



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

## **Tytuł: Zalecenia pielęgniarские dla pacjenta z kolostomią.**

### **Opracowanie: mgr piel. Bożena Moskal specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa chirurgicznego.**

Kolostomia to chirurgiczne wyprowadzenie światła jelita grubego na powierzchnię brzucha, które służy do odprowadzania kału, gdy naturalne wydalanie jest niemożliwe. Jest to rodzaj stomii, który tworzy się najczęściej z powodu chorób, takich jak nowotwory jelita, choroby zapalne jelit, czy po usunięciu odbytnicy. Stomia może być wykonywana czasowo lub na stałe i wymaga używania specjalnych worków stomijnych, w których zbiera się treść jelitowa.

#### **Aktualnie dostępne systemy zaopatrzenia stomii:**

- Jednoczęściowy.
- Dwuczęściowy.

#### **Sprzęt powinien być:**

- Szczelny dla treści jelitowej i gazów, skutecznie chronić skórę wokół stomii i zabezpieczać ją przed podrażnieniami i odparzeniami.
- Zapewniać choremu poczucie bezpieczeństwa i komfortu oraz nie ograniczać jego aktywności życiowej, łatwy w obsłudze.

#### **Pielęgnacja stomii i skóry wokół niej:**

- Codziennie, przy zmianie worka, należy dokładnie oczyścić skórę wokół stomii ciepłą wodą i delikatnym mydłem hipoalergicznym, następnie osuszyć.
- Używać wyłącznie przeznaczonych dla stomii środków oraz sprzętu stomijnego zgodnie z instrukcją producenta.
- Wybór i montaż płytki oraz worka stomijnego powinien zapewniać szczelność — unikać przeciekania zawartości lub podciekania pod płytkę.
- W przypadku zaczerwienienia skóry, podrażnienia, wycieku treści pod płytkę, silnego bólu lub innego niepokojącego objawu — skontaktować się z poradnią stomijną lub lekarzem.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- Ułatwiał choremu codzienną aktywność i umożliwiał samodzielność (np. samodzielna zmiana worka) jeśli jego stan to pozwala.

### **Zmiana sprzętu i zaopatrzenie:**

- Zgromadzić zapas sprzętu stomijnego (worki, filtry, płytki) tak, by nigdy nie zabrakło w sytuacji awaryjnej.
- Zmieniać worek stomijny zgodnie z instrukcją — zwykle, gdy jest wypełniony w ok.  $\frac{2}{3}$  lub jeśli zauważysz przeciek lub silny zapach.
- Zgromadzić podstawowe akcesoria (nożyczki do płytki, szablon, gaza) i pokazać choremu ich lokalizację.
- Po wypisie ze szpitala skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu.

### **Wskazówki praktyczne:**

- Zmiana sprzętu stomijnego w razie potrzeby lub według zaleceń producenta.
- Dbanie o higienę stomii zabiegi pielęgnacyjne wokół stomii można wykonywać na siedząco, stojąc, leżąc.
- Do higieny stomii można stosować wodę i łagodne mydło lub kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji stomii i skóry wokół stomii, które można zakupić w sklepie medycznym.
- Płytke stomijną przyklejać zawsze na czystą, suchą skórę.
- Przy usuwaniu owłosienia ze skóry wokół stomii nie należy stosować kremów, pianek do depilacji, ewentualnie korzystać z golarek jednorazowego użytku.
- Zalecana kąpiel pod prysznicem z lub bez płytki i worka stomijnego (mydło nie uszkodzi stomii, nie wskazana kąpiel w wannie).
- Nie stosować oliwek na skórę wokół stomii oraz preparatów które mogą wywołać podrażnienie (spirytus, woda utleniona, benzyna).
- Korzystanie z lustra w trakcie wymiany worka stomijnego (lepiej uwidocznienie stomii).
- Należy sprawdzać średnicę stomii za pomocą miarki.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- W razie wystąpienia reakcji uczuleniowej na płytkę stomijną należy wypróbować inny sprzęt.
- Należy pamiętać aby odpowiednio dopasować otwór w płytce (prawidłowo wycięty otwór powinien być 2-3 mm większy niż średnica stomii, powinien dokładnie otulać stomię co pozwoli uniknąć problemów z przeciekaniem treści jelitowej pod płytkę jak również wydłużyć czas jej użytkowania.

### **Zalecenia ogólne:**

- Przez okres 6 miesięcy nie obciążać nadmiernie mięśni brzucha.
- Nie wykonywać ciężkich prac fizycznych.
- Nie uprawiać intensywnych sportów siłowych.
- Zmieniać pozycję z niskiej na wysoką w sposób ostrożny.
- Wykonywać ćwiczenia i aktywność rekreacyjną ukierunkowaną na odbudowę wytrzymałości, siły i kondycji.
- Wstając opierać się na poręczach lub chodziku (nie na kolanach).

### **Dolegliwości, które najczęściej pojawiają się u osób ze stomią to:**

- Biegunki.
- Zaparcia.
- Głośne oddawanie gazów.

### **Powikłania miejscowe (dermatologiczne):**

- Zapalenie (podrażnienie, uszkodzenie skóry spowodowane treścią jelitową).
- Stan zapalny skóry wywołany uczuleniem na część przylepną lub inny fragment sprzętu stomijnego.

### **Powikłania chirurgiczne:**

- Wypadanie stomii.
- Obrzęk stomii.
- Martwica stomii.
- Przepuklina okołostomijna.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- Zwężenie stomii.
- Wciągnięcie stomii.
- Krwawienie.
- Wznowa choroby.
- Przewlekła przetoka okołostomijna.
- Skręcenie jelita w pobliżu stomii.

### **Żywnienie i nawodnienie:**

- W pierwszych dniach po wypisie należy stosować dietę lekkostrawną, stopniowo rozszerzając ją pod nadzorem dietetyka/lekarza.
- Zalecane jest spożywanie 3–5 posiłków dziennie w stałych porach, o umiarkowanej objętości.
- Wypijanie co najmniej 2 l płynów dziennie (woda niegazowana, herbaty ziołowe, napary) jest istotne dla prawidłowego funkcjonowania jelit.
- Produkty nasilające tworzenie gazów lub zapach stolca (np. cebula, czosnek, kapusta, fasola) należy ograniczyć, a nowe produkty wprowadzać stopniowo, obserwując tolerancję.
- W przypadku zaparc – należy zwiększyć błonnik, warzywa, owoce, pić regularnie, zachęcać do lekkiej aktywności.
- W przypadku biegunki – natychmiast skontaktować się z lekarzem, zwiększyć spożycie płynów i wybierać lekkostrawne posiłki.

### **Aktywność fizyczna, tryb życia i powrót do codzienności:**

- Powrót do większości lekkich czynności jest możliwy – spacer, lekkie ćwiczenia, codzienne czynności domowe są zalecane.
- Unikać wysiłku fizycznego, dźwigania ciężarów, gwałtownych skrętów tułowia w okresie rekonwalescencji.
- Pacjent z kolostomią może podróżować — należy upewnić się, że ma odpowiedni zapas sprzętu i zna zasady korzystania z toalety w podróży.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- Zachować prawidłową wagę ciała, unikać palenia tytoniu, ograniczać spożycie alkoholu — to wspiera regenerację organizmu.

### **Wypróżnianie, wzdęcia i objawy niepokojące:**

- Należy obserwować częstotliwość i konsystencję wydalanych stolców oraz ilość gazów. W kolostomii treść stolca jest zwykle uformowana.
- Jeśli worek stomijny napełnia się bardzo szybko, występują częste wycieki, silne wzdęcia, ból brzucha – zgłosić się do lekarza.
- W przypadku wydzielania krwi, pojawienia się nieprzyjemnego zapachu, zmiany skóry wokół stomii – należy skontaktować się z poradnią stomijną.
- Ułatwić choremu opróżnianie worka przed snem lub gdy jest w  $\frac{2}{3}$  wypełniony — zmniejsza to ryzyko dyskomfortu w nocy.

### **Urządzenie domu, pomoc opiekuna:**

- Zapewnić w domu miejsce do przechowywania sprzętu stomijnego w suchym miejscu, łatwo dostępnym dla opiekuna/pacjenta.
- Upewnić się, że opiekun/pacjent przeszedł instruktaż samodzielnej zmiany worka stomijnego i obsługi sprzętu – w razie potrzeby umów wizytę u pielęgniarki stomijnej.
- Zorganizować wsparcie emocjonalne dla pacjenta – akceptacja stomii to istotny element rehabilitacji psychicznej.
- W razie potrzeby zapewnić pomoc w codziennych czynnościach (toaleta, ubieranie, kąpiel) – do czasu, gdy pacjent odzyska samodzielność.

### **Wizyty kontrolne i kontakt z personelem medycznym:**

- Umówić z pacjentem wizytę kontrolną w poradni chirurgicznej lub stomijnej zwykle w pierwszych 4-6 tygodniach po wypisie.
- Zapisać dane kontaktowe poradni stomijnej.
- W razie nagłych problemów (krwawienie, silny ból, stan zapalny skóry, wyciek) udać się do lekarza lub szpitala.
- Przynieść na wizytę listę przyjmowanych leków, sprzęt stomijny, jaki używasz oraz notatki o ewentualnych problemach (wycieki, zaparcia, biegunki).





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Opieka nad chorym wymaga współpracy rodziny/opiekuna i personelu medycznego, by zapewnić komfort, bezpieczeństwo oraz właściwe gojenie i funkcjonowanie stomii.

Pacjent i/lub jego rodzina są edukowani w trakcie pobytu na oddziale w zakresie pielęgnacji stomii, wymiany worka stomijnego, doboru sprzętu stomijnego, zapobieganiu ewentualnym powikłaniom. W trakcie pobytu na oddziale pacjent otrzymuje materiały; poradnik dla osób ze stomią zawierający między innymi szczegółową instrukcję zakładania i wymiany worka, częstotliwość wymiany worków w zależności od rodzaju systemu zaopatrzenia stomii, porady dietetyczne dla pacjentów ze stomią, wykaz katalogów produktów stomijnych, adresy Oddziałów NFZ w poszczególnych województwach, aktualne zasady zaopatrzenia w sprzęt stomijny, adresy poradni stomijnych i pielęgniarские punkty konsultacyjne, adresy Polskiego Towarzystwa Stomijnego POL-ILKO w poszczególnych miastach w Polsce, adresy stowarzyszeń stomijnych w Polsce, adresy Klubów osób ze stomią oraz adresy: stomia w internecie. Pacjent otrzymuje w dniu wypisu wnioski na sprzęt stomijny i jest poinformowany o sposobie jego realizacji.

### **Podsumowanie i ważne przypomnienia:**

- Stomia nie odbiera możliwości prowadzenia aktywnego i jakościowego życia – ważna jest odpowiednia pielęgnacja, żywienie, stopniowa rehabilitacja.
- Kluczowe znaczenie ma obserwacja własnego organizmu i komunikacja z opiekunem i personelem służby zdrowia.
- Rodzina/opiekun odgrywa kluczową rolę – wspiera bezpieczeństwo, komfort pacjenta i pomaga w edukacji stomijnej.
- W razie wątpliwości – niezwłocznie skontaktuj się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

## Bibliografia:

1. Szczerbińska K., Puto G.: *Opieka długoterminowa w geriatrici*. PZWL, Warszawa 2023.
2. Kędziora-Kornatowska K., Muszalik M., Skolmowska E.: *Pielęgniarstwo w opiece długoterminowej*. PZWL, Warszawa 2024.
3. De Walden-Gałuszko K., Kaptacz A., Kaptacz I.: *Pielęgniarstwo opieki paliatywnej*. PZWL, Warszawa 2023.
4. „Zalecenia dotyczące trybu życia i odżywiania dla chorych ze stomią” – [www.onkologiaradom.pl](http://www.onkologiaradom.pl) publikacja dietetyka.