



INFORMACJA DLA PACJENTA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, PODRÓŻE

Aktywność fizyczna

- Niezależnie od tego czy jeździsz na nartach, na rowerze, biegasz, pływasz, chodzisz po górach czy grasz w tenisa, możesz pozostać aktywnym. Za zgodą Twojego lekarza lub pielęgniarki stomijnej, możesz powrócić do aktywności fizycznej i sportów, które uprawiałeś przed operacją.
- Osobom ze stomią nie zaleca się udziału w sportach kontaktowych, takich jak boks, zapasy czy piłka nożna, ze względu na możliwość poważnego uszkodzenia stomii.
- Wśród osób żyjących ze stomią znajdują się biegacze długodystansowi, narciarze i pływacy oraz przedstawiciele innych dyscyplin sportowych. Rob Hil – osoba ze stomią, której początkowo kłopoty sprawiało nawet przejście kilku schodów zdobył pięć z ośmiu najwyższych szczytów Korony Ziemi, siedmiu kontynentów. Został zgłoszony przez Amerykańską Fundację Choroby Leśniowskiego-Crohna i Wrzodziejącego Zapalenia Jelita Grubego, do nagrody honorowej Programu „Wielkie Powroty”.

Wskazówki dotyczące podróży

Dla osób ze stomią, podróżowanie wiąże się z podejmowaniem dodatkowych środków bezpieczeństwa. Jeśli dobrze zaplanujesz podróż, unikniesz wielu potencjalnych problemów lub niedogodności.

KILKA SUGESTII DOTYCZĄCYCH PODRÓŻY

- Potrzebny w trakcie podróży sprzęt stomijny przygotuj sobie wcześniej. Pamiętaj o zabraniu niezbędnych akcesoriów pielęgnacyjnych (gaziki, chusteczki, pianki itp.), które w trakcie podróży pomogą Ci w zmianie sprzętu stomijnego.
- Wszystkie płytki stomijne, które wymagają docięcia, dotnij w domu. W ten sposób, w przypadku podróżowania samolotem, nożyczki będziesz mógł odprawić w głównym bagażu. Pamiętaj, że po zdarzeniach z 11 września zaostrożono środki bezpieczeństwa w wielu międzynarodowych portach lotniczych, uniemożliwiając przewożenie nożyczek w bagażu podręcznym.
- Produkty stomijne zapakuj zarówno do bagażu głównego, jak i podręcznego.
- Zabierz ze sobą dodatkowy sprzęt stomijny na wypadek, gdyby nie był dostępny w miejscu przeznaczenia.
- Zabierz ze sobą zaświadczenie od lekarza stwierdzające potrzebę przewożenia produktów stomijnych, aby w razie potrzeby okazać je służbom celnym.
- Podróżując za granicę, zabierz ze sobą ważne informacje związane z opieką stomijną, napisane w odpowiednim języku.

Pamiętaj, kontrola na lotniskach musi być prowadzona w sposób traktujący pasażerów uprzejmie i z szacunkiem. Możesz domagać się, aby ewentualna kontrola osobista była prowadzona w miejscu odosobnionym.