

Przewodnik dla osób ze stomią Krok po kroku

800 300 300

www.coloplast.pl/produkt



 Coloplast

To jest wyrób medyczny. Używaj go
zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



Po operacji wyłonienia stomii

Życie po operacji wyłonienia stomii wcale nie musi się całkowicie zmienić. Od teraz będziesz nosić worek stomijny, w którym gromadzić się będzie treść jelitowa. Posiadając odpowiednią wiedzę i właściwie dobrany sprzęt stomijny będziesz w stanie wykonywać te same czynności, co zawsze. W tym [Przewodniku dla osób ze stomią](#) znajdziesz informacje, które Ci w tym pomogą.

W przewodniku zostały zawarte wskazówki dotyczące diety, aktywności fizycznej, sprzętu stomijnego oraz sposoby na zachowanie zdrowej skóry wokół stomii.

Warto mieć ten [Przewodnik dla osób ze stomią](#) zawsze „pod ręką”, korzystać ze spisu treści znajdującego się na następnej stronie, i łatwo znaleźć odpowiednie informacje dokładnie wtedy, kiedy ich potrzebujesz.

Informacje na temat stomii

| | |
|------------------------|----|
| Co to jest stomia? | 4 |
| Co to jest kolostomia? | 6 |
| Co to jest ileostomia? | 8 |
| Co to jest urostomia? | 10 |

Życie codzienne

| | |
|---|----|
| Program Care jest właśnie dla Ciebie. Dołącz już dziś! | 12 |
| Jak stomia wpłynie na moje życie? | 13 |
| Co z jedzeniem i pićem? | 14 |
| Jak postępować w przypadku zaparć lub zmian w treści jelitowej? | 15 |
| Komu mogę powiedzieć o mojej stomii? | 16 |
| Czy mogę uczestniczyć w życiu towarzyskim? | 17 |
| Czy mogę ćwiczyć? | 18 |
| Czy mogę wrócić do pracy? | 18 |
| Czy mogę podróżować? | 19 |
| Czy życie seksualne będzie możliwe? | 21 |
| Czy mogę mieć dzieci? | 21 |
| Coloplast® EStomia. Aplikacja dla osób z wyłonioną stomią | 22 |

Czynności związane z pielęgnacją stomii

| | |
|---|----|
| Zmiana sprzętu stomijnego – prawidłowa rutyna | 23 |
| Założ – Zdejmij – Sprawdź | 24 |
| Jak wygląda podrażniona skóra? | 27 |
| Jak radzić sobie z podrażnieniem skóry? | 28 |

Odpowiedni sprzęt stomijny

| | |
|---|----|
| Który rodzaj sprzętu stomijnego jest dla mnie odpowiedni? | 29 |
| W jaki sposób działa sprzęt stomijny? | 30 |
| Trzy typy worków stomijnych | 33 |
| Kształt ciała a dopasowanie sprzętu stomijnego | 34 |

Rozwiązywanie problemów i porady

| | |
|--|----|
| Skąd mogę wiedzieć jaki mam kształt ciała? | 35 |
| Co robić, jeżeli mam problemy ze sprzętem stomijnym? | 36 |
| Gdzie mogę zamówić sprzęt stomijny i akcesoria? | 38 |
| Lokalne stowarzyszenie stomijne | 38 |
| Telefoniczne Centrum Pacjenta | 38 |
| Międzynarodowa Karta Praw Osoby ze Stomią | 39 |

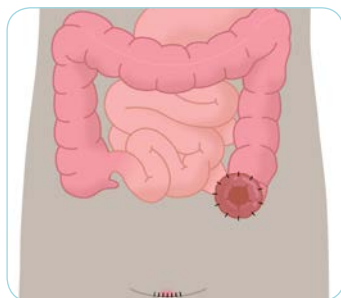
Asortyment sprzętu firmy Coloplast

Co to jest stomia?

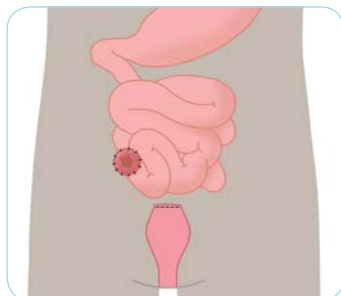
Stomia to chirurgicznie wytworzone połączenie między przewodem pokarmowym (jelitem cienkim albo grubym) lub układem moczowym i skórą na brzuchu. Umożliwia ona wydalanie treści jelitowej lub moczu w przypadkach, gdy z różnych przyczyn wydalanie drogą naturalną zostało uniemożliwione lub utrudnione. Inne nazwy stomii, z jakimi możesz się spotkać to: przetoka, sztuczny odbyt, odbyt brzuszny, anus.

Istnieją trzy rodzaje stomii

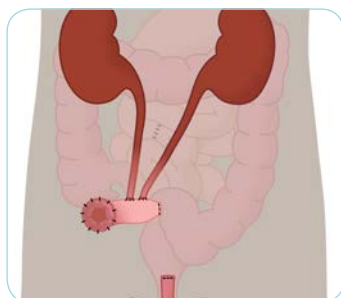
Od lokalizacji stomii zależy w jaki sposób będzie ona wpływała na Twój organizm. Kolostomia i ileostomia mają związek z Twoim układem trawiennym, a urostomia z układem moczowym.



Kolostomia



Ileostomia



Urostomia

Wyłonienie stomii

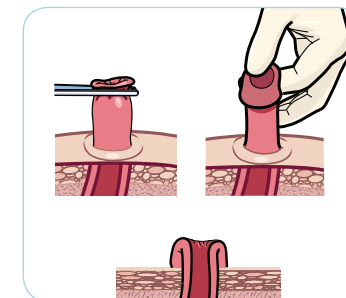
W trakcie operacji wyłonienia stomii koniec jelita jest wyprowadzony na powierzchnię brzucha tworząc stomię (sztuczny otwór na powierzchni brzucha). W przeciwieństwie do odbytu, stomia nie posiada mięśni, które pozwoliłyby na kontrolę uwalnianej treści jelitowej – lub oddawanego moczu (w przypadku urostomii). Dlatego też treść stomijna wydalana jest w sposób niekontrolowany i musi być gromadzona w worku stomijnym.

Jak wygląda stomia?

Po operacji stomia będzie wilgotna i będzie miała kolor różowo-czerwony – jest podobna do śluzówki w jamie ustnej. Powinna wystawać nieco ponad powierzchnię skóry brzucha. Na początku może pojawić się obrzęk, który zmniejsza się zwykle w okresie od sześciu do ośmiu tygodni po zabiegu.

Czy stomia boli?

Pomimo zaczerwienia stomia nie ma zakończeń nerwowych, dlatego nie boli. Po dotknięciu może pojawić się niewielkie krwawienie, ale jest to całkowicie normalne i samoistnie zanika.

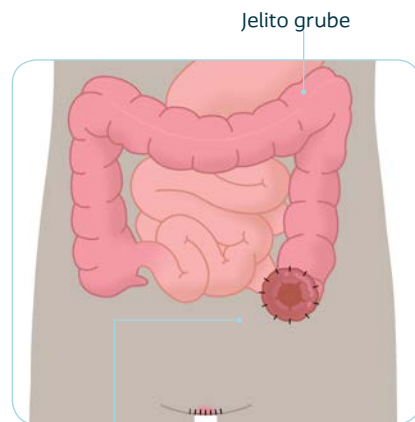


Co to jest kolostomia?

Kolostomia jest najczęściej występującym rodzajem stomii. Powstaje na jelicie grubym. Zwykle jest okrągła lub owalna i powinna wystawać na około 1 cm. Kolostomia najczęściej znajduje się po lewej stronie brzucha.

Treść jelitowa z kolostomii może być różna w zależności od części jelita grubego, w której się znajduje. Zazwyczaj jest podobna do normalnego stolca lub nieco luźniejsza.

Mając kolostomię nie masz kontroli nad wypróżnianiem się, dlatego potrzebny Ci jest worek stomijny do gromadzenia treści jelitowej ze stomii.



Dolna część jelita grubego i odbytnicy została usunięta (kolostomia definitywna)

Treść jelitowa po wyłonieniu kolostomii

Początkowo treść jelitowa może być wodnista i mieć silny zapach, co jest spowodowane brakiem pracy jelit przez dłuższy czas.

Nie należy się tym martwić, ponieważ konsystencja treści lekko się zagęści, a zapach ureguluje, gdy zaczniesz stosować bardziej zrównoważoną dietę i gdy Twój organizm „przyzwyczai się” do stomii.

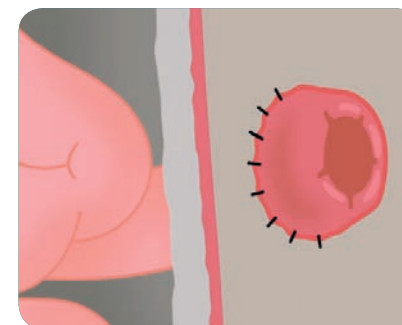
Na początku gazy ze stomii mogą być hałaśliwe – jest to zupełnie normalne zjawisko. Może zdarzyć się także, że będziesz odczuwać potrzebę pójścia do toalety – tak jak przed operacją. Jest to normalne i powinno zaniknąć po pewnym czasie. Jeżeli nadal posiadasz odbyty, może pojawić się wydzielina śluzowa.

Istnieją dwa rodzaje kolostomii: jednolufowa i dwulufowa

Kolostomia jednolufowa

Jeżeli część jelita grubego (okrężnicy) lub odbytnicy została usunięta, pozostała część jelita grubego jest wyprowadzona na powierzchnię brzucha, tworząc stomię. Kolostomia jednolufowa może być czasowa lub definitywna.

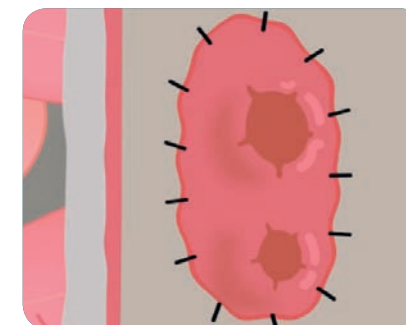
Jako tymczasowe rozwiązanie kolostomia jest wytłaniana w sytuacjach, gdy chora część jelita zostaje usunięta i pozostała część jelita nie jest jeszcze gotowa do zespolenia. Kolostomia definitywna jest rozwiązaniem wybieranym w przypadku zbyt dużego ryzyka związanego z ponownym połączeniem dwóch części jelita lub brakiem takiej możliwości (np. po usunięciu odbytu).



Kolostomia dwulufowa

W kolostomii dwulufowej jelito jest uniesione ponad poziom skóry i zatrzymane w miejscu połączenia stomii wykonanego za pomocą mostka stomijnego.

Na pętli jelita wykonuje się cięcie, a końce jelita przyszywa się do skóry. W ten sposób kolostomia faktycznie składa się z dwóch otworów stomii, które są ze sobą połączone. Kolostomia dwulufowa ma zwykle charakter tymczasowy i jest wytłaniana w przypadkach nagłych, a także w celu ochrony zespolenia chirurgicznego w jelicie.



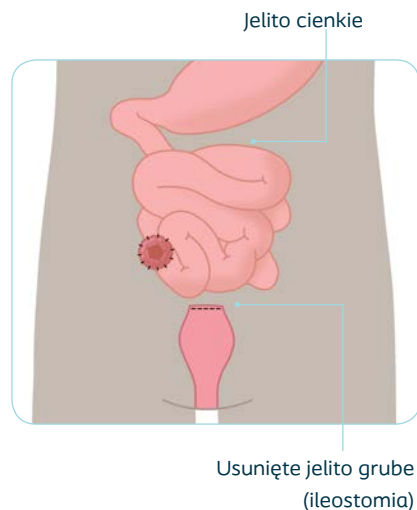
Co to jest ileostomia?

Ileostomia to drugi, najczęstszy rodzaj stomii. Powstaje na jelicie cienkim. Zwykle wykonuje się ją w przypadkach usunięcia lub odłączenia okrężnicy albo gdy końcowa część jelita cienkiego jest chora.

Ileostomia jest zwykle okrągła lub owalna i powinna wystawać około 2-3 cm ponad poziom skóry brzucha. Zazwyczaj znajduje się ona po prawej stronie brzucha.

Treść jelitowa z ileostomii ma zwykle luźną, wodnistą konsystencję i jest bardziej agresywna.

Mając ileostomię nie masz kontroli nad wypróżnianiem się, dlatego potrzebny Ci jest worek do gromadzenia treści jelitowej.



Istnieją dwa rodzaje ileostomii: jednolufowa i dwulufowa

Ileostomia jednolufowa

Ileostomia jednolufowa powstaje, gdy część jelita grubego (okrężnicy) zostanie usunięta, a koniec jelita cienkiego zostaje połączony z powierzchnią brzucha, tworząc stomię. Ileostomia jednolufowa może być czasowa lub definitywna. Jako tymczasowe rozwiązanie ileostomia jest wyłaniana w sytuacjach, gdy chora część jelita zostaje usunięta, a pozostała część nie jest jeszcze gotowa do zespolenia. Ileostomia definitywna jest natomiast rozwiązaniem wybieranym w przypadku zbyt dużego ryzyka związanego z ponownym połączeniem dwóch części jelita lub brakiem takiej możliwości.

Ileostomia dwulufowa

W ileostomii dwulufowej pętla jelita zostaje uniesiona ponad poziom skóry i zatrzymana w miejscu połączenia stomii wykonanego za pomocą mostka stomijnego. Na pętli jelita jest wykonywane cięcie, a końce jelita przyszywa się do skóry. W ten sposób ileostomia faktycznie składa się z dwóch otworów stomii, które są ze sobą połączone. Ileostomia dwulufowa zazwyczaj ma charakter tymczasowy i może być zespolona w późniejszym czasie. Wyłania się ją także w celu ochrony zespolenia chirurgicznego w jelicie.



Ileostomia – zaraz po operacji



Ileostomia – po dłuższym czasie od operacji

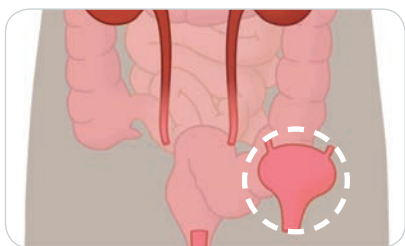
Co to jest urostomia?

Jeżeli pęcherz moczowy lub układ moczowy jest uszkodzony albo chory i nie jesteś w stanie normalnie oddawać moczu, istnieje potrzeba odprowadzenia moczu inną drogą – poprzez wyłonienie urostomii.

Najczęściej wyodrębniona część jelita cienkiego jest doprowadzana do powierzchni prawej strony brzucha. Następuje wyłonienie stomii (wystającej nad powierzchnię brzucha

ok. 2 cm), a drugi koniec jelita zostaje zszyty. Moczowody zostają odłączone od pęcherza moczowego i ponownie przymocowane do wyodrębnionej części jelita (operacja metodą Bricker).

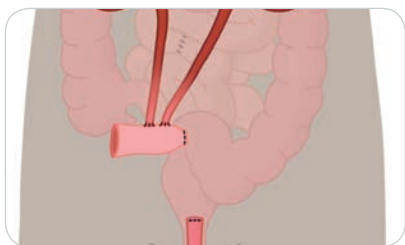
Ponieważ ta część jest za mała, aby mogła pełnić rolę zbiornika i nie ma zwieraczy lub zastawki kontrolującej oddawanie moczu, będziesz potrzebował worka urostomijnego,



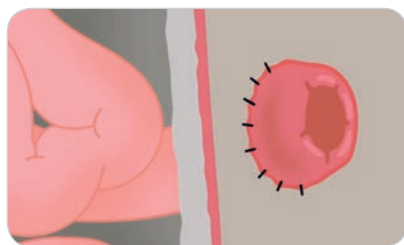
Pęcherz jest usuwany z powodu choroby lub urazu.



Drugi koniec fragmentu jelita cienkiego służy do wytworzenia stomii.



Moczowody są łączone z jednym końcem fragmentu jelita cienkiego.



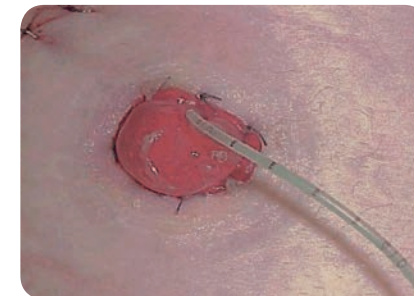
Wywinięte jelito przyszywa się do brzucha, aby utrzymać je na miejscu, w ten sposób tworzy się urostomia.

Mocz po wyłonieniu urostomii

Urostomia powinna zacząć pracować bezpośrednio po operacji. Umieszczone w niej rurki należy zostawić przez siedem do dziesięciu dni. Początkowo mocz może być zabarwiony na czerwono, ale wkrótce jego kolor wróci do normy. W moczu może się także pojawić wydzielina pochodząca ze stomii.

Jest to całkowicie normalne, ponieważ urostomia jest wyłaniana z części jelita.

Ta część, która zachowuje swoją funkcję będzie nadal produkować wydzielinę nawilżającą jelito.



Urostomia – ze stentami do drenażu, zaraz po operacji



Zdrowa urostomia – po dłuższym czasie od operacji

Jeśli masz pytania dotyczące życia ze stomią, możesz skorzystać z bezpłatnego narzędzia Troubleshooter, które może pomóc w rozwiązaniu najczęściej pojawiających się trudności:
<https://tiny.pl/9sx7z>



Program Care jest właśnie dla Ciebie. Dołącz już dziś!

Jesteś nowo operowanym pacjentem lub przygotowujesz się do operacji wyłonienia stomii? Chcesz uzyskać pomoc i wsparcie?

Jako Uczestnik programu Coloplast Care otrzymasz:

- dedykowanego opiekuna / specjalistę Telefonicznego Centrum Pacjenta
- pomoc w rozwiązywaniu problemów związanych ze stomią
- informacje o refundacji, poradniach stomijnych, dedykowanych pielęgniarkach stomijnych na danym terenie
- porady dotyczące diety, aktywności fizycznej, podróżowania
- biuletyny informacyjne dotyczące życia ze stomią
- możliwość przetestowania sprzętu stomijnego dopasowanego do indywidualnych potrzeb

Dowiedz się więcej tutaj: <https://www.coloplast.pl/care/>
lub dzwoniąc do Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast pod bezpłatny numer 800 300 300



Jak stomia wpłynie na moje życie?

Wraz z odzyskiwaniem zdrowia po operacji, zaczniesz przyzwyczajać się do życia ze stomią. Będzie się ona zmieniać w pierwszych tygodniach po operacji, zarówno pod względem wielkości, jak i wyglądu. W tym czasie możesz także stracić lub przybrać na wadze.

To naturalne, że zaczniesz się zastanawiać, w jaki sposób stomia wpłynie na Twoje codzienne życie.

Zadawanie pytań jest ważne

Podczas pobytu w szpitalu Twoja pielęgniarka stomijna wyjaśni w jaki sposób należy dbać o stomię. Usłyszysz wiele nowych informacji. Dlatego tak ważne jest zadawanie pytań. Dzięki uzyskanym odpowiedziom będziesz czuć się pewniej pielęgnując stomię po opuszczeniu szpitala.



Co z jedzeniem i piciem?

Dieta

Nie potrzebujesz specjalnej diety. Jednak czasami niektóre pokarmy mogą powodować u Ciebie gazy lub mogą Ci nie służyć. Ważne jest, aby zawsze dokładnie przeżuwać pokarm przed połknięciem, bo ułatwia to jego trawienie.

Jeśli uważasz, że dany produkt spożywczy jest przyczyną problemów trawiennych, spróbuj na jakiś czas wykluczyć go ze swojej diety – potem możesz ponownie włączyć go do jadłospisu. Takie próby rób co najmniej trzy razy, by dowiedzieć się, czy faktycznie dany produkt jest przyczyną Twoich problemów.

Napoje

Ilość spożywanych napojów wpływa na konsystencję treści jelitowej. Dlatego tak ważne jest, aby wypijać codziennie wystarczającą ilość płynów – około 2 litrów na dobę.

Nie ma sztywnych reguł, ale wiele osób uważa, że napoje gazowane i piwo przyczyniają się do powstawania gazów. Porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką stomijną, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości.

Zajrzyj do poradnika dietetycznego na naszej stronie internetowej: <https://tiny.pl/dfss>



Jak postępować w przypadku zaparc lub zmian w treści jelitowej?

Zaparcia

Jeżeli cierpisz na zaparcia, zmiana diety może okazać się pomocna. Każdy człowiek jest inny, dlatego Ty sam najlepiej wiesz co jest dla Ciebie optymalne. Odprowadzanie gazów oznacza, że stomia działa prawidłowo.

Zwiększenie przyjmowanej ilości płynów jest zawsze dobrą radą dla osób z zaparciami. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub gdy zaparcia nie ustępują po kilku dniach, skontaktuj się z pielęgniarką stomijną lub farmaceutą. Jeśli zaparcie trwa 3-4 dni, mogą oni zalecić środki przeczyszczające.

Zmiany treści jelitowej

Jeżeli masz kolostomię lub ileostomię, raz na jakiś czas, tak jak każdy człowiek, możesz doświadczyć biegunki lub mogą pojawić się luźniejsze stolce.

Nie powinno Cię to niepokoić. Jednorazowy epizod może mieć związek z tym, co właśnie zjadłeś i najczęściej samoistnie przemija. Jednakże w przypadku pojawienia się trzech lub więcej kolejnych luźnych stolców skonsultuj się z pielęgniarką stomijną, gdyż taka sytuacja wiąże się z ryzykiem odwodnienia organizmu.

Jeżeli masz urostomię i kolor Twojego moczu ulegnie zmianie, może oznaczać to odwodnienie. Niektóre produkty, np. buraki, także mogą wpłynąć na jego kolor.

Więcej informacji dotyczących diety oraz codziennego życia z wytonioną stomią znajdziesz tutaj: <https://tiny.pl/95rs5>



Komu mogę powiedzieć o mojej stomii?

Co i komu powiesz o swojej stomii zależy wyłącznie od Ciebie. Najważniejsze jest, abyś czuł się komfortowo z tą decyzją. Dzielenie się doświadczeniami może być bardzo pomocne i ułatwi Tobie oraz osobom z Twojego otoczenia dostosowanie się do nowej sytuacji.

Rodzina i przyjaciele

Otwartość i szczerść wobec bliskich mogą być pomocne w powrocie do życia sprzed operacji wyłonienia stomii. Początkowo ważne jest, aby zrozumieli, że powrót do zdrowia po poważnej operacji może zająć więcej czasu, chociaż jesteś już z powrotem w domu.

Dzieci

Jeżeli masz dzieci lub wnuki może wydawać Ci się, że są one za małe, żeby zrozumieć nową sytuację. Jednak, wbrew stereotypom, dzieci świetnie sobie poradzą, jeżeli przekażesz im informacje w prosty sposób.

„Bądź uważny na swoje potrzeby i nie przyspieszaj naturalnego procesu zdrowienia. Zastanów się, co sprawi, że ten czas upłynie Ci w większym komfortie i nie bój się pytać specjalistów w razie jakichkolwiek wątpliwości.”

Nina Kozłowska, psycholog

W pracy

Tak jak w przypadku rodziny i przyjaciół, co i komu powiesz zależy wyłącznie od Ciebie. Warto, aby przynajmniej jedna osoba w Twoim miejscu pracy wiedziała, że masz stomię. Jeśli wystąpią jakieś trudności, będziesz mógł z kimś porozmawiać.

Inne osoby ze stomią

Nie jesteś sam – na świecie żyje 1,9 miliona innych osób ze stomią. Jednym ze sposobów na poznanie ich jest kontakt z lokalnym stowarzyszeniem zrzeszającym osoby ze stomią, które z pewnością oferuje także przydatne porady i wsparcie.

Wyłonienie stomii wiąże się z trudnym procesem diagnostycznym i chorobowym, gdy Twoje ciało jak i psychika mogą doświadczać skrajnych przeżyć. Jak zadbać o siebie, aby zapewnić sobie największy komfort? Czy i jak rozmawiać z innymi o zaistniałej sytuacji? Zajrzyj do poradnika i sprawdź co radzi psycholog: <https://tiny.pl/drf65>



Czy mogę uczestniczyć w życiu towarzyskim?

Możesz. Nieważne, czy pijesz drinka w lokalnym barze, czy jesz posiłek z żoną/mężem lub wychodzisz z przyjaciółmi – nic nie powinno Cię ograniczać. Potrzebujesz poczucia pewności, że możesz uczestniczyć w tych samych wydarzeniach, co przed operacją.

Pomocne będzie stawianie sobie na początku małych celów.

Może to być coś tak prostego, jak skorzystanie z publicznej toalety po raz pierwszy po operacji, wizyta w restauracji lub odwiedzenie członka rodziny, czy też zaplanowanie jednodniowej wycieczki. Zanim się zorientujesz, będziesz myśleć o urlopie daleko od domu lub o pójściu na imprezę taneczną.



A co z jedzeniem poza domem?

Jeśli orientujesz się już, które potrawy toleruje Twój organizm, nie ma absolutnie żadnego powodu, dla którego miałbyś rezygnować z jedzenia w restauracji, jeżeli masz na to ochotę. Na początek idź do znanej Ci restauracji i zamów coś prostego.

Co powiedzieć ludziom?

Kiedy poznajesz nowych ludzi nie musisz od razu mówić im o swojej stomii, jeśli tego nie chcesz. Wszystko zależy od Ciebie.

Czy mogę ćwiczyć?

Aktywność fizyczna jest dobra dla wszystkich. Najprawdopodobniej większość rodzajów aktywności, jakie podejmowałeś przed operacją będą dla Ciebie odpowiednie. Dostępne są specjalne małe worki stomijne, z których można skorzystać podczas pływania i uprawiania innych sportów. Należy jednak pamiętać, że podejmowanie aktywności sportowej lub powrót do niej powinny odbywać się stopniowo.

Oczywiście należy rozpocząć od delikatnych ćwiczeń, ale możliwe, że wkrótce wrócisz do takiej samej, a może nawet i lepszej formy niż przed operacją. Porozmawiaj z pielęgniarką stomijną, o tym w jaki sposób zmniejszyć ryzyko wystąpienia przepukliny okołostomijnej. Przepuklina pojawia się, gdy osłabienie ścian brzucha sprawia, że tkanka lub organy wewnętrzne tworzą wypuklenie. Nadmierny wysiłek podczas pracy lub ćwiczeń fizycznych zwiększa ryzyko wystąpienia przepukliny.

Zajrzyj do poradnika fizjoterapeutycznego:
<https://tiny.pl/drf6k>



Czy mogę wrócić do pracy?

Po odzyskaniu zdrowia po operacji większość osób może wrócić do pracy. Należy jak najszybciej przedyskutować swoje możliwości z pracodawcą. Optymalnie będzie zacząć od pracy w niepełnym wymiarze godzin, co da Ci więcej czasu na odpoczynek i przystosowanie się do nowej rzeczywistości.

Wskazówki

- porozmawiaj z pracodawcą o Twoim powrocie
- wdrażaj się do pracy stopniowo, jeśli jest to możliwe, zacznij od mniejszej ilości godzin pracy dziennie
- sprawdź, w jakim miejscu możesz komfortowo zmienić sprzęt stomijny
- przygotuj sobie mały przenośny „zestaw” sprzętu, by móc dyskretnie udać się do toalety
- rozważ modyfikację diety i dobierz odpowiednie ubrania zanim zaczniesz pracować, aby czuć się komfortowo
- jeżeli Twoja firma oferuje ubezpieczenie zdrowotne, sprawdź, czy Twój stan wpływa na jego warunki.

Czy mogę podróżować?

Możesz podróżować tak samo, jak przed operacją. Potrzebujesz jednak trochę czasu na dostosowanie się do nowej sytuacji, zanim gdzieś wyjedziesz. Zacznij od krótkich podróży, by sprawdzić jak sobie podczas nich radzisz. Niezależnie od tego, czy podróżujesz samochodem, promem, pociągiem lub samolotem, ważne jest, abyś był dobrze przygotowany. Do małej torby podróźnej spakuj większą ilość dodatkowego sprzętu stomijnego oraz innych akcesoriów.

Podróż samolotem

Jeżeli zamierzasz lecieć samolotem upewnij się, czy posiadasz odpowiednią ilość sprzętu na czas trwania lotu i na późniejszy okres oraz dodatkowy sprzęt w razie wystąpienia nieprzewidzianych okoliczności. Rozdziel sprzęt na kilka partii, które rozmieścisz w bagażu głównym oraz podręcznym na wypadek, gdyby bagaż główny zaginął albo lot był opóźniony. Pamiętaj, że w bagażu podręcznym nie możesz trzymać nożyczek – dotnij przylepce do właściwego rozmiaru przed podróżą.

Niektórych ludzi niepokoi, że w związku ze zmianami ciśnienia

podczas lotu, worki stomijne mogą zmieniać swą objętość. Bez obaw – zostały one zaprojektowane w taki sposób, aby były odporne na zmiany ciśnienia.

Osoby z urostomią mogą użyć małego worka połączanego z dużym workiem do zbiórki moczu, mocowanym na nodze – to dobre rozwiązanie w trakcie długich podróży, kiedy opróżnienie worka jest utrudnione.

Wakacje w cieplejszym klimacie

W ciepłym kraju możesz pocić się bardziej niż zwykle, co spowoduje potrzebę częstszych zmian sprzętu stomijnego. Przed nałożeniem nowego worka, w celu zapewnienia właściwej przyczepności przylepca, upewnij się, czy skóra jest całkowicie sucha. Do jej wysuszenia możesz użyć suszarki do włosów. Pamiętaj tylko, by nawiew nie był zbyt gorący.

Kremy do opalania stosuj dopiero po naklejeniu worka na skórę, ponieważ mogą one zmniejszać przyczepność przylepca. W cieplejszym i egzotycznym klimacie istnieje także zwiększone ryzyko wystąpienia biegunki i odwodnienia, dlatego pamiętaj o picu dużej ilości butelkowanej wody.

„Nie należy pozostawiać sprzętu stomijnego pod bezpośrednim działaniem promieni słonecznych lub blisko źródła ciepła, ponieważ może on ulec zniszczeniu.”



Wskazówki

- przechowuj sprzęt stomijny w chłodnym miejscu
- przy zmianie worków korzystaj z butelkowanej wody pitnej
- krem do opalania stosuj dopiero po przyklejeniu worka stomijnego
- opróżniaj i uszczelniaj zużyte worki, następnie wyrzuć je do kosza wraz z innymi śmieciami
- jeśli nie chcesz wyrzucać worków w pokoju hotelowym, korzystaj z publicznych koszy na śmieci.

Przed wyjazdem dowiedz się, gdzie możesz uzyskać fachową pomoc medyczną w miejscu docelowym.

Pobierz bezpłatnie Travel Pack
– zestaw materiałów dla podróżnych
z wyłonioną stomią: <https://tiny.pl/9z2rc>



Czy życie seksualne będzie możliwe?

Życie seksualne po wyłonieniu stomii jest jak najbardziej możliwe, jednak to kiedy będzie można je wznowić zależy od rodzaju operacji, którą przeszedłeś i procesu rekonwalescencji. Czasami może pojawić się impotencja i/lub dyskomfort w przypadkach usunięcia odbytu lub pęcherza moczowego (dotyczy to także kobiet). Ważna jest rozmowa z partnerem/

partnerką oraz brak poczucia dyskomfortu z powodu operacji i wyłonionej stomii. Przyzwyczajenie się do fizycznych zmian może zająć trochę czasu, a zanim to nastąpi możesz czuć się mniej atrakcyjny. W sytuacjach intymnych możesz użyć worka stomijnego w rozmiarze mini lub bielizny, która zasłoni sprzęt stomijny.



Czy mogę mieć dzieci?

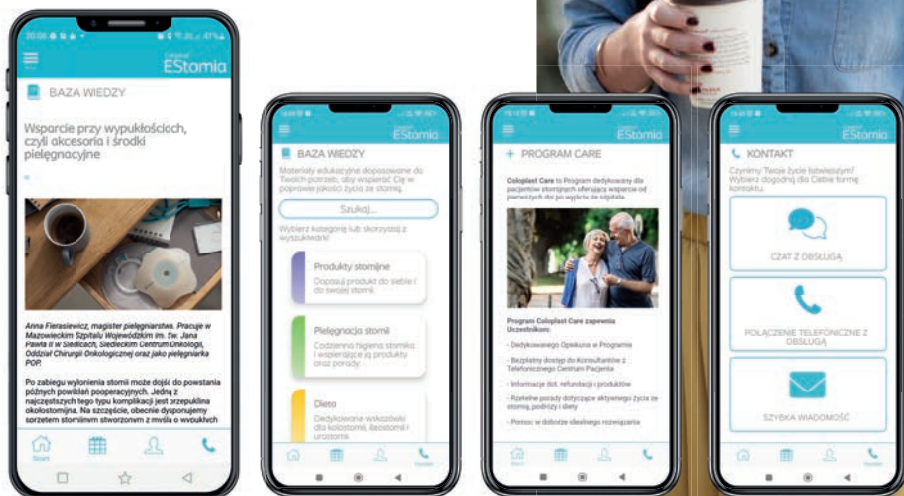
Kobiety ze stomią jak najbardziej mogą zajść w ciążę, donosić ją oraz urodzić naturalnie. Ważne jest bycie pod opieką lekarza specjalisty przez cały okres trwania ciąży.

Wraz ze zwiększaniem się rozmiaru Twojego brzucha, stomia dostosuje się do jego zmieniającego się kształtu. W późniejszych etapach ciąży może zająć potrzeba użycia lusterka do zmiany worka. Poród zwykle odbywa się normalnie.

Coloplast® EStomia Aplikacja dla osób z wylonioną stomią

Zaprojektowana specjalnie, aby wspierać Cię w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami w życiu ze stomią.

Wyszukaj „EStomia” w sklepie w Twoim smartfonie i pobierz za darmo.



Pobierz aplikację EStomia ze sklepu Google Play
Zeskanuj QR kod i pobierz aplikację za darmo



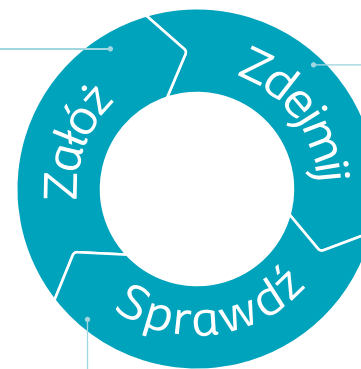
Pobierz aplikację EStomia ze sklepu App Store
Zeskanuj QR kod i pobierz aplikację za darmo



Zmiana sprzętu stomijnego – prawidłowa rutyna

Ważne jest, aby wypracować sobie odpowiednią technikę zmiany sprzętu oraz pielęgnacji stomii. Przyzwyczajanie się do niej będzie łatwiejsze, jeżeli pomyślisz o trzech kolejnych krokach:
Założ – Zdejmij – Sprawdź.

Prawidłowe zakładanie sprzętu sprawi, że będzie on dobrze przylegał, a skóra wokół stomii będzie odpowiednio chroniona przed kontaktem z treścią jelitową i ewentualnym podrażnieniem, jakie może ona powodować.



Zastosowanie odpowiedniej techniki zdejmowania umożliwi Ci delikatne usunięcie sprzętu stomijnego, aby chronić skórę wokół stomii.

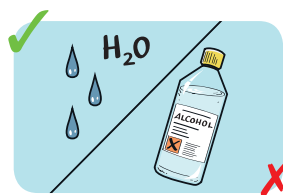
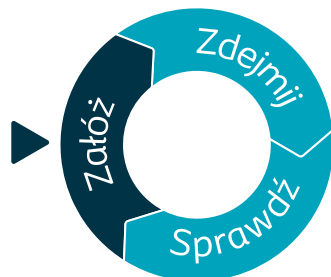
Sprawdź płytkę stomijną oraz część skóry, która znajduje się pod nią – w razie konieczności użyj lusterka. Wymyty przyklejony, widoczna treść jelitowa lub podrażniona skóra mogą oznaczać, że powinieneś częściej zmieniać sprzęt stomijny.

„Założ, Zdejmij i Sprawdź” to trzy podstawowe wytyczne, do których należy się stosować podczas kompletnej wymiany sprzętu stomijnego. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub pytania dotyczące kolejności czynności, skontaktuj się ze swoją pielęgniarką stomijną.



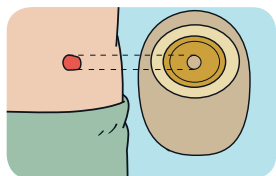
Przed użyciem zawsze należy zapoznać się z „Instrukcją użytkownika” dostarczoną razem z produktem.

Odpowiednia wymiana sprzętu stomijnego rozpoczyna się od poprawnego przyklejenia przylepca.



Umyj i wysusz skórę

Używaj miękkich chusteczek lub ściereczek. Stomię i skórę wokół niej wystarczy umyć czystą wodą. Następnie należy ostrożnie osuszyć skórę, ponieważ jakakolwiek wilgoć uniemożliwi odpowiednie przyleganie przylepca.



Dotnij przylepiec, tak aby pasował do stomii

Wytnij w przylepcu otwór o dokładnie takiej średnicy jak Twoja stomia. Ważne, aby otwór nie był ani za duży, ani za ciasny.

Usuń folię ochronną z przylepca

Przytrzymaj kciukiem uchwyt przylepca i usuń folię ochronną.



Przyklej i delikatnie dociśnij do skóry

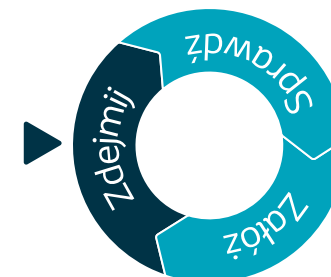
Jeżeli istnieje taka konieczność zamknij ujście worka. Umieść przylepiec wokół stomii i delikatnie dociśnij palcami do skóry, zaczynając od dołu i wygładzając go ku górze. Upewnij się, że przylepiec dobrze przylega do skóry, szczególnie w środkowej części (przy samej stomii). Jeżeli np. masz nierówności na skórze wokół stomii pomocne mogą się okazać akcesoria ułatwiające prawidłowe przymocowanie przylepca, takie jak pasta stomijna.



Przed użyciem zawsze należy zapoznać się z „Instrukcją użytkownika” dostarczoną razem z produktem.

Zdejmij

Ważne jest, aby delikatnie zdejmować i regularnie zmieniać sprzęt stomijny. Jeżeli odczuwasz swędzenie lub dyskomfort może to oznaczać, że musisz częściej zmieniać sprzęt stomijny.

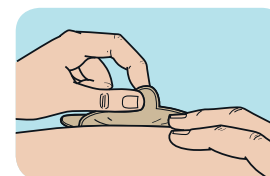


Przygotuj sobie wcześniej wszystko, czego potrzebujesz

Zanim usuniesz worek, upewnij się, że masz wszystko, czego potrzebujesz, np. miękkie chusteczki, ciepłą wodę do umycia stomii, wszelkie akcesoria, jakich używasz, foliową torebkę (aby włożyć do niej zużyty sprzęt) oraz nowy sprzęt.

Opróżnianie worka stomijnego

Jeżeli korzystasz z worka otwartego i treść jelitowa z Twojej stomii ma płynną postać, zaleca się opróżnienie worka przed jego usunięciem. Otwórz ujście worka, by treść jelitowa lub moczowa mogła spłynąć do toalety. Kontroluj takie opróżnianie przez delikatne uciskanie worka palcami.



Delikatnie zdejmij worek

Przytrzymaj uchwyt przylepca i delikatnie za niego pociągnij, odklejając go od skóry. Podczas odciągania przylepca w dół, uciśnij lekko skórę drugą ręką. Jeśli sprawia Ci to ból, bo wiązanie kleju jest zbyt mocne, przydatny będzie środek do usuwania przylepca.

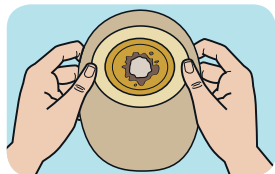
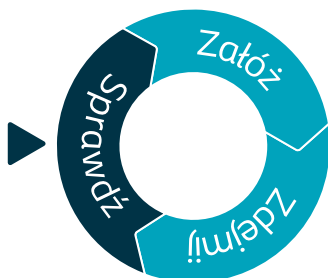
Zutylizuj sprzęt stomijny

Zużyty sprzęt stomijny umieść wewnątrz foliowej torebki, a następnie umieść ją w koszu na śmieci. Nie wyrzucaj worka do toalety, ponieważ może to zablokować system kanalizacyjny. Jeżeli korzystasz z publicznych toalet, upewnij się, że znajdują się w niej kosze na śmieci, zużyte pieluchy lub kosze na odpady sanitarne.



Przed użyciem zawsze należy zapoznać się z „Instrukcją użytkownika” dostarczoną razem z produktem.

Sprawdzanie stanu przylepca oraz skóry wokół stomii pomoże podciekaniu i podrażnieniu skóry.



Błędne koło podciekania i podrażnienia skóry

Kontakt treści jelitowej ze skórą może wywoływać podrażnienie. Jeżeli to nastąpi, odpowiednie przyklejenie płytki stomijnej do skóry może stać się niemożliwe, co będzie prowadziło do większego wycieku. Może rozwinąć się tzw. błędne koło podciekania i podrażnienia skóry. Jeżeli Twoja skóra podrażniona jest z innych powodów niż podciekanie treści pod przyłepiec skonsultuj się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem.



Jak sprawdzać?

Ważne jest, aby sprawdzać, czy przyłepiec nie jest wmywany oraz czy treść jelitowa lub moczowa pod niego nie podcieka.

Sprawdź stan skóry wokół stomii oraz zobacz, czy jest zaczerwieniona lub uszkodzona. Jeśli masz stomię w trudno dostępnym miejscu pomocne będzie lusterko. Może się okazać, że podrażnienie odzwierciedla to, co widać na przyłepcu.

Objawy uszkodzenia skóry lub wmywanie przylepca mogą świadczyć o tym, że nie został on odpowiednio przyklejony lub, że powinieneś częściej zmieniać worek.

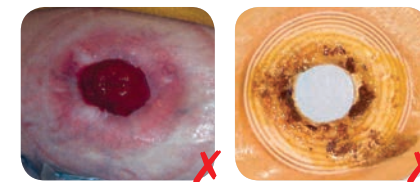
PAMIĘTAJ! Skóra wokół stomii musi być zdrowa.

Jak wygląda podrażniona skóra?

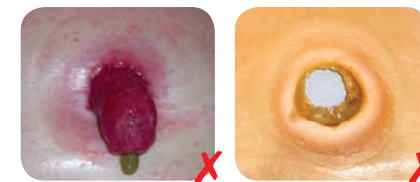
Przyłepiec noszony za długo może wchłaniać zbyt dużo wilgoci z okolicy stomii i może zacząć się rozpadać lub zostać uszkodzony. W rezultacie treść jelitowa może wejść w kontakt ze skórą i spowodować podrażnienie. Oba przypadki ze zdjęć wskazują, że osoby te muszą częściej zmieniać worek, aby umożliwić skórze gojenie się i uniknąć dalszego jej uszkodzenia. Zwiększy to komfort i bezpieczeństwo.

Zdjęcia przedstawiają (1) czerwoną, podrażnioną skórę spowodowaną podciekaniem, po 4 dniach noszenia oraz (2) czerwoną, podrażnioną skórę spowodowaną wmywaniem przylepca, po dwóch dniach noszenia.

1. Podrażnienie spowodowane podciekaniem



2. Podrażnienie spowodowane wmywaniem





Jak radzić sobie z podrażnieniem skóry?

Prawdą jest, że większość osób ze stomią raz na jakiś czas doświadcza podrażnienia skóry. Niemniej jednak podrażnienie to nie jest jej „normalny” stan.

Aby Twój sprzęt stomijny był niezawodny, wygodny i bezproblemowy, ważne jest, aby profilaktycznie zapobiegać podrażnieniom oraz zachować zdrową skórę w okolicy stomii.

Pięć wskazówek, które pomogą utrzymać zdrową skórę wokół stomii:

- Przed założeniem sprzętu stomijnego upewnij się, że skóra jest czysta i całkowicie sucha.
- Regularnie sprawdzaj, czy docięcie w przylepcu ma właściwy rozmiar oraz kształt pasujący do stomii. To normalne, że wraz z upływem czasu Twoje ciało się zmienia.
- Regularnie kontroluj rozmiar stomii, szczególnie, jeżeli masz przepuklinę.
- Upewnij się, że przylepiec ściśle przylega do skóry poprzez lekkie dociśnięcie go dłonią.
- Zwracaj uwagę na swędzenie lub dyskomfort, oznacza to, że powinieneś rozważyć zmianę sprzętu stomijnego.

Który rodzaj sprzętu stomijnego jest dla mnie odpowiedni?

Sprzęt stomijny jest bezpiecznym i wygodnym sposobem umożliwiającym gromadzenie treści jelitowej wydalanej przez stomię. Rodzaj Twojego sprzętu będzie zależał od tego, czy masz kolostomię, ileostomię lub urostomię. Twoja pielęgniarka stomijna wyjaśni Ci, jaki sprzęt jest dla Ciebie odpowiedni.

Zdecydowana większość z nich jest bezpieczna i dyskretna, jednak pamiętaj, by wybrać najlepszy dla Ciebie sprzęt.

Nikt nie będzie wiedział o tym, że nosisz worek stomijny, jeżeli sam o tym nie powiesz.

„Po powrocie do domu wraz z upływem czasu przekonasz się, że będziesz mógł żyć w taki sam sposób, jak przed operacją”.

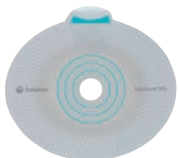


Skorzystaj z bezpłatnego narzędzia BodyCheck i sprawdź, czy używany przez Ciebie sprzęt jest dla Ciebie odpowiedni: <https://tiny.pl/9r66q>



W jaki sposób działa sprzęt stomijny?

Oto ogólny przewodnik po różnych elementach sprzętu stomijnego oraz sposobie ich działania.



Przylepiec

Jest to część worka stomijnego, za pomocą której sprzęt stomijny zostaje przymocowany do skóry. Przylepiec musi dobrze przylegać do powierzchni skóry, tak aby treść jelitowa ze stomii nie miała kontaktu ze skórą wokół niej.



Przylepiec o przedłużonym okresie noszenia

Jest on stosowany często w przypadku 2-częściowego sprzętu stomijnego (patrz strona 42). Można go nosić dłużej niż standardowy przylepiec. Sprawdza się również w przypadku niektórych rodzajów ileostomii lub urostomii, gdy treść jelitowa jest zbyt agresywna i szybko uszkadza standardowe przylepce.



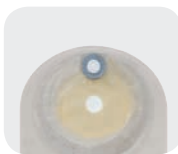
Płytkę stomijną

Jest to część 2-częściowego sprzętu stomijnego, która jest pokryta przylepcem.



System łączenia

To za jego pomocą płytka stomijna zostaje połączona z workiem stomijnym w sprzęcie 2-częściowym. Umożliwia to wymianę worka bez konieczności zmiany płytki stomijnej. System łączenia może być mechaniczny lub przylepcowy.



Filtr

Od czasu do czasu stomia uwalnia gazy. Filtr umieszczony w worku stomijnym działa neutralizująco, przez co eliminuje nieprzyjemny zapach. Kontroluje także uwalnianie zneutralizowanych już gazów, dzięki czemu nie dochodzi do zjawiska „balonowania worka”.



Worek stomijny

Wewnętrzna warstwa worka składa się z mocnego, nieporowatego tworzywa sztucznego, w którym przechowywana jest treść jelitowa. Dzięki takiemu rozwiązaniu możesz czuć się zawsze bezpiecznie i komfortowo. Materiał, z którego zbudowana jest zewnętrzna warstwa, jest miękki i niezwykle delikatny dla skóry. Wiele worków stomijnych posiada zewnętrzną warstwę wodoodporną, co sprawia, że materiał szybko wysycha po kontakcie z wodą.



Ujście typu Hide-away®

Worki stomijne otwarte posiadają specjalne ujście, które może zostać zwinięte (zamknięte) i schowane. Dzięki temu łatwiej jest opróżnić i utylizować otwarty sprzęt stomijny.



Ujście w worku urostomijnym

Kurek przy ujściu worka urostomijnego umożliwia opróżnianie worka z moczu i wydzieliny śluzowej bez konieczności zmiany worka.



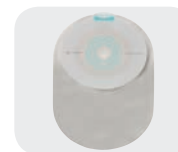
Zawór antyzwrotny

Worki urostomijne mogą posiadać zawór antyzwrotny, uniemożliwiający cofanie się moczu do stomii, co ogranicza ryzyko infekcji i podrażnienia skóry wokół stomii.



Worek wielokomorowy

Zapewnia doskonałe przyleganie do ciała i płaski kształt oraz redukcję odgłosów pluskania.



Okienko

Worki posiadają okienko, które daje możliwość bezpośredniej kontroli stanu przylepca oraz treści jelitowej i sprawia, że łatwiej i szybciej można przymocować go do skóry.



1-częściowy sprzęt stomijny

Składa się z worka stomijnego i przylepca, które są ze sobą trwale połączone. Podczas wymiany, cały sprzęt jest usuwany, co sprawia, że system można często zmieniać.



2-częściowy sprzęt stomijny

System 2-częściowy składa się z dwóch elementów: worka stomijnego i osobnej płytki stomijnej z przylepcem. W tym systemie worek może zostać zdjęty i wymieniony bez konieczności zmiany przylepca. Płytkę jest połączona z workiem za pomocą łączenia mechanicznego – worek przymocowuje się do płytki i zabezpiecza zameczkiem, który wydaje słyszalne kliknięcie potwierdzające bezpieczne zamknięcie systemu.

Trzy typy worków stomijnych



Worki zamknięte

Używane zazwyczaj przez osoby z kolostomią, ponieważ ich treść jelitowa jest zwykle bardziej stała. Gdy worek zamknięty wypełni się treścią jelitową należy go zdjąć i wymienić na nowy, zamiast opróżniania i ponownego użycia, jak to ma miejsce w przypadku worków otwartych. Zamknięty sprzęt stomijny zwykle musi być wymieniany od jednego do trzech razy dziennie, w zależności od ilości treści jelitowej.



Worki otwarte (odpuszczane)

Stosowane głównie przez osoby z ileostomią, ponieważ ich treść jelitowa jest zwykle płynna. Worki otwarte można łatwo opróżnić i nie trzeba ich wymieniać tak często jak worków zamkniętych. Zwykle należy je opróżniać kilka razy dziennie.



Worki urostomijne

Zostały zaprojektowane dla osób z urostomią, aby umożliwić im wydalanie moczu. W razie konieczności worek może zostać opróżniony. W nocy niektóre osoby używają małego worka urostomijnego, połączonego ze znajdującym się przy łóżku workiem do nocnej zbiórki moczu o większej pojemności.

Kształt ciała a dopasowanie sprzętu stomijnego

Twój kształt ciała to kształt stomii i obszaru wokół niej. Po operacji wyłonienia stomii może się on zmieniać z różnych powodów, np.:

- przybranie lub utrata masy ciała podczas procesu rekonwalescencji po operacji
- fałdy lub blizny na skórze wokół stomii
- przepuklina okołostomijna.

Jeżeli kształt ciała zmienia się, ważne jest, aby regularnie upewniać się, że sprzęt stomijny jest nadal dobrze dopasowany. Przykładowo, jeżeli okolica wokół stomii zmienia się z regularnej na bardziej wklęsłą, być może należy wypróbować wypukłą płytkę stomijną. Konieczne może okazać się stosowanie dodatkowych akcesoriów lub środków do pielęgnacji skóry wokół stomii, które pomagają indywidualizować sprzęt stomijny.

Kształty ciała:



Regularny

Powierzchnia obszaru wokół stomii jest mniej więcej równa poziomowi brzucha, choć powierzchnia skóry może być niejednolita.



Wklęsły

Stomia znajduje się poniżej poziomu brzucha, tworząc wklęsłość.



Wypukły

Stomia wystaje ponad poziom brzucha, tworząc wypukłość.

Skąd mogę wiedzieć jaki mam kształt ciała?



Jeśli potrzebujesz pomocy lub chciałbyś poszerzyć swoją wiedzę wejdź na stronę internetową www.coloplast.pl i skorzystaj z narzędzia BodyCheck – odpowiedz

na kilka prostych pytań i uzyskaj pomoc w dobrze odpowiedniego dla Ciebie sprzętu stomijnego.

Link do narzędzia BodyCheck
<https://tiny.pl/9v5fl>



Czy potrzebuję dodatkowych środków do pielęgnacji?

Rozważ zastosowanie akcesoriów, które mogą korzystnie wpłynąć na zdrowie i samopoczucie.

trudności osób ze stomią, w tym problemów ze skórą.

Środki do pielęgnacji skóry Brava zaprojektowane i wytwarzane są z myślą o rozwiązaniu wielu typowych

Dobrym pomysłem jest skonsultowanie się z pielęgniarką, która podpowie jakie produkty mogą być dla Ciebie odpowiednie.



katalog akcesoriów stomijnych znajdziesz tutaj: <https://tiny.pl/dr5q2>



Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Co robić, jeżeli mam problemy ze sprzętem stomijnym?

Podciekanie, balonowanie oraz sklejanie się ścianek worka to problemy, które mogą się pojawić podczas korzystania ze sprzętu stomijnego. Poniżej znajdziesz sposoby, które pomogą im zapobiegać.



Podciekanie

Problemy z podciekaniem zwykle występują, kiedy przylepiec nie przylega odpowiednio do skóry wokół stomii. Być może Twój sprzęt stomijny nie jest właściwie dopasowany do Twojego kształtu ciała lub niepoprawnie go nakładasz. Wyciekająca treść jelitowa podrażnia skórę oraz rozpuszcza klej przylepca, co prowadzi do jeszcze większego podrażnienia.

Jak zapobiegać podciekaniu?

Najpierw należy upewnić się, że zmiana sprzętu odbywa się w odpowiedni sposób, co oznacza

poprawne zakładanie i zdejmowanie, a także sprawdzanie stanu przylepca i skóry, która się pod nim znajduje (patrz strona 26).

Może okazać się, że potrzebujesz nowego sprzętu, który będzie lepiej pasował do Twojego kształtu ciała. Aby znaleźć odpowiedni produkt, skorzystaj z internetowego narzędzia **BodyCheck** (patrz strona 35). Pomóc może też zastosowanie środków do pielęgnacji skóry wokół stomii, takich jak pierścień uszczelniający, czy pasta stomijna. Jeżeli nie jesteś w stanie zidentyfikować przyczyny podciekania, skonsultuj się z pielęgniarką stomijną.



Balonowanie worka

Do balonowania worka dochodzi, gdy nagromadzi się w nim nadmiar gazów, w rezultacie czego staje się on „napompowany” jak balon. Filtry węglowe ułatwiają radzenie sobie z gazami poprzez niwelowanie nieprzyjemnego zapachu i usuwanie ich z worka. Jednak możliwości filtra mogą być zbyt małe w stosunku do wytwarzanych gazów lub może on zostać zawilgocony albo zablokowany przez treść jelitową ze stomii.

Jak zapobiegać balonowaniu worka?

Pomocne może być dokładne przeżuwanie pokarmów, jak również unikanie jedzenia i napojów, które powodują powstawanie gazów. Należą do nich, między innymi: orzechy, fasola, napoje gazowane oraz wino musujące. Jeśli używasz worka otwartego lub systemu 2-częściowego, można uwolnić gazy z worka w toalecie. Częsta zmiana worka również może zapobiec balonowaniu. Ostatecznie warto wypróbować inny typ worka stomijnego lub rozważyć zastosowanie dodatkowego filtra.



Sklejanie się ścianek worka

Sklejanie się ścianek worka następuje, gdy powstaje w nim próżnia. Uniemożliwia to treści jelitowej przedostawanie się na dno worka, co w konsekwencji może zablokować filtr i uszkodzić przylepiec.

Jak zapobiegać sklejanii się ścianek worka?

Pomocne może być wdmuchiwanie powietrza do worka przed jego założeniem, dzięki czemu nie wytworzy się próżnia. Ponadto kropelka olejku lub dezodorantu w płynie wpuszczona do worka sprawi, że treść jelitowa będzie się przesuwiała łatwiej na jego dno. Żeby tymczasowo zablokować filtr i zatrzymać powietrze w worku, można wykorzystać naklejki na filtr. Aby uniknąć balonowania worka, należy usunąć naklejkę, jak tylko gazy „nadmuchają” worek.

Gdzie mogę zamówić sprzęt stomijny i akcesoria?

Jeżeli nie wiesz, gdzie w Twojej okolicy dostępny jest sprzęt stomijny i akcesoria, skontaktuj się z **Telefonicznym Centrum Pacjenta** pod bezpłatnym numerem infolinii **800 300 300** – tam uzyskasz wszelkie niezbędne informacje.

Lokalne stowarzyszenie stomijne

Wsparcie innych osób, które mają stomię może okazać się niezwykle pomocne. W naszym kraju najbardziej znaną organizacją zrzeszającą osoby ze stomią jest Polskie Towarzystwo Stomijne POL-ILKO, które posiada ponad 20 oddziałów regionalnych i klubów w całej Polsce. Uzyskasz tam porady, a także poznasz nowych ludzi. Aby dowiedzieć się więcej odwiedź stronę internetową: www.polilko.pl

Telefoniczne Centrum Pacjenta

Dla firmy Coloplast ważne jest wspieranie osób z intymnymi problemami zdrowotnymi

w ich codziennym życiu. Staramy się je osiągnąć, oferując najnowocześniejsze produkty, programy wspierające powrót do normalnego życia i osiągnięcia optymalnej jakości życia, edukację oraz wszelką możliwą pomoc. Działając w ten sposób, realizujemy naszą misję czynienia życia łatwiejszym dla osób z potrzebami z zakresu intymnej opieki zdrowotnej.

Zachęcamy do kontaktu z **Telefonicznym Centrum Pacjenta** pod numerem infolinii **800 300 300** od poniedziałku do piątku, w godz. 8-18. Wykwalifikowani specjaliści udzielą porad, niezbędnych informacji, pomogą w doborze rozwiązania stomijnego, a także wyjaśnią zasady refundacji.

Płytki oraz worki stomijne są w Polsce w 100% refundowane, co oznacza, że Pacjenci w ramach refundacji mogą zaopatrzyć się w nie bezpłatnie do wysokości limitu. Pozostałe wyroby stomijne można nabyć w limicie refundacyjnym z dopłatą pacjenta. Aktualne informacje dotyczące refundacji wyrobów stomijnych można znaleźć na stronie: <https://tiny.pl/wdqbp>



Międzynarodowa Karta Praw Osoby ze Stomią

1. Każdy pacjent przed operacją powinien uzyskać porady, które pozwolą mu podjąć w pełni świadomie decyzję o operacji, dadzą wiedzę o korzyściach wynikających z leczenia oraz zasadniczych aspektach życia ze stomią.
2. Stomia powinna być wyłoniona w optymalnym dla pacjenta miejscu, zgodnie z zasadami medycznymi i z uwzględnieniem wszystkiego, co będzie sprzyjało komfortowi pacjenta. Takie jest podstawowe prawo pacjenta.
3. Pacjent ma prawo do uzyskania wsparcia specjalistów medycznych i specjalistycznej opieki pielęgniarskiej tak przed, jak i po operacji, zarówno w czasie pobytu w szpitalu oraz po powrocie do domu.
4. Osoba ze stomią ma prawo otrzymać pełną, bezstronną i obiektywną informację dotyczącą sprzętu stomijnego

oraz zasad i sposobów zaopatrzenia w ten sprzęt.

5. Osoba ze stomią ma prawo dokonywać wolnego wyboru sprzętu spośród dostępnego w danym kraju bez jakiegokolwiek przymusu, skrupowania i ograniczeń.
6. Osoba ze stomią ma prawo do informacji o krajowym towarzystwie stomijnym oraz ma prawo do uzyskania wsparcia ze strony takiego towarzystwa.



Asortyment sprzętu firmy Coloplast

Sprzęt SenSura[®] Mio

Sprzęt stomijny dla kolostomii, ileostomii i urostomii.

Sprzęt SenSura Mio posiada elastyczny przyklepiec oparty na technologii BodyFit. Dzięki temu doskonale dopasowuje się do przepuklin, blizn, fałd oraz nierówności i podąża za naturalnymi ruchami ciała zapewniając wyjątkowy komfort. Formuła przyklepca zapewnia niezbędne przyleganie i pochłanianie wilgoci, co pozwala poradzić sobie z jej nadmiernym wydzielaniem.

Przyklepiec został zaprojektowany tak, aby chronić skórę wokół stomii.

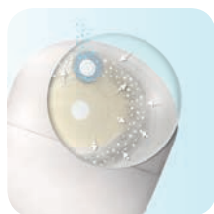
Worki stomijne SenSura Mio wykonane z tkaniny w neutralnym szarym kolorze są niewidoczne nawet pod białym ubraniem, co umożliwia pełną dyskrecję. Okrągły filtr zapewnia optymalną ochronę przed blokadą i balonowaniem worka.



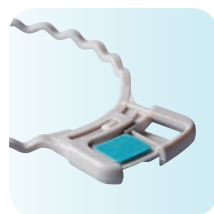
Pozostaje dyskretny



Przyjemny w dotyku



Okrągły unikalny filtr



Łączenie Click (w sprzęcie 2-częściowym)

Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

SenSura[®] Mio sprzęt 1-częściowy

• **Worek zamknięty** – dedykowany jest osobom z kolostomią, dostępny w wersji neutralnej szarej z materiałem tekstylnym, w 3 rozmiarach: mini, midi, maxi. Występuje też w wersji z okienkiem, które daje możliwość bezpośredniej kontroli stanu przyklepca oraz treści jelitowej i sprawia, że łatwiej i szybciej można przymocować go do skóry.

• **Worek otwarty z ujściem zapinanym na rzepy Hide-away – przeznaczony dla osób z ileostomią i kolostomią** – dostępny w wersji neutralnej szarej. Specjalne ujście zapinane na rzepy

pozwala na jego częste opróżnianie. Worek z okienkiem umożliwia dodatkowe schowanie ujścia.

• **Worek urostomijny** – wielokomorowy, dedykowany osobom z urostomią. Występuje w wersji neutralnej szarej oraz dwóch rozmiarach: midi i maxi. Komory worka pozwalają na zachowanie płaskiego kształtu i doskonale przyleganie do ciała oraz redukcję odgłosów pluskania. Ujście z kurkiem pozwala na częste jego opróżnianie.

SenSura[®] Mio sprzęt 1-częściowy



Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

SenSura® Mio sprzęt 2-częściowy

W sprzęcie tym płytki stomijne łączy się z workami stomijnymi w sposób mechaniczny.

• **Płytki stomijna** – z uszkami do paska, dostępna w czterech rozmiarach. Mocuje się ją do worka za pomocą łączenia z zamczkiem Click.

• **Worek zamknięty** – dla osób z kolostomią. Dostępny w wersji neutralnej szarej, w rozmiarze maxi. Posiada łączenie na zameczek Click, który umożliwia bezpieczne przymocowanie worka do płytki.

• **Worek otwarty z ujściem zapinanym na rzepy Hide-away** – dedykowany jest osobom z ileostomią i kolostomią. Dostępny w wersji neutralnej szarej, w rozmiarze maxi. Posiada łączenie na zameczek Click. Specjalne ujście umożliwia łatwiejsze opróżnianie worka.

• **Worek urostomijny** – dla osób z urostomią. Dostępny w rozmiarach: midi, maxi, w wersji neutralnej szarej. Posiada łączenie na zameczek Click oraz jest wielokomorowy.

SenSura® Mio sprzęt 2-częściowy



Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

SenSura® Mio Baby

Sprzęt 2-częściowy

Dłuższy czas noszenia – mniej stresu



Elastyczny przylepiec

- przyjazny dla delikatnej i wrażliwej skóry
- zapewnia lepsze dopasowanie do ciała
- dłuższy czas noszenia
- podłużny kształt umożliwia objęcie dwóch stomii

Miękki kołnierzyk

- większy komfort dla dzieci
- łatwość obsługi dla opiekunów

Miękkie ujście

- łatwe w użyciu ujście
- pasuje do strzykawek enteralnych

Port umożliwiający ponowne odżywienie

- ułatwia wykonanie procedury ponownego odżywienia
- umożliwia dostęp do stomii, bez zakłócania spokoju małego pacjenta

Sprzęt 1- i 2-częściowy, pediatryczny



Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

SenSura[®] Mio Kids

Sprzęt 1- i 2-częściowy, pediatryczny

Zaprojektowany z wykorzystaniem specjalnego filtra oraz technologii BodyFit:

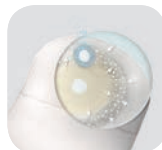
- Zapewnia pełną swobodę ruchów dzieciom w wieku od 6 miesięcy do 4 roku życia.
- Dostępny w wersji 1- i 2-częściowej, mini oraz midi.
- Woreczki dostępne w wersji midi i mini
- Płytki stomijne dostępne o średnicy 27 i 35 mm
- Worki do urostomii i otwarte
- Elastyczny kołnierzyk
- Otwór startowy w sprzęcie urostomijnym.



Elastyczny przylepiec w kształcie gwiazdy dopasowuje się do ciała podczas ruchu



Strefy dopasowania dopasowuje się do zaokrąglonych brzuszków dzieci



Okrągły filtr ograniczający incydenty balonowania



Materiał tekstylny dyskretny, wodoodporny

Sprzęt 1- i 2-częściowy, pediatryczny



Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Pozostałe wyroby stomijne



Brava[®] Pierścień uszczelniający

Wzmocniona formuła pierścienia ogranicza ryzyko wycieku treści jelitowej/moczowej na skórę. Łatwo można dopasować go do kształtu stomii. Dostępny w dwóch rozmiarach o grubości: 2,0 mm oraz 4,2 mm.



Brava[®] Pasta stomijna (tubka 60 g, pasek 6 g x 10 szt) Pochłania wilgoć oraz zapewnia lepszą szczelność i zabezpiecza przed podciekaniem. Wygładza nierówności skóry, aby płytka stomijna lub przylepiec przylegały bezpiecznie do skóry. Nie zawiera alkoholu i jest łagodna dla skóry. Wydłuża czas noszenia sprzętu stomijnego. Dostępna w tubce lub paskach.



Brava[®] Pierścień uszczelniający w paskach

Pierścień jest elastyczny i poprawia przyleganie przylepca stomijnego – będzie podążał za ruchami ciała i utrzymywał sprzęt w nienaruszonej pozycji. Zabezpiecza krawędzie przylepca/płytki stomijnej.



Brava[®] Płytki ochronne

Przyspiesza leczenie i zabezpiecza podrażnioną skórę wokół stomii. Płytki przygotowuje skórę na przyklejenie nowego sprzętu stomijnego. Dostępna trzech rozmiarach: 10x10 cm, 15x15 cm, 20x20 cm.



Brava[®] Środek ochronny w spray'u i chusteczkach

Zapobiega podrażnieniom i ogranicza problemy skórne związane z kontaktem z treścią jelitową i przylepcem, nie tworzy kolejnych warstw, dlatego niemal natychmiast można przykleić nową płytkę stomijną lub przylepiec stomijny.

Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



Brava® Środek do usuwania przylepca w spray'u i chusteczkach

Jego skład oparty jest na silikonie, co sprawia, że użycie go jest całkowicie bezbolesne. Spray jest delikatny i ułatwia usunięcie przylepca. Chusteczki można użyć do zmycia pozostałości przylepca po jego odklejeniu. Wysycha w kilka sekund i nie wpływa na przylepność kolejnego przylepca.



Brava® Krem przeciwodparzeniowy

Nawilża i pomaga poradzić sobie z bolesną, suchą lub podrażnioną skórą. Chroni przed podrażnieniami w przyszłości. Pozwala na przyklejenie sprzętu i nie wpływa na jego przylepność. Dostępny w opakowaniu 60 ml.



Brava® Puder

Puder Brava wchłania wilgoć ze skóry wokół stomii. Sprawia, że skóra jest sucha i zmniejsza jej podrażnienie, a stan skóry poprawia się. Opakowanie zawiera 25 g pudru.



Brava® Pasek mocujący

Dyskretny, wykonany z delikatnego materiału. Utrzymuje sprzęt stomijny na miejscu i dodatkowo zabezpiecza płytkę stomijną przed odklejeniem. Posiada możliwość regulacji długości.



Brava® Pas stomijny stabilizujący

Stworzony został w celu podtrzymywania przepuklin okołostomijnych, także wtedy, gdy potrzebne jest wycięcie indywidualnie dopasowanego otworu na sprzęt stomijny. Zapewnia pacjentom bezpieczeństwo poprzez stabilizowanie przylepca na powierzchniach brzusznych i utrzymywanie worka na miejscu. Przynosi ulgę poprzez uwolnienie od uczucia ciężkości spowodowanego przepukliną. Dostępny jest aż w 7 rozmiarach.

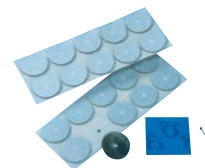
Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



Brava® Dezodorant w płynie

Dzięki długotrwałemu efektowi poślizgu pozwala treści jelitowej swobodnie przesunąć się na dno worka i zapobiega jej zaleganiu. Neutralizuje zapach i jest przyjazny dla skóry. Dostępny jest w dwóch wersjach: w butelce (240 ml) i w saszetkach (7,5 ml).



Filtr węglowy

Stanowi dodatkową ochronę przed nieprzyjemnym zapachem. Można go nakleić na każdy worek. Żeby go aktywować ostrożnie przekłuj szpilką filtr oraz jedną warstwę worka.



Zmywacz Comfeel w butelce

Zastępuje wodę i mydło, łagodnie oczyszcza skórę narażoną na kontakt z treścią stomijną. Przygotowuje skórę, odpowiednio ją nawilża i natłuszcza. Dostępny w butelce (180 ml) i chusteczkach.



Zmywacz Comfeel chusteczki

Zastępuje wodę i mydło, łagodnie oczyszcza skórę narażoną na kontakt z treścią stomijną. Przygotowuje skórę, odpowiednio ją nawilża i natłuszcza.



Chusteczka z żelem ochronnym Conveen Prep

Chroni skórę przed działaniem treści stomijnej, a jednocześnie umożliwia jej oddychanie. Wygładza nierówności skóry, zapewniając dodatkową przyczepność przylepca.

Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Informacje o wszystkich produktach Coloplast znajdują się w Katalogu produktów na naszej stronie internetowej www.coloplast.pl/katalog

Umożliwiamy zamówienie bezpłatnych próbek edukacyjnych za pośrednictwem krótkiego formularza online.



Aplikacja mobilna EStomia
Twoje codzienne wsparcie w życiu ze stomią



Telefoniczne
Centrum Pacjenta
Coloplast:
800 300 300

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o produktach Coloplast lub masz pytania skontaktuj się z nami pod bezpłatnym numerem Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast: **800 300 300** czynnym od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00

www.coloplast.pl | www.sklepcoloplast.pl



coloplast PL



coloplast.pl



Coloplast Polska

Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa, www.coloplast.pl