



Spokojnie, to tylko zapach

Poradnik dla stomików
o świeżości, komforcie
i codziennym życiu



Podciekanie

Problemy z podciekaniem zwykle występują, kiedy przyklepiec nie przylega odpowiednio do skóry wokół stomii. Być może Twój sprzęt stomijny nie jest właściwie dopasowany do Twojego kształtu ciała lub niepoprawnie go nakładasz. Podciekanie treści jelitowej może prowadzić do podrażnienia skóry wokół stomii.



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

Jak często należy zmieniać sprzęt stomijny?*



Regularne wymiany sprzętu stomijnego są ważnym aspektem zachowania zdrowej skóry wokół stomii i utrzymania prawidłowej higieny. Najważniejszą kwestią jest prawidłowe dopasowanie sprzętu stomijnego, który nie będzie się samoczynnie odklejał oraz treść jelitowa nie będzie podciekała pod przylepiec (przy założeniu, że sprzęt jest dobrany prawidłowo).

Częstotliwość wymiany sprzętu stomijnego uzależniona jest przede wszystkim od rodzaju sprzętu, z którego korzystamy (sprzęt 1- lub 2-częściowy) oraz indywidualnych kwestii, które mogą mieć wpływ na ewentualną konieczność częstszej wymiany sprzętu stomijnego.

Sprzęt 1-częściowy:

W zależności od wybranego sprzętu, w systemie 1-częściowym, istnieje możliwość wyboru worków zamkniętych lub otwartych, a w przypadku pacjentów ze stomią moczową – worków urostomijnych.



Worki zamknięte, rekomendowane są dla pacjentów z kolostomią i ustabilizowanym rytmem wypróżnień. Powinny być wymieniane **1 do 2 razy na dobę**, w zależności od ilości treści jelitowej.

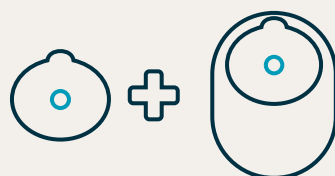


Worki otwarte, stosowane u pacjentów z ileostomią lub kolostomią z częstszymi wypróżnieniami należy wymieniać **codziennie lub co drugi dzień**, w międzyczasie opróżniając worek z zebranej treści jelitowej.



Worki urostomijne, podobnie jak worki otwarte powinny być wymieniane **codziennie lub maksymalnie co drugi dzień**.

Sprzęt 2-częściowy:



Dla zachowania zdrowej skóry, regularne wymiany sprzętu stomijnego są równie ważne w przypadku pacjentów, którzy zdecydowali się na korzystanie ze sprzętu 2-częściowego. Płytką stomijną powinna być w tym przypadku wymieniana co 3-4 dni, natomiast worek powinien być wymieniany jednocześnie z płytką oraz planowo w zależności od rodzaju – worek zamknięty – codziennie lub 2 razy dziennie, worek otwarty – co 2 dni, worek urostomijny co 1-2 dni.

*Zalecenia dotyczące częstotliwości wymiany sprzętu stomijnego opierają się na wytycznych przygotowanych przez Polskie Towarzystwo Pielęgniarek Stomijnych.

Prawidłowa aplikacja sprzętu stomijnego

Wybierając sprzęt stomijny – niezależnie od rodzaju stomii – na początku należy zwrócić szczególną uwagę na płytkę stomijną.



Stomia u każdego pacjenta wygląda inaczej. Jelito może być zapadnięte lub wystające z powłok brzusznych, umiejscowione na brzuchu w różnej lokalizacji, może mieć różną wielkość i kształt. Dlatego odpowiednie dopasowanie płytki stomijnej jest bardzo ważne i należy to zrobić indywidualnie dla każdego pacjenta.

Warto zapoznać się z **czterema etapami dotyczącymi prawidłowego doboru, dopasowania, przyklejania przylepca oraz zdejmowania sprzętu stomijnego.**

KROK 1

Wybór odpowiedniego rodzaju płytki

Wybierając płytkę stomijną należy przede wszystkim zwrócić uwagę na to, jak umiejscowiona jest stomia względem powierzchni brzucha. Płytką płaską przeznaczoną jest do stomii prawidłowej, czyli takiej, która „wystaje” – tu jest najmniejsze ryzyko podciekania treści pod przylepiec. Płytką z wypukłością (tzw. convex) polecana jest szczególnie w przypadku osób, które mają stomię umiejscowioną w fałdzie. Płytką concave, dzięki elastycznemu przylepcowi i wygiętej płytce stomijnej w kształcie gwiazdy idealnie dopasowuje się do wypukłych kształtów ciała. Pamiętajmy, że dopasowanie odpowiedniego rodzaju płytki to bardzo ważny i podstawowy element doboru sprzętu stomijnego.



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

KROK

2

Dopasowanie otworu w przylepcu

Prawidłowe wycięcie otworu umożliwia zabezpieczenie przed podciekaniem treści stomijnej pod płytkę, a tym samym chroni przed podrażnieniami skórę w okolicach stomii. Przed zmianą sprzętu stomijnego należy zmierzyć średnicę stomii. Do pudełek z woreczkami stomijnymi dołączane są papierowe miarki, dzięki którym w łatwy sposób można sprawdzić, jaka jest średnica przetoki. Należy dociąć otwór w płytce odpowiednio do zmierzonej średnicy. Częste pomiary są szczególnie ważne u nowych pacjentów, gdyż nawet przez kilka tygodni po operacji stomia może się obkurczać i zmieniać swój kształt, a nawet umiejscowienie względem powłok brzusznych.

Prawidłowo wycięty otwór w przylepcu powinien być o ok. 1 mm większy niż zmierzona średnica stomii, ponieważ podczas wydzielania treści jelito pracuje i może się delikatnie rozszerzać. Nie tylko za duże docięcie otworu może powodować podrażnienia. Jeżeli płytka będzie źle docięta i jej otwór będzie za mały, przylepiec będzie uciskał jelito, powodując dyskomfort lub ból. Do wycięcia przylepca najwygodniej skorzystać z nożyczek stomijnych, które są delikatnie zakrzywione i mają zaokrąglony wierzchołek, dzięki czemu zabezpieczają przed ewentualnym uszkodzeniem (przebicciem) woreczka oraz tworzeniu się „zadziorów” krawędzi wycinanego otworu.



Nie tylko za duże docięcie otworu może powodować podrażnienia. Jeżeli płytka będzie źle docięta i jej otwór będzie za mały, przylepiec będzie uciskał jelito, powodując dyskomfort lub ból. Nie każda stomia ma okrągły kształt, często wyłonięte jelito kształtem przypomina elipsę – wtedy gotowe docięcie może nie pasować i powodować podciekanie. Możliwość samodzielnego docięcia przylepca jest dużą zaletą sprzętu stomijnego, ponieważ można go idealnie i indywidualnie dopasować do każdej stomii.

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

KROK

3

Przyklejanie sprzętu

Większość płytek stomijnych jest wykonana z tworzywa zwanego hydrokoloide. Hydrokolooidowe przylepce w sprzęcie stomijnym są przyjazne dla skóry, mają właściwości pochłaniające wilgoć i dobrze trzymają się na skórze, nie powodując uczuleń. Tego typu przylepce pod wpływem ciepła stają się bardziej elastyczne i łatwiej je przykleić do skóry, dlatego zawsze przed zerwaniem folii ochronnej warto delikatnie go rozgrzać (np. poprzez przytrzymanie przylepca pod pachą lub trzymając kilka sekund między dłońmi). Przyklejając płytkę do skóry brzucha dobrze jest ją dodatkowo, delikatnymi ruchami, „wmasować”, tak aby się lepiej dopasowała. W taki sposób przygotowany i przyklejony sprzęt stomijny powinien się świetnie trzymać i chronić skórę przed podciekaniem, a także być wygodny dla pacjenta i zapewniać poczucie bezpieczeństwa.

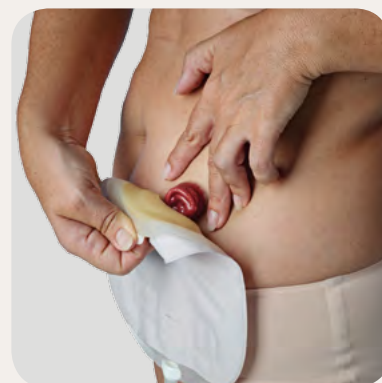


KROK

4

Zdejmowanie sprzętu stomijnego

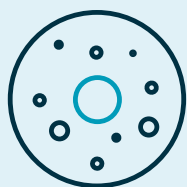
Worki dwuczęściowe zmienia się przeciętnie raz na dwa dni, a płytkę 1-2 w tygodniu, natomiast worki 1-częściowe – raz na 2-3 dni. Aby odkleić płytkę warto użyć środka do odklejania przylepca. Zużyty worek odkładamy do torebki przygotowanej specjalnie do tego celu. Skórę wokół stomii należy przetrzeć chusteczką, a następnie osuszyć i przykleić nową, dociętą na wymiar płytkę.



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

Zasady podstawowej codziennej pielęgnacji – o czym trzeba pamiętać?

- Worek stomijny należy w miarę możliwości wymieniać w pomieszczeniu, w którym dostępna jest umywalka i toaleta.
- Wszystkie potrzebne akcesoria należy przygotować przed przystąpieniem do czynności pielęgnacyjnych i odklejeniem sprzętu stomijnego.
- Płytkę przylepca należy dociąć do wielkości stomii.
- Po odklejeniu worka należy dokładnie umyć skórę wokół stomii wodą z mydłem, następnie dokładnie ją osuszyć. Na okolice stomii nie wolno aplikować preparatów na bazie spirytusu, benzyny aptecznej czy innych preparatów do odtłuszczania skóry. Pomagają one tylko pozornie, powodując krótkotrwałe odtłuszczenie, a następnie podrażnienie skóry. W efekcie możemy doprowadzić do sytuacji, w której sprzęt przestanie się trzymać.
- Do mycia skóry wokół stomii nie należy także stosować chusteczek pielęgnacyjnych dla niemowląt, ponieważ mają właściwości natłuszczające. Na rynku dostępne są specjalne chusteczki do oczyszczania skóry wokół stomii.
- Na umytą i osuszoną skórę wokół stomii nie należy stosować tłustych kremów, balsamów, oliwek, gdyż uniemożliwiają przyklejenie nowego worka. Można stosować kosmetyki do pielęgnacji skóry wokół stomii, ale tylko takie, które są do tego przeznaczone.
- Po każdorazowej zmianie worka należy dokładnie umyć ręce.
- Bez obaw można brać prysznic oraz kąpiel w wannie. To osoba ze stomią decyduje, czy do kąpieli zdejmie worek czy nie. Nie ma przeciwwskazań, aby brać prysznic czy kąpiel w wannie także po zdjęciu worka stomijnego. Należy tylko pamiętać, aby woda, która ma bezpośredni kontakt ze śluzówką jelita, nie była za gorąca, ponieważ może dojść do poparzeń. Śluzówka jelita jest zdecydowanie mniej odporna na działanie temperatury niż skóra. Woda powinna mieć temperaturę nie wyższą niż 40 stopni Celsjusza.
- Zaleca się ogrzanie przylepca w dłoniach przed bezpośrednim przyklejeniem go na skórę.
- Zawsze przed podjęciem aktywności czy wyjściem z domu należy sprawdzić, czy sprzęt stomijny znajduje się na odpowiednim miejscu i czy nie stracił szczelności.



Prawidłowa pielęgnacja stomii i skóry wokół to przede wszystkim zachowanie właściwej higieny.

- ✓ Do mycia skóry wokół stomii należy używać ciepłej wody i ewentualnie naturalnego mydła
- ✓ Należy unikać mydeł zapachowych i natłuszczających, gdyż mogą one zmniejszać przyczepność sprzętu stomijnego i ewentualnie wywoływać reakcje alergiczne
- ✓ Do mycia skóry zaleca się kosmetyki do zmywania skóry, usuwania przylepca proponowane przez firmy produkujące sprzęt stomijny oraz delikatne, bawełniane płatki kosmetyczne
- ✓ Nie należy używać ostrych gazików lub gąbek, które zwykle podrażniają skórę



Nieprzyjemny zapach ze stomii

Nieprzyjemny zapach ze stomii nie jest normalnym zjawiskiem, jeżeli sprzęt stomijny jest prawidłowo dobrany. W prawidłowych warunkach nie powinno się odczuwać zapachu, poza momentem zmiany worka stomijnego. Filtr w worku stomijnym działa neutralizująco, eliminując nieprzyjemny zapach. Objawy wskazujące na problem to uporczywy zapach, który utrzymuje się nawet po opróżnieniu worka lub silny, nietypowy zapach odbiegający od normy.



Jak zapobiegać nieprzyjemnym zapachom

Aby zapobiec nieprzyjemnym zapachom, ważne jest monitorowanie spożycia posiłków i napojów, regularne opróżnianie i wymiana sprzętu stomijnego oraz skuteczne czyszczenie ujścia worka po opróżnieniu. Można używać papieru toaletowego do wycierania ujścia. Dodatkowo, stosowanie dezodorantów stomijnych w płynie może pomóc w neutralizacji zapachu, zmieniając położenie zawartości worka na jego dnie i ułatwiając opróżnianie. Pamiętaj, że zapach treści stomijnej zależy także od Twojej diety. Niektóre produkty spożywcze, takie jak szparagi, brokuły, kapusta, czosnek, cebula, kawa, ryby, jajka, sery, masło orzechowe, fasola, brukselka, kalafior czy inne rośliny strączkowe, mogą powodować nietypowy zapach treści stomijnej. Z kolei produkty takie jak maślanka, jogurt, sok żurawinowy, sok pomarańczowy, sok pomidorowy i pietruszka mogą pomóc zneutralizować zapach.

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



Odpowiednia dieta

Niektóre produkty spożywcze mogą znacząco wpływać na zapach treści stomijnej (zwłaszcza przy stomii jelitowej – kolostomii lub ileostomii). Zapach ten może być bardziej intensywny w zależności od rodzaju spożywanego jedzenia, flory bakteryjnej jelit, nawodnienia organizmu oraz indywidualnych cech metabolizmu.



Produkty najczęściej powodujące nieprzyjemny zapach treści stomijnej:

1. Czosnek
2. Cebula
3. Jajka (szczególnie na twardo)
4. Ryby (np. makrela, sardynki, łosoś)
5. Kapusta i warzywa krzyżowe: brokuły, kalafior, brukselka, kapusta biała/czerwona
6. Fasola i inne rośliny strączkowe
7. Sery pleśniowe lub dojrzewające
8. Alkohol (zwłaszcza piwo)
9. Szparagi – choć nie u wszystkich osób
10. Niektóre suplementy diety i leki (np. żelazo)



Co może pomóc zmniejszyć nieprzyjemny zapach:

- **Pietruszka** – ma właściwości neutralizujące zapachy.
- **Jogurt naturalny i kefir** – wspierają florę jelitową.
- **Herbata miętowa** – działa kojąco na układ pokarmowy.
- **Woda** – odpowiednie nawodnienie rozcieńcza treść jelitową i zmniejsza intensywność zapachu.

Jeśli przykry zapach jest bardzo uciążliwy pomimo właściwej diety, warto skonsultować się z pielęgniarką stomijną lub dietetykiem klinicznym.

Psycholog radzi



Nina Kozłowska – psycholożka, stomiczka od 2017 roku. Doświadczenie zawodowe zdobywała w Gdyńskim Ośrodku Interwencji Kryzysowej, gdzie współpracowała z pacjentami w ramach krótkoterminowego wsparcia psychologicznego w nagłych, trudnych sytuacjach życiowych.



„Choroba i związana z nią utrata sprawności zaburza nie tylko nasze dotychczasowe funkcjonowanie ale również wymusza nabycie zupełnie nowych kompetencji. W tych okolicznościach może pojawić się poczucie bezradności, przemęczenia i zagubienia i są to stany, których występowanie w kryzysie uznajemy za normalne. Ważne jest, aby otoczyć się w tym czasie odpowiednią opieką własną oraz bliskich – bezpieczna atmosfera, zrozumienie i troska są tym, co wspiera dochodzenie do zdrowia naszego organizmu”.

Zapach to jedna z najczęstszych obaw stomików – i to zupełnie naturalne. Lęk przed tym, że inni coś wyczują, może prowadzić do unikania kontaktów społecznych, obniżenia samooceny i niepotrzebnego stresu. Warto jednak pamiętać, że większość obaw jest większa w naszej głowie niż w rzeczywistości. Poczucie kontroli to klucz do spokoju. Im lepiej rozumiesz, jak działa twój sprzęt, dieta którą stosujesz oraz jak zapobiegać

podciekaniom czy zapachom, tym mniej miejsca zostaje na lęk. Wiedza zmniejsza niepewność.

To, co dla ciebie jest „oczywiste” – dla innych często jest niezauważalne. Stomicy często wyczułają się na każdy najmniejszy zapach, ale otoczenie zwykle niczego nie zauważa. Nasze zmysły są bardziej „nastawione” na to, czego się obawiamy.

Nieprzyjemny zapach to nie porażka. To sygnał, że warto sprawdzić sprzęt lub dietę – a nie powód do wstydu. Ciało czasem reaguje inaczej niż byśmy chcieli, ale dzięki metodzie prób i błędów jesteś w stanie wypracować dla siebie odpowiednie rozwiązanie.

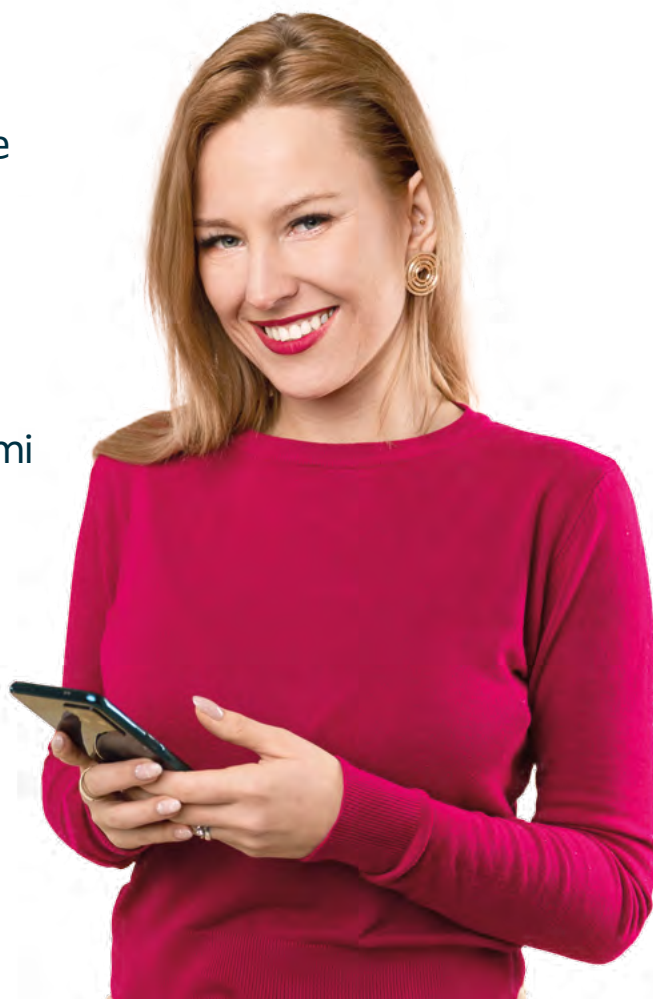
Wstyd to uczucie, które słabnie, gdy o nim mówimy. Jeśli boisz się zapachu – porozmawiaj o tym z kimś zaufanym, pielęgniarką stomijną lub inną osobą, która ma wiedzę specjalistyczną w tym temacie. Normalizowanie takich rozmów wzmacnia psychicznie i pozwala lepiej zrozumieć funkcjonowanie swojego ciała.

Coloplast® EStomia

Aplikacja mobilna, która będzie codziennie wspierać życie ze stomią.

Aplikacja „EStomia” zapewnia:

- Miarkę do stomii
- Dostęp do Biblioteki wiedzy z materiałami edukacyjnymi
- Dedykowany Kalendarz Stomika
- Dostęp do porad Konsultantów i Specjalistów
- Interaktywny kontakt z Konsumentem
- Dostęp do próbek edukacyjnych



Czy znasz aplikację mobilną dla osób z wylonioną stomią?



Pobierz EStomia, w której na bieżąco znajdziesz porady dotyczące życia ze stomią.



Kliknij w link i dowiedz się więcej



Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy, zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu.

Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300,

czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.



Coloplast | Care

Coloplast® Care

Edukacja i wsparcie w życiu ze stomią

Program Coloplast Care – chcemy pomóc Ci lepiej żyć

Coloplast Care to Program dedykowany dla pacjentów stomijnych oferujący wsparcie od pierwszych dni po wyjściu ze szpitala. Zapewniamy jego uczestnikom całoroczną opiekę dostarczając informacje na temat różnych zagadnień związanych ze stomią oraz ugruntowując ich wiedzę, przekazaną przez pielęgniarkę w szpitalu. Przedłużamy opiekę świadczoną przez pielęgniarkę w szpitalu na okres pooperacyjny, kiedy pacjent wraca do domu i jest pozbawiony regularnej opieki medycznej.

Zapewniamy Uczestnikom:

- Dedykowanego Opiekuna w Programie
- Bezpłatny dostęp do Konsultantów z Telefonicznego Centrum Pacjenta
- Informacje dot. refundacji i produktów
- Rzetelne porady dotyczące aktywnego życia ze stomią, podróży i diety
- Pomoc w doborze idealnego rozwiązania

Dołącz do nas wypełniając formularz na stronie:
<https://www.coloplast.pl/care/>

lub dzwoniąc do Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast pod bezpłatny numer
800 300 300



Informacje zawarte w Poradniku stanowią ogólne wskazówki, które mogą pomóc w odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania. Zawsze należy postępować zgodnie ze wskazówkami przekazywanymi przez lekarza lub pielęgniarkę.

Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa, www.coloplast.pl.
Logo Coloplast jest zastrzeżonym znakiem towarowym stanowiącym własność Coloplast A/S.
© 09/2024. Wszystkie prawa zastrzeżone. 136/OC/EDU/PLBM/P/06/2025