

---

# PORADY I WSKAZÓWKI

---

Urostomia



## Wstęp

Polska jest już naprawdę w Europie. Niestety nasze społeczeństwo oprócz uzyskanych korzyści płaci również z tego tytułu pewną cenę. Zmiana sposobu życia wiąże się ze zmianą sposobu odżywiania, co w konsekwencji doprowadziło do wzrostu zachorowań na raka jelita grubego oraz nieswoiste przewlekłe zapalenia jelit. Mimo postępu technik chirurgicznych ciągle wynikiem operacji w wielu przypadkach jest wytworzenie stomii.

Dla większości chorych informacja o konieczności wytworzenia stomii jest szokiem nasuwającym myśli o sensie życia, również wtedy rodzą się wątpliwości dotyczące bardziej przyziemnych wręcz prozaicznych kwestii. Odpowiedzią na najbardziej nurtujące pytania jest książka, którą macie Państwo przed sobą. Znajdziecie tutaj wskazówki umożliwiające właściwe pielęgnowanie stomii, rady dotyczące sposobu odżywiania czy ubierania się. Podano także praktyczne informacje niezbędne dla osób uprawiających sport, wybierających się w podróż czy na wakacje.

Książka jest źródłem wiedzy dla osób, które rozpoczynają swoje życie ze stomią. Stanowi dowód, że życie ze stomią nie tylko może być, ale **JEST PIĘKNE**. Pokazuje, że wszyscy ludzie bez względu na stan zdrowia mogą realizować swoje marzenia zarówno dotyczące sfery zawodowej, jak i osobistej, czyli mogą żyć pełnią życia.

Właśnie tego Państwu życzę!

prof. dr hab. n. med. Adam Dziki  
Kierownik Kliniki Chirurgii Ogólnej i Kolorektalnej  
Uniwersytetu Medycznego w Łodzi



## Wprowadzenie

Broszura „UROSTOMIA - porady i wskazówki” jest przeznaczona dla osób z przetoką moczowo-skrórną. Jej celem jest towarzyszenie i niesienie pomocy chorym od samego początku trudnej drogi, jaką przebywają od zabiegu operacyjnego i wytworzenia urostomii poprzez pierwsze miesiące „nowego życia”.

Poradnik stanowi zbiór wskazówek i porad zaczerpniętych „prosto z życia” od osób profesjonalnie zajmujących się na co dzień problemami związanymi z pielęgnacją stomii. Część wskazówek i porad może wydać się nieco dziwnych, ale ułatwiły one życie wielu pacjentom z urostomią.

Zdajemy sobie sprawę, iż książeczka nie stanowi zbioru wszystkich możliwych porad dla pacjentów z urostomią, dlatego jesteśmy otwarci na wszelkie uwagi i pomysły, które mogą wzbogacić kolejne wydania.

Mamy nadzieję, iż zawartość książeczki będzie pomocą w codziennym życiu pacjentów z urostomią i znacznie poprawi jakość życia jej Czytelników.

Pat Black  
Konsultant Stomijny  
Oddział Koloproktologii  
Szpital Hilingdon  
Wielka Brytania

Chris Hyde  
Specjalista Stomijny  
Oddział Koloproktologii  
Szpital Hilingdon  
Wielka Brytania

Vigdis Hannestad  
Dyrektor Działu  
Badań Klinicznych  
Dansac A/S

Przekład z języka angielskiego  
dr n. med. Radziław Trzeciński  
Adiunkt Kliniki Chirurgii Ogólnej i Kolorektalnej  
Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

## Spis treści

Wstęp .....	2
Wprowadzenie .....	3
Spis treści .....	4
Jesteś już po zabiegu operacyjnym .....	6
Pielęgnacja stomii .....	7
Pielęgnacja skóry wokół stomii .....	8
Zmiana worka stomijnego .....	11
Usuwanie włosów wokół stomii .....	12
Śluz .....	12
Złogi fosforanowe .....	13
Pobieranie moczu do badania laboratoryjnego .....	13
Pozbywanie się zużytego sprzętu stomijnego .....	14
Powrót do domu .....	15
Jak korzystać z worka do nocnej zbiórki moczu .....	16
Zalecenia dietetyczne .....	18
Zapach i kolor .....	20
Ubiór .....	21
Wskazówki i rady dla mężczyzn .....	21
Wskazówki i rady dla kobiet .....	21
Życie płciowe i wzajemne relacje .....	22
Wskazówki i rady dla mężczyzn .....	23
Wskazówki i rady dla kobiet .....	24
Udany stosunek seksualny – wskazówki i rady .....	25

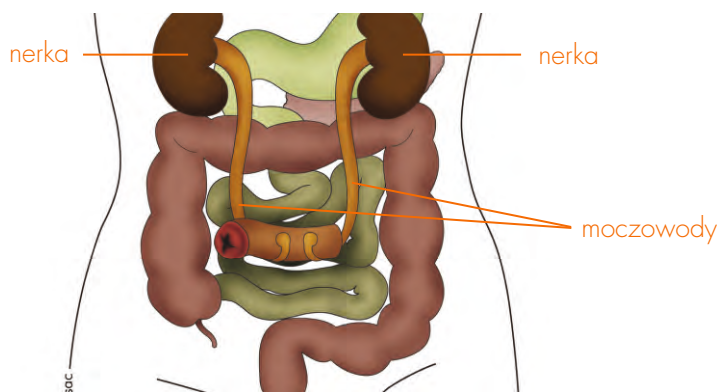
Ćwiczenia i gimnastyka .....	26
Minęły 3 miesiące .....	27
Powrót do pracy .....	28
Podróżowanie .....	29
Polisa ubezpieczeniowa w podróży .....	29
Zaświadczenie o posiadaniu stomii .....	29
Jesteś w podróży.....	30
Podróżowanie samolotem – wskazówki i rady.....	30
Podróżowanie statkiem – wskazówki i rady.....	31
Podróżowanie pociągiem – wskazówki i rady.....	31
Podróżowanie samochodem – wskazówki i rady .....	31
Jedzenie i picie podczas podróży .....	32
Pływanie .....	33
Chemioterapia i radioterapia .....	34
Chemioterapia .....	34
Radioterapia .....	34
Zestawy stomijne .....	35

## Jesteś już po zabiegu operacyjnym

Nauczenie się pielęgnacji urostomii nie jest tak trudne, jak nauka chodzenia, prowadzenia samochodu czy też noszenia soczewek kontaktowych, ale wymaga czasu, żeby przyzwycząć się do nowej sytuacji.

Na początku będziesz potrzebował czasu, żeby przyzwycząć się do obecności stomii i nauczyć się ją zaopatrywać. Po zabiegu operacyjnym możesz mieć wrażenie, że nie podążasz nowej sytuacji, w której właśnie się znalazłeś. Ale z czasem, nabierając więcej sił i dochodząc do zdrowia przekonasz się, że „nie taki wilk straszny, jak go malują”. Niemniej jednak powrót do domu jest dużym wyzwaniem, a powrót do zdrowia zajmuje trochę czasu.

Prowadź swój dzienniczek, w którym będziesz mógł zapisywać wszystkie niejasności i pytania. W ten sposób nie umkną one twojej uwadze podczas spotkań z lekarzem lub pielęgniarką stomijną.



Czynność układu moczowego po wyłonieniu przetoki moczowo-skinnej



**Pamiętaj, że nie ma niemądrych pytań!**



**Rób notatki.**

## Pielęgnacja stomii

Są trzy rodzaje stomii: kolostomia, ileostomia i urostomia. Ze względu na to, iż zawartość poszczególnych rodzajów stomii jest inna, ważne jest, żebyś wiedział, jaki rodzaj stomii posiadasz. Ta książeczka jest poświęcona urostomii.

Twoja pielęgniarka stomijna udzieli Tobie niezbędnych instrukcji i zapozna cię z dostępnym sprzętem stomijnym.

Kiedy pęcherz moczowy zostanie wycięty albo chirurgicznie zostanie wytworzona nowa droga oddawania moczu z ominięciem pęcherza moczowego, zmieni się sposób dotychczasowego oddawania moczu. Jednym z rozwiązań jest wszczępienie moczowodów do wyizolowanego odcinka jelita i wyłonienie przetoki na skórze powłok brzusznych. W ten sposób powstaje urostomia, przez którą będzie wypływał mocz na zewnątrz ciała. Urostomia jest barwy czerwonej i pozostaje wilgotna. Ze względu na to, iż jest pozbawiona zakończeń nerwowych nie jest wrażliwa na bodźce zewnętrzne, takie jak dotyk, ciepło, zimno, ból itp.

Jest wiele wskazań do wytwarzania urostomii, ale pytania i uwagi z nią związane pozostają zwykle te same.

**Pamiętaj, że każda stomia wymaga indywidualnego podejścia.**

**Aby zapobiec** zakażeniom dróg moczowych i tworzeniu się kamienia w nerkach, pij przynajmniej 2 litry płynów dziennie.



### Pielęgnacja skóry wokół urostomii

Skóra wokół urostomii, w miejscu gdzie przykleja się worek stomijny, nazywana jest okolicą okołostomijną. Część worka stomijnego, którą bezpośrednio przykleja się do skóry zwana płytką lub kołnierzem, stanowi swego rodzaju barierę ochronną dla skóry, a jednocześnie pozwala na swobodne oddychanie skóry wokół stomii.

Utrzymywanie skóry wokół stomii w czystości i jej ochrona przed kontaktem z wyptywającym moczem są niezwykle ważne. Nie tyle, bowiem sam sprzęt stomijny, co stały kontakt moczu ze skórą jest przyczyną jej podrażnień. W przypadku wystąpienia podrażnień skóry wokół stomii, świądu, pieczenia czy bólu należy zdjąć worek stomijny, umyć skórę wokół stomii, spłukać i wysuszyć, a następnie przykleić nowy worek stomijny.

### Rady i wskazówki

- Wiele stomii nie jest okrągłych, dlatego należy upewnić się, że płytka dokładnie przylega we wszystkich miejscach wokół stomii.
- W tym celu należy posłużyć się załączoną do sprzętu stomijnego miarką, która pozwoli dokładnie zmierzyć stomię i wyciąć odpowiedni otwór w płytce. Być może ta czynność będzie łatwiejsza, kiedy staniesz przed lustrem.
- Podczas pierwszych 3 miesięcy należy co tydzień sprawdzać rozmiar stomii, ponieważ w tym okresie stomia może zmieniać swoją wielkość i kształt.
- Jeśli twoja skóra jest wilgotna, można ją, przed przyklejeniem worka stomijnego, delikatnie osuszyć suszarką do włosów.
- Aby zwiększyć stopień przylegania płytki do skóry, przed przyklejeniem, można płytkę ogrzać, co spowoduje zwiększenie elastyczności i ułatwi przyleganie. W tym celu przed założeniem umieszcza się worek w ciepłym miejscu, można na przykład usiąść na nim, przytrzymać go pod pachą lub położyć na grzejniku.
- Nadmierne pocenie się skóry może znacznie zmniejszyć przyleganie płytki do skóry. Zastosowanie specjalnych bezzapachowych substancji hamujących pocenie się w miejscu przylegania płytki pomaga rozwiązać ten problem.
- Wybrzuszenie wokół stomii może wskazywać na obecność przepukliny okołostomijnej. Należy wtedy zasięgnąć porady u pielęgniarki stomijnej.



- Wypadanie stomii polega na jej nadmiernym wystawianiu ponad poziom skóry - z jamy brzusznej wydobywa się zbyt duży odcinek jelita.
- Jeśli stwierdzisz wypadanie stomii lub przepuklinę okołostomijną i jednocześnie nie masz problemów z prawidłowym zaopatrywaniem stomii nie ma powodu do nagłego niepokoju. Powiedz o problemie podczas rutynowej wizyty u lekarza lub pielęgniarki stomijnej.
- Nie martw się, jeśli zauważysz, że stomia krwawi podczas mycia - jest to normalne zjawisko, ponieważ ściana jelita jest delikatna podobnie jak śluzówka jamy ustnej.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas stosowania kremów na skórę wokół stomii. Są one często tłuste i zmniejszają stopień przylegania płytki do skóry. Powinno się nakładać niewielką ilość kremu i dokładnie wetrzeć go w skórę przed naklejeniem worka.
- Jeśli podróżujesz samochodem warto mieć ze sobą worek do nocnej zbiórki moczu, który ma większą pojemność i po podłączeniu do worka urostomijnego jest w stanie zgromadzić większą ilość moczu.
- Jeśli planujesz długą podróż samolotem, podłącz do worka urostomijnego dodatkowy worek o większej pojemności.

**Jeśli worek jest nieszczelny, zmień go!**

**Wychodząc z domu zawsze zabieraj ze sobą zestaw stomijny.**



Zaplanuj kolejne czynności, które będziesz wykonywał przy każdorazowej zmianie worka stomijnego.

Do tego celu będą potrzebne:

- Kosmetyczka z akcesoriami stomijnymi.
- Specjalne chusteczki do zmywania skóry wokół stomii i do jej suszenia lub inne, które są wykonane z delikatnych materiałów.
- Ciepła woda do oczyszczenia skóry wokół stomii.
- Mydło bezzapachowe (jeśli zachodzi taka potrzeba).
- Worek stomijny lub płytka z workiem stomijnym.
- Nożyczki potrzebne do wycięcia odpowiedniego otworu w płytce.
- Inne stosowane przez siebie akcesoria do pielęgnacji stomii.



**Zanim zaczniesz** zmieniać worek, upewnij się, że masz przy sobie wszystkie niezbędne akcesoria.



### Zmiana worka stomijnego

- Odstoń miejsce na skórze, gdzie znajduje się worek stomijny (w celu podtrzymania ubrania na czas zmiany sprzętu stomijnego, możesz posłużyć się spinaczem do bielizny lub agrafką).
- Opróżnij worek z jego zawartości.
- Posmaruj skórę wilgotnym wacikiem, aby ułatwić odklejenie worka stomijnego.
- Ostrożnie odklejaj worek stomijny - zaczynając od góry, ciągnij płytkę do dołu przytrzymując jednocześnie skórę za pomocą specjalnych wilgotnych gazików lub chusteczek.
- Umyj stomię i skórę wokół stomii wilgotnymi chusteczkami lub delikatnymi ręcznikami papierowymi.
- Osusz dokładnie skórę.
- Nie stosuj żadnych maści czy kremów na skórę, o ile nie zaleci ci tego pielęgniarka stomijna lub lekarz.
- Jeśli zamierzasz zastosować nowy kosmetyk, krem, żel na skórę wokół stomii, upewnij się, że nie jesteś na niego uczulony. W tym celu posmaruj najpierw niewielki fragment skóry wokół stomii tym preparatem i sprawdź czy nie wystąpi reakcja alergiczna.
- Pamiętaj o usunięciu folii z płytki przed jej przyklejeniem.
- Nie zapomnij o zabraniu za sobą kosmetyczki ze sprzętem stomijnym i niezbędnymi akcesoriami za każdym razem, gdy wychodzisz z domu (patrz strona 29)

**Nie zaleca się** podczas mycia skóry wokół stomii stosowania chusteczek nasączonych środkami odkażającymi lub innymi płynami, ponieważ mogą one wywoływać podrażnienia.



### Usuwanie włosów wokół stomii

Część osób uważa, że usuwanie włosów na skórze wokół stomii jest konieczne. Najlepiej stosować do tego celu maszynkę do golenia lub nożyczki do przycinania długich włosów. Golenie „na sucho” jest nieprzyjemne i dlatego poleca się zawsze zwilżenie miejsca gdzie rosną włosy i używanie jednorazowych maszynek do golenia w celu uniknięcia infekcji. Golenie należy wykonywać delikatnie, przesuając maszynkę zgodnie z kierunkiem wyrastania włosów; nie częściej niż raz w tygodniu. Ze względów higienicznych nie należy używać maszynek do golenia, z których korzystają inni członkowie rodziny. Nie poleca się stosowania kremów, pianek, żeli do golenia ani kremów do depilacji.

### Śluz

Urostomię wykonuje się poprzez wszczępienie moczowodów do wyizolowanego odcinka jelita i wytonienie przetoki na skórze powłok brzusznych. Na skutek tak wykonanej stomii w worku urostomijnym będzie pojawiał się śluz, który produkuje błona śluzowa jelit. Śluz jest jasny i klejący. Pojawienie się śluzu w worku można błędnie zinterpretować jako pojawienie się infekcji.

Doustne przyjmowanie witaminy C zapobiega pojawianiu się śluzu. Jest to o tyle istotne, że śluz może zatykać ujście worka, zatem brak śluzu zlikwiduje ryzyko zapchania kranika w worku urostomijnym. W indywidualnych przypadkach, aby śluz się nie pojawiał, konieczne jest przyjmowanie dużych dawek witaminy C, należy wtedy omówić to z pielęgniarką stomijną lub lekarzem.

**Jeśli chcesz zgolić włosy wokół stomii, możesz wykorzystać tekturowy środek z pustej rolki papieru toaletowego. Po nałożeniu go na stomię będzie stanowił jej ochronę podczas golenia włosów.**

**Aby zmniejszyć ilość wydzielanego do worka stomijnego śluzu, zażywaj 100 mg witaminy C dziennie.**



### Złogi fosforanowe

Wokół stomii mogą tworzyć się złogi fosforanowe, które mają wygląd szarawych grudek, guzków (patrz zdjęcie obok). Aby umożliwić ich zagojenie, należy chronić te zmiany przed kontaktem z moczem.



### Postępowanie

- Przemyciwaj skórę wokół stomii wodą z octem podczas każdorazowej zmiany worka urostomijnego (wodę i ocet wymieszaj w równych proporcjach, tj. 1:1).
- Sprawdź rozmiar otworu w płytce.
- Przyjmuj więcej płynów.
- Jeśli zauważysz brodawkowate grudki wokół stomii, umów się na konsultację z pielęgniarką stomijną lub lekarzem.

### Pobieranie moczu do badania laboratoryjnego

Zdejmij worek urostomijny, umyj stomię i skórę wokół stomii. Następnie podłóż pod stomię czysty pojemnik i czekaj, aż zbierze się odpowiednia ilość moczu. Czynność ta może zabrać nieco czasu, ale jest to jedyny właściwy sposób na pobranie moczu do badania laboratoryjnego.

Nigdy nie pobieraj moczu do badania bezpośrednio z worka urostomijnego ani z worka do nocnej zbiórki moczu. Pamiętaj, tego robić nie wolno!

### Pobieranie do badania sterylnej próbki moczu

Jeśli lekarz zleci pobranie moczu w warunkach sterylnych, poproś o pomoc pielęgniarkę stomijną.



## Co robić ze zużytym sprzętem stomijnym i jego zawartością

Wszystkie worki stomijne powinno się opróżnić z zawartości przed ich wyrzuceniem. Jeśli jest to możliwe, worek stomijny powinien być również wypłukany wodą. Opróżniony worek stomijny należy umieścić w dodatkowym worku foliowym, następnie zawiązać go i wrzucić do kosza na śmieci.

Kiedy jesteś poza domem, zużyty worek stomijny można podwójnie zawiązać przed wyrzuceniem go do kosza.

### Pozbywanie się zużytego sprzętu stomijnego

- Otwórz kranik i opróżnij zawartość worka stomijnego do muszli klozetowej.
- Nie wrzucaj worka stomijnego do toalety.
- Oczyszczony z zawartości worek urostomijny, a także wszystkie zużyte waciki i chusteczki wrzuc do osobnego worka na śmieci, zawiąż go i wyrzuć do kosza na śmieci.



**Worki stomijne wykonane z fizeliny są wygodne podczas ich zdejmowania.**



## Powrót do domu

### Pierwsze tygodnie

Przez pierwsze 2 tygodnie po powrocie do domu, wszelkie czynności związane z obsługą stomii będą zabierały nieco więcej czasu zanim staną się rutyną. Kiedy już zaufasz swoim umiejętnościom i nabędziesz wprawę, zmiana sprzętu stomijnego zajmie ci jedynie kilka minut podczas porannej toalety. Na początku może ci się wydawać, że to stomia rządzi tobą, ale wkrótce to TY przejmiesz nad nią władzę.

Po zabiegu operacyjnym możesz mieć wzdęcia i uczucie pełności w jamie brzusznej. Ponadto świeża rana pooperacyjna jest wrażliwa na ucisk. Możesz sobie pomóc nosząc przez pierwsze tygodnie po operacji luźniejszą odzież. Staraj się robić krótkie spacerunki co 2 godziny - usprawni to krążenie krwi i zmniejszy uczucie wzdęcia oraz unikniesz innych przykrych doznań w okolicy miednicy i kończyn dolnych.

Aby uniknąć nadmiernych dolegliwości związanych z jamą brzuszną i zmniejszyć ryzyko rozwoju przepukliny okołostomijnej, zaleca się unikanie następujących czynności w pierwszych tygodniach po operacji:

- Koszenie lub ścinanie trawy.
- Używanie odkurzacza.
- Pchanie wózka dziecięcego, wózka inwalidzkiego czy wózka z zakupami.
- Kopanie ogródka.
- Dźwiganie ciężkich przedmiotów (takich, jak np. pełen czajnik z wodą).
- Przesuwanie mebli.
- Mycie okien.
- Prasowanie.

**Pamiętaj** o regularnym uzupełnianiu swojego zestawu stomijnego.

**Przyjmuj** oferowaną pomoc (drugi raz możesz jej nie otrzymać).

**Śpij**, jedz i pij płyny regularnie.

**Rano** masz najlepszą kondycję, popołudniu możesz już być zmęczony, a wieczorem wyczerpany.



Ze względu na objawy uboczne stosowanych leków, w tym leków przeciwbólowych, które mogą zmniejszać koncentrację i spowalniać czas reakcji, nie zaleca się również prowadzenia samochodu przez pierwsze tygodnie po zabiegu operacyjnym.

Na początku możesz mieć wahania nastroju, czyli lepsze i gorsze dni. Możesz być skłonny do płaczu, rozdrażniony, ale też zgryźliwy. Bądź pewny, że twoja rodzina i przyjaciele zrozumieją to i potraktują jako normalną reakcję, która jest konsekwencją przebytej operacji i okresu zdrowienia.

### Jak korzystać z worka do nocnej zbiórki moczu

- Przy podłączaniu worka urostomijnego do worka do nocnej zbiórki moczu, upewnij się, że w worku urostomijnym pozostało trochę moczu, który po podłączeniu spłynie do nocnego worka – będziesz miał wówczas pewność, że połączyłeś worki prawidłowo i system jest drożny. Jednocześnie unikniesz zablokowania spływu moczu przez powietrze, jak też innych nieprawidłowości, które utrudniałyby zbieranie się moczu w worku do nocnej zbiórki.
- W razie potrzeby możesz podłączyć dwa worki do nocnej zbiórki moczu (porozmawiaj o tym z pielęgniarką stomijną).
- Worki do nocnej zbiórki moczu są przeznaczone do wielokrotnego użytku. Po zakończeniu używania takiego worka, opróżnij go, przepłucz czystą wodą i powieś, żeby wyschnął.





Kiedy jesteś w podróży i nocujesz poza domem, skorzystaj z następujących wskazówek, by usprawnić funkcjonowanie worka do nocnej zbiórki moczu

- Zabierz z domu poszewkę na poduszkę oraz dwie duże agrafki. Worek do nocnej zbiórki moczu włóż do poszewki, a poszewkę przypnij do łóżka lub materaca za pomocą agrafek.
- Zabierz ze sobą szczelny worek foliowy i włóż do niego worek do nocnej zbiórki moczu i połóż to na podłodze. W ten sposób zabezpieczysz się przed ewentualną nieszczelnością worka do nocnej zbiórki moczu.

Jeśli worek urostomiijny był nieszczelny i mocz zabrudził dywan, pościel albo meble - kilka sposobów na pozbycie się nieprzyjemnego zapachu moczu

- Zastosuj enzymatyczny koncentrat w płynie, który jest mieszaniną nieszkodliwych bakterii i surfaktantu. Ten produkt może być dostępny w supermarketach lub sklepach zoologicznych.
- Skrop zabrudzoną, wyschniętą powierzchnię sodą oczyszczoną, która zabija nieprzyjemne zapachy.
- Zastosuj odświeżacz do tkanin.

## Zalecenia dietetyczne

Pamiętaj, że jedzenie powinno być przyjemnością! Dla pełnego zdrowia nasze ciało, szczególnie w okresie rekonwalescencji, potrzebuje różnorodnego pożywienia – sekret tkwi w tym, by wiedzieć, co jeść i utrzymać organizm w równowadze. Dla wielu osób posiadanie urostomii będzie miało niewielki wpływ na ich dietę i będą mogli jeść wszystko, co lubią.

**Pamiętaj! To ważne, żeby:**

- jeść o stałych porach,
- spożywanie posiłków było przyjemnością i odbywało się w miłej atmosferze,
- podczas jedzenia nie wykonywać innych czynności,
- podczas jedzenia usiąść wygodnie, najlepiej przy stole,
- nie pić i nie jeść w tym samym czasie, bo to może być przyczyną nadmiernych wiatrów,
- proteza zębowa - jeśli ją nosisz - była właściwie założona.



### Zalecenia dietetyczne po operacji

- Spożywaj posiłki w mniejszych ilościach, ale za to częściej.
- Białka (pochodzące z mięsa, ryb oraz zawarte w produktach mlecznych) są niezbędne do prawidłowych procesów gojenia.
- Przed połknięciem dokładnie przeżuj pokarm, ułatwi to proces trawienia.
- Zastosuj próbę z widelcem - jeśli jesteś w stanie przekroić ugotowany pokarm widelcem, oznacza to, że jest on kruchy i łatwo ulegnie trawieniu.
- Jeśli utraciłeś apetyt, po prostu spożywaj pokarm, na który masz chęć.
- Słuchaj swojego ciała i swoich pragnień (natura wie najlepiej, czego Ci potrzeba!).

### Jedzenie na co dzień

- Spożywaj regularnie 3-4 posiłki dziennie.
- Staraj się, by Twoje posiłki były urozmaicone.
- Jedz codziennie owoce i warzywa.
- Wypijaj codziennie dużą ilość płynów, zwłaszcza wody.
- Kieliszek wina, sherry czy piwo nie zaszkodzą, a urozmaicą Twoje posiłki.

Pamiętaj, żeby codziennie wypijać dużą ilość płynów. Dorosły człowiek powinien wypijać 2,5 litra wody i innych płynów na dobę, co pokrywa pełne zapotrzebowanie ustroju na płyny. Łatwym sposobem, aby o tym pamiętać, jest codzienne napełnianie wodą 2-litrowej butelki i opróżnianie jej do wieczora.

**Słuchaj** swojego ciała – nie ignoruj zachcianek pokarmowych!



### Zapach i kolor

Część pokarmów może zmieniać zapach moczu. Należą do nich: szparagi, ryby, cebula, czosnek i niektóre przyprawy.

Picie soku żurawinowego (200 ml dziennie) może zapobiec występowaniu nieprzyjemnego zapachu moczu, a także chroni przed infekcjami układu moczowego. Jeśli przyjmujesz wafarynę, zapytaj lekarza czy wolno Ci jednocześnie pić sok żurawinowy.

Buraki, czerwone owoce i czerwone napoje zmienią kolor moczu na czerwony.

Również niektóre leki zmieniają kolor i zapach moczu. Nie jest to powód do niepokoju, ale w razie wątpliwości skonsultuj się z pielęgniarką stomijną.

#### Przykłady leków, które zmieniają kolor moczu

Senna	Mocz brązowy albo żółty
Warfaryna	Mocz pomarańczowy
Niektóre leki przecidepresyjne	Mocz niebiesko-zielony
Antybiotyki	Mocz czerwono-brązowy

## Ubiór

W pierwszych tygodniach po zabiegu operacyjnym noszenie luźniejszej odzieży może być wygodniejsze, ponieważ świeża rana pooperacyjna jest wrażliwa na ucisk. Jednak po kilku tygodniach zakładanie dopasowanej odzieży nie powinno już stanowić problemu - jej noszenie nie będzie miało negatywnego wpływu na wylonioną przetokę.

### Wskazówki i rady dla mężczyzn

- Nie bój się nosić tych samych ubrań, które zakładałeś przed zabiegiem operacyjnym.
- Spodnie z plisowanym pasem dają więcej miejsca w okolicy worka stomijnego.
- Można nadal nosić obcisłe ubranie.
- Noszenie paska do spodni może czasami sprawiać problem, zwłaszcza, jeśli nosisz go na wysokości worka stomijnego - wówczas wygodniejsze jest noszenie szelek.

### Wskazówki i rady dla kobiet

- Nie bój się nosić tych samych ubrań, które zakładałaś przed zabiegiem operacyjnym.
- Majtki/bielizna powinny być noszone pod workiem stomijnym, lub całkowicie ponad nim.
- Nadal możesz nosić paski.
- Nadal możesz nosić obcisłe ubranie.
- Nie obawiaj się zakładania stroju kąpielowego, ponieważ odpowiednio dopasowany, ukryje Twoją stomię.



Dorthe,  
stomia od 2004

## Życie płciowe i wzajemne relacje

Zabieg operacyjny wyłonienia stomii może zakończyć groźną chorobę i uratować życie, ale przynosi zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu Twojego ciała. Możesz doświadczać nowych odczuć, emocji, możesz również zacząć postrzegać siebie inaczej niż do tej pory.

Większość zmian, jakie zachodzą w nas w ciągu całego życia odbywa się stopniowo wraz z upływem czasu. Starzenie się jest bowiem procesem długotrwałym. Tymczasem zabieg operacyjny i wytworzenie stomii jelitowej zmienia wygląd ciała w sposób nagły i nie może pozostać niezauważone. Przyzwyczajenie się do zmiany wizerunku wymaga czasu. Towarzyszy Ci wtedy uczucie smutku, żalu, rozgoryczenia, ale zauważ, że operacja, wbrew Twojemu przekonaniu, aż tak bardzo nie odmieniła twojego wyglądu. Aktywność seksualna jest jedną z najbardziej naturalnych funkcji naszego organizmu i fakt posiadania stomii nie powinien mieć wpływu na jej zaprzestanie.

### Wskazówki i rady

- Podziel się swoimi myślami i potrzebami z partnerem.
- Twoje przyzwyczajenia związane ze snem powinny pozostać niezmienione.
- Daj odczuć, że wysoko sobie cenisz ciepłe i czułe relacje z partnerem.
- Nie obawiaj się intymnych rozmów z partnerem.
- Dotykanie, wzajemne pieszczoty, okazywanie ciepła i przywiązania mają bardzo duże znaczenie.



Marianne,  
stomia od 2007

Jeśli obecnie nie masz partnera, obawa przed powiedzeniem przyszłemu partnerowi o stomii jest całkiem naturalna, ale musisz mieć świadomość, że nikt Ci nie doradzi, kiedy przychodzi na to właściwa chwila. Sam musisz wyczuć odpowiedni moment. Ale pamiętaj, że lepiej jest poruszyć ten temat na początku znajomości, jeszcze przed pierwszym zbliżeniem. To może ułatwić wiele spraw i pomóc Ci odprężyć się.

Osoby ze stomią pozostają w związkach partnerskich, zakładają rodziny, mają dzieci, wiodą normalne życie i czują się zupełnie pełnowartościowymi ludźmi.

U mężczyzn mogą wystąpić zaburzenia erekcji i ejakulacji wskutek uszkodzenia nerwów i naczyń zaopatrujących narządy płciowe. Do ich uszkodzenia może dojść podczas zabiegów przeprowadzanych w obrębie miednicy, w tym także podczas wycięcia pęcherza moczowego. Jeżeli nie osiągasz lub nie możesz utrzymać erekcji, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem lub zasięgnij porady u pielęgniarki stomijnej.

Stosunki płciowe mogą sprawiać ból, możesz również wykazywać brak zainteresowania współżyciem. Tak się zdarza i choć w większości przypadków zaburzenia te są przejściowe, to jednak pojawiają się obawy czy popęd płciowy i pożądanie bezpowrotnie minęły.

Bardzo ważne jest, abyś Ty i Twój partner rozumieli te trudności, byli cierpliwi, nie zamartwiali się i zachowali optymizm.

### Wskazówki i rady dla mężczyzn

Istnieje kilka metod stosowanych w zaburzeniach erekcji:

- Iniekcje leków podawanych do prącia.
- Implanty prącia.
- Urządzenia do wywoływania erekcji, jak np. specjalne pompki próżniowe

Leki takie, jak Viagra nie są skuteczne w przypadku posiadania urostomii.

### Wskazówki i rady dla kobiet

Kobiety, którym podczas zabiegu operacyjnego usunięto pęcherz moczowy, mogą doświadczać różnych nieprzyjemnych doznań w pochwie w trakcie stosunku płciowego. Może to być ból, nadmierna wrażliwość pochwy, suchość w pochwie lub upławy przez kilka miesięcy.

Ważne jest, abyś Ty i Twój partner rozumieli te niedogodności, byli cierpliwi, nie zamartwiali się i zachowali optymizm.

- Próbuj używać rozpuszczalne w wodzie środki nawilżające.
- Zastosuj hormonoterapię zastępczą.
- Możesz miejscowo stosować krem z estrogenami.
- Zmień pozycję podczas stosunku płciowego.

Skontaktuj się ze swoją pielęgniarką stomijną w celu zasięgnięcia dalszych porad.

### Ogólne wskazówki i rady

We wczesnym okresie pooperacyjnym mogą wystąpić pewne czynniki, które negatywnie wpływają na współżycie płciowe. Są to m. in.:

- Strach przed odbyciem stosunku i obawa czy sproszasz zadaniu.
- Niepokój związany z wyglądem ciała.
- Obawa przed odklejeniem się worka stomijnego lub jego podciekaniem.
- Zbyt wczesna próba podjęcia współżycia płciowego po operacji, jeszcze przed odzyskaniem pełni sił i pewności siebie.
- Nastrój przygnębienia, jaki doświadcza wielu ludzi po poważniejszych zabiegach operacyjnych.
- Przyjmowanie niektórych leków, takich, jak leki obniżające ciśnienie krwi, leki antydepresyjne itd.
- Nadmierne spożywanie alkoholu.
- Chemioterapia i/lub radioterapia.

Wzajemne zrozumienie, właściwy kontakt, ciepłe i życzliwe relacje między Tobą i Twoim partnerem mają zasadnicze znaczenie. Nie jesteśmy w stanie zgadywać wszystkich myśli bliskich nam osób, dlatego zadawanie pytań i rozmowy z partnerem o swoich potrzebach, pragnieniach, fantazjach erotycznych są niezbędne do prowadzenia satysfakcjonującego życia seksualnego.



### Udany stosunek seksualny - wskazówki i rady

- Opróżnij lub zmień worek stomijny przed planowanym stosunkiem.
- Możesz założyć osłonę lub pokrowiec na worek stomijny chroniąc go przed oderwaniem się.
- Osłona lub pokrowiec mogą mieć różny kształt i być wykonane z różnych materiałów od bawełny do satyny - wszystko zależy od Twojej pomysłowości.
- Kontakt z partnerem podczas stosunku nie uszkodzi stomii.
- Tak długo jak sprzęt stomijny jest właściwie zabezpieczony, różne pozycje podczas stosunku płciowego nie powinny naruszyć ani woreczka stomijnego, ani jego osłony i nie powinno dojść do oderwania sprzętu stomijnego.
- Nie martw się, że partner Cię odrzucił – to częsty błąd popełniany przez osoby po operacji.
- Każda pozycja, która satysfakcjonuje Was oboje jest odpowiednia do uprawiania seksu.
- Stosunki dostomijne mogą być niebezpieczne i nie są polecane.
- Twoja pielęgniarka stomijna może polecić Ci właściwego konsultanta lub odpowiednią organizację stomijną.

## Ćwiczenia i gimnastyka

Posiadanie stomii nie jest przeciwwskazaniem do wykonywania ćwiczeń i gimnastykowania się, nie wyklucza też powrotu do takiej sprawności fizycznej, jaką miałeś przed operacją. W przypadku uprawiania sportów kontaktowych lub związanych z podnoszeniem ciężarów porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem lub pielęgniarką stomijną. Poza tym powinieneś osiągnąć ten sam stopień aktywności fizycznej, jaka towarzyszyła Ci przed zabiegiem operacyjnym.

Pamiętaj o tym, że wykonywanie nawet zwykłych, prostych ćwiczeń jest korzystne dla serca, stawów, mięśni, płuc i dla ogólnego dobrego samopoczucia.

Zapewne będziesz potrzebował trochę czasu na rekonwalescencję - na początek znakomite są spacerunki. Po zabiegu operacyjnym, po prostu spaceruj po domu, wokół niego lub w ogródku. Pamiętaj, że utrzymanie właściwej sylwetki jest niezmiernie ważne, ale nie zaczynaj od razu od zbyt forsownych ćwiczeń. Początkowo poświęć codziennie trzydziestu minut na spacer - jest zupełnie wystarczające.

Korzyści wynikające z regularnych ćwiczeń i uprawiania sportów są powszechnie znane. Jednak przed rozpoczęciem uprawiania sportu dobrze jest zasięgnąć porady lekarza lub pielęgniarki stomijnej na temat odpowiedniego programu ćwiczeń, zwłaszcza, gdy ostatnio aktywność fizyczna była bardzo ograniczona lub masz jeszcze inne schorzenia.

Jest wiele sposobów na to, by każdego dnia wzmacniać swój organizm; musisz jedynie znaleźć ten, który jest najwłaściwszy dla Ciebie.

### Wskazówki i rady

- Nie przemęczaj się i pamiętaj, by wsłuchiwać się w głos swojego ciała (nie próbuj ćwiczyć zbyt dużo).
- Najważniejsze jest, żebyś czasem sam siebie pochwalił za wykonanie jakiegoś zadania - nie ma znaczenia, że wydaje ci się, że to żaden wyczyn!



**Poproś kogoś bliskiego, żeby ćwiczył z tobą.**

## Minęły 3 miesiące

Na tym etapie zauważysz, że poczyniłeś duży postęp w powrocie do zdrowia. Będziesz bardziej „zaprzyjaźniony” ze stornią, odzyskasz aktywność zarówno fizyczną, jak i towarzyską, a być może podejmiesz na nowo pracę zawodową.

Nie jest wykluczone, że jesteś już po krótkim urlopie z dala od domu. Krótko mówiąc powróciłeś do swojego normalnego rytmu życia.

Dla osób, które po operacji były poddane leczeniu uzupełniającemu, okres powrotu do normalnego życia może ulec wydłużeniu.

Jeśli masz wrażenie, że Twoja rekonwalescencja nie przebiega tak dobrze, jak to sobie wyobrażałeś i jeśli masz jakieś problemy, nie zwlekaj ze zwróceniem się o pomoc do swojego lekarza lub pielęgniarki stomijnej.

**Wsluchaj się** w potrzeby ciała i idź do przodu.



**Korzystaj** z popołudniowej drzemki.



Bengt,  
stomia od 2006

## Powrót do pracy

W ciągu 8-12 tygodni po zabiegu operacyjnym powinieneś podjąć na nowo pracę. Jeśli sobie tego nie życzysz, nikt w pracy nie musi wiedzieć o tym, że masz stomię. Jeśli chcesz opowiedzieć swoim znajomym o przebytej operacji, zastanów się komu chcesz o tym powiedzieć i jak dalece chcesz się podzielić szczegółami operacji.

Zastanów się, może przed powrotem do pracy warto by było porozmawiać z pracodawcą odnośnie możliwości pracy w niepełnym wymiarze godzin przez pierwsze 2-4 tygodnie. Większość przełożonych naprawdę chce pomóc w miarę swoich możliwości i jest życzliwie nastawiona. Posiadanie stomii nie powinno stanowić ograniczenia w rodzaju i wyborze pracy, którą wykonujesz.

### Wskazówki i rady

- Wypijaj w pracy dużą ilość płynów.
- Spożywaj regularnie posiłki w pracy.
- Jeśli twoja praca związana jest z dźwiganiem ciężkich przedmiotów, pamiętaj o zakładaniu pasa przeciwprzepuklinowego.
- Jeśli pracujesz na wysokości, na budowie możesz potrzebować specjalnej osłony na stomię, chroniącą ją przed ewentualnymi urazami (zasięgnij porady u lekarza lub pielęgniarki stomijnej).



**Pamiętaj**, by zabierać do pracy zestaw stomijny, ponieważ zawsze może zajść potrzeba zmiany worka.

## Podróżowanie

Posiadanie urostomii nie jest przeszkodą w podróżowaniu. Nie ma znaczenia czy podróżujesz dla przyjemności czy w interesach, czy podróżujesz w kraju czy wyjeżdżasz za granicę.

### Polisa ubezpieczeniowa w podróży

Wykupienie polisy ubezpieczeniowej jest konieczne podczas planowania podróży. Jest wiele towarzystw ubezpieczeniowych oferujących takie polisy - pamiętaj, by podać wcześniejsze schorzenia, obecne choroby oraz fakt posiadania urostomii. Takie ubezpieczenie zabezpieczy Cię na wszelkie ewentualności.

Kraje należące do Unii Europejskiej objęte są przepisami o wzajemnej pomocy medycznej dla swoich obywateli w nagłych przypadkach. W celu uzyskania informacji na temat aktualnych regulacji prawnych i postępowania w przypadku nagłego zachorowania w danym kraju Unii Europejskiej, skontaktuj się z Narodowym Funduszem Zdrowia.

### Zaświadczenie o posiadaniu stomii

Takie zaświadczenie możesz uzyskać od pielęgniarki stomijnej lub ze Stowarzyszenia Chorych ze Stomią. Pomoże Ci ono, kiedy będziesz kontrolowany przez urzędników celnych lub pracowników lotniska i zajdzie potrzeba wyjaśnienia posiadanych akcesoriów stomijnych. Zaświadczenie to będzie uzupełnieniem do innych świadectw międzynarodowych upoważniających do korzystania z opieki medycznej w krajach Unii Europejskiej.

**Aby wakacje były udane, muszą być dokładnie zaplanowane.**

**Pamiętaj!** Ubezpieczenie zdrowotne na czas podróży jest niezbędne.



Liljan,  
stomia od 1992

### Jesteś w podróży

Zawsze zabieraj ze sobą kartkę z imieniem, nazwiskiem i danymi dotyczącymi rozmiaru sprzętu stomijnego, a także z nazwą producenta sprzętu stomijnego, który używasz. Dane te będą niezbędne w przypadku konieczności nabycia sprzętu stomijnego za granicą. Miej również przy sobie zanotowany numer telefonu Twojego dystrybutora sprzętu stomijnego. Na czas podróży wyjmij sprzęt stomijny z tekturowych pudełek i umieść go w torebkach plastikowych - ułatwi Ci to pakowanie.

Jeśli wyjeżdżasz na dłużej, dowiedz się w Narodowym Funduszu Zdrowia, gdzie ewentualnie szukać pomocy w kraju, w którym będziesz przebywał.

Nie zapomnij o zabraniu w podróż kosmetyczki ze sprzętem stomijnym. Na czas podróży zakładaj wygodne i łatwe do zdejmowania ubranie. Ułatwi to zmianę sprzętu stomijnego.

### Podróżowanie samolotem - wskazówki i rady

- Zawsze miej niezbędny sprzęt stomijny przy sobie w bagażu podręcznym, a nie w torbie podróżnej, którą oddajesz jako główny bagaż podczas odprawy
- Pamiętaj, by przed podróżą odpowiednio przyciąć i przygotować do założenia worek stomijny lub płytkę z workiem stomijnym, ponieważ nie wolno wносить nożyczek na pokład samolotu.
- Spakuj dwa razy więcej sprzętu stomijnego, niż normalnie używasz.
- Przed i w trakcie podróży nie zapominaj o spożywaniu posiłków. Pamiętaj również o wypijaniu dużej ilości płynów, nie nadużywaj alkoholu.
- Będzie Ci wygodniej w samolocie, jeśli zarezerwujesz miejsce przy przejściu między rzędami.
- Zastanów się czy nie musisz skorzystać z toalety, zanim wózek z posiłkami zablokuje przejście.
- W czasie lotu musisz zapinać pas - staraj się tak go zapiąć, by był poniżej lub powyżej stomii.



**Pamiętaj**, aby zawsze w podróży mieć ze sobą zestaw stomijny.

### Podróżowanie statkiem - wskazówki i rady

- Toalety na promach są zwykle łatwo dostępne i utrzymane w dobrym stanie. Jednak weź pod uwagę, że kiedy morze jest wzburzone, są one często zajęte.
- Na statkach masz z reguły zapewnioną opiekę medyczną w nagłych przypadkach.

### Podróżowanie pociągiem - wskazówki i rady

- Większość pociągów ma toalety. Sprawdź, gdzie jest toaleta na początku podróży.
- Nie we wszystkich pociągach są bufety, dlatego zabierz ze sobą dużo płynów do picia i jedzenie.

### Podróżowanie samochodem - wskazówki i rady

- Na większości parkingów i stacji benzynowych znajdują się toalety.
- Nie zostawiaj w samochodzie sprzętu stomijnego, ponieważ w przypadku wysokiej temperatury materiały przylepne mogą stać się zbyt miękkie i stracić swoje właściwości.
- Podczas lata i upalnych dni zaleca się noszenie sprzętu stomijnego w specjalnych torebkach lub foliach izolacyjnych, by chronić sprzęt przed przegrzaniem.
- Jeśli planujesz długą podróż, możesz podłączyć do worka urostomijnego worek do nocnej zbiórki moczu.
- Zawsze miej przy sobie worek do nocnej zbiórki moczu, unikniesz nieprzyjemności w przypadku nieprzewidzianego przedłużania się podróży, choćby np. na skutek korków na drodze.

**Pamiętaj** o regulacji napięcia pasa bezpieczeństwa.



### Jedzenie i picie podczas podróży

Zmiana wody pitnej zarówno w kraju, jak i za granicą może spowodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Jeśli przebywasz w innym kraju, powinieneś pić jedynie wodę butelkowaną. Sprawdź szczelność butelki z wodą odwracając ją dnem do góry.

Aby zapobiec wystąpieniu biegunki, zwracaj uwagę na to, co jesz i pijesz w trakcie podróży.

### By zapobiec problemom, wystrzegaj się:

- Picia wody z kranu.
- Lodu dodawanego do napojów.
- Używania wody z kranu podczas mycia zębów.
- Wypijania wcześniej otwartych i pozostawionych na dłuższy czas butelek z napojami.
- Surowych warzyw i owoców, których osobiście nie obierałeś.
- Sałatek.
- Owoców morza.
- Śmietanki, lodów, majonezu.
- Jedzenia serwowanego w formie bufetu, które jest odkryte przez dłuższy czas.
- Mięsa i ryb, o ile nie są świeżo gotowane i podawane gorące.
- Zachowaj ostrożność w spożywaniu grillowanych pokarmów.

Zawsze, kiedy wybierasz się w podróż, zabieraj ze sobą Imodium (Loperamide). Jeśli wystąpi biegunka, unikaj pikantnych potraw i produktów mlecznych.



Lilljan,  
stomia od 1992



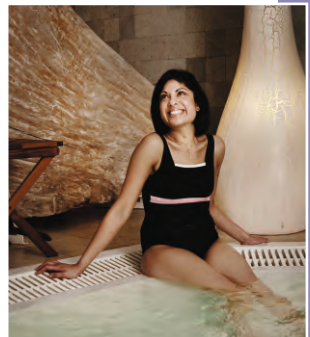
## Pływanie

Wiele ludzi lubi pływać i nie ma powodu, dla którego osoby ze stomią miałyby zrezygnować z pływania zarówno w basenie, jak i w morzu.

Kostiumy kąpielowe dla kobiet mają różne fasony, style i kolory. Wybierz ten, w którym czujesz się najlepiej. Również bokserki dla mężczyzn mają różne fasony, style i kolory, a pas utrzymujący je na biodrach jest zazwyczaj elastyczny.

Jeśli planujesz przebywać w wodzie przez dłuższy czas, możesz dodatkowo wzmocnić plastrem worek stomijny lub płytkę przyklejając go wokół części przylegającej bezpośrednio do skóry.

Mariam,  
stomia od 2006



## Chemioterapia i radioterapia

Czasami po zabiegu operacyjnym przeprowadzonym z powodu raka istnieją wskazania do zastosowania uzupełniającej chemioterapii i/lub radioterapii.

Leki stosowane w chemioterapii niszczą komórki nowotworowe w całym organizmie, podczas gdy leczenie operacyjne i radioterapia są skierowane bezpośrednio na miejsce rozwoju guza.

### Chemioterapia

Dzięki chemioterapii komórki nowotworowe tracą zdolność do namnażania się w ciele człowieka.

Leki stosowane w chemioterapii podawane są drogą doustną lub w postaci wlewów dożylnych. Stosuje się różne schematy leczenia warto więc o tym porozmawiać z onkologiem.

Pacjenci z reguły martwią się efektami ubocznymi chemioterapii takimi, jak nudności i wypadanie włosów. Objawy uboczne chemioterapii można łagodzić podając odpowiednie leki - w razie ich wystąpienia skonsultuj się z onkologiem.

### Radioterapia

Radioterapia polega na bezpośrednim naświetlaniu promieniami rentgenowskimi obszaru, w którym znajduje lub znajdował się nowotwór.

### Okres chemo- i/lub radioterapii - wskazówki i rady

- Palenie tytoniu może zmniejszać skuteczność leczenia.
- Pamiętaj o wypijaniu dużej ilości płynów.
- Stosuj się do pooperacyjnych zaleceń dietetycznych i/lub przedyskutuj je raz jeszcze z pielęgniarką stomijną.
- Leczenie może być przyczyną bolesnych owrzodzeń i stanów zapalnych jamy ustnej i stomii.
- Podczas kolejnych etapów leczenia kształt i wielkość stomii mogą ulec zmianie.
- W razie potrzeby skonsultuj się z pielęgniarką stomijną.

## Zestawy stomijne

Pamiętaj o przygotowaniu i zabraniu zestawu stomijnego przed dłuższym wyjściem z domu.

### Podstawowy zestaw stomijny

W skład podstawowego zestawu stomijnego wchodzi:

- Nowy worek stomijny lub płytka stomijna razem z workiem (wytnij odpowiedni otwór w worku stomijnym lub płytce).
- Odpowiednie chusteczki do oczyszczania skóry.
- Worek foliowy lub torebka na umieszczenie zużytego worka stomijnego.

### Podróżny zestaw stomijny

W skład podróznego zestawu stomijnego wchodzi:

- Wieszak
- Spinacz (do przytrzymania ubrania)
- Wilgotne i suche specjalne chusteczki
- Zestaw do mycia rąk
- Worki stomijne
- Płytki stomijne
- Pozostały sprzęt i niezbędne akcesoria do zaopatrywania stomii

### Organizacje wspierające pacjentów ze stomią

Istnieje wiele organizacji wspierających pacjentów ze stomią, o szczegóły spytaj swoją pielęgniarkę stomijną.

Moją pielęgniarką stomijną jest: \_\_\_\_\_

Szpital: \_\_\_\_\_

Godziny pracy Poradni: \_\_\_\_\_

Dane kontaktowe (numer telefonu, fax, e-mail): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## CENTRUM POMOCY PACJENTOM



# 800 800 783

bezpłatna infolinia z telefonów stacjonarnych

# 42 225 23 10

z telefonów komórkowych

**CZYNNA:** PN. - PT. 8.30 - 15.30



**ELEKTRONICZNY FORMULARZ KONTAKTU**

[www.dانسac.pl](http://www.dانسac.pl) | [dانسac@hartmann.info](mailto:dانسac@hartmann.info)



859 316 (09/2020)

### Drodzy Pacjenci,

Pragniemy zachęcić do kontaktu z **CENTRUM POMOCY PACJENTOM**. Wysłuchamy każdej sprawy związanej z problemami stomijnymi, wspólnie znajdziemy rozwiązania oraz wskażemy kierunki właściwego postępowania na przyszłość. Pamiętajcie Państwo, że jesteśmy po to, aby służyć pomocą, radą i wsparciem dla Was i Waszych bliskich.



**Do usłyszenia!**



**PAUL HARTMANN Polska Sp. z o.o.**

ul. Żeromskiego 17  
95-200 Pabianice

tel. 42 225 22 60  
fax 42 209 46 46

e-mail: [dانسac@hartmann.info](mailto:dانسac@hartmann.info)  
[www.hartmann.pl](http://www.hartmann.pl)