

# Kolostomie



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 dotážete 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
Jak normálně pracuje trávicí trakt		5
Co je kolostomie?		6
Proč se kolostomie provádí?		8
Před vaší operací		9
V nemocnici	Po operaci	10
	Když opouštíte nemocnici	11
Doma	Po návratu domů	12
Stomické sáčky	Jednodílné sáčky	13
	Jednodílný splachovatelný sáček	14
	Dvoudílné sáčky	15
	Velikost otvoru	16
Ochrana vaší pokožky	Stomické doplňky	17
Výměna stomického sáčku		18
Návrat do normálního života	Jídlo	20
	Pití	21
	Cestování	21
	Sexuální život	22
	Antikoncepce	23
	Těhotenství	23
Problémy, které mohou nastat		24
Časté dotazy		26

## 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 „kolostomii“, nebudete se moci vyprazdňovat stejným způsobem a na vašem břichu bude zavěšený „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 váš vývod, 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 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 se stejnou zkušeností 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 zásahem, který zachrání život, a pro mnoho lidí (s kolostomií žijí tisíce lidí) ve skutečnosti představuje zlepšení kvality jejich života.

V okamžiku odchodu z nemocnice budete sami schopní pečovat o vaše kolostomické sáčky. Naučíte se zvládat a 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 stěny a střevo obsahují svaly, které se za účelem vytvoření vlny posunující potravu dále roztahují a stahují. Tomu se říká peristaltika).

Během průchodu tenkým střevem dochází ke vstřebání většiny živin z potravy do těla, přičemž zbude 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 (výkaly).

Na konci tračníků jsou výměšky před vyloučením řitním otvorem ⑤ uloženy v konečniku ④.



1 jícen

2 tenké střevo (ileum)

3 tlusté střevo (tračník)

4 konečník

5 řitní otvor

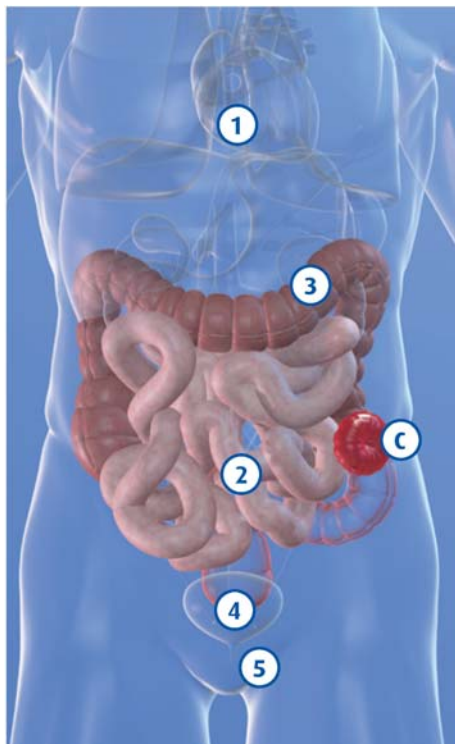
## Co je kolostomie?

Existují tři typy vývodů: kolostomie, ileostomie a urostomie.

Někdy musí dojít k odstranění nebo dočasnému obejití konečníku ④ a/nebo tračnicku ③. To znamená, že výkaly nemohou z těla odejít obvyklým způsobem přes řitní otvor ⑤.

Chirurg proto musí pro odvádění výkaly vytvořit nový vývod. To je provedeno vytvořením otvoru na břišní stěně v přední části těla. Tomuto otvoru se říká kolostomie (c).

Kolostomie může být umístěná na několika místech tračnicku – zpravidla na straně levé ruky.



1 jícn

2 tenké střevo (ileum)

3 tlusté střevo (tračník)

4 konečník

5 řitní otvor

C kolostomie

## Co je kolostomie?

Na vnější straně břicha je vytvořen malý otvor, přičemž konec zbývajícího tračnicku je vyveden skrz břišní stěnu a uchycen na jejím povrchu. Tím vzniká vývod (stomie). (Slova ostomie resp. stomie pocházejí z řeckého slova označujícího „výústění“ či „otvor“ a kolostomie znamená otvor vytvořený na tračnicku.)



Vývod vypadá jako malá výpusť s tmavě růžovou barvou, která je velmi podobná barvě uvnitř úst. Ačkoliv vypadá, jako by byl rozdrážděný, není otvor citlivý. Odpadní látky (výkaly) vychází vývodem a jsou zachyceny ve speciálním stomickém sáčku, který je přichycen kolem vývodu.

### Mucous fistula

Někdy, pokud nedošlo k odstranění konečníku, nýbrž došlo k jeho ponechání na místě, může být jeho konec vyveden rovněž na povrch, aby došlo k vytvoření malého otvoru, kterému se říká mucous fistula. Ten zpravidla vyžaduje menší pozornost.

### Výměšky z kolostomie

Potrava putuje z žaludku přes tenké střevo, kde dochází ke vstřebání živin a ponechání pouze nestravitelných látek a vody. Tyto zbytky poté procházejí zbývající částí tračnicku až k vývodu. Zpočátku je tento proces hůře kontrolovatelný, avšak časem dochází ke zpravidelnění.

Úkolem tračnicku je vstřebat zpět do těla vodu obsaženou v odpadních látkách. Konzistence vyváděných výměšků je proto závislá na tom, jak velká část tračnicku byla ponechána – čím dále na tračnicku byl vývod vytvořen, tím více vody je vstřebáno a tím pevnější konzistenci výkaly mají.

## 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 kolostomie

Existuje mnoho důvodů pro provedení chirurgického zákroku a vytvoření trvalé kolostomie. Patří sem různé typy ucpání nebo výrůstků v tračníku nebo konečníku, úrazy a někdy i vážná zánětlivá onemocnění střev jako například Crohnova nemoc.



Někdy se pacienti domnívají, že se jim neděje nic vážného, neboť jejich zdravotní stav vyvolává pouze méně významné symptomy. Navržený chirurgický zásah může tedy šokovat, avšak je nezbytný, aby bylo zabráněno budoucím problémům. Pro někoho jiného může operace přinést vítanou úlevu od mnohaletých střevních problémů. Kolostomie sama o sobě nepředstavuje konec plnohodnotného a aktivního života.

### Dočasná kolostomie

Kolostomie může být rovněž vytvořena jako dočasné opatření umožňující určitě části střeva zotavit se a vyléčit se. Později pak dochází k opětovnému propojení střeva.

Dočasná kolostomie může být vytvořena po úrazu nebo jako součást léčby vážné divertikulární střevní choroby, při které dochází k zadržování malých částí výkalů ve střevech s následným zánětem, bolestivostí a krvácením, popřípadě z dalších důvodů, kdy musí dojít k dočasnému obejití části střeva.

Zdali je kolostomie pouze dočasným řešením se dozvíte od svého chirurga. Avšak každodenní péče o vývod zůstává stejná.

## Před vaší operací

Členové lékařského týmu vám pomůžou 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 se vás týká trvalá kolostomie či zda se jedná pouze o dočasné řešení.

Je celkem pravděpodobné, že se vám na začátku nepodaří vstřebat všechny informace. Možná vám pomůže, pokud si poznamenate veškeré dotazy, které vás napadnou, abyste následně věděli, na co jste se chtěli dotázat.

V mnoha nemocnicích pracují stomické sestry, které budou připravené vám a vaší rodině pomoci. Tyto sestry budou důvěrně obeznámené s vaším případem a zajistí, abyste měli neustálou péči jak v nemocnici tak i doma. V místě vašeho bydliště se mohou nacházet lokální sdružení, se kterými vás vaše sestra může uvést do kontaktu.

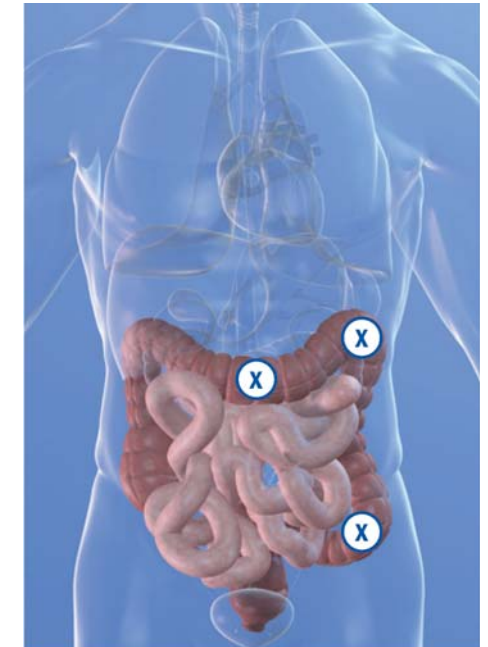
Než přijдете do nemocnice na váš zákrok, budete mít možnost vyzkoušet si nošení a výměnu sáčku. To vám napomůže k rychlejší péči o váš vývod po operaci.

### Kde bude vývod umístěn?

Kolostomie je často umístěna na levé straně břicha, záleží však především na tom, na které části tračníku byla kolostomie vytvořena. Před operací bývá místo na vašem břiše zpravidla označeno. Při určování místa 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.

Myslete také na to, abyste na místo vývodu viděli. To vám usnadní výměnu sáčků.

Před operací dojde pravděpodobně k vyprázdnění vašich střev a jejich výplachu. Potřebné informace vám podá lékařský personál.



Běžná umístění kolostomie

## V nemocnici

### Po operaci

Jakmile 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.

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

o váš vývod postarat. Váš vývod bude nejdříve oteklý, v jeho okolí se budou vyskytovat stehy a sáčky používané v této fázi budou průhledné. Otoky začnou ustupovat a stehy vymizí samy nebo budou odstraněny. Vývod se zmenší a bude na pohled jemnější. (Vývod se bude nadále zmenšovat i po vašem propuštění domů. Z tohoto důvodu bude zapotřebí, abyste kontrolovali, že vaše sáčky k vývodu dobře padnou.)



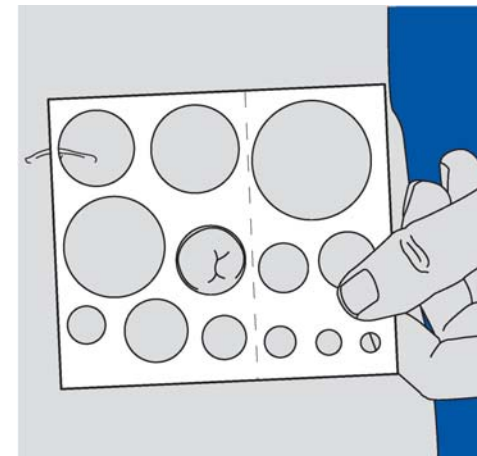
## V nemocnici

V nemocnici budete nejspíše hospitalizováni mezi pěti a deseti dny. Vaše stomická sestra vás naučí, jak si sáčky měnit, jak si změřit velikost vývodu, aby došlo k ověření, že je velikost otvoru v stomickém sáčku správná, a jak o váš vývod pečovat celkově. Vaše stomická sestra vás po seznámení s dostupnými sáčky rovněž vybaví diskretnějším typem sáčků.

### Když opouštíte nemocnici

Při propuštění z nemocnice obdržíte podrobné informace o způsobu kontaktování vaší stomické sestry v případě, že budete potřebovat nějaké informace či rady. Obdržíte rovněž termín první lékařské prohlídky v nemocnici a rovněž i váš rodinný lékař bude informován o vašem propuštění domů. Obdržíte dostatečné množství sáčků pro počáteční období a zároveň i podrobný seznam lékařských prostředků, které používáte, abyste v budoucnu mohli požádat vašeho lékaře o předpis.

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



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

## Doma

### Po návratu domů

O pomoc můžete požádat vaši stomickou sestru a/nebo sestru domácí péče. Stomická sestra může být kontaktována telefonicky, přičemž mnoho z nich má pravidelné konzultační hodiny. Existuje mnoho podpůrných skupin, které jsou připraveny vám pomoci a poradit.

## 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](http://www.wellandmedical.com) e-mail: [info@wellandmedical.com](mailto:info@wellandmedical.com)  
Telefon: +44(0) 1293 615455

## Stomické sáčky

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

### Kolostomické sáčky

Výměšky vycházející z kolostomie jsou obvykle velmi pevné, a proto jsou používány „uzavřené“ stomické sáčky neboli sáčky bez výpusti. Sáček se odstraňuje a nahrazuje novým jednou až dvakrát denně resp. dle potřeby v závislosti na počtu sáčků, které jste obdrželi.

Konzistence výměšků se však může v závislosti na umístění kolostomie na tračníku lišit. Pokud jsou výměšky velmi tekuté (a tudíž ve větším množství), nosí někteří stomici výpustné stomické sáčky, které lze během dne libovolně často vypouštět.

Ať budete používat uzavřené nebo výpustné sáčky, zjistíte, že obecně existují dva typy stomických sáčků – jednoduché a dvoudílné.

### Jednoduché sáčky

Tyto jednoduché sáčky jsou velmi populární a snadno se s nimi zachází. Jsou pevně připevněné kolem vývodu pomocí hydrokoloidního samolepicího okraje, šetrného vůči pokožce. Při výměně lze starý sáček lehce sejmout a umístit na jeho místo nový.



## Stomické sáčky

Typ samolepicího 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. 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 vývodu.

K dispozici máte rovněž různé velikosti sáčků.

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

### Jednodílný splachovatelný sáček

Jednoduše odlep a spláchni...

Splachovatelné vložky eliminují problém se zlikvidováním, který nastává u jiných stomických pomůcek.

Použití tohoto sáčku je snadné a poskytuje čistou, hygienickou alternativu k běžným způsobům likvidace sáčků. Spláchnutý materiál je biologicky odbouratelný.

Jeho biologické odbourání trvá stejně dlouho jako u spláchnutých výkalů.



## Stomické sáčky

### 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 je ponechána na svém místě a kdykoliv to situace vyžaduje, je připevněn nový sáček. K výměně podložky dochází zpravidla jednou až dvakrát týdně.

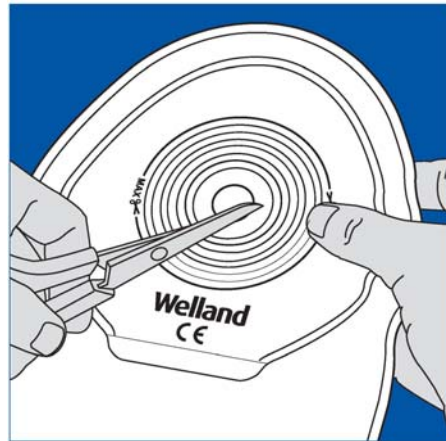




## Stomické sáčky

### 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. Zjistěte 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 předtištěnými 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 způsobená používáním sáčku s nesprávnou velikostí otvoru.

### Nadýmání, plynatost, zápach

Nadýmání je individuální záležitostí a může pro někoho představovat problém. Zpravidla je velmi ovlivněno tím, co jíme a kdy. Případné uvolňované plyny musejí vycházet ven, avšak většina sáčků má zabudovaný filtr. To umožňuje vycházení plynů (a zabraňuje tak nafukování sáčku) a zachycení jejich zápachu. Pokud je vám nepříjemný zápach, který se uvolňuje při výměně vašeho sáčku, máte k dispozici deodoranty, jako je neutralizátor zápachu Welland. U moderních sáčků by k problémům se zápachem nemělo docházet, neboť jsou vybavené zápachuodolnou vrstvou a filtrem.



## Ochrana vaší pokožky

### Stomické doplňky

Pečlivé a jemné čištění a péče o pokožku okolo vývodu jsou velmi důležité k zabránění její bolestivosti. Výměšky ve stomickém sáčku obsahují trávicí šťávy, které mohou pokožku při styku s ní podráždit. Pokud je pokožka podrážděná, může docházet k obtížím s jejím uzdravením, jakož i s přichycením stomických sáčků k ní.

V mnoha obchodech jsou k dispozici nejrůznější přípravky k ochraně pokožky. Patří sem pasty, těsnící kroužky, pudry, spreje, krémy nebo tekutiny či praktické jednorázové roušky, kterými lze snadno otřít okolí vývodu a vytvořit tak neviditelnou ochrannou vrstvu.



### Irigace

Vedle nošení stomických sáčků existuje ještě jedna alternativa, která je některými stomiky preferovaná a které se říká irigace. Jedná se o výplach střev, během kterého jsou každých 24 až 48 hodin ze střev odstraňovány výkaly. Irigace je však vhodná pouze u určitých typů vývodů. Z tohoto důvodu musí být vhodnost této metody zkontrolována s lékařem. Rovněž i tehdy, pokud bude tato metoda shledána vhodnou, musí nejdříve proběhnout vhodný nácvik za asistence stomické sestry.

Welland Medical nabízí stomickou krytku, která je ideálním řešením pro osoby, používající při péči o svoji kolostomii irigaci.



## Výměna stomického sáčku

Kolostomické sáčky mohou být měněny libovolně často dle potřeby, většinou po proběhnutém vyprazdňování. U jednodílných sáčků je odstraněn celý sáček. Pokud jsou používány dvoudílné sáčky, dochází k výměně sáčku za nový podle potřeby, přičemž podložka je vyměňována zpravidla jednou nebo dvakrát týdně.

(Pokud používáte výpustné sáčky, mohou být sáčky vyprázdněny podle potřeby. Výměnu sáčku pak provádějte podle níže uvedeného popisu. Při umístění nového výpustného sáčku se ujistěte, že je dno správně uzavřeno sponou).



Vyprázdnění výpustného sáčku

### Výměna sáčků

Při výměně sáčku za nový se ujistěte, že máte vše nezbytné bezprostředně po ruce.

Opatrně a pomalu sáček stáhněte, přičemž současně jednou rukou podpírejte pokožku. Pro snadnější sejmutí okraje můžete použít odstraňovač lepu.

Použitý sáček může být vyprázdněn (za tímto účelem odstříhnete jeho vrchní část), vypláchnut proudem vody v záchodové míse a umístěn v několika papírových kapesnících apod. do odpadkového sáčku nebo, zabalený v novinách, do běžného igelitového sáčku.



Aplikace odstraňovače lepu pro snadnější sejmutí sáčku

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

## Výměna stomického sáčku

### Vyčištění okolí vývodu

Opatrně vyčistěte okolí vývodu dostatečným množstvím vody a měkkými rouškami (pokožku nedřete). Pokožku důkladně osušte opatrným poklepáváním místa papírovým kapesníkem nebo kuchyňskou utěrkou. Opět pokožku nedřete.

Pokřípadě překontrolujte velikost vašeho vývodu měřicí šablonou. Pokud je třeba váš sáček upravit, vytvořte požadovanou velikost otvoru nůžkami na sáčky.



Očistěte okolí vývodu měkkou rouškou



Změřte velikost vývodu

### Opětovné připevnění sáčku

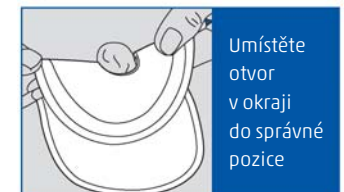
Odstraňte z lepicího okraje ochrannou vrstvu. Před odstraněním ochranné vrstvy můžete okraj zahřát rukama nebo i fénem. Tento postup pomůže lepšímu přilepení okraje ke kůži.



Vystříhnete Správnou velikost otvoru



Odstraňte z okraje ochrannou vrstvu



Umístěte otvor v okraji do správné pozice



Sáček přitlačte k tělu

## 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.

### Zklidnění vývodu

Nebudte překvapení, pokud bude váš vývod v prvních dnech více aktivní. Postupem času se jeho aktivita zklidní a nastaví do pravidelného rytmu. Sami tomu můžete napomoci citlivým a pravidelným stravováním.

### 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. Pokud si chcete dát kari, dejte si je, avšak buďte připravení na to, že následující den bude zapotřebí použít extra sáčky! 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 nadměrně 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

Umírněná konzumace alkoholu vám neuškodí, avšak větší množství piva může vyvolat 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: čisté stomické sáčky, papírové kapesníky, ochranné roušky (pokud je používáte), nůžky, deodorant (pokud je zapotřebí) a igelitový sáček na odpadky (plus pro všechny případy léky proti průjmu dle doporučení vašeho lékaře). Poté budete moci váš 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 a pomůcek. 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 či zdali neobsahuje věkové omezení.



## Návrat do normálního života

### Sexuální život

Po takovémto 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 z důvodu změn ve vašem těle a nošení sáčku budete stydět. V takovém případě vám mohou pomoci krytky sáčků, 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.

V některých případech se po operaci mohou vyskytovat některá lokální poranění nebo jizvy, způsobující obtíže. Problémy se zpravidla vyřeší postupem času a vzájemným porozuměním. Rovněž i tehdy, pokud některé obtíže přetrvávají, 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 vaši stomickou sestru.

## Návrat do normálního života

### Antikoncepce

Ačkoliv je nepravděpodobné, že by kolostomie ovlivňovala plodnost, konzultujte tuto záležitost s vaší stomickou sestrou nebo lékařem.

### Těhotenství

Mnoho žen s kolostomií mělo úspěšná těhotenství. Pokud chcete na svět přivést dítě, konzultujte tuto záležitost s vaším lékařem nebo stomickou sestrou.



## Problémy, které mohou nastat

### Povrchové krvácení z vývodu

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 zaškrcený, a okamžitě informujte vašeho lékaře.

### Zácpa

Může vést k zablokování střev a následnému nadýmání a nepříjemnému pocitu. V tomto případě 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 jsou obtíže vážné nebo se objevují pravidelně, konzultujte stav s vaší stomickou sestrou nebo lékařem.



### Průjmem

Pijte dostatečné množství tekutin, aby došlo k nahrazení tekutin, které jste takto ztratili. 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 mohou být užitečné vypustné sáčky, jejichž používáním není nutné sáčky měnit tak často. Pokud trpíte průjmem často nebo jsou průjmy závažné (či dlouhodobě zvracíte), vyhledejte lékařskou pomoc.

### Podrážděnost pokožky

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

## Problémy, které mohou nastat

### „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.

### 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 žádné výkaly a současně se vyskytuje značná bolest

Vyhledejte lékařskou pomoc.

### Pomalé hojení

Po významném chirurgickém zákroku na konečniku je celkem běžné, že jizvy a rány v této oblasti po nějakou dobu stále mokvají. Je to zcela normální, avšak pokud k tomu dochází a znepokojuje vás to, obraťte se na vaší sestru.

### Výtok vycházející z rekta (konečniku)

Pokud nedošlo k odstranění rekta, 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 vaší stomickou sestru nebo lékaře. Rovněž je informujte v případě viditelného krvácení nebo jiného výtoku.

### Fantomový pocit konečniku

Pokud máte trvalou kolostomii a váš konečník byl kompletně odstraněn, můžete mít pocit, jako byste potřebovali vyprázdnit svá střeva starým způsobem, ačkoliv již stolice přes řitní otvor nemůže vyjít. Tento pocit může přetrvávat několik měsíců po operaci, avšak pokud vás to znepokojuje, obraťte se na vaší stomickou sestru nebo lékaře.

## Časté dotazy

### Poznají na mně lidé, že mám kolostomii?

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 kolostomii?

### 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.

### 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 kraťasy 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.

### 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 vaší stomickou pomůcku a stav konzultujte s vaší stomickou sestrou. Uvolňovaný zápach může ovlivňovat i konzumovaná strava.

### Vana a sprcha?

Ano. Buď s umístěným sáčkem, nebo v období neaktivity vašeho vývodu, i bez sáčku. Voda se do střev nedostane ani při koupeli ve vaně.

### Mohu brát léky?

Ano, avšak upozorněte svého 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 aktivovat výstup stolice.

### Má můj zdravotní stav vliv na mé životní pojištění?

Veškeré pojišťovny, u kterých jste pojištěni, by měly být s vaší kolostomií obeznámeny.

## Sdružení a podpůrné skupiny

Pro informace o místních podpůrných skupinách nebo sdruženích kontaktujte vašeho prodejce

Vašeho místního prodejce naleznete na:

Navštivte: [www.wellandmedical.com](http://www.wellandmedical.com) e-mail: [info@wellandmedical.com](mailto:info@wellandmedical.com)  
Telefon: +44(0) 1293 615455





**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](mailto:info@wellandmedical.com) (člen skupiny CliniMed®)

[www.wellandmedical.com](http://www.wellandmedical.com)



INVESTORS  
IN PEOPLE | Gold

