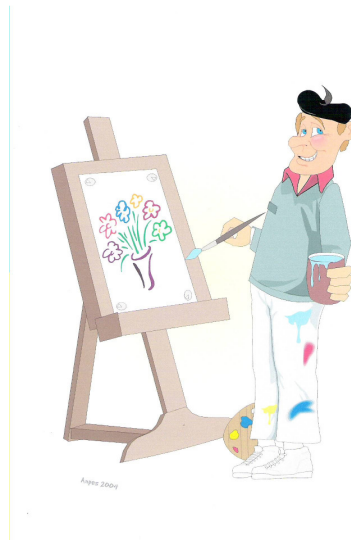


Riabilitazione, lavoro e vita sociale



L'intervento chirurgico che porta al confezionamento di una stomia non sempre limita l'attività lavorativa, così come non limita la possibilità di viaggiare, avere degli *hobby*, prendere l'aereo e/o guidare l'auto. Terminata la convalescenza, dopo l'intervento chirurgico tenderai a limitare o ad abolire i contatti sociali ed evitare qualsiasi occasione d'incontro. Lo stare sereni con se stessi, accettarsi ed il sentirsi accettato è di fondamentale importanza per il tuo recupero psico-fisico e rappresenta il primo passo per uscire dalla sterile **<cultura dell'isolamento e del non far sapere>**. Da questo momento in poi acquisterai il coraggio di riprendere la tua consueta attività lavorativa, valutando le tue nuove capacità lavorative e, se hai problemi oggettivi (lavori pesanti e/o orari di lavoro non concilianti con la gestione della tua stomia), in *primis* parlane col tuo sindacalista di fiducia ed in seguito con il datore di lavoro, assieme troverete sbocchi mansionali differenti e dignitosi, che soddisferanno le esigenze del datore di lavoro e le tue. In rapporto alla vita familiare e relazionale, potrai dialogare con lo stomaterapista e col medico di tua fiducia, per cercare di progredire in modo sereno e progressivo. Nella società attuale, dove prevale l'idea <esasperata> dell'io, con la cura stereotipata e meticolosa del proprio corpo, praticando ore di attività sportiva, ricorda che la tua stomia non preclude l'attività sportiva, anzi potrai svolgere molte attività, ma dovrai evitare gli sport che implicano scontri personali e sforzi fisici (ernie peristomali e prolassi), quali ad esempio: la lotta, lo judo, il pugilato, il *rugby*, il sollevamento pesi, la cultura fisica, ecc., ecc... Comunque, se praticati <con moderazione> hai la possibilità di praticare molti altri sport, come il *golf*, il ciclismo, l'equitazione, il nuoto, il tiro a segno, l'automobilismo, il *tennis*, la marcia,

ecc., ecc... Ti rammentiamo che per praticare una qualsiasi attività sportiva è obbligatorio il certificato del medico sportivo e/o del medico di famiglia, in ogni caso dovrai sempre consultarti con il personale sanitario del tuo “**Centro Riabilitativo Enterostomale Aistom**”. Come per l’attività lavorativa e sportiva, se vuoi andare in vacanza non ci sono grossi problemi, né controindicazioni, basta organizzarsi e per questo sarà utile dotarti di un *kit* da viaggio, con all’interno tutto l’occorrente per più ricambi (vedere il capitolo: *Come prendersi cura della stomia*). Naturalmente per la tua sicurezza igienica e psichica, in ogni evenienza rammenta di portare <sempre> con te il *kit*, perché in vacanza (e non solo) è molto difficile reperire tutto l’occorrente (oltre a doverlo pagare di tasca propria).