

# Tuffati!

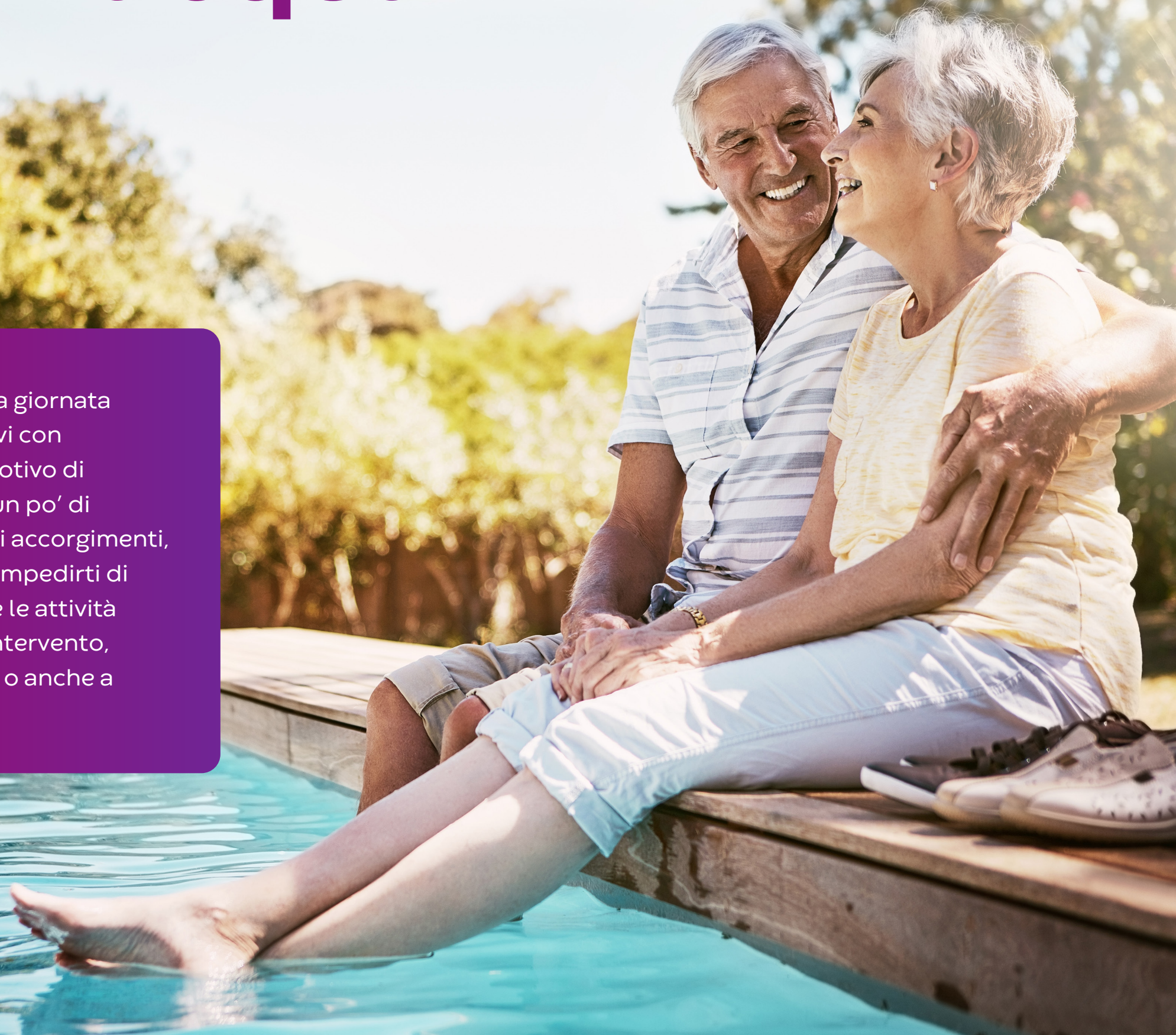
Vivere con la stomia non  
significa rinunciare al  
piacere di una bella nuotata:  
ecco alcuni consigli





# Goditi l'acqua

Pensare di trascorrere una giornata al mare o alle terme, se vivi con una stomia, può essere motivo di preoccupazione. Ma con un po' di programmazione e piccoli accorgimenti, non c'è niente che possa impedirti di tornare a dedicarti a tutte le attività che praticavi prima dell'intervento, sia dentro che sull'acqua, o anche a provarne di nuove.



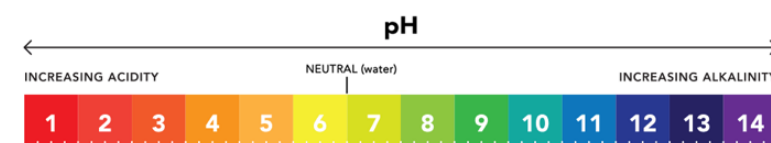




# Trovare il giusto equilibrio

Un cute sana presenta un pH leggermente acido, con un intervallo tra 4 e 6. Gli effluenti contengono enzimi digestivi che, a lungo andare, possono cambiare il pH ad uno più alcalino di 6-8. Questo può irritare la cute peristomale, rendendola dolorante, pruriginosa e vulnerabile alle infezioni. Usare il sistema di raccolta più adatto alle tue esigenze ti permette di scongiurare questo rischio poiché gli effluenti non entrano a contatto con la pelle.

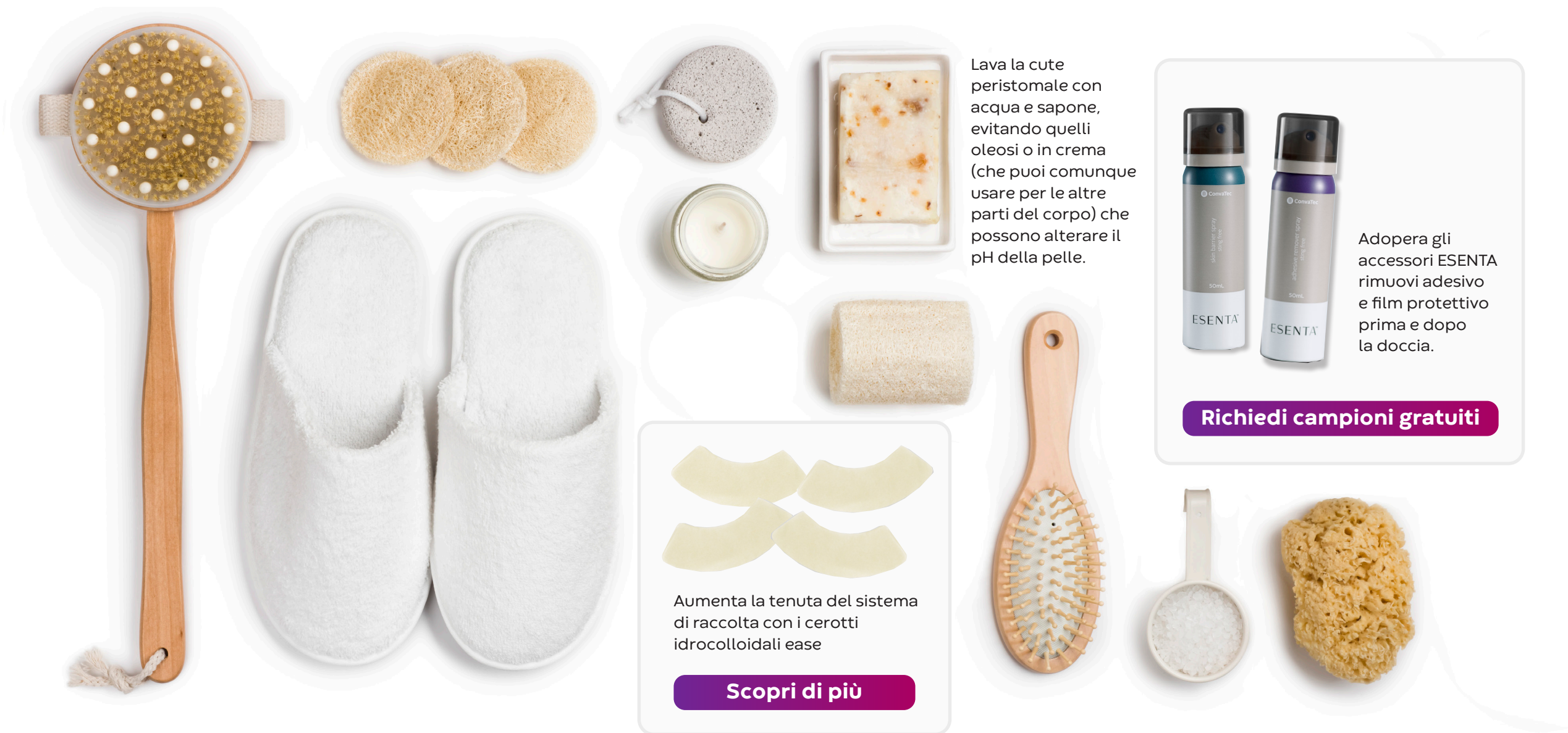
Per proteggere ulteriormente la cute, rimuovi sempre delicatamente la sacca, usando uno spray o le salviette rimuovi adesivo. Lava bene la cute con acqua e sapone, evitando detergenti oleosi o in crema o profumati, che possono compromettere l'adesione del sistema di raccolta.



HEALTHY SKIN IS SLIGHTLY ACIDIC AT A pH OF 4.0 - 5.5

\*Ref: Natural skin surface pH is on average below 5, which is beneficial for its resident flora  
H. Lambers, S. Piessens, A. Bloem, H. Pronk, P. Finkel





## Suggerimenti per il bagno o la doccia



Puoi tranquillamente fare la doccia/il bagno indossando il sistema di raccolta.

Se ti piace oziare nella vasca da bagno - telefono spento, musica, candele accese e (perché no?) bere anche un bicchiere di vino - puoi aumentare la tenuta del sistema di raccolta con i cerotti idrocolloidali ease, impermeabili e pensati per aumentare la superficie adesiva della barriera cutanea.

Servono pochi accorgimenti per prendersi cura della cute peristomale: basta acqua e sapone. Evita di adoperare i detergenti oleosi o in crema che possono compromettere la tenuta del sistema di raccolta.

Quando esci dalla vasca o dalla doccia, presta attenzione a come asciugare la sacca. Basta tamponarla con un asciugamano.



# 'Posso nuotare?'

## 'certo che puoi'.

"Posso nuotare?" è una delle domande frequenti dopo aver affrontato l'intervento di stomia. La risposta è, ovviamente, un sonoro "sì". Il nuoto è un ottimo modo per tenersi in forma e i prodotti Convatec, che sono impermeabili, ti aiuteranno a riacquisire fiducia in te e sentirti sicuro quando nuoti, sia al mare che al lago che in piscina.

La maggior parte delle sacche sono dotate di filtro che consentono la fuoriuscita e la deodorazione dei gas. Per evitare di comprometterne la funzionalità, ti basterà coprirlo.

Quando esci dall'acqua, sostituisci il sistema di raccolta e goditi il resto della giornata.

Le barriere modellabili Convatec ti aiuteranno a creare un sigillo protettivo intorno allo stoma.



**SUGGERIMENTO:** Temi che il bikini, il costume da bagno o i pantaloncini che hai scelto non siano quelli giusti per te? Fai una prova in casa: indossali, fai il bagno e la doccia e vedi l'effetto quando la sacca è bagnata.



# La scienza dietro la protezione

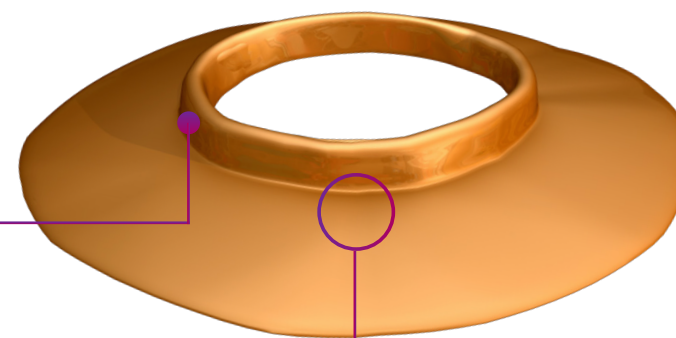
L'esclusiva Tecnologia Modellabile di Convatec si compone da un **adesivo a tre strati**.

Le placche modellabili Convatec sono impermeabili e flessibili, grazie alla tecnologia Durahesive® ti offrono un'elevata protezione cutanea.



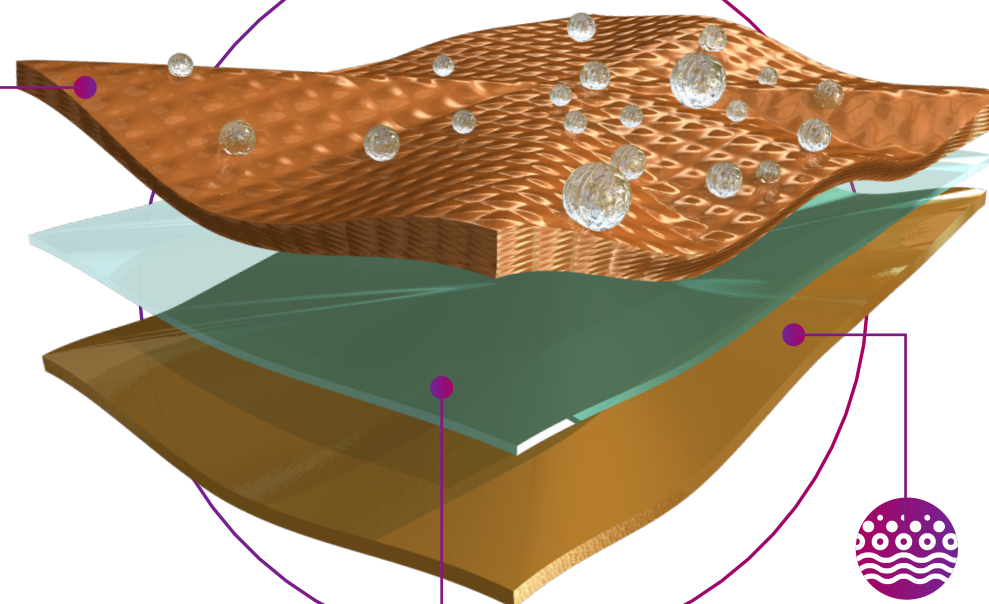
## Tecnologia a Memoria Elastica

Arrotola l'adesivo per un adattamento personalizzato



## Technology Durahesive®

È un adesivo idrocolloidale che gelifica a contatto con la zona umida della stomia. Questo speciale effetto si chiama a collo di tartaruga - l'adesivo si gonfia delicatamente a contatto con gli effluenti creando un sigillo protettivo intorno alla stomia, che preserva la cute dalle infiltrazioni che possono danneggiarla.



## Tecnologia Stomahesive®

sul lato della placca a contatto con la cute. La tecnologia Stomahesive® è un adesivo idrocolloide che aderisce delicatamente alla cute, proteggendola dal contatto con gli effluenti che potrebbero danneggiarla.



## Film in in polietilene

Impermeabile e duraturo



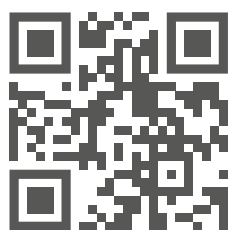
# Tieniti in forma, sentiti sicuro

Quando fai le valigie per una giornata in spiaggia, porta sempre con te, insieme a libro, crema solare e acqua in bottiglia, qualche sistema di raccolta in più, in modo che, se necessario, puoi cambiare il dispositivo dopo una nuotata.

Se temi che, quando nuoti, gli altri possano notare la sacca, non preoccuparti: la maggior parte delle persone non ne saranno turbate o, più probabilmente, non se ne accorgeranno affatto.

Tra le soluzioni monopezzo puoi provare Esteem+ Soft Convex. Parla con il tuo operatore sanitario di fiducia per trovare il sistema più adatto per te.

Per maggior discrezione puoi scegliere una sacca più piccola o coprirla con un costume da bagno fantasia o a balze, bikini a vita alta, pantaloni o pantaloncini da bagno. E se hai intenzione di saltare e tuffarti in acqua, o partecipare a una lezione di aerobica in acqua, puoi indossare una fascia contenitiva intorno all'addome.



**SCANSIONA IL QR CODE**

Iscriviti a me+ e scarica  
la guida con i suggerimenti  
per vestire

**convatec**  
— forever caring —

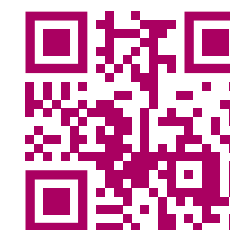
## Stomia: scegli il tuo stile anche in estate

I nostri suggerimenti per essere sempre alla moda



Esteem™ + Soft Convex è un sistema monopezzo convesso. La flessibilità e la convessità di Esteem™+ Soft Convex sono progettati per offrirti la protezione cutanea e il comfort di cui hai bisogno: confrontati con il tuo operatore sanitario di fiducia per capire se può essere la soluzione per te.

**Richiedi campioni gratuiti**



**SCANSIONA  
IL QR CODE O  
CLICCA SUL LINK  
PER RICHIEDERE  
CAMPIONI  
GRATUITI**





# Non temere la vasca idromassaggio

Non c'è niente di più rilassante di una giornata in una SPA, che non sarebbe completa senza immergersi nella vasca idromassaggio; o magari tu e i tuoi amici ne avete una nel giardino di casa. Convatec ti dà la sicurezza di fare un bagno nell'idromassaggio e di andare in SPA con pochi semplici accorgimenti. Assicurati che il sistema di raccolta sia bene adeso - applicalo un'ora prima di fare il bagno e, se usi una sacca a fondo aperto, svuotala prima di immergerti. Per una maggiore sicurezza, usa i cerotti idrocolloidali ease™ impermeabili, progettate aumentare la superficie adesiva della placca e mantenere il dispositivo in situ. Per mantenere la sacca adesa all'addome, puoi adoperare la cintura addominale o coprire la sacca con una fascia contenitiva.



Contura addominale regolabile

[Scopri di più](#)



Il film protettivo ESENTA crea sulla cute una barriera dal contatto con gli effluenti che dura fino a 72 ore.

[Richiedi campioni gratuiti](#)



Aumenta la tenuta della placca con i cerotti idrocolloidali ease.

[Scopri di più](#)



**CLICCA SUI LINK O SCANSIONA I QR CODE PER MAGGIORI INFORMAZIONI**

Reference: 1. Voegeli D, LBF® "No-Sting" Barrier Wipes: Skin Care Using Advanced Silicone Technology. British Journal of Nursing, 2008; Vol. 17: No. 7. 2. Data on file. ConvaTec Inc





**CONSIGLIO:** consulta sempre il tuo operatore sanitario di fiducia prima di dedicarti ad una nuova o "estrema" attività dopo l'intervento, ma non rinunciare mai alle tue passioni a causa della stomia.

## Scopri gli sport acquatici

Vivere con la stomia non significa smettere di dedicarti alle tue passioni. Se prima dell'intervento praticavi attività adrenaliniche, non c'è motivo di rinunciarci: devi solo prenderti tempo per recuperare. Prima di provare qualcosa di nuovo o per la prima volta dopo l'intervento di stomia, consulta sempre il tuo operatore sanitario di fiducia. Se le immersioni sono la tua passione, contatta il tuo centro immersioni: probabilmente ti verrà richiesto di fornire un certificato medico.

Vivere con la stomia non vuol dire rinunciare anche ad altre attività più dinamiche sia in che sull'acqua, come jet ski, acqua sci, surf, kayak e snorkeling. Dovresti solo prestare un po' di attenzione, allenandoti, curando l'alimentazione, accertandoti che la sacca sia ben applicata e adesiva all'addome, portando con te sempre dei dispositivi in più per qualsiasi evenienza. E, soprattutto, consultando sempre il tuo operatore sanitario di fiducia.

