

Twój przewodnik po rehabilitacji

Poradnik dla pacjenta



Witaj



Witamy w recovery

Jeśli kiedykolwiek przeprowadzono u Ciebie operację wyłonienia stomii i obecnie masz stomię lub przeprowadzono zabieg jej zamknięcia, to program rehabilitacji me+™ recovery jest odpowiedni właśnie dla Ciebie.

Poprowadzi Cię on krok po kroku przez proces rehabilitacji po operacji, jaką przeszedłeś oraz w późniejszym czasie.

Pomoże przywrócić Ci zaufanie do własnego ciała i postawić pierwsze kroki w kierunku zdrowego, satysfakcjonującego i aktywnego życia.

Poradnik ten jest kompleksowy i zawiera dużą ilość informacji. Opracowano go w taki sposób, aby przekazać Ci najbardziej aktualne porady dotyczące procesu rehabilitacji. Na pewno okaże się być nieocenioną pomocą w najbliższych tygodniach, miesiącach lub latach.

Stopień Twojego zaangażowania w realizację programu zależy tylko od Ciebie. Rozumiemy, że musisz przyswoić wiele nowych informacji i przyzwycząć się do wielu rzeczy.

Po prostu miej ten poradnik zawsze pod ręką. Wracaj do niego, kiedy tylko będziesz tego potrzebować i realizuj zalecenia w takim stopniu, w jakim będziesz w stanie to robić.

Nie spiesz się, służymy Ci pomocą na każdym etapie Twojego życia ze stomią.

Celem niniejszego poradnika nie jest przedstawienie konkretnych zaleceń terapeutycznych, ma on jedynie charakter informacyjny. Zawsze w przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy skonsultować się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem.

„Kiedy w 2010 r. wykonano u mnie operację wyłonienia stomii w trybie pilnym, bardzo mało było wówczas informacji na temat aktywności fizycznej oraz rehabilitacji osób ze stomią. Przed zabiegiem byłam zawodową biegaczką, ale pamiętam, że operacja wyłonienia stomii całkowicie mnie przytłoczyła.

Utraciłam zaufanie do swojego ciała – zarówno fizycznie, jak i mentalnie. Na szczęście dzięki wcześniejszemu uprawianiu sportu miałam wiedzę, która pozwoliła mi przejść odpowiednią rehabilitację, dzięki czemu odzyskałam siłę w mięśniach brzucha i mogłam „stanąć na nogi”. Ale nie każdy ma tyle szczęścia. Im więcej rozmawiałam z innymi pacjentami, tym bardziej odkrywałam, że nasze pierwsze doświadczenia z okresu po operacji są bardzo podobne. Wiele osób ze stomią obawia się podejmowania aktywności fizycznej lub ćwiczeń, bojąc się, że zrobią sobie krzywdę, a w rzeczywistości aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści.

... Firma ConvaTec dąży do tego, aby osoby ze stomią żyły pełnią życia i dlatego – wspólnie z innymi ekspertami w dziedzinie opieki nad pacjentem stomijnym – opracowaliśmy program rehabilitacji me+™ recovery. ... W moim przypadku podjęcie aktywności po operacji pomogło mi odbudować wiarę w siebie i poczucie własnej wartości. Dało mi to poczucie kontroli nad tym, co się ze mną rzeczywiście dzieje w kontekście fizycznym. Stomia nie musi być przeszkodą – tak naprawdę jest to wyzwanie, które można podjąć i dać radę, a dla mnie program rehabilitacji me+™ recovery był pierwszym krokiem w tym kierunku”.

... **Wszystkiego dobrego – Sarah**



**Wiadomość
od autorki**



Wiadomość od
Profesora
Sina Dorudi

„Jako chirurg koloproktolog doskonale zdaję sobie sprawę z tego, jakim problemem dla moich pacjentów jest operacja wyłonienia stomii”. Wiem też, jak ważne jest dla nich odzyskanie pełnej sprawności fizycznej oraz powrót do normalnego życia.

Nie ma wątpliwości co do tego, że pacjenci, którzy podejmują bardziej aktywną rehabilitację, na ogół czują się lepiej, a z pewnością ich rekonwalescencja postępuje szybciej. Lepsza jest też jakość ich życia, są bardziej sprawni, zdrowsi i łatwiej przystosowują się do życia ze stomią.

Regularna aktywność fizyczna jest ważna dla nas wszystkich, ale jeszcze bardziej dla osób po przebyciu choroby i operacji. Bardzo ważne są wskazówki chirurga i pielęgniarki stomijnej, ale w trakcie rehabilitacji należy przede wszystkim opierać się na sygnałach płynących z własnego organizmu. Ważne jest również to, aby poświęcić więcej czasu na rehabilitację mięśni brzucha, zatem zachęcałbym pacjentów do podejmowania ćwiczeń

proponowanych w programie rehabilitacji me+™ recovery.

Na początku najlepiej skupić się na tym, co dzieje się tu i teraz, starając się odpowiadać na bieżące potrzeby organizmu.

Życzę wszystkim zdrowia i odzyskania pełnej sprawności”.

Profesor Sina Dorudi, konsultant w dziedzinie chirurgii kolorektalnej

Szpital Princess Grace, Londyn

Spis treści

1. Wprowadzenie	strona 9
2. Twój powrót do zdrowia leży w Twoich rękach	strona 10
Bezpieczne kładzenie się i wstawanie z łóżka	strona 15
3. Podnoszenie przedmiotów i poruszanie się	strona 16
4. Postawa	strona 19
5. Dno miednicy	strona 20
6. Oddychanie i relaksacja	strona 23
7. Chodzenie – stawanie na nogi	strona 24
8. Program rehabilitacji me+™ recovery	strona 27
Śledź swoje postępy	strona 30
Przygotowanie przed operacją	strona 31
Korzyści dla wszystkich	strona 33
Nowotwór	strona 34
9. Przepuklina okołostomijna	strona 36
10. Zwiększanie aktywności	strona 39
11. Szybkie wskazówki	strona 42
12. Piśmiennictwo	strona 44



Wprowadzenie

W pierwszych dniach po operacji trzeba przyzwyczać się do wielu zmian, dlatego może to być trudny okres.

Posiadanie stomii nie przeszkadza w prowadzeniu całkowicie normalnego i zdrowego życia. Możesz wrócić do pracy, podróżować, wychowywać dzieci, uprawiać sport i być aktywnym fizycznie. Choć teraz pewnie zastanawiasz się co przyniesie przyszłość, z czasem powinieneś odzyskać sprawność i być w stanie powrócić do swojej pracy, ulubionych sposobów spędzania czasu, jak też realizowania swoich zainteresowań.

W rzeczywistości wiele osób ze stomią, jest pozytywnie zaskoczonych tym, jak dobrze udało im przystosować do nowej sytuacji, a w wielu przypadkach jakość ich życia poprawiła się.

2

Twój powrót do zdrowia leży w Twoich rękach

Możesz zrobić wiele rzeczy, które pomogą Ci odzyskać sprawność. Zespół specjalistów opiekujący się Tobą powinien poprowadzić Cię przez cały proces rehabilitacji. Niniejszy poradnik zawiera wiele porad na temat praktycznych kwestii, które pozwolą Ci odzyskać sprawność fizyczną i pewność siebie.

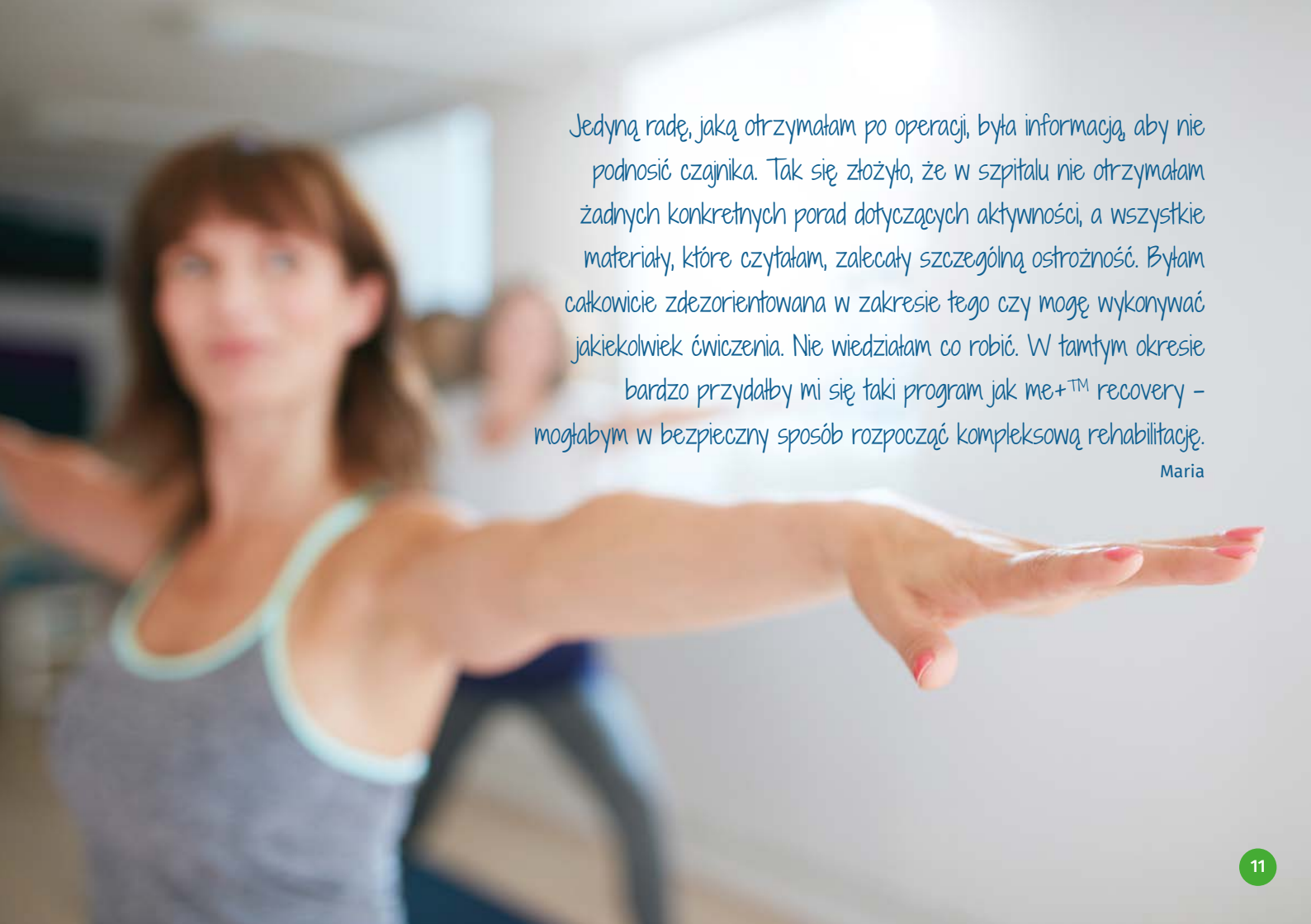
Wiele osób jest zaskoczonych tym, że całkowity „odpoczynek” po operacji i pozostawanie w łóżku nie jest najlepszym rozwiązaniem. Odpoczynek jest oczywiście ważny, aby odzyskać siły po operacji, ale powrót do aktywności ruchowej może pomóc Tobie odzyskać dawną sprawność oraz ma wpływ na Twoją sprawność w przyszłości.^[1,2]

Kluczowe znaczenie ma znalezienie właściwej równowagi. Spróbuj wykonać ten pierwszy krok, ale jednocześnie słuchaj swojego organizmu. Daj sobie czas na adaptację do nowej sytuacji. Potrzebujesz go, by odzyskać zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, ale jednocześnie nie bój się ruchu i aktywności fizycznej.

Podjęcie niewielkiej aktywności oraz niektóre ćwiczenia rehabilitacyjne pomogą poczuć Ci się pewniej, tym samym pozytywnie wpłyną na Twoje samopoczucie i powrót do zdrowia. Aktywność fizyczna we wczesnej fazie pooperacyjnej może obejmować:

- Chodzenie
- Delikatne ruchy tułowia i brzucha
- Ćwiczenia poprawiające mobilność, równowagę i koordynację

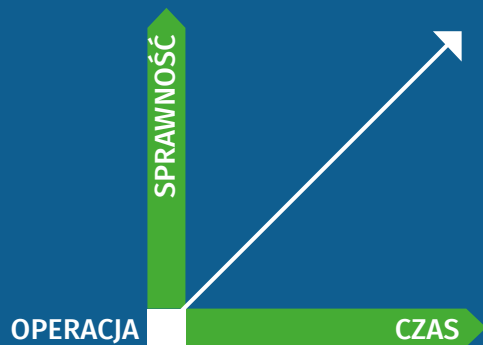
Aktywność tę należy zrównoważyć odpowiednią ilością snu i odpoczynku, których Twoje ciało potrzebuje, aby się zregenerować.



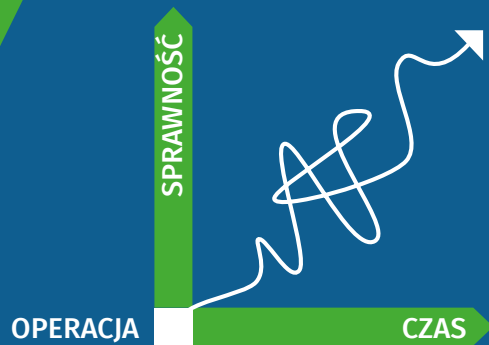
Jedyną radę, jaką otrzymałam po operacji, była informacja, aby nie podnosić czajnika. Tak się złożyło, że w szpitalu nie otrzymałam żadnych konkretnych porad dotyczących aktywności, a wszystkie materiały, które czytałam, zalecały szczególną ostrożność. Byłam całkowicie zdezorientowana w zakresie tego czy mogę wykonywać jakiegokolwiek ćwiczenia. Nie wiedziałam co robić. W tamtym okresie bardzo przydałby mi się taki program jak me+™ recovery – mogłabym w bezpieczny sposób rozpocząć kompleksową rehabilitację.

Maria

Jak Ci się wydaje, że będzie



Jak naprawdę będzie



Pamiętaj – każdy jest inny. Słuchaj swojego ciała i kieruj się tym, jak się czujesz.

Zobaczysz, że bywają dobre dni, ale po nich może nastąpić kilka dni, w których będziesz mieć wrażenie, że się cofasz. To jest normalne. Trzeba być cierpliwym i nie oczekiwać od siebie zbyt wiele na wczesnym etapie.

Ten wykres pomoże Ci wyobrazić sobie ten proces.

Może upłynąć wiele tygodni, zanim rany całkowicie się zagoją^[3]. Jednak podczas okresu rekonwalescencji możesz ułatwić sobie odzyskanie sprawności fizycznej, zaczynając ostrożnie wykonywać pewne czynności oraz delikatne ćwiczenia. Postępuj zgodnie z programem ćwiczeń przedstawionym w niniejszym poradniku, zaczynając od Fazy 1 Zielonej, którą możesz rozpocząć już kilka dni po operacji.

Prawdopodobnie upłynie wiele miesięcy, zanim Twoje ciało dojdzie do siebie po operacji i chorobie,

która wymagała wyłonienia stomii. Trzeba zatem być cierpliwym i nie spieszyć się.

W zależności od Twojego stanu zdrowia, który wymagał wyłonienia stomii, może u Ciebie występować także znaczna utrata bądź przyrost masy ciała, dodatkowe powikłania, możesz otrzymywać leczenie przeciwnowotworowe, mieć inne rany chirurgiczne lub cierpieć z powodu niedożywienia, a także doświadczać ogólnych dolegliwości bólowych związanych z pozostawianiem w łóżku i zabiegiem chirurgicznym.

Chirurg, inny lekarz lub pielęgniarka stomijna udzieli Ci informacji, w jaki sposób rozpocząć Twój indywidualny program rehabilitacji tak, aby był on bezpieczny i dostosowany do Twojego stanu zdrowia

Nie należy spieszyć się z rehabilitacją. Wizja szybkiego powrotu do stanu sprawności sprzed operacji jest kusząca, ale niemożliwa do realizacji. Jeśli zaakceptujesz sytuację, w której się znajdujesz, i będziesz cierpliwym(a), wówczas Twój stan psychiczny znacznie się poprawi. Wyznaczaj sobie naprawdę małe cele i powoli je realizuj. Ostatecznie osiągniesz pożądane efekty.

Billy

KŁADZENIE SIĘ DO ŁÓŻKA



Usiądź z jednej strony łóżka i powoli opuszczaj ciało na bok, podpierając się ręką.



Powoli podnieś nogi na łóżko, jedną, a następnie drugą.



Bezpieczne kładzenie się i wstawanie z łóżka

Po operacji brzusznej bardzo ważne jest bezpieczne kładzenie się do łóżka i wstawanie z łóżka, aby chronić brzuch.

Należy unikać przeciążania brzucha poprzez siadanie z wykorzystaniem mięśni brzucha (od razu z pozycji leżącej). Powoduje to niepożądane napięcie mięśni ścian jamy brzusznej, które może być szkodliwe we wczesnym okresie pooperacyjnym.



Położ się w taki sposób, aby leżeć na boku, a następnie obróć się na plecy.

WSTAWANIE Z ŁÓŻKA

- Przyjmij pozycję leżącą na boku przy brzegu łóżka, ze zgiętymi kolanami.
- Odepchnij się rękami z boku.
- Powoli przełóż nogi przez krawędź łóżka, aby zakończyć, siedząc z boku łóżka.



Podnoszenie przedmiotów i poruszanie się

W pierwszych tygodniach po operacji należy zachować ostrożność podczas podnoszenia przedmiotów. Należy unikać dźwigania ciężkich lub szczególnie niewygodnych przedmiotów. Może to spowodować nadmierne obciążenie brzucha.

- Bezpieczne podnoszenie przedmiotów jest bardzo ważne, nawet przy stosunkowo lekkich przedmiotach, takich jak czajnik lub torba na zakupy.
- Staraj się „wydychać powietrze” podczas podnoszenia, a także pamiętaj o właściwej technice podnoszenia – trzymając przedmiot blisko ciała.
- Wszelkie ruchy popychające, skręcające lub pociągające należy wykonywać ostrożnie. Dlatego czynności takie jak odkurzanie czy koszenie trawnika mogą obciążać brzuch i należy ich unikać przez pierwszych kilka tygodni.
- Jeśli masz psa, uważaj, aby nie pociągnął on za smycz, gdyż może to również spowodować nadmierne napięcie powłok brzusznych.
- Zachowaj ostrożność podczas wykonywania prac w domu i w ogrodzie przez pierwszych kilka tygodni, a następnie stopniowo rozszerzaj zakres swoich codziennych czynności, gdy uznasz, że jesteś już na to gotowy(a).

Wskazówki dotyczące bezpiecznego podnoszenia czajnika

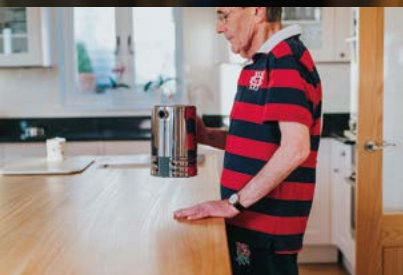
- Napełniaj czajnik tylko w jednej czwartej objętości (jedną szklanką wody).
- Trzymaj go blisko ciała, stojąc w pobliżu krawędzi blatu kuchennego.
- Upewnij się, że masz stabilną i bezpieczną pozycję, aby uniknąć ryzyka rozlania gorącej wody.
- Delikatnie napnij swoje mięśnie głębokie brzucha (opis tej czynności przedstawiono w Fazie 1 Zielonej).
- Podeprzyj się drugą ręką na blacie.
- Gdy podnosisz czajnik, trzymaj go blisko ciała, używaj ramienia do jego podnoszenia, unikając napinania mięśni brzucha.



Porady, które otrzymujesz po zabiegu, mają słuszny cel, ale często skutkują zbyt małą aktywnością, a ponadto mogą powodować frustrację. Postaraj się skupić na tym, co jesteś w stanie zrobić, a nie na tym, czego nie możesz.

Najważniejsze jest pozytywne nastawienie.

Maria



X



✓



4 ✓ Postawa

Bardzo ważne jest, aby słuchać swojego ciała.

Ono wie, kiedy musi odpocząć, więc rób to, co Ci mówi. Nie czuj się winny(a) z powodu odpoczynków – osiągnięcie efektów wymaga czasu i na pewno w dłuższym okresie osiągniesz sukces.

Jo

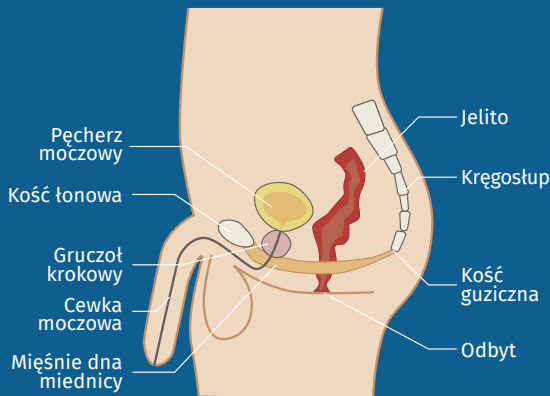
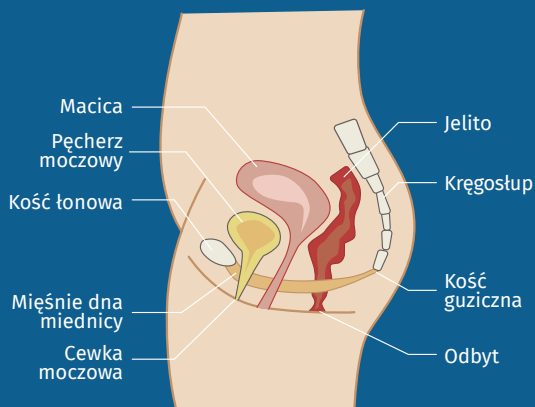
Pacjenci po operacji brzusznej często chodzą przygarbieni, aby chronić brzuch, zwłaszcza, gdy odczuwają ból. Może to powodować ból w dolnej części pleców zatem – choć jest to trudne – należy starać się przyjmować bardziej wyprostowaną postawę i myśleć o tym, aby „stać prosto”.

Ułatwi to również oddychanie, a mięśniom brzucha będzie łatwiej normalnie funkcjonować.

Wyobraź sobie, że do czubka głowy masz umocowany balon, który delikatnie ciągnie Cię do góry. Jednocześnie głęboko wdychaj i wydychaj powietrze i zrelaksuj się.

⋮ Staraj się przyjmować taką wyprostowaną postawę podczas stania i poruszania się. Sama świadomość tego spowoduje dużą różnicę.

5 ✓ Dno miednicy



Dno miednicy stanowi bardzo ważną grupę mięśni. Dno miednicy stwarza podparcie dla narządów wewnętrznych takich jak pęcherz moczowy, odbytnica i macica; jest to część grupy mięśni, która działa jak „podpora” w dolnej części miednicy.

Odpowiednio funkcjonujące mięśnie dna miednicy mają zasadnicze znaczenie dla kontroli jelita i pęcherza moczowego, jak też dla podparcia narządów – również u pacjentów ze stomią; mięśnie te są ważne zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet.^[5]

Jeśli Twoja stomia jest tymczasowa i zaplanowano przywrócenie ciągłości przewodu pokarmowego, wówczas prawidłowo funkcjonujące dno miednicy będzie miało zasadnicze znaczenie dla utrzymania kontroli jelit i pęcherza moczowego po zamknięciu stomii.

Dlatego naprawdę ważne jest, aby wykonywać ćwiczenia mięśni dna miednicy w celu przygotowania się do operacji zamknięcia stomii.

Jeśli stomia została wyłoniona na stałe, wówczas sprawne mięśnie dna miednicy są ważne dla trzymania moczu i kału, a także dla podparcia innych narządów wewnętrznych.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy są ważne dla każdego – dlatego zostały one umieszczone w tej części poradnika, gdyż zaleca się ich wykonywanie wszystkim pacjentom.

Należy wykonywać je przed operacją (jeśli to możliwe), a także po operacji wyłonienia stomii, jak również przed operacją zamknięcia stomii (jeśli jest planowana) oraz w dalszym etapie życia.

Ćwiczenia te można rozpocząć niedługo po operacji, gdy tylko pacjent będzie czuł się na siłach, by je wykonywać. W przypadku wątpliwości należy skonsultować się z chirurgiem lub innym lekarzem bądź pielęgniarką.

Jak należy wzmacniać mięśnie dna miednicy?

Zacznij wykonywać te ćwiczenia, leżąc na plecach na łóżku lub na podłodze. W takiej pozycji łatwiej jest poczuć pracę tych mięśni. Ostatecznie będziesz w stanie wykonywać ćwiczenia dna miednicy również w pozycji siedzącej lub stojącej.

- **Położ się na plecach** z ugiętymi kolanami i zrelaksuj się.
- **Wyobraź sobie**, że próbujesz zamknąć wejście do pochwy, odbytu lub cewki moczowej (w przypadku mężczyzn – postaraj się poczuć, że delikatnie wciągasz jądra w swoje ciało lub powstrzymujesz się przed uwolnieniem gazów z odbytu) i napinaj mięśnie dna miednicy.
- **Wyobraź sobie**, że próbujesz „unieść” dno miednicy wewnątrz swojego ciała. To odczucie będzie przypominało sytuację, w której powstrzymujesz się od pójścia do toalety lub uwolnienia gazów z odbytu. Powinieneś/powinnaś to odczuć, nawet jeśli masz stomię.
- **Początkowo może to być trudne**, lecz ćwiczenie to jest bardzo subtelne i delikatne.
- **Utrzymaj** odczucie „uniesienia i napięcia” przez 5–10 sekund, oddychając normalnie, a następnie delikatnie zwolnij napięcie mięśni i pozwól mięśniom dna miednicy całkowicie się zrelaksować. Oddychaj normalnie i skoncentruj się na rozluźnieniu mięśni.
- **Ćwiczenia są tak dyskretne, że nikt poza Tobą nie dostrzeże, że jesteś w trakcie ich wykonywania – staraj się**

uniknąć zaciskania pośladków lub wstrzymywania oddechu. Pracujesz nad mięśniami „wewnętrzny”.

- **Powtórz to ćwiczenie 5–10 razy i wykonuj je 2–3 razy dziennie**
- **W początkowym okresie po operacji** (w zależności od rodzaju zabiegu) ćwiczenie to może powodować dyskomfort lub będzie dosyć trudne – zwłaszcza po rozległej operacji, dlatego najpierw należy próbować wykonywać tylko delikatne „zaciśnięcia”, a wraz z postępem procesów gojenia się rany pooperacyjnej może uda się uzyskać silniejszy skurcz mięśni.
- **Z czasem** będziesz w stanie wykonywać to ćwiczenie także w pozycji siedzącej lub stojącej, dzięki czemu można wykonywać je wiele razy w ciągu dnia.

Zacznij delikatnie od bardzo niewielkiego „zaciskania” i stopniowo zwiększaj intensywność tego ćwiczenia, aż do uzyskania silniejszego skurczu.

Niczego nie czuję. Czy robię coś źle?

Początkowo wycucie pracy tych mięśni może być trudne, jednak należy próbować dalej do czasu, aż zacnie się odczuwać „pociąganie” i „napinanie” dna miednicy.

Jeśli czujesz „wybrzuszenie” zamiast „pociągania”, przerwij i zasięgnij porady wyspecjalizowanego fizjoterapeuty.

Jeśli nadal nie jesteś w stanie niczego poczuć lub występują u Ciebie problemy związane z nietrzymaniem moczu bądź kału, poproś o skierowanie do wyspecjalizowanego fizjoterapeuty.

Szybka wskazówka

Powolne, głębokie oddychanie może pomóc Ci się zrelaksować i opanować ból po operacji. Zamknij oczy i powoli wdychaj powietrze, licząc do 4, następnie wykonuj wydech, znowu licząc do 4. Powtarzaj tę czynność zawsze wtedy, kiedy tego potrzebujesz.





Oddychanie i relaksacja

Proste techniki oddechowe mogą pomóc Ci się zrelaksować, przyspieszyć gojenie i zmniejszyć lęk. Głębokie oddychanie sprzyja prawidłowej pracy płuc, szczególnie po operacji brzusznej.

Wypróbuj poniższą technikę oddychania, możesz ją stosować zarówno przed jak i po operacji:

1. Usiądź prosto na krześle z odpowiednim podparciem pleców lub usiądź na łóżku.
2. Rozluźnij mięśnie.
3. Najpierw wykonaj 3 pełne oddechy, silnie i zdecydowanie wydychaj powietrze ustami.
4. Następnie zamknij oczy.
5. Połóż jedną rękę na brzuchu (tuż pod pępkiem).
6. Drugą rękę umieść na mostku.
7. **Krok 1** – Delikatnie wdychaj powietrze przez nos; poczujesz ręką, jak Twój brzuch się unosi.
8. **Krok 2** – Kontynuuj wdech – teraz poczujesz, że ręka umieszczona na mostku również się unosi.
9. **Krok 3** – Kontynuuj wdech, pozwalając barkom unieść się w kierunku uszu, gdy płuca wypełniają się powietrzem.
10. Następnie powoli wykonaj wydech ustami. Podczas wydechu barki opadają, żebra z boku klatki piersiowej przemieszczają się do środka i w dół, a brzuch delikatnie ucieka spod ręki do wewnątrz.
11. Zrób przerwę, a następnie powtórz to ćwiczenie 2–3 razy.



Chodzenie – stawanie na nogi


Kiedy jesteś w szpitalu, fizjoterapeuta lub pielęgniarka pomogą Ci zacząć robić krótkie spacery. Do czasu opuszczenia szpitala powinieneś/powinnaś odbywać już dłuższe spacery po oddziale nawet kilka razy dziennie – ważne jest, aby kontynuować je po powrocie do domu.

Chodzenie to jedna z najlepszych form aktywności, zalecana w okresie rekonwalescencji. Pomaga zwiększyć pewność siebie, odbudować siłę mięśniową, jak też pomaga w całościowym procesie rehabilitacji.^[4]

- **Kiedy wrócisz do domu**, stopniowo wydłużaj czas chodzenia.
- **Zacznij** od krótkich, trwających 5–10 minut spacerów dwa razy dziennie.
- **Nie oddalaj się od domu** – możesz na przykład chodzić dookoła bloku. O wiele lepiej jest spacerować „krótko, a często” niż robić to długo i ponad własne siły.
- **Z czasem, gdy odzyskasz siły**, możesz stopniowo zwiększać długość spacerów.

Możesz określić sobie cel – na przykład dojście do następnej lampy ulicznej lub skrzynki pocztowej – zanotuj to w swoim notatniku lub kalendarzu oraz to, jak się wtedy czułeś(aś) i jak daleko dotarłeś(aś).

- **Zabierz ze sobą przyjaciela** lub partnera, którzy będą mogli Ci pomóc; na początku nie oddalaj się zbyt daleko od domu.
- **Podczas chodzenia utrzymuj prawidłową postawę**, trzymając głowę wysoko – wyobraź sobie balon na czubku głowy, który ciągnie Cię do góry.
- **Noś wygodne buty**, najlepiej adidas lub buty sznurowane.
- **Zaplanuj swój spacer** w taki sposób, aby móc po nim odpocząć; bezpośrednio przed spacerem możesz przyjąć lek przeciwbólowy. Zabieraj ze sobą telefon komórkowy.
- **W ciągu zaledwie kilku tygodni** będziesz w stanie przejść większy dystans i będziesz mógł/mogła spacerować przez 30–40 minut.
- **Idź we własnym tempie**, ale nie obawiaj się go nieco zwiększać za każdym razem.
- **Używaj krokomierza** lub swojego smartfona, aby śledzić dzienną liczbę kroków. Stopniowo zwiększaj liczbę kroków, gdy poczujesz, że odzyskujesz siły i sprawność. Możesz zapisywać liczbę kroków w swoim notatniku.

A scenic landscape of a mountain valley. In the foreground, there is a rocky, grassy area. In the middle ground, a calm lake reflects the sky. The background features steep, rugged mountains with patches of green and brown vegetation. The sky is filled with dramatic, grey clouds. A semi-transparent white triangle is overlaid on the right side of the image, containing text.

Doszedłem do wniosku, że posiadanie stomii tak naprawdę nie powstrzymuje mnie przed robieniem czegokolwiek. Uwielbiam wspinaczkę, jazdę na rowerze i chodzenie po dzikich szkočkih górach. Dlaczego stomia miałaby przeszkodzić mi w tym, co sprawia mi tyle radości?

Billy





Program rehabilitacji me+™ recovery

W firmie ConvaTec staramy się jak najbardziej wspierać Cię w tym, byś prowadził(a) aktywne i zdrowe życie. Pierwszym etapem jest „przejęcie steru” przez Ciebie samego. Znasz swoje ciało i to Ty najlepiej wiesz, jak poprowadzić proces własnej rehabilitacji – oczywiście przy odpowiednim wsparciu na całej drodze powrotu do zdrowia.

Posiadając stomię możesz prowadzić satysfakcjonujące życie. Niezależnie od tego, czy lubisz pracować w ogrodzie, wykonywać prace domowe, chodzić na siłownię, biegać, pływać, jeździć na rowerze, podróżować, pracować zawodowo, czy rywalizować w sporcie.

W jaki sposób opracowaliśmy program rehabilitacji me+™ recovery?

Ten program ćwiczeń został opracowany we współpracy z zespołem specjalistów pielęgniarstwa stomijnego, fizjoterapeutów, chirurgów, pacjentów i innych pracowników służby zdrowia. Jest on również wynikiem wielu szczegółowych informacji, zebranych w trakcie badania naukowego z udziałem ponad 2600 pacjentów w Wielkiej Brytanii, przeprowadzonego przez firmę ConvaTec w 2016 roku.

O co chodzi w tym programie?

- Program ten opiera się na koncepcji zastąpienia „biernej rehabilitacji” procesem „aktywnej rehabilitacji”.
- Kluczowe znaczenie ma osiągnięcie odpowiedniej równowagi – dlatego musisz słuchać swojego ciała i kierować się swoim samopoczuciem.
- Skup się na rzeczach, które możesz zrobić, zamiast na tym, czego nie możesz.
- Zyskasz kontrolę nad własnym ciałem i pewność siebie. Omów ten program ze swoją pielęgniarką stomijną, chirurgiem lub innym specjalistą, który będzie mógł Ci doradzić i udzielić wsparcia.

Program rehabilitacji wzmacniająco mięśnie brzucha i tułowia – Fazy 1 – 3

Dokładnie zapoznaj się z programem, słuchaj swojego ciała, a w przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości zasięgnij fachowej porady fizjoterapeuty, pielęgniarki stomijnej lub innej osoby z personelu medycznego, mającej odpowiednie kwalifikacje w zakresie ćwiczeń fizycznych.

Jak należy korzystać z tego programu?

Ćwiczenia objęte tym programem opracowano specjalnie dla wszystkich osób po poważnych operacjach brzusznych lub po wyłonieniu stomii, choć mogą je wykonywać wszyscy. Są one delikatne i odpowiednie dla większości osób, wszystkie te ćwiczenia można wykonywać w zaciszu własnego domu.

Próbuj wykonywać te ćwiczenia etapami, biorąc pod uwagę swój stan zdrowia oraz wszelkie współistniejące wskazania medyczne. W przypadku wątpliwości zwróć się do lekarza ogólnego, chirurga lub pielęgniarki.

Program ten obejmuje 3 fazy:

Aby otrzymać broszury dotyczące Faz programu rehabilitacji me+™ recovery, zadzwoń na bezpłatną infolinię Działu Pomocy ConvaTec pod numer 800 120 093



Zielona

Faza 1

Zacznij w szpitalu, a następnie kontynuuj w domu. Faza ta jest fazą podstawową, dla osób, które nigdy wcześniej nie wykonywały żadnych ćwiczeń brzusznych – nawet jeśli operację wykonano wiele lat temu.



Niebieska

Faza 2

Jest to rozwinięcie ćwiczeń z Fazy 1 Zielonej i wymaga ona większego zaangażowania. Przed przejściem do tej fazy konieczne jest opanowanie ćwiczeń z Fazy 1 Zielonej. Jeśli masz trudności z kładzeniem się na podłozie (na przykład po operacji kolana), wybierz z tej fazy ćwiczenia wykonywane w pozycji siedzącej lub stojącej, bądź wykonuj ćwiczenia, leżąc na łóżku.



Fioletowa

Faza 3

Jest to doskonalenie ćwiczeń – do fazy tej można przejść dopiero wówczas, gdy ćwiczenia z Fazy 2 nie stanowią już problemu. Możesz przejść do tego etapu kilka tygodni po operacji.

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń z tego programu upewnij się, czy miejsce, które wybrałeś do ćwiczeń jest bezpieczne i czy Twoje ubranie jest wygodne. Sprawdź, czy krzesło lub łóżko, z których będziesz korzystać w trakcie ćwiczeń, są stabilne.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub pytania dotyczące sprzętu stomijnego, porozmawiaj ze swoją pielęgniarką stomijną lub chirurgiem.



Możesz obejrzeć filmy dotyczące wszystkich faz rehabilitacji na stronie internetowej www.convatec.pl



Śledź swoje postępy

Zapisuj w swoim notatniku lub kalendarzu jakie ćwiczenia wykonałeś(aś) i ile powtórzeń zrobiłeś(aś) w danym dniu. Zaczynaj prowadzić notatki po operacji, gdy tylko poczujesz się gotowy(a) na podjęcie aktywności fizycznej, dzięki temu będziesz mógł monitorować codziennie swoje postępy.

Realizuj kolejne etapy programu me+™ recovery i nie oczekuj od siebie zbyt wiele w krótkim czasie. Jeśli chcesz wypróbować konkretne ćwiczenie, najpierw obejrzyj film na stronie internetowej, aby wiedzieć, czego się spodziewać – pomaga to zbudować pewność siebie, i daje lepsze przygotowanie do ćwiczeń.

Julie





Przygotowanie przed operacją

Niektóre osoby, u których zaplanowano operację, mogą czuć się na siłach, by wykonywać ćwiczenia z programu jeszcze przed zabiegiem. Pomoże to w budowaniu siły i sprawności przed operacją, dzięki czemu możesz szybciej powrócić do sprawności po zabiegu.

W trakcie oczekiwania na operację bardzo ważne jest utrzymywanie aktywności fizycznej poprzez: spokojne, regularne spacerowanie, energiczne chodzenie, bieganie, jeżdżenie na rowerze, pływanie lub inne czynności, które obecnie sprawiają Ci przyjemność. Może to również pomóc w poprawie samopoczucia, jeśli czujesz się nieco zaniepokojony(a).

Nawet jeśli źle się czujesz, spokojny spacer oraz ćwiczenia wykonywane w domu mogą pomóc Ci odzyskać pozytywne nastawienie. Rób to, co możesz i to co lubisz, staraj się unikać siedzącego trybu życia, który może prowadzić do osłabienia siły mięśniowej i sprawności, depresji, lęku i obniżonego nastroju. Porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat tego, co jest dla Ciebie odpowiednie.



Mam dopiero 80 lat, więc moje cele są stosunkowo proste. Muszę być aktywna i cieszyć się życiem, jak tylko mogę. Mam wsparcie osoby w postaci trenera, który przychodzi do mnie raz w tygodniu. Wykonuję ćwiczenia rozciągające i ćwiczenia przy krześle – dobrze wpływa to na moją równowagę, a także wzmacnia mięśnie nóg. Chcę zachować swoją sprawność. A więc rozciągam się i dużo spaceruję.

Pat





Korzyści dla wszystkich

Nawet jeśli operację wykonano u Ciebie wiele lat temu lub jesteś po operacji zamknięcia stomii, wykonywanie ćwiczeń z niniejszego programu nadal zapewnia wiele korzyści.

Jest to prosty sposób, który pomoże Ci odzyskać zdrowie, sprawność i pewność siebie w dowolnym czasie po operacji. Szczególnie przydatne mogą być ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy, opisane na stronie 20.

Zacznij od podstaw - Fazy 1 Zielonej, gdy odzyskasz siłę i pewność siebie rozszerzaj ćwiczenia.

W większość ćwiczeń z tego programu jest odpowiednia dla wszystkich. Możesz zaproponować swojemu partnerowi, przyjacielowi lub osobie z rodziny, aby ćwiczyli razem z Tobą – oni również na tym skorzystają.



Nowotwór


Jeśli stonię wyłoniono u Ciebie z powodu choroby nowotworowej, możesz mieć dodatkowe obawy i może wydawać Ci się, że aktywność fizyczna nie jest priorytetem. Istnieje jednak coraz więcej dowodów na to, że aktywny tryb życia – zarówno w trakcie leczenia choroby nowotworowej, jak i po jej zakończeniu – jest naprawdę korzystny i zalecany.



Większa aktywność fizyczna podnosi poczucie własnej wartości, pomaga w eliminowaniu niepożądanych działań leczenia, a także poprawia stan zdrowia psychicznego.^[10] Zalecenia opublikowane w 2016 roku przez Macmillana^[12] sugerują, że każda osoba z rozpoznaniem choroby nowotworowej powinna być aktywna, o ile ma taką możliwość.

Wcześniejsze zalecenie dotyczące „odpoczywania” obecnie uważa się za nieaktualne, a osoby z chorobami nowotworowymi zachęca się do większej aktywności, choćby minimalnej, o ile jest to tylko możliwe. Ponadto aktywność może pomóc Ci w zredukowaniu działań niepożądanych oraz długotrwałych następstw leczenia, takich jak uczucie zmęczenia, utrata masy mięśniowej i przyrost masy ciała. Poza tym oczywiście aktywność fizyczna jest doskonałym sposobem na poprawienie





jakości życia i zdrowia psychicznego w czasie, gdy tego najbardziej potrzebujesz.

Wiemy jednak, że nie zawsze jest to łatwe, a Twoje leczenie i operacja mogą sprawić, że możesz źle się czuć i będziesz odczuwał(a) zmęczenie.

Jednak nawet niewielka ilość ruchu, taka jak spacer, krótka przejażdżka rowerem, pływanie lub delikatne ćwiczenia poprawiające mobilność i kondycję wykonywane w domu, albo lekkie prace ogrodowe lub domowe mogą mieć bardzo dobry wpływ na Twoje samopoczucie.

Aby wzmocnić Twoją postawę i mięśnie brzucha po operacji wyłonienia stomii, możesz wykonywać ćwiczenia z Fazy 1 Zielonej, a gdy będziesz gotowy(a) przejdź do ćwiczeń bardziej zaawansowanych.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem onkologiem, pielęgniarką lub lekarzem pierwszego kontaktu na temat tego, jaki rodzaj aktywności fizycznej w trakcie leczenia i rehabilitacji będzie najbardziej odpowiedni dla Ciebie.

Możesz ubiegać się o dostęp do lokalnego programu rehabilitacji dla pacjentów z chorobami nowotworowymi. Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką stomijną, aby dowiedzieć się, czy w Twoim szpitalu lub okolicy realizowany jest tego typu program.

Ponadto możesz uzyskać skierowanie od swojego lekarza pierwszego kontaktu na fizjoterapię. Zapytaj swojego lekarza o poradę oraz o możliwość uzyskania skierowania.



Przepuklina okołostomijna

Być może słyszałeś(aś) o powikłaniu określanym jako przepuklina „okołostomijna”.

Jest to nieprawidłowe wybrzuszenie wokół stonii, gdzie dodatkowa pętla jelita przechodzi pomiędzy stomią i ścianą jamy brzusznej – i wnika do przestrzeni pomiędzy skórą i mięśniem w powłokach brzusznych. Szacuje się, że przepuklina okołostomijna rozwija się u około 20–30%

osób ze stomią, z czego około 25% wymaga dodatkowego zabiegu chirurgicznego^[11,12]. Nie jest jednak powiedziane, że przepuklina okołostomijna pojawi u Ciebie, ale możesz zrobić wiele rzeczy, aby zminimalizować to ryzyko^[15]:

Co można zrobić, aby zminimalizować to ryzyko:^[15]

Utrzymuj prawidłową masę ciała. Nadwaga jest jedną z najczęstszych przyczyn wystąpienia przepukliny okołostomijnej, ponieważ jest związana z ciśnieniem wewnątrzbrzuszny uciskającym ścianę brzucha. Staraj się więc utrzymać prawidłową masę ciała, a jeśli masz nadwagę, postaraj się schudnąć.

Rzuć palenie tytoniu.

Wzmacniaj mięśnie brzucha – osoby ze słabymi mięśniami brzucha są bardziej narażone na wystąpienie przepukliny, dlatego ważne jest wykonywanie odpowiednich ćwiczeń mięśni brzucha.

Noś lekką odzież podtrzymującą, jeśli pomaga Ci to poczuć się pewniej i być bardziej aktywnym(a).

Bądź aktywny(a) w celu zachowania ogólnego, dobrego stanu fizycznego.

Dbaj o siłę mięśni ogólnie (a zwłaszcza ramion) – pomaga to bezpiecznie podnosić się i przemieszczać, chroniąc brzuch.

Kiedy coś podnosisz lub przenosisz, rób to w sposób odpowiedni i bezpieczny.

Dostosuj ćwiczenia i codzienne czynności do Twoich możliwości.

Porozmawiaj ze swoim chirurgiem lub pielęgniarką stomijną, aby uzyskać dodatkowe porady na temat zmniejszania ryzyka przepukliny okołostomijnej.





Kolega zachęcił mnie, aby wychodzić na spacer każdego dnia w trakcie chemioterapii. Przychodził do mnie i namawiał mnie do tego nawet w dni, gdy było to trudne. Pozytywne wsparcie ze strony przyjaciela lub osoby z rodziny jest naprawdę ważne.

Poproś kogoś, aby zachęcał Cię i wspierał, gdy będzie Ci ciężko.

Billy



Zwiększanie aktywności

Gdy już odzyskasz siły, dobrze jest pomyśleć o tym, jak możesz zwiększyć swoją aktywność.

Dbanie o siebie i wykonywanie ćwiczeń może być świetnym sposobem na zadbanie o swoje zdrowie – pomoże Ci to poczuć się lepiej oraz cieszyć się wszystkim, co życie ma do zaoferowania.

Aktywność fizyczna jest związana z istotnymi korzyściami ogólnymi^[13], zwłaszcza po przebyciu choroby i operacji wyłonienia stomii:

- Pomaga w utrzymaniu równowagi, koordynacji i siły mięśni, co zapobiega upadkom i urazom.
- Może pomóc w redukowaniu niepożądanych skutków choroby oraz leczenia przeciwnowotworowego, takich jak uczucie zmęczenia, utrata masy mięśniowej lub przyrost masy ciała.

- Poprawia samopoczucie psychiczne i zmniejsza stres, niepokój i depresję.
- Zmniejsza ryzyko wystąpienia innych chorób, takich jak nowotwory, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby serca czy udar.
- Może pomóc Ci przetrwać leczenie choroby nowotworowej oraz zmniejszyć ryzyko nawrotu tej choroby.
- Odpowiednie wzmocnienie mięśni powłok brzusznych może pomóc zmniejszyć ryzyko wystąpienia przepukliny okołostomijnej.
- Aktywność jest po prostu dla Ciebie dobra i sprawi, że poczujesz się lepiej!

Osoby ze stomią wykonują wiele zawodów związanych z aktywnością fizyczną, uprawiają sporty i biorą udział w zajęciach fizycznych.

Naprawdę możesz robić, co tylko zechcesz – pracować w ogrodzie, jeździć na rowerze, tańczyć na balu, wspinać się po górach, ćwiczyć zumbę, wziąć udział w maratonie lub po prostu spacerować z psem.

Rób to, co lubisz. Aktywność fizyczna przekłada się na wiele korzyści zdrowotnych – a Twoja stomia nie powinna Cię ograniczać.

Nawodnienie

Jeśli wyłoniono u Ciebie ileostomię, może pojawić się konieczność zwiększenia podaży płynów i elektrolitów, zwłaszcza w przypadku większej aktywności fizycznej. Ileostomia oznacza utratę większej ilości płynów przez stomię, co stwarza ryzyko łatwego odwodnienia. ^[14]

Sport i aktywność fizyczna

Jest wiele osób ze stomią, które z powodzeniem biorą udział w triathlonach, sportach kontaktowych, ekstremalnych biegach wytrzymałościowych, uprawiają kulturystykę, wspinaczkę górską i sporty ekstremalne. Wszystko jest osiągalne, jeśli robi się to w sposób bezpieczny, stosując odpowiednią technikę i z zachowaniem odpowiednich środków ostrożności.

Zazwyczaj zaleca się zachowanie ostrożności podczas wykonywania pewnych ruchów i ćwiczeń, szczególnie w przypadku zwiększonego ryzyka wystąpienia przepukliny.

Należy wówczas unikać wszystkiego, co może powodować nadmierny wzrost ciśnienia w jamie brzusznej.

Ciśnienie w jamie brzusznej zwiększa się podczas wysiłku, podnoszenia ciężkich przedmiotów, kaszlu, śmiechu, naprężania się, wstrzymywania oddechu lub wykonywania określonych ćwiczeń brzusznych, szczególnie podnoszenia ciężarów lub przyjmowania pozycji schylonej. Oczywiście nie da się uniknąć śmiechu, kichania i kaszlu, a wiele czynności życia codziennego wymaga podnoszenia i przenoszenia przedmiotów. A zatem istnieją dwa główne cele:

- 1. Wzmocnienie** ścian jamy brzusznej, aby były one w stanie wytrzymać większe ciśnienie wewnątrzbrzuszne (np. podczas śmiechu, kaszlu, kichania oraz innych codziennych czynności).
- 2. Unikanie „nadmiernego”** wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej spowodowanego nieodpowiednimi ruchami, takimi jak niektóre ćwiczenia brzuszne, podnoszeniem ciężkich/niewygodnych przedmiotów, a także nadwagą.

Podczas wykonywania różnych czynności należy starać się przestrzegać zasad odpowiedniej techniki i wykonywać je w sposób, który chroni Twój brzuch.

Im silniejsze są mięśnie brzucha, tym lepiej są w stanie wytrzymać zwiększone ciśnienie w jamie brzusznej.

Oto popularne ćwiczenia fitness, które nie są odpowiednie dla osób ze stomią^[15]

- **Ćwiczenie typu „deska”** – może ono nie być odpowiednie dla osób ze stomią, ponieważ jest związane ze wzrostem ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej.
- **Pełne pompki** – mogą powodować duży wzrost ciśnienia wewnątrzbrzuszego. Ćwiczenie to należy dostosować, wykonując je na kolanach.
- **Tradycyjne przechodzenie z pozycji leżącej do siedzącej lub „brzuszek”**, szczególnie gdy obie stopy są unoszone z podłoża – ćwiczenia te mogą powodować obciążenie ściany brzucha i należy ich unikać.
- **Jakiegokolwiek ćwiczenia związane z unoszeniem obu nóg**, w których stopy odrywają się od podłogi jednocześnie. Nawet niektóre ćwiczenia pilates, takie jak pozycja leżąca z nogami uniesionymi pod kątem prostym i zgiętymi w kolanach, wymaga dostosowania w taki sposób, by stopy pozostawały na podłożu.
- **Pełne podciąganie się na drążku** powoduje znaczny wzrost ucisku na brzuch i ciśnienia w jamie brzusznej, w związku z czym ćwiczenie to jest nieodpowiednie.
- **Ćwiczenia z użyciem piłki fitness** w pilates. Należy zachować ostrożność podczas jakichkolwiek ruchów, które powodują wypuklenie brzucha bądź uczucie zwiększonego ciśnienia w brzuchu.

Jeśli nie masz pewności, jakie są to ćwiczenia, poproś o poradę fizjoterapeutę lub instruktora fitnessu.





Szybkie wskazówki

Porozmawiaj z pielęgniarką lub chirurgiem przed rozpoczęciem tego programu, a w razie potrzeby poproś ich o pomoc w trakcie realizacji programu. Możesz również skontaktować się z jedną z naszych pielęgniarek stomijnych z Działu Pomocy ConvaTec dzwoniąc pod numer bezpłatnej infolinii 800 120 093.

Wykonuj ćwiczenia rehabilitacyjne we własnym tempie i na miarę swoich możliwości. Rozpoczynając od Fazy 1 Zielonej, przechodząc przez Fazę 2 Niebieską do Fazy 3 Fioletowej.

Nie musisz wykonywać wszystkich ćwiczeń na raz. Zapoznaj się z nimi, sprawdź, które z nich Tobie odpowiadają, a następnie możesz dowolnie łączyć i dostosowywać ćwiczenia, tak aby pasowały do Twoich potrzeb i stylu życia – stwórz swój indywidualny zestaw ćwiczeń.

Zapisuj w swoim notatniku lub kalendarzu jakie ćwiczenia wykonałeś (aś) i ile powtórzeń zrobisz (aś) w danym dniu – dzięki temu będziesz obserwować swoje postępy i zyskasz dodatkową motywację.

Myśl raczej o „aktywnej” niż o „siedzącej” lub „biernej” rehabilitacji – w ten sposób szybciej odzyskasz sprawność.

Zaczynaj spacerować, gdy tylko będziesz w stanie to robić po operacji, stopniowo wydłużaj codzienny dystans.

Znajdź równowagę pomiędzy odpoczynkiem, a aktywnością fizyczną, cały czas słuchaj swojego ciała.

Wzmacniaj mięśnie dna miednicy – zwłaszcza jeśli przygotowujesz się do operacji zamknięcia stomii.

Wykaż się cierpliwością – może upłynąć wiele miesięcy, zanim całkowicie odzyskasz sprawność.

Stopniowo zwiększaj wysiłek fizyczny i znajdź sposoby, aby dopasować ćwiczenia do swojego stylu życia.

Dostosowuj wszystkie ruchy lub ćwiczenia w taki sposób, aby zmniejszyć ciśnienie w jamie brzusznej oraz aby poruszać się w bezpieczny sposób.

Pamiętaj:
Zachowaj pozytywne
nastawienie
i bądź aktywny!



1. Anderson L, Taylor RS. Cardiac rehabilitation for people with heart disease: an overview of Cochrane systematic reviews. *Cochrane Database Syst Rev* 2014;(2): CD011273.
2. Developing a rehabilitation programme for people with cancer. Summer 2012. White. S. www.macmillan.org.uk.
3. Mercandetti, M. Wound Healing and Repair. Medscape, aktualizacja w marcu 2015 r. <http://emedicine.medscape.com/article/l298129-overview> (dostęp: 28/11/16)
4. De Moor, D. Walking Works. Walking for health. Październik 2013 r. www.walkingforhealth.org.uk
5. Pelvic Floor Recovery. Physiotherapy for Gynae Surgery Recovery. Sue Croft 2015.
6. Wyniki badania „Living with a stoma – A patient survey”, ConvaTec 2016
7. Analiza: Macmillan Cancer Support. Na podstawie: Maddams J i wsp. Cancer prevalence in the United Kingdom: estimates for 2008. *British Journal of Cancer*. 2009;101: 541–547
8. A. Campbell. The Importance of Physical Activity for people living with and beyond cancer. A concise evidence review. Macmillan Cancer Support. Czerwiec 2012 r.
9. Move More. Your guide to becoming more active. Lipiec 2016 r. www.macmillan.org.uk
10. North J. Early intervention, parastomal hernia and quality of life. *British Journal of Nursing*, 2014 (Stoma Supplement), tom 23, nr 5
11. Thompson MJ, Trainor B. Prevention of parastomal hernia; A comparison of results 3 years on. *Gastrointestinal Nursing*, tom 5, nr 3, kwiecień 2007
12. ASCN Stoma Care National Clinical Guidelines 2016
13. Start Active, Stay Active. A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers 2011.
14. Ng, D. H. L., Pither, C. A. R., Wootton, S. A. i Stroud, M. A. (2013), The 'not so short-bowel syndrome': potential health problems in patients with an ileostomy. *Colorectal Disease*, 15: 1154–1161. doi: 10.1111 /codi.12252
15. Inside Out. Pelvic Floor Safe Exercising. Michelle Kenway 2016 www.pelvicexercises.com.au

INFOLINIA DZIAŁU POMOCY CONVATEC

Nasza infolinia jest bezpłatna, poufna i służy pomocą w razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości dotyczących Twojej stomii lub operacji.

800 120 093

Numer czynny: pon.-pt. 09.00-17.00
e-mail: dzial.pomocy@convatec.com

Dyżurny numer Działu Pomocy*: tel. 608 555 536

*Numer czynny: pon.-pt. 17:00-22:00 oraz sob.-niedz. 10:00-15:00

UWAGA:

W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości porozmawiaj z chirurgiem, lekarzem ogólnym, pielęgniarką stomijną lub fizjoterapeutą, aby uzyskać dodatkowe porady. Zalecenia przedstawione w niniejszym poradniku nie zastępują fachowej konsultacji z personelem medycznym.

Jeśli Twoja rana pooperacyjna jeszcze się nie zagoiła lub jest zakażona, nie rozpoczynaj jeszcze programu, poczekaj, aż Twoje rany całkowicie się zagoją.

Jeśli chorujesz na inną chorobę lub masz obawy związane z wykonywaniem jakichkolwiek ćwiczeń lub zaleceń przedstawionych w niniejszym programie, porozmawiaj z chirurgiem, pielęgniarką lub lekarzem ogólnym.

me+™ recovery – Program stylu życia. Więcej informacji:
www.convatec.pl

PODZIĘKOWANIA

Chcielibyśmy podziękować następującym osobom i instytucjom:

Promotorom i modelom programu me+™ – Marii Adaway i Derekowi Vine'owi, którzy oboje żyją ze stomią

Profesorowi Sina Dorudi, konsultantowi w dziedzinie chirurgii jelita grubego, szpital Princess Grace, Londyn

Dr Iseult M Wilson, wykładowcy fizjoterapii w Szkole Nauk Medycznych Uniwersytetu w Ulsterze

Mike'owi Grice'owi, osteopacie, dyrektorowi kliniki Birmingham Movement Therapy

Rosie Lawson, ConvaTec UKI

The Horder Centre, Crowborough, East Sussex
www.horderhealthcare.co.uk



Notatki

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing notes.



Jesteśmy po to, aby Ci pomóc

Możesz się z nami skontaktować, aby podzielić się swoimi przemyśleniami, pomysłami lub po prostu gdy potrzebujesz kogoś, kto Cię wysłucha.

Dalsze informacje znajdziesz na stronie internetowej **www.convatec.pl**

Możesz też zadzwonić pod numer **800 120 093**

Wystarczy zatelefonować, aby porozmawiać z pielęgniarką wyspecjalizowaną w opiece nad pacjentami ze stomią.



Royal College
of Nursing

RCN ACCREDITED

Nursing and Midwifery Board of Ireland Category 1 Approved