

Pielęgnacja skóry wokół stomii

Jak utrzymać zdrową skórę
wokół stomii?



Poradnik pielęgnacji skóry wokół stomii

Skóra wokół stomii jest miejscem wymagającym odpowiedniej pielęgnacji, ponieważ podatna jest na podrażnienia i zaczerwienienia. W tym poradniku udzielimy kilku porad oraz wskazówek - jak o nią dbać.

Chcemy udowodnić, że osoby z wyłonią stomią wcale nie muszą zmagać się z podrażnieniami skóry wokół stomii. Wystarczy poznanie i przestrzeganie zasad odpowiedniej pielęgnacji, aby utrzymać ją w dobrej kondycji i zminimalizować ryzyko podrażnień. Musisz pamiętać, że skóra wokół stomii nie powinna się różnić od skóry na reszcie Twojego ciała, a to, że odczuwasz ból na skórze w okolicach stomii, nie jest normalnym stanem rzeczy.

Jako stomik, nie jesteś skazany na cierpienie i odosobnienie. Jeśli coś Cię martwi lub niepokoi, porozmawiaj o tym z pielęgniarką stomijną, która udzieli Ci przydatnych porad. W portfolio Convatec znajdziesz wiele akcesoriów, które pomogą Ci w walce z podciekaniem i podrażnieniami skóry wokół stomii.

Czym jest skóra wokół stomii?

Stomia powstaje podczas operacji polegającej na wyłonieniu części jelita na zewnątrz ciała.

Od tego momentu treść jelitowa będzie kierowana do worka stomijnego przyklejonego płytką lub przylepcem stomijnym do skóry wokół stomii.

Stomia nie ma zakończeń nerwowych, w związku z czym nie powinna dawać żadnych odczuć bólowych ani dotykowych. Mimo tego obszar wokół niej może być obolały przez krótki czas bezpośrednio po operacji.

Z racji noszenia worka stomijnego, skóra wokół stomii może czasem być bolesna i podrażniona. W następnej części wyjaśnimy, dlaczego i w jaki sposób dochodzi do takich zmian skórnych.



„Czasami może dojść do podrażnień lub zmian skórnych wokół stomii”



Jak dochodzi do podrażnień skóry wokół stomii?

Teraz nosisz na ciele worek stomijny, który będzie musiał być często zmieniany, co oznacza przyklejanie i usuwanie płytki stomijnej lub przylepca ze skóry wokół stomii. Od czasu do czasu może również dojść do podciekania, co spowoduje kontakt treści jelitowej (lub moczu) ze skórą. Oba te zdarzenia mogą spowodować uczucie bolesności i dyskomfortu, a aplikacja kolejnego przylepca lub płytki na zaczerwienioną i podrażnioną skórę, a to może prowadzić do błędnego koła.

Z tego powodu ważne jest, aby jak najlepiej dbać o skórę wokół stomii i zawsze sprawdzać, czy nie widać na niej wczesnych oznak zmian skórnych.

Skóra wokół stomii powinna wyglądać i dawać takie odczucia, jak reszta skóry na ciele. Jednak jeśli stanie się ona bolesna lub zaczniesz mieć związane z nią obawy, bez wahania poproś o poradę pielęgniarkę stomijną lub lekarza. Pamiętaj również, że zawsze możesz zadzwonić do jednego z naszych specjalistów z Działu Pomocy Convatec.



„Dział Pomocy Convatec pomoże znaleźć odpowiedni dla Ciebie produkt do pielęgnacji skóry wokół stomii. Jako specjalista obsługi klienta chętnie doradzam niemieckim pacjentom stomijnym każdego dnia!”

Paolo Adrian Häckl, stomik, specjalista obsługi klienta z ramienia firmy Convatec, który pomógł nam stworzyć tę broszurę

Aby uzyskać pomoc i poradę, możesz skontaktować się z Działem Pomocy Convatec pod numerem: 800 120 093

Dwie najczęstsze przyczyny zmian skórnych wokół stomii to:

Podrażnienie skóry

Regularne przyklejanie sprzętu stomijnego do skóry i jego regularne usuwanie może powodować urazy zewnętrznej warstwy skóry. Powstają one w wyniku jej uszkodzeń i mogą wystąpić po zbyt szybkim usunięciu płytki stomijnej lub przylepca bez prawidłowego użycia produktu do usuwania przylepca.



Aby uzyskać porady i wskazówki dotyczące wszystkich aspektów życia ze stomią, odwiedź naszą stronę internetową lub zeskanuj kod QR.

Podciekanie

Efektem nieszczelności worka stomijnego, w wyniku której mocz lub treść stomijna będzie podciekać na skórę wokół stomii, może być podrażnienie i bolesność skóry. Wynika to z faktu, że pH moczu różni się od pH skóry, a treść stomijna zawiera enzymy, które mogą ją osłabiać. Jeśli zauważysz, że dochodzi do podciekania, porozmawiaj z pielęgniarką stomijną. Może ono mieć miejsce z kilku powodów, m.in.:

- **Złe dopasowanie worka stomijnego** - może wynikać ze zmiany kształtu lub wielkości stomii bądź brzucha w przypadku przybrania na wadze lub schudnięcia.
- **Noszenie worka przez zbyt długi czas**, w wyniku czego staje się przepiętny i ciężki, co powoduje odklejenie płytki stomijnej/przylepca od skóry i umożliwia gromadzenie się pod nią treści stomijnej lub moczu.
- **Zmiana konsystencji treści stomijnej**, do której może dojść w przypadku spożywania pokarmów sprawiających, że treść jelitowa staje się rzadsza i bardziej wodnista.
- **Przymocowanie worka do podrażnionej i zaczerwienionej skóry**, co może uniemożliwić prawidłowe przyleganie do niej płytki stomijnej.

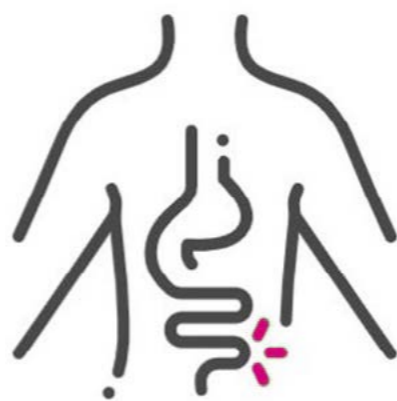
Dlaczego warto zwracać uwagę na pierwsze oznaki podrażnień skóry wokół stomii?

W zależności od rodzaju sprzętu stomijnego, jakiego używasz możesz nie widzieć skóry wokół stomii przez 1-2 dni. Dlatego bardzo ważne jest, aby zwracać uwagę na zmiany lub oznaki zmian skórnych podczas każdej wymiany sprzętu stomijnego.

W razie jakichkolwiek obaw dotyczących podciekania lub podrażnienia skóry wokół stomii najlepiej jak najszybciej porozmawiać z pielęgniarką stomijną, aby wspólnie znaleźć najlepsze rozwiązanie.

Oznaki potencjalnego podrażnienia skóry:

- Swędzenie lub ból pod płytką stomijną/przylepcem
- Uczucie wilgotności lub rozgrzania skóry
- Skóra wyglądająca na mokrą
- Zaróżowienie lub zaczerwienienie skóry
- Skóra nie powraca do swojej zwykłej barwy w krótkim czasie po usunięciu płytki stomijnej



Przepuklina okołostomijna

Inną nieprawidłową zmianą, która może pojawić się w okolicy stomii, jest przepuklina okołostomijna. Jest to wybrzuszenie, które może pojawić się pod skórą obok stomii, ponieważ operacja spowodowała osłabienie mięśni.

Przepukliny okołostomijne są dość powszechne u osób ze stomią i zwykle rozwijają się stopniowo - mogą stać się bardziej zauważalne w pozycji stojącej lub podczas uruchomienia tłoczni brzusznej.

W razie wystąpienia objawów sugerujących rozwój przepukliny okołostomijnej należy natychmiast porozmawiać z pielęgniarką stomijną.

Aby dowiedzieć się więcej o korzyściach płynących z delikatnych ćwiczeń po operacji wyłonienia stomii, odwiedź stronę internetową i zapoznaj się z programem me+™ recovery.

Kiedy zasięgnąć porady lekarza

Paolo Häckl, specjalista obsługi klienta w firmie Convatec, przeszedł operację wyłonienia stomii w 2018 r. i rozumie, że stomicy nie chcą iść do lekarza przy pierwszych oznakach każdego problemu. Jednak z doświadczenia wie również, że problemy nie zawsze znikają lub rozwiązują się same.

Poniżej znajdują się jego porady dotyczące tego, kiedy najlepiej zwrócić się o pomoc medyczną. Jednak jeśli niepokoją Cię jakiegokolwiek zmiany w stomii lub w obrębie skóry wokół stomii, zawsze należy skonsultować się z pielęgniarką stomijną lub innym lekarzem.



Długotrwałe podrażnienie

Jeśli pomimo odpowiedniej i konsekwentnej pielęgnacji skóra wokół stomii pozostaje zaczerwieniona lub podrażniona bądź zaobserwujesz stan zapalny, może to wskazywać na infekcję lub inny problem leżący u podłoża tych zmian.

Nasilony ból/dyskomfort

Odczuwanie silnego bólu lub dyskomfortu wokół stomii nie jest normalną sytuacją. Ból może być objawem zakażenia lub innych stanów wymagających bezwzględnego podjęcia leczenia.

Nietypowe zmiany skórne

Jeśli zauważysz zmiany na skórze, takie jak wysypka, owrzodzenia, pęcherze lub przebarwienia, należy je niezwłocznie skontrolować.

Częste podciekanie

Dopasowanie sprzętu stomijnego lub problemów z przyczepnością produktów do pielęgnacji stomii. Pielęgniarka stomijna może Ci pomóc, zalecając bardziej odpowiednie produkty.

Stres psychiczny

Jeśli operacja wyłonienia stomii sprawia, że zmagasz się z poczuciem niskiej samooceny lub niepokojem, pomoc psychologa może zmienić Twoje życie. Porozmawiaj o tym z pielęgniarką stomijną lub z lekarzem.

„Nie musisz być superbohaterem żyjącym z bólem - zgłoś się do specjalisty, gdy zmagasz się z uporczywym dyskomfortem!”

Paolo Adrian Häckl

Pielęgnacja skóry wokół stomii

Bardzo ważne jest, aby odpowiednio dbać o skórę wokół stomii, co powinno również zmniejszyć ryzyko podciekania i powstawania podrażnień. Zapoznaj się ze wskazówkami pomagającymi w utrzymaniu zdrowej skóry wokół stomii.



Wskazówki dotyczące zasad aplikacji worka stomijnego

- Jeśli skóra wokół stomii jest zaczerwieniona, podrażniona i może mieć to związek z codzienną wymianą przylepca, wypróbuj sprzęt dwuczęściowy.
- Płytkę stomijną należy usuwać powoli i delikatnie, w kierunku od góry do dołu, przytrzymując skórę jednym palcem.
- Spróbuj użyć produktów do usuwania przylepca ESENTA™ podczas usuwania worka stomijnego, sprayu ochronnego do skóry ESENTA™ przed założeniem nowego worka i pasków hydrokoloidowych ESENTA™, aby zabezpieczyć się przed podciekaniem.
- Upewnij się, że płytka stomijna ściśle przylega do skóry wokół stomii
- Upewnij się, że płytka stomijna ściśle przylega do skóry wokół stomii.
- Mierz stomię w regularnych odstępach czasu, ponieważ jej kształt i rozmiar mogą się zmieniać.
- W razie potrzeby przycinaj włosy wokół stomii z użyciem maszynki do strzyżenia, aby były jak najkrótsze.
- Zawsze opróżniaj lub zmieniaj worek stomijny przed snem.
- Dobrze jest pozwolić skórze wokół stomii trochę pooddychać - zdjąć worek całkowicie na krótki czas, trzymając pod ręką ręcznik na wypadek, gdyby pojawiła się jakakolwiek aktywność jelit lub pęcherza.
- Jeśli nie jesteś zadowolony z aktualnie stosowanego produktu, nie bój się spróbować czegoś nowego, dopóki nie znajdziesz odpowiedniego modelu/wyrobu dla siebie.



Wskazówki dotyczące kąpieli w wannie i pod prysznicem

- Okolice stomii należy myć delikatnie, tylko ciepłą wodą.
- Jeśli chcesz używać mydeł lub żeli, upewnij się, że nie mają w składzie olejków i substancji zapachowych, ponieważ tego typu dodatki mogą uniemożliwić prawidłowe przyleganie płytki stomijnej/przylepca.
- Jeśli chcesz wziąć prysznic lub kąpać się bez worka, śmiało, woda nie dostanie się do wnętrza stomii, chociaż stomia może się uaktywnić.
- Podczas suszenia delikatnie osusz ręcznikiem skórę wokół stomii przez poklepywanie i upewnij się, że jest całkowicie sucha, zanim założysz worek.



„Poczucie bezpieczeństwa po założeniu sprzętu stomijnego i coraz większa poprawa stanu skóry wokół stomii oznacza cieszenie się życiem po operacji wyłonienia stomii, a nie tylko wegetację”.

Paolo Adrian Häckl

TO SĄ WYROBY MEDYCZNE. UŻYWAJ ICH ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

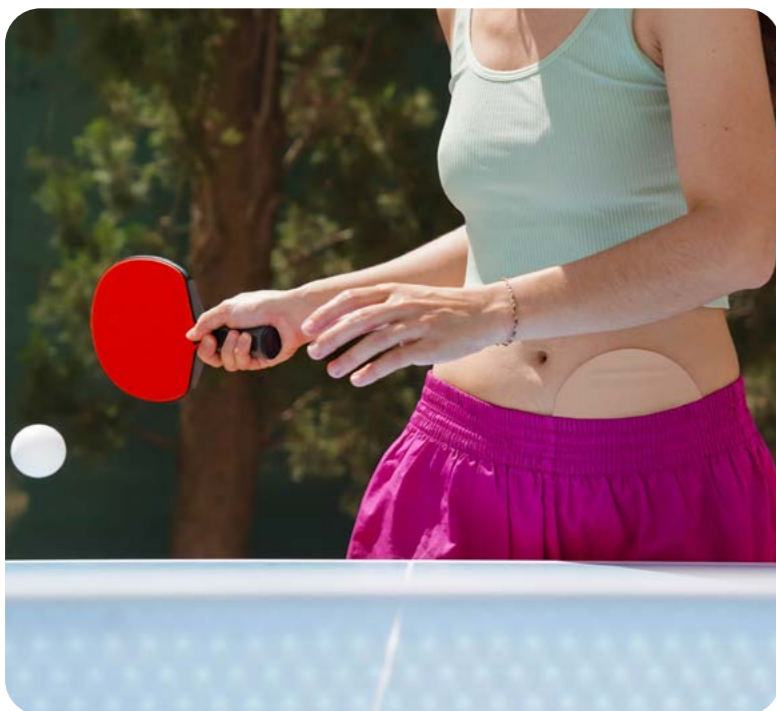
Zadbaj o komfort skóry wokół stomii

Dobre nawyki w wymianie worka stomijnego mogą naprawdę pomóc w utrzymaniu zdrowej skóry wokół stomii. Na kolejnych stronach znajdziesz jeszcze więcej porad i wskazówek dotyczących stylu życia.

Ćwiczenia i aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest ważna dla każdego, również dla osób ze stomią. Możesz obawiać się, że spowoduje ona uszkodzenie skóry wokół stomii lub nieszczelność worka, ale istnieją kroki, które możesz podjąć, żeby uniknąć takiego ryzyka.

- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek aktywności fizycznej lub ćwiczeń musisz zawsze opróżnić lub zmienić worek stomijny.
- Spróbuj zastosować pas podtrzymujący lub założyć dopasowany strój gimnastyczny, aby utrzymać worek na swoim miejscu.
- Zwracaj uwagę na to, czy pas w talii nie uciska nadmiernie worka stomijnego - dotyczy to wszystkich ubrań, nie tylko odzieży sportowej.
- Jeśli zapiszesz się na siłownię, porozmawiaj z trenerem personalnym o programie dostosowanym do Twoich potrzeb.
- Jeśli lubisz aktywnie spędzać czas, pamiętaj o zabraniu ze sobą na wszelki wypadek dodatkowego worka, akcesoriów stomijnych i ubrania na zmianę.



Dieta i nawadnianie

W przypadku stomii nie należy ograniczać spożycia pokarmów ani napojów, jednak dla zachowania zdrowej skóry wokół stomii kluczowe znaczenie ma unikanie podciekania.

Niektóre pokarmy i napoje mogą powodować upłynnienie treści jelitowej, co może prowadzić do podciekania, w związku z czym warto tak zmodyfikować dietę, aby ograniczyć ich spożycie. Oczywiście każdy jest inny - pokarmy sprawiające problemy niektórym osobom, dla Ciebie mogą nie być kłopotliwe. Prowadzenie dzienniczka żywieniowego to dobry sposób, aby dowiedzieć się, co Ci odpowiada, a co nie. **Pokarmy i napoje, które mogą upłynniać treść jelitową, to m.in.:**

- Surowe lub niedogotowane warzywa
- Pikantne potrawy
- Suszone śliwki i figi
- Czekolada
- Świeże i suszone owoce
- Soki owocowe
- Tłuste pokarmy
- Płatki śniadaniowe, w tym otręby
- Rabarbar
- Szpinak

Niektóre pokarmy cieszą się też złą sławą, ponieważ mogą powodować zaparcia, dlatego należy zachować ostrożność podczas ich spożycia i dokładnie je przeżuwać. Mogą to być m.in.:

- Orzechy
- Orzechy kokosowe
- Popcorn
- Porzeczki i rodzynki
- Warzywa, takie jak seler, grzyby i kukurydza cukrowa

„Naprawdę nie wiem, dlaczego tak się dzieje, ale zupa i soki owocowe zamieniają moją stomię we wściekły wulkan!”

Paolo Adrian Häckl

Nie zapomnij o nawodnieniu

Utrzymanie właściwego nawodnienia organizmu jest naprawdę ważne, nie tylko dla zdrowej skóry wokół stomii oraz uniknięcia zatkania stomii, ale także dla utrzymania całego ciała i umysłu w doskonałej kondycji.

Przeciętna osoba traci około 2-2,5 litra wody dziennie w wyniku normalnych funkcji organizmu, a ćwiczenia i wysokie temperatury zwiększają tę ilość ze względu na nasiloną potliwość.

Osoby z ileostomią mogą tracić jeszcze więcej wody, w wyniku czego do worka trafi u nich dodatkowo nawet 800 ml płynu. Z kolei osoby z urostomią mogą unikać picia zbyt dużej ilości wody z obawy przed napełnieniem worka.

Objawami wskazującymi na możliwe odwodnienie są m.in.:

- Zwiększone uczucie pragnienia
- Suchość w ustach
- Bóle głowy
- Nudności
- Bolesne skurcze
- Łatwe męczenie się/uczucie zmęczenia
- Wydalanie mniejszej niż zwykle ilości moczu



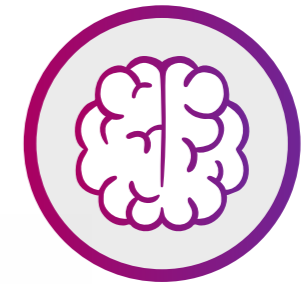
Aby uzyskać wskazówki dotyczące diety i nawodnienia, odwiedź stronę internetową Convatec lub zeskanuj kod QR



Zdrowe serce



Dobry nastrój



Wzmocnienie mózgu



Zdrowa skóra



Chudnięcie



Sprawne stawy



Odpowiedni metabolizm



Napięcie mięśniowe

Odpowiednie dopasowanie sprzętu stomijnego

Możesz w poprawny sposób i w odpowiedniej częstotliwości wymieniać swój sprzęt stomijny, ale jeśli jest on źle dopasowany, to i tak możesz mierzyć się z podciekaniem oraz ciągłymi podrażnieniami skóry wokół stomii.



Natura® worek otwarty z filtrem

Spróbuj zaaplikować ten typ worka z płytką stomijną wykonaną w Technologii Plastikowej Convatec™. Dzięki tzw. efektowi pamięci, materiał plastyczny dostosowuje się do kształtu i rozmiaru stomii, nawet jeśli zmienia ona kształt w ciągu dnia.



**Natura® Durahesive®
płytkę plastyczną
Convex®**



**Natura® Durahesive®
płytkę Convex®
z gotowym otworem**



**Aby zamówić próbki dwuczęściowego,
otwartego sprzętu stomijnego
Natura®, zeskanuj kod QR**

Odpowiednie dopasowanie sprzętu stomijnego



1

Przylepce stanowiące złoty standard zabezpieczają płytkę stomijną, chroniąc skórę.



Szereg kombinacji systemów z miękką wypukłością zaprojektowano w taki sposób, aby uzyskać odpowiednie dopasowanie już od samego początku.

2



EsteemBody™

z Leak Defense™

Jednoczęściowy system z miękką wypukłością Esteem Body™ Soft Convex

Nasz nowy jednoczęściowy system stomijny wykorzystujący technologię Leak Defense™ łączy w sobie nasz najwyższy standard przylepców z kompleksową gamą płytek z miękką wypukłością zaprojektowanych tak, aby dopasowywały się do ciała i zapewniały niezawodne, bardziej długotrwałe uszczelnienie.

Systemy te są przeznaczone dla stomików ze stomią płaską lub wklęsłą bądź wyłonią między fałdami brzuszными.

- Dostępne w wersjach o 2 głębokościach, z 4 różnymi miejscami napięcia, co pomaga w znalezieniu optymalnej opcji wypukłości.
- Jako pionierzy hydrokoloidów stworzyliśmy nasze przylepce tak, aby pomóc stomikom właściwie zaopatrzyć ich stomię za pierwszym, jak i każdym kolejnym razem.

Odpowiednie dopasowanie sprzętu stomijnego



Natura® worek otwarty z filtrem

Spróbuj zaaplikować ten typ worka z płytką stomijną wykonaną w Technologii Plastycznej Convatec™. Dzięki tzw. efektowi pamięci, materiał plastyczny dostosowuje się do kształtu i rozmiaru stomii, nawet jeśli zmienia ona kształt w ciągu dnia.



EsteemBody™
z Leak Defense™



Aby zamówić jednoczęściowy system Esteem Body™, zeskanuj kod QR

Aksesoria stomijne



Spray ochronny do skóry ESENTA™

Przyjazny dla skóry, tworzy oddychającą barierę chroniącą przed uszkodzeniami, które mogą być spowodowane przez kleje, wydalaną treść i enzymy. Jest bezpieczny i skuteczny nawet w przypadku częstego stosowania.

Spray i chusteczki do usuwania przylepca ESENTA™

Pozwalają na szybkie pozbycie się resztek przylepca, aby można było łatwo usunąć sprzęt lub akcesoria przyklejone do skóry.

Hydrokolooidowe paski mocujące ESENTA™

Portfolio produktów pielęgnacyjnych ESENTA™ to teraz także hydrokolooidowe, mocujące paski (dawniej Varimate), które w sposób przyjazny i bezpieczny dla skóry zabezpieczają krawędzie przylepców i płytek stomijnych, zwiększając również ich powierzchnię przylepną. Są elastyczne i łatwe w stosowaniu - zapewniają dodatkową warstwę zabezpieczającą podczas aktywności fizycznej.



Pasek stomijny

Można go przymocować do płytki stomijnej za pomocą zapiek przytrzymujących, aby zapobiec przesuwaniu worka stomijnego. Ważne jest jednak, aby nie wywierał zbyt dużego nacisku na worek.

Pierścienie uszczelniające Stomahesive®

Tworzą bezpieczne uszczelnienie między stomią a sprzętem stomijnym, zapobiegając podciekaniu i chroniąc skórę przed treścią jelitową lub moczem.

Pasta Stomahesive®

Jest przyjazna dla skóry; wypełnia nierówne obszary wokół stomii, aby zapobiec podciekaniu, które mogą spowodować podrażnienia skóry.

Saszetki żelujące Diamonds™

Można ich użyć do zagęszczenia zawartości worka stomijnego i zmniejszenia lub wyeliminowania zapachów związanych z nadmiarem gazu.

ESENTA™ Spray medyczny do usuwania przylepca, nieszczypiący, **ESENTA™** Spray ochronny, nieszczypiący, **ESENTA™** Chusteczki medyczne do usuwania przylepca, nieszczypiące, **ESENTA™** Chusteczki ochronne, nieszczypiące to wyroby medyczne przeznaczone do pielęgnacji stomii (kolostomii, ileostomii lub urostomii). **ESENTA™** cienkie hydrokolooidowe paski mocujące to produkt pomocniczy przeznaczony do zaopatrzenia kolostomii, ileostomii lub urostomii. **Natura® Durahesive®** płytka plastyczna **Convex®** to wyrób medyczny przeznaczony do zaopatrzenia kolostomii, ileostomii lub urostomii. **Natura®** płytka **Durahesive® Convex®** z gotowym otworem to wyrób medyczny przeznaczony do zaopatrzenia kolostomii, ileostomii lub urostomii. **Natura®+** worek otwarty z filtrem to wyrób medyczny przeznaczony do zaopatrzenia kolostomii lub ileostomii. **Esteem Body™** worek jednoczęściowy zamknięty, **Esteem Body™** worek jednoczęściowy otwarty to wyroby medyczne przeznaczone do zaopatrzenia kolostomii lub ileostomii. **Esteem Body™** worek jednoczęściowy urostomijny to wyrób medyczny przeznaczony do zaopatrzenia urostomii. Pasek stomijny **Combihesive® 2S** to produkt pomocniczy do zaopatrzenia kolostomii, ileostomii lub urostomii. Pierścień uszczelniający **Stomahesive®** to wyrób medyczny do stosowania z kolostomią, ileostomią lub urostomią. Pasta **Stomahesive®** Pasta uszczelniająca to wyrób medyczny przeznaczony do zaopatrzenia kolostomii, ileostomii lub urostomii. **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.

Moja hierarchia potrzeb

Jako stomik Paolo uznał „Hierarchię potrzeb Masłowa” - teorię psychologiczną ludzkich potrzeb, przedstawianych zazwyczaj jako kolejne poziomy w piramidzie - za użyteczne narzędzie pomagające w zrozumieniu jego własnych, specyficznych wymagań.



- forever caring -

Tworzymy nowatorskie, godne zaufania rozwiązania medyczne,
które poprawiają jakość życia ludzi.



Paolo Adrian Häckl

Specjalista obsługi klienta w Convatec i stomik

Convatec pragnie podziękować naszemu specjalście obsługi klienta Paolowi Adrianowi Häcklowi za pomoc w przygotowaniu niniejszej broszury i redagowaniu jej treści.

Paolo jest również stomikiem, przeszedł operację wyłonienia kolostomii w 2018 r., co nauczyło go wiele o życiu, priorytetach i o tym, jak ważne jest, aby nigdy nie rezygnować z siebie i swoich pasji.

Oprócz zobowiązań wobec firmy Convatec Paolo jest muzykiem, który regularnie gra i jeździ w trasy koncertowe ze swoim zespołem Akuma Six. Prowadzi też również szeroko zakrojoną działalność w mediach społecznościowych, a jego publikacje na temat życia ze stomią mają ponad 400 000 obserwujących.

Paolo wie z pierwszej ręki, jak wielki hart ducha cechuje ludzi z przewlekłą chorobą i jak duże mają czasem opory, aby poprosić kogoś o pomoc. Jak jednak mówi, wybranie momentu, gdy trzeba poprosić o pomoc, jest jedną z najmądrzejszych i najważniejszych decyzji, jakie może podjąć stomik.



Niniejszą broszurę opracowano w języku lokalnym na podstawie obcojęzycznych materiałów źródłowych: Bathing with an Ostomy - Gastrointestinal Society. Living with a stoma: Tips to Physical Activity - Convatec. Przewodnik: How To Travel With a Stoma - Convatec. <https://www.southtees.nhs.uk/wp-content/uploads/2022/08/Urine-colour-chart.pdf>. Broszura dotycząca podciekania i skóry wokół stomii AP-62317. Hoeflok 2009
A prospective multicenter evaluation of a moldable stoma skin barrier. <https://www.bda.uk.com/resource/the-importance-of-hydration.html>



Treść niniejszej broszury ma charakter wyłącznie informacyjny i orientacyjny. Ważne jest, aby zgłaszać się na regularne badania kontrolne i/lub zasięgnąć porady personelu medycznego w razie jakichkolwiek problemów zdrowotnych.

Convatec Polska sp. z o.o.,

Warsaw Unit, p. 13, Rondo Daszyńskiego 1, 00-843 Warszawa, tel. 22 579 66 50, e-mail: dzial.pomocy@convatec.com

®/™ oznacza zastrzeżony znak towarowy Convatec Inc. © Convatec Polska sp. z o.o., październik 2024

AP-71058-GBR-ENG-v1