

Stomia i woda

Czy jest się czego obawiać?

Wyłonienie stomii oraz związana z tym konsekwencja w postaci potrzeby stałej pielęgnacji powoduje, że ze strachu lub niewiedzy często rezygnujemy z czynności, które jeszcze przed operacją sprawiały nam wielką radość. Nie wiemy czy możemy, boimy się wpadek i brakuje nam odpowiedniego przygotowania do tego, aby – gdy już poczuemy się lepiej – cieszyć się rzeczami, które jeszcze wcześniej były dla nas oczywiste. Tak też często dzieje się w przypadku tematów związanych ze stomią i wodą. Okazuje się, że zdecydowana większość stomików boi się kąpiei, pływania, wyjścia na basen... U niektórych strach przemija, u innych już pozostaje. Jak się okazuje nie do końca słusznie. Ale zacznijmy od początku.



Niezależnie od tego czy nasz kontakt z wodą jest związany z chęcią relaksu, czy z ujęciem bardziej sportowym, faktem już naukowym jest stwierdzenie, że zarówno pływanie jak i kąpiele dają nam olbrzymią ilość korzyści – redukcja stresu, pobudzenie układu krążenia, oczyszczenie zatok, zwiększenie wydolności płuc, złagodzenie napięcia mięśniowego to tylko jedne z licznych zalet przebywania w wodzie. Dodatkowo wodna aktywność fizyczna wspomaga budowanie wytrzymałości oraz mięśni, poprawia stan kręgosłupa, dobrze wpływa na stawy oraz pomaga zrzucić zbędne kilogramy. Nie zastanawiając się już dłużej nad kolejną korzyścią: poprawą samopoczucia nie pozostaje nic innego jak tylko wskoczyć do wanny, wziąć długi prysznic lub wybrać się na basen, nad jezioro, czy morze... – tylko czy ze stomią można?

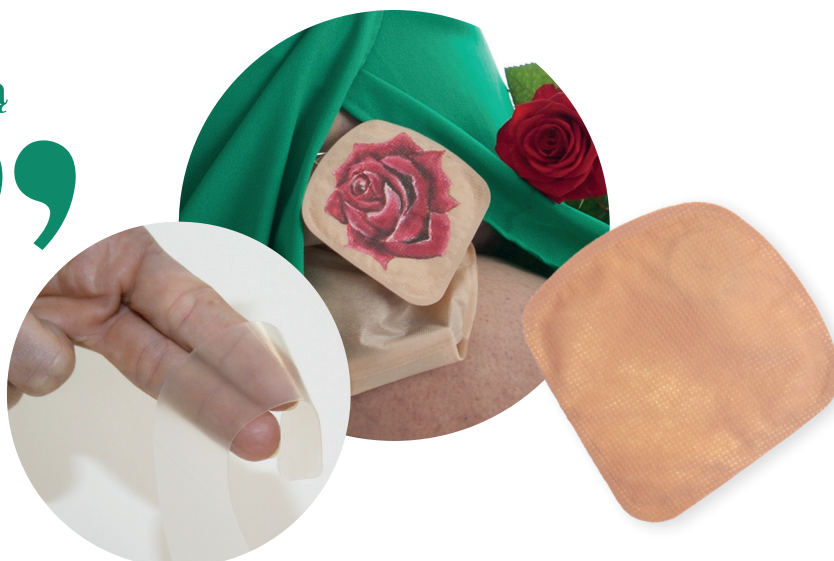
Sam fakt posiadania stomii nie jest przeciwwskazaniem do przebywania w wodzie, uprawiania sportów wodnych, czy nawet do nurkowania. Gdy rany po operacji się zagoją z czystym sumieniem możemy aktywnie spędzać czas w morzu, w jeziorze czy na basenie. Tak samo możemy dowolnie cieszyć się z długich domowych kąpiei zarówno w wannie jak i pod prysznicem. Posiadanie stomii nie powinno przeszkadzać w radości z czasu wolnego, chwili relaksu czy wakacyjnych wycieczek. A jeśli zadamy wcześniej o odpowiednie zabezpieczenie sprzętu możemy mieć pewność, że ani nam, ani naszej stomii nie stanie się nic złego podczas kontaktu z wodą. Jednak dla tych, którzy się wahają

Sprzęt stomijny

Pamiętajmy, że worki stomijne są wodoodporne – dotyczy to zarówno ich zewnętrznej strony jak i naklejonej płytki. Co więcej, każda płytka stomijna pod wpływem wody powinna chwytać skórę mocniej. Dzieje się tak, ponieważ hydrokoloid, z którego jest wykonana bardzo chętnie chłonie wilgoć. Dlatego też, jeśli nasz sprzęt jest prawidłowo dopasowany i „na sucho” trzyma się dobrze, także „na mokro” będzie spełniał swoje zadanie. Oczywiście w bardzo indywidualnych przypadkach z powodu właściwości skóry może dojść do odwrotnego procesu – dlatego dla własnego komfortu, jeśli boimy się o to czy nasz sprzęt będzie się dobrze sprawował warto naszą przygodę z wodą zacząć od prywatnej wanny. Jeśli po takim domowym teście mamy pewność co do naszych płytek stomijnych możemy z radością ruszać w miejsca publiczne.

Pierwszym z nich będzie zawsze refleksja nad przyczepnością sprzętu – czy na sucho trzyma się on dobrze? Jeśli mamy ku temu wątpliwości możemy skontaktować się z pielęgniarką stomijną lub sklepem medycznym, który pomoże nam w dopasowaniu sprzętu do naszych potrzeb. Jeśli pomimo odpowiedniego dopasowania worki przy kontakcie z wodą się odklejają warto zakupić silikonowe półpierzście i obkleić nimi krawędzie zewnętrznej strony płytki. Sillin z którego wykonane są akcesoria nie chłonie i nie przepuszcza wody, idealnie zabezpieczy brzegi płytki stomijnej. Pozwoli to na lepsze trzymanie oraz pewność, że nie będziemy mieli nieprzyjemnej niespodzianki. Osoby, u których rytm wypróżnień jest w miarę stały, lub stosują zabieg irygacji mogą zakupić tzw. mini cupy – czyli małe woreczki, których zadaniem jest czasowe zabezpieczenie stomii. Takie rozwiązanie sprawdzi się również podczas sportów wyczynowych czy w trakcie wizyty na siłowni.

Jeśli sprzęt odkleja się podczas kontaktu z wodą zanim zrezygnujemy z pływania możemy spróbować różnych rozwiązań.



Przygotowanie do pobytu w wodzie

Jeśli chodzi o domową kąpiel wiele osób, które zmieniają sprzęt codziennie, worek wymieniają bezpośrednio po kąpieli. Rozgrzana przez wodę płytka łatwiej odchodzi od skóry w momencie odklejania sprzętu przez co codzienna rutyna jest szybsza, przyjemniejsza i łatwiejsza. Z zebranych przez nas doświadczeń wynika, iż proces zdejmowania płytki po wodnej kąpieli jest bardzo indywidualny i zależy od stanu skóry. U jednych płytka będzie odchodziła bardzo łatwo i przyjemnie u innych z uwagi na „namoczenie” hydrokoloidu może być trudniejsze.

- W przypadku worków z filtrem pamiętajmy o zakryciu filtra za pomocą specjalnej naklejki, którą przyczepiamy na czas kąpieli. Pamiętajmy również o jej odklejeniu po wyjściu z łazienki.
- W przypadku worków odpuszczalnych zanim wejdziemy do wody warto jest opróżnić worek. Jeśli zmieniamy sprzęt codziennie praktyczną czynnością jest wymiana worka przed pobytem na basenie, aby nagromadzona treść nie przeszkadzała nam podczas pływania.
- Jeśli wybieramy się w miejsce publiczne zawsze miejmy ze sobą woreczki na zmianę – w razie odklejenia czy utraty przyczepności nie będziemy mieli niepotrzebnego problemu. Pamiętajmy jednak, aby w parne (np. baseny) i gorące (nagrzany samochód) miejsca nie zabierać zbyt dużego zapasu worków – zawarty w płytce hydrokoloid na dłuższą metę nie lubi ciepłych i wilgotnych przestrzeni. Jedna-dwie sztuki w zupełności nam wystarczą.

”

Jeśli zmieniamy sprzęt codziennie praktyczną czynnością jest wymiana worka przed pobytem na basenie, aby nagromadzona treść nie przeszkadzała nam podczas pływania.



Czy pokazywać się z workiem?

Jeśli już jesteśmy zdecydowani na powrót na basen czy pobyt nad jeziorem pozostaje pytanie czy wolno nam pokazywać się z workiem stomijnym – odpowiedź jest oczywiście twierdząca. Jeśli mamy taką ochotę nie musimy go ukrywać, możemy z dumą nosić go na ciele bez żadnych ograniczeń. Jeśli jednak nie czujemy się z tym do końca komfortowo możemy sprytnie ukryć go za pomocą różnych kostiumów i patentów. Panie z powodzeniem mogą założyć kostium jednoczęściowy – im bardziej barwne i marszczone wzory tym sprytniej worek „zgubi się” pod ubraniem. Można także zakupić bardzo od paru lat modne majtki kąpielowe z podwyższonym stanem lub spódniczki kąpielowe, zawiązać chustę. Panowie mogą kupić

odpowiedniej wysokości szorty kąpielowe. Jak wynika z naszych obserwacji wielu z nich do zabaw w wodzie kupuje zwykłe, czarne, stomijne majtki i w nich z powodzeniem chodzi na basen. Idealnie sprawdza się również różnego rodzaju kolorowe nakładki na worki stomijne, które można kupić lub wykonać samemu, w zależności od użytego materiału mogą być nieprzemakalne i dodatkowo chronić woreczek przed bezpośrednim działaniem wody. Pamiętajcie również, że te wszystkie artykuły nie muszą być przeznaczone specjalnie dla osób ze stomią – każdy kostium jednoczęściowy, jeśli nam podpasuje będzie spełniał swoje zadanie.



Granice bezpieczeństwa

Często padają pytania dotyczące morsowania, pobytu w saunie czy lodowatych kąpielach. I jeśli nasz ogólny stan zdrowia na to pozwala pamiętajmy, że stomia nas tutaj w niczym nie ogranicza.

Możemy korzystać z wszelkich dostępnych atrakcji takich jak sauny, łaźnie parowe, grotty solne, kule śnieżne, kąpiele w jacuzzi czy w balii z lodowatą wodą. Uważajmy tylko na kąpiele z różnego rodzaju dodatkami jak np. sole, borowiny, które mogą szybciej

uszkadzać płytkę stomijną. Zwróćmy uwagę na bicz wodny, czy hydromasaż, aby nie były bezpośrednio skierowane na stomię.

Jedyne granice, które mamy to te dotyczące własnych chęci i komfortu.

”

Dziękujemy za udostępnienie zdjęć produktów stomijnych dedykowanych do kontaktu z wodą firmie Med4Me – wyłącznemu dystrybutorowi marki Salts, Trio i Oxmed. Infolinia: 800 120 130