

JAK ŻYĆ Z WYŁONIONĄ STOMIĄ?

 American
Heart of Poland
Gruppo San Donato



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

www.ahop.pl

Co to jest stomia?

Stomia to chirurgicznie utworzony otwór w powłokach brzusznych, umożliwiający wydalanie produktów przemiany materii poza organizm. Może być wykonana jako czasowe lub stałe rozwiązanie u pacjentów, którzy z różnych powodów zdrowotnych nie mogą korzystać z naturalnej drogi wydalania (przez odbyt). Powstaje najczęściej na skutek chorób jelit, nowotworów, urazów lub innych schorzeń wpływających na układ pokarmowy i moczowy.

Jakie znamy rodzaje stomii?

Stomie dzielą się na kilka podstawowych rodzajów w zależności od tego, gdzie w układzie pokarmowym lub moczowym zostały wyłonione i jaką pełnią funkcję. Do najczęściej spotykanych stomii należą:

Kolostomia, czyli stomia jelita grubego, która umożliwia odprowadzanie kału w przypadkach, gdy dolna część jelita grubego lub odbytnica zostały usunięte lub uszkodzone. Kolostomia jest najczęściej wykonywana u pacjentów cierpiących na choroby takie jak rak jelita grubego, choroba Crohna, polipowatość jelita grubego czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

W zależności od miejsca wyłonienia, kolostomia może mieć różne lokalizacje na brzuchu:

- **Kolostomia wstępująca** – umieszczona na początku jelita grubego, po prawej stronie brzucha. Wydalany kał jest tutaj bardziej płynny, co wymaga stosowania specjalnych worków zabezpieczających.
- **Kolostomia poprzeczna** – wyłoniona w środkowej części brzucha. Kał ma półpłynną konsystencję.
- **Kolostomia zstępująca lub esowata** – usytuowana po lewej stronie brzucha. Kał jest tutaj bardziej uformowany, co może ułatwiać jego kontrolę.

Kolostomia może być wyłoniona na stałe (w przypadku rozległego usunięcia jelita grubego) lub czasowo, aby umożliwić dolnej części jelita regenerację.



Ileostomia czyli stomia jelita cienkiego, najczęściej wyłoniona na jego końcowym odcinku – jelicie krętym. Ileostomię stosuje się, gdy dolna część jelita grubego nie może funkcjonować prawidłowo, na przykład na skutek choroby Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, raka jelita grubego lub w przypadku poważnych infekcji.

Ze względu na specyfikę jelita cienkiego, kał w przypadku ileostomii jest bardziej płynny i zawiera enzymy trawienne, które mogą podrażniać skórę. Z tego powodu stosuje się specjalistyczne, szczelne worki stomijne oraz dba o odpowiednią higienę i ochronę skóry wokół stomii. Ileostomia jest wyłaniana zazwyczaj po prawej stronie brzucha i podobnie jak kolostomia, może być czasowa lub stała. W niektórych przypadkach, gdy dolny odcinek jelita ma szansę na regenerację, ileostomia może być odwrócona, a pacjent powraca do wydalania drogą naturalną.

Urostomia, czyli stomia wyłaniana w przypadku problemów z układem moczowym, gdy konieczne jest stworzenie nowej drogi do odprowadzania moczu z organizmu. Powodem do wyłonienia urostomii mogą być nowotwory pęcherza moczowego, urazy układu moczowego, wrodzone wady układu moczowego lub inne schorzenia utrudniające odpływ moczu.

Jednym z najczęściej stosowanych sposobów wyłonienia urostomii jest metoda Brickera, polegająca na usunięciu pęcherza moczowego i wykorzystaniu odcinka jelita cienkiego do utworzenia nowego przewodu moczowego. Mocze odprowadzane są do specjalnego worka moczowego, a urostomia jest umieszczana zazwyczaj po prawej stronie brzucha. Urostomia jest wyłonieniem stałym, ponieważ zastępuje naturalną funkcję pęcherza. Worki moczowe stosowane przy urostomii mają specjalne zawory zapobiegające wyciekom i ułatwiające opróżnianie, co jest istotne w codziennym funkcjonowaniu pacjentów.

Po co lekarz wyłania pacjentowi stomię?

Stomia pełni różne funkcje w zależności od tego, gdzie została wyłoniona i jakie jest jej przeznaczenie. Decydując się na zabieg zespół lekarzy chce osiągnąć:

- bezpieczne odprowadzanie kału lub moczu, czyli umożliwić kontrolowane odprowadzanie produktów przemiany materii, gdy naturalne drogi są niedostępne lub uszkodzone;
- odciążenie dolnych odcinków przewodu pokarmowego lub pęcherza, w przypadku czasowych stomii, aby chory narząd mógł się zregenerować i wrócić do swojej pierwotnej funkcji;
- zabezpieczenie zdrowia pacjenta. Stomia jest niekiedy koniecznym rozwiązaniem ratującym życie, gdy schorzenia lub urazy powodują poważne zagrożenie dla zdrowia.

Do czego służą worki stomije?

W zależności od rodzaju stomii dostępne są obecnie na rynku różne worki stomijne:

- worki otwarte (z filtrem lub bez): zalecane dla pacjentów z ileostomią (stomią jelita cienkiego). Worki otwarte można opróżniać bez ich zdejmowania – wystarczy rozpiąć zamek na końcu worka, co jest przydatne, gdy kał jest bardziej płynny. Filtr w worku pomaga zneutralizować nieprzyjemny zapach i zmniejsza nadmiar powietrza w worku;
- worki zamknięte (z filtrem lub bez): przeznaczone głównie dla pacjentów z kolostomią (stomią jelita grubego). Worki zamknięte są jednorazowe i wymienia się je po zapełnieniu.

Są wygodne w użyciu dla osób z bardziej uformowanym kałem, a ich konstrukcja pozwala łatwo i dyskretnie wymieniać pełny worek. Filtry pomagają kontrolować zapach i nadmiar powietrza.

Co to są systemy zaopatrzenia stomii? Czym się różnią systemy jednoczęściowe od dwuczęściowych?

Istnieją dwa podstawowe systemy sprzętu stomijnego – jednoczęściowy i dwuczęściowy. Oba mają swoje zalety, dlatego warto wybrać ten, który najlepiej odpowiada potrzebom pacjenta.

- **System jednoczęściowy:** w tym systemie płytka przylepna (przyklejana wokół stomii) i worek są połączone w jedno. Zmieniając worek, pacjent usuwa całość za każdym razem. Jest to wygodne, proste w obsłudze rozwiązanie, które zapewnia niską widoczność, ponieważ jest bardziej „płaskie” i dyskretne pod ubraniem.
- **System dwuczęściowy:** w tym systemie płytka przylepna jest oddzielna od worka, więc można ją zostawić na skórze i wymieniać sam worek. To rozwiązanie jest wygodne dla osób, które chcą zmieniać worek częściej, a jednocześnie pozwala ograniczyć podrażnienia skóry, ponieważ płytkę wymienia się rzadziej niż worek.

Jak wybrać sprzęt dla maksymalnego komfortu życia?

Niezależnie od rodzaju sprzętu, warto zwrócić uwagę na poniższe aspekty, aby czuć się komfortowo i pewnie.

- **Szczelność:** dobry sprzęt stomijny powinien być szczelny, by zapobiegać przeciekom kału i gazów. Zawsze trzeba zwracać uwagę, czy sprzęt dobrze przylega do skóry i skutecznie zabezpiecza stomię.
- **Ochrona skóry:** skóra wokół stomii jest bardzo delikatna, dlatego sprzęt powinien ją chronić przed podrażnieniami i odparzeniami. Należy więc wybierać worki i płytki z materiałów oddychających, które jednocześnie są delikatne dla skóry.
- **Komfort i bezpieczeństwo:** sprzęt stomijny powinien zapewniać poczucie bezpieczeństwa, aby pacjent mógł bez obaw funkcjonować na co dzień. Warto na początku zainwestować w różne rodzaje worków i systemów, by wybrać ten, który będzie dla pacjenta wygodny i łatwy w obsłudze.
- **Dopasowanie do stylu życia:** jeśli pacjent jest osobą aktywną, należy zwrócić uwagę, by sprzęt stomijny był dobrze dopasowany i nie ograniczał mobilności. Dla osób regularnie uprawiających sport dostępne są specjalistyczne worki, które są bardziej elastyczne i wytrzymałe.

Gdzie kupić najlepszy sprzęt stomijny? Sprzęt stomijny można kupić:

- w aptekach specjalizujących się w zaopatrzeniu stomijnym – wiele z nich oferuje szeroki wybór produktów i doradztwo;
- w sklepach medycznych i internetowych – często dostępny jest szerszy asortyment, co może pozwolić na wybór bardziej zaawansowanych rozwiązań;
- przez zlecenie NFZ – po konsultacji z lekarzem stomijnym lub pielęgniarką, można otrzymać zlecenie na refundowany sprzęt stomijny. Zlecenia te obejmują określoną liczbę worków i płytek miesięcznie, co pokrywa większość potrzeb pacjenta.

Jak codziennie dbać o stomię?

Codzienna pielęgnacja stomii to klucz do zdrowia skóry wokół stomii oraz komfortu życia pacjenta. Odpowiednia higiena i właściwe stosowanie sprzętu stomijnego pomogą zapobiegać podrażnieniom, odparzeniom oraz przeciekom. Codzienna pielęgnacja stomii i skóry wokół niej jest bardzo ważna, aby zapobiegać infekcjom i podrażnieniom. Należy więc:

- Myć skórę wokół stomii wodą i delikatnym mydłem (o ile mydło nie powoduje podrażnień). Unikać mydeł perfumowanych lub zawierających substancje nawilżające, które mogą pozostawiać tłustą warstwę i utrudniać przyleganie sprzętu stomijnego.
- Nie używać chusteczek nawilżanych i preparatów na bazie alkoholu na skórze wokół stomii, ponieważ mogą wysuszać i podrażniać skórę.
- Delikatnie osuszać skórę po umyciu, używając czystego ręcznika lub papierowych ręczników – najlepiej lekko dociskając, a nie pocierając skórę. Skóra powinna być całkowicie sucha przed założeniem nowego worka stomijnego.

Jak prawidłowo zmienić worek stomijny?

Zmiana worka stomijnego to proces, który z czasem stanie się łatwiejszy. Regularne wymienianie worka i płytki jest kluczowe dla higieny oraz ochrony skóry wokół stomii.

- Po pierwsze, należy przygotować wszystkie potrzebne materiały: nowy worek (i płytkę, jeśli stosowany jest system dwuczęściowy), wodę, delikatne mydło, ręczniki papierowe, woreczek na zużyty sprzęt oraz nożyczki, jeśli trzeba będzie dostosować rozmiar otworu w płytce.
- Po drugie, należy usunąć zużyty worek: w zależności od rodzaju worka, oderwać go delikatnie, zaczynając od góry i odchylając w dół. Należy to robić delikatnie, aby nie podrażnić skóry.
- Po trzecie, chcąc oczyścić skórę wokół stomii należy użyć wody i delikatnego mydła, dokładnie opłukać skórę, aby usunąć wszelkie resztki kleju i wydzieliny.
- Po czwarte, należy dostosować rozmiar otworu w płytce, przyłożyć płytkę do stomii, aby sprawdzić, czy otwór jest dobrze dopasowany. Otwór powinien być o 1-2 mm większy niż stomia – za mały otwór może podrażnić stomię, a za duży odsłonić zbyt dużą powierzchnię skóry.
- Po piąte, następnie należy nałożyć nowy worek: upewnić się, że płytka i worek są dobrze przyklejone i szczelne. Przytrzymać płytkę lekko przyciśniętą przez kilka sekund, aby zapewnić dobre przyleganie.



Jak zapobiegać podrażnieniom skóry wokół stomii?

Skóra wokół stomii jest delikatna, dlatego warto zapobiegać podrażnieniom i dbać o jej zdrowie. Czyni się to poprzez regularne zmienianie sprzętu. Zbyt rzadkie zmienianie worka może prowadzić do przecieków i podrażnień. Zmiany dokonuje się zgodnie z zaleceniami pielęgniarki stomijnej lub producenta sprzętu.

Należy zwracać uwagę na stan skóry wokół stomii. Każde zaczerwienienie, wysypka lub ból mogą być oznaką podrażnienia. W razie problemów z podrażnieniami lub trudnością w gojeniu się skóry, warto skonsultować się z pielęgniarką stomijną.

Rekomenduje się stosowanie produktów ochronnych do skóry. Jeśli występują problemy z odparzeniami, pomocne mogą być specjalne spraye, płyny barierowe lub pierścienie uszczelniające. Tworzą one cieką, ochronną warstwę, która chroni skórę przed kontaktem z treścią jelitową i zapobiega podrażnieniom.

Czy są jeszcze jakieś zalecenia ogólne i wskazówki praktyczne dla pacjenta ze stomią?

Codzienna pielęgnacja stomii może wymagać wprawy, ale z czasem stanie się łatwiejsza.

Oto dodatkowe zalecenia.

1. Unikać produktów zawierających alkohol – mogą wysuszać i podrażniać skórę wokół stomii, co zwiększa ryzyko bolesnych otarć i infekcji.
2. Nie przechowywać sprzętu stomijnego w wilgotnych miejscach. Na przykład łazienka, ze względu na wilgoć, może nie być najlepszym miejscem do długotrwałego przechowywania worków stomijnych, gdyż mogą stracić swoje właściwości klejące.
3. Warto prowadzić dziennik pielęgnacji stomii. Notowanie informacji o datach zmiany worka, obserwacji skóry i wszelkich problemach może pomóc pacjentowi zidentyfikować wzorce i ułatwić pielęgnację.

Jak zadbać o komfort psychiczny i pewność siebie?

Dobra pielęgnacja stomii to nie tylko higiena, ale także poczucie komfortu i pewności siebie. Każdego dnia pielęgnując stomię, należy starać się zrozumieć, co najbardziej odpowiada i co sprawia, że pacjent czuje się swobodnie. Posiadanie stomii wiąże się z wieloma zmianami, ale z czasem można nauczyć się radzić z codziennymi wyzwaniami, zarówno praktycznymi, jak i emocjonalnymi.

Jakie są typowe wyzwania i jak im sprostać?

• Wycieki

Przyczyny: często wynikają z niedopasowania sprzętu stomijnego, nieprawidłowego przyklejenia płytki lub nadmiaru wilgoci na skórze wokół stomii.

Rozwiązanie: należy wybrać sprzęt odpowiednio dopasowany do rodzaju stomii, dbać o dokładne osuszenie skóry przed nałożeniem płytki oraz upewnić się, że otwór w płytce jest prawidłowo dopasowany (o 1-2 mm większy niż średnica stomii). Warto także korzystać z produktów ochronnych, jak pierścienie uszczelniające lub pasty barierowe.

- **Zapachy**

Przyczyny: zapach może pojawiać się wskutek przecieku lub niewłaściwego zamknięcia worka.

Rozwiązanie: trzeba zwracać uwagę na szczelność worka i regularną wymianę. Wiele worków ma wbudowane filtry, które redukuje zapach i kontrolują nadmiar gazów. Można także stosować specjalne wkłady neutralizujące zapach lub używać płynów neutralizujących do worka stomijnego.

- **Podrażnienia skóry wokół stomii**

Przyczyny: podrażnienia mogą być wynikiem kontaktu skóry z treścią jelitową, zbyt rzadką zmianą sprzętu, uczuleniem na klej lub nieprawidłowym dopasowaniem płytki.

Rozwiązanie: dbanie o regularne i odpowiednie zmiany sprzętu oraz stosowanie środków ochronnych, takich jak spraye barierowe lub pasty ochronne to podstawa. W razie utrzymujących się podrażnień należy skonsultować się z pielęgniarką stomijną, która pomoże dobrać odpowiedni sprzęt lub poleci łagodzące preparaty do pielęgnacji skóry.

- **Biegunki, zaparcia i nadmierne gazy**

Przyczyny biegunek: infekcje żołądkowo-jelitowe (np. wirusowe lub bakteryjne zakażenia), nietolerancje pokarmowe, takie jak nietolerancja laktozy czy glutenu, skutki uboczne niektórych leków (np. antybiotyków), dieta bogata w tłuszcze i błonnik, która może nadmiernie pobudzać jelita.

Rozwiązanie przy biegunkach: należy wprowadzić produkty o działaniu zagęszczającym, takie jak banany, ryż, gotowane ziemniaki, marchewka czy jabłka. Unikać tłustych, smażonych potraw oraz produktów bogatych w błonnik, które mogą zwiększać perystaltykę jelit. Należy pić dużo płynów, aby uniknąć odwodnienia. Zaleca się picie wody z dodatkiem elektrolitów, zwłaszcza jeśli biegunka jest intensywna. W celu doboru leków przeciwbiegunkowych należy skonsultować się z lekarzem. Unikać stosowania ich bez konsultacji, ponieważ mogą wpływać na pracę jelit.

Przyczyny zaparc: niedobór błonnika w diecie, co może spowalniać pracę jelit, niewystarczające nawodnienie organizmu, siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej, niektóre leki, takie jak leki przeciwbólowe czy przeciwdepresyjne, mogą powodować zaparcia.

Rozwiązanie przy zaparciach: warto włączyć do diety pokarmy bogate w błonnik, takie jak owoce (np. jabłka, gruszki), warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, płatki owsiane i orzechy. Osoby z ileostomią mogą reagować na błonnik w sposób indywidualny, dlatego wprowadzać te produkty należy stopniowo. Należy pić minimum 1,5–2 litrów wody dziennie. Odpowiednie nawodnienie ułatwia przemieszczanie się mas kałowych przez jelita. Również regularny ruch, taki jak spacer, ćwiczenia rozciągające i lekki aerobik, może pomóc w pobudzeniu perystaltyki jelit. W razie potrzeby lekarz może zalecić łagodne środki przeczyszczające, jednak ich stosowanie musi być konsultowane, aby uniknąć zaburzeń pracy jelit.

Przyczyny nadmiernych gazów: spożywanie produktów gazotwórczych, takich jak fasola, kapusta, brokuły, cebula, napoje gazowane i połykanie powietrza podczas jedzenia (np. przy szybkim spożywaniu posiłków lub mówieniu podczas jedzenia) może przyczynić się do pojawienia się nadmiaru gazów w jelitach.

Rozwiązanie przy gazach: ograniczenie produktów gazotwórczych takich jak kapusta, brokuły, fasola, cebula, napoje gazowane i piwo. Należy obserwować, które pokarmy wywołują gazy, i dostosować swoją dietę. Starać się jeść powoli i dokładnie przeżuwać pokarm, aby zmniejszyć ilość połkniętego powietrza. Unikać picia przez słomkę oraz gum do żucia, które mogą zwiększać ilość powietrza w przewodzie pokarmowym. Ważna jest regularność posiłków, aby unikać nagromadzenia gazów w jelitach. Mniejsze posiłki w regularnych odstępach czasu mogą pomóc w kontrolowaniu ich produkcji. Jeśli problem jest nasilony, należy skonsultować się z lekarzem, który może zasugerować środki na wzdęcia. Niektóre worki stomijne wyposażone są w filtry, które zmniejszają nieprzyjemny zapach związany z gazami.

- **Powikłania chirurgiczne**

Do najczęstszych powikłań chirurgicznych należą:

- przepuklina okołostomijna – osłabienie mięśni wokół stomii prowadzi do uwypuklenia narządów wewnętrznych,
- zwężenie stomii – stomia staje się wąska, co utrudnia wydalanie treści jelitowej,
- martwica stomii – niedokrwienie tkanki stomii może powodować jej obumieranie,
- wypadanie stomii – jelito wyłania się na zewnątrz, powodując wydłużenie stomii,
- podrażnienia i owrzodzenia skóry – mogą wynikać z nieprawidłowego dopasowania sprzętu stomijnego lub nadmiernego wycieku treści jelitowej.

Jeśli pacjent zauważy niepokojące objawy, takie jak ból, obrzęk, krwawienie lub zmiany w wyglądzie stomii, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza prowadzącego, aby zdiagnozować i wdrożyć odpowiednie leczenie.

- **Podróżowanie**

Przed wyjazdem przygotować zapas sprzętu stomijnego na więcej dni niż planowana ma być podróż poza domem. Przechowywać zapas w różnych miejscach bagażu na wypadek zagubienia lub opóźnień. Jeśli pacjent leci samolotem, sprzęt stomijny warto mieć w bagażu podręcznym. Można także skonsultować się wcześniej z linią lotniczą lub poprosić o pomoc obsługę w razie potrzeby.

- **Intymność i życie seksualne**

Życie intymne ze stomią jest możliwe. Kluczowe jest zaufanie i otwartość wobec partnera. Można też rozważyć używanie opasek stomijnych lub miniaturowych worków specjalnie zaprojektowanych do stosowania w sytuacjach intymnych. Warto też porozmawiać z lekarzem lub psychologiem o swoich obawach. Pomocne mogą być także rozmowy z innymi osobami ze stomią, które dzielą się swoimi doświadczeniami.

- **Sport i aktywność fizyczna**

Posiadanie stomii nie wyklucza aktywności fizycznej ani uprawiania sportów. Wiele osób ze stomią nadal prowadzi aktywny tryb życia i z powodzeniem uczestniczy w różnych formach sportu, od spacerów po bardziej intensywne zajęcia. Aktywność fizyczna może poprawić samopoczucie, zwiększyć energię oraz przyczynić się do lepszej kondycji fizycznej, dlatego warto dążyć do pozostania aktywnym, zwłaszcza że większość sportów jest bezpieczna dla osób ze stomią. Warto jednak wybrać aktywności dostosowane do własnych możliwości oraz stopnia wytrenowania. Oto kilka popularnych form sportu, które można bezpiecznie uprawiać.

- Ćwiczenia o niskim wpływie na stomię: chodzenie, marsz, joga, pływanie, rower, pilates i inne aktywności o umiarkowanym poziomie intensywności są idealne dla osób, które chcą utrzymać formę bez obciążania mięśni brzucha.

- Sporty o średnim i wyższym poziomie intensywności: bieganie, tenis, jazda na nartach, nordic walking, czy trening siłowy mogą być bezpieczne, jeśli podejmowane są z odpowiednią ostrożnością i po uzyskaniu zgody lekarza.

- Pływanie: to doskonały wybór dla osób ze stomią, ale dobrze jest używać wodoodpornych osłon stomijnych, które zapobiegają przemakaniu worka. Niektóre osoby preferują mniejsze worki lub specjalne stroje kąpielowe, które dyskretnie kryją stomię.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń ważne jest odpowiednie przygotowanie. Należy zacząć od doboru odpowiedniego sprzętu stomijnego. Wiele firm oferuje worki stomijne zaprojektowane specjalnie z myślą o aktywności fizycznej. Te worki są bardziej wytrzymałe i lepiej przylegają, co zmniejsza ryzyko przecieków. Możesz też korzystać z elastycznych taśm lub pasków stomijnych, które dodatkowo zabezpieczają worek. Następnie warto zadbać o wygodną odzież. Wybrać np. odzież sportową z oddychających materiałów, która nie będzie uciskała stomii. Część osób preferuje obcisłą bieliznę lub legginsy, które dobrze podtrzymują worek i zapobiegają jego przesuwaniu. Podczas aktywności zwiększających ryzyko urazu (np. sporty kontaktowe) warto użyć specjalnej osłony na stomię, aby chronić ją przed uderzeniami. Na rynku dostępne są ochraniacze dla osób ze stomią, które można nosić pod ubraniem. Zwłaszcza na dłuższe treningi lub zawody warto zabrać ze sobą zapasowy worek stomijny oraz niezbędne akcesoria, tak aby być przygotowanym na każdą sytuację. Aktywność fizyczna powoduje, że skóra może się bardziej pocić, co może wpływać na klejenie się sprzętu stomijnego.



Warto wypróbować produkty zwiększające trwałość przylepca, np. spray barierowy lub specjalne taśmy wzmacniające. Sporty mocno obciążające brzuch mogą zwiększać ryzyko powstania przepukliny okołostomijnej. Warto stosować specjalne pasy zabezpieczające podczas ćwiczeń obciążających brzuch, a przy większym wysiłku rozważyć skonsultowanie się z fizjoterapeutą. Należy wybierać odpowiednie techniki treningowe. W tym celu skonsultować się z trenerem lub fizjoterapeutą, aby poznać techniki, które pozwolą na wykonywanie ćwiczenia bez narażania stomii na urazy. Wiele osób ze stomią dostosowuje intensywność ćwiczeń do swojego poziomu komfortu. Aktywność fizyczna ze stomią wymaga pewności siebie i przyzwyczajenia, szczególnie jeśli pacjent jest aktywny w grupie. Warto znaleźć osoby z podobnymi doświadczeniami (np. w grupach wsparcia) lub porozmawiać z psychologiem, aby zbudować większą pewność siebie. Sport może być też świetną okazją, aby poznawać ludzi, zyskać wsparcie i cieszyć się pełnią życia, niezależnie od stomii.

- **Wsparcie emocjonalne i psychologiczne**

Życie ze stomią to nie tylko zmiany fizyczne – dla wielu pacjentów wiąże się także z wyzwaniem emocjonalnym. Warto zrozumieć, że emocje, takie jak smutek, lęk czy frustracja, są naturalne i często przejściowe. Pomocna może być rozmowa z psychologiem, który pomoże przejść przez proces akceptacji stomii i znaleźć strategię radzenia sobie z emocjami. Należy nie bać się rozmawiać z bliskimi o swoich obawach i odczuciach. Wspólne zrozumienie sytuacji może pomóc w złagodzeniu stresu i zmniejszyć uczucie izolacji. Bliscy mogą stać się ważnym wsparciem, pomagając pacjentowi odnaleźć nowe sposoby na codzienne funkcjonowanie.

Dołączenie pacjenta do grup wsparcia, online lub na żywo, daje możliwość rozmowy z osobami, które rozumieją sytuację, ponieważ przechodzą przez podobne wyzwania. W grupach wsparcia można uzyskać nie tylko pomoc praktyczną, ale i wsparcie emocjonalne.

Kontakt z specjalistami

W Polsce pomoc można znaleźć poprzez organizacje wspierające pacjentów ze stomią, takie jak np. Polskie Towarzystwo Stomijne POL-ILKO. Często oferują one porady, spotkania grup wsparcia i dostęp do specjalistów. Takie kontakty pomogą także w zdobyciu informacji na temat przysługującej refundacji sprzętu stomijnego i opieki medycznej. Dzięki wiedzy, wsparciu oraz odpowiedniemu podejściu, życie ze stomią staje się łatwiejsze i bardziej komfortowe.

Wiedza na temat prawidłowej pielęgnacji stomii oraz umiejętność radzenia sobie w codziennych sytuacjach mają kluczowe znaczenie dla zdrowia i komfortu pacjenta. Im więcej wiedzy, tym łatwiej będzie unikać powikłań i radzić sobie z nowymi wyzwaniami.

Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie:
mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med. Wojciech Sakiewicz

Bibliografia:

1. Małgorzata Zarzycka, Jolanta Woźnicka, "Pielęgniarstwo chirurgiczne i opieka nad pacjentem ze stomią", PZWL, Warszawa, 2014,
2. Dorota Kilańska, "Pielęgnacja pacjentów z wylonioną stomią", Edra Urban & Partner, Wrocław, 2018,
3. Teresa Gabryś, "Chirurgia i pielęgnacja pacjenta chirurgicznego", Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2015,
4. Zbigniew Zychowicz, "Opieka nad pacjentem ze stomią. Poradnik dla pielęgniarek i pacjentów", Czelej, Lublin, 2012,
5. Agnieszka Krupka-Matuszczyk, "Psychologiczne aspekty życia ze stomią", Wydawnictwo PZWL, Warszawa, 2016 .

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.