



Życie z urostomią

Praktyczne porady i wskazówki
dla stomików



Co to jest urostomia?

Operacja wyłonienia urostomii jest konieczna, gdy pęcherz moczowy, będący częścią układu moczowego, nie działa prawidłowo.

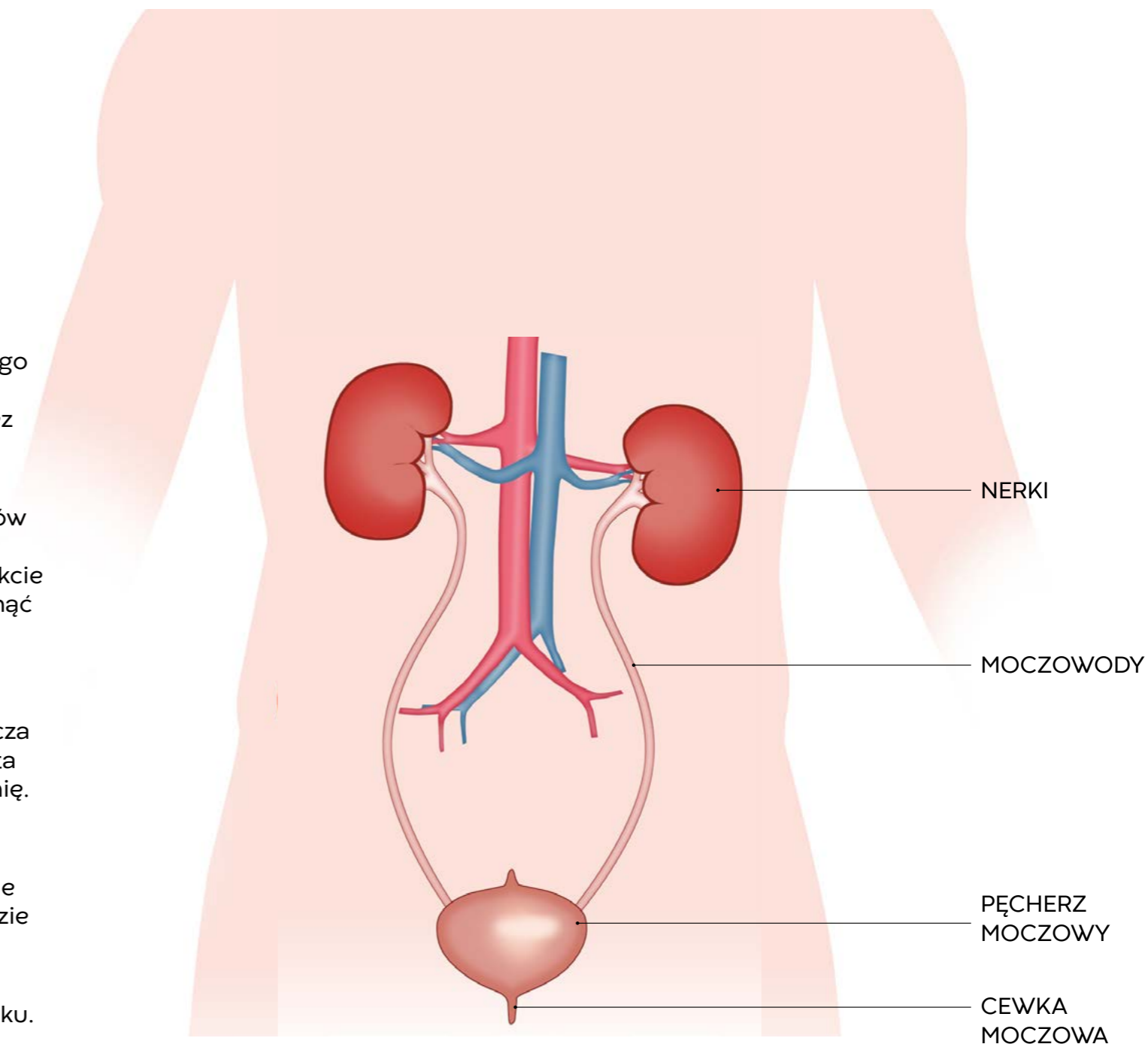
Prawidłowy układ moczowy jest zbudowany z dwóch nerek, pęcherza moczowego, dwóch przewodów zwanych moczowodami i cewki moczowej. Nerki odfiltrują wodę z produktami przemiany materii z krwi, produkując w efekcie mocz, który poprzez moczowody sływa do pęcherza moczowego. Mocz jest magazynowany w pęcherzu do chwili jego wypełnienia, które powoduje potrzebę udania się do toalety. Podczas oddawania moczu, jest on wydalany z organizmu przez cewkę moczową.

Kiedy mamy do czynienia z chorobami pęcherza lub, gdy nie działa on prawidłowo z powodu przewlekłych infekcji czy urazów zachodzi potrzeba, aby go usunąć. Konieczne jest wówczas wykonanie zabiegu wyłonienia stomii, zwanej urostomią, w efekcie czego zmienia się sposób oddawania moczu i przestaje on płynąć przez pęcherz.

Podczas operacji zespala się z moczowodami krótki fragment jelita cienkiego (jelita krętego) lub jelita grubego (okrężnicy), w wyniku czego powstaje nowy kanał, przez który mocz opuszcza nerki. Nazywa się to odprowadzeniem moczu. Drugi koniec jelita jest wyprowadzany na zewnątrz ciała, na brzuch, tworząc stomię.

Ten rodzaj operacji stomii jest wykonywany na stałe. Po jej wykonaniu mocz jest wydalany na zewnątrz organizmu przez urostomię do worka stomijnego. Urostomia pracuje nieustannie wydalając mocz. Oznacza to, że worek stomijny z moczem będzie trzeba wielokrotnie opróżniać w trakcie dnia.

Rozumiemy, że bezpośrednio po operacji będziesz mieć wiele pytań, na które chcemy odpowiedzieć w niniejszym przewodniku. Mamy nadzieję, że zawarte w nim wskazówki i porady okażą się pomocne dla każdego, kto ma już wyłonioną urostomię.



Życie z urostomią

Po operacji Twoja urostomia zostanie zaopatrzona w worek do zbiórki moczu. W pierwszych dniach, gdy będziesz jeszcze przebywać w szpitalu pielęgnacja stomii oraz wymiana worka będzie wykonywana przez osoby z personelu szpitalnego, następnie będziesz musiał nauczyć się robić to samodzielnie lub przy pomocy bliskiej Ci osoby. Przez ten proces nauki pomoże Ci przejść pielęgniarka stomijna.

Nie martw się, worki urostomijne pod ubraniem są dyskretne, nikt poza Tobą nie musi wiedzieć, że je nosisz. Do zaopatrzenia urostomii można użyć systemów jednoczęściowych lub dwuczęściowych. Sprzęt jednoczęściowy to przylepiec na stałe połączony z workiem, który w przypadku wymiany, odklejamy w całości od ciała. Sprzęt dwuczęściowy składa się z płytki stomijnej, którą przykleja się do skóry wokół stomii, a następnie do pierścienia płytki mocuje się worek urostomijny. W ten sposób wymieniasz tylko worek, a płytka może pozostać na skórze dłużej. Pamiętaj jednak, aby zawsze przestrzegać czasu stosowania sprzętu stomijnego według wytycznych Polskiego Towarzystwa Pielęgniarek Stomijnych.

Każdy typ sprzętu urostomijnego łatwo się opróżnia poprzez kranik, który znajduje się na zakończeniu worka stomijnego.

Pielęgniarka stomijna omówi z Tobą dostępne rodzaje sprzętu do zaopatrzenia urostomii i wspólnie zdecydujecie o najlepszym rozwiązaniu dla Twojej stomii. Z biegiem czasu, gdy poznasz już swoją stomię i nauczysz się z nią funkcjonować, prawdopodobnie będziesz chciał wypróbować inne systemy i sam wybierzesz dla siebie najlepszy.



Worki urostomijne i akcesoria

Sprzęt jednoczęściowy do zaopatrzenia urostomii

W tego typu sprzęcie przylepiec i worek są ze sobą połączone na stałe. Worek stomijny możesz opróżniać w miarę potrzeb w ciągu dnia. Natomiast podczas wymiany - odklejasz i aplikujesz cały sprzęt na nowo (worek wraz z przylepcem).



Esteem® + Durahesive® worek urostomijny Accuseal™

Ten jednoczęściowy worek wyposażony jest w przylepiec wykonany z materiału odpornego na wilgoć w technologii Durahesive® oraz zastawkę antyzwrotną zapobiegającą cofaniu się moczu. Zakończony jest kranikiem Accuseal™ z zaworem.



Esteem Body™ z Leak Defense™

Ten worek wyposażony jest w elastyczny przylepiec, który łatwo dopasowuje się do każdego kształtu ciała i typu stomii. Zastosowanie technologii z Leak Defense™ minimalizuje ryzyko podciekania moczu pod przylepiec, i ogranicza powstawanie podrażnień skóry wokół stomii.

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

Worki urostomijne i akcesoria

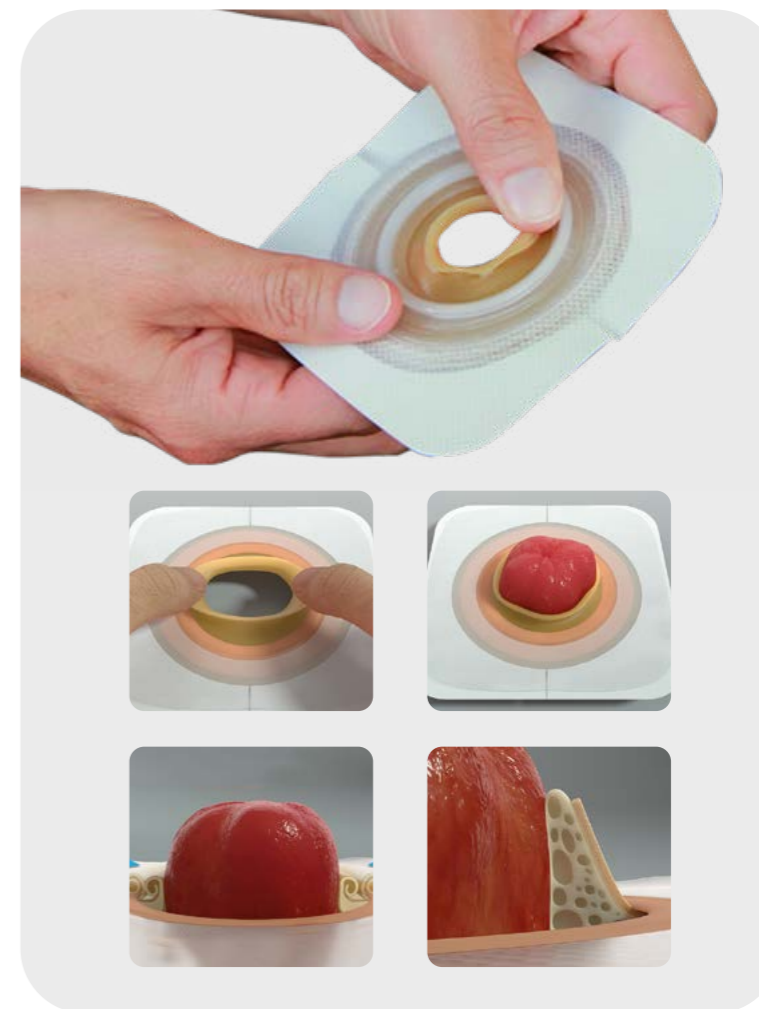
Sprzęt dwuczęściowy do zaopatrzenia urostomii

Sprzęt dwuczęściowy składa się z płytki oraz doczepionego worka. Płytkę stomijną pozostaje na skórze do kilku dni (w zależności od kondycji skóry lub potrzeb pacjenta), worek powinno się wymieniać raz dziennie. Częstotliwość wymiany płytki i worka powinna być zgodna z rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Pielęgniarek Stomijnych.



Natura® + worek urostomijny z kranikiem Soft Tap

Worek ten pokryty jest delikatną i wodoodporną włókniną. Posiada specjalną przegrodę międzykomorową, która powoduje równomierne rozprowadzanie moczu w worku, co czyni go bardziej dyskretnym. Wyposażony jest w miękki kranik Soft Tap. Zastawka antyzwrotna wewnątrz worka uniemożliwia cofanie moczu do stomii, co zapewnia pacjentowi dodatkowe bezpieczeństwo.



Natura® Stomahesive® płytka plastyczna

Płytkę wykonano z miękkiego plastycznego materiału w Technologii Plastycznej Convatec™, dzięki niemu otwór płytki, można dowolnie modelować za pomocą palców, dostosowując go do odpowiedniego rozmiaru i kształtu stomii.

Przewidziane zastosowanie produktów: Esteem®+ Durahesive®, Esteem Body™ worek urostomijny, Natura®+ Soft Tap worek urostomijny do zaopatrzenia urostomii.

Natura® Stomahesive® płytka plastyczna do zaopatrzenia kolostomii, ileostomii lub urostomii.

Podmiot prowadzący reklamę: Convatec Polska Sp. z o.o.

Producent: Convatec Limited

Upoważniony przedstawiciel: UNOMEDICAL A/S

Krótki przewodnik po aplikacji worka stomijnego

Gdy nadejdzie czas na zmianę worka, przygotuj wszystkie niezbędne rzeczy, które Ci w tym pomogą. Nowy worek, nożyczki (jeśli stosujesz worek z otworem do docinania) oraz akcesoria: chusteczki lub spray do usuwania przylepca, chusteczki lub spray ochronny i pamiętaj, aby całą procedurę zacząć od umycia rąk, zrób to ponownie tuż przed samą aplikacją nowego worka.



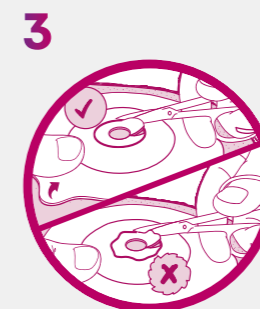
Przygotowanie i stosowanie systemu urostomijnego Esteem Body™



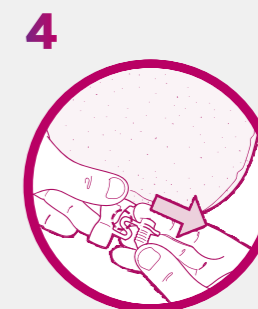
1 Przyłóż miarkę do stomii, aby sprawdzić jej prawidłowy rozmiar.



2 Jeśli używasz worka z gotowym otworem, wybierz przylepiec, którego otwór będzie nieco większy niż Twoja stomia.



3 Jeśli stosujesz worek z przylepcem do docinania, przenieś rozmiar stomii na folię ochronną przylepca i wytnij odpowiedni otwór.



4 Dmuchnij w worek i częściowo wypełnij go powietrzem, rozchyl jego ścianki, aby umożliwić przepływ wprowadzonego powietrza.



5 Usuń folię ochronną z przylepca.



6 Zaczynając od dołu i kierując się ku górze, przyklejaj przylepiec worka do skóry wokół stomii. Na koniec dociśnij przylepiec do skóry.



7 Wygładź przylepiec worka. Delikatnie dociskaj przylepiec do ciała przez 60 sekund, aby zapewnić lepsze przyleganie do skóry. Umieść zatyczkę w kraniku worka.



Zeskanuj kod, aby obejrzeć film z instrukcją stosowania worka urostomijnego Esteem Body™

(zawiera instrukcję dotyczące podłączenia i opróżniania worka do nocnej zbiórki moczu.)

Przydatne akcesoria dla urostomików

Dostępny jest szeroki wybór akcesoriów stomijnych, które pomagają i ułatwiają pielęgnację stomii i skóry wokół niej. Wielu stomików narzeka na podrażnienia skóry wokół stomii, które są często następstwem podciekania. Sprawdź akcesoria, które pomogą uniknąć Wam tego problemu.

Spray i chusteczki ochronne ESENTA™

Przeznaczone są do pielęgnacji skóry wokół stomii. Tworzą one na skórze oddychającą barierę ochronną, która pomaga ograniczyć wystąpienie podrażnień spowodowanych przez moczu oraz na skutek odklejania przylepca. Są to produkty nieszczypiące, bezpieczne i skuteczne, nawet przy częstym stosowaniu.

Spray i chusteczki do usuwania przylepca ESENTA™

Są to akcesoria stomijne, które pomagają odkleić przylepiec worka lub płytkę stomijną od delikatnej skóry wokół stomii.

Szybko usuwają wszelkie pozostałości przylepca. Nie pozostawiają żadnych śladów na skórze i pomagają w ograniczeniu podrażnień.

Hydrokoloidowe paski mocujące ESENTA™

Zabezpieczają dodatkowo krawędzie płytki stomijnej i przylepca w worku jednoczęściowym. Doceniają je stomicy, którzy żyją aktywnie oraz uprawiają sporty np. pływanie. Paski są elastyczne i łatwe w stosowaniu.

Pasek stomijny

Można go przymocować do worka stomijnego za pomocą zapiek przytrzymujących, aby zapobiec przesuwaniu się worka stomijnego.

Przewidziane zastosowanie: ESENTA™ Spray ochronny, nieszczypiący; ESENTA™ Chusteczki ochronne, nieszczypiące; ESENTA™ Chusteczki medyczne do usuwania przylepca, nieszczypiące; ESENTA™ Spray medyczny do usuwania przylepca, nieszczypiący przeznaczone do pielęgnacji stomii (kolostomii, ileostomii lub urostomii). ESENTA™ cienkie hydrokoloidowe paski mocujące, pasek stomijny Combihesive® do zaopatrzenia kolostomii, ileostomii lub urostomii.

Pasta Stomahesive® (uszczelniająca), pierścień uszczelniający Stomahesive® do zaopatrzenia kolostomii, ileostomii lub urostomii.

Podmiot prowadzący reklamę: Convatec Polska Sp. z o.o.
Producent: Convatec Limited
Upoważniony przedstawiciel: UNOMEDICAL A/S



Pierścień uszczelniający Stomahesive™

Można go formować, łamać i łączyć ponownie, a nawet układać jeden pierścień na drugim, aby zapewnić indywidualne dopasowanie sprzętu stomijnego do dowolnego kształtu i rodzaju stomii w celu ochrony skóry przed podrażnieniami, podciekaniem.

Pasta Stomahesive™ (uszczelniająca)

Idealna do uzupełniania nierówności i blizn na skórze wokół stomii. Stosowana jest również do uszczelniania przestrzeni pomiędzy brzegiem płytki a stomią, co stanowi dodatkowe zabezpieczenie przed podciekaniem moczu.



Zamów bezpłatną próbkę

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę i wypełnij formularz.

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

Pielęgnacja urostomii - co warto wiedzieć

Nic nie stoi na przeszkodzie, aby żyć pełnią życia również ze stomią. Od czasu do czasu, bez względu na to, ile czasu upłynęło od operacji wyłonienia stomii mogą pojawić się problemy z nią związane. Chcemy przedstawić te najczęściej występujące u osoby z urostomią, pokazać rozwiązania oraz wskazówki i porady dotyczące pielęgnacji stomii i skóry wokół niej.



Bezpłatne wsparcie i porady oraz
inspirujące historie z życia wzięte
Zeskanuj kod QR

Podrażnienia skóry wokół stomii

Jednym z najczęstszych problemów dotyczących osoby z urostomią jest podciekanie moczu pod sprzęt stomijny.

Jeśli mocz wejdzie w kontakt ze skórą wokół stomii, wilgoć i zwarte w niej substancje mogą wywoływać podrażnienia skóry, a następnie prowadzić do jej uszkodzenia. Przyczyną podciekania może być również aplikacja płytki stomijnej na uszkodzoną skórę, która jest zaczerwieniona lub podrażniona. Z tego powodu niezwykle ważne i kluczowe w przypadku każdej stomii jest utrzymanie skóry wokół niej w jak najlepszej kondycji.



10 najważniejszych wskazówek, jak unikać podciekania i dbać o skórę wokół stomii:

- Płytke stomijną lub przylepiec worka należy zawsze usuwać delikatnie i powoli, zaczynając odklejanie sprzętu od góry ku dołowi. Przyda się do tej czynności specjalny spray lub chusteczki do odklejania przylepca Esenta™.
- Do mycia skóry wokół stomii używaj ciepłej wody - unikaj mydeł i żeli zawierających olejki, kremów nawilżających i perfum, które mogą uniemożliwić prawidłowe działanie przylepca lub płytki stomijnej. Możesz zastosować produkt dedykowany do skóry wokół stomii, np. piankę Presenta®.
- Dokładnie osuszaj skórę wokół stomii, delikatnie dotykając ją ręcznikiem lub suchymi chusteczkami.
- Jeśli wokół stomii znajdują się włosy, przeprowadź odpowiednią depilację, aby zagwarantować lepsze i mocniejsze przyleganie sprzętu do skóry.
- Gdy zakładasz nowy worek, upewnij się, że otwór płytki lub przylepca jest dobrze dopasowany do rozmiaru i kształtu stomii. Jeśli występują szczeliny spowodowane nierównościami skóry spróbuj użyć pierścienia lub pasty Stomahesive®. (pamiętaj, że stomia może zmieniać kształt i wielkość, zwłaszcza w ciągu pierwszych kilku tygodni po operacji lub wraz ze zmianami masy ciała).
- Jeśli Twoja stomia jest płaska lub wklęsła, możesz stosować worki, w których płytka lub przylepiec są wypukłe - pielęgniarka stomijna udzieli Ci porad w tej sprawie.
- Opróżniaj worek przez kranik, gdy jest wypełniony mniej niż do połowy, czyli mniej więcej co 2-4 godziny, chociaż istnieją indywidualne różnice.
- Przed pójściem spać zawsze opróżnij worek i podłącz go do worka przeznaczonego do nocnej zbiórki moczu.
- Gdy chcesz zmienić worek, wybierz porę dnia z mniejszym przepływem moczu - na przykład z samego rana, ponieważ w nocy nie pijesz płynów.
- Uważaj na kryształki moczu na skórze wokół stomii - mają postać białych ziarenek, są związane z zasadowym odczynem moczu i mogą uniemożliwiać prawidłowe przyleganie sprzętu (picie dużej ilości płynów może odkwasić mocz i zapobiegać powstawaniu kryształków).

Objawy uszkodzonej i podrażnionej skóry wokół stomii:

- Uczucie wilgoci lub rozgrzania skóry wokół stomii, która wygląda na mokrą.
- Mocno różowa lub czerwona skóra wskazująca na stan zapalny.
- Pojawienie się pęcherzy, krwawienia lub sączenia wydzieliny na skórze.
- Brak powrotu skóry do normalnego koloru w krótkim czasie po usunięciu płytki stomijnej

W przypadku wystąpienia któregokolwiek z tych objawów należy niezwłocznie skontaktować się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem.

Zakażenia układu moczowego

U osób z wyłonią urostomią mocz w worku może się cofać w kierunku stomii, dlatego tego typu worki wyposażone są w zastawkę antyzwrotną zatrzymującą mocz. Zmniejsza to ryzyko wystąpienia zakażeń układu moczowego. Dodatkowym sposobem ograniczenia tego ryzyka jest utrzymywanie odpowiedniego nawodnienia.

Wiele osób z urostomią stara się nie pić zbyt dużo, aby zmniejszyć ilość wydalanego moczu. Przynosi to jednak efekt przeciwny do zamierzonego, ponieważ bardzo skoncentrowany mocz jest bardziej szkodliwy dla skóry. Dlatego tak ważne jest dbanie o właściwe nawodnienie - picie około 6-8 szklanek wody każdego dnia może pomóc zmniejszyć stężenie bakterii w moczu i wspomagać prawidłową pracę nerek.

W razie podejrzenia zakażenia układu moczowego (ZUM) musisz natychmiast zgłosić się do lekarza.

Objawy ZUM obejmują:

- Zmianę wyglądu moczu - jest on ciemny, mętny, zawiera więcej ilości śluzu niż zwykle (pewna ilość śluzu i niewielkie zmętnienie są normalne, ponieważ do stworzenia kanału do wydalania moczu z organizmu wykorzystano część jelita, która wytwarza śluz)
- Silny zapach moczu (niezwiązany z żadnymi spożywanymi pokarmami)
- Ból brzucha
- Wysoka temperatura ciała lub gorączka
- Ból pleców w rzucie nerek
- Obecność krwi w moczu
- Brak apetytu
- Nudności i/lub wymioty
- Uczucie zmęczenia

Jeśli zauważysz zaczerwienienie, sączenie wydzieliny lub ból w obrębie skóry wokół stomii, zmianę koloru lub zapachu moczu niezwiązaną z dietą lub jakiegokolwiek inne objawy ZUM, natychmiast zgłoś się do lekarza.

Regularne wizyty w poradni stomijnej pozwolą pielęgniarce stomijnej kontrolować wygląd Twojej stomii i dostrzegać niepokojące objawy, zawsze też uzyskasz tam odpowiedź na nurtujące Cię pytania.



ZALECANA ILOŚĆ: 6-8 SZKLANEK DZIENNIE

lub od 1,5 do 2 litrów



Dobre życie z urostomią

Chociaż operacja wyłonienia stomii zmienia życie, po wygojeniu ran operacyjnych można na ogół powrócić do wcześniejszego trybu życia.

Dobre odżywianie, ćwiczenia, spotkania towarzyskie z przyjaciółmi i rodziną, czerpanie przyjemności z życia intymnego, a nawet wspinaczka górską czy bieganie maratonów - nic nie powinno być poza Twoim zasięgiem! Zadbaj o siebie, niczego nie przyspieszaj, wróć do bycia sobą i robienia tego, co lubisz.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące życia z urostomią, mamy nadzieję, że uda nam się na nie odpowiedzieć w tym poradniku. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, porozmawiaj ze swoją pielęgniarką stomijną lub wejdź na stronę: www.convatec.pl, gdzie znajdziesz bezpłatne wsparcie i porady. Zapoznasz się tam również z inspirującymi historiami oraz przeczytasz wskazówki dotyczące różnych aspektów życia ze stomią.



Bezpłatne wsparcie i porady oraz inspirujące historie z życia wzięte

Zeskanuj kod QR



Co mogę jeść i pić?

Nie ma ustalonych zasad dotyczących tego, co mają jeść lub pić osoby z urostomią. Zdrową, zbilansowaną dietę zaleca się każdemu i z pewnością pomoże Ci ona w powrocie do zdrowia, jeśli jesteś tuż po operacji. Dopóki nie poznasz i nie przyzwyczaisz się do swojej stomii w tym czasie lepiej spożywać częściej małe posiłki, niż np. trzy duże w ciągu całego dnia.

Jeśli martwisz się nieprzyjemnym zapachem, zwróć uwagę na to, że jedną z najczęstszych przyczyn silnie pachnącego moczu jest odwodnienie. Mocz każdego człowieka zawiera amoniak, a picie dużej ilości wody sprawia, że jest on mniej skoncentrowany. Niektóre produkty spożywcze, takie jak cebula, czosnek, ryby i szparagi, mogą również powodować silniejszą woń moczu - pamiętaj o tym!

Utrzymywanie właściwego nawodnienia nie tylko pomaga pozbyć się nieprzyjemnego zapachu, ale odgrywa też bardzo ważną rolę - pomaga nerkom w prawidłowym funkcjonowaniu i usuwaniu zbędnych produktów przemiany materii z organizmu. Picie 6-8 kubków wody dziennie może zmniejszyć stężenie bakterii w moczu, ograniczając ryzyko zakażenia układu moczowego.

Objawami wskazującymi na odwodnienie są m.in.:

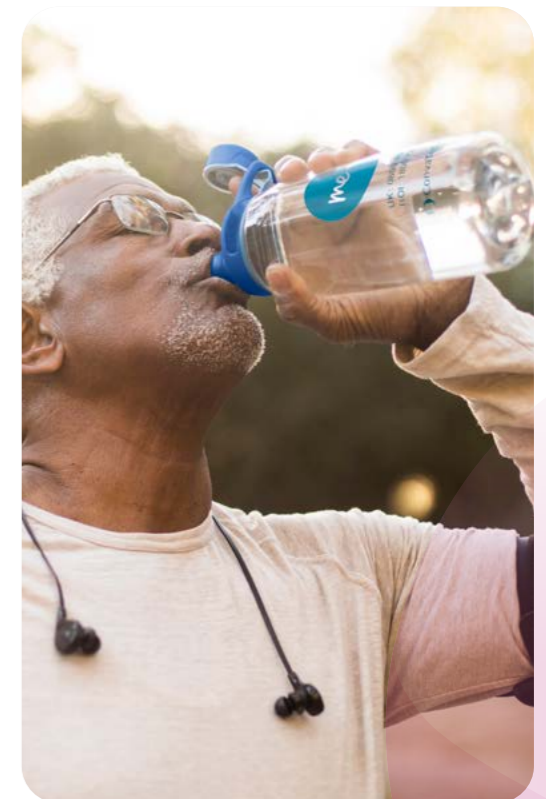
- zwiększone pragnienie
- suchość w ustach
- osłabienie/senność
- rzadsze wydalanie moczu
- ciemny kolor moczu
- silny zapach moczu



TABLICA KOLORÓW MOCZU

PRZEWODNIENIE	WŁAŚCIWE NAWODNIENIE	ZADOWALAJĄCE NAWODNIENIE	NIEWIELKIE ODWODNIENIE	ODWODNIENIE	CIĘŻKIE ODWODNIENIE
0	1	2	3	4	5

Szybkim i prostym sposobem sprawdzenia stanu nawodnienia jest ocena koloru moczu. Zasadniczo jasny, słomkowy kolor jest dobry, a ciemny mocz zwykle oznacza odwodnienie. Bardzo jasny, prawie przezroczysty mocz może wskazywać na to, że pijesz za dużo. Powyższa tablica może stanowić pomoc orientacyjną, ale nie pozwala na całkowicie dokładną ocenę. W razie jakichkolwiek obaw, co do odwodnienia zasięgnij porady lekarza lub pielęgniarki stomijnej.

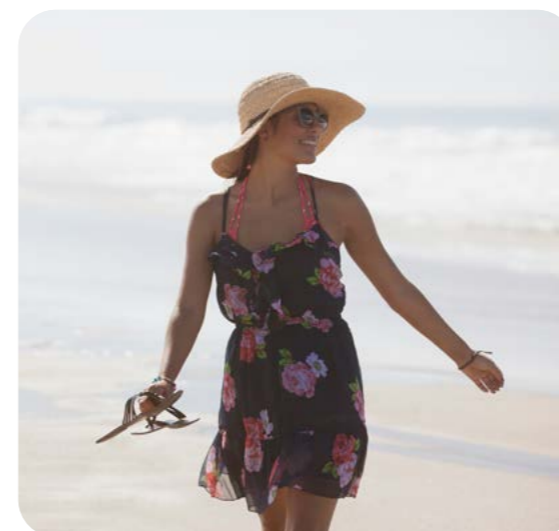


Czy worek stomijny można moczyć?

Zawsze możesz wejść do wody z workiem urostomijnym - jeśli na przykład chcesz popływać w basenie lub wziąć orzeźwiający prysznic.

Przed pływaniem warto sprawdzić, jak worek zachowuje się w wodzie, dlatego dobrze przetestować go podczas kąpieli w wannie. Przed pływaniem worek najlepiej założyć co najmniej godzinę wcześniej i go opróżnić. Aby worek mocniej i pewniej przylegał do skóry, bez obaw, że się odklei, zastosuj hydrokoloidowe paski mocujące ESENTA™.

Gdy kąpiesz się w wannie lub bierzesz prysznic, możesz to robić z workiem lub bez - woda nie przedostanie się do stomii. Do mycia skóry wokół stomii najlepiej używać wody, ponieważ mydła i żele zawierające olejki, kremy nawilżające i perfumy mogą uniemożliwić prawidłowe przyleganie płytki stomijnej lub przylepca. Podczas wycierania skóry wokół stomii należy przyłożyć ręcznik do ciała, bez pocierania i naciskania.



W co mogę się ubierać?

Elegancki wygląd i dobre samopoczucie idą ze sobą w parze - jeśli chodzi o garderobę, osoby ze stomią mogą nosić to, co lubią.

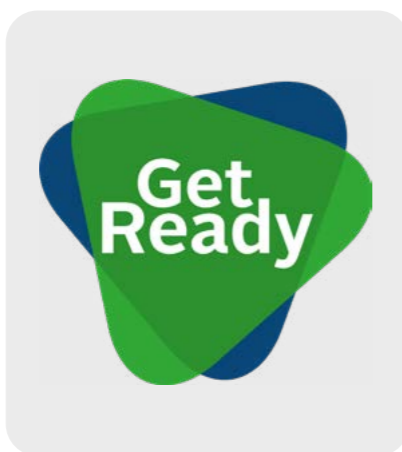
Bezpośrednio po operacji, gdy utrzymuje się jeszcze ból, najwygodniejsze są luźne ubrania. Potem możesz wrócić do noszenia wszystkich ulubionych rzeczy. Należy tylko zwrócić uwagę na to, aby pasek ubrania nie wcinął się w worek, tylko znajdował się pod nim lub powyżej.

Aby wygładzić worek na ciele, spróbuj założyć opaskę stomijną lub owinąć się szerokim pasem. Możesz też wypróbować bieliznę z wysokim stanem lub rozciągliwe legginsy. Worek stomijny raczej nie powinien być zauważalny, ale jeśli dalej będziesz odczuwać skrzępowanie, pamiętaj o tym, że wyraziste kolory i intensywne wzory świetnie maskują wybrzuszenia. Również grube bawełniane koszulki dość dobrze maskują kontury worka. Dobrym rozwiązaniem może być również bielizna stomijna z wbudowaną kieszonką.



Czy mogę ćwiczyć?

Niektórzy myślą, że nie mogą prowadzić aktywnego życia, mając wyłonią stomię. To nieprawda - aktywność fizyczna świetnie wpływa zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne - a delikatne ćwiczenia oddechowe są zalecane jak najszybciej po operacji.



Aby zmniejszyć ryzyko powstania przepukliny okołostomijnej, czyli wybrzuszenia, które może pojawić się wokół stomii - powinno się pamiętać o ruchu. Convatec w trosce o swoich pacjentów stworzył program me+™recovery, który dostarcza informacji na temat aktywności fizycznej po operacji wyłonięcia stomii. Program me+ recovery składa się z fazy 1., 2. i 3., opierają się one na delikatnych ruchach, pomagając pacjentom w procesie powrotu do zdrowia po zabiegu i tuż po nim. Przygotowanie do programu me+ recovery, czyli faza Get Ready - obejmuje dwa proste ćwiczenia oddechowe, które budują siłę mięśni głębokich. W kolejnych etapach trójfazowy program poprowadzi Cię przez serię ćwiczeń rehabilitacyjnych, które mają na celu dalsze wzmacnianie mięśni głębokich brzucha.

Z czasem, gdy dokonasz kilku niezbędnych zmian za zgodą lekarza, nie powinno być żadnych przeszkód na drodze ku powrotowi do aktywności, które wcześniej sprawiały Ci przyjemność. Jazda na rowerze, bieganie, pływanie, ćwiczenia na siłowni, joga, pilates, a nawet ogrodnictwo i prace domowe to świetne formy aktywności fizycznej, które mogą pomagać w powrocie do zdrowia, a także pozytywnie wpłynąć na samopoczucie psychiczne.



Program me+™recovery obejmuje różne materiały, w tym broszury instruktażowe i uzupełniające je filmy.

Na filmach fizjoterapeutka kliniczna Sarah Russell demonstruje łagodny zestaw ćwiczeń, które mają na celu uaktywnienie stomików po operacji.



Zobacz, jak wykonywać ćwiczenia oddechowe w fazie przygotowania do zabiegu operacyjnego lub tuż po nim

Zeskanuj kod QR



Dowiedz się wszystkiego o programie me+™recovery

Zeskanuj kod QR



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. Jeśli zauważysz jakieś nietypowe objawy, natychmiast skontaktuj się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem.



Jak będę spać?

Sen ma kluczowe znaczenie dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego oraz utrzymania dobrego samopoczucia.

Osoby z urostomią niepokoi możliwość podciekania moczu w nocy. Jest to zrozumiałe, ale możesz podjąć odpowiednie kroki, aby temu zapobiec.

- Warto nie pić zbyt dużej ilości płynów późnym wieczorem, aby zmniejszyć ilość wydalanego moczu.
- Jeśli bierzesz prysznic lub kąpiel przed snem, pamiętaj o dokładnym osuszeniu skóry wokół stomii, aby sprzęt stomijny mógł dobrze i pewnie do niej przylegać.
- Przed pójściem spać należy zawsze opróżnić worek.
- Aby bezpiecznie utrzymać worek na miejscu, spróbuj nosić pasek mocujący, szeroki pas stomijny lub obcisłą bieliznę nocną.
- Znajdź najlepszą pozycję do spania - być może na plecach lub na boku - użycie poduszki w kształcie litery V lub obłożenie się poduszkami może powstrzymać Cię przed obracaniem się i blokowaniem przepływu moczu w podłączonym worku do nocnej zbiórki moczu.
- Stosuj specjalny worek przeznaczony do nocnej zbiórki moczu. Podłącza się go do worka stomijnego za pomocą przejściówki, w ten sposób 2 worki mogą pomieścić do 2 litrów moczu.

Czy będę mógł podróżować?

Życie ze stomią nie oznacza, że musisz przestać podróżować i poznawać świat.

Pewna doza niepokoju na początku jest naturalna, ale jeśli odpowiednio zaplanujesz swoją podróż i przygotujesz się do niej, nic nie stoi na przeszkodzie, aby dalej odkrywać świat.

Jeśli podróżujesz samochodem lub koleją:

- Na wszelki wypadek weź ze sobą ubranie na zmianę.
- Miej zawsze pod ręką zestaw swojego sprzętu stomijnego.
- Upewnij się, że w zestawie znajdują się worki z gotowym otworem, chusteczki ochronne, chusteczki do usuwania przylepca, wilgotne i suche chusteczki, torebki na odpady

Jeśli lecisz samolotem:

- Pomyśl o zarezerwowaniu miejsca przy przejściu w pobliżu toalety.
- Podczas pakowania podziel swój sprzęt do zaopatrzenia stomii między bagaż podręczny i bagaż nadawany, na wypadek gdyby walizka zaginęła.

- Zabierz ze sobą zaświadczenie lekarskie o wyłonionej stomii oraz kartę stomika Convatec, aby w razie potrzeby móc okazać je pracownikom lotniska i załodze samolotu.
- Wykup odpowiednie ubezpieczenie podróżne.
- Podczas długich podróży, a zwłaszcza podczas lotu samolotem (który może być odwadniający), dbaj o nawodnienie - pij dużo wody i unikaj alkoholu.



Pobierz bezpłatną kartę stomika, aby podróżować komfortowo i bez problemów

Zeskanuj kod QR



Czy mogę uprawiać seks?

Niektóre osoby po operacji wyłonienia stomii czują skrępowanie tym, jak zmieniło się ich ciało. Martwią się też tym, jak to może wpłynąć na ich intymność i życie seksualne.

Pamiętaj, że każdy człowiek jest inny, ale gdy poczujesz emocjonalną gotowość do uprawiania seksu z partnerem bądź partnerką, to nic nie powinno Cię przed tym powstrzymać.

Świetnym pomysłem jest rozpoczęcie rozmów o intymności z partnerem lub partnerką przed operacją. Dzielenie się swoimi lękami i obawami może pomóc złagodzić wszelki niepokój u każdego z Was. Nie wywieraj na sobie presji, słuchaj swojego ciała i podejmuj działania krok po kroku.

Gdy poczujesz gotowość, pamiętaj aby przed momentem intymnym opróżnić worek, dzięki temu poczujesz się wygodniej i pewniej. Jeśli chcesz zakamuflować swój worek, dostępna jest specjalnie zaprojektowana bielizna stomijna dla mężczyzn i kobiet, z wewnętrznymi kieszeniami, które nie tylko ukrywają worek, ale też dobrze wygładzają go na ciele.

Czasami operacja na pęcherzu moczowym może zmienić odczucia seksualne u kobiet, a u mężczyzn niektóre zabiegi mogą uszkodzić nerwy potrzebne do uzyskania erekcji lub wytrysku.

W razie problemów z jakimkolwiek aspektem życia seksualnego pomocna może się okazać rozmowa z przyjaciółmi lub partnerem bądź partnerką, a także z lekarzem lub pielęgniarką stomijną.

- forever caring -

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



Alena Bosá

Naczelną pielęgniarką w klinice
urologicznej

Convatec pragnie podziękować naczelnej pielęgniarce w klinice urologicznej Alenie Bosá za pomoc w tworzeniu tej broszury i redagowaniu jej treści.

Alena ma 20-letnie doświadczenie w pracy na oddziale chirurgicznym i dyplom Uniwersytetu Zdrowia i Pracy Socjalnej im. św. Elżbiety w Bratysławie. Jest obecnie naczelną pielęgniarką w Klinice Urologicznej Szpitala Uniwersyteckiego w Trnawie na Słowacji.

Alena poświęca swoje życie zawodowe zapewnieniu pacjentom z urostomią i nefrostomią jak najlepszego leczenia, korzystnych wyników klinicznych oraz dobrej jakości życia po operacji wyłonienia stomii. Współpracuje też ściśle z ich rodzinami, a poza pracą aktywnie uczestniczy w organizowanych wydarzeniach związanych z opieką stomijną.

Niniejszą broszurę opracowano na podstawie materiałów źródłowych w języku lokalnym: 1. Zvara V., Kučera J., Horňák M. i wsp. Clinical Urology, wyd. OSVETA, 1990, 612 str., ISBN 80-86793-06-0 2. Ondruš D. i wsp.: bladder tumors 2000, 1 wyd. Martin OSVETA 255 str., ISBN 80-8063-035-6 3. Pichová L.: Sister in the role of a teacher, Sister 2002, No. 3, 16 str., ISSN 1335-9444 4. Salmáš Z.: Advice for colostomy patients, wyd. 2, Bratislava: Institute of Health Education, 1993, 45 str., ISBN 80-7159-004-5 5. Belanová M.: What the quality of life hides and reveals. W publikacji: Sister, tom 6, 2007 nr 5-6, str. 30-31 ISSN 1335-9444 7. www.convatec.sk

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. ©2024 Convatec.



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
®/TM oznacza zastrzeżony znak towarowy Convatec Inc.
© Convatec Polska sp. z o.o., maj 2024. AP-68346-POL-POL-v1 (v1.0)

Masz pytanie? Dowiedz się więcej dzwoniąc na bezpłatną
infolinię informacyjną dla osób ze stomią:

800 120 093

Dowiedz się więcej o produktach stomijnych Convatec
na stronie internetowej [Convatec](http://Convatec.com) oraz stomia.pl.