

# Obsah

<b>Úvod aneb Začátek naší cesty</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>1 Co je stomie a kdo je stomik</b> (Veronika Zachová) . . . . .	<b>13</b>
<b>2 Druhy stomií</b> (Veronika Zachová) . . . . .	<b>15</b>
2.1 Střevní stomie . . . . .	16
2.2 Derivace moči a urostomie (Milada Karlovská) . . . . .	18
2.3 Ostatní stomie (Veronika Zachová) . . . . .	22
<b>3 Stomie v dobách minulých a nedávných</b> (Veronika Zachová) . . . . .	<b>26</b>
<b>4 Stomie sama o sobě není nemoc</b> (Veronika Zachová) . . . . .	<b>28</b>
<b>5 Mytologie kolem vývodu</b> (Veronika Zachová) . . . . .	<b>32</b>
5.1 Kdo to ví a komu nic neříct . . . . .	32
5.2 Co nás cvrnkne do nosu? Ať je to vůně.... . . . . .	34
5.3 Stomie je už napořád? . . . . .	35
5.4 Kdo jsem já, když jsem stomik? . . . . .	36
5.5 Z čeho máme strach, Kateřino?. . . . .	36
5.6 Bolí stomie? . . . . .	38
<b>6 Zdroje, z nichž doporučujeme čerpat</b> (Kateřina Drlíková) . . . . .	<b>39</b>
<b>7 Příprava na operaci a konstrukci stomie</b> (Kateřina Drlíková) . . . . .	<b>46</b>
7.1 Vyhledání optimálního místa pro stomii (Kateřina Drlíková) . . . . .	49
7.2 Příprava střeva (Veronika Zachová) . . . . .	52
7.3 Příprava před konstrukcí urostomie (ureteroileostomie) (Milada Karlovská) . . . . .	54
<b>8 Stomie jako překvapení</b> (Veronika Zachová) . . . . .	<b>55</b>
<b>9 Pooperační edukace v zázemí i nepohodlí nemocnice</b> (Kateřina Drlíková) . . . . .	<b>57</b>
9.1 Stresory nemocničního prostředí . . . . .	58
9.2 Reakce na nemoc. . . . .	59

<b>10 Příprava stomiků na soběstačnost a samostatnost</b> (Veronika Zachová) . . . . .	<b>61</b>
<b>11 Čistota půl zdraví a spokojenost celé</b> (Veronika Zachová) . . . . .	<b>64</b>
<b>12 Stomické pomůcky a příslušenství</b> (Veronika Zachová) . . . . .	<b>67</b>
12.1 Stomické pomůcky v limitech úhrady zdravotního pojištění . . . . .	67
12.2 Péče o operační ránu a jizvu . . . . .	70
12.3 Jednotlivé kroky výměny stomických pomůcek . . . . .	73
12.4 Jednodílné stomické pomůcky . . . . .	77
12.5 Dvoudílné stomické pomůcky . . . . .	79
12.6 Pomůcky adhezivní technologie . . . . .	81
12.7 Podle čeho si vybrat druh pomůcky? (Kateřina Drlíková). . . . .	83
12.8 Musím platit za pomůcky, když budu hospitalizován? (Kateřina Drlíková) . . . . .	84
<b>13 Život s nemocí</b> (Kateřina Drlíková) . . . . .	<b>87</b>
13.1 Jak komplikuje péči o stomii onkologická léčba . . . . .	87
13.2 Radioterapie . . . . .	89
13.3 Chemoterapie. . . . .	91
<b>14 Organizace stomiků</b> (Marie Ředinová) . . . . .	<b>92</b>
14.1 ILCO – každý má právo dozvědět se o spolcích stomiků . . . . .	92
14.2 Vznik Českého ILCO . . . . .	93
14.3 Regionální spolky stomiků . . . . .	95
14.4 Mezinárodní spolupráce . . . . .	96
14.5 Světové dny stomiků. . . . .	97
<b>15 Kdo jsou dobrovolníci a jaká je jejich činnost</b> (Marie Ředinová) . . . . .	<b>100</b>
<b>16 Stomikem dočasně, nebo napořád</b> (Kateřina Drlíková) . . . . .	<b>102</b>
16.1 Příprava na zanoření . . . . .	103
16.2 Rehabilitace pánevního dna před zanořením stomie . . . . .	103
16.3 Vyšetření před zanořením (elevací stomie) . . . . .	104
<b>17 Život je krásný a může být i se stomií</b> (Veronika Zachová) . . . . .	<b>105</b>
17.1 Oblékání a doplňky . . . . .	105
17.2 Pohybová aktivita v životě stomiků (Veronika Zachová, Martina Havlová) . . . . .	106
17.2.1 Léčebná tělesná výchova . . . . .	106
17.2.2 Udržování kondice a psychické pohody pohybem. . . . .	112
17.3 Společenský život a cestování . . . . .	119



17.4	Projekty na pomoc být blíže lidem. . . . .	121
17.4.1	WC karta . . . . .	121
17.4.2	Mezinárodní projekt Euroklíč . . . . .	122
17.4.3	Projekty o navrácení stomiků do aktivního života . . . . .	122
<b>18</b>	<b>Dětství se stomií</b> (Veronika Zachová) . . . . .	<b>123</b>
18.1	Novorozenec . . . . .	123
18.2	Kojenci a batolata . . . . .	124
18.3	Předškolní a školní děti . . . . .	125
18.4	Dospívání . . . . .	125
<b>19</b>	<b>Partnerství a sexuální život stomiků</b> (Veronika Zachová) . . . . .	<b>127</b>
19.1	Ženská sexualita a stomie . . . . .	129
19.2	Maminky se stomií . . . . .	130
19.3	Být mužem i přes stomii . . . . .	131
19.4	Otcem po náročné léčbě . . . . .	132
19.5	Dva muži, životní partneři . . . . .	133
19.6	Sexualita urostomiků (Milada Karlovská) . . . . .	133
<b>20</b>	<b>Profese stomiků a sociální zabezpečení</b> (Veronika Zachová) . . . . .	<b>135</b>
<b>21</b>	<b>Vhodným jídelníčkem ke správné výživě</b> (Veronika Zachová) . . . . .	<b>137</b>
<b>22</b>	<b>Praktické rady</b> (Kateřina Drlíková) . . . . .	<b>143</b>
22.1	Ileostomici . . . . .	143
22.2	Zácpa u kolostomiků . . . . .	144
22.3	Průjem. . . . .	146
22.4	Dietní omezení u urostomiků (Milada Karlovská). . . . .	148
22.5	Když střevo chybí (Veronika Zachová) . . . . .	148
<b>23</b>	<b>Komplikace u stomií aneb Jak jim předcházet</b> (Kateřina Drlíková, Veronika Zachová, Milada Karlovská) . . . . .	<b>151</b>
23.1	Poškození kůže . . . . .	152
23.2	Parastomální kýla . . . . .	153
23.3	Stenóza stomie . . . . .	155
23.4	Prolaps stomie . . . . .	156
23.5	Hypergranulace . . . . .	157
23.6	Polyp. . . . .	158
23.7	Krvácení . . . . .	159
23.8	Macerace kůže . . . . .	159
23.9	Retrakce stomie . . . . .	160

23.10	Folikulitida . . . . .	160
23.11	Dekubitus... kde pomůcka tlačí? . . . . .	161
23.12	Alergická reakce na stomické příslušenství nebo pomůcky . . . . .	162
23.13	Komplikace vyžadující lékařské ošetření – píštěl . . . . .	163
23.14	Komplikace vyžadující lékařské ošetření – absces . . . . .	163
23.15	Komplikace vyžadující lékařské ošetření – perforace střeva . . . . .	164
23.16	Pyoderma gangrenosum . . . . .	164
23.17	Hyperkeratóza . . . . .	165
23.18	Nekróza sliznice stomie . . . . .	165
<b>24</b>	<b>Stomasestra jako partner a následná péče</b> (Kateřina Drlíková). . . . .	<b>166</b>
<b>25</b>	<b>Kontinence jako sen, nebo realita</b> (Kateřina Drlíková) . . . . .	<b>170</b>
25.1	Být tak bez sáčku (Veronika Zachová). . . . .	170
25.2	Irigace jako metoda regulace vyprazdňování (Kateřina Drlíková) . . . . .	172
<b>26</b>	<b>Naším pacientem je cizinec</b> (Kateřina Drlíková). . . . .	<b>175</b>
<b>27</b>	<b>O nemocech</b> (Kateřina Drlíková). . . . .	<b>178</b>
<b>28</b>	<b>Závěrem k novým začátkům</b> (Kateřina Drlíková) . . . . .	<b>180</b>
<b>29</b>	<b>Poděkování</b> . . . . .	<b>181</b>
	<b>Slovníček</b> . . . . .	<b>182</b>
	<b>Literatura</b> . . . . .	<b>189</b>
	<b>Rejstřík</b> . . . . .	<b>191</b>