

Užite si aktívne leto

Stručný sprievodca športom
a aktivitami pre stomikov



Užite si leto podľa seba

Na zimu sme už všetci takmer zabudli, lebo tohtoročné leto sa prihlásilo nezvyčajne vysokými až tropickými teplotami, ktoré lákajú tráviť viac času vonku. Leto to je čas dovoleník – dní strávených s rodinou alebo priateľmi pri mori či bazéne, ale aj dlhými prechádzkami, výletmi, hrami a športovými aktivitami.

So stómiou sa bežne spája mylná domnienka, že si už nikdy nebudete môcť užívať aktivity ako plávanie, cvičenie v posilňovni, bicyklovanie alebo tenis. To však nie je pravda. Ľahké cvičenie sa odporúča už po niekoľkých dňoch od operácie s vyvedením stómie a po úplnom zotavení sa môžete s menšími úpravami vrátiť k akýmkoľvek činnostiam a aktivitám.

V tomto sprievodcovi nájdete praktické tipy a rady, ako žiť život so stómiou podľa vašich predstáv a užívať si leto po svojom.



Na aktivitu nie je nikdy príliš skoro ani neskoro

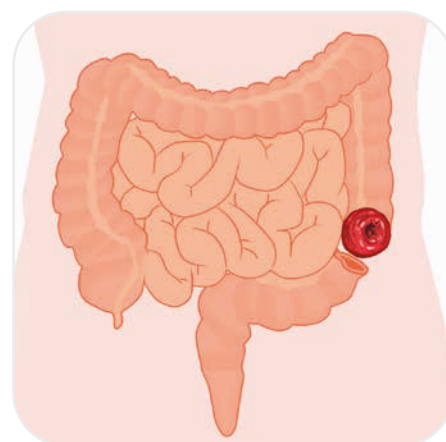
Operácia s vyvedením stómie je potrebná vtedy, keď váš zdravotný stav alebo zranenie bráni správne fungovaniu čreva alebo močového mechúra. Pri tejto operácii sa odstráni močový mechúr alebo nefunkčná časť čreva. Koniec funkčnej časti čreva sa vyvedie von z tela a vytvorí sa stómia.

Telesný odpad potom odchádza cez stómiu do vrečka, ktoré nosíte na tele.

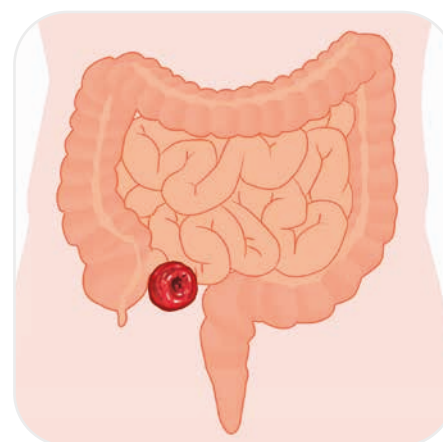
Stómia vytvorená z hrubého čreva sa nazýva kolostómia, stómia vytvorená z tenkého čreva je ileostómia a stómia vytvorená po odstránení močového mechúra je urostómia.

Počas prvých dní zotavovania v nemocnici sa o vás bude starať sestra, ktorá vám ukáže, ako vymieňať stomický systém (vrečko) a starať sa o kožu okolo stómie (peristomálnu pokožku).

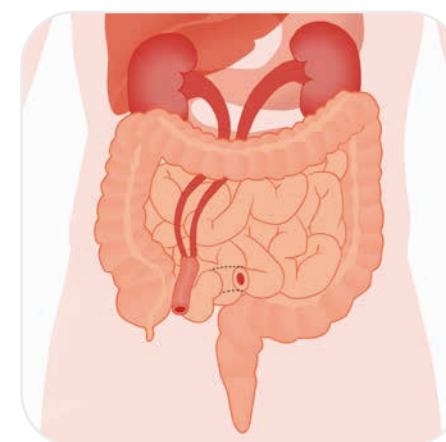
Lekársky tím vás tiež povzbudí, aby ste sa vrátili k ľahkému cvičeniu hneď, ako sa naň budete cítiť pripravení. Každý pacient je iný, a preto je aj zotavenie u každého iné. Tento typ operácie by vám však nemal brániť v návrate k aktívnemu životu. A to platí pre všetkých - pre tých, ktorí práve podstúpili operáciu, ako aj pre tých, ktorí majú stómiu dlhé roky. Nikdy nie je neskoro začať cvičiť a užívať si najrôznejšie aktivity, aj keby išlo len o kosenie trávnik a hranie sa s vnúčatami!



Kolostómia



Ileostómia



Urostómia

Lekársky tím vás povzbudí, aby ste sa vrátili k ľahkému cvičeniu hneď, ako sa naň budete cítiť pripravení.



Pripraviť sa, pozor, štart!

Ak uvažujete o aktívnom lete a nevíete, kde začať, pozrite si náš bezplatný program me+™ recovery.

PRVÁ FÁZA - „Get ready“

V tejto fáze vám predstavíme dve jednoduché dychové cvičenia, ktoré môžete vyskúšať na posilnenie brušných svalov. Ak sa na to cítite, môžete začať hneď po operácii, alebo kedykoľvek potom. Pamätajte, nikdy nie je neskoro.

„S veľkým nadšením pomáhám ľuďom, keď sú najzraniteľnejší, pomocou cvičenia a pohybu na opätovné získanie sily a sebavedomia. Žijem so stómiou už od roku 2010, takže viem, aké je to dôležité.“

Sarah

Odborníčka na klinické cvičenie



Keď si osvojíte dýchacie techniky, môžete prejsť k prvej časti trojfázového programu me+ recovery™.

Nenáročné cviky v našich videách demonštrované **odborníčkou na klinické cvičenie Sarah Russellovou** sú zostavené tak, aby posilnili svaly a pomohli vám vrátiť sa ku všetkým obľúbeným a potrebným aktivitám.

Pomôžu vám tiež znížiť riziko vzniku parastomálnej hernie. U ľudí so stómiou je celkom bežná a predstavuje hrčku, ktorá sa môže vytvoriť v okolí stómie v dôsledku oslabenia svalu operáciou.

Ak skúšate nové cviky alebo chodíte na hodiny cvičenia, mali by ste sa najskôr poradiť so sestrou alebo osobným trénerom. Informujte ich o svojom stave, aby mohli prispôbiť cvičenie priamo vám. Časom a po určitých úpravách si budete môcť užívať leto so všetkými obľúbenými aktivitami.



Prečítajte si všetky informácie a cviky programu Get Ready a me+ recovery™

Pripravte sa na aktívne leto

Je prirodzené, že po takej závažnej operácii máte z cvičenia strach, ale v mnohých prípadoch stómia vlastne ponúka druhú šancu bez toho, aby ste sa cítili zle. A keď sa začnete vracat' k pohybu, pravdepodobne získate aj novú sebadôveru, aby ste vyskúšali aktivity, ktoré ste si užívali pred operáciou s vyvedením stómie.

Ak ste sa pred vyvedením stómie venovali behu alebo obľubovali chôdzu, nič vám nebráni v tom, aby ste sa po úplnom zotavení opäť venovali týmto vonkajším aktivitám. Ak chcete plávať, bicyklovať alebo si zakopať do lopty v parku, nič by vám v tom nemalo brániť.

Byť aktívny však v tomto prípade neznamená vykonávať namáhavé cviky alebo rýchle športy. Starostlivosť o vnúčatá, prechádzky so psom, golf alebo tanec (aj keď len v kuchyni, keď sa nikto nepozera), to všetko sú skvelé formy cvičenia, ktoré sú navyše zábavné!

Kľúčom k letu plnému najrôznejších aktivít aj so stómiou je príprava.



Tipy na aktívne leto

- Pre istotu sa skôr ako začnete s akýmkoľvek novým alebo intenzívnym cvičením vždy poraďte so sestrou alebo so svojim lekárom.
- Pred každým cvičením vyprázdnite alebo vymeňte vrečko.
- Aspoň hodinu pred cvičením si aplikujte podložku a skontrolujte, či správne drží.
- Chodci a bežci by mali začať pomaly s jedným alebo dvoma okruhmi okolo záhrady alebo miestneho parku a postupne zväčšovať vzdialenosť.
- Nechodte ani nebežte príliš ďaleko jedným smerom - pamätajte, že sa musíte vrátiť.
- Poradte sa s osobným trénerom o cvičebnom programe prispôbenom pre vás.
- Cvičte svojim vlastným tempom a počúvajte svoje telo - ak vám niečo spôsobuje bolesť, prestaňte s tým a poraďte sa so zdravotníckym pracovníkom.

Aktívne telo a myseľ

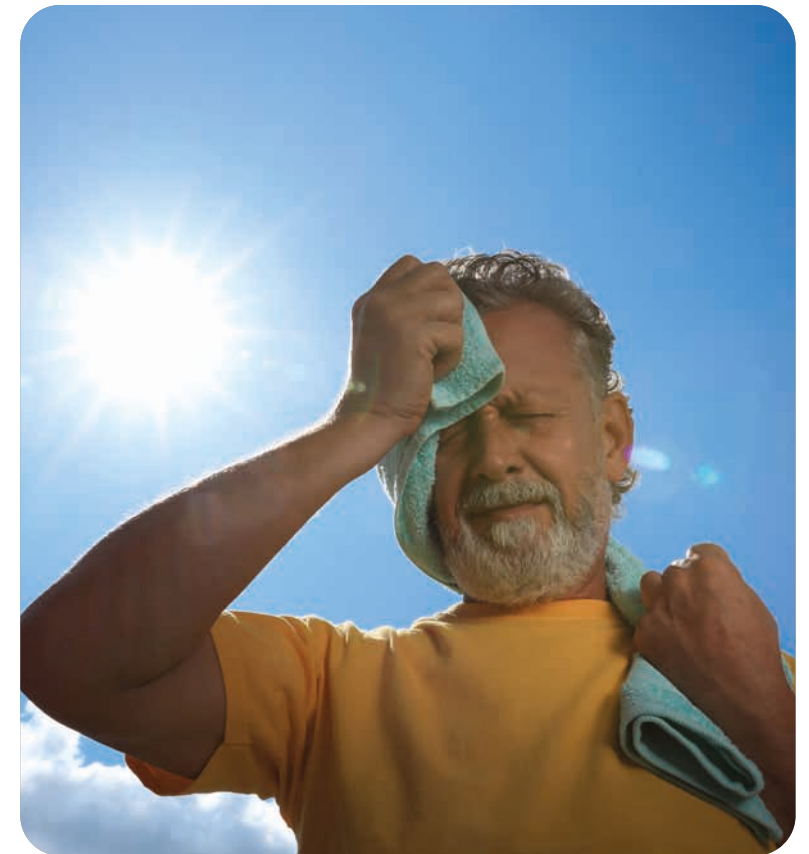
Teplé slnečné dni sú ako stvorené na to, aby ste vyšli von a užili si pohyb na čerstvom vzduchu. Cvičenie nielenže posilňuje brušné svaly, ale prospieva aj mnohými inými spôsobmi.



Sú nejaké aktivity pri stómii zakázané?

Stómia nie je prekážkou pre žiadne aktivity a cvičenie. Keď sa vraciate k vašej pôvodnej aktivite alebo sa púšťate do niečoho nového, je vhodné vopred sa poradiť so sestrou. Začnite pomaly, postupne pridávajte a ak pocítite akúkoľvek bolesť, dajte si pauzu.

Počas cvičenia sa budete viac potiť, preto nezabúdajte na hydratáciu a pite dostatočné množstvo vody. Pitie veľkého množstva tekutín vám môže pomôcť vyhnúť sa zápcham a aj mimoriadnej strate tekutín cez stómiu. Ak máte urostómiu, pitie veľkého množstva vody môže tiež pomôcť znížiť riziko infekcie močových ciest.



Ste dehydratovaní?

Jednoduchý spôsob kontroly hydratácie je pozrieť sa na farbu moču. Vo všeobecnosti je svetlá farba moču podobná slame dobrá, kým tmavý moč zvyčajne znamená dehydratáciu. Ide len o prvé kontrolné posúdenie, ktoré však nie je presným ukazovateľom. Ak si myslíte, že môžete byť dehydratovaní, vyhľadajte lekára.

TABUĽKA FARBY MOČU

NADMERNE HYDRATOVANÝ	DOBRY	PRIMERANÝ	MIERNE DEHYDRATOVANÝ	DEHYDRATOVANÝ	VÝRAZNE DEHYDRATOVANÝ
0	1	2	3	4	5

<https://www.southtees.nhs.uk/wp-content/uploads/2022/08/Urine-colour-chart.pdf>

Cvičenie môže pomôcť:

- udržať si zdravú hmotnosť
- posilniť kosti a svaly, čo môže znížiť riziko zranení s pribúdajúcim vekom
- zlepšiť duševnú pohodu a náladu stimuláciou chemických látok v mozgu
- znížiť riziko mnohých chorôb vrátane niektorých druhov rakoviny a koronárnych srdcových chorôb
- zvýšiť hladinu energie dodaním kyslíka a živín do tkanív
- zvýšiť sebavedomie, keďže budete spokojní so svojím výzorom
- zlepšiť kvalitu spánku
- získať nové priateľstvá s podobne zmýšľajúcimi ľuďmi na hodinách cvičenia alebo v skupinách



Čo sa počíta ako cvičenie?

Nie každý však chce športovať, chodiť do posilňovne alebo behať. A je to úplne v poriadku, pretože existuje veľa iných spôsobov, ako byť aktívny. Ak vyskúšate niektorú z týchto zábavných aktivít, budete cvičiť bez toho, aby ste o tom vedeli:

- záhradkárčenie - okopávanie, hrabanie, zametanie, odstraňovanie buriny a kosenie vás udrží v pohybe a navyše si potom budete môcť užívať krásnu záhradu (ak pri záhradkárčení dvíhate alebo prenášate čokoľvek ťažké, nezabudnite to robiť bezpečne, ohýbajte sa iba v bokoch a kolenách, chrbát je rovný)
- hranie sa - ak máte deti alebo vnúčatá, pri jednoduchej naháňačke alebo schovávačke budete behať, posilňovať svaly a zároveň si užívať chvíle s rodinou
- prechádzky so psom - väčšina psov vyžaduje časté prechádzky, takže máte dobrý dôvod ísť von na čerstvý vzduch; budú vás za to milovať ešte viac a budete prekvapení, koľko nových ľudí spoznáte, keď máte na vôdzke roztomilého psieho kamaráta
- tanec - pustite si hudbu a precvičte si diskotékové pohyby doma, alebo choďte na hodiny spoločenského alebo latino tanca, salsy či zumbly - je to skvelé cvičenie pre vaše telo a získa tým aj váš spoločenský život
- golf - aj táto aktivita zahŕňa príjemnú prechádzku s nádychom súťaženia a množstvom zábavy
- chôdza - ak každý deň hľadáte dôvod, prečo ísť na prechádzku, spojte ju s telefonátom priateľovi, alebo to berte ako príležitosť vypočuť si hudbu či podcast, alebo ako sa nerušene ponoriť do deja audioknihy



Používajte náradie a pomôcky s dlhou rukoväťou, aby ste sa vyhli ohýbaniu

Môžem plávať?

Tak ako sa so stómiou môžete bezpečne kúpať alebo sprchovať, môžete aj plávať. Leto je skvelý čas na to, aby ste išli na pláž alebo do bazéna a plávanie je skvelé cvičenie. V skutočnosti si toto leto môžete užiť všetky druhy vodnej zábavy, od vodného lyžovania až po šnorchlovanie. Nič vám v tom nebráni.



Rady

Než sa ponoríte do mora alebo skočíte do bazéna, nezabudnite si najskôr vyprázdniť alebo vymeniť vrečko. Aplikovaním podložky aspoň hodinu predtým umožníte jej dostatočné priľnutie a zaschnutie lepidla. Pre väčšiu bezpečnosť môžete skúsiť hydrokoloidné pásky ESENTA™.

Ak má vaše vrečko filter, cez ktorý sa uvoľňujú plyny, nalepte naň kryt, aby sa do vrečka nedostala voda, a nezabudnite si so sebou vziať náhradné stomické pomôcky. V prípade potreby si tak môžete vrečko po plávaní vymeniť.

Každý sa môže cítiť v plavkách rozpačito, či už má stómiu alebo nie. Ak sa však obávate, že si ľudia vrečko všimnú a máte kolostómiu, môžete vyskúšať jednodielnu krytku Stomadress™ Plus. Je oveľa menšia ako vrečko a používa sa na kratšie časové úseky.

Plavky vo výrazných farbách a s pestrými vzormi dobre zamaskujú vydutiny, ktoré chcete skryť, a vrečko sa dá zastrčiť do bikín s vysokým pásom alebo plaveckých šortiek. Môžete si kúpiť plavecké šortky s vnútorným vrekom alebo môžete použiť stomický pridrzný pás, ak plánujete skákať alebo potápať sa.

Lietanie so stómiou

Ak letíte na dovolenku, tu je niekoľko rád:

- Ak ste nedávno podstúpili operáciu, poraďte sa so sestrou alebo s lekárom o vašej spôsobilosti cestovať.
- Do príručnej batožiny si vezmite stomické pomôcky pre prípad, že by sa vám stratil kufor.
- Zbaľte si do kufru ďalšie zásoby pomôcok..
- Rezervujte si miesto pri toaletách.
- Zabaľte si dostatok vopred nastrihaných vreciek (pamätajte, že nožnice sa nesmú uložiť do príručnej batožiny).
- Overte si pravidlá prepravcu týkajúce sa tekutín v príručnej batožine.
- Zaplatte si vhodné cestovné poistenie.
- Ak chcete, môžete si vziať cestovné osvedčenie o zdravotnom stave, ktoré ukážete personálu letiska, alebo môžete použiť cestovný preukaz pre stomika.

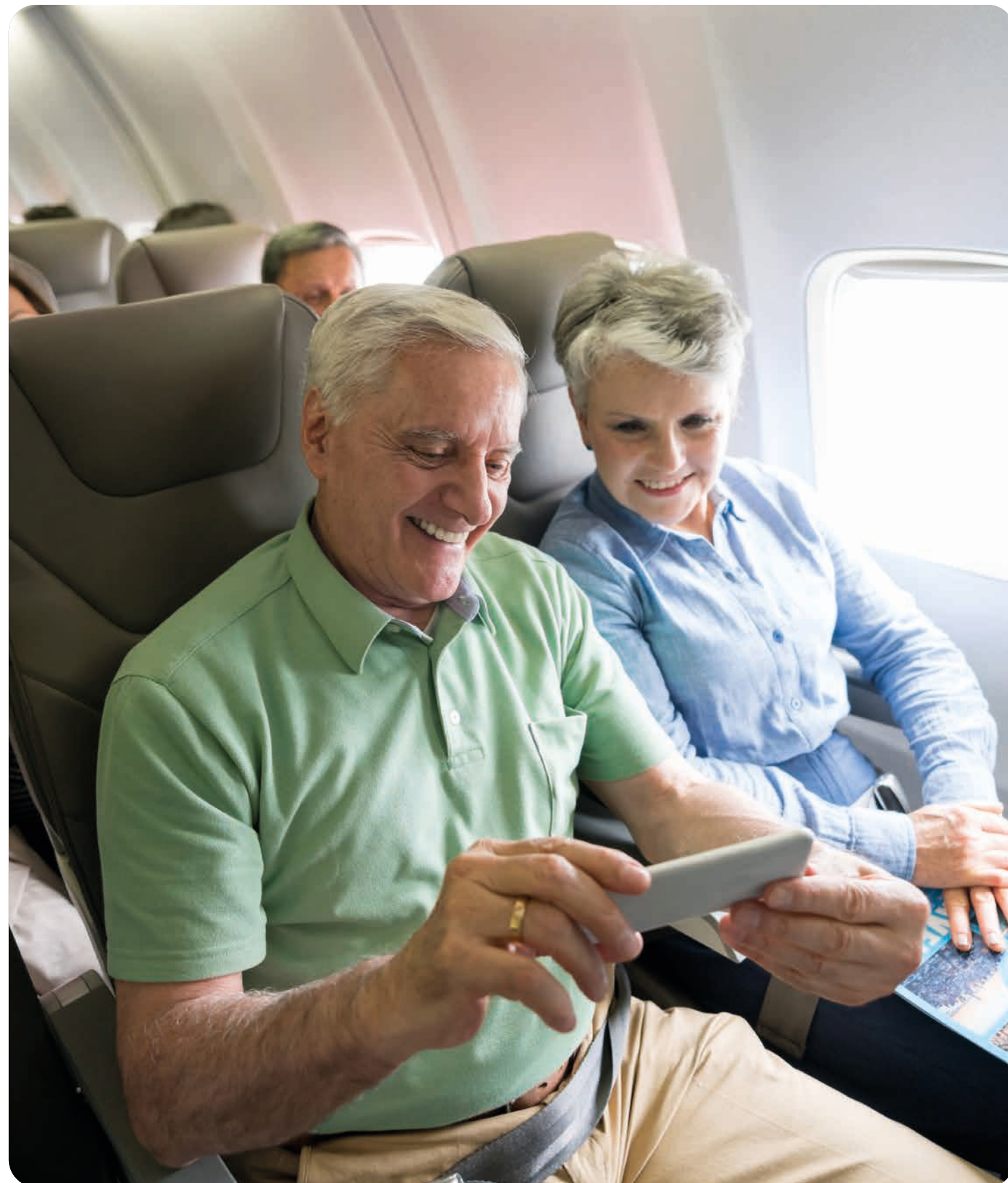


Stiahnite si cestovný preukaz pre stomikov na bezproblémové cestovanie



Naskenujte QR kód

Nedovoľte, aby vám obavy z bezpečnostných kontrol a osobných prehliadok na letiskách a v prístavoch predčasne pokazili radosť z dovolenky. Stiahnite si bezplatný cestovný preukaz ešte dnes a diskrétno upozorníte na stómiu.



Môžem chodiť do posilňovne?

Ak sa chcete toto leto dostať do formy, pravdepodobne zamierite do najbližšej posilňovne. Ak ste nejaký čas necvičili alebo ste v posilňovni nováčik, poraďte sa so zdravotníckym pracovníkom pred tým, ako sa pustíte do niečoho príliš namáhavého.



„Ako stomička, ktorá chodí do posilňovne trikrát týždenne, mám pre vás tipy na cvičenie so stómiou.“

Komunitná sestra a stomička
Miroslava Holíková

Tipy

V posilňovni sa môžete porozprávať s osobným trénerom o vašom zdravotnom stave a úrovni vašej kondície. Tréner prispôbiť cvičebný program vašim individuálnym potrebám.

Môžete sa prihlásiť na hodinu jogy alebo pilatesu, ktoré sú skvelé na posilnenie brucha, čo pomáha znížiť riziko vzniku parastomálnej hernie. Mnoho ľudí vďaka týmto formám cvičenia za zlepšenie nálady a upokojenie.

Pred začiatkom akéhokoľvek tréningu alebo hodiny cvičenia by ste si mali vymeniť alebo vyprázdniť vrecko a podložku aplikovať aspoň hodinu pred cvičením, aby ste sa cítili istejšie.

Nosenie priliehavého pružného oblečenia alebo podporných odevov pomôže udržať vrecko na mieste, no nemalo by byť príliš tesné, aby sa do neho nezarezávalo.

Nezabudnite si do posilňovne zobrať fľašu s vodou. Priemerný človek stratí každý deň 2 až 2,5 litra tekutín bežnými telesnými funkciami, ako je chodenie na toaletu, potenie a dokonca aj dýchanie. Pri cvičení sa budete viac potiť, takže môže ľahko dôjsť k dehydratácii.



Príznaky dehydratácie:



- tmavý moč
- menšie množstvo moču ako zvyčajne
- bolesť hlavy
- pocit nevoľnosti
- kŕče
- únava
- sucho v ústach
- pocit smädu a niekedy, pri pocite hladu, telo vám v skutočnosti naznačuje, že potrebuje tekutiny



Môžem behať a bicyklovať?

Leto je skvelý čas na beh alebo bicyklovanie v prírode. Ak ste tieto aktivity obľubovali pred operáciou, je pravdepodobné, že sa k nim budete chcieť vrátiť. A rovnako ako pri akejkoľvek inej forme cvičenia či športovania so stómiou stačí len niekoľko úprav, prípadne konzultácií so zdravotníckym pracovníkom.

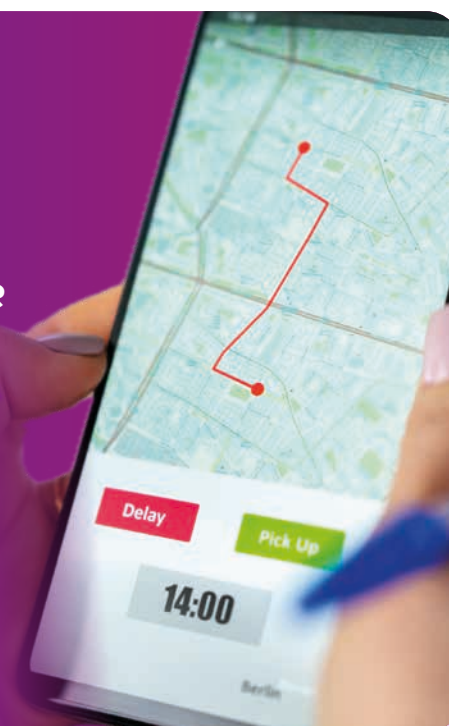


Rady

- Najskôr si vždy vyprázdnite alebo vymeňte vrečko.
- Aspoň hodinu pred behom či bicyklovaním si aplikujte podložku.
- Neprežeňte to hneď zo začiatku, začínajte s kratšími úsekmi a postupne pridávajte.
- Naplánujte si trasu tak, aby ste mali v prípade potreby toaletu na dosah.
- Nezabudnite si zobrať so sebou fľašu s vodou, aby vás neohrozila náhla dehydratácia.
- Počúvajte svoje telo a ak pocítite bolesť alebo nepohodlie, urobte si prestávku alebo aktivitu ukončite.



Naplánujte si trasu pre prípad núdzových situácií



Môžem sa venovať športu/hrám?

Stómia by vám nemala brániť pri akomkoľvek športe - cvičenie je dobré pre fyzické a duševné zdravie každého človeka.

Po úplnom zotavení sa z operácie s vyvedením stómie a so súhlasom sestry vám už nič nebráni v tom, aby ste sa vrátili k obľúbeným športovým aktivitám, od futbalu a tenisu po basketbal a golf.

Rady

- Skôr ako sa vyberiete na ihrisko alebo kurt, nezabudnite si vyprázdniť alebo vymeniť vrečko.
- Aspoň hodinu pred športovaním si aplikujte podložku.
- Začnite zľahka - ak sa chystáte hrať akýkoľvek loptový šport, vyskúšajte si ho najskôr v parku, aby ste zistili, aké to je so stómiou.
- Ak hráte drsný šport, pri ktorom môže dochádzať k fyzickému kontaktu, môžete si chrániť stómiu podporným odevom.
- Počúvajte svoje telo a v prípade potreby si robte častejšie prestávky.
- Nezabúdajte na hydratáciu - pravidelné prestávky na doplnenie tekutín, predovšetkým čistej vody.



Team Colostomy UK Rugby League

V roku 2018 Colostomy UK založila tím hrajúci v Rugby League, aby dokázala, že stómia nie je prekážkou pri hraní aj toho najnáročnejšieho z kontaktných športov.

Tím má za sebou úspešné sezóny 2021, 2022 a 2023 a teší sa na ďalšie úspechy v roku 2024, kedy začína aj liga vozičkárov a tiež ragbyová liga žien.

Radi by sme sa dozvedeli o športoch a aktivitách, ktoré stomici uprednostňujú.

Zdieľajte s nami svoje príbehy a fotografie na e-mailovej adrese: stomalinka@convatec.com

Navštívte nás na sociálnych sieťach Convatec Slovensko



Nenechajte si podtekaním pod pomôcku pokaziť leto

Je veľmi pravdepodobné, že ako stomik máte obavy z podtekania pod stomickú pomôcku. Je to celkom prirodzená obava a pri fyzických aktivitách je oveľa väčšia a opodstatnenejšia, s vhodnou prípravou a použitím vhodných pomôcok je však šanca na podtekanie nízka.

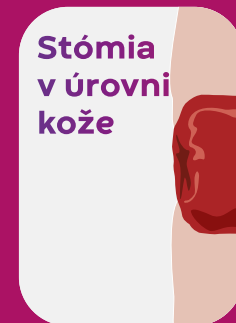
- Aspoň hodinu pred aktivitou si aplikujte podložku.
- Pred aktivitou si vyprázdnite alebo vymeňte vrečko, aby nebolo ťažké a neodťahovalo sa od kože.
- Ak máte obavy z pohybu vrečka, zvážte používanie pridržiaceho opasku, ktorý pripevníte na stomické vrečko.
- Vyskúšajte **hydrokoloidné pásky ESENTA™**, udržiavajú podložku na mieste. Sú flexibilné, ľahko sa aplikujú a navyše ponúkajú dodatočnú bezpečnosť pri aktivitách, ako je šport alebo kúpanie.



Podtekanie nie je len zahanbujúce a znepokojujúce, ak sa totiž obsah zo stómie dostane do kontaktu s peristomálnou pokožkou, môže vám spôsobiť bolesť a poškodiť pokožku.

Medzi bežné príčiny podtekania patrí:

- nesprávne nasadená podložka - mala by tesne priliehať k stómii - stómia môže zmeniť veľkosť a tvar, najmä v prvých týždňoch po operácii, alebo ak priberiete či schudnete
- príliš dlhé používanie stomického systému - plné vrečko je ťažké a odťahuje sa od kože
- aplikovanie podložky na poškodenú, bolestivú pokožku môže zabrániť správnej príľnutiu a obsah vrečka sa dostane pod podložku



Stómia
v úrovni
kože



Stómia
pod
úrovňou
kože

Ak máte stómiu v úrovni kože alebo pod úrovňou kože, porozprávajte sa so sestrou o konvexnej podložke, ktorá vyvíja mierny tlak na brucho smerom dolu.



Naskenujte QR kód
a vyskúšajte bezplatnú
vzorku konvexného
systému Soft Convex

Na zníženie rizika podtekania:

- odstraňujte podložku pomaly a jemne smerom zhora nadol
- peristomálnu pokožku zľahka umyte teplou vodou, vyhnite sa mydlám a gélom
- pred aplikovaním podložky pokožku dôkladne vysušte
- chĺpky v okolí stómie udržiavajte čo najkratšie
- pred akoukoľvek fyzickou činnosťou si vymeňte alebo vyprázdnite vrečko
- v prípade akýchkoľvek obáv z poškodenia peristomálnej pokožky sa poraďte so sestrou

Každá fyzická aktivita má pozitívny vplyv na vaše telesné i duševné zdravie a veríme, že vám tento sprievodca dá pocit väčšej istoty a odvahy prežiť aktívne športové leto.



Naskenujte QR
kód a vyskúšajte
bezplatnú vzorku
hydrokoloidnej
pásky ESENTA™

- forever caring -

Priekopnícke dôveryhodné zdravotnícke riešenia na zlepšenie životov, ktorých sa dotýkame



Miroslava Holíková

Komunitná sestra a stomička

Spoločnosť Convatec by sa chcela poďakovať komunitnej sestre Miroslave Holíkovej za pomoc pri vytváraní tejto brožúry a kontrole jej obsahu.

Miroslava je sestra s 25-ročnou praxou, pracovala v nemocniciach a zariadeniach sociálnych služieb a teraz pôsobí ako komunitná sestra poskytujúca odbornú domácu starostlivosť.

Miroslava je tiež stomička, v roku 2019 podstúpila operáciu s vyvedením ileostómie, čo jej umožnilo do hĺbky pochopiť potreby a obavy svojich pacientov so stómiou.

Ako zástankyňa zdravého životného štýlu a matka dvoch temperamentných tínedžerov až príliš dobre vie, ako môže tento typ operácie zmeniť život. Takisto vie, že časom a s trochou trpezlivosti nemusí byť žiadna aktivita nedosiahnuteľná a stomici môžu viesť plnohodnotný a aktívny život.

Táto príručka je prevzatá zo zdrojov v miestnom jazyku: Kúpanie so stómiou - Gastrointestinal Society. Život so stómiou: Tipy na fyzickú činnosť - Convatec. Príručka: Ako cestovať so stómiou - Convatec.
<https://www.southtees.nhs.uk/wp-content/uploads/2022/08/Urine-colour-chart.pdf>