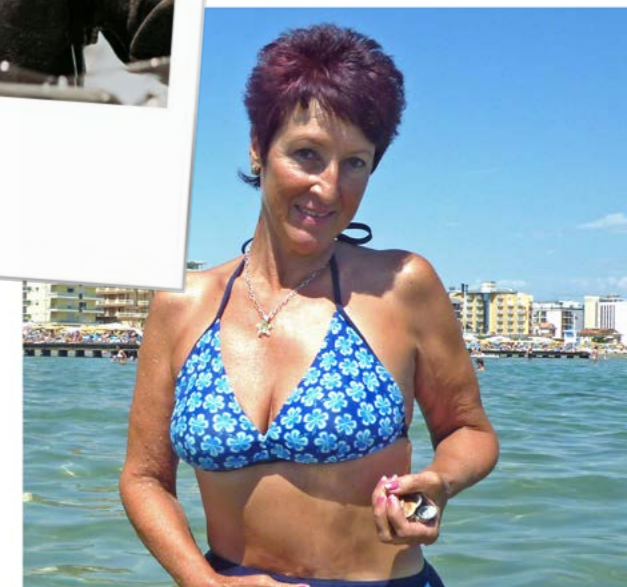


Stomia, a zdrowie psychiczne

Troska o siebie
przed i po operacji



Twój umysł, twoja podróż

Operacja wyłonienia stomii to zabieg zmieniający życie, który jest konieczny w przypadku usunięcia części jelita lub pęcherza moczowego z powodu choroby lub urazu, w wyniku czego treść jelitowa trafia przez stomię do worka stomijnego.

Przyzwyczajenie się do życia ze stomią wymaga czasu i cierpliwości. Ta zmiana zmienia nie tylko na ciało, ale może mieć również wpływ na zdrowie psychiczne. Zarówno przed, jak i po operacji możesz mieć obawy dotyczące codziennego życia ze stomią. Może pojawić się niska samoocena lub obawy o to, jak będą postrzegać Cię inni. Możesz myśleć, że nie będziesz mógł/mogła robić rzeczy, które lubiłeś/-łaś przed operacją, takich jak jedzenie ulubionych potraw, uprawianie sportu, podróżowanie czy utrzymywanie intymnych relacji. Nie musi tak być.

W przypadku jakichkolwiek trudności po operacji, pielęgniarka stomijna lub lekarz są gotowi Ci pomóc. Na stronie internetowej www.convatec.pl można znaleźć wiele porad i wskazówek dotyczących wszystkich aspektów życia ze stomią. Jeśli potrzebujesz porady lub wsparcia, możesz na nas liczyć. Nasi konsultanci bezpłatnej infolinii Convatec chętnie udzielą Ci wsparcia.

Zastanowienie się nad przyczyną operacji wyłonienia stomii jest kluczowe. Jeśli zdiagnozowano u Ciebie raka lub doznałeś/-łaś poważnego urazu, operacja mogła być niezbędna do ratowania życia. Może też zakończyła ból i dyskomfort spowodowany chorobami, takimi jak choroba Leśniowskiego-Crohna. Te schorzenia same w sobie mogły już wpłynąć na Twoje samopoczucie psychiczne.

To naturalne, że odczuwasz niepokój związany z operacją wyłonienia stomii. Niezależnie od tego, co czujesz, jest to całkowicie normalne. Nasz przewodnik oferuje pomocne wskazówki i porady dla tych, którzy stoją przed operacją wyłonienia stomii lub zmagają się z trudnościami po operacji.

Mamy nadzieję, że dając sobie czas na wyzdrowienie - zarówno fizyczne, jak i psychiczne - będziesz mógł/mogła cieszyć się wszystkimi pozytywnymi zmianami, jakie operacja może wprowadzić do Twojego życia.



Skontaktuj się z nami:

BEZPŁATNA INFOLINIA DZIAŁU POMOCY: **800 120 093**

Pon. - Pt. 8:00 - 17:00

Opcje do wyboru:

1. Rozmowa z Konsultantem Stomijnym.

2. Platforma stomia.pl - realizacja zamówień i obsługa konta.

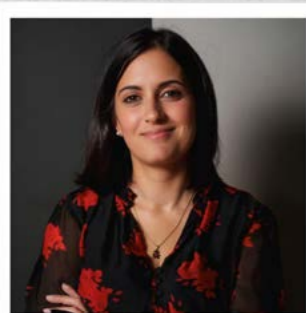
Dyżurne godziny pracy infolinii Działu Pomocy: pon.-pt. 17:00 - 20:00, sob. 10.00 - 14:00

*Opłata za połączenie zgodna z taryfą operatora

Życie na całego ze stomią!

Po operacji wyłonienia stomii, możesz poczuć się samotny, myśląc, że nikt nie wie, przez co przechodzisz. Jednak nie jesteś sam.

Wśród pacjentów Convatec są osoby, które przeszły przez te same doświadczenia i codziennie stawiają czoła życiu ze stomią. Poznaj ich historie i dowiedz się, jak radzą sobie z wyzwaniami.



Valentina, 37

Miałam ileostomię ponad osiem lat temu, ponieważ cierpiałam na chorobę Leśniowskiego-Crohna. Oprócz bycia zapracowaną mamą pięknej 10-letniej córki, która uwielbia malować, pomagam i wspieram innych stomików poprzez założone przeze mnie stowarzyszenie pacjentów o nazwie Sunflower Project.



Alice, 62

Mam ileostomię od 42 lat z powodu wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Nie przeszkadza mi to jednak w życiu - urodziłam córkę, gdy miałam stomię, od 20 lat pracuję dla firmy Convatec, a także pełnię aktywnej funkcję przewodniczącej Czeskiego Stowarzyszenia Stomików.



Stěpánka, 52

Trzydzieści lat temu przeszłam operację wyłonienia kolostomii z powodu raka jelita grubego. Kiedy nie jestem zajęty pracą dla służb ratunkowych, jestem przewodniczącą Czeskiego Stowarzyszenia Stomików.



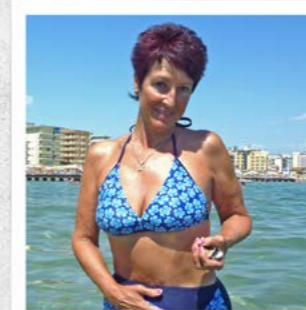
David, 53

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego było powodem, dla którego musiałem przejść operację wyłonienia stomii, a od dwóch lat mam ileostomię. Podróżowanie jest moją wielką pasją i do tej pory odwiedziłem 123 kraje. Jest jeszcze wiele do odkrycia, a stomia mnie nie ogranicza!



Renata, 54

Z powodu choroby Leśniowskiego-Crohna przeszłam dwie operacje wyłonienia stomii, które 14 lat temu doprowadziły do wyłonienia stałej ileostomii, więc dokładnie wiem, jak to jest żyć ze stomią.



Květa, 67

Od 18 lat żyję z ileostomią. Przesłam operację z powodu nieswoistego zapalenia jelit i miała ona pozytywny wpływ na moje życie. Nadal uwielbiam jeździć na wakacje dwa razy w roku, a pływanie i przejażdżki rowerowe są nieodłączną częścią mojego życia!

Droga do akceptacji

Doświadczenia, które zmieniają życie mają wpływ na daną osobę, bez względu na wiek czy płeć. Dotyczy to także poważnych operacji, takich jak operacja wyłonienia stomii.

W związku z tą nagłą i znaczącą zmianą usunąć i zwinąć poniższy tekst od nowa prawdopodobnie pojawi się wiele myśli o tym, jak będzie wyglądało życie ze stomią, lub obawy, że nic już nigdy nie będzie takie samo. Wraz z tymi uczuciami normalne jest przejście przez niektóre lub wszystkie z „pięciu etapów akceptacji”. Każdy etap, choć nie ma określonej kolejności, jest ważny i może pomóc nam jako ludziom przepracować poczucie zagubienia i pogodzić się z nową sytuacją.

KROK
1

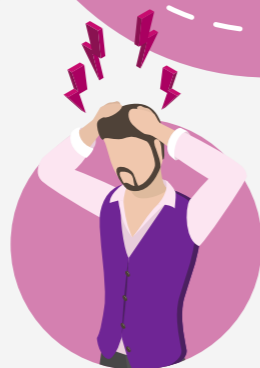


1. Wyparcie

'To nie może mi się przydarzyć'

Udając, że sytuacja Cię nie dotyczy, wypierasz ją, a tym samym dajesz sobie więcej czasu na pogodzenie się z nią i stopniowe przetwarzanie wiadomości.

KROK
2



2. Gniew

'Dlaczego mi się to przytrafia?'

Uczucie gniewu, które może również objawiać się jako gorycz lub żal, może maskować inne odczuwane emocje i być skierowane przeciwko rodzinie, przyjaciołom, a nawet przedmiotom.

KROK
3



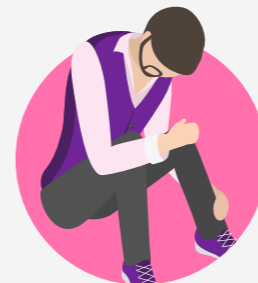
3. Analiza

Negocjowanie

'Czy mogłem/-łam zrobić coś inaczej?'

W tym momencie możesz odczuwać bezradność lub myśleć o swojej sytuacji w kategoriach „co by było, gdyby” i „gdyby tylko”.

KROK
4



4. Smutek

Depresja

'Nie mogę sobie z tym poradzić'

W tym momencie możesz czuć się przytłoczony i zdezorientowany, czy nawet zdecydować się na odizolowanie od innych. Nie bój się poprosić o pomoc, jeśli czujesz się tak przez dłuższy czas. Skontaktuj się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem albo pomyśl o specjalistycznym wsparciu.

KROK
5



5. Akceptacja

'Już widzę jak sobie z tym poradzić'

Chociaż w Twoim życiu zaszła poważna zmiana, teraz rozumiesz ją lepiej i akceptujesz ją taką, jaka jest. Zdajesz sobie sprawę, że będziesz doświadczać lepszych i gorszych chwil tak jak każdy, ale czujesz, że możesz sobie z tym poradzić.

Przygotowanie do operacji

Przygotowując się do operacji wyłonięcia stomii, często doświadczasz uczucia wyparcia, złości, smutku lub stanów depresyjnych, gdy najczęściej myślisz o tym, jak może zmienić się Twoje życie.

Zamiast tłumić swoje emocje, bądź dla siebie życzliwy i powiedz sobie, że to w porządku mieć takie uczucia. Może okazać się, że podzielenie się swoimi obawami i wątpliwościami z partnerem, członkami rodziny, przyjaciółmi lub pielęgniarką stomijną pomoże - czasami samo powiedzenie tego na głos może pomóc w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami. Możesz również przypomnieć sobie trudne chwile, z którymi Ty lub ktoś, kogo znasz, miał do czynienia w przeszłości. Jak sobie wtedy poradziłeś/-łaś? Czy była to osoba, do której mogłeś/-łaś się zwrócić? Czy były jakieś techniki, które pomogły Ci przez to przejść? Czy możesz użyć tych mechanizmów radzenia sobie teraz?



Štěpánka, 52

“Rozmowa z rodziną bardzo mi pomogła, co pozwoliło mi spojrzeć na moją sytuację z dystansem.”



Pomoc w podróży ze stomią

W pierwszych dniach, przed operacją i bezpośrednio po niej, pielęgniarka stomijna i zespół opiekujący się pacjentem w szpitalu będą w stanie odpowiedzieć na wszelkie pytania dotyczące stomii.

Aby złagodzić wszelkie obawy, zespół medyczny:

- Udzieli szczegółowych informacji na temat operacji wyłonienia stomii.
- Wyjaśni, co dzieje się podczas operacji i jak długiego pobytu w szpitalu należy się po niej spodziewać.
- Omówi jak możesz czuć się bezpośrednio po operacji. Możesz wówczas odczuwać suchość w ustach i senność z powodu znieczulenia lub ból w okolicy stomii, który będzie tymczasowy, ponieważ stomia nie ma zakończeń nerwowych.
- Zademonstruje systemy worków stomijnych i pokaże, jak je stosować. Na tym etapie możesz również zaangażować członka rodziny lub bliską osobę, która będzie Ci w tym pomagać po opuszczeniu szpitala.
- Pokaże, jak dbać o skórę wokół stomii i pomoże zrozumieć, jak ważne jest utrzymywanie jej w dobrej kondycji oraz jak powinna wyglądać jej codzienna pielęgnacja.
- Pomoże w wykonywaniu delikatnych ruchów i ćwiczeń oddechowych tak szybko, jak tylko to możliwe po operacji.
- Udzieli informacji na temat życia ze stomią i podpowie co zrobić by pacjent był w stanie wykonywać wszystkie czynności, które wykonywał przed operacją.

Po wypisaniu ze szpitala nie jesteś sam. Jeśli nie masz dostępu do pielęgniarki stomijnej, nie musisz się martwić. Program me+™ firmy Convatec został stworzony specjalnie po to, by oferować wsparcie wszystkim osobom ze stomią.

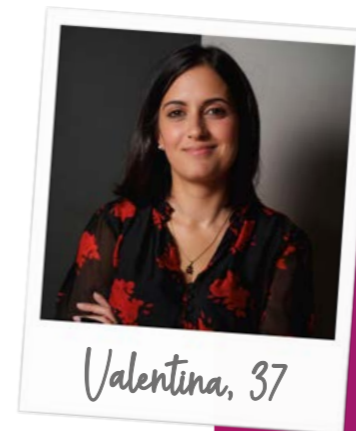
Do programu me+™ można dołączyć bezpłatnie. Uzyskasz tym samym praktyczne informacje, porady dotyczące stylu życia, broszury do pobrania i filmy, które pomogą Ci na każdym etapie życia ze stomią.

Odwiedź naszą stronę www.convatec.pl lub zadzwoń na naszą infolinię pod numer 800 120 093, a jeden z członków naszego zespołu udzieli Ci potrzebnego wsparcia. Niezależnie od tego, czy chcesz wypróbować nowy produkt, czy po prostu porozmawiać o problemach, z którymi się borykasz, jesteśmy do Twojej dyspozycji.



me+™

Wypełnij formularz i już dziś dołącz do programu me+™



Valentina, 37

“Rozmowa z tymi, którzy cię kochają, sprawia, że czujesz się mniej samotny”



O czym myślisz po operacji?

Odczuwanie smutku lub przygnębienia po operacji wyłonienia stomii nie jest niczym niezwykłym, tak samo jak przechodzenie przez etap analizowania zaistniałej sytuacji i jej akceptacji. Uczucia te mogą pojawiać się i znikać na każdym etapie życia ze stomią.

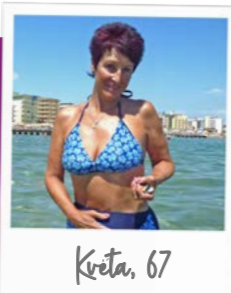
Podczas rekonwalescencji w szpitalu, oprócz wsparcia ze strony rodziny i przyjaciół, otrzymasz także praktyczne i emocjonalne wsparcie ze strony opiekującego się Tobą zespołu medycznego. Po wyjściu ze szpitala, jeśli nie masz regularnych spotkań z pielęgniarką stomijną, powinieneś zwrócić się do swojego lekarza jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące swojego stanu zdrowia. Mamy nadzieję, że w innych sytuacjach będziesz mógł/mogła polegać na programie me+™, który oferuje pomoc i porady dotyczące wszystkich aspektów życia ze stomią.

Na kolejnych stronach omówimy tematy, które będą ważne po operacji wyłonienia stomii.



Odwiedź naszą stronę i dowiedz się więcej o programie me+™

“Na początku
byłam zła, że mam
stomię, ale teraz
w ogóle mi to
nie przeszkadza
i prowadzę
normalne życie”



Kręta, 67

**Każde ciało jest
inne, a stomia może
z czasem zmieniać
kształt i rozmiar.**

Rodzaj worka stomijnego,
z którym opuścisz szpital,
może po czasie okazać się dla
Ciebie nieodpowiedni, więc
nie bój się wypróbować
różnych systemów worków, aż
znajdziesz ten właściwy.



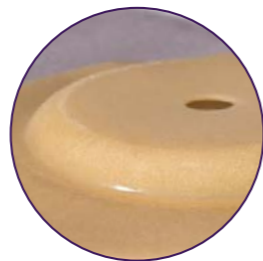
Porozmawiaj z pielęgniarką stomijną
o dostępnych opcjach sprzętu
stomijnego lub odwiedź stronę
www.convatec.pl, aby porozmawiać
z jednym z naszych specjalistów
ds. produktów i zamówić bezpłatną
próbkę.



**Zeskanuj kod
QR i zamów
bezpłatną próbkę
jednoczęściowych
worków Esteem
Body™**

Przedstawiamy nowość - Esteem Body™ z Leak Defence™

EsteemBody™ z Leak Defence™ to nasz
najnowszy jednoczęściowy, miękki
i wypukły system stomijny. Dopasowanie
do ciała, które zapewnia bezpieczne
i długotrwałe połączenie ze skórą to złoty
standard zastosowany w tym systemie
stomijnym.



- Zaprojektowano je z myślą o
stomikach z wyłonią stomią płaską
lub wklęsłą, a także ukrytą pod
fałdami lub dla osób z wiotką skórą.
- Dostępny w dwóch głębokościach,
aby pomóc Ci znaleźć najlepsze
dopasowanie.
- Jako pionierzy hydrokoloidów
stworzyliśmy nasze przylepce tak,
aby pomóc stomikom właściwie
zaopatrzyć ich stomię za pierwszym,
jak i każdym kolejnym razem.
- Nasza gama miękkich wypukłości
została zaprojektowana tak, aby
dostosować się do indywidualnych
typów ciała i stomii.
- Nowoczesne worki do zaopatrzenia
ileostomii i kolostomii w kształcie
cyfry 8 zostały zaprojektowane
tak, aby nie odstawały podczas
napętniania.



**Przylepce wykonane w złotym
standardzie zabezpieczają i chronią Twoją
skórę.**



**Seria miękkich wypukłości została
zaprojektowana tak, aby zapewnić
odpowiednie dopasowanie od samego
początku.**

Dobór odpowiedniego sprzętu to podstawa.

Wyłonienie stomii jest dla każdego pacjenta sytuacją nową, często trudną do zaakceptowania zwłaszcza, gdy przysparza pacjentowi problemy związane z doбором odpowiedniego sprzętu. Prawidłowo wyłoniona stomia, we właściwym miejscu oraz brak powikłań to bardzo ważne czynniki decydujące, o jakości życia pacjentów ze stomią. Należy podkreślić, że każdy pacjent ma inną stomię i tylko właściwie dopasowany sprzęt stomijny, dobierany do indywidualnych potrzeb pacjenta daje szansę na prawidłowe zaopatrzenia stomii.



Natura® system dwuczęściowy

zeskanuj kod QR, aby zamówić próbkę

Natura® system dwuczęściowy

Ochrona przed podciekaniem

Technologia Plastyczna Convatec™ szczelnie otula stomię i przylega bezpośrednio do skóry zapewniając ochronę przed podciekaniem.

Zdrowa skóra

Hydrokoloidowy przylepiec Durahesive® puchnie w kontakcie z treścią jelitową lub moczem, tworząc wokół stomii kołnierz ochronny, który zapobiega uszkodzeniom skóry i umożliwia dłuższe noszenie sprzętu stomijnego.

Szeroka gama systemów

Odkryj sprzęt stomijny Convatec, poznaj technologię wyróżniającą nasze produkty oraz gamę akcesoriów zaprojektowanych tak, aby poprawić Twój komfort życia ze stomią.



Natura®
płytko Convex®
z gotowym otworem



Natura®
płytko plastyczna



David, 53

“Nic nie stoi na przeszkodzie, aby cieszyć się życiem posiadając stomię i jest to lepsze niż wieczne problemy z jelitami.”





Charlie

**“Żyję ze stomią
i czasem zupełnie
o niej zapominam.”**

Technologia Plastyczna Convatec™

Wypróbuj wygodną Technologię Plastyczną Convatec™ bez konieczności używania nożyczek, która idealnie sprawdzi się do każdego rodzaju oraz wielkości stomii. Materiał plastyczny przylega bezpośrednio do skóry, zapewniając właściwą ochronę, dzięki czemu nie musisz się martwić, że płytka się odklei.

Bezpieczne dopasowanie

Bez konieczności przycinania, wystarczy wymodelować otwór startowy i dopasować go do wielkości oraz kształtu stomii. Materiał plastyczny dzięki efektowi pamięci dopasowuje się do stomii i tworzy wokół niej ochronny kołnierz zapobiegając tym samym podciekaniu.

Dodatkowa ochrona

Trójwarstwowa budowa zapewnia dodatkową ochronę dzięki hydrokoloidowym przylepcom zabezpiecza i chroni skórę przed szkodliwym działaniem treści jelitowej i podrażnieniami.

Koniec z wycinaniem

Wycinanie płytki stomijnej może wydawać się nie lada zadaniem. Dopilnowanie, aby nie pozostawić żadnych szczelin, które narażałyby skórę na kontakt z treścią jelitową, a także przyklejenie jej wystarczająco mocno, aby chroniła przed podciekaniem, może być stresujące.

Korzystając z płytki stomijnej wykonanej w Technologii Plastycznej Convatec™, nie musisz martwić się o źle dopasowany otwór i podciekanie. Zadbaj o to opatentowana technologia, której możesz zaufać!

Szeroka gama produktów w Technologii Plastycznej Convatec™

Poznaj nasze produkty, aby znaleźć sprzęt stomijny idealnie dopasowany do Twoich potrzeb. Możesz wybierać spośród worków zamkniętych, otwartych lub urostomijnych oraz rozwiązań jedno- lub dwuczęściowych, które ułatwią Ci codzienne funkcjonowanie.



Zeskanuj kod QR i zamów
bezpłatną próbkę produktu
w Technologii Plastycznej
Convatec™

Pielęgnacja skóry wokół stomii

Ważne jest, aby dbać o skórę wokół stomii, która może ulec podrażnieniu, kiedy pod płytkę stomijną dostanie się treść jelitowa. Aby uniknąć podciekania trzeba upewnić się, że używasz odpowiednio dopasowanego sprzętu stomijnego oraz stosujesz odpowiednie akcesoria do pielęgnacji.

- ESENTA™ Chusteczki ochronne, nieszczypiące - Tworzą na skórze oddychającą powłokę, która chroni skórę
- ESENTA™ Chusteczki medyczne do usuwania przylepca, nieszczypiące - Pozwalają na delikatne i bezbolesne odklejenie sprzętu stomijnego
- ESENTA™ cienkie hydrokoloidowe paski mocujące - zwiększają powierzchnię przylepną, zabezpieczają brzegi przylepca.
- Pasta Stomahesive® (uszczelniająca) - wykonana z materiału Stomahesive®, posiada właściwości ochronne.



Oto kilka wskazówek, jak zachować zdrową skórę i uniknąć podciekania:

- Nie zmieniaj worka częściej niż to konieczne, ponieważ może to spowodować uszkodzenie wierzchniej warstwy skóry.
- Jeśli korzystasz z jednoczęściowego systemu worków stomijnych, przedyskutuj z pielęgniarzką stomijną, czy system dwuczęściowy nie byłby dla Ciebie lepszy.
- Zdejmując płytkę stomijną, należy postępować delikatnie, odklejając ją powoli od góry do dołu.
- Użyj środka do usuwania przylepca, aby zminimalizować ryzyko uszkodzenia skóry.
- Podczas czyszczenia skóry wokół stomii nie musisz używać mydła ani żelu, wystarczy ciepła woda.
- Całkowicie osusz skórę wokół stomii suchymi chusteczkami.
- Płytkę stomijną powinna ściśle przylegać do skóry wokół stomii.
- Przed pójściem spać opróżnij lub wymień worek stomijny na nowy.
- Golenie owłosionej skóry wokół stomii może pomóc w lepszym przyleganiu płytki lub przylepca do skóry.



me+™ to kompletny program wsparcia dla wszystkich osób ze stomią. Zeskanuj kod QR i poznaj powody dla których warto dołączyć do me+

Dieta i nawodnienie

Wielu pacjentów po operacji wyłonienia stomii obawia się, że ich dieta będzie musiała zostać całkowicie zmieniona, a ulubione potrawy i napoje będą zakazane. Na szczęście, to nie musi być prawda!

Bezpośrednio po operacji zaleca się dietę z niską zawartością błonnika, aby zminimalizować ryzyko niedrożności jelit. W miarę powrotu do zdrowia można stopniowo włączać z powrotem wszystkie produkty do diety. Należy jednak pamiętać, aby robić to powoli, zaczynając od małych porcji nowych produktów. Jeśli pojawią się dolegliwości, takie jak wzdęcia lub nadmierne gazy, zaleca się prowadzenie dziennika żywieniowego, który pomoże w identyfikacji produktu, który sprawia problemy.

Aby zachować sprawność zarówno fizyczną, jak i psychiczną, każdy powinien stosować zrównoważoną dietę, która obejmuje warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste, produkty bogate w skrobię, takie jak ziemniaki, ryż i makaron, a także białko, niewielkie ilości nienasyconych tłuszczów oraz nabiał. Niezwykle ważne jest również odpowiednie nawodnienie. Zaleca się spożywanie do ośmiu szklanek płynów dziennie - woda, rozcieńczone soki owocowe, herbata i napoje mleczne są tu jak najbardziej wskazane.

W zależności od rodzaju stomii, niektóre pokarmy mogą powodować jej niedrożność, dlatego należy spożywać je ostrożnie. W przypadku pojawienia się uporczywych problemów, należy zasięgnąć porady pielęgniarki stomijnej lub lekarza. Do pokarmów, które mogą prowadzić do niedrożności, należą:



- Orzechy
- Kokos
- Prażona kukurydza
- Porzeczki i rodzynki
- Pestki owoców
- Warzywa takie jak seler, słodka kukurydza, grzyby



Potrzebujesz więcej informacji na temat diety ze stomią? Zajrzyj na stronę www.convatec.pl, gdzie znajdziesz praktyczne wskazówki i porady, które pomogą Ci w codziennym życiu.

Aktywność fizyczna i ćwiczenia

Pamiętaj, że aktywność fizyczna jest bardzo ważna dla każdego, a po operacji pielęgniarka stomijna może udzielić Ci rad jak wrócić do formy. Najlepiej zacząć od lekkiej aktywności fizycznej, a w miarę jak będziesz czuć się lepiej, będziesz mógł/mogła stopniowo zwiększać intensywność ćwiczeń. Ważne, żeby robić to powoli i słuchać swojego ciała. Zanim zaczniesz ćwiczyć intensywnie, skonsultuj to ze swoją pielęgniarką stomijną lub lekarzem.

Od tego momentu, nic Cię już nie powstrzyma. Aktywność fizyczna pomaga nie tylko utrzymać prawidłową wagę i wzmocnić mięśnie, ale także pozytywnie wpływa na samopoczucie psychiczne.

Pamiętaj, że nawet po operacji stomii możesz nadal uprawiać sporty, bawić się z rodziną, pływać, jeździć na rowerze i spacerować na świeżym powietrzu - robić wszystko to, co sprawiało Ci radość wcześniej.

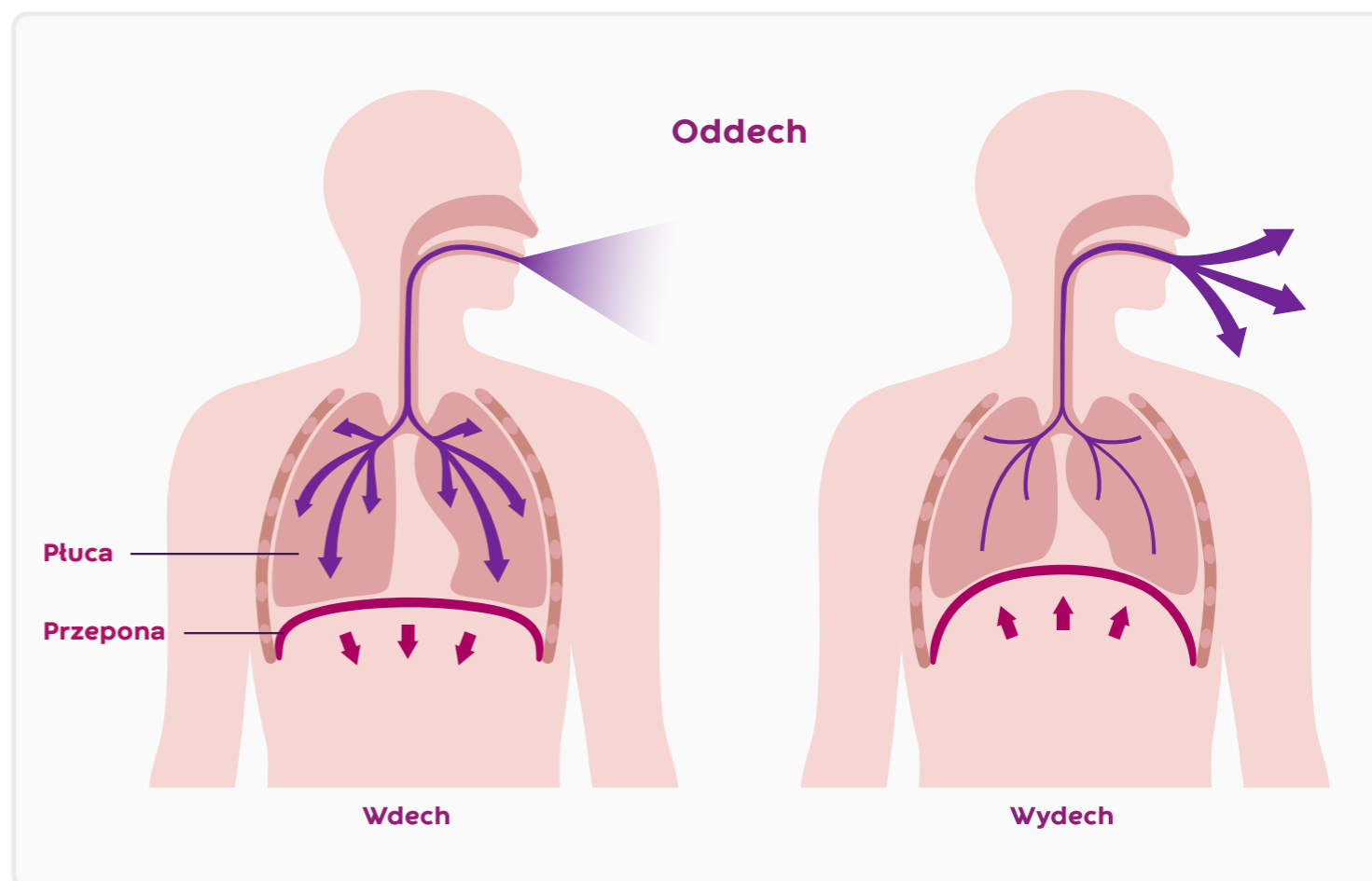


Chcesz dowiedzieć się więcej o aktywności ze stomią? Odwiedź naszą stronę, gdzie znajdziesz informacje o programach Get Ready oraz me+™ recovery oraz wiele innych praktycznych wskazówek.



“Mam stomię i ćwiczę na siłowni trzy razy w tygodniu”

Miroslava Holíková



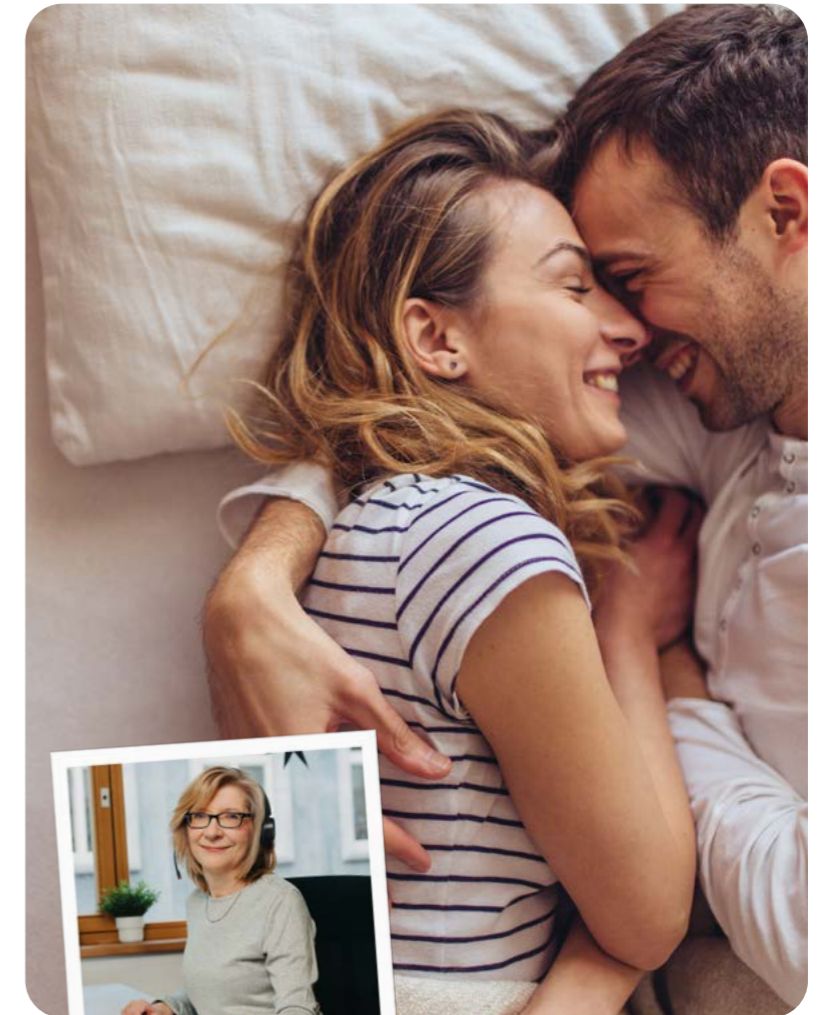
Bliskość i życie intymne

Każdy, niezależnie od tego, czy ma stomię, czy nie, może od czasu do czasu doświadczać uczucia smutku, niepokoju lub niskiej samooceny. To naturalne i nie jest oznaką słabości.

To zupełnie normalne, że po operacji stomii możesz czuć się niekomfortowo ze swoim ciałem i zastanawiać się, czy nadal będziesz mógł/mogła cieszyć się seksem. Pamiętaj, że bliskość emocjonalna jest równie ważna, a rozmowa z partnerem/-ką to najlepszy sposób, żeby podzielić się swoimi uczuciami i obawami.

Jeśli masz problemy z akceptacją swojego ciała, rozmowa z przyjaciółmi również może pomóc. Wiele osób ma kompleksy na punkcie jakiejś części swojego ciała.

Daj sobie czas na zaakceptowanie stomii. Skup się na tym, co zmieniło się na lepsze w Twoim życiu. Jeśli nadal czujesz się źle, nie duś tego w sobie. Porozmawiaj z psychologiem - to może pomóc. Zapytaj swoją pielęgniarkę stomijną lub lekarza o możliwości terapii.



Alice, 62

“Pamiętaj, że ze stomią możesz normalnie funkcjonować i cieszyć się każdym aspektem życia.”



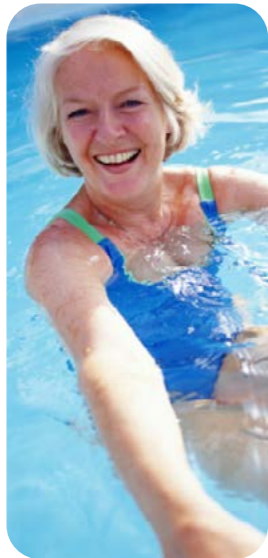
Odwiedź stronę internetową www.stomia.pl, gdzie znajdziesz artykuły i porady na temat intymności i relacji ze stomią

Fakty i mity o stomii

Operacja wyłonienia stomii, która tak bardzo zmienia życie, to na pewno trudne doświadczenie i jest zupełnie zrozumiałe, że martwisz się tym, co będzie dalej.

To zrozumiałe, że obawiasz się, że stomia całkowicie odmieni Twoje życie. Pamiętaj jednak, że po powrocie do sprawności otwierają się przed Tobą nowe możliwości. Z czasem, pielęgnacja stomii stanie się naturalna i łatwa, a Ty odzyskasz pewność siebie i wrócisz do aktywności, które sprawiały Ci radość.

Oto kilka popularnych mitów na temat stomii, które chcemy obalić - sprawdź, co naprawdę możesz, a czego nie możesz robić:



Mit: Ze stomią nie można pływać.

Fakt: Ze stomią możesz pływać bez obaw. Wystarczy, że opróżnisz worek i założysz nowy sprzęt stomijny co najmniej godzinę przed pływaniem. Jeśli obawiasz się, że woda dostanie się do worka przez filtr, możesz użyć naklejki na filtr dołączonej do każdego opakowania.

Mit: Stomia boli.

Fakt: Stomia nie ma zakończeń nerwowych, więc sama w sobie nie powoduje bólu. Jeśli odczuwasz ból, to może być sygnał, że pojawiła się przepuklina lub problemy ze skórą wokół stomii. W takim przypadku koniecznie skonsultuj się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem.



Mit: Nie będę dobrze spać.

Fakt: Sen jest kluczowy dla zdrowia i samopoczucia, a ze stomią możesz spać dobrze i bezpiecznie. Pamiętaj tylko, aby przed snem opróżnić lub wymienić worek, zjeść trochę wcześniej kolację, żeby stomia mogła do tego czasu się wyciszyć. Śpij na boku lub plecach, stosuj poduszkę dla podparcia i wygody."

Mit: Jestem z tym sam/sama.

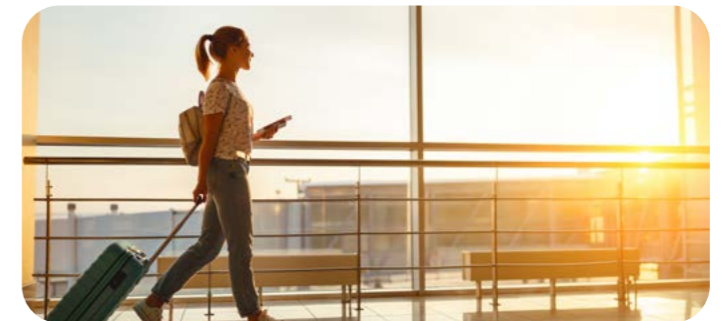
Fakt: Nie jesteś, masz wsparcie tylko nie bój się o nie prosić! Zespół Convatec doskonale rozumie Twoją sytuację i służy pomocą. Zawsze możesz zadzwonić na Bezpłatna Infolinie Convatec 800 120 093. Nasi eksperci chętnie przeprowadzą z Tobą rozmowę. Postarają się pomóc i zrozumieć Twój problem.



W celu uzyskania informacji i porad na temat podróżowania zeskanuj kod QR

Mit: Będę brzydko pachnieć.

Fakt: Nawet jeśli Ty czasem czujesz zapach ze swojego worka, inni prawdopodobnie go nie wyczują. Niektóre potrawy, jak zielone warzywa, fasola czy czosnek, mogą nasilać zapach, więc warto je jeść z umiarem lub unikać ich przed spotkaniem z innymi. Natomiast regularne opróżnianie worka (najlepiej, gdy jest wypełniony w około jednej trzeciej) oraz dbanie o skórę wokół stomii pomoże Ci uniknąć problemu związanych z podciekaniem sprzętu i związanym z tym zapachem.



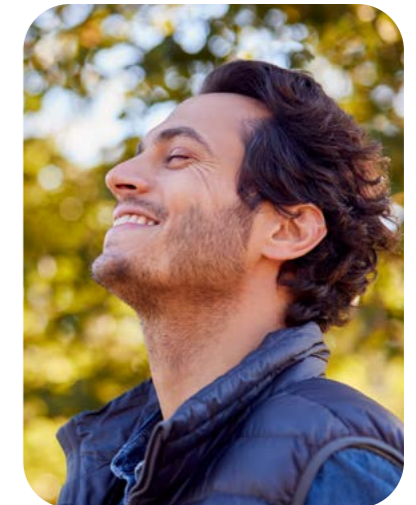
Mit: Nie mogę jechać na wakacje.

Fakt: Wyjazd na wakacje to świetny sposób na poprawę nastroju i relaks. Ze stomią możesz podróżować bez problemu i ograniczeń, trzeba tylko dobrze się przygotować i zaopatrzyć w sprzęt oraz akcesoria stomijne. A jeśli chodzi o latanie samolotem - nie martw się, ciśnienie w samolocie nie ma wpływu na sprzęt stomijny.

Krótkie porady dotyczące dobrego zdrowia psychicznego

Dbanie o swoje dobre samopoczucie psychiczne jest niezbędne dla ogólnego stanu zdrowia i jakości życia. Kiedy stoisz w obliczu operacji stomii lub żyjesz ze stomią, naturalne jest, że czasami odczuwasz niepokój. Mamy nadzieję, że te porady okażą się pomocne.

- Spróbuj przypomnieć sobie, jak wiele zmieniło się dzięki stomii - czy uratowała Ci życie, czy też poprawiła jego jakość, pozwalając Ci pozbyć się choroby, przewlekłego bólu lub uciążliwych dolegliwości?
- Bądź dobry/a dla siebie i daj sobie czas na powrót do zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego.
- Nie myśl, że stomia przekreśla szanse na życie, jakie sobie wymarzyłeś/-aś. Przy odpowiednim podejściu i akceptacji, możesz dalej cieszyć się życiem i robić to, co kochasz.
- Pamiętaj, że smutek i depresja po operacji stomii to nie słabość, ale naturalna reakcja na tak ogromną zmianę w życiu. Daj sobie czas na akceptację i zrozumienie.
- Zapisuj sobie wszystko, co Cię martwi lub o co chcesz zapytać w związku ze stomią, żeby omówić to na kolejnej wizycie kontrolnej.
- Pamiętaj o zdrowej, zbilansowanej diecie i odpowiednim nawodnieniu - to podstawa dobrego samopoczucia!
- Kiedy wrócisz do pełni sił, pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej i relaksie na łonie natury. To ważne dla Twojego zdrowia fizycznego i psychicznego, a także dla dobrego snu.
- Nie bój się mówić o swoich uczuciach - rozmowa z bliskimi to najlepsze, co możesz zrobić. Utrzymuj stały kontakt z rodziną i przyjaciółmi.
- Nie bój się prosić o pomoc. Profesjonalne wsparcie psychologiczne może być bardzo cenne.
- Bądź na bieżąco z informacjami na temat stomii i dołącz do społeczności stomików np. w social mediach. Polub profil [convatecstomia.pl](https://www.convatecstomia.pl) na Facebooku oraz Instagramie. Poznaj inne osoby ze stomią i razem się wspierajcie.
- Dołącz do programu me+™ firmy Convatec - znajdziesz tam życzliwy zespół ekspertów, który Cię wesprze i pomoże na każdym etapie życia ze stomią. Dedykowane osoby udzielą różnych ważnych informacji na temat stomii i sprzętu stomijnego.



Więcej informacji i porad znajdziesz na www.convatec.pl

- forever caring -

Tworzymy pionierskie, zaufane rozwiązania medyczne,
aby poprawić jakość życia osób ze stomią



**Nuria
Borrell Brau**

Pielęgniarka i terapeutka
stomijna



**Cristina Rosal
Carbonell**

Psycholog

Ta broszura powstała dzięki pomocy pielęgniarki i terapeutki stomijnej Núrii Borrell Brau oraz psycholog Cristiny Rosal Carbonell.

Núria jest dyrektorką w interdyscyplinarnym ośrodku Owings w Barcelonie, który specjalizuje się w opiece nad osobami ze stomią, inkontynencją i problemami w obrębie dna miednicy. Ma ogromne doświadczenie w pracy z pacjentami stomijnymi, a także prowadzi zajęcia z klinicznej praktyki pielęgniarskiej na poziomie studiów licencjackich.

Cristina jest akredytowanym psychologiem, pedagogiem społecznym i mediatorem rodzinnym. Pracuje jako psycholog zarówno w szpitalu Parc Sanitari Sant Joan de Deu, jak i w ośrodku Owings.

1.<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/> 2. <https://stcsurgicalcenter.com/the-importance-of-prioritizing-mental-health-before-and-after-surgery/#:-:text=For%20many%20patients%2C%20the%20period,process%20is%20optimal%20for%20healing.> 3. <https://www.psychologists.com/the-acceptance-stage-of-grief/?srsltid=AfmBOoqjfqnm-8V5MP16kxcUr6vq1ikswOncK6Y51401A6MiA2PMXZf> 4.<https://ascnuk.org/ascn-uk-projects-expass/>



Treść tej broszury ma charakter wyłącznie informacyjny i ogólny. Ważne jest, aby regularnie kontrolować stan zdrowia i/lub zasięgać porady lekarza, jeśli masz jakiegokolwiek problemy ze zdrowiem.

Convatec Polska Sp. z o.o., ul. Rondo Daszyńskiego 1, 00-843 Warszawa

www.convatec.pl, www.stomia.pl, dzial.pomocy@convatec.com

®/TM oznacza zastrzeżony znak towarowy Convatec Inc. © Convatec Polska sp. z o.o.

luty 2025, AP-73976-POL-POL-v1 (v1.0)