomůcku	11
Likvidace produktů	12
Odstraňování chlupů v okolí stomie	12
<b>Propuštění domů – Život se stomií</b>	<b>13</b>
První dny a týdny po operaci	13
Fantomový pocit konečníku	13
Jak na stravu	14
Cestování	18
Cvičení a pohyb	21
Návrat do práce	23
Emoce a sexualita	24
<b>Další užitečné rady a odkazy</b>	<b>25</b>
Léčiva	25

# Obecné informace

## O vaší stomii

### Co to je ileostomie (stomie)?

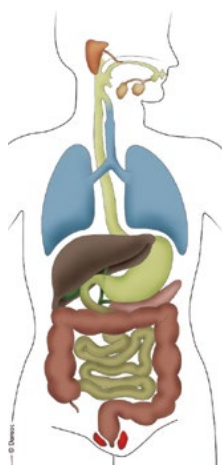
Stomie je chirurgicky vytvořený otvor v gastrointestinálním traktu nebo močovém ústrojí.<sup>1</sup>

Stomie mohou být dočasné nebo trvalé podle důvodu jejich vytvoření.

Existují tři typy stomií – ve vašem případě se jedná o ileostomii. Ileostomie se vytváří z tenkého střeva.

Účelem je umožnit průchod stolice otvorem ve vašem břichu místo tradiční cesty konečníkem.

Abyste porozuměli vzhledu a fungování své ileostomie, bude dobré se nejprve podívat na to, jak normálně pracuje naše trávicí soustava.



Trávicí trakt

### Trávicí ústrojí

Trávicí ústrojí – také označované jako gastrointestinální trakt – představuje část těla, ve které dochází k trávení potravy a tvorbě tělesných odpadů.

Trávicí ústrojí je zcela zásadní pro udržení zdraví. Potrava přijatá ústy se dostane do žaludku, kde se smíchá s žaludečními šťávami. Následně odejde do tenkého střeva (ilea), ve kterém vaše tělo začíná potravu trávit a vstřebávat potřebné živiny. Odpad z tohoto procesu prochází do tlustého střeva, kde dojde ke vstřebání vlhkosti a tělesný odpad se přemění na pevnou stolicí, která odchází konečníkem ven. Ileostomie je tedy stomie vytvořená z tenkého střeva, jež má tekutý výtok, protože strava doposud neprošla tlustým střevem, kde dochází ke vstřebávání tekutin. Stomie v tlustém střevu (kolostomie) se pak nachází v pozdějších fázích vstřebávání a vychází z ní pevná stolice.<sup>2</sup>



Ileostomie

# Obecné informace

## Založení ileostomie

### Proč vám bude založena ileostomie?

Příčinou založení ileostomie může být mnoho různých onemocnění a stavů.

Mezi problémy vedoucí k této operaci patří:

- Ulcerózní kolika
- Crohnova nemoc
- Familiární adenomatózní polypóza
- Úraz/perforace
- Rakovina

Váš lékař a stomická sestra s vámi projdou důvod operace i důvod založení stomie a vše vám podrobně popíší.

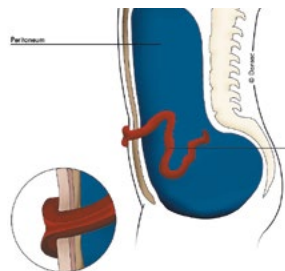
### Jak se stomie vytváří?

Ileostomie se vytváří z tenkého střeva. Střevo je vvedeno břišní stěnou, otočeno naruby a přišito ke kůži.<sup>3</sup>

### Jak bude stomie vypadat a jak se budete cítit?

Stomie je červená a vlhká, barva a textura jsou podobné vnitřku vašich úst. Může o několik centimetrů vyčnívat z kůže, avšak některé stomie mohou být zarovnané s okolní kůží. Stomie může být ihned po operaci poměrně oteklá, ale během prvních 6–8 týdnů od operace se obvykle zmenší. Mějte na paměti, že žádné dvě stomie nejsou stejné, každá je jiná.<sup>3</sup>

Ve stomii nejsou žádná nervová zakončení, takže nevnímá dotyk, popř. jen velmi málo, a není na dotyk bolestivá; jelikož ale obsahuje mnoho malých cév, může dojít snadno v případě nárazu nebo tření ke krvácení (např. při mytí). To je celkem normální.<sup>3</sup>



Boční pohled na stomii



Stomie po operaci

# Obecné informace

## Kde se bude stomie nacházet?

Správné umístění stomie s sebou nese mnoho výhod, protože zvyšuje pohodlí, usnadňuje upevnění stomického sáčku / stomické pomůcky a pomáhá zajistit, že po operaci budete nosit běžné oblečení i opětovně provádět všechny běžné aktivity.<sup>4</sup>

Umístění stomie s vámi obvykle konzultuje vaše stomická sestra před operací. Mělo by být v ideálním případě označeno na místě bez kožních záhybů nebo jizev, aby sáček dobře držel a snížilo se riziko podtékání. Po kontrole břicha vestoje, vsedě a vleže stomická sestra vhodné místo vyznačí.

Pro vyšití stomie je důležité nalézt vhodné místo na bříše a toto místo vyznačit, aby jej chirurg při operaci dobře viděl.





„Podle mých zkušeností bych řekla, že stomie nemá žádný vliv na to, jak vnímám svůj vzhled. Vlastně mi to naopak dodalo odvahu, protože jsem konečně získala alespoň nějakou kontrolu nad svým vyprazdňováním, což byl také důvod k tomuto zákroku. Mé tělo je najednou zase moje a já se cítím neuvěřitelně sebejistě.“

Cítit se pohodlně  
ve vlastní kůži

**Shelley, vítěz v boji s ulcerózní  
kolitidou**

# V nemocnici

## První dny po operaci

### Probuzení se stomií

Když se po operaci probudíte, je možné, že stomie bude oteklá a bude na ní nasazen sáček, aby zdravotnický personál mohl stomii po operaci kontrolovat.

Může se stát, že budete mít rovněž drenáže, infuze a močový katétr.

Zpočátku je možné, že budete pociťovat slabost a emoční vypětí, ale nemějte strach, to je zcela normální. Chvilí potrvá, než se s operací vyrovnáte.

Později, když stomie začne fungovat, vám v rámci přípravy na propuštění domů stomická sestra pomůže vybrat a nasadit nejvhodnější systém sáčků, který bude vyhovovat vašim potřebám.

### Jak stomie funguje?

Obsah ve vašem tenkém střevě je obvykle tekutý. Funkcí tlustého střeva je tuto tekutinu vstřebat, a tím stolici zahustit. Pokud bude vaše tlusté střevo odstraněno, popř. bude zřízen bypass, není možné tuto funkci vykonávat, a výtok z ileostomie tedy bude pořád obsahovat tekutinu.

V závislosti na stravě a pití se bude konzistence výtoku pohybovat od vodové po hustou až kašovitou. Do sáčku budou rovněž vyváděny větry.

Nejspíše zjistíte, že ileostomie pracuje několik hodin po každém jídle a pravděpodobně také v noci. Používání výpustného sáčku vám umožní jeho pravidelné vyprazdňování. Je důležité, abyste se vyhnuli přeplnění sáčku.



Mějte na paměti, že hloupé otázky neexistují.



Mějte u sebe poznámkový blok!



# V nemocnici

## Péče o vaši stomii

### Péče o vaši stomii a kůži

Kůže v okolí ileostomie, kde se nachází váš stomický sáček, se nazývá peristomální oblast. Lepivé části vašeho sáčku se říká podložka/lepící plocha a jejím účelem je chránit peristomální kůži před škodlivými vlivy obsahu ze stomie.

Obsah z ileostomie obsahuje trávicí enzymy, o kterých je známo, že peristomální kůži poškozují.

### Stomické systémy

K dispozici jsou 2 typy: jednodílný a dvoudílný systém.

Jednodílný systém je tvořen sáčkem se zabudovanou lepící plochou.

Dvoudílný systém se skládá ze sáčku a samostatné podložky, které jsou pevně spojeny spojovacím kroužkem.

Pokud budete pociťovat v peristomální oblasti nepříjemný pocit, svědění, zarudnutí nebo bolestivost, může to být známkou podtékání obsahu odváděného stomií na kůži. V takovém případě se obraťte na svou stomickou sestru, která zajistí, aby vám pomůcka přesně padla a nedocházelo k podtékání pod podložkou. Pokud dojde k podtečení, doporučujeme odstranit sáček, oblast umýt, opláchnout a vysušit a nasadit nový sáček. Možná budete muset zkontrolovat těsnost sáčku nebo se obrátit na stomickou sestru, pokud tyto problémy přetrvávají.<sup>5</sup>



Nezapomeňte, že vaše stomie je unikátní.

# Tipy a triky

## První dny



- Pro vysušení kůže používejte netkané nebo kuchyňské utěrky.
- Mnoho stomií není kulatých, proto dbejte na to, aby podložka seděla co možná nejlépe.
- Nejjednodušeji svou stomii změříte pomocí podkladového papíru podložky, který použijete jako šablonu. Je vhodné při tom stát před zrcadlem.
- Během prvních 3 měsíců je vhodné kontrolovat velikost stomie každý týden, protože může docházet k změně její velikosti.
- Při aplikaci krémů na peristomální kůži je nutné postupovat opatrně. Tyto krémy jsou často mastné a mohou zabránit přilnutí podložky ke kůži.
- Bulka okolo stomie může být známkou kýly; požádejte o radu svou stomickou sestru.
- Prolaps představuje vyhřeznutí/prodloužení stomie; požádejte o radu svou stomickou sestru.
- Pokud váš stomický systém netěsní, vyměňte jej!
- Před zahájením péče o stomii je důležité, abyste byli připraveni a měli po ruce veškeré potřebné vybavení.
- Pokud chcete vyzkoušet nový krém či gel nebo novou utěrku pod podložku, otestujte ji nejprve na malém kousku peristomální kůže – pokud zaznamenáte nějakou reakci, alespoň nepostihne celou příslušnou oblast.

Před použitím si přečtěte návod k použití, ve kterém jsou uvedeny informace o zamýšleném použití, kontraindikacích, varováních, bezpečnostních upozorněních a pokynech. (Viz vnitřní strana zadní obálky).

# V nemocnici

## Výměna vaší pomůcky

### Výměna vaší pomůcky

#### Budete potřebovat:

- Odpadkový sáček.
- Netkané utěrky pro mytí/sušení.
- Teplou vodu pro mytí.
- Nový sáček a/nebo novou podložku.
- Nůžky pro ustrážení podložky (bude-li to potřeba).
- Jakékoliv případně používané příslušenství.



### Jak vyměnit pomůcku

- Dejte oděv na stranu a zajistěte jej (s tím vám mohou pomoci kuličky nebo spínací špendlíky).
- Vyprázdněte sáček.
- Navlhčete několik netkaných utěrek nebo použijte odstraňovač ze stomického příslušenství, které vám pomohou uvolnit lepicí plochu/podložku.
- Opatrně sejměte použitý sáček shora dolů a přidržujte při tom kůži navlhčenými netkanými utěrkami.
- Umístěte použitý sáček do malého

odpadkového sáčku a než jej dáte do odpadkového koše, udělejte na něm uzel.

- Omyjte stomii a okolní kůži navlhčenými netkanými utěrkami nebo čisticím roztokem ze stomického příslušenství; pokud si všimnete krve, nemějte obavy, to je normální.
- Kůži důkladně vysušte.
- Na kůži nic nenanášejte, pokud vám to nedoporučí vaše stomická sestra nebo lékař.
- Před aplikací nového sáčku / nové podložky nezapomeňte odstranit fólii.
- Umístěte sáček na stomii. Jemně jej přitlačte a prsty vyhladte od středu k okrajům.



Při mytí peristomální kůže není vhodné používat dětské ubrousky / navlhčené ubrousky, dezinfekční přípravky ani antiseptické kapaliny – mohou totiž způsobit podráždění kůže v okolí stomie.



Když opouštíte domov, mějte u sebe vždy rezervní sadu.

# V nemocnici / Propuštění domů

## Likvidace

### Likvidace produktů

Je-li to možné, je vhodné vyprázdnit sáček a umístit jej do odpadkového sáčku. Než jej dáte do odpadkového koše, utěsněte jej.

Pokud nejste doma, je lepší umístit použitý sáček do dvou sáčků, než jej vyhodíte do odpadkového koše.



### Odstraňování chlupů v okolí stomie

Někteří lidé musí odstraňovat chlupy z kůže v okolí stomie.

Nejlepším způsobem je holení nebo stříhání dlouhých chlupů nůžkami. Ideální je vždy oholit oblast na mokro, a to čistým jednorázovým holicím strojkem. Holení provádějte jemně a opatrně, ve směru růstu chlupů. Nepoužívejte sdílené holicí strojky. Nepoužívejte krémy ani gely pro odstraňování chlupů.<sup>6</sup>



Vhodnými odpadkovými sáčky pro tento účel jsou sáčky na plenky.

# Propuštění domů

## Život se stomií

### První dny a týdny po operaci

Nejprve vám to chvíli bude trvat, než si zvyknete a naučíte se o svou stomii pečovat. V průběhu rekonvalescence ale budete získávat více síly a péče o stomii bude stále snazší, rychlejší a efektivnější.

První 2 až 4 týdny po návratu domů budou vaše každodenní činnosti pomalejší. Jakmile v péči o stomii získáte větší jistotu, začnou být jednotlivé postupy rutinní a výměna sáčku by měla prodloužit váš každodenní pobyt v koupelně jen o několik minut.

Vaše břicho může být po operaci oteklé a citlivé, noste proto oblečení, ve kterém se budete cítit pohodlně.

Zkuste se pravidelně pohybovat, stůjíte nebo chodíte po svém domě nebo zahradě; podpoříte tak svůj krevní oběh a omezíte pocit otékání a nepohodlí v oblasti pánve a dolních končetin.

Mezi problémy během prvních dnů po operaci patří parastomální kýla. K dispozici je další podpůrná literatura – požádejte o další doporučení svou stomickou sestru.

Během prvních týdnů po operaci se často nedoporučuje řízení vozu. Také konzultujte se svojí stomickou sestrou.

Možná bude vhodné zeptat se vaší zdravotní pojišťovny, zda má nějaké konkrétní pokyny pro návrat k řízení po operaci v břišní oblasti.

### Fantomový pocit konečníku

Po tvorbě stomie není neobvyklé, že budete mít pocit běžného puzení na záchod. Pokud stále máte konečník, možná vám pomůže, když si sednete na toaletu. Může dojít k průchodu určitého množství hlenu nebo stolice. Pokud vám byl konečník odstraněn, občas pomůže si prostě sednout na toaletu, aby tento pocit odezněl.<sup>7</sup>



- Nezapomeňte pravidelně doplňovat svou rezervní sadu.
- Pokud budete odpoledne unaveni, je v pořádku si odpočinout v posteli.

# Propuštění domů

## Jak na stravu

Nezapomeňte, že jídlo by měl být požitkem! Naše těla potřebují pro dobrou rekonvalescenci a pevné zdraví mnoho různých typů potravy – tajemství tkví v tom vědět, co jíte, dosáhnout správné rovnováhy.

Pokud máte nějaké dotazy týkající se stravy, prodiskutujte je se svou stomickou sestrou.

Po několika prvních týdnech byste měli

- Mít 3–4 pravidelná jídla denně.
- Vyvážit svůj příjem potravy; snažte se jíst trochu od všeho z našeho kruhu potravin.<sup>8</sup>
- Jíst každý den ovoce a zeleninu.
- Pít hodně tekutin, pokud vám lékař nedoporučí něco jiného.

### Kruh potravin pro vyváženou stravu



Každý den pijte hodně tekutin.

Je důležité udržovat odpovídající hydrataci, pokud vám poskytovatel zdravotní péče nedoporučí něco jiného.



Joshua

# Propuštění domů

## Jak na stravu

### Volný vodnatý výtok

Pokud si myslíte, že trpíte průjmem (volnou, vodnatou stolicí) způsobeným nějakou nemocí, podrážděným žaludkem / otravou jídlem, popř. pokud je množství obsahu ze stomie větší než obvykle, měli byste se poradit se svým lékařem nebo stomickou sestrou.

### Plynatost/větry

Někteří lidé trpí větry více než jiní. Pokud jste měli problémy s větry už před operací, nemusí se to po operaci změnit.

Větry mohou být důsledkem polykání vzduchu a konzumace perlivých/šumivých nápojů, mluvení během jídla, kouření, žvýkání žvýkaček a konzumace některých potravin<sup>9</sup>

### Triky a tipy, jak zabránit zápachu:

- Je-li podložka pevně uchycena k břichu, nemělo by k zápachu docházet.
- Některé potraviny mohou zápach zhoršovat, například cibule, česnek, květák a zelí. Je vhodné se potravinám, které vám vadí, vyhýbat.

### Mezi potraviny, které mohou způsobovat větry, patří:<sup>9</sup>

Přidávejte tyto potraviny do své stravy postupně a uvidíte, jak vám budou vyhovovat.

- Zelené fazole, pečené fazole
- Květák, brokolice
- Cibule, česnek
- Zelí, špenát, růžičková kapusta
- Vejce
- Pivo a perlivé nápoje
- Některá koření



Souběžná konzumace nápojů a potraviny může způsobovat větry.



Jezte vyváženou stravu, dobře ji rozkousejte a jezte pomalu.



# Ileostomie

## Zablokování / ucpání



Ucpání stomie mohou podporovat některé potraviny s vysokým obsahem vlákniny<sup>10</sup>

- Celer
- Kokosový ořech
- Kukuřice
- Oříšky
- Sušené ovoce
- Popcorn

# Propuštění domů

## Cestování

Stomie vám v žádném případě nezabrání v cestování, ať už rekreačně nebo pracovně, doma nebo v zahraničí.

### Cestovní pojištění

Cestovní pojištění je při cestách mimo domov nutností. Nabízí je mnoho pojišťoven – nezapomeňte se předem zmínit o svých současných onemocněních a o tom, že máte stomii. Díky tomu budete pro všechny případy kryti.

### Cestovní osvědčení pro stomii

Toto cestovní osvědčení vám vystaví vaše stomická sestra nebo místní klub stomiků. Osvědčení vám pomůže absolvovat celní / bezpečnostní kontrolu na letišti, pokud bude nutné podat vysvětlení ohledně vašich stomických pomůcek. Osvědčení je přeloženo do několika evropských jazyků, ale nenahrazuje reciproční dohody Evropské unie ani soukromé cestovní pojištění.

### Na cestách

Pro případ nutnosti doobjednání pomůcek si s sebou vždy vezměte velikost, název, objednávací číslo a název výrobce své stomické pomůcky. Je rovněž vhodné mít u sebe telefonní číslo dodavatele stomického vybavení.



Helen



Každá dovolená vyžaduje plánování!



Nezapomeňte, že osobní cestovní pojištění je zcela zásadní.

## Tipy a triky Cestování letadlem



- Mějte u sebe v příručním zavazadle vždy dostatek stomických pomůcek pro případ nouze.
- Před balením nezapomeňte zastříhnout a připravit podložku, protože nůžky mohou být přepravovány pouze v odbavených zavazadlech.
- Zabalte si dvakrát tolik stomických prostředků, než kolik byste jich normálně potřebovali.
- Před cestou a během ní nezapomínejte jíst. Nezapomeňte pít velké množství tekutin, pokud vám lékař nedoporučí něco jiného, a dávejte pozor na alkohol a perlivé nápoje.
- Je vhodné si zarezervovat sedadlo u uličky.
- Myslete dopředu, vozík na jídlo může zkomplikovat přístup na toaletu.
- Snažte se umístit bezpečnostní pás nad stomii nebo pod ni.

## Tipy a triky Cestování po silnici



- Toalety lze obvykle najít na odpočívadlech a čerpacích stanicích, ale i ve většině dálkových autobusů.
- V horkém počasí neponechávejte své prostředky ve vozidle, stomické pomůcky mohou být citlivé na výkyvy tepla a chladu.

### Jídlo a pití na cestách:

Změna vody, ať už ve vaší zemi, nebo v zahraničí, může způsobit změnu ve vyprazdňování. Vyplatí se podívat na doporučení cílové země ohledně jídla a pití. Dodržujte svou pravidelnou vyváženou stravu a dbejte na odpovídající hydrataci. V teplejších oblastech je pravděpodobné, že budete muset pít více vody. Pokud máte nějaké dotazy týkající se stravy na cestách, prodiskutujte je se svou stomickou sestrou.

# Propuštění domů

## Život se stomií

### Cvičení a pohyb

Stomie by vám neměla bránit ve cvičení ani ve fyzické aktivitě, na kterou jste byli zvyklí před operací. O kontaktních sportech nebo posilování si promluvte se svým lékařem nebo stomickou sestrou; kromě toho byste měli být schopni vykonávat stejné fyzické aktivity jako před operací.

Nezapomeňte, že i lehký pohyb je dobrý pohyb – pro vaše srdce, klouby, svaly, plíce i pro váš obecný pocit blaha.

Nechte si nějaký čas na rekonvalescenci – ideálně začněte chůzí. Po operaci chodte na procházky okolo domu nebo na konec zahrady. Každý týden si stanovte malé cíle pro pohyb, postupně tak budete získávat sílu a sebedůvěru. Můžete jít například na desetiminutovou procházku, poté na patnáctiminutovou, popř. si měřit vzdálenost. Musíte mít na paměti, že k postupnému vybudování kondice potřebujete více než jen uběhnout dva kilometry nebo si zahrát jeden set v tenise. Třicet minut chůze každý den je pro vás velmi prospěšných.



Pia



- Nepřehánějte to a nezapomeňte naslouchat svému tělu.
- Nejdůležitější je jít postupně, den po dni, a pochválit se za každý úspěch – bez ohledu na to, jak vám může připadat malý!
- Stanovte si každý týden cíl pro zvýšení pohybu.

## Tipy a triky Plavání



- Mnoho lidí rádo plave a není důvod, proč by vám v tom stómie měla zabránit, ať už jde o bazén nebo moře.
- K dispozici je mnoho různých stylů, designů a barev plavek, najděte si plavky, které vám nejvíce vyhovují.



Lauren

# Propuštění domů Návrat do práce

Váš návrat do práce závisí  
na rekonvalescenci po operaci.

Před návratem do práce bude možná vhodné si promluvit se zaměstnavatelem o možnosti začít první 2–4 týdny na částečný úvazek.

Většina zaměstnavatelů vám s radostí vyjde vstříc, pokud to bude možné. Stomie by vám neměla bránit v práci, ať už děláte cokoliv.

„Společně se stomickou sestrou jsme našli vhodné místo pro moji stomii. Pracuji jako policista, takže pro mě bylo důležité, abych stále mohl nosit uniformu.“

Scott



Pokud v práci zvedáte těžká břemena, použijte v té době podpůrný pás (zeptejte se své stomické sestry / svého lékaře).



Nezapomeňte si do práce brát rezervní sadu, která se vám může během dne hodit.

# Propuštění domů

## Emoce a sexualita

Když proděláte onemocnění nebo zranění, které vám změní život, může to způsobit výraznou nerovnováhu ve vašem „normálním“ světě. Ovlivní to vaše tělo i mysl a pocítit to mohou i vaši blízcí. Na vaši reakci i na to, jak novou situaci snášíte, má vliv mnoho faktorů, včetně přítomnosti nebo neexistence partnera, rodiny, ve které jste vyrůstali (a toho, jestli jsou vám i teď nablízku), vaší osobnosti, náboženství, komunity nebo sociální sítě a vašich předchozích životních zkušeností.

To, kdo jste, co je pro vás důležité a co očekáváte od života, jsou velmi osobní věci. Jste jedineční – a stejně tak je jedinečný i váš sexuální život. Navíc každý člověk jinak vyjadřuje a hodnotí svou sexualitu, připisuje jí jiné místo ve svém životě, takže pokud jde o sex, neexistuje něco jako „normální“.

Různí lidé mají různé potřeby a „normální“ je to, co je pro vás vhodné.

Můžete si být ale jisti tím, že ať už budete se svou stomickou sestrou hovořit o čemkoliv,

bude to uchováno v naprostém utajení a důvěrnosti. Pokud dojde stomická sestra k závěru, že by vám mohl pomoci někdo jiný nebo že by vám prospěla návštěva jiného lékařského specialisty, vždy si o tom s vámi nejprve promluví. Pokud jde o další informace o těle, pocitech, vztazích, sexu a sexualitě, požádejte svou stomickou sestru o kopii příručky společnosti Dansac pod názvem „Sexualita po založení stomie“, popř. se obraťte na číslo uvedené na zadní straně obálky této příručky.



- Zdrojem sebejistoty je jak dobrá znalost vlastního těla a přijetí změn, tak i důvěra ve váš sáček.
- Pokud máte strach z úplné nahoty, může vám při milování pomoci top, tričko nebo stomický pás, popř. kryt sáčku.



# Jiné

## Užitečné rady a odkazy

### Medikace

Některé léky jsou vstřebávány na začátku tenkého střeva. Absorpci léčiv do organismu ovlivňuje mnoho faktorů v závislosti na typu dávky a způsobu užití. Jakékoliv léky, které užíváte, konzultujte se svou stomickou sestrou.

Více zdrojů informací od společnosti Dansac je k dispozici na adrese:  
[www.dansac.cz](http://www.dansac.cz)

The screenshot shows the Dansac website interface. At the top, there are navigation links for 'Stomie', 'Pomůcky', and 'O nás', along with a search bar. The main header features the slogan 'Pomáháme vám cítit se pohodlně ve své kůži' and the 'Stoma Skin Soul' logo. Below this, there are four main service categories, each with a representative image and a 'ZAJÍMT VÍCE' button:

- Stomie**: Po operaci vám pravidelně oděhují lékař nebo stomická sestra podání vyčerpávající informace.
- Pomůcky**: Vyberte stomickou pomůcku.
- Praktické rady**: Buďte fit po vytvoření stomie.
- Kde získat produkty**: Získejte pohodlné, bezpečné, rychlé a diskrétní.

Below these categories is the 'Věrnostní program Dansac' section, which includes a list of benefits and a list of contact points for stomia clubs.

**Věrnostní program Dansac**

- pravidelný praktický dárek pro loajální uživatele Dansac
- bezplatná zákaznická linka
- zvláštní sleva zdarma
- pohodlné, rychlé a diskrétní dodání pomůcek na vámi požadovanou adresu
- pravidelný kontakt s koncovým uživatelem
- pravidelné osobní lehké stomických pomůcek
- pravidelné informace o sortimentu, vlastnostech pomůcek, novinkách
- informace o stomaporně v místě vašeho bydliště
- možnost získat materiály týkající se problematické stomie
- v případě potřeby vzorky produktů zdarma
- komplexní servis stomikům a jejich příbuzným
- informace pro praktického lékaře

• kontakty na kluby stomiků



- Před intimními chvílemi je vhodné sáček vyprázdnit. Sexuální aktivita neublíží vaší stomii.
- Pokud ještě nejste na podobné situace připraveni, mluvte o tom, navrhnete čas, kdy celou situaci znovu proberete, a postupně můžete znovu začít s budováním atmosféry.

## Poznámky

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tipy a triky Ileostomie

## Varování:

Opakované použití jednorázového produktu může pro uživatele představovat potenciální riziko, např. v případě špatné přilnavosti. Při znovuzpracování, čištění, dezinfekci a sterilizaci se může produkt poškodit.

To může mít za následek oděr nebo podtékání. Podle pokynů dbejte na to, aby byl sáček dobře upevněn. Je-li otvor v podložce nevhodný nebo se objeví netěsnost, může dojít k poškození kůže (např. podráždění, porušená pokožka, vyrážka nebo zarudnutí).  
Tím se může zkrátit doba použitelnosti.

## Pamatujte:

Aby se zajistila odpovídající přilnavost, aplikujte na čistou, suchou a neporušenou kůži. Nepoužívejte oleje ani krémy. Tyto produkty mohou narušit přilnavost lepicí plochy. Dobré upevnění produktu ovlivňuje mnoho faktorů, například tvar stomie, odváděný obsah, stav kůže a tvar břicha. Obratě se na stomickou sestru nebo lékaře, který vám pomůže se stomickým sáčkem nebo s léčbou podrážděné kůže. V případě vážného poranění (incidentu) souvisejícího s používáním produktu se obraťte na místního distributora nebo výrobce a na příslušnou místní instituci.

## Reference:

1. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.90.
2. Netsch, D. (2016). Anatomy and Physiology of the Gastrointestinal Tract. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, pp.1-2.
3. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.91.
4. Mahoney, M. (2016). Preoperative preparation of Patients Undergoing a Fecal or Urinary Diversion. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.105.
5. Salvadalena, G. (2016). Peristomal Skin Conditions. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management, 16th ed. p.177.
6. Farrer, K., Kenyon, V. and Smith, A. (2001). Stoma Appliances, Specialist Nurse, and the Multidisciplinary Team. In: L. Calum and A. Smith, ed., Abdominal Stomas and Their Skin Disorders. An Atlas of Diagnosis and Management, 2nd ed. London: Informa healthcare, p.47.
7. <http://www.colostomyuk.org/wp-content/uploads/2019/12/Rectal-Discharge.pdf> (accessed 03 March 2020).
8. Nhs.uk. (2019). [online] Available at: <https://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Documents/The-Eatwell-Guide-2016.pdf> [Accessed 28 Nov. 2019].
9. Healthline. (2019). 10 Foods That Cause Gas. [online] Available at: <https://www.healthline.com/health/foods-that-cause-gas> [Accessed 20 Nov. 2019].
10. Gastrointestinal Society. (2019). Diet and Ostomies. [online] Available at: <https://badgut.org/information-centre/ostomies/diet-and-ostomies/> [Accessed 20 Nov. 2019].
11. Carmel, J. (2016). Specific Patient Management Issues. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed. China: Walters Kluwer, p.144.

Cítit se pohodlně  
ve vlastní kůži

**Kancelář Dansac, HARTMANN – RICO a.s.**

Londýnské náměstí 2  
639 00 Brno

Tel.: +420 549 456 130-4

E-mail: [objednavky@hartmann.info](mailto:objednavky@hartmann.info)

Zelená linka: **800 100 083**

Před použitím si přečtěte návod k použití, který obsahuje informace o zamýšleném použití, kontraindikacích, upozornění, preventivní opatření a pokyny.

Logo Dansac je ochrannou známkou Dansac A/S.  
© 2020 Dansac A/S



**dansac**   
Dedicated to Stoma Care

xxx xxx (05/21)