

# Lato w Twoim rytmie

Katarzyna, użytkownik sprzętu stomijnego

Jak spakować spokój i cieszyć się urlopem?

Część 1.

Ostomy Care | Continence Care | Wound and Skin Care | Interventional Urology | Voice and Respiratory Care

 **Coloplast** | Care

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



Magda, użytkownik  
sprzętu stomijnego

Wyłonienie stomii to zmiana, która wymaga wypracowania nowych nawyków, ale nie oznacza rezygnacji z marzeń, podróży czy letnich aktywności. Kluczem do udanego wypoczynku jest dobre przygotowanie: odpowiedni zapas sprzętu, regularne nawadnianie i ochrona skóry przed słońcem. Pamiętaj, że worek stomijny nie definiuje tego, kim jesteś ani jak spędzasz wolny czas. Spakuj walizkę, zaufaj swojemu ciału i ruszaj po bezpieczne, pełne słońca wspomnienia!

Stomia nie stanowi przeszkody w prowadzeniu aktywnego trybu życia. Pozwala bezpiecznie uprawiać większość sportów wodnych i w pełni cieszyć się wypoczynkiem. Sukces tkwi w odpowiednim planowaniu, zabezpieczeniu sprzętu stomijnego, dbałości o dietę oraz właściwej pielęgnacji skóry.

Oto praktyczny przewodnik, który pomoże Ci spędzić urlop bez stresu.



# Walizka stomika - przygotuj się na wakacje bez obaw!

Katarzyna, użytkownik  
sprzętu stomijnego



## Przygotuj plan i listę podróży

- **Zaplanuj logistykę:** przemyśl trasę, postoje oraz dostęp do toalet z odpowiednim wyprzedzeniem
- **Stwórz listę rzeczy:** spisz szczegółowy wykaz akcesoriów stomijnych i kosmetyków niezbędnych w podróży
- **Uwzględnij specyfikę miejsca:** dopasuj liczbę zapasowych worków i płytek do klimatu oraz warunków panujących w docelowym miejscu wypoczynku



## Zaufaj rutynie, zyskaj spokój

Sukces w podróży i spokój na basenie ze stomią zależy od dwóch rzeczy: **zapasu sprzętu** oraz **idealnego uszczelnienia**. Stosując poniższe kroki, zyskasz pełną dyskrecję i pewność w każdej sytuacji.

# Bezpieczny zapas pod ręką



Zawsze pakuj akcesoria medyczne z myślą o niespodziewanych sytuacjach.

- **Oblicz zużycie:** przygotuj standardową ilość sprzętu potrzebną na czas wyjazdu
- **Zbuduj bufor:** dorzuć do torby kilka dodatkowych, zapasowych sztuk
- **Zabierz niezbędnik:** spakuj chusteczki, środek do usuwania przylepca, nożyczki i pastę
- **Wydziel kosmetyczkę:** trzymaj wszystkie akcesoria stomijne w jednym, dedykowanym miejscu
- **Zadbaj o dyskrecję:** osobna kosmetyczka pozwoli na szybką wymianę worka stomijnego w drodze





## Przygotowanie sprzętu do wody



Woda wymaga specjalnego zabezpieczenia i przemyślanego doboru worka.

- **Postaw na elastyczność:** wybierz sprzęt dopasowujący się do ruchu ciała
- **Wybierz wodoodporność:** tkany materiał worka szybko schnie
- **Zmniejsz gabaryty:** na basenie najlepiej sprawdzą się mniejsze modele typu Mini.
- **Wytnij z wyprzedzeniem:** dokładnie docięty przylepiec przygotuj jeszcze w domu przed wyjściem
- **Zastosuj pastę:** użyj pasty stomijnej (np. Brava) dla maksymalnego uszczelnienia wokół stomii
- **Zabezpiecz brzegi:** naklej pierścienie lub paski uszczelniające na krawędzie przylepca



# Podróż bez stresu: spokojny lot samolotem

Dobre przygotowanie do podróży oraz dodatkowe zabezpieczenie sprzętu stomijnego to gwarancja bezpieczeństwa i wygody.

## Komfort na pokładzie

Lot samolotem z workiem stomijnym wymaga przygotowania:

- **Rozdziel bagaż:** podziel produkty stomijne pomiędzy bagaż główny (rejestrowany) a podręczny
- **Pilnuj limitów płynów:** pamiętaj, że w kabinie samolotu nie przewieziesz płynów o pojemności powyżej 100 ml
- **Nożyczki do luku:** ostre narzędzia, takie jak nożyczki stomijne, spakuj wyłącznie do bagażu rejestrowanego
- **Przytnij przylepce wcześniej:** przytnij przylepce do właściwego rozmiaru jeszcze w domu przed wylotem
- **Zabierz zaświadczenie:** uzyskaj od lekarza oficjalne zaświadczenie o posiadaniu stomii (najlepiej w języku angielskim)



## Wykorzystaj pasek mocujący

Dodatkowe wsparcie mechaniczne sprawdza się idealnie w trudniejszych warunkach podróży.

- **Spakuj pasek:** zawsze zabieraj ze sobą pasek mocujący do worka
- **Wybierz moment:** stosuj go przy długich podróżach lub podczas aktywnego wypoczynku
- **Zyskaj stabilność:** pasek dodatkowo utrzyma sprzęt we właściwym miejscu

# 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](http://www.coloplast.pl).  
Logo Coloplast jest zastrzeżonym znakiem towarowym stanowiącym własność Coloplast A/S.  
© 06/2026. Wszystkie prawa zastrzeżone. 256/OC/PROD/ABU/P/06/2026