



The Patient Education Institute

Ileostomia

Materiał edukacyjny dla Pacjenta

STOMAlife
ODKRYJ STOMIĘ

Ogólnopolska
Kampania
Społeczna

2 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.

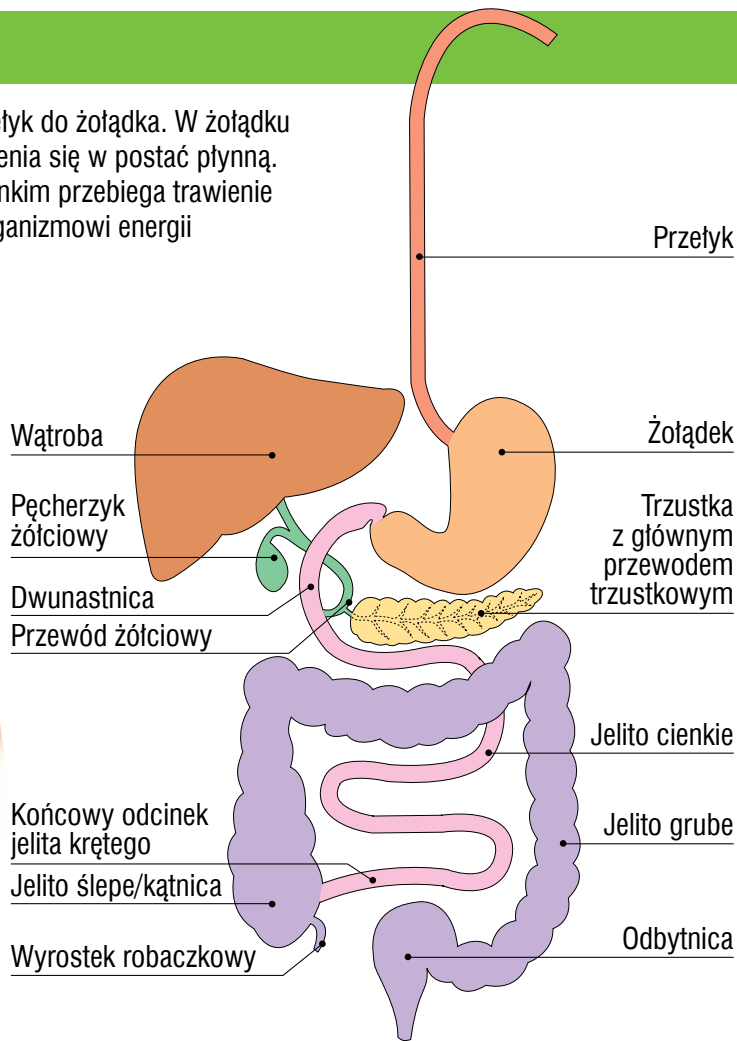
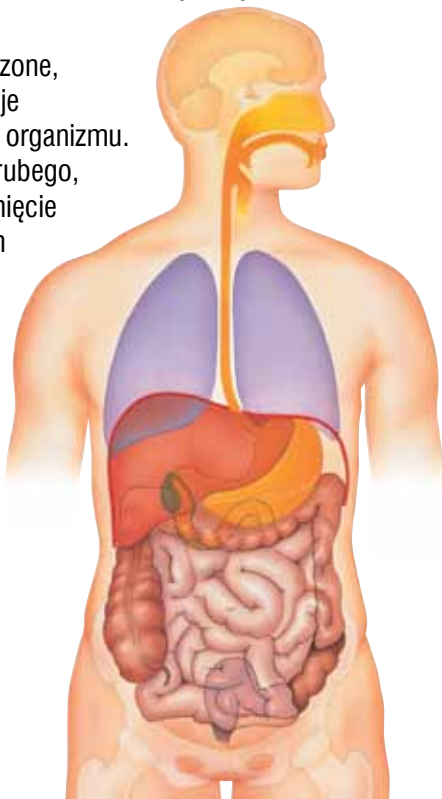


Układ pokarmowy	4	Rodzaje worków stomijnych	18
Co to jest ileostomia?	5	Dodatkowe materiały pielęgnacyjne	19
Jak zostanie wyznaczone miejsce ileostomii?	5	Jak i skąd otrzymam sprzęt stomijny?	20
Jak wygląda stomia?	6	Refundacja sprzętu stomijnego	20
Dlaczego mam ileostomię?	7	Praktyczne wskazówki	21
Ileostomia końcowa i dwulufowa	9	Dobierz właściwy rodzaj sprzętu	23
Operacyjne wyłonienie ileostomii	10	Czy mogę ćwiczyć, uprawiać sport?	23
Wady i zalety operacji	11	Czy powinienem zmienić swoją dietę?	24
Używanie worka ileostomijnego	12	Czy mogę podróżować?	25
Po operacji	13	Co z moim życiem intymnym?	25
Kiedy moja stomia zacznie pracować?	14	Powikłania stomii jelitowych	26
Jak dobrać odpowiedni worek stomijny?	14	Rehabilitacja	27
Wymiana worka stomijnego	15	Przykłady ćwiczeń	28
Jak często powinienem zmieniać worek stomijny?	18	Do kogo mogę zwrócić się po poradę?	31
Usuwanie zużytego worka	18	Przydatne informacje	32

4 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.



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.

Wyznaczenie miejsca stomii

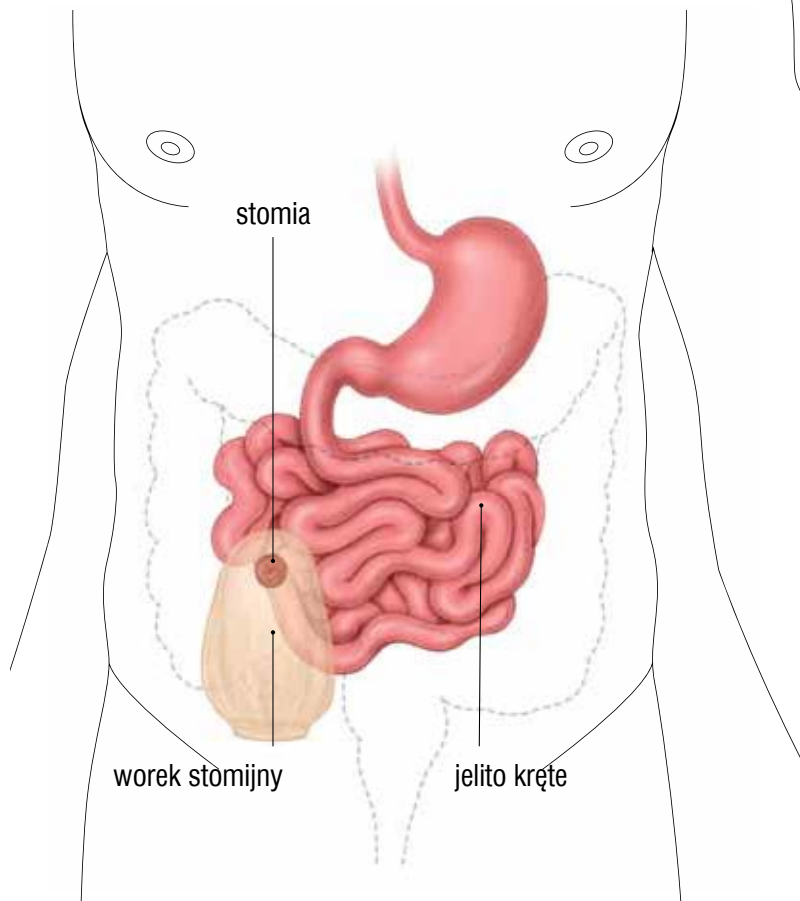
1. Ocena powłok skórnych brzucha (blizny, fałdy, zagięcia).
2. Zaznaczenie na skórze w dolnym prawym podbrzuszu miejsca stomii.
3. Przyjęcie różnych pozycji ciała dla upewnienia się, że wyznaczone miejsce jest zawsze widoczne dla pacjenta a fałdy skóry nie będą sprzyjać odklejaniu się płytki.
4. Przyklejenie płytki stomijnej i worka wypełnionego wodą (symulacja docelowej sytuacji).



6 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**

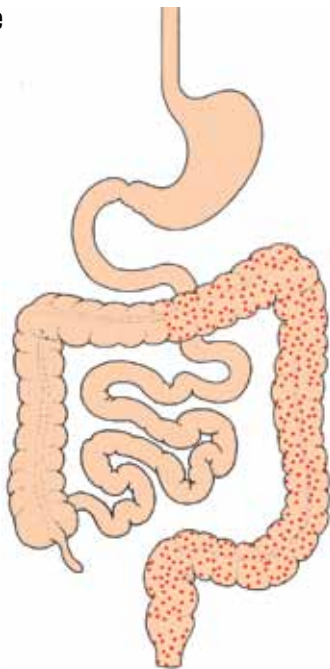


Konieczność przeprowadzenia operacji wyłonienia ileostomii u Ciebie może być spowodowana wieloma przyczynami. Powody dla których została u Ciebie wyłoniona ileostomia wyjaśni Ci Twój lekarz i Twoja pielęgniarka. Ileostomia może być stała lub czasowa.

Najczęstszymi chorobami mogącymi wpłynąć na wyłonienia ileostomii są:

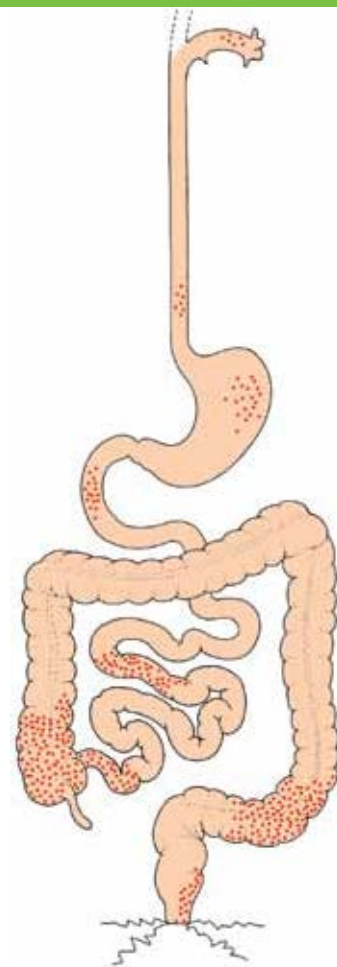
Wrzodziejące zapalenie jelita grubego

Jest to przewlekły proces zapalny błony śluzowej jelita grubego prowadzącym do powstania owrzodzeń. Najczęściej przebiega ono pod postacią ostrych rzutów oddzielonych okresami bezobjawowymi lub ze słabo nasilonymi objawami.



Choroba Leśniowskiego-Crohna

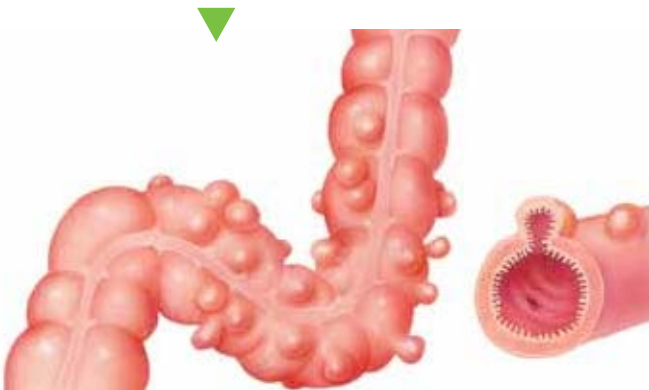
Charakterystyczną cechą tej choroby są miejscowe zmiany zapalne dotyczące wszystkich warstw ściany przewodu pokarmowego prowadzące do powstania owrzodzeń i przetok. Dotyczy to może każdego odcinka przewodu pokarmowego (od jamy ustnej aż do odbytu). Zmiany mogą być wieloodcinkowe, najczęściej umiejscowione są w końcowym odcinku jelita krętego i kątnicy. Charakterystyczne dla choroby Leśniowskiego-Crohna jest występowanie przetok międzypętlowych, jelitowo-pęcherzowych, jelitowo-pochwowych i jelitowo-skrónych. Często przetoka okołoodbytnicza jest pierwszym objawem i manifestacją choroby. Choroba rozwija się powoli, często z długimi okresami remisji i nawrotów.



8 Dlaczego mam ileostomię? Najczęstsze choroby wpływające na wyłonienie ileostomii

Choroba uchyłkowa jelita grubego

Uchyłkowatość to występowanie uchyłków - wypukleń błony śluzowej i podśluzowej głównie w lewej połowie okrężnicy. Ponad 2/3 pacjentów po 70 roku życia dotkniętych jest tą chorobą.



Rodzinna polipowatość gruczolakowata

Choroba charakteryzuje się występowaniem licznych (setek a nawet tysięcy) polipów gruczolakowych jelita grubego o dużym potencjale przemiany nowotworowej. Objawy pod postacią biegunek i obecności krwi w stolcu pojawiają się zwykle około 20 roku życia, chociaż najwcześniejsze ich wystąpienie zaobserwowano u 5-letniego pacjenta.



Rak jelita grubego

Jest jednym z najczęstszych nowotworów złośliwych. Zarówno u kobiet jak i u mężczyzn znajduje się na 3 miejscu pod względem częstości zachorowania. Najczęstsze objawy raka jelita grubego to krwawienie z odbytu (krew w stolcu, na stolcu) - częstą przyczyną krwawień z odbytu są łagodne choroby proktologiczne – w tym hemoroidy i szczelina odbytu. Często przyczyną szczególnie u osób młodszych są też choroby zapalne jelit.



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



Stomia końcowa



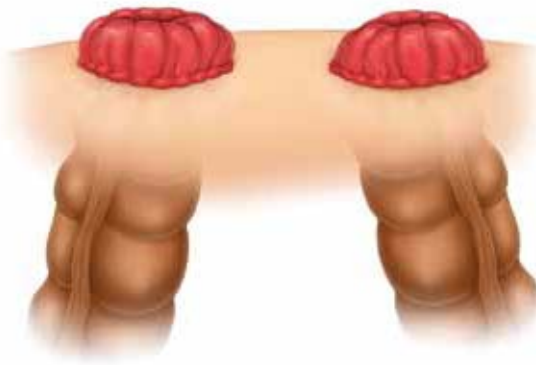
Ileostomię dwulufową (pętlową) najczęściej wytwarza się w celu ochrony zespolenia chirurgicznego w jelicie. Zwykle wytania się ją w celu wygojenia jelita, którego część należało usunąć z powodu stanu zapalnego lub niedrożności. Powstaje, gdy na powierzchnię brzucha wyprowadza się pętlę jelita cienkiego. Pętla ta następnie jest nacinana co prowadzi do utworzenia dwóch otworów stomijnych.



Stomia dwulufowa-pętlowa



Stomia dwulufowa tzw. rozstawiona

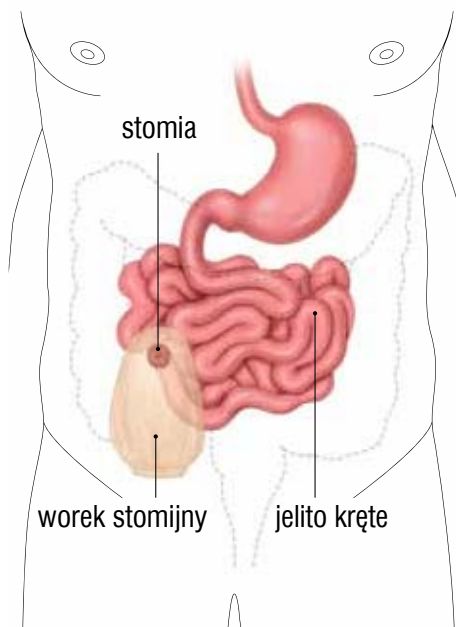


10 Operacyjne wyłonienie ileostomii

Przed operacją wyłonienia stomii lekarz powinien wyjaśnić Ci przebieg operacji oraz przedstawić korzyści z niej wynikające jak i potencjalne ryzyko zabiegu. W zależności od przyczyny operacji możesz mieć wykonaną stomię kończą lub może zostać wytworzony specjalny zbiornik z jelita cienkiego, który będzie złączony z Twoim odbytem. Takie rozwiązanie nie wymaga stomii, a stolec jest wydalany naturalną drogą przez odbyt. Zastosowanie takiego rozwiązania jest możliwe u osób, u których oszczędzono odbyt i funkcjonują mięśnie zwieracza odbytu.

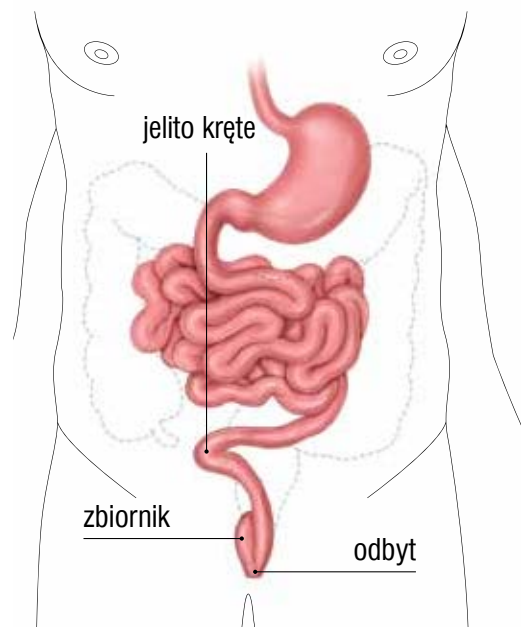
Ileostomia sposobem Brooke'a (ileostomia końcowa)

Stomia wykonana na poziomie końcowego odcinka jelita cienkiego poprzez wyłonienie tego odcinka jelita na powierzchnię ściany brzucha.



Zbiornik jelitowy typu J z zespoleniem odbytniczym

Wewnątrztrzewnowy zbiornik wytworzony z końcowej części jelita cienkiego zespalany z odbytem, co umożliwia przywrócenie ciągłości przewodu pokarmowego i wypróżnianie się naturalną drogą (przez odbyt).



Ileostomia sposobem Brooke'a



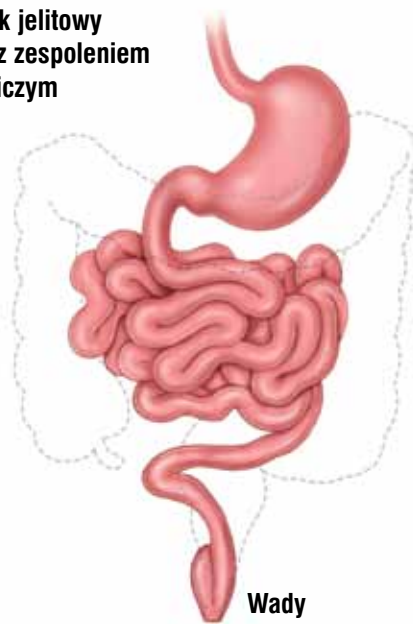
Zalety

- Operacja wykonywana od wielu lat, dobrze poznane wyniki leczenia tą metodą.
- Worki ileostomijne otwierane u dołu, dają możliwość opróżniania go bez konieczności wymiany na nowy worek.

Wady

- Konieczność stosowania zewnętrznego worka.
- Konieczność regularnego opróżniania worka (4-5 razy na dobę).
- Regularna (co kilka dni) zmiana płytki stomijnej i worka.
- Ryzyko infekcji.
- Konieczność dbania o ileostomię.

Zbiornik jelitowy typu J z zespoleniem odbytniczym



Zalety

- Brak trwałej przetoki.
- Brak worków stomijnych.
- Utrzymanie naturalnej drogi oddawania stolca.
- Eliminacja lub zminimalizowanie ryzyka nowotworu.
- Możliwość zakończenia farmakologicznego leczenia przeciwzapalnego.

Wady

- Złożoność procedury.
- Ryzyko uszkodzenia nerwów w obrębie miednicy.
- Ryzyko następstw septycznych, zapalenie wytworzonego zbiornika jelitowego.
- Częste oddawanie stolca, ryzyko nietrzymania stolca oraz potrzeba częstej kontroli.

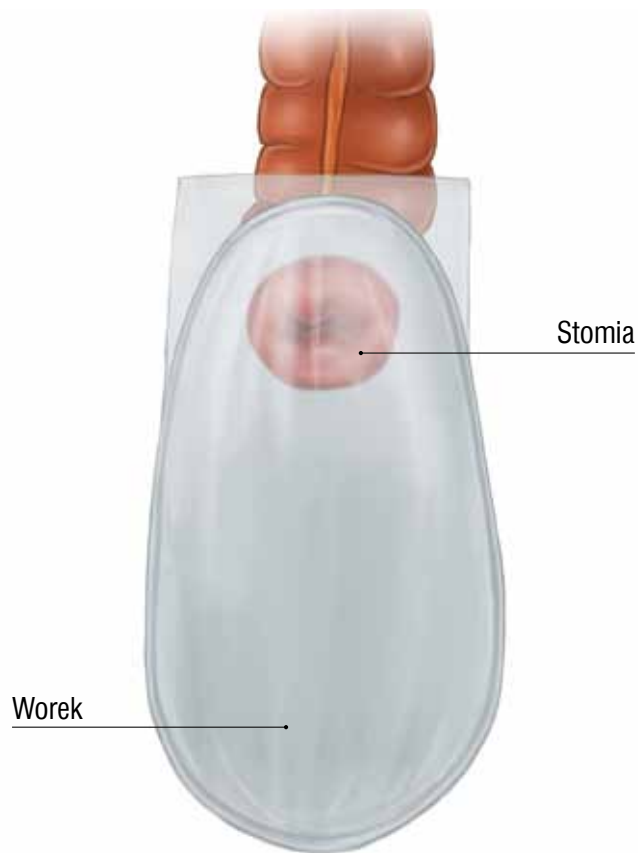
12 Używanie worka ileostomijnego

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 książki. 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.

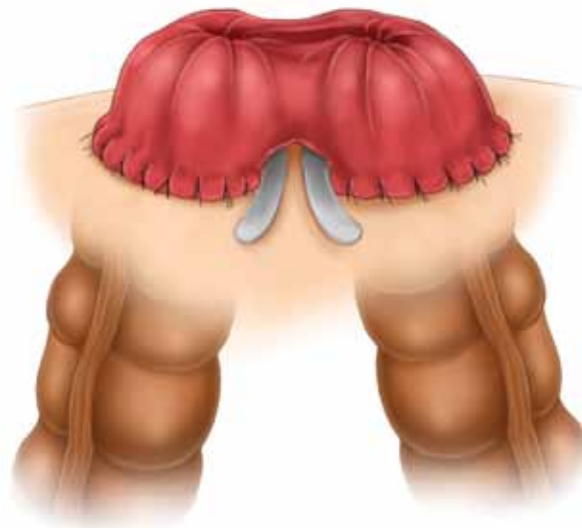
Większość worków stomijnych jest wielkości strony tej książki



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 następnych 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

14 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

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.

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.



Wycinanie otworu



Zapinanie ujścia w nowym worku



16 Usuwanie zużytego worka

Ostrożnie odklejaj płytkę – zaczynając od góry pociągaj 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.

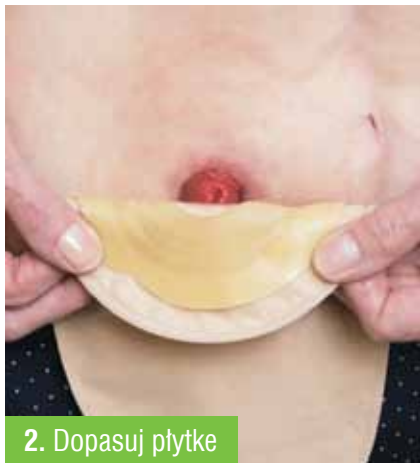
Zakładanie nowego worka

Przed naklejeniem nowego worka upewnij się, że skóra jest całkowicie sucha.

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.



1. Zakładanie worka - odklej osłonkę



2. Dopasuj płytkę



3. Delikatnie dociśnij



Odklejanie worka

Wymiana worka stomijnego cd.

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



1. Otwieranie



2. Opróżnianie worka



3. Czyszczenie

18 Jak często powinienem zmieniać worek stomijny?

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

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**

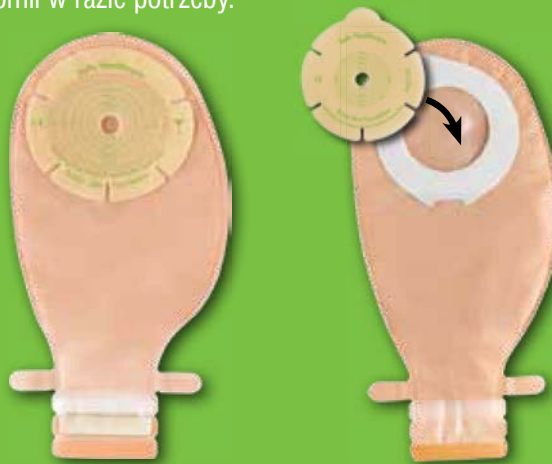
Składa się z worka stomijnego i płytki. Płytkę nakleja się na brzuch a następnie mocuje się do niej worek. W praktyce oznacza to, że wymiana worka stomijnego nie wymaga usunięcia płytki z brzucha.

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.

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 spuszczać zużytego worka w toalecie, może ją zablokować.

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.



Worek jednoczęściowy

Sprzęt dwuczęściowy

Asortyment sprzętu stomijnego jest szeroki i w jego skład wchodzi również dodatkowe akcesoria do pielęgnacji stomii tj. pierścienie ochronne do modelowania, pasty uszczelniająco-gojące, płytki plastyczne, woreczki na zużyte worki stomijne oraz bielizna stomijna. W doborze odpowiedniego sprzętu stomijnego pomoże Ci wykwalifikowana pielęgniarka bądź lekarz – jeszcze podczas pobytu w szpitalu.

Paski oraz bielizna stomijna

- Zapewnia dodatkowe poczucie bezpieczeństwa, mocowanie do płytki.



Pierścienie i pasty uszczelniające

- Plastikowe do modelowania – można dzielić na kawałki w zależności od potrzeb.
- W kształcie półpierścienia – w zależności od zastosowania mogą spełniać funkcje uszczelniające lub powiększające powierzchnię klejącą płytki.
- DERMACOL – zakładane bezpośrednio na stomię kołnierze dodatkowo zabezpieczają przed podciekaniem treści jelitowej pod płytkę stomijną.



20 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 800 633 463.

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 otrzymacie Państwo w NFZ potwierdzając pierwszy wniosek lub możecie skorzystać z naszej bezpłatnej infolinii 800 633 463.



Regularnie zmieniaj sprzęt stomijny

- Zmieniaj płytkę stomijną rano (przed jedzeniem i piciem), kiedy nie wydziela się jeszcze treść jelitowa.
- Zmieniaj sprzęt stomijny w regularnych odstępach czasu, nie czekaj aż wystąpi wyciek (nieszczelność).



Dbaj o higienę stomii

- Wykonuj zabiegi pielęgnacyjne wokół stomii w najwygodniejszej pozycji (na siedząco, stojąc, leżąc).
- Dbaj o higienę skóry wokół ileostomii, stosuj ciepłą wodę i łagodne mydło (możesz wykonywać te czynności pod prysznicem).
- Przyklejaj płytkę stomijną zawsze na czystą i suchą skórę.
- Usuвай owłosienie ze skóry wokół ileostomii, korzystając z jednorazowych golarek. Ułatwi to dbanie o właściwą higienę skóry, dzięki czemu unikniesz podrażnień a wymiana płytki będzie mniej bolesna.
- Nie używaj do usuwania owłosienia pianek i kremów do depilacji.
- Kąp się z lub bez płytki i worka stomijnego. Mydło nie uszkodzi stomii.
- Nie stosuj oliwek na skórę wokół stomii.
- Nie stosuj na skórę wokół ileostomii preparatów, które mogą wywołać podrażnienie (woda utleniona, spirytus, eter, benzyna).

22 Praktyczne wskazówki – Zapoznaj się z najważniejszymi wskazówkami, które pomogą Ci w codziennym życiu ze stomią.



Korzystaj z lustra

- Wykorzystuj lustro dla lepszego uwidocznienia ileostomii.
- Sprawdzaj za pomocą miarki średnicę stomii. Podczas pierwszych 3 miesięcy co 2 tygodnie.



Przytrzymuj palcami skórę podczas odklejania płytki

Odklejaj płytkę od góry, przytrzymując jednocześnie skórę drugą ręką. W ten sposób unikniesz podrażnienia i naciągania skóry.



Przy przekrwieniu nie panikuj

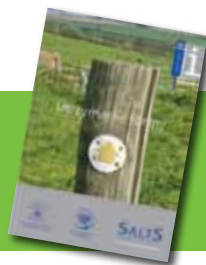
- Gdy wystąpią przekrwienia lub niewielkie wynaczyniania krwi na stomii, nie panikuj, najprawdopodobniej podczas zmiany płytki i mycia skóry błona śluzowa jelita została podrażniona. Objawy ustąpią w niedługim czasie samoistnie.
- Dbaj o śluzówkę stomii. Podczas codziennej zmiany worka nałóż na nią niewielką ilość tłustej maści (maść z alantoiną lub olejem lnianym).
- Gdy występuje reakcja uczuleniowa na płytkę stomijną wypróbuj inny sprzęt.



Bardzo istotne jest by płytka dokładnie przylegała we wszystkich miejscach wokół stomii. Pamiętaj aby odpowiednio dopasować otwór w płytce. Powinien być 2-3 mm większy aniżeli średnica stomii. Jeśli otwór jest zbyt duży wydostają się ze stomii mocz może mieć kontakt ze skórą powodując jej podrażnienia. Ponieważ w początkowym okresie stomia może zmieniać swoją wielkość należy systematycznie sprawdzać prawidłowość wycinanego otworu.

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

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**.*



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

24 Czy powinienem zmienić swoją dietę?

Operacja wyłonienia stonii 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 stonii i zapobiega powstawaniu dużej ilości gazów.
- Jedz powoli i dokładnie przeżuwyj 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.



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

Dodatkowe informacje na temat diety w przypadku ileostonii znajdziesz w naszym poradniku zatytułowanym **Co jeść, by zdrowo żyć.***



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

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 podróźnej.
- Skontaktuj się z biurem podróży – upewnij się, że masz wykupione właściwe ubezpieczenie podróźne.

odatkowe informacje na temat odróżowania znajdziesz w naszym poradniku zatytułowanym **odróżowanie**.*



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**.*

26 Powikłania stomii jelitowych

Powikłania po operacji stomii nie należą do rzadkich. Ich przyczyna może leżeć w nieprawidłowo wykonanym zabiegu lub złej pielęgnacji stomii. Powikłania możemy podzielić na miejscowe do których zaliczamy powikłania chirurgiczne wczesne oraz późne oraz powikłania dermatologiczne. Mogą również wystąpić powikłania ogólnoustrojowe.

Powikłania miejscowe:

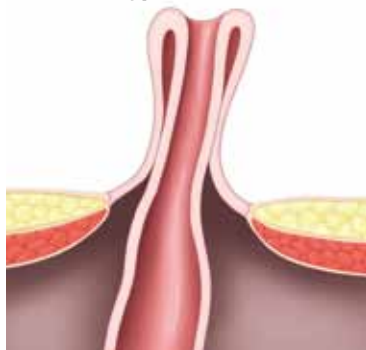
Dermatologiczne

- Zapalenie skóry spowodowane treścią jelitową.
- Stan zapalny skóry wywołany uczuleniem na część przyklepną lub inny fragment sprzętu stomijnego.
- Zakażenie bakteryjne lub grzybicze.

Chirurgiczne – wczesne

- Obrzęk.
- Infekcje/zakażenia okołostomijne.
- Przetoka.
- Martwica stomii.
- Krwawienie.
- Brak zrostu śluzówkowo-skórnego.

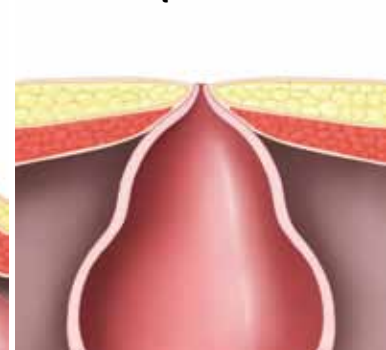
A. Wypadanie stomii



B. Przepuklina okołostomijna



C. Zwężenie stomii



Chirurgiczne – późne

- Wypadanie stomii (rys. A).
- Zwężenie stomii (rys. C).
- Wciągnięcie stomii.
- Przepuklina okołostomijna (rys. B).
- Krwawienie.
- Wznowa choroby.
- Wszczypty śluzówkowe.
- Przewlekła przetoka okołostomijna.
- Skręcenie jelita w pobliżu stomii.
- Wznowa choroby podstawowej w stomii.
- Niewłaściwe umiejscowienie stomii i jego następstwa.

Powikłania ogólnoustrojowe

- Psychologiczne.
 - Seksualne.
 - Metaboliczne.
- Występują rzadko, prawie wyłącznie u pacjentów z ileostomią.

Szczególną uwagę w początkowym okresie pooperacyjnym, należy zwrócić na profilaktykę przeciwprzepuklinową. Po zabiegu operacyjnym osłabiającym powłoki brzuszne wzrasta ryzyko rozwoju przepukliny okołostomijnej. Nadmierne przeforsowanie warstwy mięśniowej w okolicach stomii, skutkuje pojawieniem się wybrzuszenia. Nadwaga oraz osłabione mięśnie brzucha, to jedne z wielu czynników mających negatywny wpływ na rozwój przepukliny. Dlatego ważne jest prowadzenie zdrowego trybu życia w okresie pooperacyjnym. Prawidłowa dieta, rezygnacja z nikotyny wspomagają procesy regeneracyjne okolicy stomii. Badania wykazały, że zastosowanie odpowiednich ćwiczeń mięśni brzucha oraz używanie pasów przeciwprzepuklinowych, mogą zmniejszyć ryzyko pojawienia się powikłania. Noszenie w trakcie ćwiczeń odpowiednio dobranej odzieży (np. bielizna Simplicity z firmy Salts dla osób ze stomią), z podwyższonym stanem i dodatkowym ściągaczem okolicy stomii, stanowi dodatkowe zabezpieczenie. Zmniejsza ona ryzyko rozwinięcia przepukliny. Wytworzenie tzw. gorsetu mięśniowego, dzięki wzmocnionym mięśniom brzucha, jest podstawą profilaktyki przeciwprzepuklinowej u osób z wyłonioną stomią. W początkowej fazie rehabilitacji zaleca się unikania nadmiernych przeciążeń i napięć, uruchamiających tłocznie jamy brzusznej. Po okresie trzech miesięcy powinieneś skupić się na stopniowej odbudowie tkanki mięśniowej okolicy brzucha. Prawidłowo przygotowany zestaw ćwiczeń pozwoli ci utrzymać prawidłową postawę oraz wzmocnić osłabione mięśnie okolicy jamy brzusznej. Celem umiarkowanego treningu jest systematyczna aktywność fizyczna. Zaleca się wykonywanie ćwiczeń co najmniej pięć razy w tygodniu po 30 minut. Jeśli przed zabiegiem byłeś nieaktywny, zaleca się wydłużenie okresu umiarkowanego do kilku tygodni. Popularny pilates (rys. A) lub niektóre formy jogi (rys. B) mogą okazać się szczególnie korzystne dla pacjentów z wyłonioną stomią. Ćwiczenia izometryczne stanowią ważny element rehabilitacji, ukierunkowany na wzmocnienie okolic mięśni brzucha i tułowia. Ćwiczenia skupiają się na odbudowie osłabionych mięśni posturalnych. Pomagają one utrzymać ciało w równowadze oraz zapewniają wsparcie dla kręgosłupa. Nauka prawidłowego oddychania w połączeniu z prawidłowo poprowadzonym treningiem, stanowi nieodzowny element profilaktyki przeciwprzepuklinowej, dlatego idea pilatesu jest odpowiednim rozwiązaniem w ramach procesu regeneracji organizmu po przebytych zabiegu. W późniejszym okresie pooperacyjnym, w momencie kiedy twoja siła i kondycja fizyczna ulegnie poprawie, możesz stopniowo powracać do ulubionych rodzajów sportów. Zanim jednak zaczniesz wprowadzać coraz bardziej zaawansowane formy aktywności, należy upewnić się, że są one dla ciebie bezpieczne. W rozwiązaniu tego problemu pomocny może okazać się osobisty trener. Pomoże on zadbać nie tylko o bezpieczny trening mięśni brzucha, ale i wprowadzi stopniowe jego wzmacnianie, bez nadmiernych napięć i o odpowiednim stopniu trudności. Zanim podejmiesz zwiększony wysiłek, należy go wcześniej skonsultować z lekarzem prowadzącym.

28 Przykłady ćwiczeń

Zanim przystąpisz do wykonywania ćwiczeń, skonsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym. Upewnij się, że nie ma żadnych przeciwwskazań do ich rozpoczęcia.

Zasady wykonywania ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha:

1. Ćwiczenia wykonuj wolno, spokojnie, dokładnie.
2. Energiczne ruchy nie są wskazane, zachowaj ich płynność.
3. Każde ćwiczenie zacznij od 5 powtórzeń.
Zwiększaj ich ilość w zależności od możliwości.
4. Staraj się nie wstrzymywać oddechu w trakcie ćwiczeń.
Oddychaj miarowo, spokojnie.
5. Wykonując ćwiczenia oddechowe stosuj regułę
– wdech nosem, wydech przez usta.
6. Nie forsuj organizmu zbyt mocno, stosuj się do zasady
– lepiej mniej, a częściej.
7. W razie nadmiernego wysiłku, zrób przerwę.
8. Pamiętaj o systematyczności w wykonywaniu ćwiczeń.

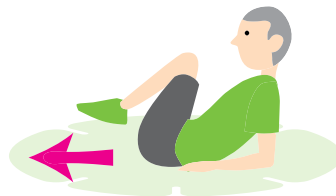
Pilates



Joga



A1 Klęk podparty, ciężar ciała przeniesiony na rękę. Unieś od podłoża lewą nogę i skieruj kolano w stronę przeciwnego łokcia, ruch wykonuj naprzemiennie.



A2 Usiądź na podłożu, podeprzyj się na przedramionach. Zegnij nogi w stawach kolanowych i przyciągnij je do klatki piersiowej. Z wydechem, przesunij nogi w kierunku podłoża, jednocześnie nie dotykając go. Wytrzymaj parę sekund w tej pozycji, po czym wróć do pozycji wyjściowej.



A3 Połóż się na plecach. Ręce wyprostowane, ułożone bokiem. Nogi zgięte w stawach kolanowych. Naprzemiennie wykonuj skręty nogami, w prawą i lewą stronę.



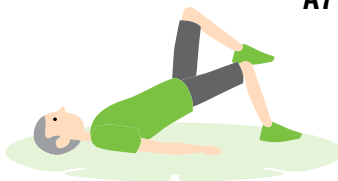
A4 Połóż się na plecach, przedramiona oparte o podłogę. Naprzemiennie zginaj nogi w powietrzu tak, aby utrzymać je nad podłogą (tzw. rowerek).



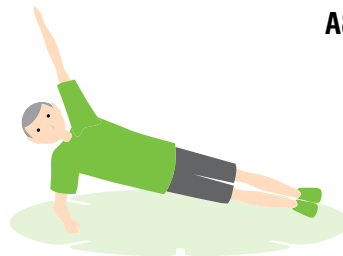
A5 Połóż się na plecach, ramiona wzdłuż tułowia. Nogi zgięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłogę. Wdech, unieś miednicę nad podłogę. Wydech, powróć do pozycji wyjściowej.



A6 Kłęk podparty, ciężar ciała lekko przeniesiony na jedną rękę. Wzrok skierowany w podłogę. Unieś drugą rękę na wysokość głowy. Wytrzymaj w takiej pozycji min 5 sekund, w zależności od własnych możliwości. Po wykonaniu ćwiczenia zmiana ręki.



A7 Połóż się na plecach, ramiona wzdłuż tułowia. Prawa noga oparta o podłogę, zgięta w stawie kolanowym. Druga, stopa oparta na kolanie prawym. Wdech, unieś miednicę nad podłogę. Wydech, powróć do pozycji wyjściowej.



A8 Zrób podpór boczny na przedramieniu oraz stopie. Ciało wyprostowane. Wdech, unieś rękę przeciwną bokiem, w górę (ponad głowę). Wydech, powróć do pozycji wyjściowej.

30 Inne przykłady ćwiczeń rehabilitacyjnych

- Połóż się na plecach. Ręce wzdłuż tułowia. Nogi zgięte w stawach kolanowych. Wywołuj nacisk na podłoże, lędźwiową częścią kręgosłupa. Policz do 2 i powtórz ćwiczenie.
- Połóż się na plecach. Nogi zgięte w stawach kolanowych. Ręce ułoż na udach. Unieś lekko głowę nad poduszką, policz do 2. Powróć do pozycji wyjściowej.
- Usiądź na podłodze. Unieś zgięte nogi tak, by stopy znajdowały się nad podłożem. Chwyć piłkę w obie dłonie, odegnij tułów do tyłu. Wykonuj skręty tułowia, tak aby piłka znalazła się naprzemiennie, z prawej i lewej strony. Nogi staraj się trzymać nieruchomo.
- Ustaw ciało oparte na dłoniach i palcach stóp, tak aby znajdowało się w maksymalnym wyproście. Twarz zwróć na ku podłożu. Uważaj, aby biodra nie opadały, a kręgosłup w odcinku lędźwiowym nie był za bardzo wygięty w łuk. Wytrzymaj w tej pozycji od kilku do kilkunastu sekund. Pamiętaj, aby w trakcie ćwiczenia nie wstrzymywać oddechu. Jest to świetne ćwiczenie izometryczne. Dodatkowo ćwiczenie można udoskonalić, unosząc na zmianę prawą i lewą nogę.
- Zrób podpór boczny na przedramieniu oraz stopie. Ciało wyprostowane. Wytrzymaj w tej pozycji od kilku do kilkunastu sekund.
- Klęk podparty na jednej nodze, druga noga uniesiona, w przedłużeniu linii pleców, ciężar ciała przeniesiony na ręce, noga prosta w kolanie, palce stopy zadarte. Wzrok skierowany na podłoże. Wytrzymaj w tej pozycji min 5 sekund, w zależności od własnych możliwości. Po wykonaniu ćwiczenia zmiana nogi.
- Leżenie na plecach. Ręce skrzyżowane na klatce piersiowej, biodra uniesione nad podłogą, noga wyprostowana, palce stopy zadarte. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund, w zależności od własnych możliwości. Po wykonaniu ćwiczenia zmiana nogi.
- Leżenie na plecach. Nogi wyprostowane w stawach kolanowych. Ręce wzdłuż tułowia, w dłoniach piłka. Wydychając powietrze, przenieś piłkę nad głowę. Powrót do pozycji wyjściowej.
- Klęk podparty, ciężar ciała przeniesiony na rękę, unieś jednocześnie prawą nogę i lewą rękę w górę. Wzrok skierowany na podłoże. Po wykonaniu ćwiczenia zmiana nogi i ręki. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund, w zależności od własnych możliwości.

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 800 633 463, 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.

Aby otrzymać dodatkowe informacje skontaktuj się z nami pod numerem bezpłatnej infolinii 800 633 463 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.

STOMAlife

ODKRYJ STOMIĘ

Ogólnopolska Kampania Społeczna

wspierana przez

SALTS



» Cel kampanii

Zadaniem kampanii społecznej „STOMAlife. Odkryj stomię” jest walka z wykluczeniem społecznym dotyczącym pacjentów z tym problemem zdrowotnym.

Celem kampanii jest przełamanie tabu związanego ze stomią oraz edukacja pacjentów i społeczeństwa w zakresie faktów i mitów związanych z tą przypadłością. Do głównych zadań kampanii należy zaliczyć:

- edukację opinii publicznej na temat stomii oraz problemów osób z wytonioną stomią,
- budowanie zrozumienia i wsparcia społecznego dla pacjentów stomijnych,
- aktywizację społeczną stomików,
- zmianę postaw pacjentów stomijnych w kierunku akceptacji swojej sytuacji życiowej.

» Misja kampanii

Misją kampanii jest zbudowanie powszechnej akceptacji dla pacjentów ze stomią tak by pacjenci ze stomią mogli powrócić do normalnej aktywności zawodowej i społecznej.

Jak pokazują badania stomia to nie tylko obciążenie fizyczne ale i psychiczne, na które pacjent powinien zostać odpowiednio przygotowany. Aby zapewnić mu psychiczny komfort należy prowadzić dialog z personelem medycznym, który jest pierwszym źródłem informacji i wsparcia dla pacjentów. Współpraca może zaowocować wprowadzeniem lepszych praktyk w zakresie opieki nad pacjentami stomijnymi oraz odpowiednio przygotować ich do zabiegu.

Przyłącz się
do kampanii!

» Spodziewane efekty

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

» Polub nasz profil na Facebooku!

[Facebook.com/KampaniaSTOMAlife](https://www.facebook.com/KampaniaSTOMAlife). Śledź aktualności, komentuj, udostępniaj – chcemy, żebyś stał 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.

» 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: poradnia@stomalife.pl

» Rozwijaj wiedzę na temat stomii!

- Zapraszamy do skorzystania z interaktywnego kursu dotyczącego stomii i jej pielęgnacji. Szkolenie dostępne jest nieodpłatnie dla każdego i kończy się wydaniem zaświadczenia o odbyciu kursu. Kurs składa się z dwóch części. Pierwsza z nich zawiera podstawowe informacje dotyczące stomii, jej pielęgnacji i sprzętu stomijnego. Druga związana jest z edukacją pacjenta stomijnego na temat jego stanu, codziennego życia ze stomią, a także refundacji sprzętu stomijnego. Kurs wraz z quizem porządkującym zdobytą wiedzę znajduje się pod adresem www.stomalife.pl/szkolenia.

» 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.
- Przesyłaj nam też swoje propozycje faktów i mitów dotyczących stomii oraz życia z nią.



Polko
Polskie Towarzystwo Stomijne

Organizatorzy

J-elita
Polskie Towarzystwo Wspierania Osób
z Nieswoistymi Zapaleniami Jelita

Partner medyczny

SALTS

Patroni medialni

termedia
onkonet.pl

Patroni honorowi



POLSKI KLUB
KOLOPROKTOLOGII
PKK-09031



Punkty konsultacyjne dla stomików i ich bliskich

Zapraszamy do nowo otwartych poradni stomijnych stworzonych przez profesjonalistów z myślą o niesieniu pomocy osobom z wylonioną 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, podróžowania oraz inne.
- Zasad i sposobu refundacji sprzętu stomijnego.

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



By uzyskać próbki naszych produktów,
ZADZWOŃ POD BEZPŁATNY NUMER INFOLINII 800 633 463
lub odwiedź naszą stronę internetową
www.salts.pl

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.

CE © 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

SALTS
HEALTHCARE