Izglītojošs materiāls

Dzīve ar stomu

LINUS MEDICAL

ConvaTec

Galvenais uzdevums ir nodrošināt labu dzīves kvalitāti

Stomas operācija ir notikums, kas izmaina dzīvi. Tomēr atveseļošanās periodā Jūs pakāpeniski pielāgosieties jaunajai situācijai un ar laiku atsāksiet savas ierastās aktivitātes. Ar ģimenes, draugu, ārstu un medmāsas palīdzību, kuras uzdevums ir palīdzēt Jums rūpēties par stomu, Jums atgriezīsies pārliecība par sevi un būs vieglāk atsākt savas ikdienas gaitas.

Lai mazinātu bažas par to, kā dzīvot ar stomu, ir svarīgi izprast, kā Jūsu ķermenis funkcionēja pirms operācijas un kā tas funkcionē pēc operācijas. Jūsu ārsts un medicīnas māsa, iespējams, jau Jums stāstījuši par vairākiem faktiem, kas iekļauti šajā brošūrā. To lasot, Jūs uzzināsiet daudz jauna par dzīves uzlabošanas iespējām, sākot no ērti lietojamām maisiņu sistēmām līdz praktiskiem ieteikumiem attiecībā uz atveseļošanās procesu un jauno dzīvesveidu.

Ceru, ka pēc zināma laika Jūs jutīsieties pārliecinātāki un nodarbosieties ar to, kas Jums jau agrāk sagādāja prieku, jo Jums ir iemesls dzīvot pilnvērtīgu dzīvi un baudīt to, ko tā sniedz!

Sirsnībā, Iveta Mackēviča,
Klientu apkalpošanas speciāliste

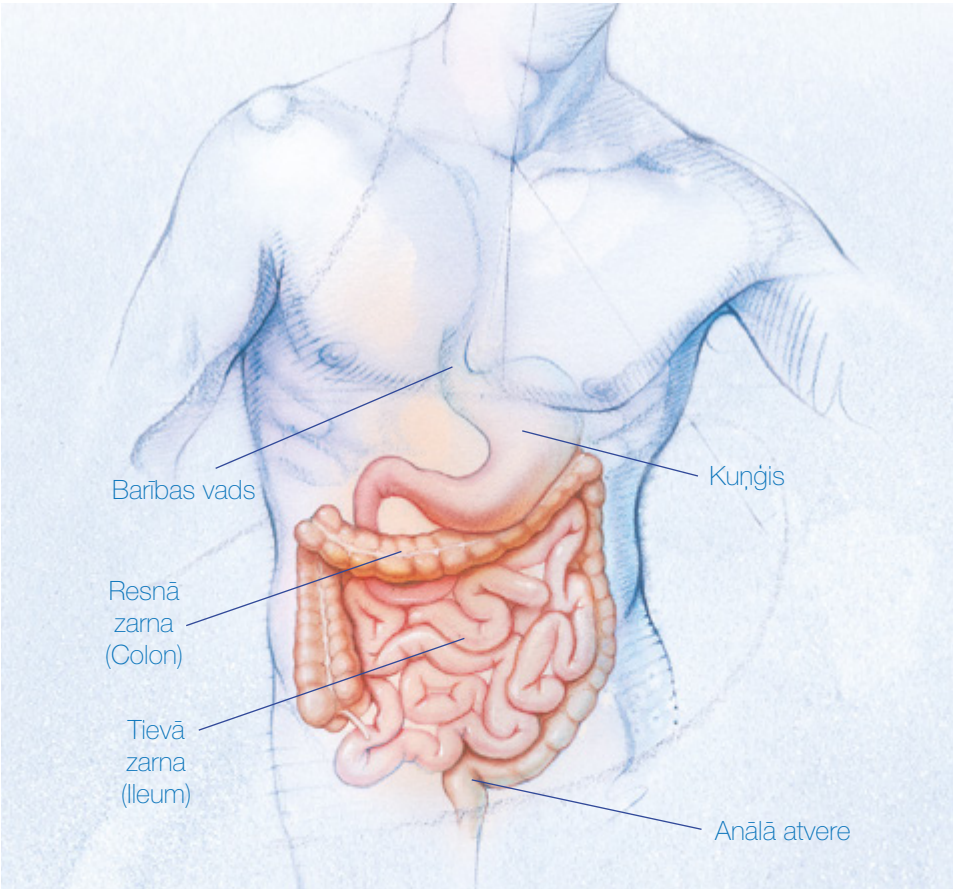
LINUS MEDICAL

Saturs

Cilvēka gremošanas sistēma 3
Izpratne par kolostomas operāciju 4
Izpratne par ileostomas operāciju 5
Cilvēka urīnizvadsistēma 6
Izpratne par urostomas operāciju 7
Padomi 8
Stomas kopšana un stomas maisiņi 9
Divdaļīgā sistēma 10
Viendaļīgā sistēma 11
Kā pareizi izvēlēties stomu pamatnes 12
Stomas mērīšana 14
Trafareta izgatavošana 15
Divdaļīgā sistēma – Natura™+/Natura™/Combihesive®2S 16
Esteem™+ viendaļīgā sistēma 18
Stomadress® PLUS viendaļīgā sistēma 19
Aksesuāri stomas kopšanai 20
Ādas kopšana ikdienā 22
Kā lietot divdaļīgo stomas sistēmu 24
Maisiņa/pamatnes noņemšana 27
Kā lietot viendaļīgos savācējmaisiņus 28
Ieteikumi veselīgam dzīves veidam 30
Kā saņemt stomas aprūpes produktus 34
ConvaTec GranuFlex® pārsēji 36
ConvaTec AQUACEL® brūču pārsēji 38
SIA Linus Medical pakalpojumi 40

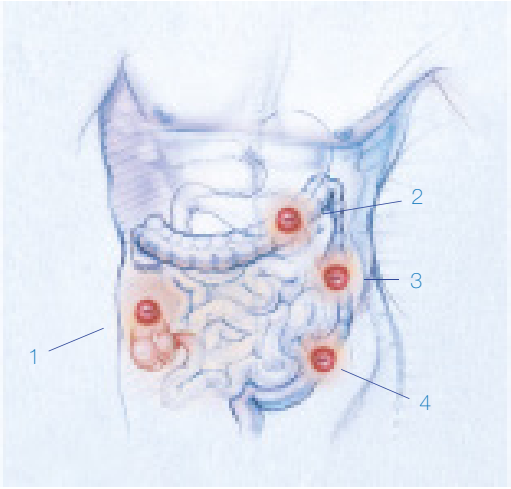
Cilvēka gremošanas sistēma

Barības vielu pārstrāde un uzsūkšanās, kā arī zarnu satura masas veidošanās un izvadīšana notiek kuņģa un zarnu sistēmā jeb gremošanas traktā.
Gremošana sākas mutē, košļājot barību. Tālāk barība caur barības vadu nonāk kuņģī, kur turpinās tās sagremošana. Daļēji sagremotā barība no kuņģa nonāk tievajā zarnā, kur uzsūcas barības vielas. No atlikušās nesagremotās masas resnajā zarnā uzsūcas ūdens. Tā kļūst cietāka, veidojot cietu fekāliju masu. Zarnu saturs nonāk taisnajā zarnā, kur tas uzkrājas līdz brīdim, kad tas caur anālo atveri tiek izvadīts no organisma.



Izpratne par kolostomas operāciju

Kolostoma ir ķirurģiski izveidots atvērums vēdera priekšējā sienā, kur daļa no resnās zarnas tiek izvadīta ādas virspusē. Caur šo jauno atvērumu, sauktu par stomu, zarnu saturs tiek izvadīts no organisma, neskarot slimo vai bojāto, vai izņemto resnās zarnas daļu.
Pēc kolostomas operācijas zarnu saturs caur stomu (atveri vēdera priekšējā sienā) tiek izvadīts īpašā savācējmaisiņā.
Ir četri galvenie kolostomas veidi, kas nosaukti atkarībā no stomas izvietojuma resnajā zarnā.



No kolostomas izvadītā zarnu satura savākšanai ir piemērots **slēgtais savācējmaisiņš**. Slēgtos maisiņus pēc vienreizējas lietošanas ir jāizmet.

1. No augšupejošās zarnas kolostomas izvadītais zarnu saturs ir šķidrs vai pušķidrs, bagāts ar gremošanas fermentiem.

2. No šķērszarnas kolostomas izvadītais zarnu saturs ir šķidrs, vai daļēji formēts, jo stomai atrodoties pa kreisi no šķērszarnas, gremošanas fermenti samazinās.

3. No lejupejošās zarnas kolostomas izvadītais zarnu saturs ir daļēji vai pilnīgi formēts, jo, tam virzoties pa resno zarnu no augšupejošās daļas uz šķērszarnu, uzsūcas liela daļa ūdens.

4. No S-veida kolostomas vēdera izeja ir normāla, zarnu saturam ir pilnīgi izveidojusies konsistence, jo, tam virzoties cauri resnajai zarnai, ūdens ir uzsūcies.

Izpratne par ileostomas operāciju

Ileostoma ir ķirurģiski izveidots atvērums vēdera priekšējā sienā, caur kuru tievās zarnas gals tiek izvadīts ādas virspusē. Caur šo jauno atvērumu, sauktu par stomu, zarnu saturs tiek izvadīts no organisma, neskarot slimo vai bojāto resnās zarnas daļu. Daudzos gadījumos resnā zarna pacientiem tiek izņemta vispār. Tās funkciju absorbēt ūdeni un elektrolītus daļēji veic tievā zarna.

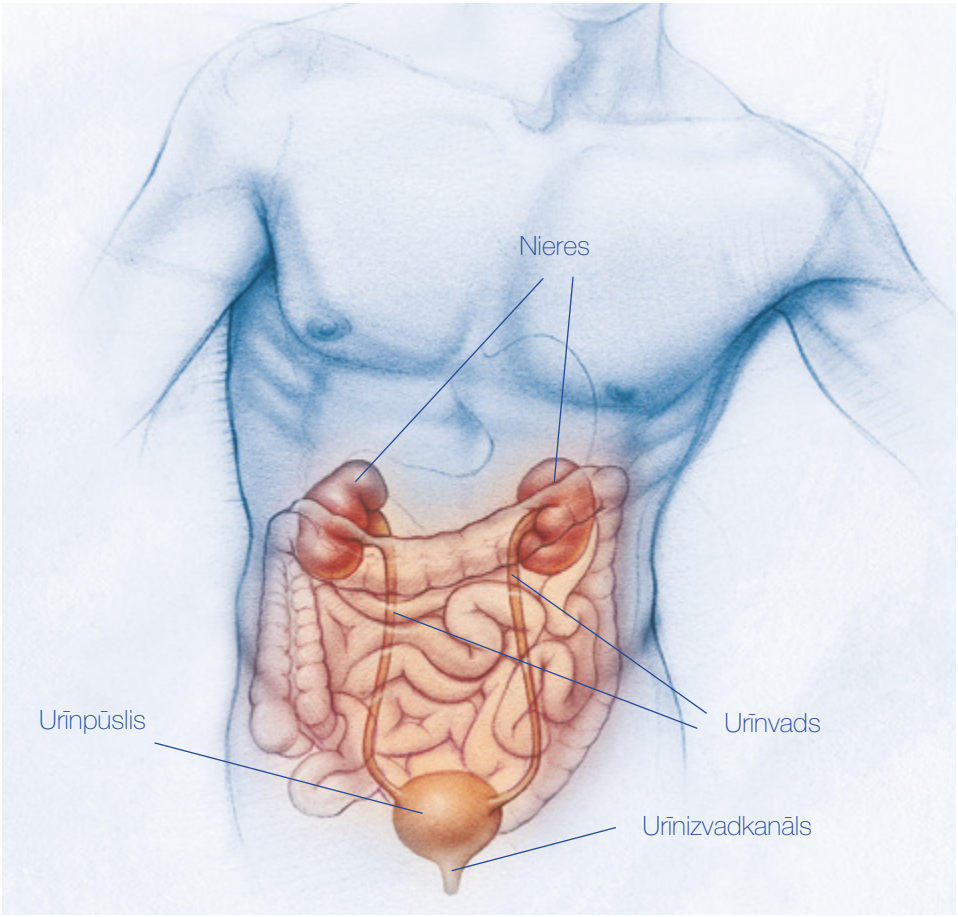
Pēc ileostomas operācijas zarnu saturs no organisma tiek izvadīts caur stomu, un savākts īpašā savācējmaisiņā. Tā kā Jūs vairs nevarat apzināti kontrolēt savu zarnu darbību, ir svarīgi, lai Jūs apzinātos, ka turpmāk vēdera izeja būs diezgan neregulāra. Zarnu satura konsistence var būt dažāda, taču vēdera izeja notiks vairākas reizes dienā, parasti pēc ēdienreizēm.

Ileostoma tiek izveidota, izvadot daļu tievās zarnas caur atvērumu vēderā. Vēdera izeja ir diezgan bieža, neregulāra un šķidra, tā satur lielu sāls un gremošanas fermentu daudzumu, kas ir ķīmiski agresīvi un var bojāt ap stomu esošo jeb peristomālo ādu.

No ileostomas izvadītā zarnu satura savākšanai ir piemērots **drenējamais maisiņš**. To iespējams vienkārši un ērti iztukšot, pateicoties InvisiClose® aizdarei maisiņa lejasdaļā.

Cilvēka urīnizvadsistēma

Nieres, urīnvads, urīnpūslis un urīnizvadkanāls veido urīnizvadsistēmu. Nieres atrodas tieši zem ribām, tās, filtrējot ūdeni un kaitīgos elementus no asinīm, veido urīnu. Urīns aizplūst no nierēm caur urīnvadu uz urīnpūsli. Kad rodas vajadzība urinēt, urīnizvadkanāls atslābst un urīns tiek izvadīts no organisma.



Urostoma ir ķirurģiski izveidots atvērums vēdera priekšējā sienā, kas ļauj izvadīt urīnu no organisma. Caur šo jauno atvērumu, sauktu par stomu, urīns apiet slimo urīntrakta daļu. Daļa no tievās zarnas savieno urīnvadu ar vēdera sieniņu. Pēc urostomas operācijas Jūs nevarat apzināti kontrolēt urinēšanu. Urīns izvadīsies caur stomu, tas ir, atvērumu vēdera priekšējā sienā, un piepildīs urostomas maisiņu.

Tievās zarnas izolētas cilpas urostoma

Visbiežāk sastopamais stomas veids, pēc tam, kad urīnpūslis ir izgriezts, ir izolētas cilpas urostoma. Neliela daļa no tievās zarnas ķirurģiski tiek izoperēta un izmantota kā stoma. Divi urīnvadi, kas novada urīnu no nierēm, tiek pievienoti izolētai zarnu cilpai, tādā veidā ļaujot izvadīt urīnu no organisma.

Urīnvada stoma

Urīnvada stoma tiek izveidota, kad urīnpūslis ir izoperēts un viens vai abi urīnvadi no nierēm tiek pārvirzīti uz vēdera priekšējo sienu. Atvērums tiek izveidots sānos.

No urostomas izvadītā urīna savākšanai jālieto urostomas maisiņi.

- Rūpīgi **izlasiet lietošanas pamācību**, kas ievietota produktu iepakojumā.
- Lai uzturētu stomas aprūpes produktu sākotnējo kvalitāti, tos jāuzglabā **sausā vietā, 10 līdz 30°C** temperatūrā.
- Maisiņi ir domāti vienreizējai lietošanai; **tos nav paredzēts mazgāt** vai lietot atkārtoti.
- Pirms medikamentu lietošanas **konsultējieties ar ārstu** arī tad, ja tās ir bezrecepšu zāles, kā arī neatkarīgi no zāļu veida (šķidras, izšķīstošas vai košļājamas).
- Katram gadījumam vienmēr **ņemiet līdzi papildu stomas maisiņus/ pamatnes** un aprūpes līdzekļus, īpaši, ja ejat pie ārsta vai stomas aprūpes medicīnas māsas.
- Lai maisiņš/pamatne labi piegulētu Jūsu stomai, **Jums ir regulāri jāmēra stoma**, īpaši atveseļošanās periodā, kad stoma samazinās līdz tās faktiskajam izmēram. Drošības labad izmēriet stomu ikreiz, pirms iegādājaties jaunus krājumus.
- Pieņemoties svarā vai zaudējot svaru, Jums ir jāpārliecinās, ka izvēlētais maisiņš/ pamatne ir Jums piemērots.
- Ja ap stomu **rodas apsārtums, konsultējieties ar** stomas aprūpes medicīnas māsu vai SIA „Linus Medical" **speciālistiem** par pareizu stomas maisiņu/ pamatņu lietošanu vai citiem pieejamiem produktiem, lai atrisinātu šo problēmu.
- Ja Jūs neapmierina pašreizējais stomas maisiņš/pamatne vai arī Jūs vēlaties izmēģināt kādu citu stomas aprūpes produkta veidu, zvaniet uz SIA „Linus Medical" bezmaksas informatīvo tālruni 8000 53 33 un mēs Jums palīdzēsim izvēlēties maisiņu/pamatni, lai Jūs ar to varētu justies droši un ērti.

Ja Jums ir jautājumi vai problēmas, kas saistītas ar stomas aprūpes produktiem, nebaidieties – zvaniet uz SIA „Linus Medical" bezmaksas informatīvo tālruni 8000 53 33, un mēs Jums palīdzēsim!

Stomas kopšana

- Vārds „stoma” ir cēlies no grieķu vārda „mute”. Vesela stoma ir spīdīga, mitra un sarkanā krāsā – savā ziņā tā ir līdzīga mutes gļotādai. Tā parasti ir apaļa vai ovāla, un tai var būt visdažādākie izmēri.
- Pēc operācijas stoma var izskatīties uztūkusi. Uztūkums ar laiku izzūd, un pēc pāris mēnešiem stomas izmērs samazinās. Šajā laika periodā ir svarīgi stomu **regulāri mērīt**, lai pārliecinātos, ka tiek izvēlēts pareiza izmēra stomas maisiņš.
- Stomā nav nervu galu, tāpēc tā nerada sāpes, nedz arī citas sajūtas. Tomēr tajā ir ļoti daudz asinsvadu, un, kairinot vai berzējot, tā var viegli sākt asiņot. Tas ir normāli, taču, ja asiņošana turpinās ilgstoši vai arī no stomas izdalās asinis, noteikti jākonsultējas ar ārstu.
- Āda ap stomu (ko mēdz dēvēt par **peristomālo ādu**) ir jāaizsargā no tieša kontakta ar zarnu saturu/urīnu, jo tas kairina ādu. Tāpēc ikreiz, mainot stomas maisiņu un pamatni, peristomālā āda ir rūpīgi jānomazgā ar ziepēm un ar ūdeni.
- Neuztraucieties, ka ūdens varētu iekļūt stomā, tā ir ārēji noslēgta, tāpēc, ejot dušā, to nav nepieciešams nosegt. Lasot tālāk, Jūs atradīsiet vēl citus praktiskus ieteikumus stomas kopšanai.

Stomas maisiņi

- Mūsdienās stomas kopšanas maisiņi tiek ražoti no smaku necaurlaidīgiem materiāliem, tie ir viegli un nemanāmi zem drēbēm.
- **Stomas maisiņus iedala viendaļīgos un divdaļīgos.** Tie ir īpaši veidoti, lai pielāgotos Jūsu vajadzībām un nodrošinātu Jums ērtības un drošības sajūtu. Stomas maisiņi sastāv no līpošas (adhezīvas) pamatnes un stomas izdalījumiem atbilstoša maisiņa.

Ir pieejami dažādu izmēru stomas maisiņi. Izmēru nosaka pēc stomas diametra un izsaka milimetros. Stomas diametru var izmērīt, izmantojot lineālu. Tas jādara guļus un pēc tam arī stāvus, spoguļa priekšā. Varat palūgt, lai kāds no Jūsu ģimenes izmēra Jūsu stomu.
Lai uzzinātu, kura izmēra maisiņi ir Jums piemēroti, aplūkojiet produktu sarakstu 16.–19. lpp.

Natura™ divdaļīgā sistēma

Pamatnes tiek līmētas pie ādas (ap/uz stomu). Uz pamatnes, ar plastmasas gredzena palīdzību, tiek piestiprināts savācējmaisiņš. Pamatne uz ādas var palikt vairākas dienas, bet maisiņi jāmaina pēc vajadzības. Pamatnes izvēlas, novērtējot stomas novietojumu/atrašanās vietu un peristomālo ādu.

Pamatnes

Kolostomai

Slēgtais maisiņš ir piemērots kolostomas pacientiem, kā arī ir ērts ikdienas lietošanai, dodoties ceļojumos, pie fiziskām aktivitātēm un brīžos, kad nepieciešama īpaša drošības sajūta. Slēgtos maisiņus pēc vienreizējas lietošanas ir jāizmet.

Ileostomai

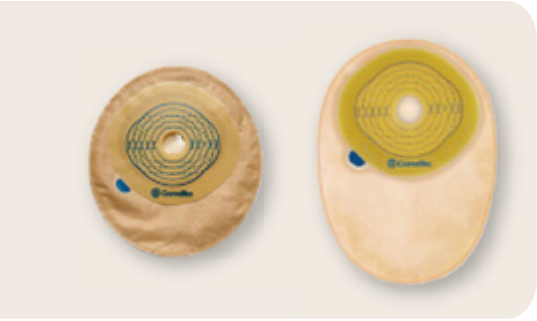
Drenējamais maisiņš ir piemērots ileostomas pacientiem. To iespējams vienkārši un ērti iztukšot, pateicoties InvisiClose® aizdarei maisiņa lejasdaļā.

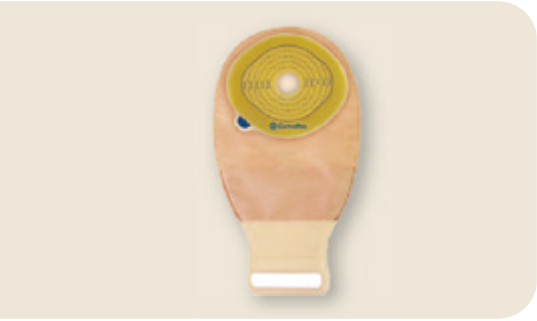
Urostomai

Urostomas maisiņš ir piemērots urostomām un fistulām. To iespējams vienkārši un ērti iztukšot, kā arī uz nakti tiek pievienots nakts drenējamais maiss, lai nodrošinātu miega kvalitāti.

Esteem™ un **Stomadress® Plus** viendaļīgā sistēma

Viendaļīgajā sistēmā maisiņi un pamatne ir viena vienība. Ir pieejami maisiņi ar standarta izmēriem un universāla izmēra maisiņi (griežami). Iesakām pēc operācijas periodā **izvēlēties griežamos maisiņus**, jo stomas izmērs mainās.





Maisiņi jāmaina pēc vajadzības:

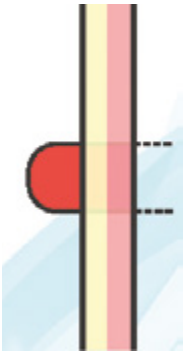
slēgtie kolostomas maisiņi – katru dienu vai pēc vajadzības;

drenējamie ileostomas maisiņi – katru otro dienu. Iztukšojiet drenējamo maisiņu vismaz reizi dienā higiēnas nolūkos;

Urostomas maisiņi jāmaina ik pēc pusotras vai divām dienām, lai izvairītos no infekcijas rašanās riska.

Gan slēgtajos, gan drenējamos maisiņos ir **iestrādāti speciāli filtri**, kas ļauj atbrīvot maisiņus no gāzēm, novēršot nepatīkamas smakas.

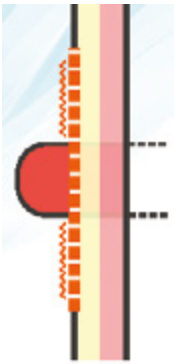
Divdaļīgās sistēmas pamatnes izvēlieties, novērtējot savas stomas novietojumu un peristomālo ādu!



Normāla, virs ādas izvirzīta stoma

Pirmā izvēle ir **Natura™ Fleksiblā pamatne**, kas paredzēta klasiskai stomai.

Natura™ Fleksiblā pamatne
Pamatnes atvere jāpiegriež atbilstoši stomas kontūrai (kā to izdarīt, lasiet 15. lpp.)



Normāla, virs ādas izvirzīta stoma ar iekaisušu vai apsārtušu peristomālo ādu

Ja āda ir apsārtusi vai iekaisusi, izvēlieties **Natura™ Stomahesive® pamatni**, kas viscaur sastāv no brūnās dziednieciskās Stomahesive vielas. Tā palīdzēs sadziedēt ādas bojājumus, uzsūks bojātās ādas eksudātu. Atcerieties, ka Stomahesive® pamatne ir stingrāka un nav piemērota ādas krokām vai ieliekumiem!

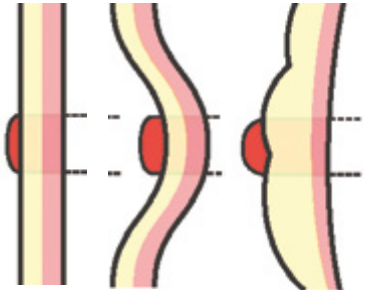
Natura™ Stomahesive® pamatne
Pamatnes atvere jāpiegriež atbilstoši stomas kontūrai (kā to izdarīt, lasiet 15. lpp.)

Īpaši piemērota urostomām un ileostomām.

Ražotāja ConvaTec visu divdaļīgās sistēmas pamatņu un viendaļīgās sistēmas maisu līpošo daļu, kas ir brūnā krāsā, sastāvā ir **Stomahesive viela**. Stomahesive viela ir speciāli izstrādāta stomas aprūpei, tā sevī apvieno spēju pasargāt un dziedēt ādu, kā arī spēju ilgstoši pielipt pie ādas. Stomahesive vielu izmanto arī aksesuāros, tādējādi tiek nodrošināta stomas aprūpes sistēma, kur ikviens produkts papildina citus. Tā sastāv tikai no dabīgām vielām.

Plakana vai iekritusi stoma ādas ieliekumā vai krokā

Izvēlieties **Natura™ Convex pamatni**, kas paredzēta stomai, kura novietota ādas krokā vai ieliekumā, ja stoma ir ievilkusies uz iekšu vai tā ir plakana. Natura™ Convex pamatnes virsma ir izliekta.



Natura™ Convex pamatne
Pamatnes atveri nedrīkst griezt. Pamatnes izmērs jāpiemeklē atbilstoši stomas diametram.

Normāli izvirzīta stoma ādas ieliekumā vai krokā

Natura™ Moldable Convex pamatne, ir īpaši piemērota ādas krokā vai ieliekumā novietotai stomai, tomēr pašai stomai ir jābūt izvirzītai uz āru.

Saskaroties ar stomas izdalījumiem, **pamatnes atrullētā daļa piebriest un piekļaujas stomai**.

Natura™ Moldable Convex pamatne
Pamatnes atvere nav jāpiegriež! **Pamatnes atveres formu pirms uzlikšanas veido ar pirkstiem, to atrullējot** pēc vajadzības līdz stomas izmēram.
Īpaši piemērota neregulāra izmēra stomām.

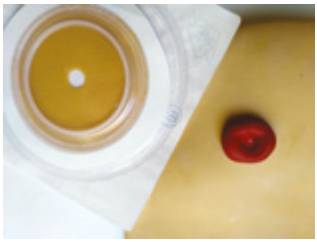
Natura™ Moldable Convex pamatnes ir īpašas ar to, ka to atveres pielāgojas stomas formai, cieši pieguļot stomai un nodrošinot hermētiskumu. Pamatnes izmērs jāpiemeklē atbilstoši stomas diametram.

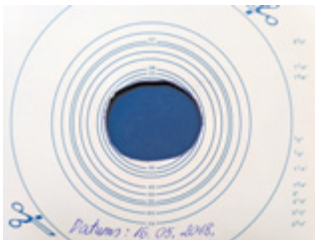
Kad esat izvēlējušies starp viendaļīgo un divdaļīgo sistēmu un kad esat izvēlējušies Jūsu stomai piemērotāko pamatni, tad ir jānosaka piemērotākais produkta izmērs. Lai to noteiktu, Jums ir jāizmēra **stomas diametrs**.

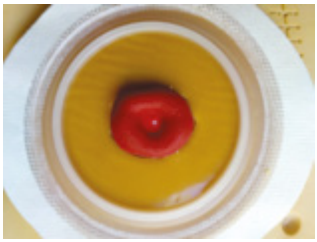
Līpošajai pamatnei ir jānosedz visa peristomālā āda ap stomu. Stomu pamatnes atvērumam ir jāatkārto stomas kontūra vietā, kur tā saskaras ar vēdera (peristomālo) ādu. Pamatnes atverei ir jābūt 1-2 mm lielākai par stomas kontūru.
Lai precīzi piegrieztu pamatnes atveres formu, ir jāmēra stoma un jāizgatavo trafarets. Stoma var būt klasiski apaļa, ovāla vai neregulāras formas.

- Ja stoma ir apaļa, izmantojiet gatavo trafaretu.
- Ja stoma nav klasiski apaļa, ar trafareta palīdzību noteiksiet stomas platāko vietu.
- Ja tā ir ļoti neregulāras formas, iesakām savas stomas trafaretu izgatavot pašiem.

Produktu tabulās (16.-19. lpp.) atrodiet piemērotāko viendaļīgo maisiņu vai divdaļīgās sistēmas pamatni, vadoties pēc nomērītā stomas diametra.
Divdaļīgās sistēmas pamatnes izmēram jābūt 8-10 mm lielākam nekā stomas diametram. Izvēlieties maisiņus atbilstoši pamatnes izmēram! Ievērojiet, ka izmēri ir krāsu kodēti – Jums jāizvēlas divdaļīgās sistēmas viena izmēra un krāsas pamatnes un maisiņi!







Ja Jums ir **neregulāras formas stoma**, iesakām izgatavot pašam savu stomas kontūras trafaretu. Lūdziet palīdzību saviem tuviniekiem, lai to izgatavotu pēc iespējas precīzāku!

1. Nomazgājiet peristomālo ādu ar ziepēm un ūdeni. Ar brūnajām ConvaCare® plāksnītēm adhezīva noņemšanai notīriet palikušo līmvielu. Atkal nomazgājiet ādu ar ziepēm un ūdeni.

2. Uzlieciet pamatnes iepakojuma caurspīdīgo plastmasas daļu uz stomas un precīzi **apzīmējiet stomas kontūru**.

3. Izgrieziet uzzīmēto kontūru.

4. Pārzīmējiet un izgrieziet atveri uz trafareta, ko varēsiet izmantot nākamajā reizē, mainot pamatni, lai izgrieztu precīzu atveri pamatnē. Uz trafareta atzīmējiet datumu, kad stoma mērīta.

5. Atkarībā no stomas diametra platākās vietas **piemeklējiet pareizo pamatnes izmēru**. Lieciet trafaretu uz pamatnes aizmugures pauspapīra un **pārzīmējiet iegūto stomas kontūru**.

6. Pa uzzīmēto kontūras līniju **izgrieziet atveri** pamatnē.

7. Esat ieguvuši pamatni ar atvērumu, kas precīzi atkārto stomas kontūru. Lai nodrošinātu zarnu satura nenokļūšanu zem pamatnes, lietojiet **Stomahesive® aizsargpastu 60 g**, kas hermētiski aizpildīs spraugu starp stomu un pamatni!

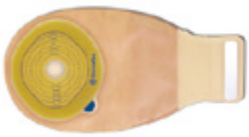
Pamatnes atverei ir jābūt 1-2 mm lielākai par stomas kontūru!

	Produkta nosaukums un apraksts	Stomas diametrs (mm)	Produkta izmērs un krāsas kods	Vienību skaits iepakojumā
	Natura™ Fleksiblā pamatne griežama	līdz 25 mm	38 mm	5
		līdz 32 mm	45 mm	
		līdz 45 mm	57 mm	
		līdz 57 mm	70 mm	
	Natura™ Stomahesive™ pamatne griežama	līdz 25 mm	38 mm	5
		līdz 32 mm	45 mm	
		līdz 45 mm	57 mm	
		līdz 88 mm	100 mm	
	Natura™ Convex pamatne nedrīkst griezt (standartizmērs)	22 mm	22 / 45 mm	5
		25 mm	25 / 45 mm	
		28 mm	28 / 45 mm	
		32 mm	32 / 45 mm	
		35 mm	35 / 45 mm	
		38 mm	38 / 57 mm	
	Natura™ Moldable Convex pamatne nedrīkst griezt (standartizmērs)	13-22 mm	13-22 / 45 mm	5
		22-33 mm	22-33 / 45 mm	
		33-45 mm	33-45 / 57 mm	
	Combihesive® 2S Little Ones® pamatne griežama, bērniem	līdz 22 mm	32 mm	5

Divdaļīgā sistēma – Natura™+/Natura™/Combihesive® 2S

	Produkta nosaukums un apraksts		Produkta izmērs un krāsas kods	Vienību skaits iepakojumā
	Natura™+ kolostomas maisiņš ar filtru	Atbilstoši pamatnes izmēram	38 mm 45 mm 57 mm 70 mm	30
	Natura™+ InvisiClose® drenējamais (ileostomas) maisiņš ar filtru	Atbilstoši pamatnes izmēram	38 mm 45 mm 57 mm 70 mm 100mm	10
	Natura™+ urostomas maisiņš	Atbilstoši pamatnes izmēram	38 mm 45 mm 57 mm	10
	Combihesive® 2S Little Ones® drenējamais maisiņš bērniem	Atbilstoši pamatnes izmēram	32 mm	10

Ja Jums ir jautājumi vai problēmas, kas saistītas ar stomas aprūpes produktiem, nebaidieties – zvaniet uz SIA „Linus Medical" bezmaksas informatīvo tālruni 8000 53 33, un mēs Jums palīdzēsim!

	Produkta nosaukums un apraksts	Stomas diametrs (mm)	Produkta izmērs un krāsas kods	Vienību skaits iepakojumā
	Esteem™+ viendaļīgs kolostomas maisiņš ar filtru un apskates logu, griežams	20 - 70 mm	**20 mm**	30
	Esteem™+ viendaļīgs kolostomas maisiņš ar filtru un apskates logu, nedrīkst griezt (standartizmērs)	25 mm	**25 mm**	30
		30 mm	**30 mm**	
		40 mm	**40 mm**	
		50 mm	**50 mm**	
	Esteem™+ Small viendaļīgs kolostomas maisiņš ar filtru un apskates logu, griežams	20 - 70 mm	**20 mm**	30
	**Esteem™+ InvisiClose viendaļīgs ileostomas maisiņš** ar filtru, griežams	20 - 70 mm	**20 mm**	10
	Esteem™+ InvisiClose viendaļīgs ileostomas maisiņš ar filtru, nedrīkst griezt (standartizmērs)	30 mm	**30 mm**	10
		40 mm	**40 mm**	

Standartizmēra maisus izvēlieties tikai tad, ja stomas izmērs ir nostabilizējies un nemainās.

	Produkta nosaukums	Stomas diametrs (mm)	Produkta izmērs un krāsas kods	Vienību skaits iepakojumā
	Stomadress® Plus viendaļīgs urostomas maisiņš griežams	19 - 45 mm	**19 mm**	10
	Stomadress® Plus viendaļīgs urostomas maisiņš nedrīkst griezt (standartizmērs)	32 mm	**32 mm**	10
		38 mm	**38 mm**	
	Combihesive® 2S urīna nakts drenējamais maisiņš Tilpums 2 litri	Savienojams ar Stomadress® Plus viendaļīgo urostomas maisiņu un Natura™+ divdaļīgās sistēmas urostomas maisiņu.		5

Standartizmēra maisus izvēlieties tikai tad, ja stomas izmērs ir nostabilizējies un nemainās.

Iesakām pēc operācijas izvēlēties griežamos maisiņus, jo stomas izmērs mainās.

Ja Jums ir jautājumi vai problēmas, kas saistītas ar stomas aprūpes produktiem, nebaidieties – zvaniet uz SIA „Linus Medical" bezmaksas informatīvo tālruni 8000 53 33, un mēs Jums palīdzēsim!

Aksesuāri stomas kopšanai

Aksesuāri, kas ir **iekļauti valsts kompensējamo zāļu sarakstā**. Šiem aksesuāriem Jums ir **nepieciešama ģimenes ārsta izrakstīta recepte**. ConvaTec maisiņi un pamatnes kopā ar aksesuāriem veido vienotu stomas aprūpes sistēmu, kas nodrošina pret ādas iekaisumiem un vairo drošību.

ConvaCare® plāksnītes adhezīva noņemšanai

- Efektīvi šķīdina visas līmvielas paliekas uz ādas
- Ādu mīkstinošs sastāvs, kas mitrina sausu un jutīgu ādu
- Patīkama apelsīnu smarža

ConvaCare® plāksnītes aizsargkārtas veidošanai

- Veido uz ādas aizsargslāni un veicina labāku pamatnes pielipšanu pie ādas. Lieto pirms pamatnes un maisiņa uzlīmēšanas
- Novērš sāpīgu ādas traumatizāciju, noņemot pamatni no ādas

Stomahesive® ādu aizsargājoša pasta 60 g. Augstas efektivitātes pildviela, hermētisks materiāls un ādas aizsargbarjera, kas speciāli radīta lietošanai ap kolostomu, ileostomu vai urostomu.

- Nodrošina hermētisku aizsardzību starp ādu un pamatni no zarnu satura vai urīna
- Lietojama, lai aizpildītu ādas krokas, ādas virsmas nelīdzenumus, tai skaitā, rētas
- Var lietot, lai pasargātu ādu apkārt fistulai

Stomahesive® adhezīvā pasta 30 g. Pasta, kas palīdz dziedēt sāpīgus ādas bojājumus un nodrošina aizsardzību pret turpmākiem ādas bojājumiem

- Pasta uz eļļas bāzes – pēc lietošanas nomazgāt ādu ar ziepēm un ūdeni
- Paredzēta lietošanai uz bojātas un mitrojošas ādas

Stomahesive® adhezīvais pūderis 25 g. Pūderis paredzēts bojātas ādas dziedēšanai, arī profilaktiskos nolūkos, lai pasargātu peristomālo ādu no iekaisuma.

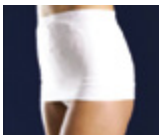
- Īpaši piemērots bojātas, eksudējošas jeb mitrojošas ādas aizsardzībai
- Uzsūc mitrumu un veido piemērotu virsmu pamatnes piestiprināšanai
- Var lietot līdz ādas pilnīgai sadzīšanai

Josta lietošanai ar Combihesive 2S stomu maisiņiem

- Notur maisiņu, atslogojot tā svaru. Notur vietā pamatni, dod drošību
- Universāls izmērs
- Lietošanai ar Natura™ un Stomadress® maisiņiem

StomaSafe josta

- Stomas maisiņa fiksācija un balstīšana
- Papildu drošība fizisku aktivitāšu laikā, piemērota ikdienas lietošanai
- Pieejami 3 izmēri (mēra vidukļa apkārtmēru virs maisiņa visplatākajā vietā): S/M (85-110cm); M/L (105-125cm); L/XL (120-140cm)



Aksesuāri stomas kopšanai

Šajā lappusē uzskaitītie aksesuāri vairos komfortu un uzlabos Jūsu ikdienu un ļaus justies pārliecinātiem par sevi atrodoties sabiedrībā. Lai iegādātos šos produktus, **ārsta recepte nav vajadzīga, šos produktus valsts nekompensē!** Tos varat nopirkt aptiekās vai SIA "Linus Medical" birojā.

Niltac™ aerosols, līdzeklis līmvielas noņemšanai

- Efektīvi šķīdina visas līmvielas paliekas
- Ādu mīkstinošs sastāvs, kas mitrina sausu un jutīgu ādu
- Piemērots alerģiskai, jutīgai ādai

Silesse™ aerosols, līdzeklis ar aizsargbarjeras īpašībām

- Veido uz ādas aizsargslāni un veicina labāku pamatnes pielipšanu pie ādas
- Novērš sāpīgu ādas traumatizāciju, noņemot no ādas līmvielu
- Piemērots alerģiskai, jutīgai ādai

Aloe Vesta® attīrošas putas 236 ml

- Labi putojošs līdzeklis, kurā ir apvienotas ziepes un ūdens vienā
- Peristomālās ādas kopšanai u.c.
- Pēc lietošanas nav jānomazgā

SensiCare® mitrinošs ķermeņa krēms 85 g

- Nomierina un aizsargā iekaisušu un sausu ādu
- Drīkst lietot uz perestomālās ādas, neatstāj taukainu virskārtu

Diamonds® želējošas paciņas

- Šķidra zarnu satura absorbējošas, recējošas paciņas, kas rūpīgi izstrādātas, lai stomas maisiņa saturu pārvērstu gēlā, kas novērš zarnu satura skalošanās skaņu
- Absorbē nepatīkamu smaku
- Rada drošības sajūtu aktīvās nodarbēs un ikdienā

ALP izsmidzināms smaku neitralizēšanas līdzeklis 200 ml

- Neitralizē un novērš nepatīkamas smakas telpā un uz apģērba
- Nerada ādas kairinājumus
- Citrusaugļu aromāts

ALP pilieni smaku neitralizēšanai 30 ml

- Iepilinot maisiņā, sajaucoties ar visu veidu stomas maisiņu saturu, efektīvi neiztralizē nepatīkamas smakas
- Atvieglo drenējamo maisu iztukšošanu un mazina nepatīkamu smaku

Nepieciešams padoms, lai izvēlētos pareizo produktu? Zvaniet uz SIA „Linus Medical" bezmaksas informatīvo tālruni 8000 53 33, un mūsu speciālisti Jums palīdzēs!

Ap stomu esošajai ādai ir jāizskatās veselai, kā normālai vēdera ādai. Lai āda zem pamatnes neiekaistu un stomas izdalījumi nekairinātu to, ražotājs ConvaTec ir izveidojis ādas kopšanas un aizsardzības sistēmu, kas sastāv no pamatnēm, maisiņiem un aksesuāriem. Tie ir kvalitatīvi, īpaši piemeklēti un viens otru papildina.
Lai izvairītos no peristomālās ādas bojājumiem un iekaisuma, regulāri un pareizi lietojiet aksesuārus. Veiciet visas darbības rūpīgi un nesteidzoties!

Nepareizi izvēlēti stomas maisiņi, pamatnes vai aksesuāru nelietošana var radīt stomas izdalījumu noplūdi zem ādas aizsargpamatnes vai maisiņa, kairinot ādu, t.sk. izraisot ādas krāsas izmaiņas, izsitumus un peristomālās ādas iekaisumu.

Jūs drīkstat iet dušā, tāpat kā līdz operācijai, tomēr būtu ieteicams izvēlēties ziepes, kuras neatstāj nogulsnes. Neiesakām izvēlēties ziepes, kas satur mitrinošas vielas un eļļas, piemēram, šķidrās ziepes, mitrinošās salvetes, jo tās uz ādas atstāj nogulšņu kārtu, kas var kavēt pamatnes pielipšanu Jūsu ādai.

Peristomālās ādas kopšana

1. Pēc vecās pamatnes noņemšanas mazgājiet peristomālo ādu ar ūdeni un ziepēm. Iesakām izmantot **AloeVesta® attīrošās putas**, kas neatstāj nogulsnes.

2. Uz ādas palikušās līmvielas noņemiet ar **ConvaCare® plāksnītēm adhezīva noņemšanai**: tās ne tikai noņems adhezīva paliekas, bet arī mīkstinās ādu.

3. Vēlreiz nomazgājiet ādu. Maigi nosusiniet un atstājiet, lai āda apžūst 2-3 minūtes. Ādai ap stomu jābūt tīrai, sausai un bez eļļaināms nogulsnēm.

4. Kamēr āda apžūst, sagatavojiet pamatni vai maisiņus.

5. Sagatavojiet ādu pamatnes uzlikšanai ar **ConvaCare® plāksnītēm aizsargkārtas veidošanai** (zaļā iepakojumā). Tās aizsargās ādu un veicinās maisiņa, pamatnes pielipšanu.

Ja uz ādas ir radies apsārtums, tad izmantojiet aksesuārus iekaisuma dziedēšanai.

Uz iekaisušās peristomālās ādas uzkaisiet **Stomahesive® adhezīvo pūderi**; dažas sekundes pagaidiet, lai pūderis „pieķeras" bojātajām ādas vietām. Ja pūderis tiek uzkaisīts par daudz, lieko nopūtiet.

Ar **ConvaCare® plāksnītēm aizsargkārtas veidošanai**, punktējot jeb viegli pieskaroties, samitrina pūderi; ļauj nožūt 30 sekundes un tad uzlieciet pamatni.

Ja āda ir iekaisusi, tad:
Vispirms uz iekaisušās ādas plānā kārtiņā uzklājiet **Stomahesive® dziedējošo pastu 30g** un ļaujiet tai vismaz 30 minūtes iedarboties un dziedēt iekaisumu. Pēc tam nomazgājiet pastu ar ūdeni un ziepēm. **Tad āda jāsagatavo pamatnes uzlikšanai tāpat kā pie apsārtuma.**

Ja āda ir tik stipri sulojoša un iekaisusi, ka pie tās neturas pamatne, tad izmantojiet **hidrokoloīdo pārsēju GranuFlex® Extra Thin** (skat. 36. lpp). Izvēlieties pārsēja izmēru, kas bojāto ādu pilnībā nosedz un kas noklāj vismaz 2 cm uz veselās ādas, var piegriezt pēc vajadzības. Pārsējs jāuzklāj uz attīrītas ādas, tas dziedēs iekaisumu un uz tā Jūs varēsiet uzlīmēt stomas pamatni.

1. att. Nomēriet stomu! Skat. 14. lpp. Ja stoma nav klasiska apaļa, izgatavojiet savu trafaretu. Skat. 15. lpp.

2. att. Pārzīmējiet kontūru uz pamatnes.

3. att. Izgrieziet pamatnē atveri. Ja lietojat jau gatavās pamatnes ar izveidotu atveri, tās nedrīkst griezt.

Sagatavojiet ādu. Skat. 22. lpp. Ja nepieciešams, lietojiet dziedējošos līdzekļus. Skat. 23. lpp.

4. att. Noņemiet no pamatnes pauspapīru. **Stomahesive® ādu aizsargājošo pastu 60 g** gredzenveidā uzspiediet uz pamatnes līpošās daļas pa atveres perimetru. 1 minūti ļaujiet izgarot spirtam, lai pasta nekostu ādā.

5. att. Varat lietot **Stomahesive® ādu aizsargājošo pastu 60 g**, uzziežot to tieši uz ādas ap stomu.

6. att. Pielipiniet pamatni pie sagatavotās ādas: uzlieciet pamatni uz stomas un maigi, bet gana stingri piespiediet un pieturiet, lai tā labi pieliptu.

7. att. Noņemiet atlikušo pauspapīru un 30 sekundes izlīdziniet un spiediet pamatni pie ādas, veicinot spēcīgāku pielipšanu. Ar mitru pirkstu vai mitru vates kociņu izlīdziniet virspusē izspiedušos pastu – pasta kā hermētiķis neļaus stomas saturam pakļūt zem pamatnes.

Maisiņa uzlikšana uz pamatnes

8. att. Ileostomas maisiņā, pēc vajadzības, pirms uzlikšanas ielieciet **želējošās paciņas Diamond®** vai iepiliniet **ALP pilienus**.

9. att. Pirms maisiņa uzlikšanas paveriet to vaļā, lai tajā ieplūst gaiss. Ja pēc operācijas vēders vēl ir jutīgs un uzspiediens nepatīkams, ieziediet maisiņa un pamatnes savienošanas gredzenu ar vazelīnu, lai atvieglotu to savienošanu.

10. att. Novietojiet maisiņa gredzenu virs pamatnes slēdzējgredzena un, sākot ar lejasdaļu, saspiediet tos kopā, virzoties uz augšdaļu.

11. att. Paraustiet maisiņu, lai pārliecinātos, ka tas ir labi piestiprināts. Lietojiet **jostu Combihesive 2S**, lai maisiņu turētu vietā un tas noturētu satura svaru.

12. att. Lai maisiņš būtu nemanāms zem apģērba, izmantojiet **jostu StomaSafe**.

Filtri

Gan slēgtajos kolostomas maisiņos, gan drenējamos ileostomas maisiņos ir iestrādāti speciāli filtri. Filtru sastāvs ir speciāli pielāgots stomas veidam un gāzu sastāvam. Filtrs samazina nepatīkamo smaku, novērš maisiņa uzpūšanos un paildzina tā lietošanas laiku.

Lai filtrs pareizi funkcionētu, ir svarīgi to aizlīmēt pirms kontakta ar ūdeni (duša, vanna, peldēšana).
Kad maisiņš atkal ir sauss, filtra uzlīmi varat noņemt.

13

Maisiņa noņemšana

13. att. Divdaļīgās sistēmas maisiņu no pamatnes noņemiet, viegli pavelkot uz āru un uz leju plastikāta gredzena augšējo daļu.

Atcerieties, ka maisiņi ir paredzēti īslaicīgai lietošanai! Kolostomas – uz vienu diennakti vai īsāku laiku. Drenējamie un urostomas maisiņi uz divām dienām vai īsāku laiku. Maisiņus iztukšojiet tualetē, pašus maisiņus jāizmet atkritumos.

Pamatnes noņemšana

14

14. att. Pirms pamatnes noņemšanas apsmērējiet tās malas ar **ConvaCare® plāksnītēm adhezīva noņemšanai**, ļaujiet tām iedarboties! Tās šķīdinās līmvielas un pamatnes noņemšana no ādas būs mazāk traumatiska ādai!
Nekad neplēsiet maisiņu/pamatni nost no ādas ar spēku!

15

15. att. Ar vienu roku pieturiet ādu virs pamatnes, ar otru roku maigi un lēnām noņemiet pamatni. Ar **ConvaCare® plāksnītēm adhezīva noņemšanai** notīriet līmvielas paliekas no ādas.

1. Rūpīgi izlasiet un apskatiet produktu lietošanas instrukcijas

2. Maisiņa pamatnes sagatavošana

Nosakiet stomas diametru ar trafareta palīdzību, vai izgatavojiet savu trafaretu. Skat. 15. lpp. Novietojiet gatavo trafaretu vai savu izveidoto trafaretu uz savācējmaisiņa pamatnes un pārzīmējiet savas stomas kontūru.

Pirms griešanas atdaliet maisiņa malas, lai tajā ieplūst nedaudz gaisa. Pēc tam izgrieziet atveri un noņemiet pauspapīru no pamatnes.

3. Ādas sagatavošana

Ādas sagatavošanu pirms savācējmaisiņa uzlikšanas skat. 22. lpp.
Izmantojiet **Stomahesive® ādu aizsargājošo pastu (60g),** gredzenveidā uzspiediet uz pamatnes līpošās daļas pa atveres perimetru. Uzgaidiet 1 minūti, ļaujiet izgarot spirtam.

4. Maisiņa uzlikšana

Uzlīmējiet savācējmaisiņu ap stomu. Līmēšanu sāciet no apakšējās daļas, izgriezto caurumu (atveri) cieši pielīmējot ap stomu. Paturiet pielīmēto savācējmaisiņu 30 sek., kamēr savācējmaisiņš labi pielīp ādai.

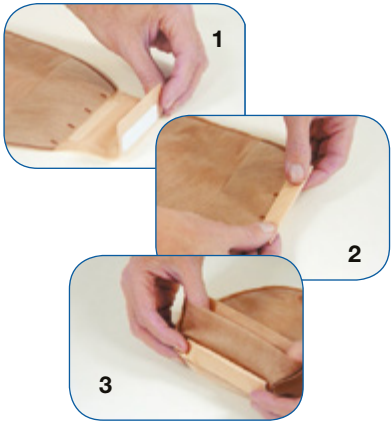
5. Maisiņa noņemšana

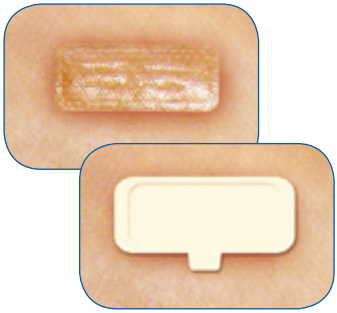
Savācējmaisiņa noņemšanu atvieglojiet ar aerosolu **Niltac™ vai ConvaCare® plāksnītēm adhezīva noņemšanai.** Lietojiet tās uz ādas un uz savācējmaisiņa malām ap pamatni, pagaidiet kamēr pamatnes malas atlīmēsies pašas.
Ar vienu roku pieturiet ādu virs pamatnes, ar otru roku maigi un lēnām noņemiet pamatni.

Maisiņš

Atvērumi drenējamiem savācējmaisiņiem ir ar pilnveidotu divkāršu InvisiClose® stiprinājumu.

InvisiClose® stiprinājums:
Trīskārtīgi aizlociet savācējmaisiņa galu un visā garumā labi piespiediet, lai pielocītā daļa labi pieliptu. Tagad variet aizvērt savācējmaisiņa galu un ievilkt speciālā savācējmaisiņa kabatā, lai savienojums nekairinātu ādu un nebūtu pamanāms zem apģērba.





Filtrs

Uzkrātās gāzes novada aktivētās ogles filtrs, kas atrodas maisiņa augšējā daļā.
Svarīgi: aizlīmējiet filtru, ja ar savācējmaisiņu vēlaties mazgāties (dušā), peldēties (ezerā, baseinā). Nomazgājoties un izžāvējot savācējmaisiņu, filtra uzlīmi variet noņemt.

Ja Jums ir jautājumi vai problēmas, kas saistītas ar stomas aprūpes produktiem, nebaidieties – zvaniet uz SIA „Linus Medical" bezmaksas informatīvo tālruni 8000 53 33, un mēs Jums palīdzēsim!

Uzturs

Kad būsiet atveseļojies pēc operācijas, pakāpeniski varēsiet atsākt ēst ierasto pārtiku, izņemot gadījumus, kad ārsts norādīs ievērot īpašu uzturu.
Ja Jums ir kolostoma vai ileostoma un nevēlaties, ka veidojas gāzes un rodas nepatīkama smaka, tad Jums būtu jāievēro sabalansēta uztura pamatprincipi un jāizvairās no ēdieniem, ko pirms operācijas nepanesāt (jo, visticamāk, nepanesīsiet tos arī pēc operācijas), kā arī no grūti pārstrādājamiem ēdieniem.
Nav īpašas diētas, kas būtu jāievēro cilvēkiem ar urostomu, bet, lai izvairītos no infekcijām un urīnizvade darbotos normāli, ir ieteicams izdzert vismaz 6 līdz 8 glāzes šķidruma dienā, ja vien Jūsu ārsts nav devis citus norādījumus.

Aizcietējumi un caureja

Gluži tāpat kā pirms operācijas, Jums brīžiem var rasties aizcietējumi vai caureja. Šķidruma un šķiedrvielām bagātas pārtikas lietošanai vajadzētu novērst aizcietējumu veidošanos. Dzeriet daudz ūdens un augļu sulas, līdz pat 6–8 glāzēm dienā. Uzturā iekļaujiet augļus un dārzeņus, kā arī šķiedrainu barību, piemēram, pilngraudu maizi un graudaugus.
Caureju var izraisīt daudzi faktori, t.sk. vīrusi, antibiotikas, dažāda veida medikamenti un Jūsu organisma reakcija uz dažādiem ēdieniem. Lai mazinātu caurejas iespēju, ēdiet produktus, kas sabiezina izkārnījumu masu, piemēram, baltos rīsus, ābolu sulu, banānus, sabiezinātu riekstu sviestu, jogurtu, pastētes un maizi. Ilgstoša caureja var izraisīt ķermeņa dehidratāciju (atūdeņošanos), tāpēc savā uzturā palieliniet šķidruma daudzumu.

Gāzes

Zarnās gāzes var izraisīt gaisa norīšana, košļājamās gumijas košļāšana, runāšana ēdot, smēķēšana, dzeršana caur salmiņu. Izvairieties no gāzes veidojošu produktu un šķidrumu lietošanas. Atcerieties, ka starp ēdienreizi un gāzu veidošanos stomas nēsātājiem paiet vidēji sešas stundas.

PRODUKTI, KAS VAR IZRAISĪT PASTIPRINĀTU URĪNA SMAKU: zivis, sparģeļi un pikantas garšvielas.

URĪNA SMAKU SAMAZINA: dzērveņu sula, jogurts un paniņas.

PRODUKTI, KAS VAR VEICINĀT GĀZU VEIDOŠANOS: alus, gāzēti dzērieni, piena produkti, sīpoli, gurķi, sēnes, pupas, kāpostu dzimtas dārzeņi (brokoļi, kāposti, Briseles kāposti, puķu kāposti).

PRODUKTI, KAS VAR VEICINĀT SMAKAS VEIDOŠANOS: olas, siers, atsevišķas garšvielas, zivis, sparģeļi, sīpoli, kāpostu dzimtas dārzeņi (brokoļi, kāposti, Briseles kāposti, puķu kāposti).

Medikamenti

Stomas operācija var ietekmēt medikamentu absorbciju. Būtu ieteicams vēlreiz izskatīt visu Jūsu lietoto medikamentu lietošanas instrukcijas, īpašu uzmanību pievēršot blakusparādībām. Tas attiecas gan uz bezrecepšu, gan recepšu medikamentiem. To būtu ieteicams darīt kopā ar stomas aprūpes medicīnas māsu, veselības aprūpes darbinieku vai farmaceitu.
Ņemiet vērā, ka atsevišķi medikamenti var mainīt Jūsu izkārnījumu krāsu. Tāpēc labāk ir lietot necaurspīdīgu maisiņu, lai samazinātos iespēja to redzēt caur apģērbu.

Lietojamās bezrecepšu zāles:

- skābi neitralizējošas vielas
- pretcaurejas līdzekļi
- aspirīns
- pretiekaisuma līdzekļi
- caurejas līdzekļi
- sāls aizvietotāji
- cukura aizvietotāji
- vitamīni

Apģērbs

Neuztraucieties, Jums nebūs vajadzīgas jaunas drēbes. ConvaTec stomas maisiņi ir neuzkrītoši gandrīz zem jebkura apģērba, jo lietojot StomaSafe jostu tie piekļaujas ķermenim. Stomas maisiņus vīrieši un sievietes var nēsāt gan zem, gan virs apakšveļas – kā ērtāk.

Jums nebūs vajadzīga arī īpaša apakšveļa. Ja Jūsu stoma atrodas tuvu jostasvietai, tad centieties nenēsāt cieši piegulošas bikses vai jostas. Sievietes drīkst nēsāt gan jostas, gan zeķturus, ja vien tie ir veidoti no mīksta un elastīga materiāla; nedrīkst nēsāt korsetes. Vīriešiem, kas nodarbojas ar sportu un izmanto zem jostasvietas aizsargus, ir ieteicams tos iegādāties par vienu izmēru lielākus.

Ceļošana

Daži padomi, kas Jūsu ceļojumus padarīs patīkamus un mierīgus:

- Vienmēr nēsājiet stomas produktus savā rokas bagāžā gadījumam, ja Jūsu bagāža pazūd vai tiek nozagta;
- Ņemiet līdzi divreiz vairāk stomas produktu, nekā tas būtu vajadzīgs;
- Mašīnā drošības jostu piesprādzējiet vai nu zem, vai virs stomas;
- Uzglabājiet stomas produktus vēsā vietā, jo karstums var izkausēt līmvielu uz Jūsu maisiņa/pamatnes;
- Pierakstiet un ņemiet līdzi visus produktu pasūtījuma numurus.

AKTIVITĀTES

Ja Jums patīk skriet vai peldēt, spēlēt tenisu vai golfu, braukt ar ūdens dēli vai sniega dēli, Jūs joprojām varat to darīt. Pēc tam, kad jutīsieties gana stiprs un būsiet saņēmis ārsta atļauju, varēsiet nodarboties ar tiem pašiem sporta veidiem un veikt visas tās pašas aktivitātes, ko pirms operācijas.

Jums vajadzētu atturēties no svarcelšanas un tādiem sporta veidiem kā, piemēram, bokss, cīkstēšanās un amerikāņu futbols, ja vien Jūs neizmantojat īpašu stomas aizsargu.

Personīgās attiecības

Ļoti maz cilvēku, pat tie, kurus Jūs satiekat ikdienā, zinās, ka Jums ir veikta stomas operācija, ja vien Jūs viņiem to nepateiksiet. Teikt vai neteikt – tas ir Jūsu ziņā. Jūsu radinieki un draugi, visticamāk, zina par Jūsu veselības problēmām un operāciju. Bet, iespējams, Jums būs neērti atklāt ko vairāk, baidoties, ka viņiem varētu rasties negatīva attieksme pret Jums. Taču, ja Jums šie cilvēki ir svarīgi un ja to vēlaties, tad Jūs varat viņus izglītot un pastāstīt par pārmaiņām savā dzīvē.

Intīmās attiecības

Komunikācija un uzticēšanās ir būtiska atveseļošanās procesa sastāvdaļa. Tas ir tikai normāli, ka Jūs sāpīgi uztverat izmaiņas, kas notikušas ar Jūsu ķermeni. Tomēr ir svarīgi dalīties šajās sajūtās ar savu dzīvesbiedru vai mīļoto cilvēku, izprotot arī viņa bažas. Pastāstiet savam partnerim, ka sekss nekādā veidā netraumēs Jūsu stomu. Izprotot vienam otru un saglabājot pozitīvu attieksmi, ar laiku Jūs baudīsiet savstarpēji apmierinošas seksuālas attiecības.
Ir daži padomi, kas ļaus Jums uzlabot tuvību. Iespējams, vēlēsieties lietot mazāku maisiņu (piemēram, Esteem™+ Small kolostomas maisiņu – skat.vairāk tabulā 18. lpp.), tomēr pirmām kārtām nomainiet/iztukšojiet esošo maisiņu. Ja jūtaties neērti, ka Jūsu partnere/-is redz Jūsu maisiņu, varat izmantot StomaSafe jostu vai apakšveļu.

Kā saņemt stomas aprūpes produktus?

SIA „Linus Medical" izplatītie stomas maisiņi/pamatnes un daļa no aksesuāriem ir iekļauti valsts **kompensējamo medicīnas ierīču sarakstā**. Precīzs saraksts ir atrodams Nacionālā veselības dienesta mājas lapas www.vmnvd.gov.lv sadaļā „Kompensējamie medikamenti".

Lai saņemtu nepieciešamos stomas aprūpes produktus, ar izrakstu no slimnīcas, kurā veikta stomas operācija, **jādodas pie ģimenes ārsta**, kurš izrakstīs **receptes** visiem nepieciešamajiem stomas aprūpes produktiem. Tālāk ar receptēm jādodas **uz tuvāko aptieku** un jāizņem izrakstītie produkti.

Valsts kompensē noteiktu stomas maisiņu, pamatņu un jostu skaitu. Aksesuāru kompensācija nav ierobežota. Precīzāka informācija **par stomas aprūpes produktiem un to limitiem** tabulā (skat. lpp. pa labi). Ja tomēr vēlaties biežāk mainīt savācējmaisiņus nekā noteiktie valsts limiti, Jums ir iespēja aptiekā iegādāties šos produktus bez valsts kompensācijas, t.i., pašiem samaksājot. Ņemiet vērā, ka arī par valsts kompensētajiem produktiem Jums būs jāveic neliela, valsts noteikta piemaksa jeb līdzmaksājums.

	Produkts	Limits 1 gadam	Izrakstot recepti pie ģimenes ārsta		
			Kolostomas pacients	Urostomas pacients	Ileostomas pacients
DIVDAĻĪGĀ SISTĒMA	Natura™ pamatnes (Stomahesive®, Fleksiblā, Moldable Convex, Convex); Combihesive® 2S Little Ones® pamatnes	100 gab.	3 mēn. 25 gab. (5 kastes)		2 mēn. 15 gab. (3 kastes) + 10 gab. pēc vajadzības gada laikā
	Natura™+ kolostomas maisiņi ar filtru	480 gab.	3 mēn. 120 gab. (4 kastes)	-	-
	Natura™+ InvisiClose® drenējamie maisiņi; Combihesive® 2S Little Ones® drenējamie maisiņi	180 gab.	-	-	2 mēn. 30 gab. (3 kastes)
	Natura™+ urostomas maisiņi	240 gab.	-	3 mēn. 60 gab. (6 kastes)	-
VIENDAĻĪGĀ SISTĒMA	Stomadress® Plus viendaļīgi urostomas maisiņi	240 gab.	-	3 mēn. 60 gab. (6 kastes)	-
	Esteem™+ viendaļīgi kolostomas maisiņi	480 gab	3 mēn. 120 gab. (4 kastes)	-	-
	Esteem™+ InvisiClose® viendaļīgi ileostomas maisiņi	180 gab.	-	-	2 mēn. 30 gab. (3 kastes)
AKSESUĀRI	Combihesive® 2S urīna nakts drenējamais maisiņš	30 gab.	-	30 gab. gadā (6 kastes)	-
	Josta lietošanai ar Combihesive® 2S stomu maisiņiem (lietojama ar Natura™+ maisiņiem)	2 gab.	6 mēnešiem – 1 josta		
	StomaSafe josta	1 gab.	1 gab. gadā. Izvēlieties atbilstošu izmēru – skat. 20. lpp.!		
	Stomahesive® ādu aizsargājošā pasta 60 g un adhezīvā pasta 30 g; Stomahesive® adhezīvais pūderis; ConvaCare® plāksnītes adhezīva noņemšanai un plāksnītes aizsargkārtas veidošanai	Nav limitu	Izrakstīt tik daudz, cik nepieciešams		

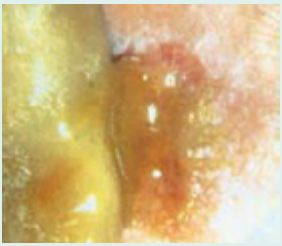
Hidrokoloīdie pārsēji un pastas GranuFlex® maz eksudējošām / maz sulojošām brūcēm

- Pašlīpošs, izmantojams kā vienīgais pārsējs vai kā sekundārais pārsējs;
- uztur mitru vidi, kas veicina dabisko dzīšanas procesu;
- palīdz atbrīvot brūci no dzīvotnespējīgajiem audiem (autolītiskā atmirušo audu noārdīšanās), netraumējot jaunizveidojušos audus.
- Atstājams uz brūces līdz 7 dienām.

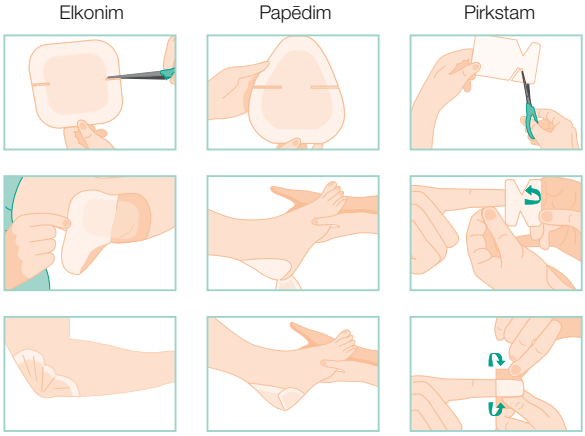
GranuFlex® Extra Thin Izmēri: 5 x 10 cm; 10 x 10 cm; 15 x 15 cm		Ļoti plāns pārsējs ar ādas struktūru. Nobrāzumiem, virspusējiem apdegumiem, brūcēm pēdējā sadzīšanas fāzē, lai pasargātu jaunizveidojušos audus. Lietojiet izgulējumu profilaksei, vēl pirms audu bojājumiem. Ap peristomālo ādu zem pamatnes.
GranuFlex® Izmēri: 10 x 10 cm; 15 x 15 cm; 20 x 20 cm		Pārsējs grūti dzīstošām un vidēji eksudējošām brūcēm, piemēram, kāju čūlām, apdegumiem, izgulējumiem. Veicina brūces autolītisko attīrīšanos, tai skaitā apdegumu attīrīšanu.
GranuFlex® Bordered Izmēri: 6 x 6 cm; 10 x 10 cm; 10 x 13 cm		Hidrokoloīdu pārsējs ar līpošām malām grūti dzīstošām un vidēji eksudējošām brūcēm. Īpaši piemērots izgulējumu ārstēšanai.
		GranuFlex® hidrokoloīdu pasta dziļām, nelīdzenām, neinficētām maz eksudējošām brūcēm. Diabētiskām čūlām, kāju čūlām, nobrāzumiem, ķirurģiskām brūcēm. Ar pastu aizpilda 2/3 no brūces tilpuma un uzlīmē kādu no GranuFlex® pārsējiem. 30 g
		GranuGel® hidrokoloīdu hidrogēls, ko lieto kā sausu un/vai nekrotisku brūču pildvielu, lai veicinātu autolītisku brūces attīrīšanu no bojātajiem un mirušajiem audiem, kā arī veicinātu dzīšanu. GranuGel® jālieto kopā ar GranuFlex® pārsējiem. 15 g

PIEZĪME

GranuFlex® pārsējs brūces dzīšanai nodrošina labvēlīgu mitru vidi. Ņemiet vērā, ka brūces izskatās citādāk, kad tās pārsietas ar tradicionālajiem pārsējiem. Kļūdaini nenoturiet dzelteno gēlu zem pārsēja par strutām, javien nav citu klīniskās infekcijas klātbūtnes pazīmju. Ja, noņemot pārsēju jūs redzat dzeltenu gēlu un saožat specifisku smaku, tas nozīmē, ka pārsējs ir sekmējis vieglu un mitru brūces dzīšanai labvēlīgu vidi. Smaka nav jūtama, ja pārsējs cieši pieguļ pie brūces.



Kā izgriezt pārsējus, lai tie derētu?*



* Lūdzu, skat. iepakojuma anotāciju, lai iegūtu pilnīgu informāciju par produktu, t.sk. lietošanas pamācību.

FoamLite™ ConvaTec

Pašlīpošs putu pārsējs ar silikona kontaktvirsmu maz eksudējošām brūcēm.
Elastīgs, viegli uzliekams, noturīgs, mitrumizturīgs, atstājams uz brūces līdz 7 dienām.

Indikācijas:

- plēstas brūces, traumatiskas brūces;
- vaskulāro un plastisko operāciju brūces, u.c. pēcoperāciju brūces;
- hroniskas brūces, diabētiskas čūlas.

Konsultējieties ar ārstu un izlasiet lietošanas instrukciju pirms pārsēju lietošanas! Visi minētie dati ir pierādīti klīniskos pētījumos. Lai uzzinātu vairāk par pārsējiem, zvaniet uz SIA "Linus Medical" **bezmaksas informatīvo tālruni 80005333** un meklējiet papildus informāciju mājas lapā **www.bruces.lv**

AQUACEL®

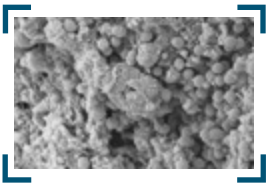
AQUACEL® pārsēji sevī apvieno vairākas inovatīvas tehnoloģijas, kas efektīvi dziedē brūces.

Indikācijas:

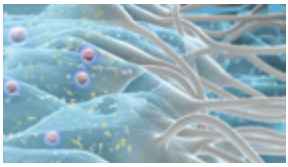
- vidēji un stipri eksudējošas / sulojošas brūces;
- diabētiskas, venozas, trofiskas čūlas, izgulējumi, apdegumi;
- traumatiskas un ķirurģiskas brūces.
- **Atstājami uz brūces līdz 7 dienām.**
- Ag+ **tehnoloģija pārsējos ar sudrabu** – inficētām brūcēm, brūcēm ar bioplēvi, brūcēm ar infekciju risku.

- Ar bioplēvi ir inficētas vismaz 75-78% nedzīstošo un hronisko brūču.
- Samaziniet izdevumus brūces aprūpei, laicīgi sākot lietot sudraba pārsējus, kas efektīvi nogalina baktērijas un šķīdina bioplēvi!
- Laicīgi un pareizi ārstējot brūci, samazināsiet pārmērīgu antibiotiku lietošanas risku.
- Ag+ tehnoloģija ir kas vairāk kā tikai sudrabs – pārsējā ir iestrādātas virsmaktīvās vielas unikālā kombinācijā, kas šķīdina bioplēvi.

Inficēta kājas čūla ar sliktas kvalitātes dzīšanas audiem un aizdomām par bioplēvi.



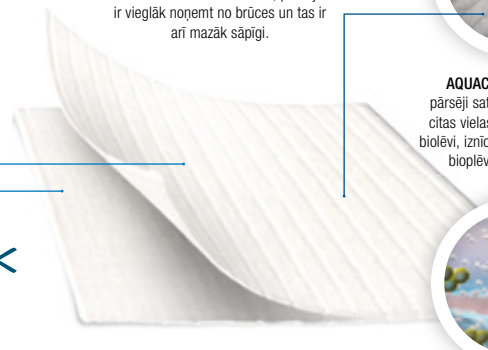
Augstas izšķirtspējas mikroskopā redzama bioplēve ar baktēriju kolonijām.



Hydrofiber® tehnoloģija izmantota visos AQUACEL® pārsējos.

- Pārsēji ir izgatavoti no hidrošķiedrām, kuras uzsūc brūces eksudātu un baktērijas;
- uzsūktais šķidrums kopā ar pārsēja šķiedrām veido želejveida vielu, kas nodrošina mitru vidi, lai veicinātu brūces dzīšanu;
- samazina šķidruma izplatīšanos uz veselajiem audiem, pasargājot no macerācijas;
- pārsējā veidojas želejveida viela, kas pieguļ brūces virsmai, aizpilda zonas, kur varētu attīstīties baktērijas.

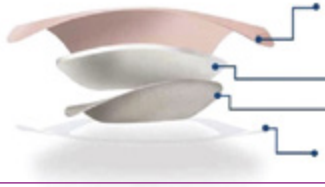
AQUACEL® Extra™ pārsēji:



Pārsējs uz brūces jāuzliek, lai tas būtu vismaz 1 cm uz veselās ādas. Tamponējot dziļu brūci, ar pārsēju aizpildiet tikai 80% tās tilpuma, atstājot 2 cm brīvu "astīti", aiz kuras izņemt pārsēju nākošajā pārsiešanā.

AQUACEL® Ag+ Extra™ Inficētām brūcēm	Izmēri: 5 x 5 cm 10 x 10 cm 15 x 15 cm	AQUACEL® Extra™ hidrošķiedru pārsēji lieliski uzsūc brūces eksudātu. Pārsējs bez citiem medikamentiem ir liekams uz brūces kā kontaktslānis, tam nepieciešams sekundārais pārsējs. Pārsējs jāmaina tad, kad tas pilnībā piesūcies ar šķidrumu, bet ne vēlāk kā septītajā dienā.
AQUACEL® Extra™ Neinficētām brūcēm	Izmēri: 10 x 10 cm 15 x 15 cm	

AQUACEL® Foam pašlīpošie putu pārsēji:



AQUACEL® Ag Foam Ag+ Tehnoloģija Inficētām brūcēm	Izmēri: 8 x 8 cm 10 x 10 cm 12,5 x 12,5 cm 17,5 x 17,5 cm 21 x 21 cm	AQUACEL® Foam pašlīpošie putu pārsēji. Čūlām, izgulējumiem, diabētiskām brūcēm, u.c. Mitrumizturīgi, varat mazgāties. Lietojami atsevišķi uz seklām brūcēm vai kā sekundārie pārsēji virs dziļām čūlām, kas tamponētas ar AQUACEL® Extra™.
AQUACEL® Foam Neinficētām brūcēm	Izmēri: 10 x 10 cm 12,5 x 12,5 cm 17,5 x 17,5 cm 21 x 21 cm	

SIA “Linus Medical” izprot, ka pielāgošanās dzīvei ar stomu nozīmē daudz vairāk nekā īstā stomas maisiņa, pamatnes un aprūpes līdzekļu atrašana, kas apmierinātu Jūsu vajadzības. SIA “Linus Medical” piedāvā šādus bezmaksas pakalpojumus pacientiem, kuri vēlas dzīvot pilnvērtīgu dzīvi:

SIA “Linus Medical” bezmaksas informatīvais tālrunis 8000 53 33

Zvanot uz šo tālruni, Jūs varat iegūt informāciju gan par ConvaTec ražotajiem stomas aprūpes produktiem, gan arī par to, kuri no tiem ir iekļauti Kompensējamo zāļu sarakstā Latvijā.

www.convatec.com, www.linusmedical.com, www.stomas.lv

ConvaTec mājas lapa ir izcils informācijas avots, kurā var atrast informāciju par ConvaTec ražotajiem stomas aprūpes produktiem un dažādus ieteikumus to lietotājiem. Piedāvājam Jums sazināties ar citiem stomas nēsātājiem visā pasaulē, kā arī sniegt savas atsauksmes par mūsu pakalpojumiem un produktiem. Mājas lapa diemžēl nav pieejama latviešu valodā.
Tāpat Jūs varat iegūt informāciju arī par kvalitatīviem ConvaTec ražotiem pārsējiem, kuri paredzēti diabētisku un trofisku čūlu, izgulējumu un grūti dzīstošu brūču ārstēšanai. Apmeklējiet mājas lapu www.bruces.lv.

SIA “Linus Medical” mājas lapas www.linusmedical.com, www.stomas.lv un www.bruces.lv ir pieejamas latviešu valodā.

ConvaTec – tās ir ļoti labas zināšanas un tehnoloģijas, lai nodrošinātu augstas kvalitātes aprūpi stomas kopšanai un lai uzlabotu stomas pacientu dzīvi

Zināšanas, kas iegūtas no medmāsām un pacientiem visā pasaulē. Izmantojot zināšanas, ConvaTec attīsta jaunus un inovatīvus produktus, lai atbilstu pastāvīgi mainīgajām stomas pacientu vajadzībām un to profesionālo medicīnas pārstāvju vajadzībām, kas par viņiem rūpējas.

Tehnoloģijas, kas apliecinājušas ConvaTec kā uzticamu kompāniju. Vienmēr nodrošinām augstākās kvalitātes stomas kopšanas produktus, ko izmanto gan pacienti, gan viņu aprūpētāji, kuri ar paļāvību iesaka šo produktu lietošanu.

Aprūpe, kuru apliecina mūsu uzņemšanās uzlabot pacientu dzīvi. Vienmēr īpaši un rūpīgi veidojam dizainu mūsu augstākās kvalitātes produktiem, lai apmierinātu pacientu īpašās vajadzības.

Lai atvieglotu turpmāko komunikāciju ar savu ģimenes ārstu un SIA “Linus Medical” konsultantiem, iesakām Jums pierakstīt svarīgāko informāciju par savu stomu.

Operējošais ķirurgs: _____

Konsultējošā medicīnas aprūpes māsa: _____

Stomas tips: ○ kolostoma ○ ileostoma ○ urostoma

Stomas izmērs izrakstoties no slimnīcas: _____

Stomas izmērs 3 mēnešus pēc operācijas: _____

Konsultācijas par stomas aprūpi, dzīvi ar stomu, maisiņu un aksesuāru saņemšanu, par ConvaTec produktiem un pakalpojumiem:
SIA “Linus Medical” informatīvais tālrunis **8000 53 33**

Jūs varat paļauties uz mums!

ConvaTec ir viena no vadošajām kompānijām pasaulē stomas un brūču aprūpē.
SIA “Linus Medical” ir ConvaTec ekskluzīvais pārstāvis Latvijā.

® un ™ ir ConvaTec Inc. reģistrētas tirdzniecības markas
© 2019 “Linus Medical” SIA

LINUS MEDICAL

	bezmaksas informatīvais tālrunis 8000 53 33
	SIA “Linus Medical”, K.Valdemāra iela 33A-3A, Rīga, LV-1010
	www.convatec.com; www.linusmedical.com; www.stomas.lv; www.bruces.lv

LAT-07/19