

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ZE STOMIĄ

Salts Healthcare posiada w swojej ofercie produkty, które pomogą rozwiązać Ci każdy problem jaki możesz mieć ze swoją stomią – podciekanie treści jelitowej pod płytkę, podrażnienia skóry, odklejanie się worka stomijnego, nieprzyjemne zapachy, pielęgnacja skóry wokół stomii. By uzyskać dodatkowe informacje, skontaktuj się z nami pod bezpłatnym numerem infolinii umieszczonym poniżej.

*PORADNIKI STOMIJNE

Nasze poradniki stomijne dostępne są także na stronie internetowej www.med4me.pl

By uzyskać próbki naszych produktów,

ZADZWOŃ POD BEZPŁATNY

NUMER INFOLINII 800 633 463

lub odwiedź naszą stronę internetową

www.med4me.pl

© Zastrzeżony znak towarowy Salts Healthcare Ltd. Salts Healthcare Ltd 2012 produkty i znak towarowy Healthcare są chronione angielskim i międzynarodowym prawem patentowym; zastrzeżone wzory i znak towarowy. Dodatkowe informacje znajdziesz na stronie www.salts.co.uk RM764274 01/12/2K

SALTS
HEALTHCARE



Recognising Salts research
into healthy stoma skin

Med4Me
sklepy medyczne

SALTS
HEALTHCARE
Doskonały w pielęgnacji stomii



Kolostomia co powinieneś wiedzieć przed i po operacji wyłonienia stomii

Witam

Właśnie usłyszałeś, że w Twoim przypadku niezbędna jest operacja wyłonienia kolostomii. Ta książka pomoże Ci zrozumieć dlaczego przeprowadzenie tej operacji jest konieczne i na czym ten zabieg dokładnie polega. Jeśli po przeczytaniu tych informacji będziesz miał jeszcze jakieś pytania, nie krępuj się i porozmawiaj ze swoją pielęgniarką.

Spis treści

Układ pokarmowy.....	4
Co to jest kolostomia?	5
Jak wygląda stomia?	5
Dlaczego mam kolostomię?.....	6
Używanie worka kolostomijnego.....	8
Po operacji.....	8
Kiedy moja stomia zacznie pracować?.....	9
Jak dobrać odpowiedni worek stomijny?.....	9
Wymiana worka stomijnego.....	10
Jak często powinienem zmieniać worek stomijny?.....	12
Rodzaje worków stomijnych.....	12
Usuwanie zużytego worka	12
Jak i skąd będę otrzymywał sprzęt stomijny?.....	13
Refundacja sprzętu stomijnego.....	13
Pielęgnacja skóry.....	14
Czy powinienem zmienić swoją dietę?	15
Co to jest przepuklina?	16
Czy mogę ćwiczyć, uprawiać sport?.....	16
Czy mogę podróżować?.....	17
Co z moim życiem intymnym?	18
Do kogo mogę zwrócić się po poradę?	18
Przydatne informacje.....	19
Notatki	19

Układ pokarmowy

Za każdym razem kiedy pijesz lub jesz, jedzenie wędruje przez przełyk do żołądka. W żołądku pokarm jest rozdrabniany i pod wpływem soków żołądkowych zmienia się w postać płynną.

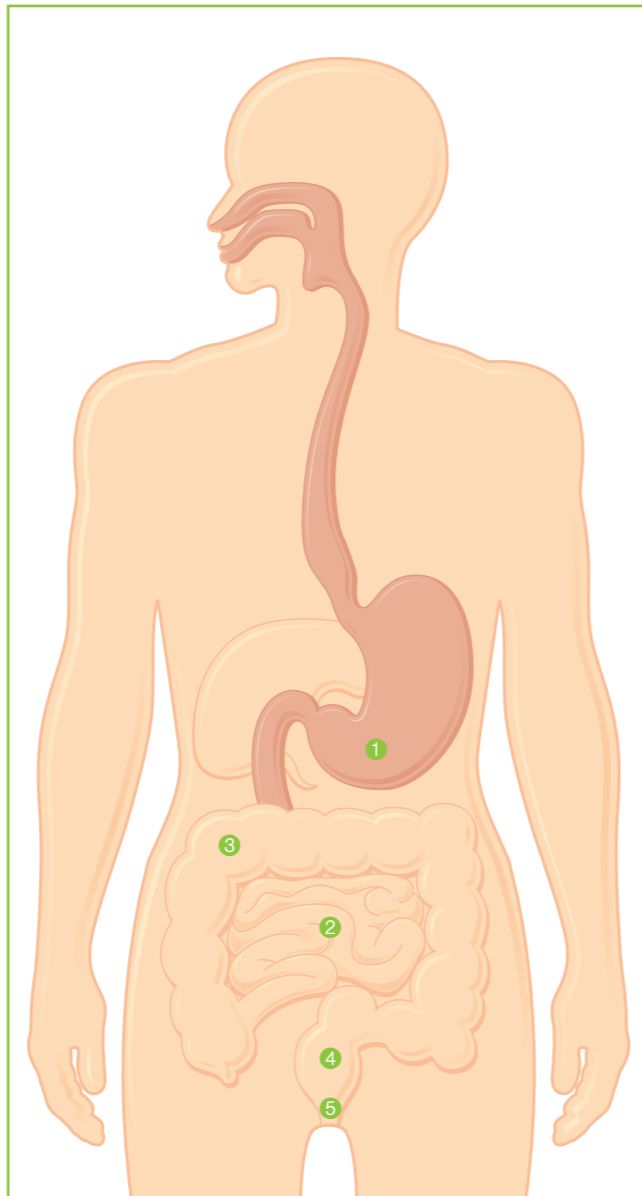
Zawartość żołądka trafia następnie do jelita cienkiego. W jelicie cienkim przebiega trawienie pokarmu i wchłanianie substancji odżywczych dostarczających organizmowi energii i umożliwiających wzrost i tworzenie się nowych komórek.

Kiedy trawienie jest zakończone, wszystkie reszki i substancje niestrawione usuwane są z organizmu. Najpierw trafiają do jelita grubego, w którym następuje wchłonięcie resztek substancji płynnych i zagęszczenie stolca.

Następnie zagęszczony stolec, dzięki mięśniom umieszczonym w ścianach jelita grubego przechodzi do odbytnicy, z której jest wydalany przez odbyt.

Układ pokarmowy

- Żołądek ①
- Jelito cienkie ②
- Jelito grube ③
- Odbytnica ④
- Odbyt ⑤



Co to jest kolostomia?

Z różnych przyczyn, które powinien Ci wyjaśnić lekarz i pielęgniarka, Twoje jelito grube nie pracuje już prawidłowo. W trakcie operacji, Twoje jelito grube zostanie wyłonione na powierzchnię brzucha i zostanie z niego utworzona stomia. Od tego momentu Twoje wypróżnienia i wydalanie gazów będą odbywały się przez stomię.

Zwykle kolostomię wyłania się po lewej stronie brzucha, ale w niektórych przypadkach może zostać wyłoniona po prawej stronie. Stomia powinna znajdować się w takim miejscu, aby kiedy stoisz lub siedzisz stomia nie chowała się w fałdzie skórnym.

Zwykle przed operacją, Twoja pielęgniarka zaznaczy miejsce, w którym powinna być wyłoniona stomia i będzie to wskazówką dla operującego Cię chirurga. Będzie to miejsce na Twoim brzuchu, które będziesz widział, dzięki czemu wymiana worka stomijnego będzie prosta i łatwa. Czasami jednak, wyłonienie stomii w miejscu wyznaczonym przez pielęgniarkę może okazać się niemożliwe.

Po operacji zauważysz, że nie możesz kontrolować wypróżnień i wydalania gazów. Oba te procesy będą następowały automatycznie bezpośrednio do worka stomijnego.

Jak wygląda stomia?

Prawidłowa stomia powinna być wiglotna, koloru różowo-czerwonego. Wysokość stomii waha się od 0,5 - 1,5 cm.

Stomia jest nieunerwiona w związku z tym, dotykając jej nie będziesz odczuwał bólu. Na początku będzie opuchnięta, ale w ciągu kilku tygodni jej rozmiar się zmniejszy. Wokół stomii będą szwy, które zwykle po pewnym czasie się rozpuszczają, albo pielęgniarka usunie je w trakcie wizyty kontrolnej.

Stomia jest nieunerwiona w związku z tym, dotykając jej nie będziesz odczuwał bólu

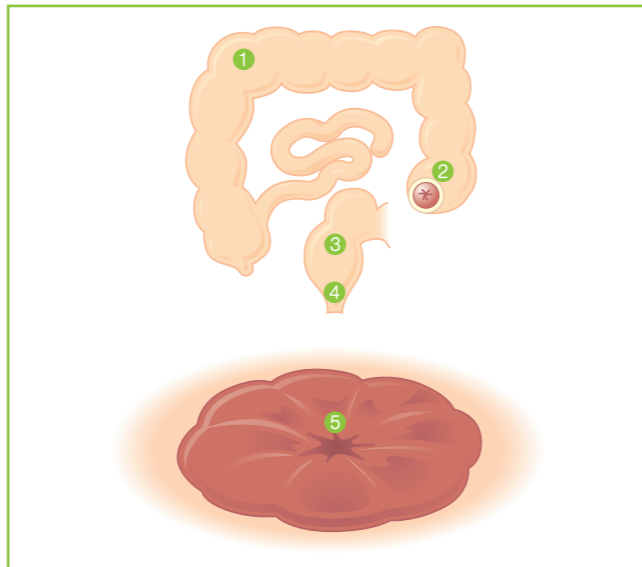
Dlaczego mam kolostomię?

Konieczność przeprowadzenia operacji wyłonienia kolostomii u Ciebie może być spowodowana wieloma przyczynami. Powody dla których została u Ciebie wyłoniona kolostomia wyjaśni Ci Twój lekarz i Twoja pielęgniarka. Kolostomia może być stała lub czasowa.

Końcowa kolostomia

Końcową kolostomię wyłania się wtedy, gdy konieczne jest usunięcie części jelita grubego i/lub odbytnicy. Pozostały fragment jelita grubego wyłaniany jest na powierzchnię brzucha i z niego utworzona zostaje stomia.

Końcowa kolostomia może być czasowa. Jeśli utworzona kolostomia ma charakter czasowy to wyłania się ją dlatego, że przywrócenie ciągłości jelita grubego w trakcie jednego zabiegu chirurgicznego jest niebezpieczne dla pacjenta.



Końcowa kolostomia

Końcowa kolostomia

Jelito grube 1

Kolostomia 2

Odbytnica 3

Odbyt 4

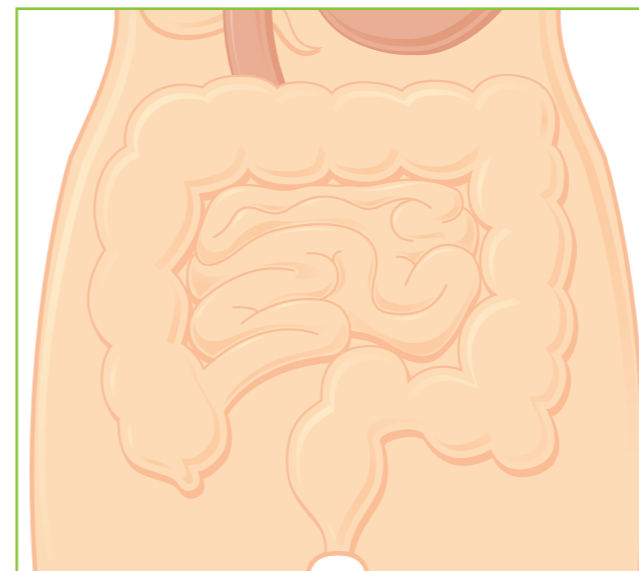
Stomia 5

Kolostomia dwulufowa, pętlowa (czasowa)

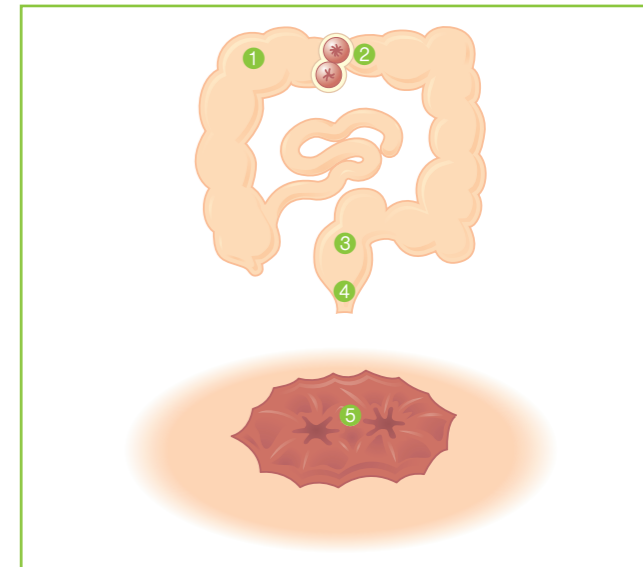
Kolostomia dwulufowa (pętlowa) najczęściej ma charakter tymczasowy i wytwarza się ją w celu ochrony zespolenia chirurgicznego w jelicie. Powstaje, gdy na powierzchni brzucha wyprowadza się pętlę jelita grubego. Pętla ta następnie jest nacinana co prowadzi do utworzenia dwóch otworów stomijnych.

Twoja operacja

Twoja pielęgniarka pokaże Ci na rysunku poniżej, która część (części) Twojego jelita będą poddane operacji.



Układ pokarmowy



Kolostomia dwulufowa

Używanie worka kolostomijnego

Po operacji, będziesz musiał używać worka stomijnego. Wszystkie produktowane przez Twój organizm treści jelitowe, będą trafiały do worka stomijnego. Bezpośrednio po operacji, wydalany przez stomię kał będzie bardziej płynny niż zwykle. Oczywiście, po pewnym czasie, stolec będzie bardziej uformowany. Może się to zmieniać w zależności od stosowanej przez Ciebie diety oraz dalszego leczenia uwzględniając w tym chemioterapię i radioterapię.

Większość worków stomijnych jest wielkości strony tej książeczki. Projektowane są w ten sposób byś mógł je nosić pod ubraniami, które zwykle nosisz. Worki kolostomijne mają specjalny filtr, który pozwala na systematyczne usuwanie gazów z worka, a jednocześnie filtr pochłania nieprzyjemne zapachy.

Worki stomijne są wodoodporne dlatego można się w nich kąpać lub brać prysznic bez żadnych obaw.

Większość worków stomijnych jest wielkości strony tej książeczki

Po operacji

Kiedy obudzisz się po operacji będziesz miał założony worek stomijny. Najprawdopodobniej będzie to worek przezroczysty, by pielęgniarka mogła łatwo sprawdzać jak wygląda Twoja stomia. Początkowo stomia może być opuchnięta, ale w ciągu kilku następných tygodni jej rozmiar się zmniejszy.

Możesz mieć podłączone kroplówki i dreny. Nie jest to jednak powód do niepokoju. Możliwe też, że pod stomią będzie specjalny „mostek”. Jest to podtrzymujący stomię plastikowy patyczek, który pozwala na utrzymanie jej w wyłonionym miejscu przez kilka pierwszych dni po zabiegu. Może to powodować u Ciebie pewien dyskomfort, ale zarówno mostek, dreny jak i kroplówki zostaną usunięte w odpowiednim momencie.

Po operacji będziesz czuł się zmęczony. Możliwe też, że będziesz odczuwał różnorodną emocje, możesz czuć strach, że nie poradzisz sobie z nową sytuacją. Istotne jednak jest to, byś pamiętał, że jest to zupełnie naturalne i wymaga czasu byś odzyskał równowagę zarówno fizyczną jak i emocjonalną.



Kolostomia dwulufowa - wygląd po operacji

Kiedy moja stomia zacznie pracować?

Twoja stomia zacznie pracować w ciągu kilku dni od operacji. Początkowo wydobywająca się z jelita treść będzie płynna i może też brzydko pachnieć. Przez stomię mogą wydobywać się też znaczne ilości gazów. Wszystko to jest zupełnie naturalne.

Kiedy zaczniesz jeść i stosować zbilansowaną dietę, treść jelitowa zacznie się zagęszczać, a także zmniejszy się ilość produkowanych przez Twoje jelita gazów.

Jeśli w trakcie operacji Twoja odbytnica nie została usunięta, możesz ciągle odczuwać potrzebę pójścia do toalety i oddania stolca w normalny sposób. W takim przypadku przez odbyt ciągle mogą wydostawać się gazy i śluz.

Twoja stomia zacznie pracować w ciągu kilku dni od operacji

Jak dobrać odpowiedni worek stomijny?

W pierwszym okresie, po operacji, będziesz używał przezroczystego odpuszczalnego worka pooperacyjnego. Pielęgniarki będą go opróżniały do momentu kiedy poczujesz się na tyle dobrze by robić to sam.

Worek odpuszczalny to taki, który ma na dole specjalne ujście, dzięki któremu można go opróżnić bez odklejania worka z brzucha. Z czasem, gdy wydobywająca się z jelita treść ulegnie zagęszczeniu, możesz zacząć używać worków zamkniętych. Większość osób, które mają wyłonioną kolostomię używa worków zamkniętych.



Worek zamknięty

Worek odpuszczalny

Wymiana worka stomijnego

Z czasem wymiana worka stomijnego stanie się dla Ciebie czynnością rutynową. Dobrym pomysłem jest uproszczenie tego zabiegu tak bardzo, jak tylko się da. Twoja stomia pracuje w różny sposób w ciągu dnia: na przykład będzie bardziej aktywna w krótkim czasie po spożyciu posiłku. Nauczysz się, by nie wymieniać worka w tym czasie. Natomiast najlepiej będzie jeśli na wymianę worka wybierzesz taką porę, w której stomia jest mniej aktywna. Wymiana worka może być pierwszą rzeczą, którą zrobisz rano. Zanim przystąpisz do wymiany worka upewnij się, że masz przygotowane wszystkie niezbędne rzeczy:

- Nowy worek stomijny
- Delikatne chusteczki lub gaziki (nie używaj waty)
- Nożyczki i wzornik odpowiadający kształtowi Twojej stomii (jeśli jest to konieczne)
- Ciepła woda
- Opakowanie na zużyty worek stomijny



Z czasem wymiana worka stomijnego stanie się dla Ciebie czynnością rutynową

Przygotowanie nowego worka

Z użyciem wzornika narysuj na płytce kształt odpowiadający Twojej stomii i następnie wytnij otwór. Ważne jest by wycinany przez Ciebie otwór był dobrze dopasowany do kształtu Twojej stomii co zapobiegnie w trakcie użytkowania worka stomijnego podciekaniu treści jelitowej pod płytkę i podrażnieniom skóry. Twoja pielęgniarka nauczy Cię jak robić to prawidłowo. Możesz również używać worków dociętych do określonego rozmiaru.



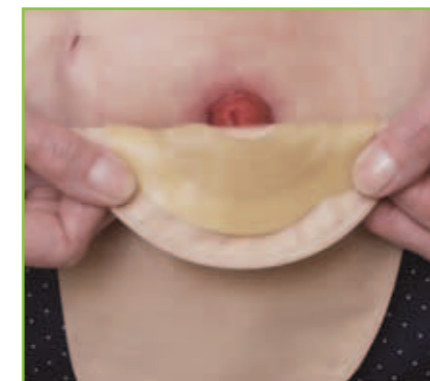
Wycinanie otworu



Odklejanie worka



① Zakładanie worka - odklejanie osłonki



② Dopasowanie płytki



③ Delikatnie dociśnij

Usuwanie zużytego worka

Ostrożnie odklejaj płytkę – zaczynając od góry ciągnąc w dół i przytrzymując jednocześnie skórę. Zawartość worka usuń do toalety, następnie opróżniony worek stomijny umieść w opakowaniu na zużyty worek i wyrzuć do kosza na śmieci. Oczyść skórę wokół stomii używając przeznaczonych do tego celu środków pielęgnacyjnych.

Zakładanie nowego worka

Przed naklejeniem nowego worka upewnij się, że skóra jest całkowicie sucha. ① Usuń z płytki folię zabezpieczającą ② Zegnij płytkę w pół, dopasuj wycięty wcześniej otwór do stomii. Płytkę przyklejaj od dołu do góry. Delikatnie dociśnij ③ Upewnij się, że w trakcie naklejania płytki nie utworzyły się żadne fałdy i nierówności.

Jak często powinienem zmieniać worek stomijny?

Worek wymaga wymiany tylko wtedy, gdy czujesz, że jest pełen. Oczywiście zależy to od tego jak często Twoje jelito będzie się opróżniało. Zwykle wymieniasz worek raz dziennie, chyba że odczuwasz dyskomfort związany z jego noszeniem.

Rodzaje worków stomijnych

Są dwa podstawowe rodzaje worków stomijnych:

Sprzęt jednoczęściowy

Worek jednoczęściowy nakleja się bezpośrednio na brzuch, a płytka klejąca jest na trwałe połączona z workiem.

Sprzęt dwuczęściowy

Składa się z worka stomijnego i płytki. Płytke nakleja się na brzuch a następnie mocuje się do niej worek. W praktyce oznacza to, że wymiana worka stomijnego nie wymaga usunięcia płytki z brzucha.

Oba typy sprzętu stomijnego dostępne są w różnych rozmiarach więc na pewno możesz dobrać sobie taki sprzęt, który odpowiada Tobie najbardziej. Każdy jest

Usuwanie zużytego worka

Zawartość worka opróżnij do muszli klozetowej, a następnie pusty worek umieść w opakowaniu na zużyty worek i wyrzuć do kosza na śmieci. Nie spuszczaaj zużytego worka w toalecie, nawet jeśli na worku jest napisane, że jest on "spłukiwalny" może zablokować toaletę.



Worki jednoczęściowe

Sprzęt dwuczęściowy

inny, jedni preferują duże worki inni mniejsze. W ofercie dostępne są dwie wersje worków stomijnych, przezroczyste, które umożliwiają obserwację stomii przez cały czas oraz worki beżowe, całe pokryte fizeliną ze specjalną "zakładką," która pozwala na "podglądanie" stomii w razie potrzeby.

Jak i skąd będę otrzymywał sprzęt stomijny?

Wychodząc ze szpitala otrzymasz od pielęgniarki stomijnej próbki różnego rodzaju sprzętu stomijnego, co pozwoli Ci podjąć decyzję jaki sprzęt stomijny jest dla Ciebie najlepszy. Sprzęt stomijny jest refundowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ). Refundacja sprzętu stomijnego odbywa się na podstawie zlecenia i Karty Zaopatrzenia Comiesięcznego. Wychodząc ze szpitala otrzymasz zlecenie na sprzęt stomijny (zlecenie może być wystawione na okres od 1 do maksymalnie 3 miesięcy). Zlecenie to należy potwierdzić w oddziale NFZ odpowiednim dla Twojego miejsca zamieszkania (informacje na temat NFZ znajdziesz na stronie 18). W NFZ otrzymasz Kartę Zaopatrzenia Comiesięcznego (ważna 1 rok), w której będą potwierdzane dokonywane przez Ciebie odbiory sprzętu stomijnego. Zlecenia na kolejne miesiące użytkowania możesz otrzymać od swojego lekarza rodzinnego, chirurga lub pielęgniarki stomijnej. Takie zlecenie możesz zrealizować w sklepie medycznym lub możesz otrzymać sprzęt stomijny drogą wysyłkową bezpośrednio do domu.

By otrzymać sprzęt stomijny drogą wysyłkową (bezpłatna dostawa do domu) należy zlecenie oraz Kartę Zaopatrzenia Comiesięcznego odesłać na adres: Creative View Sp. z o.o. ul. Armii Krajowej 16; 09-500 Gostynin dołączając informację na temat rodzaju sprzętu stomijnego jaki chcesz otrzymać.

Dodatkowe informacje uzyskasz dzwoniąc pod bezpłatny numer infolinii 800 633 463.

Masz prawo wyboru zarówno rodzaju sprzętu stomijnego jak i sposobu jego otrzymywania. Dobór sprzętu stomijnego jest kwestią indywidualną, wybieraj taki sprzęt byś czuł się w nim dobrze, wybieraj taki który jest najlepszy dla Ciebie.

Refundacja sprzętu stomijnego

Sprzęt stomijny dla osób ubezpieczonych w Narodowym Funduszu Zdrowia jest refundowany w 100%. Oznacza to, że nie ponosisz żadnych kosztów związanych z jego otrzymaniem. Refundacja odbywa się na podstawie ważnego zlecenia (wystawiane przez lekarza rodzinnego, chirurga lub pielęgniarkę stomijną) oraz ważnej Karty Zaopatrzenia Comiesięcznego. Wysokość refundacji zależy od rodzaju stomii, aktualne informacje na temat przysługującego limitu otrzymanie Państwo w NFZ potwierdzając pierwszy wniosek lub możecie skorzystać z naszej bezpłatnej infolini 800 633 463.

Pielęgnacja skóry

Utrzymywanie skóry wokół stomii w czystości i jej ochrona przed podrażnieniami są niezmiernie ważne. Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek dotyczących jak właściwie dbać o skórę:

• **Prawidłowe docinanie worka do wielkości i kształtu stomii**

Bardzo istotne jest by płytka dokładnie przylegała we wszystkich miejscach wokół stomii. Jeśli otwór jest zbyt duży wydobywająca się treść jelitowa może mieć kontakt ze skórą powodując jej podrażnienia. Ponieważ w początkowym okresie stomia może zmieniać swoją wielkość należy systematycznie sprawdzać prawidłowość wycinanego otworu.

• **Nie używaj zwykłego mydła i kremów**

Do mycia skóry wokół stomii używaj ciepłej wody. Oczyszczać skórę wokół stomii powinieneś z użyciem specjalnie przeznaczonych do tego celu środków. Zwykłe mydła i żele mogą powodować podrażnienia skóry. Nie stosuj też zwykłych substancji nawilżających ani kremów na skórę wokół stomii gdyż zmniejszają one stopień przylegania płytki do skóry.

Utrzymywanie skóry wokół stomii w czystości i jej ochrona przed podrażnieniami są niezmiernie ważne

• **Krwawienia**

Może się zdarzyć, że w trakcie mycia stomia krwawi. Nie musisz się tym przejmować, to zupełnie naturalne.



*Dodatkowymi informacjami na temat pielęgnacji skóry wokół kolostomii, znajdziesz w naszym poradniku zatytułowanym **Pielęgnacja skóry**.**

Czy powinienem zmienić swoją dietę?

Operacja wyłonienia stomii nie wymusza stosowania specjalnej diety. Dla zdrowia ciało wymaga różnorodnego pożywienia a kluczem jest wiedza, co jeść by utrzymać organizm w równowadze. Poniżej umieszczamy kilka ogólnych zasad żywieniowych:

• **Jedz mniej za to regularnie** unikaj jedzenia o późnych porach. Jedzenie regularne (przynajmniej 3 posiłki dziennie) pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu stomii i zapobiega powstawaniu dużej ilości gazów.

• **Jedz powoli** i dokładnie przeżuвай pokarm ułatwi to proces trawienia.

• **Stosuj urozmaiconą dietę.** Eksperymentuj z różnymi pokarmami, wprowadzaj je do swojej diety w niewielkich ilościach i stopniowo zwiększaj ich ilość. Jeśli któryś z pokarmów Ci nie służy wyeliminuj go ze swojej diety na kilka tygodni a potem wprowadź go do swojej diety ponownie.

• **Włącz do swojej diety produkty z dużą ilością błonnika** zapobiegnie to zaparciom. Błonnik jest składnikiem owoców,



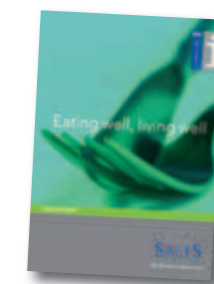
warzyw, chleba pełnoziarnistego, płatków śniadaniowych, brązowego ryżu i pełnoziarnistego makaronu.

• **Staraj się unikać produktów wysokotłuszczowych** takich jak kremy, ciasta, mleko o dużej zawartości tłuszczu, sery i czekolada. Alternatywą mogą być mleko odtłuszczone, niskotłuszczowe sery i margaryna do smarowania.

• **Pij dużą ilość płynów** – powinieneś wypijać codziennie przynajmniej 2 l płynów. Mogą to być kawa, herbata choć zaleca się picie wody i soków owocowych.



*Dodatkowe informacje na temat diety w przypadku kolostomii znajdziesz w naszym poradniku zatytułowanym **Odżywiaj się zdrowo i żyj zdrowo**.**



Operacja wyłonienia stomii nie wymusza stosowania specjalnej diety pamiętaj by stosować zróżnicowaną i zbilansowaną dietę

Co to jest przepuklina?

Przepuklina okołostomijna to rodzaj przepukliny pooperacyjnej spowodowanej osłabieniem mięśni w powłokach brzusznych wynikających z samego zabiegu wyłonienia stomii. Przepuklina może mieć różną wielkość od niewielkiego wybrzuszenia po przepuklinę olbrzymią.

Najczęściej na przepuklinę narażeni są ludzie starsi, ludzie z nadwagą lub powodem powstawania przepuklin może być dźwiganie ciężkich przedmiotów czy też forsowne ćwiczenia fizyczne. Chirurgiczne leczenie przepuklin wykonuje się tylko w przypadkach w których przepuklina uniemożliwia prawidłowe funkcjonowanie stomii.

Przeprowadzenie zabiegu chirurgicznego wiąże się bowiem z ryzykiem powstawania kolejnych przepuklin. Żeby zapobiec powstawaniu przepukliny można stosować specjalne pasy przepuklinowe lub bieliznę przeznaczoną specjalnie dla osób ze stomią. Szczegółowe informacje uzyskasz od swojej pielęgniarki stomijnej.



Simplicity specjalna bielizna dla osób ze stomią

Czy mogę ćwiczyć, uprawiać sport?



Posiadanie stomii nie wyklucza powrotu do takiej aktywności fizycznej, jaką miałeś przed operacją. Okres rekonwalescencji zwykle trwa około 3 miesięcy. Poza tym powinieneś powrócić do tego samego stopnia aktywności fizycznej, jaką towarzyszyła Ci przed operacją. Oczywiście uzależnione jest to od ogólnego stanu Twojego organizmu i typu oraz powodu dla którego została przeprowadzona operacja wyłonienia stomii.



*Dodatkowe informacje na temat ćwiczeń, aktywności fizycznej znajdziesz w naszym poradniku zatytułowanym **Utrzymanie formy**.**

Czy mogę podróżować?

Zaleca się przed zarezerwowaniem wyjazdu wakacyjnego skonsultowanie planów z chirurgiem, lekarzem pierwszego kontaktu lub pielęgniarką. Jeśli od zabiegu chirurgicznego minęło mniej niż 6 miesięcy konsultacja powinna być obowiązkowa.

Poniżej przedstawiona kilka niezbędnych wskazówek:

- **Przygotuj listę niezbędnych rzeczy** - które będą Ci potrzebne w czasie podróży.
- **Przeanalizuj swój dzień** - ustal czego używasz codziennie.
- **Ustal liczbę worków stomijnych, które będą Ci potrzebne** - liczbę worków, które zużywasz dziennie pomnóż razy liczbę dni wakacji, a następnie pomnóż je razy dwa. Weź jeszcze kilka dodatkowych worków. Zmiana klimatu i środowiska może spowodować, że będziesz potrzebował znacznie większej ilości sprzętu stomijnego.
- **Jeśli zwykle używasz worków zamkniętych**, warto na wakacje zabrać ze sobą trochę worków odpuszczalnych. W wypadku biegunki użycie worka odpuszczalnego pozwoli na rzadszą zmianę worka przez co unikniesz podrażnień skóry związanych z samą wymianą worka stomijnego.



- **Zawsze miej większość sprzętu stomijnego przy sobie w bagażu podręcznym**, pozostały sprzęt możesz schować do torby podróżnej.
- **Skontaktuj się z biurem podróży** - upewnij się, że masz wykupione właściwe ubezpieczenie podróże.

*Dodatkowe informacje na temat podróżowania znajdziesz w naszym poradniku zatytułowanym **Podróżowanie**.**



Co z moim życiem intymnym?

Osoby ze stomią pozostają w związkach partnerskich, zakładają rodziny, mają dzieci, wiodą normalne życie. Fakt posiadania stomii nie powinien mieć wpływu na prowadzenie normalnej aktywności seksualnej.



Czasami jednak kontynuowanie dotychczasowej aktywności seksualnej może okazać się niemożliwe. U mężczyzn mogą wystąpić zaburzenia erekcji, u kobiet stosunki płciowe mogą sprawiać ból. W takich wypadkach możesz wypróbować różne pozycje.

Twoja pielęgniarka stomijna odpowie na każde Twoje pytanie, jest przygotowana by rozmawiać na ten temat zarówno z pacjentami jak i z ich partnerami.

Dodatkowe informacje na temat życia intymnego znajdziesz w naszym poradniku zatytułowanym

Życie intymne.*



Do kogo mogę zwrócić się po poradę?

W wypadku jakichkolwiek pytań i problemów zawsze możesz zwrócić się do swojej pielęgniarki stomijnej.

Poniżej umieściliśmy dodatkowe informacje, które też mogą Ci się przydać:

Potrzebne linki

Narodowy Fundusz Zdrowia www.nfz.gov.pl

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych www.pfron.org.pl

Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie www.p CPR.info

Bezpłatna dostawa do domu

Oferujemy bezpłatną, dyskretną dostawę sprzętu stomijnego bezpośrednio do domu. Dostawy sprzętu stomijnego realizowane są w ciągu 24h, oferujemy także:

- Bezpłatna infolinia 800 633 463, gdzie uzyskasz potrzebne Ci informacje.
- Bezpłatne próbki niektórych naszych produktów.
- Bezpłatne poradniki.
- Przy realizacji pierwszego zamówienia dostaniesz kosmetyczkę z niezbędnym do wymiany worka stomijnego sprzętem.
- Biuletyn informacyjny dla pacjentów ze stomią wydawany 3 razy w roku.

Aby otrzymać dodatkowe informacje skontaktuj się z nami pod numerem bezpłatnej infolinii 800 633 463 lub zarejestruj się na naszej stronie internetowej www.med4me.pl

Pomocne adresy

Polskie Towarzystwo Stomijne POL-ILKO, jednym z głównych celów działalności Towarzystwa jest zapewnienie jak najlepszej jakości życia osobom ze stomią. Internetowa strona Towarzystwa zawiera informacje o strukturze i działaniach POL-ILKO oraz praktyczne wskazówki dotyczące zasad pielęgnacji stomii – www.polilko.pl www.ptps.pl – Polskie Towarzystwo Pielęgniarek Stomijnych – serwis przeznaczony jest głównie dla pielęgniarek, ale również pacjenci znajdą w nim wiele interesujących informacji na temat stomii.

Przydatne informacje:

Twoja pielęgniarka stomijna:

Stowarzyszenia pacjentów ze stomią w Twoim regionie:

Notatki
