Vaša príručka na zotavenie sa

po stomickej operácii

me+ answers
recovery series

ConvaTec

Vitajte v me+™ answers recovery series

Ak ste niekedy podstúpili stomickú operáciu, máte stómiu alebo ste absolvovali zanorenie stómie, potom je príručka me+™ určená presne pre vás.

Niekoľko dní po operácii sa musíte vyrovnať s mnohými skutočnosťami, preto to môžu byť náročné dni. To, že máte stómiu, však neznamená, že nemôžete žiť plnohodnotný a zdravý život.

V skutočnosti sú ľudia so stómiou prekvapení, ako si na svoju novú situáciu dokážu zvyknúť a v mnohých prípadoch sa kvalita ich života zvýši. Séria príručiek me+™ je navrhnutá tak, aby vás krok za krokom viedla procesom zotavovania sa po absolvovaní operácie. Pomôže vám prinavrátiť sebavedomie, aby ste žili svoj život naplno aj so stómiou a mohli aktívne pracovať, cestovať, venovať sa deťom alebo pestovať akýkoľvek druh fyzickej aktivity či športu.

Táto príručka vám poskytne najaktuálnejšie rady o rekonvalescencii počas ďalších týždňov, mesiacov a rokov. Neprepadajte panike. Len si nájdite čas, sme tu pre vás pri každom kroku na vašej ceste.

Táto príručka nie je rozhodujúca a slúži len ako pomôcka. V prípade akýchkoľvek obáv sa obráťte na sestru alebo lekára.

Materiály v tejto brožúrke sú vyňaté zo školiaceho kurzu pre stomické sestry me+™, ktorý má akreditáciu organizácie RCN (Royal College Nursing) a ACPGGI (Association Coloproctology GB and Ireland) v Spojenom kráľovstve, a prešla rozsiahlou revíziou recenzenta a odborníka.

Recenzenti:: Prof Sina Dorudi, špecializovaný kolorektálny chirurg, Mike Grice, chiropraktik prednášajúci v oblasti športovej terapie a vedúci modulu pre analýzu atletických pohybov, Dr. Iseult Wilson, Inštitút ošetrovateľstva a výskumu zdravia.

„Keď som v roku 2010 podstúpila neodkladnú operáciu, pri ktorej mi bola vyvedená stómia, nenašla som takmer žiadne rady týkajúce sa fyzickej aktivity a rehabilitácie. Pred mojou operáciou som súťažne behala, ale pamätám sa, že zákrok ma úplne zničil."

- Sarah, žije so stómiou od roku 2010

ODKAZ OD AUTORA

Stratila som všetko sebavedomie, fyzické aj duševné. Našťastie som na školení získala informácie o tom, ako rehabilitovať, ako znova posilniť brušné svalstvo a ako sa znova postaviť na nohy. Ale nie každý má takéto šťastie a čím viac som sa rozprávala s ľuďmi, tým viac som zisťovala, že väčšina z nich má podobnú skúsenosť ako ja. Príliš veľa ľudí sa bojí fyzickej aktivity alebo cvičenia, boja sa, že sa zranía. V skutočnosti však aktívny život so sebou prináša veľa výhod.

V spoločnosti ConvaTec vám radi pomôžeme, aby ste žili svoj život čo najaktívnejšie. Spolu s inými odborníkmi na zdravotnú starostlivosť sme vytvorili sériu príručiek na rekonvalescenciu me+™.

Keď sa mi po operácii podarilo znova sa aktívne zapojiť do života, stúplo mi sebavedomie a sebadôvera. Znova som mala pocit, že svoj život mám vo vlastných rukách. Stómia nemusí byť prekážkou, je to len náročná úloha, ktorú musíte zdolať. Séria príručiek na rekonvalescenciu me+™ je prvým krokom, ako to urobiť.

„Bola by som bývala nesmierne vďačná, ak by som mala k dispozícii takúto sériu príručiek, pretože by mi to bolo prinieslo väčšie sebavedomie a organizáciu."

*- Maria**

*Model portrayal for illustrative purposes only.

PRE TÝCH, KTORÝCH ČAKÁ **PLÁNOVANÁ OPERÁCIA**

Počas doby čakania na operáciu je veľmi dôležité vykonávať miernu aktivitu, ako je svižná chôdza, džoging, bicyklovanie, plávanie alebo akúkoľvek inú činnosť, ktorú máte radi. Fyzická aktivita môže prispieť k vašej duševnej pohode a eliminovať známky miernej nervozity, ak by ste ich pociťovali. Opýtajte sa svojho lekára, aké cvičenie je pre vás vhodné. Ak je to možné, snažte sa dostať cez zelenú fázu cvičení 1, aby ste si ešte pred operáciou spevnili brušné svaly.

me+™ DENNÍK REKONVALESCENCIE

Denník série príručiek na rekonvalescenciu me+™ vám pomôže sledovať váš progres po operácii.

OBSAH

Odkaz od autora 2

Pre tých, ktorých čaká plánovaná operácia 3

Me+™ denník rekonvalescencie 3

Vaša rekonvalescencia je vo vašich rukách 4

Zdvíhanie a bezpečný pohyb 5

Držanie tela 6

Dýchanie a uvoľnenie 7

Chodenie – postavte sa späť na nohy 8

Panvové dno 9

VAŠA REKONVALESCENCIA JE VO VAŠICH RUKÁCH

Nezabudnite, že každý sme iný. Dôležité je preto načúvať svojmu telu a nechať sa viesť svojimi pocitmi.

Buďte trpezlivý a neočakávajte od seba príliš veľa príliš skoro. Môže trvať niekoľko týždňov, kým sa tkanivo v mieste zákroku úplne zahojí[1]. No už počas obdobia rekonvalescencie môžete začať vykonávať miernu aktivitu. Dodržte série pohybov, začnite od zelenej fázy cvičení 1, ktorou môžete začať niekoľko dní po svojej operácii.

Vášmu telu bude trvať niekoľko mesiacov, kým sa z operácie a choroby, ktorá k stómii viedla, úplne zotaví. Nikam sa nenáhlite a buďte trpezlivý.

V závislosti od podmienok, ktoré vôbec viedli k stómii, môžete tiež výrazne schudnúť alebo pribrať, môžu sa vyskytnúť ďalšie komplikácie, liečba rakoviny, iné operované miesta a podvýživa či časté bolesti spojené s pobytom na lôžku a operáciou.

Dajte si poradiť od chirurga, lekára alebo sestry, ktorí vám povedia, ako bude váš zdravotný stav vplývať na rekonvalescenciu.

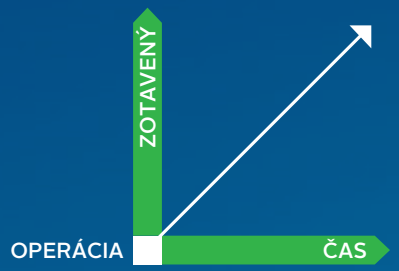
Mierna fyzická aktivita v rámci rekonvalescencie vám môže pomôcť získať viac sebavedomia a výrazne zmeniť duševné nastavenia a zotavovanie sa.

Vhodnými aktivitami v skorej fáze rekonvalescencie sú napríklad:

- chôdza,
- mierne „pohyby“ brušnej a trupovej oblasti,
- precvičovanie pohyblivosti, rovnováhy a koordinácie.

Aktivity doplňte dostatočným množstvom spánku a oddychu, ktoré bude vaše telo potrebovať, aby sa zotavilo.

Aká je vaša predstava o tom, aké to bude



AKO TO V SKUTOČNOSTI BUDE VYZERAŤ

„Ako kolorektálny chirurg viem veľmi dobre, aká náročná je stomická operácia pre mojich pacientov. Ale tiež viem, aké dôležité je pre nich fyzické zotavenie sa a návrat do bežného života."

– Profesor Sina Dorudi, špecializovaný kolorektálny chirug

me+ answers recovery series

ZDVÍHANIE A BEZPEČNÝ POHYB[2]

Počas prvých týždňov po operácii musíte byť opatrný pri zdvíhaní, nosení, tlačení a ťahaní predmetov. Nezdvíhajte ťažké alebo mimoriadne ťažkopádne predmety.[3]

Mohli by ste si pritom namáhať brucho.

- Bezpečné zdvíhanie je mimoriadne dôležité dokonca aj pri „ľahkých" predmetoch, ako je fľaša mlieka alebo nákupná taška.
- Pri zdvihnutí predmetu vydýchnite a uistite sa, že máte správnu techniku zdvíhania a predmet držíte čo najbližšie k telu.
- Predmet tlačte, otáčajte alebo ťahajte opatrne. Najmä činnosti ako vysávanie a kosenie trávnika môžu predstavovať zaťažovanie brušnej oblasti a počas prvých týždňov sa im vyhýbajte.
- Ak máte psa, dávajte pozor, aby nepotiahol vôdzku a nenatiahol vašu brušnú oblasť.
- Pri fyzickej práci doma a v záhrade si dávajte počas prvých niekoľkých týždňov pozor. Potom, keď sa na to budete cítiť, postupne zvyšujte svoju dennú aktivitu.

DRŽANIE TELA[2]

Po brušnej operácii je bežné, že sa budete hrbiť, aby ste chránili brucho, najmä ak pociťujete bolesť. To môže spôsobiť bolesti krížov alebo iné drobné ťažkosti, takže aj keď je to ťažké, snažte sa chodiť vzpriamene a myslite na to, že sa máte „vystierať“.

Takto sa vám bude ľahšie dýchať a povzbudíte tým normálnu funkciu brušných svalov.

Predstavte si, že na vrchu hlavy máte balón, ktorý jemne naťahuje vašu chrbticu. Zároveň sa zhlboka nadýchnite, vydýchnite a uvoľnite sa.

Pri chôdzi, státí a pohybe sa skúste vystierať. Samotné uvedomenie si správneho držania môže veľmi pomôcť.

„Je veľmi dôležité načúvať svojmu telu. To samo vie, kedy si musí oddýchnuť, takže robte, čo vám hovorí.“

- Jo

DÝCHANIE A UVOĽNENIE[4]

Jednoduché dýchacie techniky vám pomôžu uvoľniť sa, zlepšia vaše zdravie a znížia nervozitu. Hlboké nádychy podporujú správne používanie pľúc, najmä po brušnej operácii.

Pred alebo po operácii môžete kedykoľvek vyskúšať tieto dýchacie techniky:

1. Sadnite si vzpriamene na stoličku a oprite sa alebo si sadnite na posteli a podoprite si chrbát.
2. Uvoľnite sa.
3. Najprv sa trikrát zhlboka nadýchnite a úplne vydýchnite ústami.
4. Potom zatvorte oči.
5. Jednu ruku položte na brucho (pod pupok).
6. Druhú ruku položte na hrudnú kosť.
7. KROK 1 – zľahka sa nadýchnite nosom, mali by ste cítiť, ako sa brucho pohybuje smerom k ruke.
8. KROK 2 – stále sa nadychujte, mali by ste cítiť, ako sa ruka na hrudnej kosti pohybuje nahor.
9. KROK 3 – stále sa nadychujte a nechajte plecia stúpať nahor smerom k ušiam spolu s tým, ako sa plní vrchná časť pľúc.
10. Potom pomaly vydychujte ústami. Počas výdychu spúšťajte plecia nadol, vnímajte, ako sa rebrá pohybujú nadol a brucho sa jemne vtláča dovnútra a preč od vašej ruky. Predstavte si, že vaše telo je dáždnik a vy ho zatvárate.
11. Prestaňte a potom postup zopakujte 2- až 3-krát.

Rýchly Tip

Pomalé hlboké dýchanie vám dokáže pomôcť uvoľniť sa a zvládať bolesť po operácii.

Zatvorte oči a pomaly sa nadýchnite, kým napočítate do 4, pri výdychu tiež počítajte do 4.

Opakujte podľa potreby.

CHODENIE – POSTAVTE SA SPÄŤ NA NOHY[2]

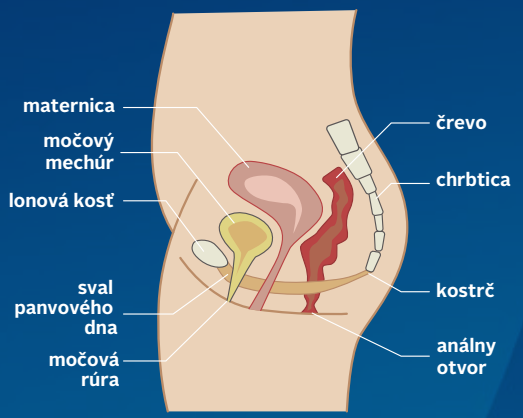
„Milujem lezenie, bicyklovanie a pobyt v divočine škótskych hôr. Prečo by mi mala stóma brániť v zábave?"

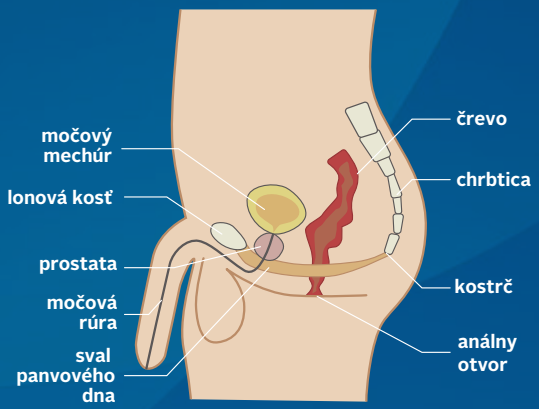
- Billy (fotografia je len ilustračná)

Počas pobytu v nemocnici vás fyzioterapeut alebo sestrička zoberie z postele, aby ste sa krátko po operácii prešli. Kým nemocnicu opustíte, mali by ste niekoľkokrát za deň absolvovať dlhšie prechádzky. Je dôležité, aby ste v tom pokračovali aj po návrate domov.[5]

Chôdza je jednou z najlepších aktivít, ktoré môžete počas rekonvalescencie robiť. Pomôže vám zvýšiť sebavedomie, posilniť svaly a pomôže vám pri zotavovaní sa.[6]

- **Keď sa vrátite domov**, postupne zvyšujte čas chôdze.
- **Začnite** s krátkymi 5 – 10 minútovými prechádzkami 2x denne.
- **Držte sa blízko domu** a prechádzajte sa len vo vašej štvrti. Je oveľa lepšie robiť „trošku a často", ako sa pokúšať ísť za svoje hranice.
- **Keď zosilniete**, môžete trošku po troške predlžovať aj vzdialenosť. Mohli by ste si stanoviť cieľ k ďalšiemu stĺpu pouličného osvetlenia alebo k ďalšej schránke.
- **Zoberte so sebou priateľa** alebo partnera, aby vám pomohol. Na začiatku nechoďte ďaleko od domu.
- **Prechádzajte sa so správnym držaním tela**, hlavu držte vzpriamene, predstavte si, že máte na vrchu hlavy balón, ktorý vás ťahá smerom nahor k oblohe.
- **Noste pohodlné topánky, ktoré poskytujú dobrú oporu**, ideálne tenisky alebo šnurovacie topánky.
- **Svoje prechádzky si naplánujte** tak, aby ste si po nich mohli oddýchnuť. Predtým, ako vyrazíte, si zoberte lieky od bolesti.
- **Do niekoľkých týždňov** budete môcť prekonať dlhšie vzdialenosti a mali by ste prechádzky predĺžiť na 30 – 40 minút..
- **Choďte vlastným tempom**, ale nebojte sa zakaždým prejsť o niečo ďalej.
- **Kúpte si krokomer** alebo použite smartfón na sledovanie počtu krokov. Postupne, ako silniete a ste viac fit, pracujte na jeho zvyšovaní.





PANVOVÉ DNO[2, 7]

Vaše panvové dno je veľmi dôležitou svalovou skupinou. Tvorí oporu panvových orgánov, ako je močový mechúr, konečník a maternica, je súčasťou skupiny svalov trupu a funguje ako pás svalov na spodnej strane panvy.

Dobre fungujúce panvové dno je nevyhnutné na ovládanie čriev a močového mechúra, ako aj ako opora orgánov, dokonca aj keď máte stómiu. Je dôležité pre mužov aj ženy.[8]

Ak je stómia dočasná a plánujete jej zanorenie, bude pevné panvové dno nevyhnutné na ovládanie čriev a močového mechúra po zanorení stómie.

Takže je veľmi dôležité, aby ste panvové dno posilňovali a pripravili ho na zanorenie.

Ak je stómia trvalá, dobrý stav panvového dna je dôležitý pre držanie tela, kontinenciu a oporu vnútorných orgánov.

Precvičovanie panvového dna je dôležité pre každého. Vhodné cviky sú uvedené v tejto časti príručky a každému odporúčame, aby ich vykonával.

Ak je to vhodné a možné, tieto cviky precvičujte pred a po stomickej operácii, pred zanorením stómie a počas celého života.

S povolením zdravotného odborníka s nimi môžete začať hneď, ako sa na to po operácii budete cítiť.

AKO POSILNIŤ PANVOVÉ DNO

Tieto cviky začnite v ľahu na chrbte, buď na posteli alebo na podlahe. V tejto polohe bude pre vás jednoduchšie „nájsť“ svaly a cítiť, ako pracujú. Nakoniec by ste mali byť schopný robiť cviky panvového dna v sede alebo v stoji.

1. Ľahnite si na chrbát, pokrčte kolená a uvoľnite sa.
2. Predstavte si, že sa snažíte zatvoriť svoju vagínu, análny otvor alebo močovú rúru (pre mužov – snažte sa získať pocit, že jemne ťaháte semenníky nahor dovnútra tela alebo sa snažíte zastaviť vetry) a stiahnite svaly panvového dna.
3. Predstavte si, ako sa snažíte „zdvihnúť“ panvové dno vnútri svojho tela. zdvíhate sval a ťaháte ho nahor dovnútra – akoby ste chceli sťahovacou šnúrkou zatvoriť vrecko alebo sa snažíte zadržiavať stolicu alebo vetry. Aj keď máte stómiu, mali by ste byť schopný navodiť si tieto pocity.
4. Na začiatku to môže byť náročné, ale cvik je takmer nebadaný, takže neprestávajte.
5. Snažte sa pocit „zdvihnutia a stiahnutia“ udržať 5 – 10 sekúnd, dýchajte normálne a potom sa pomaly uvoľnite a uvoľnite aj panvové dno. Dýchajte a koncentrujte sa na uvoľnenie a zrelaxovanie svalov.
6. Nič by nemalo vyjsť von, takže sa snažte nezvierať zadok alebo zadržiavať dych. Posilňujete „vnútorné“ svaly, takže nikto by nemal zistiť, že to robíte.
7. Cvik opakujte 5- až 10-krát a 2- až 3-krát denne.
8. Po operácii (v závislosti od typu operácie, ktorú ste absolvovali) sa môžete cítiť nepríjemne alebo to môže byť veľmi náročné, najmä ak ste podstúpili rozsiahly zákrok. Snažte sa preto začínať s miernym zovretím a ako sa budete zlepšovať, mali by ste prejsť na silnejšie kontrakcie.
9. Za nejaký čas by ste mali byť schopný robiť tento cvik v sede alebo stoji. Môžete ho cvičiť veľakrát za deň.

NIČ NECÍTIM. ROBÍM NIEČO ZLE?

Na začiatku môžete mať s cvikom problémy, ale neprestávajte sa snažiť, kým nebudete cítiť, že dokážete „zdvihnúť“ a „stiahnuť“ svoje panvové dno. Ak cítite „vydúvanie“ a nie „zdvíhanie“, prestaňte s cvikom a poraďte sa so svojím fyzioterapeutom. Ak stále nič necítite alebo máte špecifické problémy s inkontinenciou, požiadajte o konzultáciu s lekárom.

S povolením svojho lekára môžete začať s cvičeniami hneď, ako sa na to po operácii budete cítiť.

Literatúra:
1. Mercandetti, M. Wound Healing and Repair. Medscape Updated March 2015. http://emedicine.medscape.com/article/1298129-overview. Accessed February 5, 2018. **2.** Pelvic Exercises website. www.pelvicexercises.com.au. Accessed February 15, 2018. **3.** Wound Ostomy and Continence Nurses Society. (2014). Stoma Complications: Best Practice for Clinicians. Mt. Laurel: NJ, Author. **4.** How to Breathe Properly page. The Secrets of Yoga website. http://www.thesecretsofyoga.com/breathing/how-to-breath-properly.html. Accessed February 15, 2018. **5.** List of Guidelines page. ERASsociety.org website. http://erassociety.or.loopiadns.com/guidelines/list-of-guidelines/. Accessed February 15, 2018. **6.** DeMoor, D. Walking Works. Walking for health website. www.walkingforhealth.org.uk. Accessed February 15, 2018. **7.** Squeezy website. www.squeezyapp.co.uk. Accessed February 15, 2018. **8.** Pelvic Floor Recovery. Physiotherapy for Gynae Surgery Recovery. Sue Croft 2015.

ConvaTec

Zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s. r. o.
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, tel.: 037/77 64 931
www.convatec.sk

Radim klub
bezplatná StomaLinka
0800 800 111