



ŻYCIE Z KOŁOSTOMIĄ

Najważniejsze wskazówki
po operacji





SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	04
ŻYCIE ZE STOMIĄ	06
Pierwsze dni w domu	08
Zaopatrzenie w sprzęt stomijny	10
Dieta i nawodnienie	11
Aktywność fizyczna	15
Podróże	16
Oswajanie emocji związanych ze stomią	22
Seks, bliskość i relacje	23
Obraz własnego ciała	25
Wybór ubrań i praktyczne wskazówki	26
Leki	28
Możliwe problemy związane ze stomią	29
INNE PRZYDATNE INFORMACJE	36
Wsparcie	38
Najczęściej zadawane pytania (FAQ)	40
Słowniczek pojęć	41
LOKALNE WSPARCIE – GDZIE SZUKAĆ POMOCY	44
Poznaj swoją lokalną pielęgniarzkę stomijną	44
Notatki	45

1

2

3

WPROWADZENIE

Jeśli czytasz tę broszurę, to prawdopodobnie niedawno wytoniono u Ciebie kolostomię i jesteś w trakcie osvajania się z codziennością z workiem stomijnym. Broszura ta została przygotowana po to, aby przekazać Ci praktyczne wskazówki dotyczące życia z kolostomią.

▶ SEKCJA 1: **ADAPTACJA DO ŻYCIA Z KOLOSTOMIĄ**

▶ SEKCJA 2: **INNE PRZYDATNE WSKAZÓWKI**

▶ SEKCJA 3: **LOKALNE WSPARCIE – GDZIE SZUKAĆ POMOCY**

Każdy inaczej przeżywa czas leczenia i adaptacji do zmian. To, co dla jednej osoby jest teraz kluczowe, dla innej stanie się ważne dopiero za jakiś czas. Wybierz te rozdziały, które dziś są dla Ciebie najbardziej pomocne. Do pozostałych możesz wrócić później – kiedy będziesz tego potrzebować.

Broszura została przygotowana przez zespół pielęgniarek stomijnych, które mają wieloletnie doświadczenie w opiece nad osobami żyjącymi z kolostomią.

Na stronie 40 znajdziesz listę **najczęściej zadawanych pytań** (FAQ). Jeśli nie znajdziesz tam odpowiedzi na swoje własne pytania, skontaktuj się ze swoją pielęgniarką stomijną.

Na końcu broszury znajduje się **słowniczek terminów**. Obejmuje on wiele pojęć – w tym medycznych – wraz z ich objaśnieniami. Dodaliśmy również alternatywne określenia, które możesz usłyszeć w odniesieniu do niektórych z opisanych terminów.



ŻYCIE ZE STOMIĄ

Adaptacja do życia
z kolostomią

INNE PRZYDATNE INFORMACJE

Dodatkowa pomoc i wsparcie



LOKALNE WSPARCIE – GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Poznaj swoją lokalną pielęgniarkę
stomijną



A young girl with blonde hair is crawling on a grey mat in a living room. She is wearing a light blue t-shirt and is looking down with a smile. In the background, there is a red sofa, a lamp, and a bookshelf.

SEKCJA 1

ŻYCIE ZE STOMIĄ

Adaptacja do życia
z kolostomią

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

Pierwsze dni w domu

Po powrocie do domu organizm wciąż się regeneruje. Zmęczenie może być wyraźne, a nawet proste czynności – takie jak prysznic czy przygotowanie posiłku – mogą na początku wymagać więcej wysiłku niż wcześniej. To naturalna reakcja po operacji.

Nie ma potrzeby leżeć przez cały dzień, ale warto dać sobie prawo do odpoczynku. Krótka drzemka lub chwila spokojnej przerwy w ciągu dnia mogą bardzo pomóc. Siły będą wracać w swoim tempie – ważne, by nie przyspieszać tego procesu na siłę.

W pierwszych tygodniach po operacji może pojawiać się ból lub uczucie dyskomfortu. To normalny element procesu gojenia. Jeśli potrzebne są leki przeciwbólowe, warto je przyjmować zgodnie z zaleceniami – nie ma potrzeby znosić bólu „na siłę”.

Brzuch może być przez pewien czas wrażliwy lub lekko obrzęknięty, dlatego wygodniejsze będą luźniejsze, nieuciskające ubrania.

Po dużej operacji zmiany dotyczą nie tylko ciała. Mogą pojawić się wahania nastroju, chwile smutku, zniecierpliwienia czy wzruszenia. To naturalna reakcja na to, co się wydarzyło. W takich momentach pomocna bywa rozmowa z bliskimi osobami. Wsparcia można też szukać u pielęgniarki stomijnej oraz w grupach wsparcia – nie trzeba przechodzić przez ten czas w samotności.

Nie zapomnij odwiedzić swojego lekarza rodzinnego (POZ). Nie obawiaj się prosić o pomoc.

Zmiana worka stomijnego na początku będzie przebiegata powoli, ale z czasem – wraz z praktyką i rosnącą pewnością siebie – stanie się to zwykłym elementem Twojej codziennej rutyny.

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

Wskazówki na pierwsze tygodnie po operacji

- ▶ W pierwszym okresie rekonwalescencji warto wprowadzać codziennie niewielką dawkę ruchu – na przykład krótki spacer. To pomaga organizmowi wracać do formy.
- ▶ Wchodzenie po schodach zwykle jest możliwe, ale najlepiej robić to spokojnie, bez pośpiechu i z przerwą, jeśli pojawi się zmęczenie.
- ▶ Dobrze jest rozłożyć obowiązki na cały dzień i zaplanować chwile odpoczynku. Pod koniec dnia zmęczenie może być bardziej odczuwalne – to naturalne.
- ▶ Przez kilka pierwszych tygodni bezpieczniej unikać podnoszenia ciężkich przedmiotów. Przyjmuje się, że nie powinny one ważyć więcej niż czajnik napęczniony do połowy.
- ▶ Posiłki warto jeść częściej, ale w mniejszych porcjach i w lekkiej formie – organizm łatwiej je wtedy toleruje.
- ▶ Po powrocie do domu dobrze jest zaplanować wizytę u lekarza rodzinnego i pozostawać w kontakcie z zespołem medycznym.
- ▶ Nie trzeba radzić sobie ze wszystkim samodzielnie. Prośba o pomoc w codziennych sprawach to rozsądne wsparcie procesu zdrowienia.
- ▶ W pierwszych dniach po operacji nie należy prowadzić samochodu. Ból, ograniczona ruchomość oraz przyjmowane leki mogą wpływać na koncentrację i bezpieczeństwo jazdy.



NIE DŹWIGAJ

NIE SKRĘCAJ TUŁOWIA

NIE SIĘGAJ WYSOKO

Wskazówki na dalszy etap rekonwalescencji

W kolejnych tygodniach można stopniowo zwiększać aktywność – w takim tempie, na jakie pozwala organizm. Najważniejsze jest uważne obserwowanie swoich możliwości.

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

- ▶ Odpoczynek nadal pozostaje ważny. Jeśli pojawia się zmęczenie, warto zrobić przerwę i pozwolić sobie na regenerację.
- ▶ Ze względu na ryzyko przepukliny pooperacyjnej nadal należy unikać podnoszenia ciężkich przedmiotów oraz nadmiernego napinania mięśni brzucha.
- ▶ Część prac domowych można wykonywać w bezpieczniejszy sposób – na przykład prasować w pozycji siedzącej.
- ▶ Codzienne spacerowanie warto kontynuować, stopniowo wydłużając ich czas, jeśli samopoczucie na to pozwala.
- ▶ Dobrze jest unikać sięgania wysoko, na przykład do górnych szafek, szczególnie jeśli wymaga to rozciągania lub unoszenia ciężaru nad głowę.
- ▶ Powrót do prowadzenia samochodu najczęściej jest możliwy po około 3–6 tygodniach, w zależności od rodzaju operacji i ogólnego stanu zdrowia. W razie wątpliwości warto skonsultować to z lekarzem.



ZAPOBIEGANIE PRZEPUKLINIE

Po operacji warto pamiętać, że odpowiednie nawyki mogą pomóc zmniejszyć ryzyko powstania przepukliny. Znaczenie ma unikanie nadmiernego wysiłku, ostrożne wstawanie z łóżka czy krzesła oraz stopniowy powrót do aktywności. Pomocne mogą być także ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha. Najlepiej skonsultować je z lekarzem lub fizjoterapeutą, aby dobrać je bezpiecznie do swojego stanu zdrowia. Więcej informacji o tym, czym jest przepuklina i jak ją rozpoznać, znajduje się na stronie 40.

Zaopatrzenie w sprzęt stomijny

Przy wypisie ze szpitala można otrzymać próbki sprzętu stomijnego. Nie jest to jednak standard we wszystkich placówkach – zależy to od praktyki danego szpitala. Niezależnie od tego przy wypisie przekazywane są dwa zlecenia na zaopatrzenie stomijne.

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

Zlecenia te umożliwiają realizację sprzętu stomijnego w ramach refundacji Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ). Po ich otrzymaniu należy wybrać sklep medyczny, w którym zlecenia zostaną zrealizowane. Sprzęt wydawany jest zgodnie z obowiązującymi limitami i zasadami refundacji.

W razie trudności z realizacją zleceń, doborem odpowiedniego sprzętu lub organizacją zaopatrzenia można skorzystać z pomocy firmy Med4Me.

Infolinia dla pacjentów: 800 120 130 (połączenie bezpłatne).



Dokładne przeżuwanie pokarmów ma duże znaczenie.

Dieta i nawodnienie

Po operacji może wystąpić zmniejszony apetyt, jednak nadal bardzo ważne jest spożywanie małych porcji, ale często – sprzyja to powrotowi do zdrowia. Zaleca się stopniowy powrót do normalnej diety oraz potraw spożywanych przed operacją. Niektóre produkty mogą czasowo wpływać niekorzystnie na funkcjonowanie stomii. Często jest to reakcja przejściowa, dlatego zaleca się ponowną próbę ich spożycia po kilku tygodniach.

Wskazówki dietetyczne w pierwszym okresie po operacji

Po operacji często dochodzi do utraty masy ciała. Aby wspomóc proces gojenia, zaleca się zwiększenie podaży kalorii, tłuszczu i białka. Oprócz standardowej diety warto uwzględnić:

- ▶ pełnotłuste mleko i sery,
- ▶ śmietanę kremówkę (np. jako dodatek do zup, puree ziemniaczanego i deserów),
- ▶ przekąski, takie jak herbatniki i ciasta,
- ▶ codzienne spożywanie produktów bogatych w białko, np. ryb, delikatnego mięsa i jaj,
- ▶ regularne przyjmowanie płynów w celu zapobiegania odwodnieniu



1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

Dalsze zalecenia żywieniowe

- ▶ zaleca się regularne spożywanie posiłków i przyjmowanie płynów,
- ▶ każdego dnia warto uwzględniać w diecie owoce i warzywa,
- ▶ codziennie należy spożywać produkty bogate w białko, takie jak mięso, ryby, jaja, ser, mleko lub jogurt.
- ▶ zaleca się uwzględnianie w każdym posiłku produktów węglowodanowych, takich jak pieczywo, ziemniaki, makaron, ryż oraz płatki śniadaniowe,
- ▶ warto włączać do diety mleko i produkty mleczne, które są bogatym źródłem wapnia – jako zdrowszą opcję zaleca się wybór produktów o obniżonej zawartości tłuszczu.



WSKAZÓWKA: *Warzywa liściaste w pierwszym okresie po operacji mogą powodować zwiększoną ilość gazów. Warto wówczas sięgać po warzywa korzeniowe, takie jak marchew, pietruszka, pasternak czy bataty.*

U osób z kolostomią mogą występować te same, typowe dolegliwości trawienne, które pojawiały się przed operacją, takie jak gazy, nieprzyjemny zapach, zaparcia czy biegunka.

Gazy (wzdęcia)

Niektóre produkty spożywcze mogą powodować zwiększoną ilość gazów. Do produktów, które mogą nasilać wzdęcia, należą:

- ▶ kapusta,
- ▶ rośliny strączkowe (fasola, soczewica, groch),
- ▶ napoje gazowane,
- ▶ brukselka,
- ▶ potrawy ostre i pikantne,
- ▶ cebula,
- ▶ kalafior,
- ▶ żucie gumy.

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

Sposoby ograniczania gazów

Aby zmniejszyć ilość gazów, zaleca się:

- ▶ unikanie rozmów i picia podczas jedzenia oraz żucie z zamkniętymi ustami,
- ▶ unikanie picia napojów przez słomkę,
- ▶ regularne spożywanie posiłków i unikanie długich przerw między nimi,
- ▶ pozostawienie napojów gazowanych do „odgazowania” przed wypiciem,
- ▶ picie napojów miętowych, np. herbaty miętowej lub syropu miętowego rozcieńczonego wodą,
- ▶ spożywanie jogurtu naturalnego,
- ▶ utrzymywanie aktywności fizycznej odpowiedniej do możliwości,
- ▶ unikanie palenia tytoniu oraz żucia gumy.



Nieprzyjemny zapach

Niektóre produkty spożywcze mogą czasami powodować nasilenie nieprzyjemnego zapachu. Należą do nich:

- | | |
|-----------|-------------|
| ▶ ryby, | ▶ czosnek, |
| ▶ jaja, | ▶ kapusta, |
| ▶ cebula, | ▶ szparagi. |

Sposoby ograniczania nieprzyjemnego zapachu

Aby zmniejszyć nieprzyjemny zapach, zaleca się:

- ▶ spożywanie jogurtu naturalnego,
- ▶ stosowanie kapsułek z olejkiem miętowym (dostępnych w aptekach oraz sklepach ze zdrową żywnością),
- ▶ picie syropu miętowego rozcieńczonego wodą, według indywidualnych preferencji smakowych,
- ▶ picie herbaty miętowej.



NAJWAŻNIEJSZY jest umiar

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ



Biegunka

Biegunka może mieć wiele przyczyn, w tym dietę, stosowane leki oraz stan emocjonalny. Do produktów, które często mogą powodować luźne stolce, należą:

- ▶ zielone warzywa,
- ▶ surowe owoce,
- ▶ potrawy ostre i pikantne,
- ▶ suszone śliwki oraz sok z suszonych śliwek.
- ▶ alkohol,

Sposoby ograniczania luźnych stolców

Aby zmniejszyć częstość i nasilenie luźnych stolców, zaleca się włączenie do diety następujących produktów:

- ▶ bardzo dojrzałe banany,
- ▶ produkty skrobiowe, takie jak biały ryż, makaron, białe pieczywo,
- ▶ jogurt naturalny oraz ziemniaki,
- ▶ mus jabłkowy,
- ▶ ser oraz desery mleczne (np. budyń, ryż na mleku),
- ▶ tapioka i inne lekkostrawne desery mleczne,
- ▶ makaron azjatycki (noodles),
- ▶ gładkie masło orzechowe,
- ▶ mleko gotowane.



W przypadku wystąpienia biegunki warto częściej opróżniać worek, aby nie dopuszczać do jego nadmiernego wypełnienia. Takie postępowanie pomaga ograniczyć podrażnienie i bolesność skóry wokół stonii.



W przypadku utrzymującej się biegunki lub zaparcz należy skontaktować się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) w celu uzyskania porady.

Zaparcia

Zaparcia mogą być spowodowane różnymi czynnikami, takimi jak stosowanie niektórych leków, sposób odżywiania, ograniczona aktywność fizyczna oraz niewystarczające spożycie płynów.

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

Sposoby łagodzenia zaparc

W celu zmniejszenia zaparc zaleca się:

- ▶ zwiększenie spożycia owoców i warzyw,
- ▶ włączanie do diety produktów pełnoziarnistych (razowych),
- ▶ przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów – około 2 litrów dziennie (z ograniczeniem napojów zawierających kofeinę),
- ▶ podejmowanie łagodnej aktywności fizycznej, dostosowanej do możliwości,
- ▶ spożywanie soków owocowych, w tym soku z suszonych śliwek,
- ▶ rozważenie zastosowania łagodnych środków przeczyszczających.



W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących wpływu diety lub stosowanych leków na funkcjonowanie kolostomii zaleca się skonsultowanie się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna w czasie pobytu w szpitalu

W czasie hospitalizacji personel medyczny zazwyczaj zachęca do wykonywania prostych ćwiczeń oddechowych oraz pokazuje, jak bezpiecznie kaszleć i zmieniać pozycję w łóżku. Podczas kaszlu warto delikatnie podtrzymywać okolicę rany pooperacyjnej i stomii, aby zmniejszyć dyskomfort. Jeśli w szpitalu dostępna jest konsultacja fizjoterapeutyczna, można dodatkowo otrzymać indywidualne wskazówki dotyczące bezpiecznego uruchamiania się po operacji.

Najlepszą formą aktywności bezpośrednio po operacji jest wstawanie i chodzenie. Początkowo może być potrzebna pomoc pielęgniarki lub fizjoterapeuty, jednak z czasem poruszanie się staje się łatwiejsze. Zaleca się również siadanie poza łóżkiem, co pomaga zmniejszyć ryzyko infekcji dróg oddechowych. Przed wypisem ze szpitala może zostać przeprowadzona ocena zdolności chodzenia po schodach.

Pierwsze dni po powrocie do domu

Po powrocie do domu ważne jest utrzymywanie aktywności fizycznej – chodzenie jest formą szczególnie zalecaną. Należy jednak pamiętać,

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

aby dostosowywać dystans do swoich możliwości, uwzględniając również drogę powrotną. Pomocne może być wyznaczanie sobie realistycznych celów, które stopniowo zwiększają się w czasie. Warto słuchać sygnałów wysyłanych przez organizm i w przypadku nadmiernego zmęczenia lub dyskomfortu przerwać aktywność.

Aktywność fizyczna po operacji stomii

Po operacji stomii zaleca się stopniowy powrót do zdrowego stylu życia, w miarę poprawy samopoczucia. Czas rekonwalescencji jest indywidualny i zależy m.in. od wieku, rodzaju zabiegu, kondycji fizycznej przed operacją oraz długości pobytu w szpitalu.

Wzmacnianie mięśni brzucha wspiera proces rekonwalescencji. Aktywności takie jak pływanie, spacer, joga czy pilates mogą być pomocne, jednak należy przerwać ćwiczenia, jeśli pojawi się ból. Po pełnym powrocie do zdrowia możliwe jest stopniowe wracanie do aktywności wykonywanych przed operacją. Przed rozpoczęciem intensywniejszych ćwiczeń zaleca się konsultację z pielęgniarką stomijną lub lekarzem operującym. Przed powrotem do aktywności fizycznej warto również skonsultować się z pielęgniarką stomijną w sprawie stosowania pasa podtrzymującego. Pas wspiera mięśnie brzucha i może pomóc w zapobieganiu powstaniu przepukliny okołostomijnej.



W przypadku korzystania z siłowni zaleca się konsultację z trenerem personalnym przed rozpoczęciem ćwiczeń, aby możliwe było przygotowanie indywidualnie dopasowanego programu treningowego. Do aktywności takich jak prace ogrodowe, spacer, rekreacyjne nordic walking można stopniowo powracać, jednak zaleca się stosowanie pasa przepuklinowego podczas ich wykonywania. Podczas aktywności fizycznej należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu i przyjmowaniu wystarczającej ilości płynów, aby zapobiegać odwodnieniu.

Podróże

Planowanie wyjazdu

Jeżeli planowany jest pierwszy wyjazd, naturalne jest odczuwanie

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

obaw związanych z podróżowaniem po operacji. Rozsądnie jest rozpocząć od krótkich wyjazdów z dala od domu, aby stopniowo budować pewność siebie. Wraz z jej wzrostem oraz poczuciem bezpieczeństwa można zacząć planować dalsze podróże.



Jeżeli operacja była przeprowadzona niedawno, przed zarezerwowaniem wyjazdu należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym lub lekarzem POZ, aby upewnić się, że podróż jest możliwa. W przypadku hospitalizacji w ciągu ostatnich 6 miesięcy zaleca się uzyskanie zgody medycznej na wyjazd.

Planuj z wyprzedzeniem

- ▶ Warto przygotować listę sprzętu i akcesoriów, które należy zabrać ze sobą. Dobrym rozwiązaniem jest przejście krok po kroku przez rutynę zmiany worka, aby przypomnieć sobie dokładnie, jakie produkty są używane.
- ▶ Należy obliczyć liczbę worków potrzebnych na każdy dzień wyjazdu – a następnie ją podwoić i dodać kilka zapasowych. Zmiana klimatu i otoczenia może sprawić, że konieczna będzie częstsza zmiana worka.
- ▶ Dodatkowy zapas sprzętu zwiększa poczucie bezpieczeństwa i komfort psychiczny.
- ▶ Jeżeli na co dzień stosowany jest worek zamknięty, warto rozważyć zabranie kilku worków otwartych. Zarówno podczas podróży krajowych, jak i zagranicznych możliwe jest wystąpienie dolegliwości żołądkowo-jelitowych. W przypadku luźnej konsystencji stolca opróżnianie worka bywa znacznie wygodniejsze, zmniejsza częstotliwość jego zmiany oraz ogranicza ryzyko podrażnień skóry.
- ▶ Podczas wyjazdu pomocne może być zabranie worków w różnych rozmiarach, dostosowanych do planowanych aktywności. Większość firm oferuje worki o różnej pojemności. Większy worek może sprawdzić się podczas długiego lotu, natomiast mniejszy – na

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

przykład podczas pływania. Warto skonsultować ten wybór z pielęgniarką stomijną.

- ▶ Zasadniczo zaleca się przechowywanie większości sprzętu stomijnego w bagażu podręcznym, tak aby był zawsze pod ręką i pozostawał z właścicielem. Na wypadek zagubienia bagażu podręcznego, dodatkowy zapas sprzętu powinien znaleźć się w walizce lub w bagażu osoby towarzyszącej.
- ▶ Warto skontaktować się z pielęgniarką stomijną w celu uzyskania informacji o pielęgniarce stomijnej w miejscu lub kraju planowanego pobytu.
- ▶ Oddzielny, niewielki zestaw podróży zawierający niezbędne akcesoria do zmiany worka powinien być zawsze łatwo dostępny, aby korzystanie z toalety było proste i dyskretne.



Ubezpieczenie podróże

Po wyborze kierunku wyjazdu należy upewnić się, że posiadane ubezpieczenie turystyczne zapewnia odpowiedni zakres ochrony. Przed udzieleniem ochrony ubezpieczyciel przeprowadzi proces oceny ryzyka. Może on obejmować wypełnienie ankiety medycznej lub rozmowę telefoniczną z doradcą medycznym.

- ▶ Należy ujawnić pełną historię medyczną, przebyte operacje oraz wszystkie choroby i schorzenia istniejące przed zawarciem umowy.
- ▶ Warto porównać oferty różnych ubezpieczycieli, ponieważ koszt ubezpieczenia może być wyższy niż dotychczas.
- ▶ Dobrym źródłem informacji mogą być również stowarzyszenia stomijne, które często dysponują listą sprawdzonych firm ubezpieczeniowych.

Podróż samolotem

Należy pamiętać, że przepisy Międzynarodowego Zrzeszenia Przewoźników Powietrznych (IATA) zabraniają wnoszenia na pokład samolotu przedmiotów uznawanych za niebezpieczne. Nożyczki o krótkim ostrzu (do 6 cm) i zaokrąglonych końcach mogą być dopuszczone do bagażu podręcznego, jednak ostateczna decyzja zawsze należy do służb kontroli bezpieczeństwa na lotnisku.

W przypadku wątpliwości zaleca się spakowanie nożyczek do bagażu

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

rejestrowanego. Ograniczenia dotyczą również przewozu płynów w bagażu podręcznym. Warto sprawdzić obowiązujące zasady u przewoźnika na kilka tygodni przed planowanym wylotem. Podczas odprawy na lotnisku warto przybyć wcześniej, aby znaleźć się na początku kolejki. Ułatwia to możliwość poproszenia o miejsce przy przejściu, najlepiej w pobliżu toalety. Czasami taką prośbę można również zgłosić wcześniej za pośrednictwem biura podróży.



Podróż samolotem może u niektórych osób powodować zwiększoną ilość gazów. Warto unikać produktów, które mogą nasilać te dolegliwości. Zaleca się spożywanie częstych, niewielkich posiłków na 24 godziny przed lotem oraz unikanie potraw pikantnych, tłustych i napojów gazowanych.

Podróż samochodem

Podczas podróży drogą lądową warto zaplanować postoje w miejscach z dostępem do odpowiednich toalet. Większość przydrożnych kawiarni, restauracji, stacji benzynowych i hoteli dysponuje toaletami. Nie należy obawiać się zapytania o możliwość skorzystania z nich w razie potrzeby.

Jedzenie i picie

Podczas pobytu za granicą ogólne zalecenia dotyczące jedzenia i picia są takie same dla wszystkich:

- ▶ należy zachować ostrożność w korzystaniu z lokalnej wody w niektórych krajach,
- ▶ do picia oraz mycia zębów i stonii należy używać wody butelkowanej lub przegotowanej,
- ▶ należy unikać żywności, która stała przez długi czas,
- ▶ nie zaleca się spożywania napojów z kostkami lodu,
- ▶ sałaty i owoce należy dokładnie umyć przed spożyciem.



Dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego

Zmiana klimatu, wody lub diety może wpłynąć na pracę jelit, dlatego warto być przygotowanym. Profilaktycznie, na wypadek biegunki, zaleca się zabranie loperamidu (np. Imodium), który spowalnia

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

perystaltykę jelit, oraz saszetek z doustnymi płynami nawadniającymi, które po rozpuszczeniu w wodzie uzupełniają utracone sole mineralne i zmniejszają ryzyko odwodnienia. Wszystkie te preparaty są dostępne na receptę lub bez recepty w aptece oraz w lokalnych supermarketach. Przed ich zastosowaniem należy zawsze dokładnie zapoznać się z treścią ulotki. Jeżeli objawy nie ustępują po 24 godzinach, należy skonsultować się z lekarzem.



Płyny

Należy pić dużo płynów. W gorącym i wilgotnym klimacie organizm traci znacznie więcej wody wraz z potem, dlatego konieczne jest jej regularne uzupełnianie. Dotyczy to wszystkich członków rodziny, nie tylko osób ze stomią. Warto planować regularne przerwy na picie oraz zawsze mieć przy sobie butelkę wody. Napoje izotoniczne (np. ogólnodostępne napoje dla sportowców lub doustne płyny nawadniające) skutecznie pomagają zapobiegać odwodnieniu. Napoje gazowane warto pozostawić na chwilę otwarte, aby straciły gaz – zmniejsza to ryzyko wzdęć.



Należy pamiętać, że nadmierne spożycie alkoholu przyspiesza odwodnienie organizmu oraz zwiększa ryzyko wystąpienia objawów „kaca” następnego dnia – dlatego nie należy przesadzać. Zawsze zaleca się umiar.



Przechowywanie produktów stomijnych

Podczas pobytu w gorącym klimacie należy zadbać o to, aby worki stomijne nie nagrzewały się nadmiernie. Zaleca się przechowywanie sprzętu w torbie lub pojemniku termoizolacyjnym oraz wybór najchłodniejszego miejsca w miejscu zakwaterowania do ich składowania.

Pływanie

Pierwsze pójście na basen lub do wody często wiąże się z niepokojem. U niektórych osób pojawiają się obawy, że woda może ostabić

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

przyleganie worka. W praktyce worek stomijny pozostaje bardzo dobrze umocowany podczas pływania. Po zamoczeniu przylepiec zwykle staje się bardziej lepki i trzyma się nawet lepiej. Jeżeli po pływaniu planowana jest zmiana worka, przylepiec może nadal być lepki i podczas jego zdejmowania może odklejać się w sposób ciągnący, przypominający gumę do żucia, pozostawiając resztki kleju na skórze.



Nie należy zapominać o stosowaniu preparatów chroniących przed słońcem oraz o unikaniu przebywania na słońcu w okresach intensywnego promieniowania UV.

Po wyjściu z wody warto dokładnie osuszyć worek i pozostawić go na kilka minut. Przylepiec powinien wówczas powrócić do swoich normalnych właściwości.

Na czas pływania lub pobytu na plaży można rozważyć zmianę worka na mniejszy rozmiar. W przypadku dłuższego przebywania na słońcu zaleca się zakrycie worka, ponieważ tworzywo, z którego jest wykonany, może nasilać działanie ciepła. Chlor zawarty w wodzie basenowej oraz sól morską mogą wysuszać przylepiec worka, dlatego w takich warunkach wskazana może być częstsza zmiana worka.



Pamiętaj wakacje są po to, aby cieszyć się wypoczynkiem. Dobre planowanie, spokój i pozytywne nastawienie pozwalają w pełni korzystać z wyjazdu.

Strój kąpielowy

Rodzaj stroju kąpielowego, jaki można nosić, zależy od indywidualnych preferencji oraz umiejscowienia stomii.

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ



Osoby noszące stroje dwuczęściowe

- ▶ Jeżeli noszenie bikini jest komfortowe – to świetnie. Dobra podszewka stroju lub podwójna warstwa materiału zapewnia podparcie dla brzucha i pomaga ukryć worek.
- ▶ Przy wyborze stroju kąpielowego można zdecydować się na model o wyrazistym, wzorzystym desenie, który maskuje ewentualne uwypuklenia.
- ▶ W przypadku bikini modele z wyższym stanem lub o wyższym wycięciu mogą zakrywać stomię. Alternatywą jest góra typu tankini (dłuższy top w formie koszulki) noszona z dotem od bikini.
- ▶ Na plaży lub przy basenie można zdecydować się na noszenie pareo, które łatwo zdjąć przed wejściem do wody.



Osoby noszące kąpielówki lub spodenki

- ▶ Jeżeli komfortowo noszony jest obcisły strój kąpielowy – to również dobre rozwiązanie.
- ▶ Alternatywą są spodenki kąpielowe, które można nosić powyżej stomii i które zazwyczaj mają luźniejszy krój. Warto wybierać modele z siateczkową podszewką, która zapewnia dodatkowe podparcie dla worka.

Oswajanie emocji związanych ze stomią

Stomia mogła zostać wytoniona z różnych powodów, takich jak nowotwór, uraz, nieswoiste choroby zapalne jelit lub nietrzymanie stolca. Przyczyna, dla której konieczne było przeprowadzenie operacji, może mieć wpływ na sposób adaptacji do życia ze stomią. Dla niektórych osób stomia stanowi długo wyczekiwaną ulgę po wielu latach obniżonej jakości życia spowodowanej chorobą. Inne osoby mogą odczuwać poczucie straty i postrzegać stomię jako coś, czego nie chcą mieć. Jest to reakcja częsta i całkowicie zrozumiała.



Ważne jest, aby mieć świadomość, że mogą pojawiać się okresy smutku i żałoby oraz chwile niepokoju. Nie należy być wobec

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

siebie zbyt surowym – warto pozwolić, aby emocje mogły się ujawnić. Odczuwanie złości, smutku czy potrzeba płaczu są czymś naturalnym i dopuszczalnym.

Nauka radzenia sobie ze stomią – zarówno pod względem emocjonalnym, jak i praktycznym – nie następuje z dnia na dzień. Każda osoba przystosowuje się do zmian w swoim życiu w innym tempie i dla niektórych proces ten może trwać dłużej niż dla innych.

Pomocne bywa rozmawianie o swoich odczuciach z osobami, przy których można czuć się swobodnie – partnerem lub partnerką, rodziną, przyjaciółmi czy pielęgniarką stomijną. Osoby te mogą zaoferować wsparcie i pomoc na każdym etapie adaptacji.

Warto pamiętać, że poza zespołem medycznym dostępne jest także wsparcie organizacji pacjenckich tworzonych przez osoby żyjące ze stomią. Takie miejsca oferują rzetelne informacje, praktyczne wskazówki oraz możliwość rozmowy z kimś, kto ma podobne doświadczenia. Jednym z nich jest Fundacja STOMAlife, która zapewnia wsparcie informacyjne i edukacyjne, w tym możliwość rozmowy za pośrednictwem bezpłatnej infolinii 800 633 463.

Komu powiedzieć?

Możliwe, że pojawia się niepokój dotyczący tego, jak inni będą reagować na fakt posiadania stomii. Tylko dana osoba może zdecydować, komu i kiedy chce o tym powiedzieć. Niektórzy decydują się poinformować rodzinę i przyjaciół od samego początku, co może ułatwić adaptację do życia ze stomią.

Seks, bliskość i relacje

Na początku okres pooperacyjny oraz nauka codziennego funkcjonowania ze stomią mogą sprawić, że gotowość do bliskości intymnej jeszcze się nie pojawi. Jest to całkowicie naturalne – warto dać sobie czas na rekonwalescencję po operacji. Warto otwarcie rozmawiać z partnerem lub partnerką o swoich odczuciach i doświadczeniach, ponieważ druga strona może odczuwać nawet

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

większy niepokój. Bliskość można budować poprzez bycie razem, trzymanie się za ręce czy pocałunki. Najważniejsze jest, aby starać się rozluźnić i czuć się komfortowo.

Niektóre rodzaje operacji mogą wpływać na funkcjonowanie seksualne. Może to wynikać ze zmian fizycznych w obrębie ciała lub z faktu, że dana osoba nie jest jeszcze gotowa na współżycie. Czasami konieczne jest wypróbowanie różnych pozycji, aby znaleźć te najbardziej komfortowe. Gdy pojawi się gotowość, warto omówić te kwestie z pielęgniarką stomijną, aby dowiedzieć się, jaki wpływ – jeśli w ogóle – operacja mogła mieć na życie intymne.

Gdy nadejdzie odpowiedni moment

Nie ma potrzeby stosowania specjalnego worka stomijnego podczas kontaktów intymnych. Jeżeli pojawi się taka potrzeba, można sięgnąć po worki o mniejszej pojemności lub tzw. mini capy. Przed zbliżeniem intymnym należy opróżnić worek stomijny z jego zawartości, a jeżeli jest taka możliwość – wymienić go na nowy, co zwiększa poczucie dyskrecji i komfortu. Kobiety mogą zdecydować się na bieliznę stomijną lub koronkowe pasy, które pomagają ustabilizować worek i zwiększają poczucie komfortu. Dostępne są różne fasony bielizny zaprojektowane specjalnie dla kobiet żyjących ze stomią.



Ostrzeżenie: *Nigdy nie należy podejmować prób odbywania stosunku seksualnego przez stomię, ponieważ może to stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia.*

Kobiety

U niektórych kobiet po określonych rodzajach operacji mogą wystąpić zmniejszone odczuwanie bodźców, ból lub suchość pochwy. Dolegliwości te można łagodzić poprzez stosowanie lubrykantów, zmianę pozycji oraz unikanie głębokiej penetracji.



1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

W przypadku trudności warto skonsultować się z pielęgniarką stomijną, która może udzielić odpowiednich wskazówek. W razie potrzeby należy rozmawiać z lekarzem na temat antykoncepcji, ponieważ po operacji wytonienia stomii nadal możliwe jest zajście w ciążę. Jeżeli planowana jest ciąża, zaleca się konsultację z lekarzem prowadzącym lub lekarzem POZ, którzy najlepiej doradzą w tej kwestii. W czasie ciąży mogą wystąpić zmiany w wielkości stomii, co może wiązać się z koniecznością dostosowania szablonu do wycinania otworu w ptytce.

Mężczyźni

U niektórych mężczyzn po operacji mogą wystąpić trudności z uzyskaniem i utrzymaniem erekcji oraz z ejakulacją. Może to wynikać z podrażnienia lub uszkodzenia nerwów oraz naczyń krwionośnych podczas zabiegu chirurgicznego. Z czasem dolegliwości te mogą ulec poprawie. Jeżeli jednak problemy utrzymują się, zaleca się rozmowę z pielęgniarką stomijną lub lekarzem, którzy mogą udzielić dalszych wskazówek i – w razie potrzeby – zaproponować odpowiednie leczenie. Dostępne są metody takie jak leki doustne (np. sildenafil), iniekcje do prącia, implanty lub mechaniczne urządzenia wspomagające erekcję, które mogą być bardzo skuteczne.



Obraz własnego ciała

Niezależnie od poci, każda osoba ma własne postrzeżenie swojego ciała – związane z tym, co w nim lubi i czego nie akceptuje. Operacja wiąże się ze zmianą fizyczną wyglądu ciała, co może wpłynąć na sposób postrzegania samej siebie lub samego siebie. Jest to naturalne i normalne, a przystosowanie się do tych zmian może wymagać czasu.

Niezależnie od przebytej operacji, wszyscy różnimy się budową ciała i jego wyglądem. Często rozmowa o obawach związanych z obrazem własnego ciała bywa pomocna i przynosi poczucie ulgi.

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

Warto rozważyć rozmowę z inną osobą żyjącą ze stomią. W tym celu można skontaktować się z pielęgniarką stomijną lub Fundacją STOMAlife, która może pomóc w zorganizowaniu takiego kontaktu.



„Stomia jest tylko niewielką częścią całego ciała i warto o tym pamiętać, nie pozwalając, by zdominowała całe życie – czasem tak się zdarzy, ale nie powinno to mieć miejsca przez cały czas.”

Carole osoba żyjąca ze stomią

Wybór ubrań i praktyczne wskazówki

Przy wyborze ubrań każda osoba kieruje się własnym stylem i indywidualnymi preferencjami. Nie ma powodu, aby rezygnować z różnorodnych elementów garderoby – można nosić ubrania, które są zarówno wygodne, jak i estetyczne.

Najważniejszą zasadą przy doborze ubrań jest upewnienie się, że paski lub gumy w pasie nie przebiegają bezpośrednio przez stomię ani nie uciskają nadmiernie worka stomijnego.

Istnieją specjalistyczne firmy oferujące bieliznę, stroje kąpielowe oraz odzież przeznaczoną dla osób ze stomią, jednak ich zakup ani noszenie nie są konieczne – codzienna odzież zazwyczaj jest w pełni odpowiednia.

Można nosić dowolne ubrania, jednak poniższe wskazówki mogą pomóc w ich wyborze.

Wskazówki dla osób z wyłonioną stomią

Kobiety

„W pierwszym okresie po operacji najlepiej wybierać luźne, wygodne ubrania, które nie uciskają brzucha i okolicy stomii. Miękkie materiały oraz elastyczny pas w spodniach czy spódnicy mogą zwiększyć komfort w ciągu dnia. Jeśli pojawi się potrzeba uzupełnienia garderoby, warto postawić na rzeczy, w których można czuć się swobodnie i pewnie. Kolor lub fason, który poprawia samopoczucie, może mieć większe znaczenie, niż się wydaje.”

„Warto eksperymentować – duże szale, paszminy i miękkie tkaniny są bardzo przyjazne. Dobrze jest zwracać uwagę na atuty: zgrabne nogi, ładne dekolty, kolczyki, efektowne buty lub botki.”

„Dobrym wyborem są wzorzyste stroje kąpielowe z funkcją podtrzymującą. Nie tylko dobrze się w nich wygląda, ale też czuje się większą pewność w wodzie dzięki dodatkowemu wsparciu. Pareo i tuniki również są bardzo przydatne.”

„Spodnie lub legginsy z szerokim pasem w talii są dla mnie najwygodniejsze, ponieważ nie uciskają ileostomii. To samo dotyczy bielizny – szeroki, koronkowy pas u góry pomaga także utrzymać worek na miejscu.”

„Chodzę pływać i nie uważam, aby było konieczne kupowanie specjalnego stroju kąpielowego – można wybrać top typu tankini i proste nogawki, z podtrzymującą bielizną pod spodem, albo zwykły kostium ze wstawkami modelującymi brzuch, najlepiej we wzór. Jeśli podczas zakładania worek zostanie lekko skierowany ku środkowi ciała, nie jest widoczny.”

„Warto pamiętać, że ludzie zazwyczaj nie zauważają ‘wypukłości’ – jest ona bardziej zauważalna dla samej osoby, ponieważ wie, że tam jest.”

„Dla mnie najlepsze są majtki, džinsy i spódnice z wysokim stanem. Lubię obciste džinsy z elastycznego materiału, ale fason typu ‘boyfriend’ też się sprawdza, ponieważ jest luźniejszy u góry i zwęża się ku dołowi. Noszę je z dłuższym swetrem lub koszulą.”

„Latem noszę różne bluzki i koszulki w połączeniu ze spodniami z lnu lub podobnych tkanin, które zazwyczaj zapewniają wystarczająco dużo miejsca na rozszerzenie się worka.”

„Sukienki o odpowiednim kroju, np. marszczone, z luźną talią lub fasony dopasowane u góry i rozszerzane ku dołowi, często sprawdzają się lepiej niż zestawy spódnica i bluzka.”

„Kamizelki, marynarki, luźne kardigany lub narzutki – odpowiednio do okazji: eleganckiej, sportowej czy codziennej – noszone na bardziej dopasowaną górę, sprawdzają się u mnie bardzo dobrze.”

Mężczyźni

„Zauważyłem, że warto opróżniać kieszenie, aby zmniejszyć dodatkowe obciążenie. Ze względu na konieczność noszenia ze sobą zestawu awaryjnego korzystam z niewielkiej torby typu reporterskiego.”

„Zazwyczaj noszę koszule i swetry we wzory lub paski, które odciągają wzrok od ewentualnych nierówności sylwetki spowodowanych przez worek. Kupuję też ubrania o nieco większym rozmiarze w pasie, aby zapewnić więcej miejsca i pozwolić, by naturalne fałdy materiału odwracały uwagę.”

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

Leki

Niektóre leki mogą powodować działania niepożądane i posiadanie kolostomii nie chroni przed ich występowaniem. Objawy są takie same jak u osób bez stomii:

- ▶ leki przeciwbólowe mogą powodować zaparcia (rzadsze oddawanie stolca),
- ▶ antybiotyki mogą powodować biegunkę (luźne stolce),
- ▶ preparaty żelaza mogą powodować czarne, lepkie stolce oraz zaparcia,
- ▶ leki na niestrawność mogą powodować szare zabarwienie stolca.

Pomimo wystąpienia tych objawów ważne jest, aby kontynuować przyjmowanie przepisanych leków oraz omówić wszelkie działania niepożądane z lekarzem POZ.

Środki przeczyszczające mogą być zalecone w leczeniu zaparć. Leki te powodują rozluźnienie stolca i mogą zwiększać ilość gazów.

Ważne jest, aby długotrwałe stosowanie środków przeczyszczających omówić z pielęgniarką stomijną lub lekarzem POZ.

Chemioterapia

Chemioterapia jest formą leczenia farmakologicznego i istnieje wiele różnych schematów stosowanych w terapii nowotworów. Niektóre z tych leków mogą wpływać na funkcjonowanie stomii oraz ilość i charakter wydzieliny. W takich przypadkach warto skonsultować się z pielęgniarką stomijną lub pielęgniarką onkologiczną.

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

Możliwe problemy związane ze stomią

Podrażniona skóra

Prawidłowa pielęgnacja skóry jest kluczowa w zapobieganiu jej podrażnieniom. Podrażniona skóra jest częstym problemem u osób ze stomią. Może powodować ból i dyskomfort, a jej leczenie bywa długotrwałe, dlatego tak ważna jest odpowiednia pielęgnacja i szybka reakcja na pierwsze objawy. Istnieje wiele przyczyn takiego stanu. Poniższa lista nie jest kompletna, dlatego w przypadku utrzymywania się objawów należy skontaktować się z pielęgniarką stomijną w celu uzyskania dalszych wskazówek.



Coroczna wizyta u zaufanej pielęgniarki stomijnej może pomóc w uniknięciu takich problemów.

▶ Nieodpowiednio dopasowany worek:

Po operacji może dojść do zmiany kształtu brzucha, zwłaszcza w przypadku przyrostu lub utraty masy ciała. Może to sprawić, że skóra w okolicy stomii nie przylega równomiernie do worka, co prowadzi do odstąpienia zdrowej skóry i sprzyja powstawaniu podrażnień lub podciekania treści jelitowej. Z tego względu ważne jest regularne sprawdzanie rozmiaru używanego do docięcia otworu w płytce szablonu oraz dopasowania worka stomijnego.

▶ Zmiana charakteru wydzieliny:

Zmiana ilości lub konsystencji wydzieliny ze stomii może przyczyniać się do podrażnień skóry. W przypadku luźnych stolców pomocne może być czasowe stosowanie worka otwartego, aby ograniczyć konieczność częstych zmian worka, które mogą prowadzić do podrażnień skóry.

▶ Uraz stomii lub skóry:

Stomia oraz otaczająca ją skóra są narażone na uszkodzenia i wymagają szczególnej troski. Nieprawidłowo dobrany rozmiar docinanego w płytce otworu może powodować tarcie i urazy po

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

bokach stomii, w tym drobne owrzodzenia. Może się zdarzyć, że kształt stomii pozostaje taki sam, natomiast zmienia się jej wielkość. Warto wyrobić nawyk regularnego kontrolowania wielkości stomii oraz stanu skóry wokół niej.

▶ **Nadwrażliwość na produkty:**

Nadwrażliwość na przyklepic worka stomijnego występuje rzadko, jednak może się pojawić nawet po długim okresie stosowania tego samego produktu. Początkowo może objawiać się jako niewielkie podrażnienie, które – jeśli nie zostanie odpowiednio leczone – może się stopniowo nasilać.

▶ **Zapalenie mieszków włosowych**

Stan zapalny mieszków włosowych objawia się drobnymi zmianami przypominającymi krostki, czasem wypetnionymi ropą, które mogą być bolesne. Najczęściej pojawia się po goleniu skóry wokół stomii.

W przypadku zauważenia jakichkolwiek zmian skórnych w bezpośrednim sąsiedztwie stomii należy niezwłocznie skontaktować się z pielęgniarką stomijną w celu uzyskania porady dotyczącej leczenia.

Rozejście połączenia stomii ze skórą

Podczas wyłaniania stomii jelito jest przyszywane do skóry. Zdarza się, że po operacji dochodzi do częściowego rozejścia szwów i oddzielenia skóry od jelita. Zmiana ta może wyglądać niepokojąco, jednak – podobnie jak inne rany – zwykle goi się stopniowo z upływem czasu. W takiej sytuacji ważne jest skontaktowanie się z pielęgniarką stomijną, która może doradzić odpowiednie postępowanie i leczenie wspomagające proces gojenia.

Naleśnikowanie (przyklejanie się treści w worku)

Do tego zjawiska dochodzi wtedy, gdy wewnętrzne warstwy worka skleją się ze sobą, tworząc efekt podciśnienia, który uniemożliwia opadanie treści jelitowej do dolnej części worka. Stolec pozostaje w górnej części worka, co może prowadzić do zablokowania filtra.

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

W skrajnych przypadkach może to również powodować odklejenie się worka od skóry. Pomocne może być okresowe stosowanie osłonki na filtr. Przed założeniem worka można wprowadzić do niego niewielką ilość powietrza (np. delikatnie dmuchając do środka), a następnie założyć osłonkę filtra. Dzięki temu część powietrza pozostanie w worku. Po opróżnieniu stomii można spróbować zdjąć osłonkę filtra – może to ułatwić opadanie treści do dolnej części worka.

Niektóre osoby uznają za pomocne włożenie do worka zwiniętego kawałka papieru toaletowego lub małej kulki z waty. Inni zauważają poprawę po zastosowaniu niewielkiej ilości oleju lub płynnego mydła, nałożonej na otwór w przylepcu (tak, aby pokryła wewnętrzną powierzchnię przeciwległej folii), co może ułatwić przesuwanie się treści do dotu worka.

Balonowanie (nadmierne wypętnianie worka gazami)

Do zjawiska dochodzi wtedy, gdy worek stomijny nadmiernie wypętnia się gazami i „nadyma”. Może to powodować odklejanie się worka od skóry. Jeżeli stosowana jest osłonka na filtr, warto spróbować ją zdjąć. Jeśli worek stomijny posiada filtr, a problem nadal występuje, przyczyną może być nadmierna ilość gazów jelitowych. Wiadomo, że potrawy pikantne, niektóre warzywa (takie jak cebula, kapusta, groszek czy fasola) oraz napoje gazowane mogą zwiększać ilość gazów, dlatego warto ograniczyć ich spożycie. Należy również unikać popijania posiłków, ponieważ sprzyja to połykaniu nadmiaru powietrza. Regularne spożywanie posiłków pomaga zmniejszyć gromadzenie się gazów.

Zaparcia

Zaparcia mogą występować z różnych powodów, takich jak ograniczona aktywność ruchowa, stosowanie leków przeciwbólowych oraz zmniejszone spożycie błonnika i płynów. Objawiają się rzadkim oddawaniem twardych stolców i mogą powodować dyskomfort w jamie brzusznej. Postępowanie polega na zwiększeniu ilości przyjmowanych płynów oraz błonnika w diecie. Jeżeli nie przynosi

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

to poprawy, lekarz POZ lub pielęgniarka stomijna mogą zalecić odpowiednie stosowanie środków przeczyszczających.

Przepuklina okołostomijna

Przepuklina jest osłabieniem ściany mięśniowej. Przepuklina okołostomijna może pojawić się w okolicy stomii, a ryzyko jej wystąpienia zwiększają następujące czynniki:

- ▶ wiek,
- ▶ palenie tytoniu,
- ▶ masa ciała,
- ▶ przebycie wielu operacji w obrębie jamy brzusznej i/lub operacji w trybie nagłym,
- ▶ wykonywanie intensywnego wysiłku fizycznego lub dźwiganie ciężkich przedmiotów,

Przepuklina okołostomijna może mieć różną wielkość – od wielkości piłki golfowej aż do rozmiarów piłki nożnej. Dostępnych jest wiele pasów i odzieży podtrzymującej brzuch, które pomagają stabilizować przepuklinę i poprawiają komfort.

Zaleca się noszenie lekkiego pasa podtrzymującego w celach profilaktycznych. W przypadku wykonywania większego wysiłku fizycznego konieczne może być dobranie bardziej stabilizującego wyrobu. W doborze odpowiedniego pasa może pomóc pielęgniarka stomijna. U niektórych osób przepuklina okołostomijna nie powoduje żadnych dolegliwości, natomiast inne mogą odczuwać uczucie „ciągnięcia”, dyskomfort lub ból. Często zależy to od wielkości przepukliny. Objawy te można łagodzić poprzez noszenie odpowiednio dobranego pasa lub odzieży podtrzymującej.

Istnieje możliwość leczenia operacyjnego przepukliny, w zależności od nasilenia objawów oraz wpływu na jakość życia. Decyzja o ewentualnym zabiegu jest zawsze podejmowana indywidualnie przez chirurga. Należy jednak pamiętać, że nawet po operacyjnej naprawie przepukliny nadal istnieje ryzyko jej ponownego wystąpienia.

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

Retrakcja stomii (cofnięcie stomii)

Do retrakcji dochodzi wtedy, gdy stomia znajduje się poniżej poziomu skóry. Może to mieć różne przyczyny, takie jak:

- ▶ trudności związane z wyłonieniem stomii,
- ▶ masa ciała,
- ▶ kształt brzucha.

W przypadku cofniętej stomii może być konieczne wypróbowanie różnych rodzajów worków oraz dodatkowych akcesoriów, aby dobrać rozwiązanie najlepiej dopasowane do indywidualnych potrzeb. W takiej sytuacji przecieki mogą występować częściej, jednak stosowanie odpowiednio dobranych produktów pozwala je ograniczyć.

Znalezienie optymalnego zestawu sprzętu może wymagać czasu, dlatego warto skorzystać ze wsparcia pielęgniarki stomijnej, która pomoże dobrać najodpowiedniejsze rozwiązania.

Krwawienie

Jelito ma bardzo dobre ukrwienie, dlatego stomia ma kolor różowy lub czerwony. Podczas oczyszczania stomii niewielka ilość krwi na gaziku lub ściereczce może się pojawić i jest to zjawisko spodziewane. Jeżeli jednak zauważona zostanie krew wewnątrz worka stomijnego i/lub w stolcu, należy niezwłocznie skontaktować się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem POZ.

Przyjmowanie leków przeciwkrzepliwych, takich jak warfaryna lub aspiryna, może zwiększać ryzyko krwawienia. Jeżeli krwawienie jest obfite, utrzymuje się przez dłuższy czas lub pochodzi z wnętrza stomii, należy pilnie zasięgnąć porady pielęgniarki stomijnej lub lekarza POZ.

Wypadanie stomii

Czasami jelito może się wydłużyć i wysunąć na zewnątrz, na zasadzie „efektu teleskopowego” – określa się to jako wypadanie stomii. Pomimo wypadania, kolostomia powinna zachować zdrowy, różowy lub czerwony kolor.

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

Jeżeli kolor stomii ulegnie zmianie i stanie się ciemniejszy, należy niezwłocznie zasięgnąć pilnej porady medycznej.

Rozmiar i kształt stomii mogą się zmieniać – szczególnie w pierwszym okresie po operacji, ale także później. Dlatego warto regularnie mierzyć stomię i dopasowywać otwór w płytce do jej aktualnego wymiaru. To pomaga chronić skórę i zapewnia szczelność sprzętu. Jeśli pojawią się trudności z dopasowaniem sprzętu lub wątpliwości co do rozmiaru stomii, dobrze jest skonsultować się z pielęgniarką stomijną.

Położenie się może zmniejszyć wielkość wypadania stomii i ułatwić założenie worka. W niektórych przypadkach skuteczne może być również stosowanie pasa podtrzymującego, zakładanego w pozycji leżącej, co pomaga w kontroli wypadania stomii.

Pielęgniarka stomijna może doradzić w zakresie stosowania odpowiedniej odzieży lub pasa stomijnego.

Ziarniniaki

Ziarniniaki to czerwone, drobne guzki, które mogą pojawiać się na stomii oraz w jej bezpośrednim otoczeniu. Mogą być tkliwe i wystąpić w dowolnym momencie. Czasami tarcie ze strony ptytki lub przylepca worka może zwiększać ryzyko ich powstawania. Ziarniniaki mogą krwawić, co może utrudniać przyleganie worka stomijnego. Należy sprawdzić dopasowanie szablonu, aby zapewnić właściwe przyleganie, jednak nie należy wycinać większego otworu w szablonie w celu „ominięcia” ziarniniaków, ponieważ może to sprzyjać ich powiększaniu się. Pielęgniarka stomijna może uznać za konieczne leczenie preparatami z azotanem srebra lub – rzadko – skierować na chirurgiczne usunięcie zmian.

1. ŻYCIE ZE STOMIĄ

Owrzodzenia

Owrzodzenia mogą rozwijać się z różnych powodów, m.in. w związku ze stosowanymi lekami, rodzajem używanego sprzętu stomijnego lub jako następstwo choroby, która była wskazaniem do wytonienia stomii. Mogą objawiać się jako przerwana, zaczerwieniona i bolesna powierzchnia skóry. Owrzodzenia są możliwe do leczenia, a po ocenie stanu skóry pielęgniarka stomijna może doradzić odpowiednie postępowanie.

Zwężenie stomii (stenoza)

Zwężenie powoduje, że stomia staje się bardzo mała i ciasna. Wydzielina ze stomii może przyjmować postać cienkich, „wstążkowatych” stolców lub być całkowicie płynna. Po przeprowadzeniu oceny pielęgniarka stomijna może zastosować rozszerzacz (dylator), który wprowadza się do stomii, oraz zalecić kontynuowanie tego postępowania w warunkach domowych. Pielęgniarka stomijna może również zalecić stosowanie środków przeczyszczających w celu utrzymania odpowiednio miękkiej konsystencji stolca i zapobiegania zaparciom. W niektórych przypadkach konieczne może być leczenie operacyjne polegające na ponownym uformowaniu stomii.

Martwica

Jest to powikłanie niezwykle rzadkie. Martwica występuje wtedy, gdy dochodzi do zaburzenia dopływu krwi do stomii. Początkowo stomia staje się ciemnoczerwona lub purpurowa, a następnie może przybrać czarny kolor, co świadczy o poważnym upośledzeniu ukrwienia. Może być również chłodna i twarda w dotyku. W takiej sytuacji konieczne jest natychmiastowe zgłoszenie się po pilną pomoc medyczną.



SEKCJA 2

INNE PRZYDATNE INFORMACJE

Dodatkowa pomoc i wsparcie



2. INNE PRZYDATNE INFORMACJE

Wsparcie

Pielęgniarka stomijna

Pielęgniarka stomijna wspiera na każdym etapie leczenia – od okresu okołoperacyjnego, przez rekonwalescencję, aż po dalsze funkcjonowanie ze stomią. Pozostaje również dostępna w przyszłości, aby udzielać porad i pomocy w razie potrzeby.

Nie należy obawiać się kontaktu z pielęgniarką stomijną w razie jakichkolwiek pytań.

Po przeciwnej stronie można zapisać imię oraz dane kontaktowe pielęgniarki stomijnej, aby móc do nich wrócić w przyszłości.

Med4Me

W razie pytań lub wątpliwości zapraszamy do kontaktu z firmą Med4Me, przedstawicielem Salts Healthcare w Polsce. Można się z nami skontaktować pod adresem:

 bezpłatna infolinia 800 120 130

 info@med4me.pl

 www.saltshealthcare.com

Moja pielęgniarka stomijna:

Dane kontaktowe:

.....

.....

.....

.....

Adres e-mail:

Kody używanych produktów stomijnych:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. INNE PRZYDATNE INFORMACJE

Najczęściej zadawane pytania (FAQ)

Jeżeli cokolwiek budzi niepokój przed operacją lub po jej wykonaniu, warto skonsultować się z pielęgniarką stomijną, która chętnie udzieli pomocy. Poniżej znajdują się krótkie, ale przydatne odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania.

Mam problem z nieprzyjemnym zapachem ze stomii – co mogę zrobić?

Większość worków stomijnych jest obecnie wyposażona w zintegrowane filtry, dlatego zapach nie powinien być wyczuwalny, poza momentem opróżniania lub zmiany worka. W razie potrzeby można również stosować stomijne neutralizatory zapachu lub odświeżacze powietrza.

Czy można kąpać się lub brać prysznic bez worka stomijnego?

Decyzja należy wyłącznie do Ciebie. Zarówno kąpiel, jak i prysznic można brać z workiem stomijnym lub bez niego – w zależności od tego, co jest wygodniejsze. Należy jednak pamiętać, że nie ma kontroli nad momentem pracy stomii, dlatego może ona funkcjonować także podczas kąpieli lub prysznica, jeśli worek zostanie zdjęty.

Czy trzeba płacić za zaopatrzenie stomijne?

Nie. Osoby ze stomią mają prawo do refundacji sprzętu stomijnego. Aby z niej skorzystać, konieczne jest posiadanie

zlecenia na wyroby medyczne – zwykle są to dwa zlecenia: jedno na worki stomijne oraz drugie na pozostały sprzęt i akcesoria. Zlecenia wystawia osoba uprawniona, a ich realizacja odbywa się w sklepach medycznych realizujących refundację NFZ. W razie wątpliwości można zadzwonić na infolinię Med4Me: 800 120 130, gdzie można uzyskać informacje dotyczące zasad refundacji oraz realizacji zleceń.

Kogo można poprosić o poradę?

Pielęgniarka stomijna pozostaje dostępna w przypadku problemów ze stomią oraz zawsze wtedy, gdy potrzebna jest pomoc lub porada. Dodatkowym źródłem wsparcia i informacji jest Fundacja STOMAlife, z którą można skontaktować się także telefonicznie pod numerem 800 633 463.

Jak często należy zgłaszać się do pielęgniarki stomijnej?

Po zakończeniu rekonwalescencji i nabraniu pewności w codziennej pielęgnacji stomii wizyty u pielęgniarki stomijnej nie są już potrzebne tak często. Zaleca się jednak coroczną wizytę kontrolną.



Wskazówka: Niektóre osoby zauważają, że umieszczenie w worku stomijnym mocnej pastylki miętowej pomaga skutecznie neutralizować zapach.

2. INNE PRZYDATNE INFORMACJE

Słowniczek pojęć

Balonowanie

(pęcznienie worka stomijnego):

Zjawisko polegające na nadmiernym wypetnianiu się worka stomijnego gazami.

Biegunka:

Luźny, wodnisty stolec.

Brzuch (jama brzuszna):

Część ciała, w której znajdują się m.in. trzustka, żołądek, jelita, wątroba, pęcherzyk żółciowy oraz inne narządy. Potocznie określane także jako „brzuch”, „brzuszek” lub „żołądek”.

Chemioterapia:

Leczenie nowotworów z zastosowaniem leków.

Choroba Leśniowskiego-Crohna:

Nieswoista choroba zapalna jelit, która może obejmować dowolny odcinek przewodu pokarmowego – od jamy ustnej po odbył.

Choroba uchytkowa:

Schorzenie, w którym w ścianie jelita grubego tworzą się małe uwypuklenia, zwane uchytkami.

Hydrokoloid:

Surowiec z którego wykonana jest płytka stomijna (przylepiec).

Ileostomia:

Wytonienie jelita cienkiego (jelita krętego) na powierzchnię skóry, umożliwiające odprowadzanie treści jelitowej na zewnątrz ciała.

Jelito grube:

Część przewodu pokarmowego obejmująca kątnicę oraz okrężnicę (wstępującą, poprzeczną, zstępującą i esowatą).

Jelito grube i odbytnica (colorectal):

Termin odnoszący się do jelita grubego oraz odbytnicy.

Jelito kręte (ileum):

Końcowy i najdłuższy odcinek jelita cienkiego.

Kolostomia:

Połączenie jelita grubego z powierzchnią skóry. Kolostomia tworzy nową drogę wydalania stolca po usunięciu fragmentu jelita grubego.

Nieswoiste choroby zapalne jelit (IBD):

Ogólne określenie obejmujące trzy schorzenia: chorobę Leśniowskiego-Crohna (CD), wrzodziejące zapalenie jelita grubego (UC) oraz rodzinną polipowatość gruczolakowatą (FAP), znaną także jako zespół Gardnera.

2. INNE PRZYDATNE INFORMACJE

Słowniczek pojęć (CIAĞ DALSZY)

Nowotwór:

Określenie chorób, w których nieprawidłowe komórki dzielą się w sposób niekontrolowany. Komórki nowotworowe mogą naciekać sąsiednie tkanki oraz rozprzestrzeniać się poprzez układ krwionośny i limfatyczny do innych części ciała.

Odbyt:

Naturalny otwór, przez który stolec opuszcza organizm.

Odbytnica:

Końcowy odcinek jelita grubego, w którym gromadzi się stolec przed jego wydaleniem przez odbyt.

Okołoostomijny:

Dotyczący obszaru wokół stonii.

Onkolog:

Lekarz specjalista zajmujący się rozpoznawaniem i leczeniem chorób nowotworowych.

Osoba ze stomią (stomik):

Osoba, u której wytoniono stomię.

Pielęgniarka onkologiczna:

Pielęgniarka specjalizująca się w onkologii, sprawująca opiekę nad osobami po rozpoznaniu choroby nowotworowej.

Pielęgniarka stomijna:

Pielęgniarka przeszkolona w zakresie opieki i wsparcia osób z ileostomią, kolostomią oraz urostomią.

Płytką:

Część systemu dwuczęściowego, która przylega do skóry brzucha. Może być również określana jako: „przylepiec”, „kotnierz”, „podstawa” lub „hydrokoloid.”

Połączenie śluzówkowo-skórne:

Miejsce zszycia jelita ze skórą w obrębie stonii.

Przylepiec:

Klejąca część sprzętu stomijnego, która przylega do skóry brzucha. Może być również określana jako: „płytką”, „przylepiec”, „podstawa” lub „hydrokoloid.”

Rozejście połączenia śluzówkowo-skórnego:

Rozejście linii szwu pomiędzy jelitem a skórą, która mocuje stomię do powierzchni brzucha.

Skóra okołostomijna:

Obszar skóry bezpośrednio otaczający stomię.

2. INNE PRZYDATNE INFORMACJE

Stomia:

Słowo „stomia” pochodzi z języka greckiego i oznacza „otwór” lub „ujście”. Wyróżnia się trzy główne rodzaje stomii wydalniczej:

- ▶ kolostomia – wyłoniona z jelita grubego,
- ▶ ileostomia – wyłoniona z jelita cienkiego,
- ▶ urostomia – stomia moczowa.

Stomia może mieć charakter czasowy lub stały, w zależności od przyczyny jej wyłonienia.

Stomia pętlowa:

Wyłonienie pętli jelita przez chirurgicznie wykonany otwór w powłokach brzusznych.

Urostomia / przewód krętniczy:

Stomia na moczowodach, służąca do odprowadzania moczu na zewnątrz organizmu.

Wady wrodzone:

Wady rozwojowe lub nieprawidłowości obecne od urodzenia lub powstałe przed narodzinami.

Worek (sprzęt stomijny):

Określenie używane w odniesieniu do sprzętu stomijnego noszonego na brzuchu wokół stomii, służącego do zbierania moczu lub stolca czyli treści jelitowej.

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego:

Choroba powodująca przewlekły stan zapalny błony śluzowej jelita grubego.

Wypukłość (convex):

Specjalny kształt płytki stomijnej z wyprofilowanym, wypukłym środkiem. Rozwiązanie to jest najczęściej stosowane w przypadku stomii cofniętej lub równej z poziomem skóry.

Zapalenie jelita grubego (colitis):

Stan zapalny jelita grubego (okrężnicy).

Zapalenie uchyłków:

Stan, w którym małe uwypuklenia (uchyłki) w ścianie jelita grubego ulegają zapaleniu lub zakażeniu.

Zaparcia:

Nieregularne i rzadkie wypróżnienia, zwykle z towarzyszącym twardym, suchym stolcem, który może być trudny do oddania.

3. LOKALNE WSPARCIE – GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Poznaj swoją lokalną pielęgniarkę stomijną

Warto zapytać, czy w Twojej okolicy dostępna jest pielęgniarka stomijna np w poradni chirurgicznej oraz w jakiej formie można się z nią skontaktować.

- ▶ Nie należy godzić się na zaczerwienioną skórę ani przecieki – takie problemy często można rozwiązać szybko przy odpowiednim wsparciu.
- ▶ Zaleca się coroczną wizytę u pielęgniarki stomijnej. Sprawdzenie stomii, stanu skóry oraz dopasowania worka zajmuje zwykle tylko kilka minut, a pozwala zapobiec wielu problemom.
- ▶ W razie trudności z dostępem do specjalistycznej opieki lub potrzeby rozmowy i porady warto skontaktować się z Fundacją STOMAlife, która oferuje wsparcie informacyjne i edukacyjne, w tym bezpłatną infolinię 800 633 463.



Z wyrazami wdzięczności dla Stefana Demura, CNC
Stomal Therapy, za pomoc przy tworzeniu treści.

**W celu uzyskania bezpłatnych próbek prosimy
o kontakt:**



bezpłatna infolinia 800 120 130



info@med4me.pl



www.saltshhealthcare.com

Zaobserwuj nas:



@saltshhealthcareglobal



Zarejestrowane znaki towarowe firmy Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd 2026.
Produkty oraz znaki towarowe Salts Healthcare Ltd są chronione patentami brytyjskimi i zagranicznymi, zarejestrowanymi wzorami oraz znakami towarowymi. Szczegółowe informacje dostępne są na stronie www.salts.co.uk RM766441 03/26 v.0