



Życie ze stomią – fakty, mity oraz najważniejsze informacje dla pacjentów

Choć stomia wciąż dla wielu osób pozostaje tematem tabu, warto podkreślić najważniejszą rzecz: stomia nie jest chorobą. To rozwiązanie medyczne, które bardzo często ratuje zdrowie i życie oraz pozwala wrócić do codziennego funkcjonowania po ciężkiej chorobie, urazie lub skomplikowanym leczeniu.



Agnieszka Siedlarska
Wiceprezesa Fundacji STOMAlife, ekonomistka i menedżerka z wieloletnim doświadczeniem w zarządzaniu finansami oraz działalności społecznej na rzecz osób żyjących ze stomią

Czym jest stomia i kiedy konieczne jest jej wyłonienie?

Stomia to chirurgicznie wykonane połączenie narządu wewnętrznego z powierzchnią skóry – najczęściej jelita lub układu moczowego. Dzięki temu możliwe jest odprowadzanie treści jelitowej lub moczu do specjalnego worka stomijnego. Wyłonienie stomii jest konieczne wtedy, gdy naturalna droga wydalania przestaje działać prawidłowo, na przykład w przebiegu chorób nowotworowych jelita grubego, nieswoistych chorób zapalnych jelit, powikłań pooperacyjnych czy urazów. Stomia może być czasowa lub stała. Jej celem jest ochrona zdrowia, umożliwienie leczenia oraz poprawa jakości życia pacjenta. Wbrew obawom nie oznacza końca aktywnego życia – dla wielu osób staje się etapem, który pozwala odzyskać zdrowie i wrócić do codziennych aktywności.

Czy życie ze stomią jakoś ogranicza codzienność?

To jeden z najczęściej powielanych mitów. W rzeczywistości większość osób po okresie adaptacji wraca do pracy, życia rodzinnego, podróży, aktywności fizycznej i swoich pasji. Nowoczesny sprzęt stomijny jest dyskretny, szczelny i wygodny. Worki stomijne neutralizują zapachy i pozostają niewidoczne pod ubraniem, dzięki czemu pacjenci mogą czuć się komfortowo i bezpiecznie. Wciąż jednak

funkcjonuje wiele stereotypów dotyczących stomii – przekonanie o wykluczeniu społecznym, ograniczeniu relacji czy konieczności rezygnacji z aktywności. Tymczasem osoby ze stomią mogą prowadzić satysfakcjonujące i aktywne życie, a często dzięki stomii odzyskują sprawność oraz uwalniają się od bólu i przewlekłych objawów choroby.

Jakie są największe obawy pacjentów przed wyłonieniem stomii?

Najczęściej dotyczą one utraty niezależności, zmiany wyglądu ciała, odrzucenia społecznego oraz obawy przed „innym” życiem. Takie emocje są całkowicie naturalne, jednak doświadczenia wielu pacjentów pokazują, że rzeczywistość często wygląda inaczej niż wyobrażenia przed operacją.

Wielu stomików podkreśla, że stomia pozwoliła im odzyskać zdrowie, energię i możliwość powrotu do codziennych aktywności. Ogromne znaczenie ma także wsparcie personelu medycznego, pielęgniarek stomijnych oraz kontakt z innymi osobami żyjącymi ze stomią. Pomaga to oswoić nową sytuację, odzyskać poczucie bezpieczeństwa i uwierzyć, że można normalnie żyć.

Czy stomia nadal jest tematem tabu?

Niestety tak. W wielu przypadkach stomia nadal pozostaje tematem, o którym mówi się zbyt rzadko. Wynika to głównie z braku wiedzy oraz utrwalonych stereotypów. To z kolei prowadzi do

niepotrzebnego lęku, wstydu i poczucia izolacji u pacjentów. Dlatego tak ważne są edukacja oraz otwarta rozmowa, które pomagają przełamywać bariery i budować świadomość społeczną.



Jeśli czeka cię wyłonienie stomii lub żyjesz ze stomią i potrzebujesz wsparcia – pamiętaj, że nie jesteś sam.

Najważniejsze, co warto powiedzieć osobie, która właśnie dowiedziała się o konieczności wyłonienia stomii, to: stomia nie odbiera człowiekowi normalnego życia. Bardzo często je ratuje – pozwala odzyskać zdrowie, bezpieczeństwo i codzienny komfort. Człowiek nadal pozostaje sobą – ze swoimi relacjami, planami i marzeniami. Jeśli czeka cię wyłonienie stomii lub żyjesz ze stomią i potrzebujesz wsparcia – pamiętaj, że nie jesteś sam. Rozmowa, wiedza i kontakt z innymi stomikami pomagają odzyskać poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info

