3 gode råd, før du svømmer

Svømning er god motion, som samtidig er skånsom for kroppen. Derfor bør din stomi ikke afholde dig fra at svømme. Her får du 3 gode råd, inden du går i vandet.

01

Tjek ekstra grundigt, om klæberen sidder ordentligt fast. Desuden bør du være opmærksom på, at vandet kan påvirke klæberen, så det kan være nødvendigt at skifte hyppigere.

02

Nogle stomiopererede anvender med fordel tilbehørsprodukter til turen i vandet. Det kan være en elastisk kantsikring, der er designet til at forhindre klæberens yderkanter i at løsne sig, så klæberen holdes sikkert på plads. Et bælte til at holde stomiproduktet på plads er også en mulighed.

03

Prøv så vidt muligt badetøjet, før du køber det. Selvom du køber specialprodukter som f.eks. en badedragt for stomiopererede, er det ingen garanti for en god pasform. Om og hvor meget badetøjet skal kunne skjule stomiproduktet, er helt op til dig.