

Porady i tricki stylisty

Jak ubrać się ze stomią



Stylistka Birgit Axelsen udzieliła porad i inspiracji, jak się ubierać, aby ukryć sprzęt stomijny. Birgit wybrała po trzy zestawy ubrań dla kobiet i mężczyzn. Podaje kilka wskazówek, o których warto pamiętać przy wyborze ubrań do swojej garderoby.

Wskazówki od stylistki

Dla kobiet

1. Elastyczne spodnie i luźna bluzka

Spodnie z elastycznym paskiem są wygodne i pomogą utrzymać sprzęt stomijny na właściwym miejscu. Koszula z luźnymi plisami sprawi, że sprzęt stomijny będzie pod nią zupełnie niewidoczny. Dodatkowo możesz założyć marynarkę.



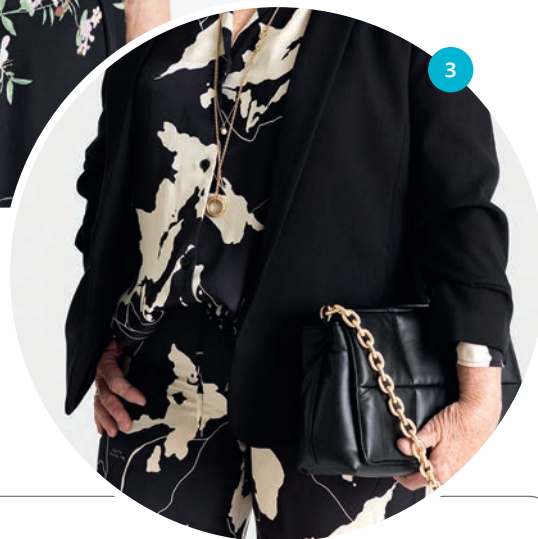
2. Wzorzyste sukienki

Wzorzysta sukienka może wiele zatuszować. Marszczenia tkaniny oraz falbanki powodują, że sukienka nie jest przylegająca, ani gładka, co dodatkowo ukrywa nierówności. Możesz użyć paska, jeśli chcesz podkreślić talię.



3. Kilka warstw odzieży

Ubiór na cebulkę jest doskonałym sposobem na zakamuflowanie sprzętu stomijnego. W zależności od okazji, narzuć kardigan lub taliowaną marynarkę.



Jaką bieliznę najczęściej wybierają kobiety z wyłonioną stomią?

Kobiety najczęściej wybierają bieliznę z mikrofibry z wysokim stanem, która dodatkowo utrzymuje sprzęt stomijny na właściwym miejscu.

Niektóre panie wolą bieliznę modelującą, ale są i takie, które uważają, że najlepiej sprawdzają się body lub podkoszulek, bo pomagają w zakamuflowaniu i utrzymaniu sprzętu stomijnego na właściwym miejscu.

Wybierz bieliznę modelującą w większym rozmiarze, aby uniknąć uciskania stomii.

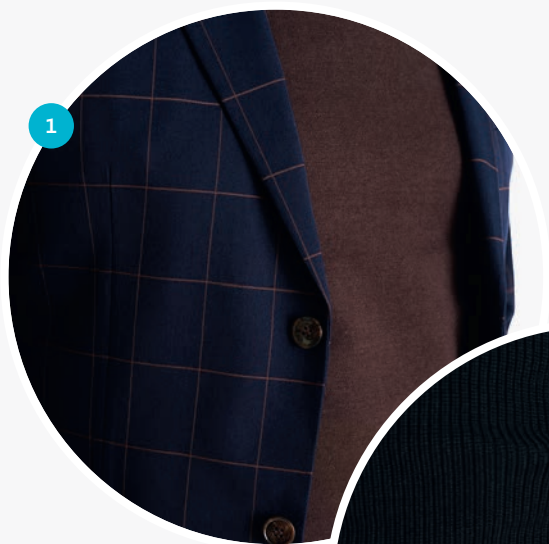


Wskazówki od stylistki

Dla mężczyzn

1. Kilka warstw odzieży

Sweter z golfem i luźniejsza marynarka pomogą zakamufłować Twój sprzęt stomijny. Dodatkowo marynarka w kratę odwróci uwagę od reszty ubioru.



2. Gruba dzianina

Grube materiały nie przylegają płasko do ciała, więc mogą pomóc zamaskować sprzęt stomijny. Zestaw zwykły dzianinowy sweter ze spodniami w kratę lub jasnymi butami, aby skutecznie odwrócić uwagę z obszaru stomii.



3. Garnitur

Wybierz spodnie, które nie będą uciskać miejsca wyłonienia stomii. Na rynku dostępne są spodnie posiadające regulowane paski lub sznurki ściągające. Koszula w paski lub wzory pomoże skutecznie zakamufłować worek.



Jaką bieliznę najczęściej wybierają mężczyźni z wyłonioną stomią?

Mężczyźni preferują bawełnianą bieliznę oraz elastyczne pasy stomijne lub przeciwprzepuklinowe, które utrzymują sprzęt stomijny na właściwym miejscu.

Część panów wybiera bokserki z wyższym stanem, które dodatkowo zakrywają sprzęt stomijny.



Ogólne wskazówki dotyczące garderoby Stomika

- Przejrzyj swoje ubrania i posegreguj je. Zostaw te, które są dla Ciebie odpowiednie i w których dobrze się czujesz, oddaj innym te, które są jeszcze w dobrym stanie, ale z jakichś powodów już ich nie nosisz i wyrzuć te, które są zniszczone.
- Zastanów się, czy niektóre ubrania nie mogłyby służyć dalej, jeśli dokonałbyś drobnych korekt krawieckich.
- Aby uzyskać pełny przegląd swojej garderoby, sortuj elementy osobno i umieść je na wieszakach.
- Pełnowymiarowe lustro i dobre oświetlenie są przydatne, aby potwierdzić co pasuje do Ciebie i Twojej sylwetki.
- Kiedy kupujesz nowe ubrania, warto powiedzieć sprzedawcy, że masz stomię, poinformuj go o swoich potrzebach – może będzie miał dla Ciebie ciekawe propozycje.

1. Materiał

Jeśli chcesz, aby sprzęt stomijny był niewidoczny pod ubraniami, wybieraj ciężkie materiały. Równie dobrze sprawdzą się wszelkie paski, kraty, wzory i struktury. Jeśli obawiasz się, że inni mogą zwrócić uwagę na pełny worek lub jeśli chcesz ukryć przepuklinę wokół stomii, załóż dodatkowo luźną kamizelkę, sweter, marynarkę lub kurtkę.

2. Krój i fason

Odzież wykonana z rozciągliwych materiałów utrzymuje sprzęt stomijny blisko ciała. Elastyczny lub regulowany pas pozwoli Ci w razie potrzeby zmienić szerokość talii. Wybieraj ubrania, w których dobrze się czujesz, bo lepsze samopoczucie = lepszy wygląd ;).

3. Dodatki

Postaw na efektowne dodatki. Wybierz biżuterię, buty, torbę i lakier do paznokci. Możesz też założyć kapelusz, czapkę lub jasny kolorowy szalik. To sprawi, że uwaga zostanie skierowana na Twoją twarz, ręce lub stopy zamiast na środek ciała.

- Wszystkie ubrania wskazane w poradniku, pochodzą z kolekcji H&M

