

Urostomie



Praktický průvodce
stomickou péčí



Innovators in **Stomacare**

Předmluva

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

Ne všechny produkty uvedené v této brožuře jsou ve všech obchodech k dostání. Na dostupnost se dotázte vašeho prodejce.

Informace uvedené v této brožuře je třeba považovat za obecné a nejsou určeny osobám se zdravotními potížemi, které hledají 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 specialistu na stomickou péči.



Obsah

Úvod		4
Močový systém	Jak normálně pracuje močový systém	5
	Život s urostomií	6
	Jak je vývod proveden?	6
	Jak urostomie vypadá?	7
V nemocnici	Před operací	8
	Umístění vývodu	8
	Po operaci	8
Když opouštíte nemocnici		9
Urostomické sáčky	Jednodílné sáčky	10
	Dvoudílné sáčky	10
Použití sáčku	Velikost otvoru	11
	V noci	11
Výměna vašeho sáčku a ochrana pokožky		12
Návrat do normálního života	Musíte pít dostatečné množství tekutin	13
	Strava	13
	Cestování	14
	Močová derivace	14
	Sexuální problémy	14
Časté dotazy		15

Úvod

Když zjistíte, že se musíte podrobit významnému chirurgickému zákroku, je to vždy nepříjemný zážitek. Může být obzvláště traumatizující dozvědět se, že vaše tělesné funkce již nebudou po operaci stejné jako dříve – že budete mít „urostomii“, nebudete se moci vyprazdňovat stejným způsobem a na vašem břichu bude zavěšený „sáček“.



Velmi zkušené stomické sestry a lékařský personál budou vždy k dispozici, aby o vás pečovali a poskytli vám praktickou asistenci. Dokázali již pomoci mnoha lidem se stejnou zkušeností navrátit se do plnohodnotného, aktivního a šťastného života.

Úkolem této brožury je „objasnit“ některé informace, které jste nedokázali vstřebat v době vaší operace, a poskytnout vám méně známé informace a praktické rady.

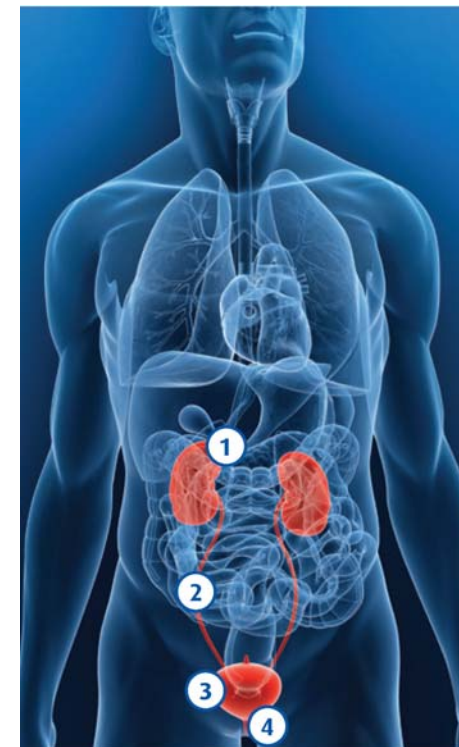
Močový systém

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.

Namísto toho je moč po výstupu z ledvin odkloněna z močovodů „ileální konduitem“ a vyvedena z těla přes otvor (stomii/vývod) na vašem bříše.

Ileální konduit je vyveden na povrch těla jako urostomie. Vývod bývá zpravidla umístěn na pravé straně břicha.

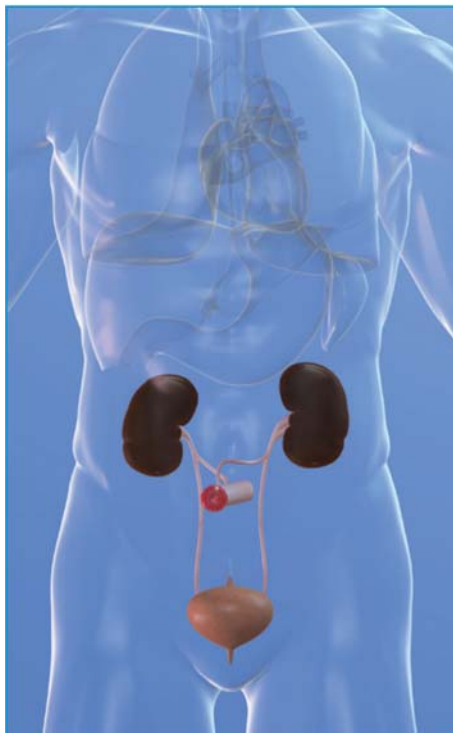
Kolem vývodu je připevněn vodotěsný sáček (se zátkou na svém dnu), který zachycuje vylučovanou moč.

Jak je vývod proveden?

Pro provedení vývodu na vašem bříše chirurg zpravidla izoluje malý kousek vašeho tenkého střeva („ilea“) a použije jej k vytvoření jakési trubice resp. výpusti (známé jako „ileální konduit“).

Zbytek tenkého střeva resp. ilea je opět propojen tak, aby váš trávicí systém pracoval stejně jako doposud.

Oba močovody jsou „zaplombovány“ do ileálního konduitu, který pak ústí na povrchu břicha. Toto je známo jako urostomie.



Jak urostomie vypadá?

Urostomie má většinou narůžovělou barvu (podobnou zbarvení uvnitř úst). Vývod je necitlivý nebo jen mírně citlivý, avšak je dobře prokrvován, a proto může při dotyku lehce krvácet. Jelikož je vytvořen z malé části střeva, bude i nadále uvolňovat hlen, který se v moči nahromadí v sáčku projeví jako vláknitá hmota.



V nemocnici

Členové lékařského týmu vám pomůžou připravit se na zákrok a poskytnou vám informace, které se jej týkají. V mnoha nemocnicích pracuje speciálně vyškolený personál – stomické sestry, který bude s vaším případem důvěrně obeznámen a který zajistí, abyste měli neustálou péči jak v nemocnici tak i doma. Než přijdete do nemocnice na váš zákrok, budete mít možnost vyzkoušet si nošení a výměnu sáčku. To vám napomůže k rychlejší péči o váš vývod po operaci.

Umístění vývodu

Vývod bývá většinou umístěn na pravé straně vašeho břicha. Specializovaná stomická sestra s vámi umístění vývodu zpravidla zkontroluje a, jako vodítko pro chirurga, místo vývodu před operací na vašem břiše 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 neustále.

Po operaci

Jakmile se po operaci poprvé probudíte, nenechte se znepokojit, že je k vašemu tělu připojeno velké množství různých hadiček. Všechny budou v následujících dnech postupně odstraněny. Přes váš vývod bude umístěn průhledný sáček. Vývod bude nejdříve nateklý, avšak v týdnech následujících po operaci dojde k jeho částečnému zmenšení.

- Během operace budou do vývodu zavedeny dvě malé umělohmotné hadičky, které vedou do močových cest a zajišťují jejich otevření, aby bylo zajištěno, že budou schopné odvádět moč – jakmile otok močových cest ustoupí, hadičky budou odstraněny.
- Moč vylučovaná z vašeho vývodu bezprostředně po chirurgickém zákroku bude obsahovat krev. Postupem času bude stále více čirá, avšak zabarvení přetrvává 2 až 3 týdny.
- Tenké střevo, použité k vytvoření vývodu, bude nadále produkovat hlen. To je zcela normální, neboť se jedná o součást střev. Zpočátku bývá množství hlenu větší, avšak postupně se množství zmenší.

Když opouštíte nemocnici

Vytvoření urostomie je významný chirurgický zákrok, a proto je možné, že v nemocnici zůstanete přibližně 7 až 10 dní. Během této doby, jakmile budete bezprostředně zotaveni ze zákroku, vás stomická sestra naučí, jak o váš vývod pečovat. Obdržíte rovněž diskretnější typy sáčků.

Při propuštění z nemocnice obdržíte dostatečné množství stomických pomůcek. Další si budete moci opatřit na základě předpisu vašeho lékaře.

Tato informace se týká britského trhu. Váš lékař vám bude zajisté schopný poradit s ohledem na postupy ve vaší zemi.



Urostomické sáčky

Vaše stomická sestra vám představí sortiment dostupných sáčků a doplňků. Obecně existují dva typy sáčků – jednodílné a dvoudílné. Ať se jedná o jakýkoliv typ, všechny sáčky musejí být vyprazdňovány několikrát za den. Za tímto účelem mají na svém dně malou měkkou „zátku“.

Jednodílné sáčky

Sáčky jsou kolem vývodu připevněné pomocí hydrokoloidního samolepícího okraje, šetrného vůči pokožce. Při výměně sáčku za nový (obvykle obden), se celý sáček jemně sejme a na jeho místo se umístí nový sáček.

Typ samolepícího okraje a přesný způsob přilepení sáčku je u jednotlivých typů a značek odlišný. Proto se vyplatí vyzkoušet různé typy, abyste našli řešení, které bude vám, vaší pokožce a vašemu způsobu života co nejlépe vyhovovat. Rovněž i materiál sáčků může být různý.

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



Dvoudílné sáčky

Tyto sáčky mají podložku, která je uchycena kolem vývodu a zůstává na svém místě několik dní. K této podložce jsou pak připevněny samostatné sáčky. Podložka se vyměňuje zpravidla jednou nebo dvakrát týdně.



Použití sáčku

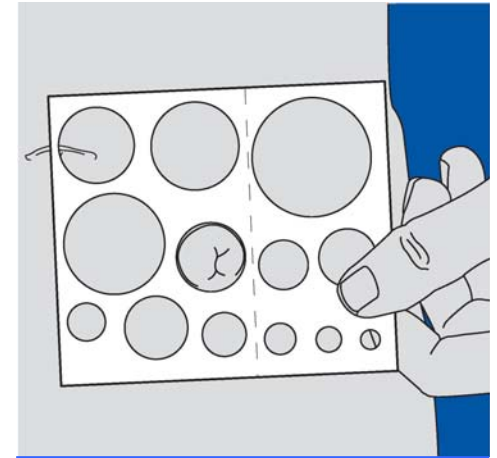
Velikost otvoru

Vývody mívají různé průměry a stomické sáčky jsou dodávány s různými velikostmi otvorů nebo děr. Sáčky Welland obsahují ve svém balení měřicí šablonu. Zjistíte správnou velikost otvoru, který pohodlně a přesně padne kolem vašeho vývodu, aniž by se okraj otvoru vašeho vývodu dotýkal nebo se do něj zařezával. Pokud má vývod nepravidelný tvar, pak si vystříhnete svůj vlastní tvar otvoru, přičemž šablonu použijte jako základ. Další možností je použití sáčků s předtisknutými stříhacími vzory.

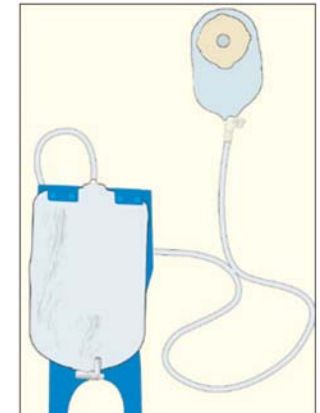
Během měsíců následujících po chirurgickém zákroku dochází zpravidla k pozvolnému zmenšování vývodu. Pečlivě velikost svého vývodu kontrolujte, aby bylo zajištěno správné přilnutí sáčku – většina případů netěsnosti nebo bolestivosti pokožky je způsobena používáním sáčku s nesprávnou velikostí otvoru.

V noci

Aby nebylo nutné v noci vstávat za účelem vyprázdnění vašeho sáčku, lze vytvořit doplňkovou kapacitu použitím „nočního vaku“. Ten je hadičkou spojen se zátkou na dně vašeho běžného sáčku. Noční vak můžete umístit na stojan nebo jej přes okraj postele vložit do mísy nebo kbelíku. Noční vak by měl být vyprazdňován každý den a měněn jednou za pět až sedm dní. Některé noční vaky jsou pouze jednorázové. Doporučujeme ověřit si, že máte opravdu vak, který lze použít opakovaně.



Použijte měřicí šablonu, aby bylo zajištěno, že dojde k přichycení sáčku se správným otvorem.



Výměna vašeho sáčku a ochrana pokožky

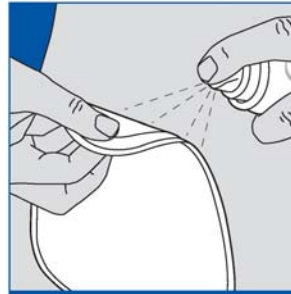
Výměna vašeho sáčku

Jelikož urostomie funguje nepřetržitě, je důležité mít před výměnou sáčku vše potřebné po ruce.

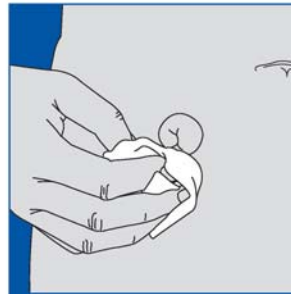
Při výměně jednodílného sáčku nebo podložky dvoudílného sáčku postupujte opatrně. Péče o pokožku v okolí vývodu je velmi důležitá, aby bylo zabráněno její bolestivosti. Pokožku jemně omyjte vodou, osušte a před připevněním nového sáčku/podložky použijte neдрáždivé ochranné přípravky v rouškách (neznepokojujte se, pokud při dotyku vývod lehce krvácí - je to zcela běžné).

Ochrana vaší pokožky

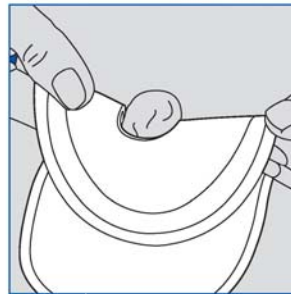
Na předpis lze získat nejrůznější doplňkové pomůcky, včetně rozšíření okraje pro větší bezpečnost, těsnících kroužků, past a pudrů, přičemž vás s jednotlivými pomůckami seznámí vaše stomická sestra. Rovněž jsou k dostání odpadkové sáčky (pro použité stomické sáčky), pásy a deodoranty.



Pro snadnější sejmutí sáčku aplikujte odstraňovač lepu



Očistěte okolí vývodu měkkou rouškou



Umístěte otvor v okraji do správné pozice

Návrat do normálního života

Musíte pít dostatečné množství tekutin

Jednou z hlavních obav při urostomii je možnost vzniku močové infekce. K jejímu zabránění je možné napomoci dodržením 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 vašeho 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.

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. Noste s sebou cestovní sadu, zabalenou v malé cestovní kapse nebo toaletní tašce, která by měla obsahovat: čisté stomické sáčky, papírové kapesníky, odstraňovač lepu, ochranné roušky (pokud je používáte), igelitový sáček na odpadky. Poté budete moci váš sáček vyprázdnit nebo vyměnit na jakémkoliv místě s toaletou a umyvadlem.

Mějte ve svém příručním zavazadle pro případ ztráty vašeho hlavního zavazadla dostatečnou zásobu stomických sáčků a pomůcek.

Močová derivace

Pokud je váš močový měchýř stále na místě (máte například močovou derivaci a nikoliv odstraněný močový měchýř nebo cystektomii), bude zapotřebí váš močový měchýř v pravidelných intervalech proplachovat, zpravidla jednou za dva týdny. Může vám být ukázáno, jak tuto proceduru zvládnete sami, nebo ji může provést vaše zdravotní sestra. Případné rady vám poskytne vaše stomická sestra.

Sexuální problémy

Důsledkem chirurgického zákroku na močovém měchýři bývají impotence u mužů a jiné sexuální problémy. Lékařský personál vám poskytne nezbytnou konzultaci a možná vám bude doporučena návštěva urologa. Mladým mužům, kteří se tomuto chirurgickému zákroku musí podrobit, může být nabídnuta návštěva spermobanky.

Neupadejte do beznaděje, pokud se vyskytnou problémy s erekcí, nýbrž se poraďte 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 prosím vašeho místního prodejce.



Navštivte: www.wellandmedical.com e-mail: info@wellandmedical.com
Telefon: +44(0) 1293 615455

Časté dotazy

Poznají na mně lidé, že mám urostomii?

Odpověď zní NE – současné stomické sáčky jsou velmi tenké a diskrétní. Noste, co máte rádi a co je vám příjemné (viz níže sportovní oblečení). Už jste někdy potkali někoho, u koho jste poznali, že má urostomii?

Kdy si mám sáček vyměnit?

Urostomie funguje nepřetržitě a sáčky se vyprazdňují několikrát za den. K tomuto účelu slouží zátky na dně sáčku. Sáček by měl být vyměněn za nový obden.

Můžu sportovat?

Bez problému – plavte, tancujte, hrajte hry, pracujte na zahradě nebo dělejte, na cokoliv máte chuť. U žen může být lehké vyboulení zamaskováno vzorovaným jednodílným úborem, zatímco muži mohou preferovat kratšy boxerského typu 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, avšak s umístěným sáčkem, neboť urostomie funguje nepřetržitě. Voda nepronikne do vašeho vývodu ani ve vaně.

„Netěsnosti“

K netěsnostem by nemělo docházet! Překontrolujte, zdali je sáček připevněn správně a zdali používáte sáčky se správnou velikostí otvoru. Sáčky jsou dodávány s různým stupněm zabezpečení, proto při přetrvávajících problémech vyzkoušejte jiný typ sáčku. Problémy konzultujte s vaší stomickou sestrou.

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 zapáchající nebo zakalená moč a/nebo zvýšený obsah hlenu.



Welland Medical Ltd., Brunel Centre, Newton Road, Crawley, West Sussex RH10 9TU United Kingdom

Všechny produkty označené ®, Welland® a logem Welland TM jsou ochrannými známkami CliniMed (holding) Limited.

Tel: +44 (0) 1293 615455 **Fax:** +44 (0) 1293 615411 **E-mail:** info@wellandmedical.com (člen skupiny CliniMed®)

www.wellandmedical.com



INVESTORS
IN PEOPLE | Gold

