

# Lato w Twoim rytmie

Katarzyna, użytkownik  
sprzętu stomijnego

Jak spakować spokój  
i cieszyć się urlopem?

Część 2.

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

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.

# Wakacyjny chillout – stomia pod kontrolą

## Aktywność fizyczna ze stomią

Wyłonienie stomii nie oznacza rezygnacji z ruchu, a sport pomaga budować pewność siebie. Prawidłowo dobrany trening i sprzęt pozwalają na bezpieczne uprawianie sportu bez ograniczeń.

Zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej:

- **Konsultacja medyczna:** przed rozpoczęciem treningów skonsultuj się z lekarzem lub pielęgniarką stomijną
- **Pas:** podczas aktywności zakładaj pas stomijny, który zabezpiecza worek przed przemieszczaniem się i odciąża mięśnie brzucha
- **Odpowiednia odzież:** wybieraj elastyczne, oddychające ubrania sportowe
- **Właściwe dyscypliny:** zacznij od spacerów, jogi, pływania lub jazdy na rowerze





## Pływanie i aqua aerobik

- ✓ Korzystaj z basenów krytych niezależnie od pogody
- ✓ Aqua aerobik spala znacznie więcej kalorii niż zwykłe ćwiczenia
- ✓ Woda odciąża ciało, co skutecznie wspomaga leczenie otyłości
- ✓ Ruch w wodzie przyspiesza regenerację po kontuzjach stawów
- ✓ Pływanie pobudza układ krążenia, koryguje postawę i poprawia giętkość
- ✓ Ćwiczenia te wzmacniają mięśnie głębokie pleców, brzucha oraz pośladków
- ✓ Wodny trening stabilizuje kręgosłup, pomagając przy dyskopatii i zwyrodnieniach
- ✓ Głębokie oddychanie podczas pływania lepiej dotlenia organizm i przyspiesza regenerację



## Inne sporty wodne na świeżym powietrzu

- ✓ Letnie sporty wodne szybko i skutecznie modelują sylwetkę
- ✓ To doskonały sposób na aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu
- ✓ Aktywność w wodzie korzystnie wpływa na ciało oraz umysł
- ✓ Przed debiutem w nowej dyscyplinie dokładnie zapoznaj się z jej zasadami
- ✓ Zaobserwuj lokalne treningi i porozmawiaj z instruktorem o swoich obawach

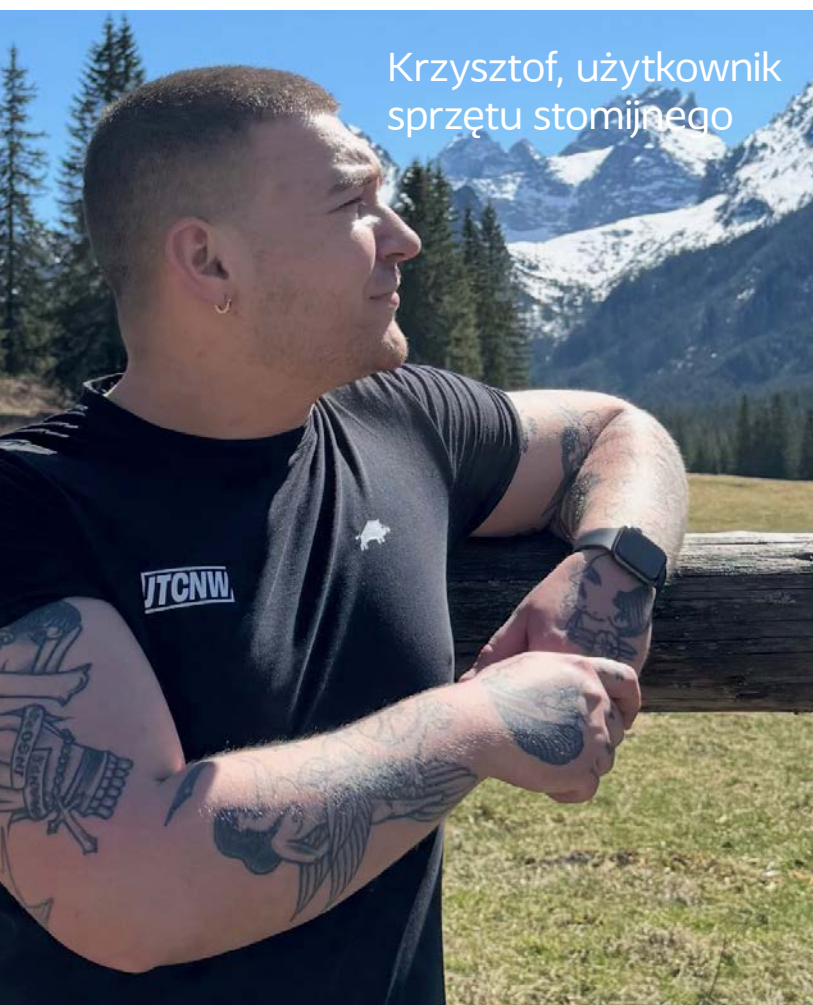


# Nawadnianie: Twój klucz do prawidłowej pracy jelit



Zarządzanie gospodarką wodną jest bardzo ważne, szczególnie u osób z ileostomią, gdzie organizm naturalnie traci znacznie więcej płynów.

- **Pij regularnie:** zadbaj o minimum 2–2,5 litra płynów na dobę. Pij często, ale małymi łykami, co zapobiega odwodnieniu
- **Monitoruj kolor moczu** – ciemna barwa to pierwszy sygnał, że pijesz za mało
- **Wybieraj mądrze:** sięgaj głównie po niegazowaną wodę mineralną, słabe herbaty oraz napary ziołowe
- **Uzupełniaj elektrolity:** w upalne dni lub podczas wysiłku fizycznego tracisz sód i potas. Uzupełniaj je, pijąc domowe izotoniki
- **Ograniczaj używki:** unikaj mocnej kawy, energetyków i alkoholu. Działają one moczopędnie oraz silnie odwadniają organizm



Krzysztof, użytkownik sprzętu stomijnego



Katarzyna, użytkownik sprzętu stomijnego

# Moda i styl ze stomią

Stomia nie przekreśla Twojego stylu. Pozwala na nowo odkryć świadomość własnego ciała oraz cieszyć się modą.

**Bielizna dla stomików:** Wybieraj majtki i body z wysokim stanem. Dobrze sprawdzi się specjalna bielizna modelująca, która delikatnie podtrzymuje worek, ale go nie uciska.



## Wygodna moda plażowa i basenowa

- **Wybieraj wygodę:** dobierając strój kąpielowy, stawiaj przede wszystkim na własny komfort.
- **Testuj w domu:** przetestuj wybrany model w mieszkaniu jeszcze przed wyjazdem na urlop.
- **Sprawdzaj dopasowanie:** upewnij się, że strój dobrze przylega.
- **Opcje dla kobiet:** wybierz sportowy kostium jednoczęściowy, tankini lub majtki z wysokim stanem.
- **Opcje dla mężczyzn:** dobrym wyborem będą luźniejsze szorty kąpielowe z wyższym stanem lub męski kombinezon pływacki.



# Ochrona przed słońcem: Bezpieczny wypoczynek i pielęgnacja



Sprzęt stomijny nie przepada za ekstremalnymi upałami. Przy zachowaniu kilku zasad możesz jednak swobodnie i bezpiecznie korzystać z plaży.

- **Wymiana sprzętu na czas:** w wysokich temperaturach przyklepic może trzymać słabiej. Częściej kontroluj stan płytki i wymieniaj ją regularnie.
- **Ostrożna ochrona skóry:** kosmetyki przeciwsłoneczne nakładaj uważnie. Omijaj okolice płytki stomijnej, ponieważ tłuste kremy osłabiają jej przyczepność.



## Słoneczne BHP i ochrona UV

- **Stosuj wysokie filtry:** zabierz na wyjazd kremy z filtrem SPF 50.
- **Ponawiaj aplikację:** smaruj ciało kilka razy dziennie, zwłaszcza po wyjściu z wody.
- **Chroń głowę i oczy:** noś czapkę z daszkiem lub kapelusz oraz okulary przeciwsłoneczne.
- **Unikaj pełnego słońca:** w godzinach południowych odpoczywaj w cieniu, aby nie przegrzać organizmu.



## Postaw na minikosmetyki

- **Wybieraj mniejsze opakowania:** kupuj miniwersje swoich codziennych kosmetyków do pielęgnacji ciała.
- **Używaj butelek turystycznych:** przelej niezbędne szampony czy żele do małych, wielorazowych pojemników.
- **Oszczędzaj miejsce:** dzięki temu zyskasz mnóstwo wolnej przestrzeni w swojej walizce podróżnej.

# 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.  
© 02/2026. Wszystkie prawa zastrzeżone. 257/OC/PROD/ABU/P/06/2026