

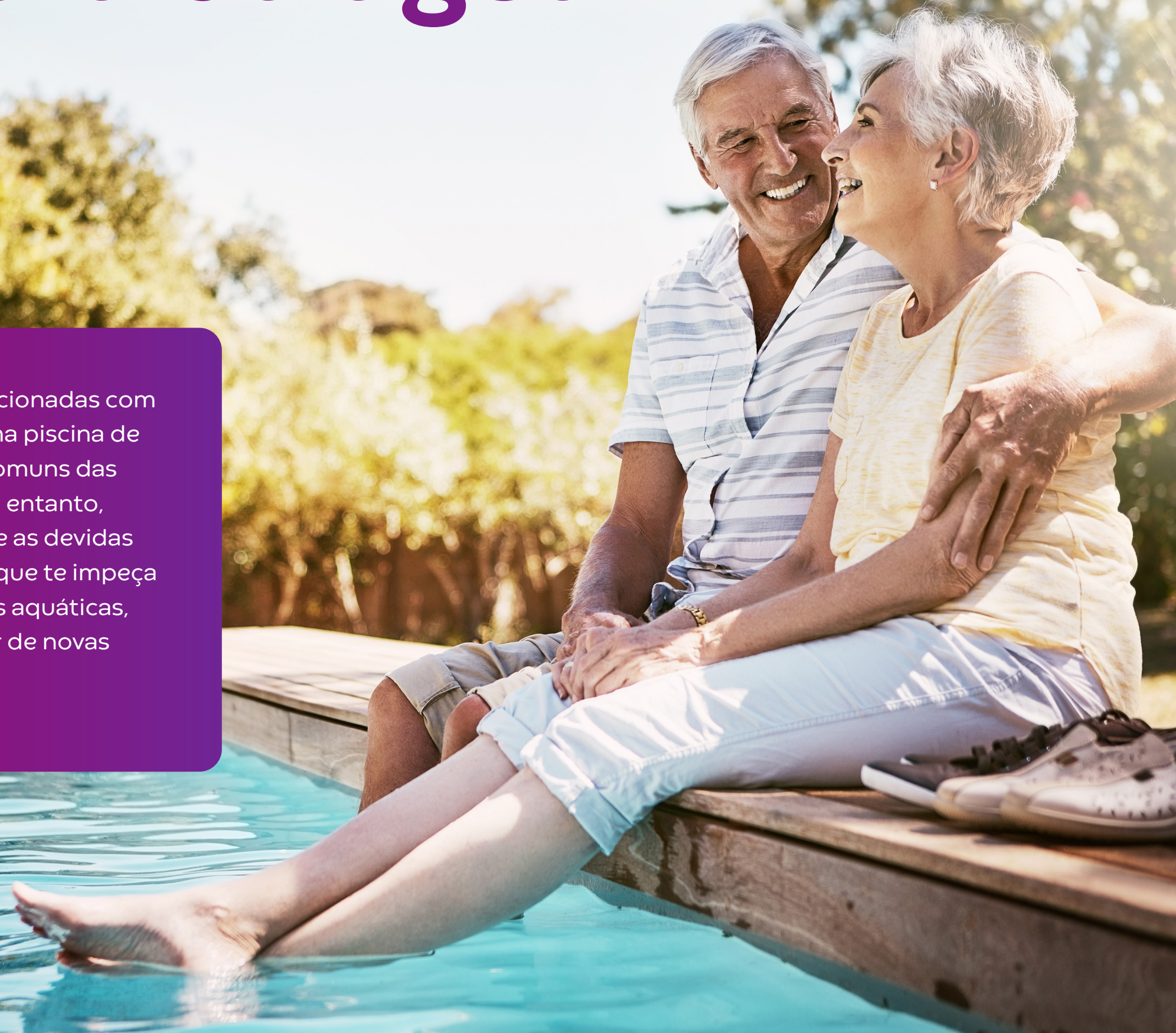
Desfruta da água

Do banho à praia
preparámos um guia para
que pessoas com ostomia
possam desfrutar da água.



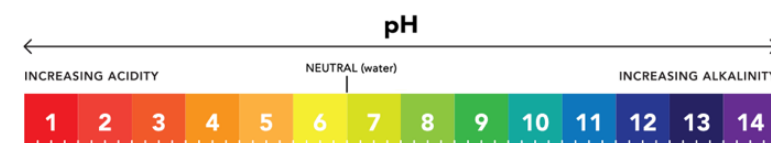
Desfruta da água

As questões práticas relacionadas com um banho de mar ou numa piscina de SPA, são preocupações comuns das pessoas com ostomia. No entanto, com alguma preparação e as devidas precauções não há nada que te impeça de regressar às atividades aquáticas, ou até mesmo de usufruir de novas experiências.



Atingir um equilíbrio correcto

A pele saudável é ligeiramente ácida, com um pH entre 4 e 6 - no entanto, a exposição contínua às enzimas digestivas presentes no efluente podem alterar o pH da pele perístoma, tornando-a mais alcalina, entre 6 a 8. Isto pode danificar a zona, deixando-a macerada, com prurido e vulnerável a infeções. A utilização de um dispositivo com um bom protetor cutâneo, previne estas situações, uma vez que os efluentes vão diretamente para o saco sem tocar na pele. Para protegeres ainda mais a pele perístoma, remove sempre o saco de forma lenta, de cima para baixo... Podes, inclusive, usar o spray removedor de adesivo Esenta para te ajudar neste processo. Na altura de higienizar a pele perístoma opta por fazê-lo suavemente apenas com água morna. Os sabonetes e géis podem secar demasiado a pele, e se tiverem óleo ou perfume na sua composição, podem deixar resíduos que comprometem a adesividade do dispositivo à pele.



A pele saudável é ligeiramente ácida, com um pH entre 4 e 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



O ideal é limpar a pele perístoma apenas com água, uma vez que sabonetes e géis podem interferir com o pH da pele. Ainda assim, podes usá-los noutras partes do corpo.



Utiliza ESENTA Removedor de Adesivo e ESENTA Protetor Cutâneo antes e depois para um melhor cuidado á pele perístoma.

Amostras Grátis

Produtos essenciais para banhos prolongados

Ao tomares banho podes optar por fazê-lo com ou sem o dispositivo colocado. Se tomares banho com o dispositivo, não te esqueças de aplicar o protetor do filtro, e removê-lo no final do banho.

Se a hora do banho para ti é o momento ideal para relaxar - telefone desligado, música ligada, velas acesas ou talvez até um copo de vinho, não existem motivos para não o fazeres.

Quando se trata de cuidar da pele perístoma, menos é mais, e água, por si só, é ótima. Se quiseres usar sabonetes e géis, opta pelos que não têm óleo, hidratantes ou perfume na sua composição, uma vez que os resíduos destes produtos interferir com a aderência.

Quando saíres do banho, tem sempre algum cuidado a secar o saco. Podes secá-lo suavemente com uma toalha.

'Posso nadar?'

'claro que sim!'

"Posso nadar?" é uma pergunta comum em pessoas com ostomia, e a resposta é um redondo "Sim, claro que pode!". A natação é uma óptima forma de te manteres em forma e activo/a, e os sacos Convatec ajudar-te-ão a sentires-te confiante e seguro/a, quer estejas a mergulhar no mar, num lago de água doce ou numa piscina tratada com cloro.

A maioria dos sacos tem um filtro através do qual os gases são libertados e que controlam o odor. De modo a garantir que o filtro não se molha, basta colar o adesivo sob o filtro.

As placas Durahesive® contêm hidrocolóide e são concebidas para um uso prolongado.



DICA TOP: Se estás preocupado/a em ir nadar no teu novo biquíni, fato de banho ou calções de banho, testa-os primeiro no duche para veres como se comportam e como ficam com o saco quando molhados.



A ciência por trás da selagem

A Tecnologia Moldável™ da ConvaTec apresenta uma tecnologia adesiva trilaminada.

As placas Durahesive® da Convatec de hidrocoloide adesivadas são concebidas para um uso prolongado.



Tecnologia Memory Rebouncing™

Enrola-se para conseguir um ajuste personalizado ao estoma.



Tecnologia Durahesive®

É um hidrocolóide adesivo que incha com a hidratação para proteger o estoma. Neste efeito "gola alta" - o adesivo incha suavemente para ajudar a proteger a pele periestomal e manter a placa fixa.



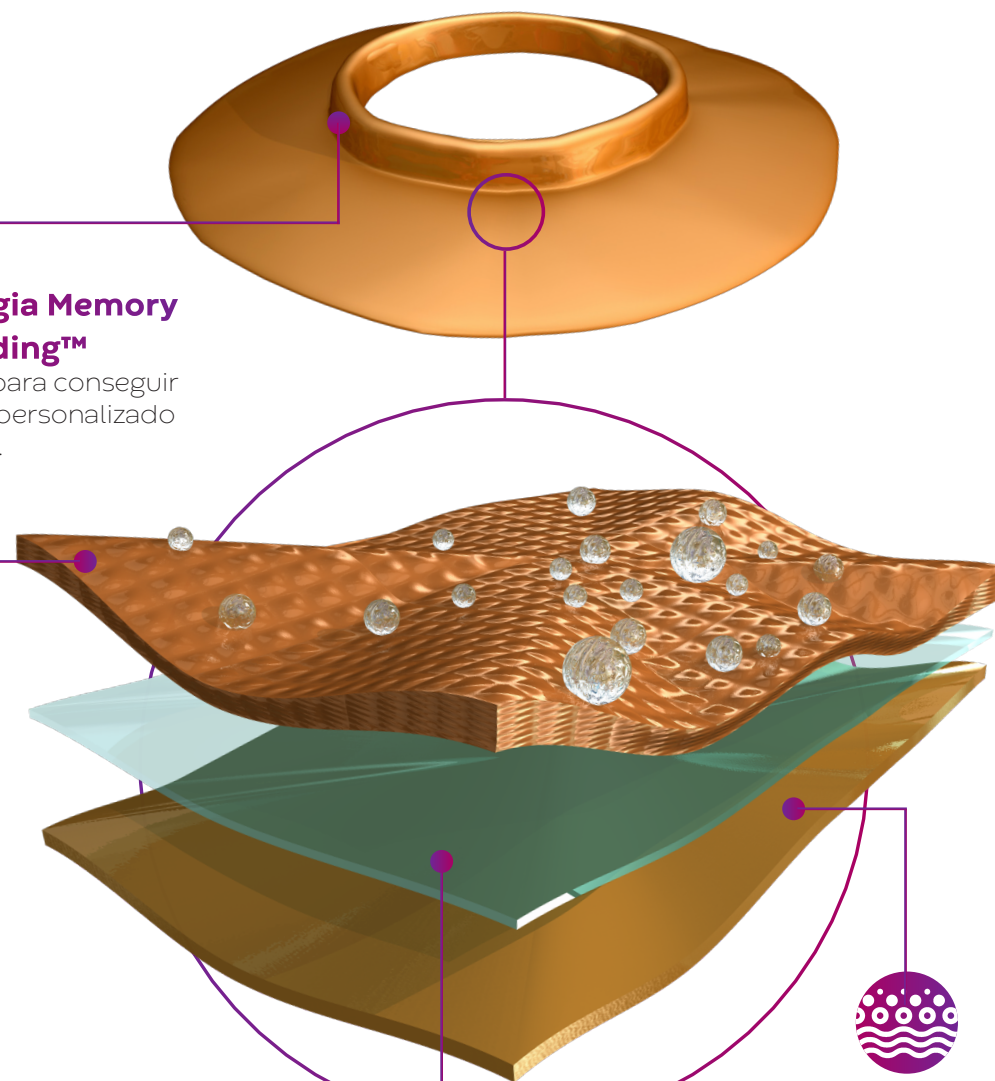
Camada de polietileno

Resistente à água e que confere durabilidade.



Tecnologia Stomahesive®

No lado da placa que está em contacto com o pele. A tecnologia Stomahesive® é um hidrocolóide que adere suavemente à pele, protegendo-a dos efluentes.



Sê ativo, sê confiante

Ao prepares a mala para um dia na praia, juntamente com o teu livro, protetor solar e água engarrafada, leva contigo produtos extra de ostomia, caso seja necessário mudar o dispositivo depois de um mergulho.

Se a tua principal preocupação ao nadar com um estoma é que as pessoas é que as pessoas reparem no saco, relaxa - elas não se vão sentir perturbadas ou, muito provavelmente, nem irão notar.

Se vais nadar pouco tempo, podes usar Esteem+ ou Stoma Cap. O Stoma Cap é apenas indicado para quem faz irrigação. Para quem não pode fazer este procedimento, temos o Esteem pequeno, que não tem a mesma capacidade de um saco de tamanho standard, mas é mais discreto.

Podes facilmente cobri-lo com um fato de banho ou biquíni de cintura alta, ou calções de banho. Se vais saltar e mergulhar na água ou vais fazer uma aula de hidroginástica na piscina, podes reforçar a segurança com uma cinta para ostomia.

Também podes comprar fatos de banho especiais de ostomia que tenham um bolso no qual se pode colocar o saco.



EsteemTM é um sistema de uma peça que oferece conforto, discrição e segurança. Apresenta um painel de conforto suave, é de rápida secagem e está disponível em dois tamanhos e com janela (permitindo a observação do estoma). O Stoma Cap é ainda mais pequeno, discreto mas permite menor capacidade para o efluente (indicado apenas para pessoas que realizem irrigação).

Amostras Grátis



Não desistas dos banhos quentes!

Não há nada mais relaxante do que um dia num spa, o que não poderia ficar completo sem uma sessão de hidromassagem, ou talvez até tenhas amigos que têm um jacuzzi no jardim.

A Convatec dá-te a confiança para desfrutares de jacuzzis e spa com algumas dicas simples.

Certifica-te de que a tua placa está segura, coloca o dispositivo com pelo menos uma hora de antecedência, e esvazia-o imediatamente antes de ires para a água.



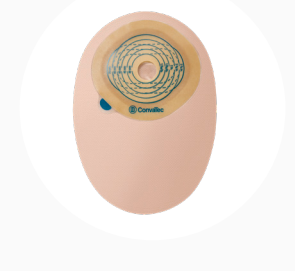
Cinto de ostomia ajustável

Amostras Grátis



ESENTA™ Protetor cutâneo. Cria uma barreira respirável sobre a pele. Proteção até 72 horas.¹

Amostras Grátis



A gama Esteem+ é um sistema de uma peça que oferece conforto, discrição e segurança. Apresenta um painel de conforto suave, é de rápida secagem e mais pequeno, ideal para idas à praia e/ou piscina. Proteção até 72h.

Amostras Grátis



DICA TOP: Fala sempre com a tua enfermeira de cuidados em estomaterapia ou médico assistente antes de tentares algo novo ou 'extremo' após a cirurgia, mas não deixes que a ostomia te impeça de seres tu próprio/a e viveres a vida em plenitude.

Mergulha em atividades aquáticas

Ter um estoma não significa que os teus dias de procura de emoção tenham terminado. Se gostavas de passatempos movidos a adrenalina antes da cirurgia, não há razão para parares - depois de dares ao teu corpo um tempo razoável para recuperar, claro.

Antes de tentares algo novo pela primeira vez após a cirurgia de construção de um estoma, deves sempre consultar a tua enfermeira de cuidados em estomaterapia ou o médico de família. Se o mergulho é a tua paixão, deves contactar também o centro de mergulho para aconselhamento profissional e, depois de preencheres um

questionário médico, serás provavelmente obrigado a fornecer um certificado médico. E estás pronto para ir. Outros desportos mais ativos, tanto dentro como fora de água, tais como jet ski, ski aquático, surf, caiaque e snorkelling não devem estar fora de alcance só porque se tem um estoma. Terás de fazer um pouco mais de preparação prévia, tal como estar atento ao que comes no dia anterior, esvaziar e acondicionar bem o saco, certificares-te de que tens produtos de ostomia extra à mão, e verificares sempre com um profissional de saúde antes de realizares a atividade.

