

Wspieramy Twoją podróż ze stomią

Niezbędny przewodnik
po akcesoriach stomijnych



TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

Akcesoria do pielęgnacji stomii

Dla osoby żyjącej ze stomią lub przygotowującej się do operacji wyłonienia stomii, codzienna wymiana sprzętu stomijnego już jest lub za chwilę stanie się codzienną rutyną.

Wraz z biegiem czasu i nabraniem wprawy, codzienna wymiana sprzętu stomijnego stanie się naturalną czynnością. Kluczowe jest jednak postępowanie w odpowiedni sposób, aby uniknąć podrażnień skóry wokół stomii, które mogą utrudniać wymianę sprzętu stomijnego. W konsekwencji mogą także doprowadzić do poważniejszych problemów skórnych.

Aby wspierać pielęgnację skóry wokół stomii, stworzyliśmy linię akcesoriów. Zostały one zaprojektowane tak, aby pomóc minimalizować podrażnienia skórne, które często są przyczyną dolegliwości bólowych.

Dla wielu stomików akcesoria stanowią ważną część codziennej rutyny związanej z pielęgnacją stomii. Inni sięgają po swoje ulubione akcesoria sporadycznie, gdy chcą zapewnić sobie większą swobodę i ochronę, na przykład podczas uprawiania sportu. W naszym przewodniku szczegółowo omawiamy, jak działają akcesoria do pielęgnacji skóry wokół stomii, kiedy ich użycie przynosi największe korzyści oraz jak skutecznie je stosować.

Akcesoria stomijne mogą pomóc w pielęgnacji skóry wokół stomii, ale w przypadku jakichkolwiek obaw lub utrzymujących się niepokojących objawów, zawsze należy skonsultować się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem specjalizującym się w pielęgnacji stomii.

"Akcesoria stomijne ESENTA™ zapewniły mi poczucie bezpieczeństwa."

Meghan



Niezbędne jest wprowadzenie dobrych nawyków

Częścią codziennej rutyny osoby z wyłonią stomią jest pielęgnacja skóry wokół stomii i wymiana sprzętu stomijnego. Podobnie jak w przypadku mycia zębów lub golenia, wyrobienie dobrych nawyków ma kluczowe znaczenie dla zachowania zdrowej skóry wokół stomii i zapobiegania podciekaniu.



Skóra wokół stomii może być podatna na podrażnienia spowodowane podciekaniem lub częstą wymianą sprzętu stomijnego. Oto kilka wskazówek przydatnych w codziennej pielęgnacji:



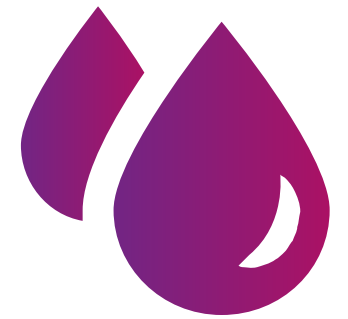
- Delikatnie i powoli usuń płytkę stomijną/przylepiec, stosując spray do usuwania przylepca ESENTA™. Odklejaj płytkę/przylepiec od góry do dołu, jednocześnie przytrzymując skórę na brzuchu drugą ręką
- Użyj ciepłej wody do oczyszczenia skóry wokół stomii
- Unikaj stosowania mydeł i żeli zawierających olejki i substancje zapachowe, które mogą podrażniać skórę i osłabić przyleganie sprzętu stomijnego
- Dokładnie, ale delikatnie osusz skórę wokół stomii nie pocierając jej
- Aby zapewnić ochronę skóry wokół stomii, przed założeniem nowego sprzętu stomijnego, zastosuj spray ochronny ESENTA™
- Jeśli używasz płytki stomijnej/worka z przylepcem do docinania, upewnij się, że wycięty otwór jest odpowiednio dopasowany do stomii
- Możesz użyć uszczelniającej pasty ESENTA™ Stomahesive®, aby wypełnić nierówności lub fałdy skórne wokół stomii
- Jeśli obawiasz się podciekania, możesz zastosować pierścień uszczelniający Stomahesive®
- Aby zapewnić sobie większe poczucie bezpieczeństwa, możesz wypróbować cienkie hydrokoloidowe paski mocujące ESENTA™ lub pasek stomijny, które pomogą utrzymać sprzęt stomijny na miejscu
- Jeśli obawiasz się nieprzyjemnych zapachów, możesz użyć saszetek żelujących ESENTA™ Diamonds®, które dodatkowo redukują zapach treści jelitowej w worku



Aby uzyskać więcej informacji i porad dotyczących podciekania oraz pielęgnacji skóry wokół stomii, zeskanuj kod QR lub odwiedź naszą stronę: convatec.pl

Częste problemy osób ze stomią

Nieszczelność sprzętu stomijnego to jeden z najczęstszych problemów, z jakim borykają się osoby ze stomią. Obawa przed podciekaniem mogła pojawić się na pewnym etapie Twojej drogi ze stomią - być może nawet jeszcze przed operacją.



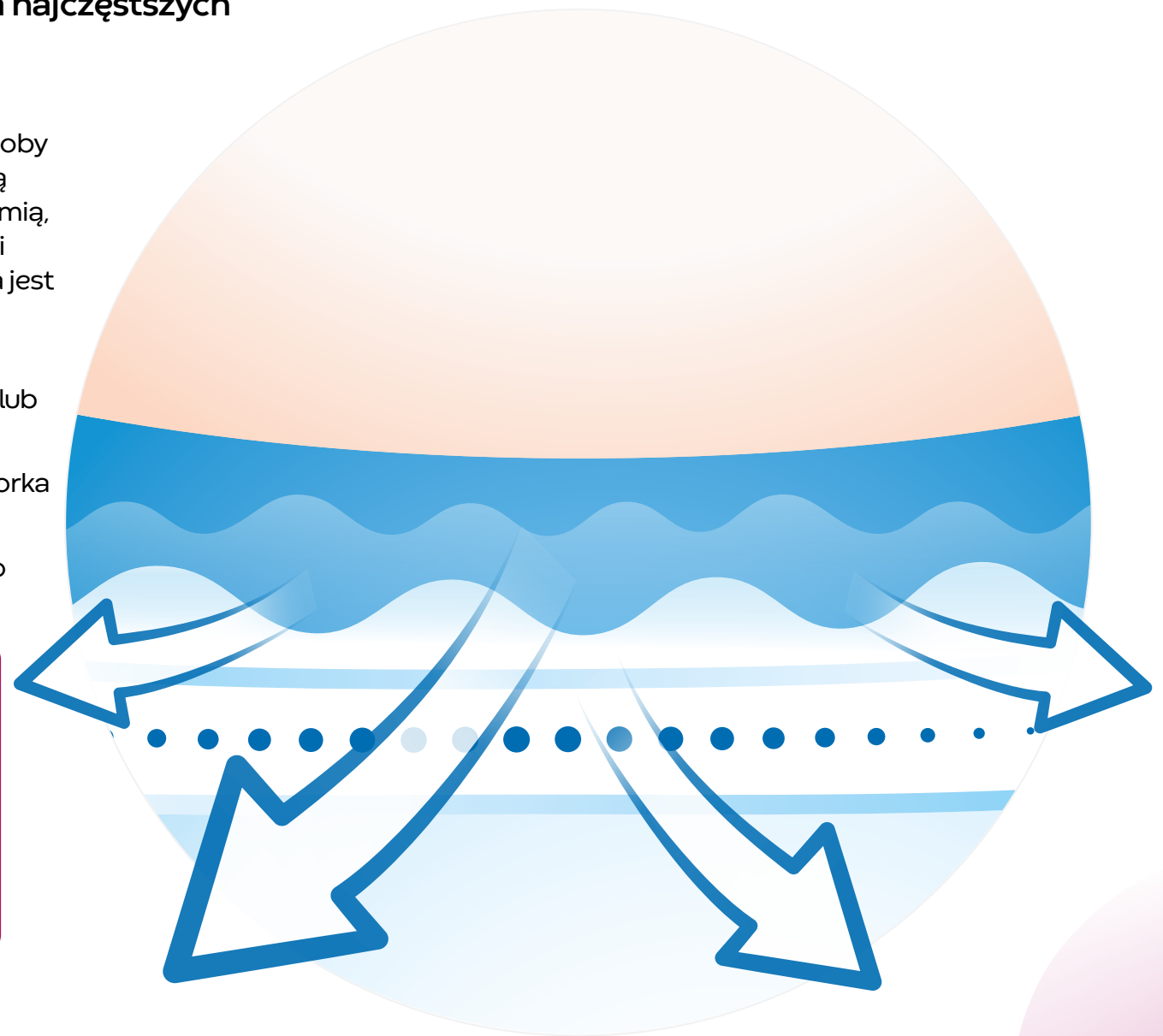
Gdy lepiej poznasz swoją stomię i dobre praktyki wymiany sprzętu stomijnego, będziesz wiedzieć, jak można uniknąć podciekania. Oto kilka najczęstszych przyczyn tego powszechnego problemu:

- Źle dopasowany sprzęt stomijny - upewnij się, że płytka/przylepiec dobrze przylega do stomii
- Zbyt długi czas noszenia sprzętu stomijnego - pełny worek będzie naciskał na skórę wokół stomii
- Intensywny wysiłek fizyczny, który może powodować rozciąganie płytki/przylepca worka
- Nadmierna potliwość spowodowana ćwiczeniami lub upałami, prowadząca do osłabienia przyczepności płytki/przylepca
- Spożywanie pokarmów rozluźniających treść jelitową. Osoby z ileostomią mają bardziej płynną treść jelitową niż osoby z kolostomią, ponieważ pokarm nie przechodzi przez jelito grube, gdzie usuwana jest woda
- Fałdy i nierówności powstałe we wczesnym okresie pooperacyjnym lub w wyniku zmiany masy ciała
- Brak wymiany lub opróżnienia worka stomijnego przed snem
- Noszenie zbyt ciasno zapiętego paska



„Znalezienie odpowiednio dopasowanego sprzętu stomijnego sprawiło, że czuję się bezpiecznie”.

Francesco



Wskazówki dotyczące ochrony przed podciekaniem

Obawa przed podciekaniem nie musi Cię ograniczać, możesz w pełni cieszyć się życiem. Istnieje wiele sprawdzonych sposobów, aby zapobiegać podciekaniu.



- Regularnie mierz swoją stomię, ponieważ może ona zmieniać kształt i rozmiar, szczególnie w okresie pooperacyjnym
- Często wymieniaj lub opróżniaj worek - najlepiej, gdy jest on wypełniony w około jednej trzeciej, nie pozwól, aby był wypełniony więcej niż w połowie
- Nawet jeżeli stosujesz system jednoczęściowy, wypróbuj systemu dwuczęściowego, który nie wymaga wymiany płytki stomijnej przy każdej wymianie worka
- Podczas aktywności fizycznej, by zapewnić stabilność worka stomijnego, użyj specjalnego pasa stomijnego lub załóż dopasowaną odzież sportową.
- Zadbaj o odpowiednie nawodnienie, które pomoże w regulacji temperatury ciała i zminimalizowaniu nadmiernego pocenia
- Jeśli zauważysz zmianę w konsystencji treści stomijnej, prowadź dziennik posiłków, aby sprawdzić, jakich pokarmów/napojów należy unikać lub spożywać z ostrożnością; możesz również wypróbować saszetek żelujących ESENTA™ Diamonds®, aby zagęścić płynną treść jelitową (jest to szczególnie przydatne w przypadku ileostomii)
- Zachęcamy do zapoznania się z naszym portfolio akcesoriów stomijnych. Być może znajdziesz w nim produkty, które wesprą codzienną pielęgnację Twojej stomii

Jeśli podciekanie występuje regularnie lub zauważysz jakiegokolwiek nietypowe zmiany w stomii lub na skórze wokół niej, należy natychmiast skontaktować się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem.



Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat naszego programu me+ oraz więcej pomysłów na ćwiczenia i aktywność fizyczną ze stomią, zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: convatec.pl

Jak akcesoria mogą pomóc w codziennej pielęgnacji stomii?

Chociaż wcześniej podkreśliliśmy, że podciekanie jest częstym problemem dla osób ze stomią, należy pamiętać, że posiadanie stomii nie zawsze oznacza, że napotkasz ten problem.



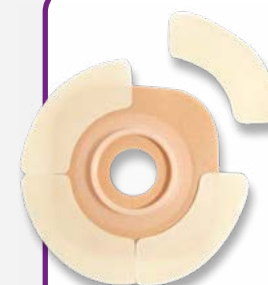
Wiele osób jest w stanie radzić sobie z życiem ze stomią ciesząc się taką samą jakością życia, jaką miały przed operacją, jeśli nie odczuwają bólu i/lub nie cierpią na żadną chorobę przewlekłą. Jeśli jednak napotkasz jakiegolwiek powikłania stomijne, niniejszy przewodnik ma na celu pomóc Ci lepiej poznać dostępne akcesoria stomijne, które pomogą zapobiegać powstawaniu powikłań. Niektóre akcesoria są przeznaczone do sporadycznego użycia w określonych sytuacjach, ale niektóre mogą stać się istotną częścią codziennej pielęgnacji stomii.

Sprawdź, jak akcesoria do pielęgnacji stomii mogą Ci pomóc



Chroni skórę przed podrażnieniem, zaczerwienieniem

spowodowanym przez częste usuwanie pozostałości przylepca



Zabezpieczają brzegi przylepca worka lub płytki stomijnej



Optymalizują czas noszenia sprzętu stomijnego

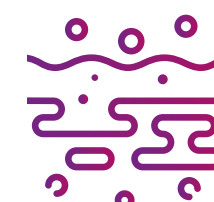
oraz pomagają zapewnić lepsze dopasowanie



Kontrolują i redukują nieprzyjemne zapachy



Zapobiegają podciekaniu



Pomagają minimalizować podrażnienia skóry wokół stomii

Pomagamy Ci w pełni cieszyć się życiem

Każda operacja zmienia życie i naturalne jest, że pojawiają się obawy lub wątpliwości, że życie już nie będzie takie samo. Masz prawo zastanawiać się, czy stomia nie odbierze Ci radości z Twoich ulubionych zajęć.

Obawy związane z podciekaniem, nieprzyjemnym zapachem, tym, że inni ludzie zauważą worek stomijny lub, że będzie odczepiał się on od skóry, mogą być paraliżujące i wpływać na ogólną jakość życia. Jednak posiadanie stomii i noszenie sprzętu stomijnego nie powinno nigdy powstrzymać Cię przed korzystaniem z życia.



Akcesoria stomijne Convatec zostały stworzone, aby wspierać codzienną pielęgnację stomii i ułatwiać życie osobom ze stomią. Niezależnie od Twoich obaw, wśród akcesoriów znajdziesz produkty, które pomogą Ci odzyskać pewność siebie i w pełni cieszyć się życiem.



„Znalezienie odpowiednich akcesoriów stomijnych sprawiło, że poczułam się bardziej pewna siebie i spokojniejsza.”

Francesca



W domu, z rodziną i przyjaciółmi

Niektórzy stomicy obawiają się, że po operacji wyłonienia stomii proste, codzienne czynności staną się dla nich niemożliwe do wykonania.

Możesz pomyśleć, że nie będzie już prac w ogródku, spacerów z psem, zabaw z dziećmi lub wnukami, wycieczek z przyjaciółmi i rodziną lub realizowania swoich pasji. Możesz nawet pomyśleć, że komfortowy sen i relacje intymne będą teraz niemożliwe, ponieważ nosisz worek stomijny. Żadna z tych czynności nie jest poza Twoim zasięgiem tylko dlatego, że masz stomię. Ponadto, Convatec stworzył pełną gamę akcesoriów stomijnych, które możesz stosować, aby czuć się pewniej i bezpieczniej.

"Dbanie o skórę wokół stomii jest jedną z najważniejszych rzeczy, których nauczyłem się jako osoba ze stomią. Jeśli moja skóra ma się świetnie, to ja również!"

Mark



Poznaj odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania

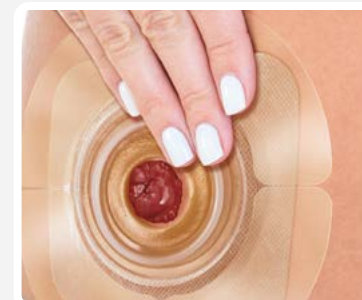
Q: Skąd mogę mieć pewność, czy mój worek stomijny będzie się trzymał podczas wykonywania pracy, obowiązków domowych czy na spacerze?



A: Podczas wymiany sprzętu stomijnego spróbuj użyć spray'u lub chusteczek ochronnych ESENTA™. Tworzą one na skórze wokół stomii oddychającą powłokę, chroniąc przed podrażnieniami spowodowanymi drażniącym działaniem treści jelitowej lub moczu oraz na skutek odklejania przylepca.



Jeśli potrzebujesz wydłużyć czas noszenia sprzętu stomijnego z powodu wykonywanej pracy, możesz na brzegi płytki lub przylepca zastosować **paski hydrokoloidowe ESENTA™**. Stanowią one dodatkowe zabezpieczenie przed odklejaniem się sprzętu lub ewentualnym podciekaniem. Dodatkowo są cienkie i elastyczne, aby mogły podążać za ruchami ciała.



Jeśli nadal martwisz się, że worek będzie się przesuwiał np. podczas schylania, możesz wypróbować sprzęt stomijny wyposażony w uchwyty do paska. Regulowany pas stomijny pełni funkcję dodatkowego zabezpieczenia.





Q: Czy mogę wybrać się na długi spacer, podczas którego nie będzie dostępu do toalety?

A: Przede wszystkim warto zastosować **spray lub chusteczki ochronne ESENTA™**, by chronić skórę przed podrażnieniami. Dodatkowo **paski hydrokoloidowe ESENTA™** do zabezpieczania brzegów płytki lub przylepca, pomogą utrzymać sprzęt na miejscu lub zapobiec ewentualnemu podciekaniu.

Saszetki żelujące ESENTA™ Diamonds® można od razu umieścić w worku lub zabrać ze sobą i wykorzystać w miarę potrzeby. Saszetki zagęszczają treść jelitową, więc są szczególnie przydatne dla osób z ileostomią, u których ta treść jest bardziej płynna. Dodatkowo pomagają zmniejszyć lub wyeliminować nieprzyjemny zapach oraz zredukować ilość gazów. Dzięki temu worek stomijny będzie bardziej płaski i dyskretny. Zmniejszenie tego nadmiernego wypełnienia worka to również mniejsze ryzyko jego odklejenia na skutek przeciążenia.

Jeśli skóra wokół stomii jest nierówna, przed założeniem płytki stomijnej lub przylepca warto wypróbować **uszczelniającą pastę ESENTA™ Stomahesive®**. Wypełnia ona fałdy skórne i nierówności wokół stomii, minimalizując ryzyko podciekania.

Warto również wypróbować **puder Stomahesive®**, który absorbuje wilgoć i tworzy suchą powierzchnię na skórze wokół stomii. Oznacza to, że długie spacery nie są poza zasięgiem, chociaż warto najpierw wypróbować akcesoria stomijne podczas krótszych spacerów, zwiększając dystans w miarę nabierania pewności siebie.



„Uwielbiam chusteczki do usuwania przylepca ESENTA™. Nie pozostawiają żadnych śladów i dzięki nim wymiana mojego worka stomijnego jest łatwa i bezproblemowa!”

Kristen

Dobierz akcesoria, które najbardziej do Ciebie pasują!



Saszetki żelujące ESENTA™ Diamonds®

można używać do zagęszczania płynnej treści jelitowej i redukcji lub eliminacji nadmiaru gazów, aby worek był bardziej płaski i dyskretny pod ubraniem.



Puder Stomahesive®

został zaprojektowany, aby wchłaniać wilgoć i chronić skórę przed podrażnieniami.



ESENTA™ Pasta Stomahesive®

wypełnia nierówności i poprawia szczelność sprzętu stomijnego, minimalizując ryzyko podciekania

ESENTA™ spray i chusteczki medyczne

do usuwania przylepca, nieszczipiące pozwalają na delikatne i bezbolesne odklejenie sprzętu stomijnego bez podrażniania skóry. Szybko usuwają wszelkie pozostałości przylepca. Nie pozostawiają żadnych śladów, dają poczucie jedwabistej gładkiej skóry.





Poznaj najczęściej zadawane pytania



„Dowiedziałem się więcej o akcesoriach stomijnych oraz o pielęgnacji stomii dzięki programowi me+™”.

Francesco

Czy będę mógł spać z workiem stomijnym?

A: Twój dobry sen to podstawa zdrowia fizycznego i psychicznego. Zastosuj te proste wskazówki, aby poprawić jakość swojego snu:

- Opróżnij lub wymień sprzęt stomijny tuż przed snem
- Zjedz kolację wcześniej, aby stomia nie była zbyt aktywna podczas zasypiania
- Używając poduszek jako podparcia, spróbuj spać na plecach lub na boku
- Jeśli masz fałdy skórne lub nierówności wokół stomii, spróbuj zastosować **puder Stomahesive®**, który chłonie wilgoć i pomaga chronić skórę
- **Hydrokoloidowe paski ESENTA™** zostały zaprojektowane, aby pomóc utrzymać płytkę/przylepiec na miejscu, a także zminimalizować ryzyko podciekania
- Aby chronić skórę wokół stomii i zapobiegać podciekaniu, spróbuj zastosować **pierścień uszczelniający Stomahesive®**, który można dowolnie formować, łączyć i rozłączać, aby dopasować go do swoich potrzeb. Pierścień umieść wokół stomii przed założeniem płytki/przylepca



Jakie kroki mogę podjąć, aby cieszyć się intymną relacją z partnerem?

A: Życie ze stomią nie oznacza rezygnacji z intymności i satysfakcji z życia seksualnego.

Oto kilka wskazówek:

- Aby worek nie przesuwiał się i nie przeszkadzał podczas seksu, spróbuj założyć stomijny pasek podtrzymujący lub bieliznę, taką jak, np. koszulka na ramiączkach
- Aby uniknąć podciekania, opróżnij worek przed zbliżeniem
- Spróbuj użyć **pierścienia uszczelniającego Stomahesive®**, który tworzy bezpieczne uszczelnienie między skórą a workiem, minimalizując ryzyko podciekania
- Wypróbuj **paski hydrokoloidowe ESENTA™** na brzegi płytki/przylepca, aby pomóc w utrzymaniu sprzętu stomijnego na miejscu



Dlaczego nie spróbować **pierścienia uszczelniającego Stomahesive®**?

Zapewnia on bezpieczne uszczelnienie sprzętu stomijnego, pomaga zapobiegać podciekaniu i chroni skórę wokół stomii.



Nie rezygnuj z wychodzenia z domu

Kiedy masz stomię, możesz obawiać się zbyt długiego opuszczania domu i oddalania się od swojej łazienki, gdzie masz swój sprzęt i akcesoria stomijne.

Rzeczywistość jest taka - jeśli masz dobre nawyki związane z pielęgnacją stomii i wymianą sprzętu, odpowiednio przygotujesz swoje akcesoria i sprzęt stomijny, możesz spędzić dużo czasu poza domem i nadal czuć się bezpiecznie i pewnie.

Zapomnij o myśleniu, że Twoje dni festiwalowe się skończyły. Zapomnij o myśleniu, że nie możesz spakować kremu przeciwsłonecznego i dobrej książki, a następnie wybrać się na plażę. Zapomnij o myśleniu, że wieczorne wyjścia z przyjaciółmi na kolację lub do teatru należą już do przeszłości.

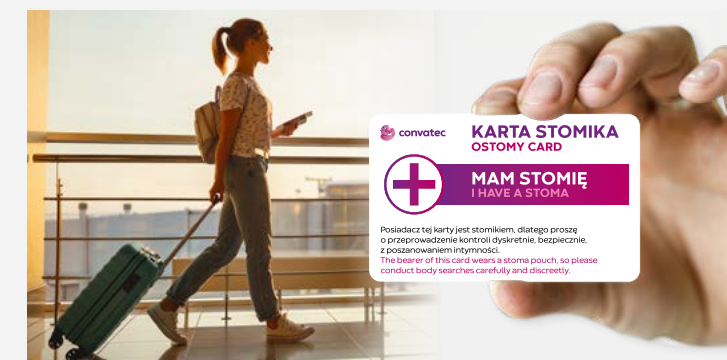
Oto kilka akcesoriów, które warto wypróbować, gdy planujesz spędzić cały dzień lub wieczór poza domem. Niektóre z nich możesz wykorzystać podczas codziennej pielęgnacji stomii, a inne możesz zabrać ze sobą podczas dłuższych pobytów poza domem:

- **ESENTA™ Chusteczki ochronne**, które tworzą oddychającą powłokę na skórze wokół stomii, dostępne również w postaci spray'u
- **Pierścień uszczelniający Stomahesive®** można formować i układać wokół stomii przed założeniem płytki/przylepca, aby chronić skórę wokół stomii i zapobiegać podciekaniu
- **Puder Stomahesive®**, który został zaprojektowany, aby wchłaniać wilgoć ze skóry, pozostawiając suchą powierzchnię wokół stomii przedłużającą czas noszenia płytki/przylepca
- **ESENTA™ Pasta Stomahesive®**, którą można stosować do wypełniania wszelkich nierówności wokół stomii
- **ESENTA™ hydrokoloidowe paski mocujące**, które można nakładać na brzegi płytki/przylepca, aby zapewnić większe poczucie bezpieczeństwa, wydłużyć czas noszenia i zapobiec podciekaniu
- **ESENTA™ Diamonds® Saszetki żelujące**, które umieszcza się wewnątrz worka, aby zagęścić treść jelitową i pomóc w eliminacji nieprzyjemnego zapachu
- **ESENTA™ Chusteczki do usuwania przylepca**, które można stosować do delikatnego usuwania płytki/przylepca, dostępne również w postaci spray'u
- **Podtrzymujący pas stomijny**, który pomaga utrzymać worek na miejscu



Pewność siebie podczas podróży

Z odpowiednim planem i zastosowaniem poniższych wskazówek, bez problemów zorganizujesz wyjazd na wakacje.



- Zabierz ze sobą odpowiednią ilość sprzętu i akcesoriów stomijnych - najlepiej więcej niż potrzebujesz, a jeśli lecisz samolotem, zabierz tyle, ile możesz zmieścić w bagażu podręcznym
- Pamiętaj, żeby zamówić sprzęt stomijny i akcesoria z odpowiednim wyprzedzeniem przed wyjazdem
- Istnieją ograniczenia dotyczące ilości płynów, które można zabrać na pokład samolotu, więc zamiast spray'u weź chusteczki ochronne ESENTA™ i chusteczki do usuwania przylepca ESENTA™
- Dołącz do programu me+™, aby pobrać bezpłatną Kartę Stomika (Travel Pass), którą możesz wykorzystać do szybkiego poinformowania innych osób o stomii i stanie Twojego zdrowia



Aby pobrać naszą bezpłatną Kartę Stomika, zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: convatec.pl

Jak odpowiednio ćwiczyć ze stomią?

Codzienne ćwiczenia są ważne dla każdego, również dla osób ze stomią. Aktywność fizyczna i utrzymanie dobrej kondycji mogą wzmocnić kości i mięśnie oraz pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Ćwiczenia pomagają zmniejszyć ryzyko wystąpienia niektórych chorób oraz poprawiają nastrój i zdrowie psychiczne, poprzez pozytywny wpływ chemię mózgu.

Wiele osób zauważa również, że lepiej śpią, jeśli regularnie ćwiczą. Zajęcia fitness i kluby sportowe mogą być doskonałym miejscem do poznania osób o podobnych zainteresowaniach i nawiązania nowych znajomości.

Chociaż powrót do zdrowia po operacji wytonienia stomii będzie przebiegał u każdego inaczej, zaleca się rozpoczęcie delikatnych ćwiczeń jak najszybciej, zazwyczaj w ciągu 3-4 dni po operacji. Następnie, jak dojdiesz do siebie oraz po uzyskaniu zgody lekarza i pielęgniarski stomijnej możesz wrócić do wszystkich

czynności, które sprawiały Ci przyjemność przed zabiegiem.

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek formy ćwiczeń, zawsze opróżnij worek, a gdy zmieniasz sprzęt stomijny, zrób to co najmniej godzinę przed planowaną aktywnością.

Czytaj dalej, aby uzyskać więcej porad i wskazówek, które pomogą Ci bez obaw wyjść na zewnątrz w słoneczny dzień lub wrócić na siłownię.

„Początkowo bardzo się ograniczałam, ponieważ bałam się, że zrobię coś nie tak. Testowanie różnych akcesoriów zdecydowanie poprawiło sytuację.”

Francesca



Siłownia

Porady i akcesoria stomijne, które mogą pomóc podczas aktywności fizycznej

- **Spray lub chusteczki ochronne ESENTA™** zostały zaprojektowane w celu stworzenia oddychającej powłoki na skórze wokół stomii chroniącej przed drażniącym działaniem treści jelitowej lub moczu oraz negatywnymi następstwami odklejania płytki lub przylepca
- Zastosowanie **pasków hydrokoloidowych ESENTA™** może pomóc w utrzymaniu worka na miejscu podczas treningu
- Przed aplikacją płytki/przylepca spróbuj założyć **pierścień uszczelniający Stomahesive®**, aby chronić skórę i zapobiec podciekaniu
- Jeśli obawiasz się, że worek może się przesunąć podczas ćwiczeń, możesz użyć podtrzymującego **pasa stomijnego**
- Noszenie obcisłej odzieży gimnastycznej również może pomóc w utrzymaniu worka na miejscu, ale nie zakładaj zbyt ciasnych ubrań, które mogą uciskać stomię lub worek
- **Saszetki żelujące ESENTA™ Diamonds®** wkłada się bezpośrednio do worka stomijnego, aby zagęścić płynną treść jelitową - mogą one również pomóc w zmniejszeniu ilości gazów i neutralizacji zapachów
- Ćwicz we własnym tempie i słuchaj swojego ciała - jeśli poczujesz ból, zrób przerwę albo zakończ ćwiczenia
- Porozmawiaj z trenerem personalnym na temat programu ćwiczeń dostosowanego do Twoich potrzeb
- Pamiętaj, aby pić wodę - nie możesz się odwodnić podczas ćwiczeń, może to prowadzić do zatkania stomii



Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat naszego programu me+ oraz więcej pomysłów na ćwiczenia i aktywność fizyczną ze stomią, zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: convatec.pl

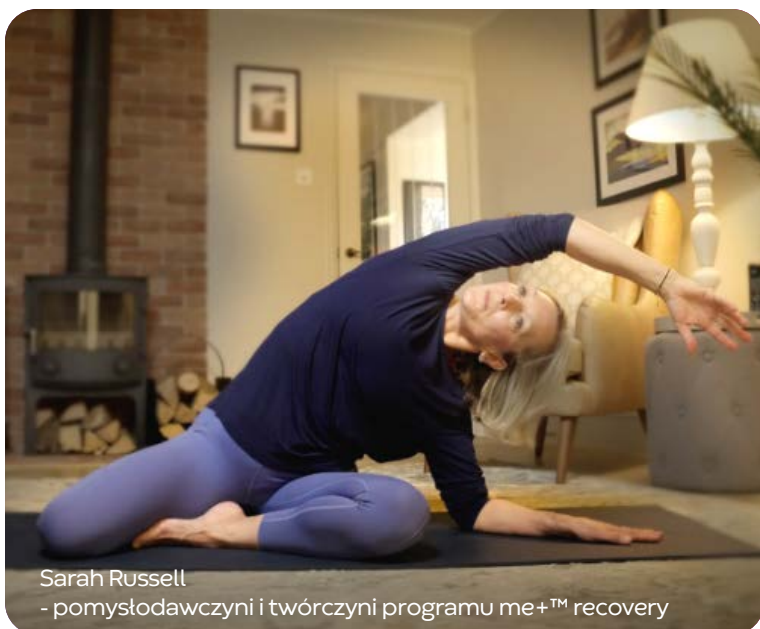


Miroslava

"Jestem stomiczką i chodzę na siłownię 3 razy w tygodniu."

Miroslava Holíková

Pielęgniarka środowiskowa i stomiczka



Sarah Russell
- pomysłodawczyni i twórczyni programu me+™ recovery

Joga i pilates

- Tego typu ćwiczenia mogą pomóc wzmocnić mięśnie tułowia i zapobiec ryzyku wystąpienia przepukliny okołostomijnej
- Przed rozpoczęciem zajęć poinformuj instruktora, że masz stomię, aby w razie potrzeby mógł zmodyfikować ćwiczenie pod Twoje potrzeby
- Zabezpiecz worek za pomocą legginsów z wysokim stanem lub pasa stomijnego
- Wypróbuj **paski hydrokoloidowe ESENTA™**, aby zapewnić dodatkowe zabezpieczenie

Sporty zespołowe

- Aby utrzymać worek na miejscu możesz założyć dopasowaną odzież sportową lub **pas stomijny**
- **Hydrokoloidowe paski ESENTA™** można nakleić na brzegi płytki/przylepca, aby zapewnić dodatkowe zabezpieczenie
- Aby chronić stomię podczas uprawiania sportów kontaktowych pamiętaj o poinformowaniu innych zawodników o stomii

Bieganie i jazda na rowerze

- Zaczynaj od krótszych biegów i przejażdżek, stopniowo zwiększając intensywność, nie oddalaj się za bardzo, pamiętaj, że czeka Cię jeszcze droga powrotna
- Zabezpiecz worek **paskiem stomijnym** lub wypróbuj **hydrokoloidowe paski ESENTA™**
- Zanim zaczniesz jeździć na rowerze na świeżym powietrzu, warto popracować nad wytrzymałością na rowerze stacjonarnym w domu
- Aby chronić skórę i zapobiegać podciekaniu podczas jazdy, spróbuj użyć **pierścienia uszczelniającego Stomahesive®**
- W małym plecaku lub torbie rowerowej zabierz ze sobą kilka akcesoriów stomijnych, na wszelki wypadek
- Wypróbuj **saszetki żelujące ESENTA™ Diamonds®**, aby zagęścić treść jelitową



Iain Dredge

Pływanie

- Spróbuj użyć **hydrokoloidowych pasków ESENTA™**, aby zabezpieczyć sprzęt
- Bikini z wysokim stanem lub szorty kąpielowe z wewnętrzną kieszenią pomogą zabezpieczyć worek stomijny
- Jeśli zamierzasz skakać lub nurkować, załóż **pasek stomijny** dla dodatkowego zabezpieczenia
- Pamiętaj, aby zabrać ze sobą dodatkowe akcesoria stomijne, na wypadek konieczności wymiany sprzętu po kąpieli



Bananowe "lody" - przyjazne dla stomii

Ten łatwy w przygotowaniu przysmak wykorzystuje dojrzałe banany, które mają niską zawartość błonnika i mogą pomóc zagęścić treść jelitową.

Po prostu zamroź pokrojonego dojrzałego banana, a następnie zmiksuj go z kubeczkiem greckiego jogurtu i odrobiną płynnego miodu.

To idealny letni orzeźwiający deser, który możesz zjeść od razu lub ponownie zamrozić i cieszyć się nim, gdy najdzie Cię ochota na coś słodkiego.

ESENTA™ Spray medyczny do usuwania przylepca, nieszczipiący, ESENTA™ Spray ochronny, nieszczipiący, ESENTA™ Chusteczki medyczne do usuwania przylepca, nieszczipiące, ESENTA™ Chusteczki ochronne, nieszczipiące i Puder Stomahesive® to wyroby medyczne przeznaczone do pielęgnacji stomii (kolostomii, ileostomii lub urostomii). ESENTA™ Pasta Stomahesive® to wyrób medyczny przeznaczony do pielęgnacji stomii (kolostomii, ileostomii lub urostomii). Pierścień uszczelniający Stomahesive® to wyrób medyczny przeznaczony jako produkt do stosowania z kolostomią, ileostomią lub urostomią. ESENTA™ cienkie hydrokoloidowe paski mocujące i Pasek stomijny Combihesive® to produkty pomocnicze do zaopatrzenia kolostomii, ileostomii lub urostomii. ESENTA™ Diamonds™ Saszetki żelujące i redukujące nieprzyjemny zapach to wyrób medyczny przeznaczony do żelowania zawartości worków stomijnych oraz neutralizacji przykrych zapachów.
Producent: Convatec Limited, Upoważniony przedstawiciel: UNOMEDICAL A/S, Podmiot prowadzący reklamę: Convatec Polska Sp. z o.o.

- forever caring -

Tworzymy nowatorskie, godne zaufania rozwiązania medyczne,
które poprawiają jakość życia osób ze stomią.

Bezpłatna Infolinia Działu Pomocy Convatec

800 120 093

Numer czynny pon.-pt. 8:00-20:00, sob. 10:00-14:00

Adres email: dzial.pomocy@convatec.com



Convatec me+ is a trademark of Convatec. The content in this booklet is intended for general information and guidance only. It is important to attend regular check-ups and/or seek advice from a healthcare professional if you have any issues with your health. AP-74985-GBR-ENG-v1.

Adapted from the following sources: 1. TR -P -016 TR 105 -Flatulency, Data on file, Convatec 2011 2. Rimmer, S., Gaunt, J. Odour and Fluid Control for Stoma Care. Data on file, Convatec 2009 3. TR -T-003 Customer Acceptance Study, Data on file, Convatec 2008 4. Psychometric validation of the Ostomy Skin Tool, Malik, Lee & Hari Krishnan, 2018 5. Factors influencing the incidence of peristomal skin complications: evidence from a multinational survey on living with a stoma, D. Voegeli et al. 2020.

AP-75230-POL-POL-v1 (v1.2)

dzial.pomocy@convatec.com ^{TM/®} oznacza zastrzeżony znak towarowy Convatec Inc. © Convatec Polska sp. z o.o., listopad 2025