

# Váš sprievodca zdravou kožou

## Pre ľudí so stómiou

*„Tento sprievodca vám pomôže udržať si kožu zdravú a zvládnuť výzvy, ktoré prichádzajú s poškodením kože v okolí stómie.“*

*Anne Steen, stomická sestra, Dánsko*



# Ako si udržať zdravú kožu

Udržanie dokonale zdravej kože v okolí stómie je najdôležitejšia vec, ktorú môžete urobiť aby ste zabezpečili, že nosenie vašej stomickej pomôcky bude pohodlné, spoľahlivé a bezproblémové.

Štúdia o koži v okolí stómie\* nedávno odhalila, že takmer polovica všetkých ľudí so stómiou má kožu v okolí stómie podráždenú.

Táto štúdia tiež prekvapujúco zistila, že ľudia si často ani neuvedomujú, že podráždeniu ich kože je možné predchádzať, a preto len neochotne hľadajú odbornú pomoc.

Kontakt medzi výlučkami zo stómie a kožou je hlavným dôvodom vzniku podráždenia kože. Lepiaci materiál na podráždenej koži poriadne nedrží, a to vedie k začarovanému kruhu podtekania a zhoršovania podráždenia kože.

Existujú riešenia, ktorými sa môžete vyhnúť kontaktu výlučkov zo stómie s kožou v okolí stómie. Keď je koža podráždená, správna starostlivosť by ju mala vrátiť do dobrého stavu.

Túto brožúru sme pripravili za pomoci najnovších informácií získaných Štúdiou o koži v okolí stómie. Veríme, že vám táto brožúra pomôže:

**UDRŽAŤ SI ZDRAVÚ KOŽU**

**PREDCHÁDZAŤ PODRÁŽDENIU KOŽE**

**ZVLÁDNUŤ PODRÁŽDENIE KOŽE, AK SA VYSKYTNE**

**ZISTIŤ, KEDY je potrebné VYHLADAŤ ODBORNÚ POMOC**

\*Herlufsen P et al. Štúdia o poškodení kože v okolí stómie u pacientov s trvalou stómiou. British Journal of Nursing (Britský časopis o ošetrovatelstve) 006; 15:854-62

# Aká je to zdravá koža?

Nasledujúci obrázok zobrazuje normálnu, zdravú kožu v okolí stómie. Nie sú na nej žiadne viditeľné zmeny a koža, ktorá býva normálne zakrytá lepiacou časťou pomôcky vyzerá presne tak isto, ako zvyšná koža v oblasti brucha.



## Štyri kroky k zdravej koži:

- pred aplikáciou pomôcky sa uistite, že je vaša koža čistá a úplne suchá
- upravte otvor v lepiacej časti tak, aby presne sadol na priemer vašej stómie
- uistite sa, že celá plocha lepiaceho materiálu je v kontakte s kožou
- pomôcku vymeňte skôr, ako sa naruší

# Aká je poškodená koža?

## Mierne poškodenie kože



- drobné kožné zmeny na menšej ploche
- zvyčajne v okruhu 1 - 5 mm okolo stómie

## Stredné poškodenie kože



- zreteľné kožné zmeny, napr. na peristomálnej koži
- zasiahnutie veľkej plochy kože > 2 cm<sup>2</sup>

## Ťažké poškodenie kože



- nevyhnutná okamžitá zdravotná starostlivosť
- zasiahnutá podstatná časť kože okolo stómie
- problémy s príľnutím lepiaceho materiálu na kožu

# Pokyny k výmene vašej pomôcky

Najlepší spôsob, ako si udržať zdravú kožu, je dodržiavať nasledovné kroky vždy, keď si budete vymieňať pomôcku.

**Pripravte si vopred všetko, čo budete potrebovať na výmenu svojej pomôcky, čím si výmenu veľmi zjednodušíte.**

## **Budete potrebovať nasledovné:**

- novú stomickú pomôcku
- odpadové vrečko, do ktorého odhodíte starú pomôcku
- čistiace rúška, roztok, vatu, gázové štvorce
- teplú vodu
- ochranné pomôcky, napríklad pastu (ak ich potrebujete)

## **Ak potrebujete lepiacu časť upraviť podľa rozmerov vašej stómie, budete tiež potrebovať:**

- šablónu nastrihnutú v tvare vašej stómie
- pero
- ohnuté nožnice (kvalitné)

## Odstránenie použitej pomôcky

- Pred odstránením vašej pomôcky si umiestnite odpadkové vrečko v oblasti pásu tak, aby zachytilo nekontrolovaný únik výlučkov zo stómie a aby ste do neho mohli odhodiť použitú pomôcku a ochrániť Vaše oblečenie.
- Použitú pomôcku odstránite tak, že veľmi jemne a opatrne odlepíte lepiaci materiál od kože.
- Lepiaci materiál po jeho odstránení z kože riadne skontrolujte.
  - Je lepiaci materiál poškodený? Vidíte na tej strane, ktorá bola prilepená na kožu, stopy stolice alebo moču? Takéto stopy naznačujú, že došlo k presiaknutiu. Pozrite sa aj na svoju kožu a skontrolujte, či na nej nie sú stopy podráždenia alebo poškodenia, ktoré by zodpovedali tomu, čo ste zistili na lepiacom materiáli. Ak je koža podráždená, musíte zabezpečiť, že lepiaci materiál bude pri ďalšej aplikácii v úplnom kontakte s kožou. Uistite sa, že adhezívum vymeníte skôr, ako sa poškodí/ poruší.

## Očistite stómiu a kožu

- Očistite svoju stómiu a kožu v jej okolí jemnou papierovou vreckovkou alebo čistiacou rúškou, prípadne roztokom.
- Jemne a opatrne osušte kožu.
  - Je veľmi dôležité, aby bola koža pred aplikáciou lepiaceho materiálu na kožu čistá a úplne suchá. Ak zostane vlhká, lepiaci materiál sa dôkladne neprilepí a dôjde k presiaknutiu a / alebo k podráždeniu kože.
- Z okolia stómie opatrne a jemne odstráňte ochlpenie pomocou ostrých nožníc alebo novej žiletky, aby ste kožu ochránili.
  - Budte opatrný a kožu si nepoškodte. Ak použijete tupé nožnice alebo tupú žiletku, podráždite si vlasové folikuly.

## Príprava a aplikácia novej pomôcky

- Ak nemáte stómiu úplne rovnomernú, budete musieť otvor v lepiacej časti upraviť tak, aby vám presne sadol okolo stómie. To zabezpečí najlepšiu možnú ochranu kože.
  - Použite meraciu pomôcku, ktorou skontrolujete priemer stómie a urobte si šablónu. To vám pomôže ochrániť lepiaci materiál vašej stomickej pomôcky.
  - Na úpravu otvoru v lepiacej časti základnej podložky (alebo jednodielnej pomôcky) použite šablónu a zahnuté nožnice.
  - Na stómiu netlačte.
- Ak potrebujete nejaké pomôcky, napríklad pastu, musíte ich najskôr aplikovať na kožu (napr. v záhyboch kože) alebo na zadnú stranu lepiaceho materiálu.
- Základnú podložku alebo jednodielne vrečko umiestnite na kožu okolo stómie a uistite sa, že lepiaci materiál je v úplnom kontakte s kožou.
  - Lepiaci materiál začnite jemne pritláčať ku koži v blízkosti stómie a potom pokračujte smerom k okrajom pomôcky.
- Ak používate dvojdielne pomôcky, posledným krokom bude upnutie vrečka k základnej podložke.

## Ak máte ileostómiu alebo urostómiu

- Je normálne, že povrch vašej stómie je vlhký, a táto vlhkosť môže prejsť aj na kožu. Vyhnete sa tomu tak, že okolo stómie si omotáte jemný obrúsok, ktorý nadbytočnú vlhkosť absorbuje.
- Obrúsok odstráňte tesne pred aplikáciou základnej podložky alebo jednodielnej pomôcky.

## Ak máte dlhú stómiu

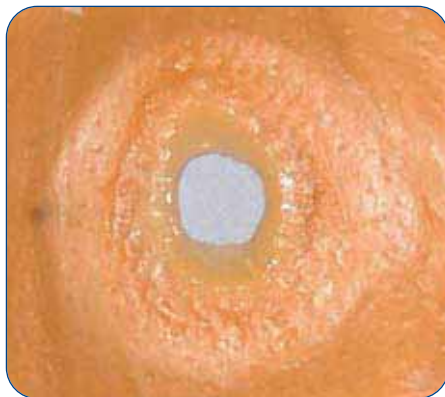
- Vaša stómia sa môže dotýkať kože, a tým ju po odstránení starej pomôcky zvlhčovať. Uistite sa, že kožu pred aplikáciou novej pomôcky riadne osušíte.

# Ako zvládnuť podráždenie kože

## Prípad 1: Vpadnutá stómia



Tento obrázok zobrazuje ťažké podráždenie kože u osoby s vpadnutou stómiou. Koža sa rozmočila (mäkká, mokrá a náchylná na poškodenie a infekcie) v dôsledku úniku moču popod lepiaci materiál, pričom moč bol v neustálom kontakte s kožou v okolí stómie.



Podráždenie kože u tejto osoby vzniklo z dvoch hlavných dôvodov. Po prvé, lepiaci materiál bol zvyčajne menený každé 3 dni, ale už po 32 hodinách vznikli prvé znaky poškodenia lepiaceho materiálu (zobrazené na obrázku). Vpadnutá stómia vystavuje lepiaci materiál a tesnenie medzi lepiacim materiálom a kožou väčším výzvam. Po druhé, ochlpenie na bruchu neumožňuje dobrý kontakt medzi lepiacim materiálom a kožou.



## Odporúčania pre zdravú pokožku

Ak máte vpadnutú stómiu, tak sa s podtekaním stretávate pravdepodobne častejšie, ako je bežné. Je mimoriadne dôležité urobiť kroky na minimalizovanie podtekania a na udržanie zdravej kože.

- **Skontaktujte sa so svojou miestnou stomasestrou, ktorá vám poradí s ošetrovaním vašej podráždenej kože**

- **Minimalizujte podtekanie**

- odstráňte akékoľvek ochlpenie z okolia stómie (viď Inštrukcie na strane 4)
- kožu opatrne očistite a osušte. Je veľmi dôležité, aby bola koža pred aplikáciou lepiaceho materiálu úplne suchá, inak sa môže stať príliš mäkkou a náchylnou na zranenie. Udržiavanie kože v suchom a čistom stave pomôže aj pri hojení.

- **Zabezpečte úplný kontakt medzi lepiacim materiálom a kožou**

- okolo stómie si aplikujte pastu
- používajte vydutý výrobok so správnym priemerom, čím docielite, že stómia vystúpi (použite meraciu pomôcku)
- používajte opasok, aby ste pomohli udržať pomôcku v správnej pozícii

- **Minimalizujte riziko vystavenia vašej kože moču alebo výlučkom z ileostómie**

- meňte lepiaci materiál skôr, ako sa poškodí
- vyberte si lepiaci materiál odolný voči poškodeniu

## Prípád 2: Vznik vriedkov v okolí stómie



Tento obrázok zobrazuje kožu v okolí krátkej kolostómie; koža je začervenaná a sú na nej vriedky. Toto poškodenie kože bolo spôsobené vystavením kože výlučkom a pokiaľ nebudú podniknuté žiadne kroky na zabránenie vystavenia kože výlučkom, situácia sa ešte zhorší.



U tejto osoby došlo k poškodeniu kože z dôvodu nesprávnej a nepresnej aplikácie pomôcky. Ako ukazuje obrázok, časť kože nie je zakrytá, čo vedie k priamemu kontaktu s výlučkami a dochádza k podtekaniu adhezíva.

## Odporúčania pre zdravú kožu

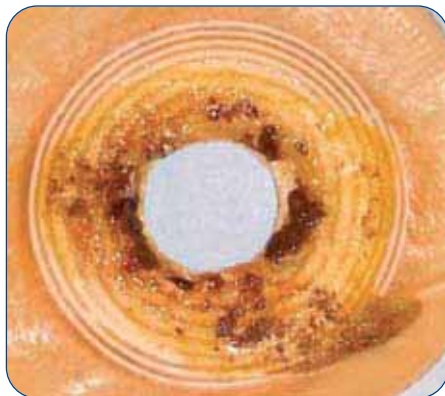
Ak máte krátku stómiu, je nevyhnutné, aby ste si svoju pomôcku umiestnili správne. To pomôže zabraňovať únikom a udržať kožu v zdravom stave.

- **Skontaktujte sa so svojou miestnou stomasestrou, ktorá vám poradí s ošetrením vašej podráždenej kože**
- **Upravte otvor v lepiacej časti presne podľa priemeru vašej stómie (viď Inštrukcie na strane 5)**
  - vaša koža sa uzdraví, ak bude chránená pred kontaktom s výlučkami správnou aplikáciou pomôcky
- **Kožu opatrne očistite a osušte**
  - koža musí byť pred aplikáciou lepiaceho materiálu úplne suchá
- **Ak na svoju stómiu zle vidíte kvôli veľkému záhybu na koži, použite zrkadlo, ktoré vám umožní lepší pohľad**

## Prípád 3: Nerovný povrch kože v okolí stómie



Tento obrázok zobrazuje červenú, podráždenú kožu v okolí ileostómie s vtihnutou kožou. Táto stómia je umiestnená na vrchu veľkého kožného záhybu, a preto je zložitejšie zabezpečiť úplný kontakt medzi lepiacim materiálom a kožou.



U tejto osoby došlo k poškodeniu kože z dôvodu podtekania popod lepiaci materiál čast'. Základná podložka bola zvyčajne menená každé 4 dni a obrázok ukazuje jasné známky podtečenia po štyroch dňoch.

## Odporúčania pre zdravú pokožku

Ak je koža v okolí vašej stómie vpadnutá, alebo sa v jej okolí nachádzajú kožné záhyby, máte v okolí stómie nerovný povrch kože. Preto je potrebné prijať kroky, ktoré zabezpečia riadne prilepenie a zabránia podtečeniu.

- **Skontaktujte sa so svojou miestnou stomasestrou, ktorá vám poradí s ošetrovaním vašej podráždenej kože**
- **Zabezpečte úplný kontakt medzi lepiacim materiálom a kožou, v opačnom prípade dôjde k podtečeniu, ako uvádza obrázok**
- **Zvážte použitie pasty, ktorá vám pomôže vyrovnať kožu v okolí stómie a/ alebo použite konvexný výrobok, ktorý spôsobí, že stómia vystúpi**
- **Upravte otvor v lepiacej časti presne podľa priemeru vašej stómie (viď Inštrukcie na strane 5)**
  - vaša koža sa zahojí, ak ju ochránite pred kontaktom s výlučkami správnym prilepením a umiestnením pomôcky
- **Kožu opatrne očistite a osušte**
  - koža musí byť pred aplikáciou lepiaceho materiálu úplne suchá
- **Ak na svoju stómiu zle vidíte kvôli veľkému záhybu na koži, použite zrkadlo, ktoré vám umožní lepšiu pohľad**
- **Pomôcku si meňte minimálne každý druhý deň**
  - skontrolujte lepiaci materiál, či nejaví známky podtečenia (viď Inštrukcie na strane 4)
- **Zvážte používanie brušnej podpory (stomický pás), ktorá vám pomôže udržať pomôcku v správnej pozícii**

## Prípád 4: Podráždenie a začervenanie



Tento obrázok zobrazuje poškodenie kože (eróziu) a začervenanie v okolí ileostómie. Kontakt s výlučkami zo stómie je hlavným dôvodom podráždenia. Výlučky z ileostómie obsahujú tráviace enzýmy, ktoré sú veľmi agresívne, pričom zničia najskôr lepiaci materiál a potom kožu.



U tejto osoby došlo k poškodeniu predovšetkým z dôvodu poškodenia lepiaceho materiálu na základnej podložke. Obrázok ukazuje, že nepoškodená zostala len vrchná fólia vnútornej časti lepiaceho materiálu. Zvyšok lepiaceho materiálu bol zničený v dôsledku kontaktu s výlučkom zo stómie a vlhkom z povrchu stómie. Základná podložka bola menená zvyčajne každé 4 dni, jasne poškodená však bola už po 50 hodinách.

## Odporúčania pre zdravú pokožku

Ak máte podráždenú kožu, je mimoriadne dôležité chrániť ju pred výlučkami zo stómie.

- **Skontaktujte sa so svojou miestnou stomasestrou, ktorá vám poradí s ošetrením vašej podráždenej kože**
- **Zabráňte tomu, aby sa vlhko z povrchu stómie dostalo do kontaktu s kožou (viď Inštrukcie na strane 5)**
- **Minimalizujte riziko vystavenia vašej kože moču alebo výlučkom z ileostómie**
  - meňte lepiaci materiál skôr, ako sa poškodí
  - vyberte si lepiaci materiál odolný voči poškodeniu
- **Skontrolujte lepiacu časť minimálne každý druhý deň**
  - odstráňte vrečko a skontrolujte základnú podložku v tesnej blízkosti stómie
  - ak ste našli náznak rozpusteného lepiaceho materiálu (biele alebo chýbajúce), musíte základnú lepiacu časť vymeniť
  - s pomocou zrkadla budete na stómiu lepšie vidieť
  - ochrana oblasti v okolí stómie pomocou lepiaceho materiálu odolného voči poškodeniu pomôže procesu uzdravovania vašej kože
- **Ak používate jednodielny výrobok, meňte ho každý deň, pokiaľ nemáte pozitívnu skúsenosť s tým, že lepiaci materiál vydrží dva dni**
  - pri výmene pomôcky skontrolujte tú časť lepiaceho materiálu, ktorá je v kontakte s kožou a uistite sa, že je neporušená
- **Kožu opatrne očistite a osušte**
  - koža musí byť pred aplikáciou lepiaceho materiálu úplne suchá

## Prípad 5: Mäkká a poškodená koža



Tento obrázok zobrazuje podráždenú, mäkkú a poškodenú kožu v okolí urostómie. Koža je v neustálom kontakte s močom, čo spôsobuje, že je mäkká a náchylná na poškodenie.



Koža tejto osoby je poškodená z dôvodu, že základná podložka bola na tele príliš dlho. Tento obrázok ukazuje, že nepoškodená zostala len vrchná fólia vnútornej časti lepiaceho materiálu a koža tak zostala nechránená. Základná podložka bola zvyčajne menená každých 7 dní, pričom po 6 dňoch už bola jasne poškodená.



## Odporúčania pre zdravú pokožku

Ak máte nerovnú stómiu, je dôležité uistiť sa, že lepiaci materiál na základnej podložke riadne plní svoju funkciu. Lepiaci materiál chráni kožu pred kontaktom s močom, a tak zabraňuje poškodeniu kože.

- **Skontaktujte sa so svojou miestnou stomasestrou, ktorá vám poradí s ošetrením vašej podráždenej kože**
- **Minimalizujte riziko vystavenia vašej kože moču alebo výlučkom zo stómie**
  - meňte lepiaci materiál skôr, ako sa poškodí
  - vyberte si lepiaci materiál odolný voči poškodeniu
- **Uistite sa, že odstránite všetku vlhkosť vyprodukovanú povrchom vašej stómie (viď Inštrukcie na strane 5)**
- **Skontrolujte lepiacu základnú podložku minimálne každý druhý deň**
  - odstráňte vrečko a skontrolujte základnú podložku v tesnej blízkosti stómie
  - ak ste našli náznak rozpusteného lepiaceho materiálu (biele alebo chýbajúce), musíte základnú lepiacu časť vymeniť
- **Ak používate jednodielny výrobok, meňte ho každý deň, pokiaľ nemáte pozitívnu skúsenosť s tým, že lepiaci materiál vydrží dva dni**
  - pri výmene pomôcky skontrolujte tú časť lepiaceho materiálu, ktorá je v kontakte s kožou a uistite sa, že je neporušená
- **Kožu opatrne očistite a osušte**
  - koža musí byť pred aplikáciou lepiaceho materiálu úplne suchá

# Úloha lepiaceho materiálu

Lepiaci materiál je materiál, ktorý drží zberné vrečko na svojom mieste.

Pri jednodielnych pomôckach je lepiaci materiál pripevnený priamo na zberné vrečko a mení sa vždy spolu s vrečkom.

Pri dvojdielnych pomôckach je zberné vrečko pripevnené na lepiaci materiál pomocou upínacieho systému. To umožňuje výmenu vrečka bez toho, aby bol vždy menený aj lepiaci materiál.

U oboch pomôcok, jednodielnych aj dvojdielnych, má lepiaci materiál dve základné úlohy:

- **zabezpečiť vrečko na správnom mieste počas odporúčanej doby**
- **udržiavať zdravú kožu v okolí stómie**

Aby lepiaci materiál plnil tieto dve úlohy, mal by:

- **Priliehať.** Lepiaci materiál by mal byť v plnom kontakte s kožou v tesnom okolí stómie, na celej ploche smerom k okrajom lepiaceho materiálu. Nemal by sa odliepať od kože a nemali by sa v ňom tvoriť kanáliky, ktoré umožňujú kontakt kože s výlučkami zo stómie.
- **Absorbovať.** Zdravá koža prirodzene vytvára vlhko a potí sa. Ak toto vlhko nemá ako uniknúť, môže oslabiť kožu, ktorá sa následne ľahšie poškodí alebo podráždi.
- **Byť odolný voči poškodeniu.** Pokiaľ je lepiaci materiál v kontakte s kožou príliš dlho, môže absorbovať priveľa vlhkosti z okolia stómie a môže sa začať rozpadáť alebo poškodzovať. Následkom toho môže výlučok zo stómie prísť do kontaktu s kožou.
- **Nemal by pôsobiť dráždivo.** Lepiaci materiál by nemal dráždiť kožu svojim tvarom ani svojimi zložkami.
- **Byť flexibilný.** Lepiaci materiál musí kopírovať kontúry tela a musí sa ohýbať s každým pohybom tela. Flexibilita lepiaceho materiálu prináša väčší komfort a pomáha udržať plný kontakt (prilievavosť) lepiaceho materiálu s kožou.
- **Byť ľahko odstrániteľný.** Lepiaci materiál musí pevne držať, čo môže viesť k bolesti alebo dokonca k poškodeniu kože pri odstraňovaní lepiaceho materiálu. Okrem toho sa lepiaci materiál nasiaknutý vlhkom môže oslabiť a poškodiť a zanechať na koži zvyšky. Odstraňovanie takýchto zvyškov môže viesť k podráždeniu kože. Dobrý lepiaci materiál by nemal pri odstraňovaní spôsobovať bolesť ani podráždenie kože a nemal by na koži zanechávať zvyšky.

## Ako zvládnuť podráždenie kože



**Prípad 1: Vpadnutá stómia, strana 6**



**Prípad 2: Vznik vriedkov v okolí stómie, strana 8**



**Prípad 3: Nerovný povrch kože v okolí stómie, strana 10**



**Prípad 4: Podráždenie a začervenanie, strana 12**



**Prípad 5: Mäkká a poškodená koža, strana 14**

Ak máte záujem o ďalšie informácie, kontaktujte nás prosím  
**Coloplast A/S**, Dolná 62, 974 01 Banská Bystrica  
[www.coloplast.sk](http://www.coloplast.sk)

zásielková služba:  
Versus JJ s. r. o.  
Stromová 38  
833 18 Bratislava

