



Ileostomia co powinieneś wiedzieć przed i po operacji wyłonienia stomii



Recognising Salts research
into healthy stoma skin



DERMATOLOGICALLY
ACCREDITED



Doskonały w pielęgnacji stomii

Witam

Właśnie usłyszałeś, że w Twoim przypadku niezbędna jest operacja wyłonienia ileostomii. 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 ileostomia?	5
Jak wygląda stomia?	5
Dlaczego mam ileostomię?.....	6
Używanie worka ileostomijnego	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?.....	13
Rodzaje worków stomijnych.....	13
Usuwanie zużytego worka	13
Jak i skąd otrzymam sprzęt stomijny?.....	14
Refundacja sprzętu stomijnego.....	14
Czy powinienem zmienić swoją dietę?	15
Pielęgnacja skóry.....	16
Czy mogę ćwiczyć, uprawiać sport?.....	16
Czy mogę podróżować?.....	17
Co z moim życiem intymnym?	17
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.

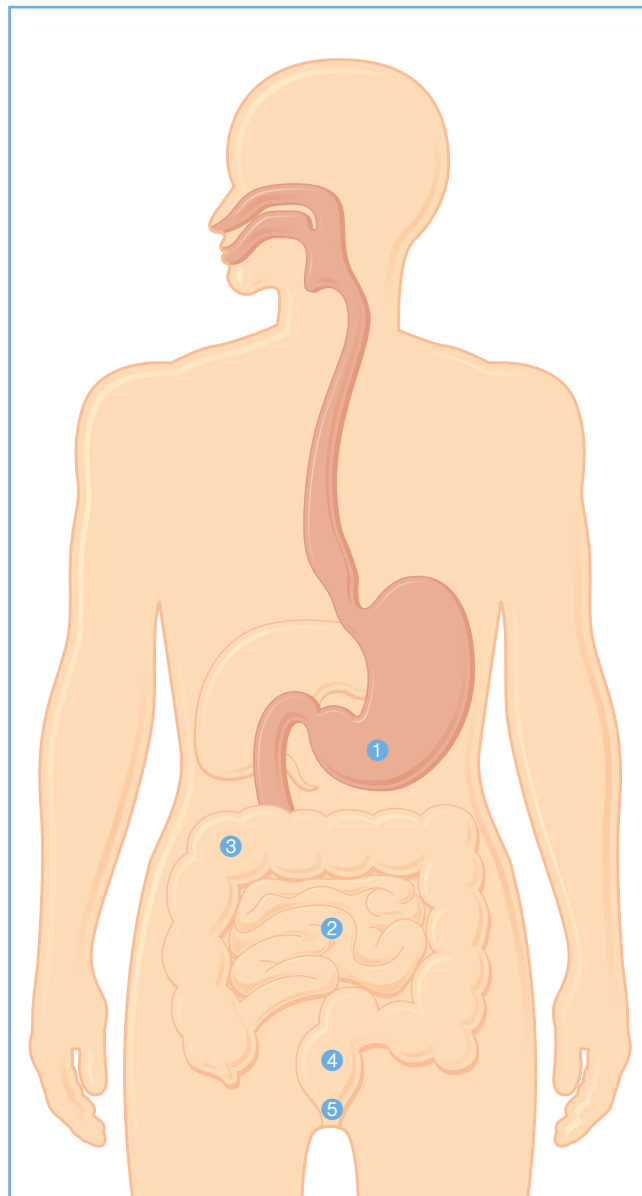
Zawartość żołądka trafia następnie do jelita cienkiego. W jelicie cienkim przebiega trawienie pokarmu i wchłanianie substancji odżywczych dostarczających organizmowi energii i umożliwiających wzrost oraz tworzenie się nowych komórek.

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 ileostomia?

Z różnych przyczyn, które powinien Ci wyjaśnić lekarz i pielęgniarka, Twoje jelita nie pracują już prawidłowo. W trakcie operacji, Twoje jelito cienkie 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 ileostomię wyłania się po prawej stronie brzucha, ale w niektórych przypadkach może zostać wyłoniona po lewej stronie. Stomia powinna znajdować się w takim miejscu, aby kiedy stoisz lub siedzisz stomia nie chowała się w fałdzie skórny.

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 wilgotna, koloru różowo-czerwonego. Wysokość ileostomii waha się od 2 do 3 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 rozpuszczą, albo pielęgniarka usunie je w trakcie wizyty kontrolnej.

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

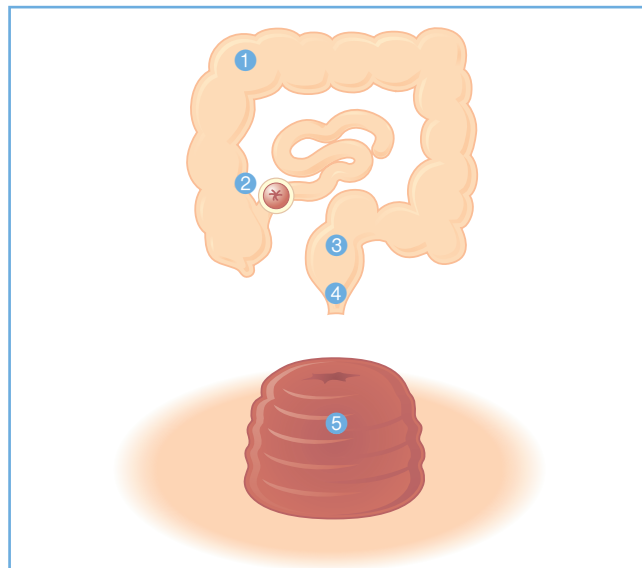
Dlaczego mam ileostomię?

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

Końcowa ileostomia

Końcową ileostomię wyłania się wtedy, gdy konieczne jest usunięcie części jelita grubego. Wtedy na powierzchnię brzucha wyłania się jelito cienkie i z niego utworzona zostaje stomia. Końcowa ileostomia może być czasowa lub ostateczna (*stała*).

Konieczność przeprowadzenia operacji wyłonienia ileostomii u Ciebie może być spowodowana wieloma przyczynami



Końcowa ileostomia

Jelito grube 1

Ileostomia 2

Odbytnica 3

Odbyt 4

Stomia 5

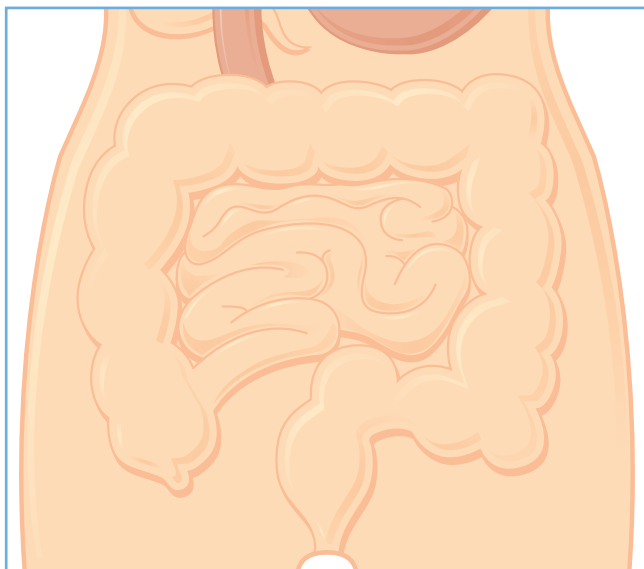
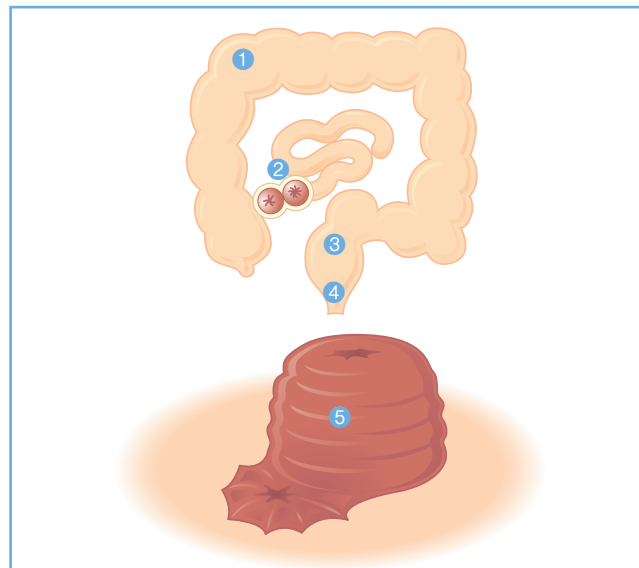
Końcowa ileostomia

Ileostomia dwulufowa, pętlowa

Ileostomię dwulufową (pętlową) najczęściej wytwarza się w celu ochrony zespolenia chirurgicznego w jelicie. Zwykle wyłania się ją w celu wygojenia jelita, którego część należało usunąć z powodu stanu zapalnego lub niedrożności. Powstaje, gdy na powierzchnię brzucha wyprowadza się pętle jelita cienkiego. 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



Ileostomia dwulufowa

Używanie worka ileostomijnego

Po operacji, będziesz musiał używać worka stomijnego. Wszystkie produkowane 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. To może się 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 ileostomijne 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.

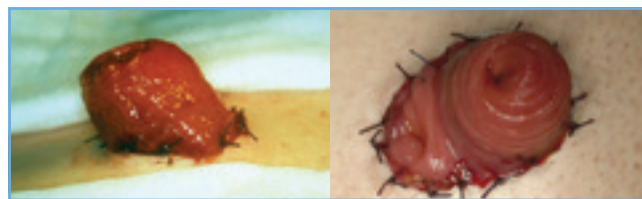
Większość worków stomijnych jest wielkości strony tej książeczki

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 następnym 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 różnorodne 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 fizyczną i emocjonalną.



Końcowa ileostomia i ileostomia dwulufowa – zdjęcia wykonane zaraz 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 tym 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 samodzielnie.

Z czasem gdy nabierzesz wprawy w wymianie worka możesz zmienić worek przezroczysty na beżowy lub beżowy z zakładką.



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

Przygotowanie nowego worka stomijnego

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 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

Zapinanie ujścia w nowym worku

Położ worek na płaskiej powierzchni, płytką do spodu, tak byś dobrze widział zapinkę. Zawiń zapinkę trzykrotnie aż zobaczysz rzep. Wtedy boczne „skrzydełka” przypnij dokładnie do rzepa co zagwarantuje Ci bezpieczne zamknięcie worka.



Zapinanie ujścia w nowym worku



Odklejenie worka

Usuwanie zużytego worka

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

Zakładanie nowego worka

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



❶ Zakładanie worka - odklej osłonkę



❷ Dopasuj płytkę



❸ Delikatnie dociśnij

Wymiana worka stomijnego *cd.*



Otwieranie

Opróżnianie worka

Najpierw odepnij jedno skrzydełko, potem drugie. Rozwiń ujście w momencie gdy jesteś gotowy do opróżnienia worka. Gdy już opróżnisz worek, wytrzyj ujście chusteczką higieniczną lub ściereczką.

Z czasem wymiana worka stomijnego stanie się dla Ciebie czynnością rutynową



Opróżnianie worka



Czyszczenie

Jak często powinienem zmieniać worek stomijny?

Częstość wymieniaania worka stomijnego zależy od Twoich indywidualnych potrzeb. Twoja pielęgniarka doradzi Ci najlepsze rozwiązanie. Pamiętaj, że możesz opróżniać worek stomijny kilka razy dziennie.

Usuwanie zużytego worka

Zawartość worka opróżnij do muszli klozetowej, a następnie pusty worek umieść w woreczku na zużyty worek i wyrzuć do kosza na śmieci. Nie spuszczaży zużytego worka w toalecie, może ją zablokować.

Rodzaje worków stomijnych

Są dwa podstawowe rodzaje worków stomijnych:

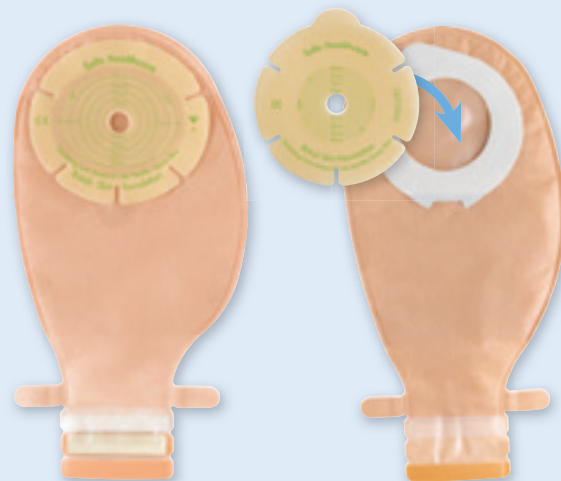
Sprzęt jednoczęściowy

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 najbardziej Ci odpowiada. Każdy jest inny, jedni preferują duże worki inni mniejsze.



Worek jednoczęściowy

Sprzęt dwuczęściowy

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. W NFZ otrzymasz Kartę Zaopatrzenia Comiesięcznego, 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: SALTS POLSKA sp. z o.o., ul. Domaniewska 47/10, 02-672 Warszawa dołączając

informację na temat rodzaju sprzętu stomijnego jaki chcesz otrzymać. Dodatkowe informacje uzyskasz dzwoniąc pod bezpłatny numer infolinii 800 120 130.

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 otrzymacie Państwo w NFZ potwierdzając pierwszy wniosek lub możecie skorzystać z naszej bezpłatnej infolinii 800 120 130.

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** i 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 przeżuwasz pokarm, ułatwi to proces trawienia.
- **Stosuj urozmaiconą dietę.** Eksperymentuj z różnymi pokarmami, wprowadzaj je do swojej diety w niewielkich porcjach i stopniowo zwiększaj ich ilość. Jeśli któryś z pokarmów Ci nie służy wyeliminuj go ze swojej diety na kilka tygodni a potem spróbuj wprowadzić je 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 ileostomii znajdziesz w naszym poradniku zatytułowanym **Co jeść, by zdrowo żyć.****



Operacja wyłonienia stomii nie wymusza stosowania specjalnej diety, pamiętaj by jeść zróżnicowane i zbilansowane posiłki

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 płytki 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 zwykłych mydeł i kremów**

Do mycia skóry wokół stomii używaj ciepłej wody. Skórę wokół stomii powinieneś oczyszczać używając środków przeznaczonych do tego celu. Zwykłe mydła i zele zmywające mogą powodować podrażnienia skóry. Nie stosuj też zwykłych substancji nawilżających ani kremów na skórę wokół stomii gdyż zmniejszają one stopień przylegania płytki do skóry.

- **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 ileostomii, znajdziesz w naszym poradniku zatytułowanym **Pielęgnacja skóry**.*



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, jaka towarzyszyła Ci przed operacją. Oczywiście uzależnione jest to od stanu ogólnego Twojego organizmu, typu operacji wyłonienia stomii oraz powodu, dla którego została przeprowadzona.



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 niezbędne 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.
- **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 podróżne.

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



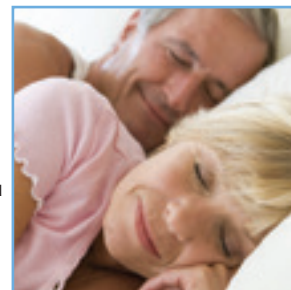
Co z moim życiem intymnym?

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 ze stomikiem, 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.pcpr.info

Bezpłatna dostawa do domu

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

- Bezpłatną infolinię 800 120 130, 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.

Aby otrzymać dodatkowe informacje skontaktuj się z nami pod numerem bezpłatnej infolinii 800 120 130 lub zarejestruj się na naszej stronie internetowej www.salts.pl

Pomocne adresy

Polskie Towarzystwo Stomijne POL-ILKO - www.poliilko.pl

- 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 pielęgnacji stomii.

Polskie Towarzystwo Pielęgniarek Stomijnych - www.ptps.pl

- serwis przeznaczony jest głównie dla pielęgniarek ale również stomicy znajdą tam wiele interesujących informacji na temat stomii.

Zadaniem kampanii społecznej „STOMAlife. Odkryj stomię” jest walka z wykluczeniem społecznym dotyczącym stomików: przełamanie tabu związanego ze stomią oraz edukacja w zakresie faktów i mitów z nią związanych, przez działania podejmowane w różnych obszarach:

- edukację opinii publicznej na temat stomii oraz problemów stomików,
- budowanie zrozumienia i wsparcia społecznego dla stomików, by podjęli wysiłek powrotu do normalnej aktywności zawodowej i społecznej,
- aktywizację społeczną stomików,
- zmianę postaw osób z wylonioną stomią w kierunku akceptacji swojej sytuacji życiowej.



» Spodziewane efekty

- Stomicy staną się w mniejszym stopniu dyskryminowani w życiu szkolnym, zawodowym i publicznym, a nauczyciele i pracodawcy będą umieli z takimi osobami rozmawiać, aby przełamywać ich lęk przed brakiem akceptacji ze strony otoczenia.
- Osoby ze stomią przestaną wstydić się swojej przypadłości i podzielą się publicznie swoimi doświadczeniami.
- Stomicy zaczną uczestniczyć w aktywnościach, których do tej pory unikali takich jak uprawianie sportu czy realizacja swoich pasji.
- Stomicy na nowo nauczą się budować swoje relacje towarzyskie i rodzinne.
- Stomicy będą mieli zapewnioną odpowiednią edukację na temat konsekwencji wylonienia stomii oraz jej pielęgnacji

» Polub nasz profil na Facebooku!

Facebook.com/KampaniaSTOMAlife. Śledź aktualności, komentuj, udostępniaj – stań się częścią naszej społeczności!

» Podziel się swoją historią!

Zachęcamy do podzielenia się swoją historią, która stanie się inspiracją i wsparciem dla innych! Za pośrednictwem strony www.stomalife.pl stomicy mogą opowiedzieć np. o emocjach, które odczuwali zarówno przed, jak i podczas pierwszych tygodni po operacji, o problemach w życiu codziennym i zawodowym, o swoich pasjach i marzeniach, a także o tym, jak wyglądał proces akceptacji stomii.

» Rozwijaj wiedzę na temat stomii!

Przyslij swoją propozycję faktów i mitów dotyczących stomii oraz życia z nią na biuro@stomalife.pl.

» Przesyłaj pomysły!

Nikt nie wie lepiej od Ciebie, jak jeszcze możemy Ci pomóc w ramach kampanii! Jeżeli masz pomysł, jak ją rozwijać, podziel się: biuro@stomalife.pl.

» Masz pytanie?

STOMAlinia to miejsce, w którym żadne pytanie nie pozostanie bez odpowiedzi. Dzięki niej możecie uzyskać poradę i pomoc na temat stomii, jej pielęgnacji oraz życia z nią. Odpowiedzi udzielają psycholodzy, lekarze oraz pielęgniarki stomijne. Jeśli masz pytanie napisz: biuro@stomalife.pl



» Organizatorzy kampanii



» Patronat honorowy



KARTA STOMIKA

gwarancją bezpieczeństwa
i intymności osób ze stomią

Z inicjatywy fundacji STOMAlife osoby ze stomią mogą otrzymać kartę stomika. Posiadanie karty ma ułatwić stomikom funkcjonowanie w problematycznych sytuacjach, na przykład podczas kontroli granicznych i odpraw lotniczych.

Udogodnienia w podróży

Kontrole celne, graniczne oraz sytuacje odpraw lotniczych mogą powodować kłopotliwe sytuacje dla stomików. Podczas kontroli bezpieczeństwa na lotnisku, każdy pasażer musi okazać wszystkie przedmioty, które zamierza zabrać w bagażu podręcznym. Brak wiedzy na temat stomii może sprawić, że osoba kontrolująca będzie się domagać także odklejenia stomijnego worka.

Przepisy dotyczące przewozu bagażu podręcznego, leków oraz środków medycznych nie mówią nic o sprzęcie stomijnym. Pasażerowie przewożący wspomniany sprzęt w swoim bagażu podręcznym powinni posiadać zaświadczenie medyczne od lekarza informujące o posiadanej stomii i wiążącymi się z tym szczególnymi potrzebami. Karta stomika oraz zaświadczenie medyczne mają pomóc w zrozumieniu zaistniałej potrzeby oraz potwierdzić konieczność posiadania określonego sprzętu medycznego w bagażu podręcznym.

Podręczny dokument

Karta stomika posiada wygodny format, dzięki czemu z łatwością można ją nosić w portfelu czy kieszeni. Do karty dołączane jest zaświadczenie medyczne, z którym stomik musi udać się do lekarza prowadzącego (lekarza POZ), w celu poświadczenia przez niego faktu posiadania stomii. Podpis oraz pieczętka odpowiedniego organu medycznego są warunkiem ważności zaświadczenia oraz potwierdzą zasadność korzystania z karty stomika. Zgodnie z założeniem, iż dokument może okazać się przydatny między innymi w czasie podróży, treść zaświadczenia została przetłumaczona w siedmiu językach: angielskim, francuskim, niemieckim, hiszpańskim, rosyjskim, włoskim oraz greckim.



Aby otrzymać kartę i zaświadczenie medyczne wystarczy wysłać wiadomość na adres biuro@stomalife.pl lub adres pocztowy ul. Karola Dickensa 27 lok 27, 02-382 Warszawa.

Karta stomika jest dostępna też w punktach konsultacyjno-szkoleniowych PKS STOMAlife oraz w wybranych sklepach medycznych.



Punkty konsultacyjne dla stomików i ich bliskich

Zapraszamy do nowo otwartych poradni stomijnych stworzonych przez profesjonalistów z myślą o niesieniu pomocy osobom z wyłonioną stomią oraz ich opiekunach.

Zapewniamy długoterminową opiekę medyczną w zakresie:

- Okresowej kontroli stomii i stanu skóry.
- Leczenia zmian dermatologicznych wokół stomii.
- Rozwiązywania problemów związanych z trudną stomią – podciekanie, wypadanie stomii.

W naszej poradni uzyskacie także Państwo informacje na temat:

- Optymalnego dopasowania sprzętu stomijnego.
- Prawidłowej wymiany sprzętu stomijnego.
- Zasad, których należy przestrzegać aby zapobiec ewentualnym powikłaniom.
- Prawidłowej i samodzielnej pielęgnacji stomii i skóry wokół stomii.
- Sposobu dbania o skórę wokół stomii.
- Właściwej diety, zapewniającej optymalne odżywianie się i komfort funkcjonowania, aktywności fizycznej, podróżowania oraz inne.
- Zasad i sposobu refundacji sprzętu stomijnego.

Adres najbliższej poradni możesz sprawdzić na stronie www.stomalife.pl lub pod numerem 800 633 463.

W każdym momencie możesz także przesłać swoje pytanie poradnia@stomalife.pl

Co to jest stomia?

Dlaczego się ją wyłania?

Jak ją pielęgnować?

Jak dobrać woreczek?

Gdzie mam odebrać sprzęt stomijny?

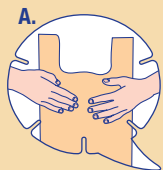
Odpowiedź na te i wiele innych pytań znajdziesz w naszym interaktywnym szkoleniu na temat stomii.

Znajdziesz je
na stronie
STOMAlife.pl

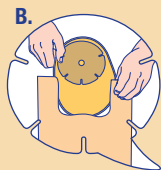


Zapraszamy.

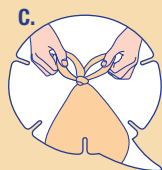




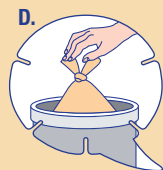
A.
Przygotuj
woreczek.



B.
Zużyty worek
włóż do woreczka.



C.
Zawiąż
szczelnie.



D.
Wrzuć
do kosza.

Woreczki na woreczki



to higieniczne woreczki o delikatnym zapachu przeznaczone na zużyty sprzęt stomijny. Skład płynu, którym są nasączone, jest dobrany tak, aby neutralizował brzydkie zapachy. Brzoskwiniowy kolor woreczka maskuje zawartość i zapewnia dyskrecję użytkownikowi. Wielkość woreczka pozwala zmieścić zużyty woreczek stomijny oraz pozostałe akcesoria. Łatwo wiązane uszy szczelnie chronią zawartość przed wyciekami. Opakowanie wyposażone jest w szerokie zamknięcie wielokrotnego użytku, które ułatwia wyjmowanie woreczków oraz chroni zapach.

**NIENZASTĄPIONE
W PODRÓŻY, PRACY,
SZKOLE, DOMU...
GDZIEKOLWIEK
POTRZEBUJESZ DYSKREJCJI
I KOMFORTU!**

SALTS
HEALTHCARE

www.salts.pl • bezpłatna infolinia 800 120 130

Sugerowana cena 6,99 pln brutto za opakowanie jednostkowe
Opakowanie jednostkowe zawiera 50 szt. woreczków
Produkt jest pełnopłatny, nie podlega refundacji

PO PROSTU ZYJ

Bezpłatny kwartalnik
dla stomików i nie tylko

Fachowe porady

Ciekawi ludzie



Aby otrzymywać nasze life regularnie napisz na adres
magda.piegat@stomalife.pl lub zadzwoń 800 633 463

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.salts.pl

By uzyskać próbki naszych produktów,

ZADZWOŃ POD BEZPŁATNY

NUMER INFOLINII 800 120 130

lub odwiedź naszą stronę internetową

www.salts.pl

