



Nr 2 (3), wiosna/lato 2017  
Bezpłatny kwartalnik

# KOLORY życia

**STOMIK**  
na wakacjach  
i w podróży

**Warzywa  
i owoce  
– SAMO  
ZDROWIE**

**PIELĘGNACJA STOMII**

**NOWY SPRZĘT**

# SenSura Mio Convex



## NA POCZĄTEK

-  **OD REDAKCJI**  
Listy do Redakcji 3  
Drodzy Czytelnicy... 3
-  **CIEKAWOSTKI**  
Stomik na wakacjach i w podróży,  
czyli garść przydatnych porad 4
-  **WYWIAD Z PIEŁĘGNIARKĄ**  
Ciesz się życiem i akceptuj siebie! 6
-  **PIEŁĘGNACJA STOMII**  
Nowy sprzęt SenSura Mio Convex  
– zapobiega podciekaniu 8  
Dbaj o swoją stomię! 10  
Uszczelnianie pod kontrolą 13
-  **NOWOŚCI I WYDARZENIA**  
Zmiany w refundacji – sprzęt medyczny  
dla dzieci 14  
Dyskrecja na lato 14  
Centrum Pomocy Pacjenta Coloplast 14
-  **PSYCHOLOGIA**  
Mindfulness – uważna obecność 15
-  **DBAM O SIEBIE**  
Wypocznij aktywnie! 16
-  **WYWIAD Z PACJENTEM**  
Doceniam każdą chwilę i realizuję  
marzenia! 18
-  **DIETA**  
Zdrowie ukryte w warzywach  
i owocach 20
-  **KĄCIK MODOWY**  
Jeśli wakacje, to plaża! 23
-  **LECZENIE RAN**  
Odleżyny – mała rana, duży problem 24
-  **KĄCIK MEDYCZNY**  
Dla kogo płukanie jelita grubego?  
Zastrzyku zdrowia słońce ci doda! 25  
26
-  **TAM ZNAJDZIESZ POMOC**  
Punkty konsultacyjne i poradnie 27



Fot. Kuesy/Freepik

## Uwolnij swoją radość!

**R**ozpoczął się najbardziej wyczekiwany przez wielu z nas okres w roku – wiosna i lato. Wszystko jest bardziej kolorowe, radosne, dni są ciepłe i długie – aż chce się żyć! Pozostając w optymistycznym nastroju, oddajemy w Państwa ręce III numer „Kolorów Życia”, który pełny jest różnorodnych tematów. Mamy nadzieję, że przypadną one Państwu do gustu.

W tym wydaniu mogą Państwo przeczytać niezwykle ciekawy artykuł z poradami wakacyjnymi dla stomików – m.in. co zabrać ze sobą w podróż, jak się do niej przygotować, jak dbać wtedy o higienę. Zależy nam na tym, by każdy znalazł w nim dla siebie cenne wskazówki i pomysły.

Polecamy także artykuł na temat diety – sezon wiosenno-letni to czas smacznych owoców i warzyw. Pokazujemy, które z nich warto jeść, a jakich lepiej unikać i dlaczego. Letni czas to także idealna okazja na wszelką aktywność na świeżym powietrzu, zatem zachęcamy do ruchu!

Warto także przeczytać wywiad z naszym pacjentem. Pan Sławomir z Bydgoszczy postanowił podzielić się z nami swoją historią, która pokazuje, że – pomimo choroby i trudności – trzeba realizować swoje marzenia i plany, bo to dodaje siły i napędza do działania.

Mamy nadzieję, że nowy numer „Kolorów Życia” przypadnie Państwu do gustu.

Miłej lektury!

*Katarzyna Skubiszewska*

**KATARZYNA SKUBISZEWSKA**  
Redaktor naczelna

**Wydawca:**  
Coloplast Sp. z o.o.  
ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa  
tel.: +48 (22) 535 60 00, faks: +48 (22) 535 60 74  
www.coloplast.pl

**Zespół redakcyjny Coloplast Sp. z o.o.:**  
Zespół redaktorów zarządzających: Zuzanna Grodzicka,  
Agnieszka Nestorowicz, Katarzyna Skubiszewska  
Zespół redaktorów merytorycznych: Emilia Łukasiuk-Stepień,  
Aneta Nalewajek, Agnieszka Olszewska, Justyna Pacuła,  
Paulina Prasuta, Marta Wolska

**Przygotowanie i produkcja:**  
Agape. Agencja doradczą i wydawniczą  
ul. Ciołka 8, 01-402 Warszawa  
tel.: +48 (22) 886 62 26  
e-mail: biuro@agape.com.pl  
www.agape.com.pl

Zdjęcie na okładce: 123RF

Numer oddano do druku: 15 maja 2017 roku

Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótu i opracowania redakcyjnego tekstów nadesłanych do magazynu.

## Redakcja poleca

**Food Pharmacy.**  
Opowieść o jelitach i dobrych bakteriach  
Lina Nertby Aurell, Mia Clase



„Chcemy, by ta książka dostarczyła ci podstawowej wiedzy na temat związku między florą jelitową, stanem zapalnym i twoim zdrowiem. Dajemy ci narzędzie, dzięki któremu samodzielnie – przez jedzenie – będziesz mógł poprawić stan swojej flory bakteryjnej, a w ostatecznym rozrachunku również własne samopoczucie”. Lina Nertby Aurell i Mia Clase – dwie blogerki i fanatyczki żywieniowe, które przy współpracy z profesorem medycyny Stigiem Bengarkiem napisały książkę pełną ciekawych informacji żywieniowych doprawionych dobrym humorem. Polecamy!

Wydawnictwo Otwarte,  
2017, 184 strony

## Listy do Redakcji

Dziękujemy Państwu za nadsyłaną korespondencję. W niniejszym numerze, na prośbę **Pana Jana z Koła**, piszemy m.in. o irygacji. Pan Jan napisał do nas w tej sprawie – obok prezentujemy fragment listu.

„(...) Sprzęt Coloplast uratował nas, pacjentów, gdyż jest wspaniały i jest z czego wybierać. (...) Sam stosuję irygację, więc obecnie nie używam sprzętu SenSura Mio, ale w mojej opinii jest on bardzo elastyczny i dopasowuje się do ruchów ciała. W tym miejscu chciałem także podziękować za miłą i wspaniałą pomoc oraz doradztwo. Panie z Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast nigdy nie odmówiły pomocy. Szczególnie dziękuję pani Anecie Nalewajek za opracowanie dla mnie diety. (...) Jeśli to możliwe, proszę o poruszenie w kolejnym numerze tematu irygacji i ujęcie tej kwestii w całość, opisanie w gazetce. (...)

Z poważaniem,  
Jan”

## Droży Czytelnicy...

Chcemy, aby mieli Państwo swój udział w powstawaniu naszego magazynu. Dlatego, jeśli mają Państwo do nas jakieś pytania, sugestie co do tematów, które Państwa zdaniem powinniśmy poruszyć, bądź też chcieliby Państwo po prostu podzielić się z nami swoją historią, zachęcamy do nadsyłania listów, pocztówek, czy też e-maili. Najciekawsze z nich będziemy publikować na łamach kolejnych wydań „Kolorów Życia”.

**Czekamy na listy od Państwa pod adresem:**  
Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa z dopiskiem „Listy do redakcji”  
lub pod adresem e-mail: [centrum.pacjenta@coloplast.com](mailto:centrum.pacjenta@coloplast.com)  
**Zapraszamy do kontaktu!**

**PRENUMERATA – Jeśli jeszcze nie odsyłałeś/aś kuponu, zrób to teraz!**  
**Wypełnij i odeślij!**

## Kupon prenumeraty kwartalnika „Kolory Życia”

**Zamawiam bezpłatną prenumeratę „Kolorów Życia”**

Imię ..... Nazwisko .....

Ulica ..... Nr domu ..... Nr mieszkania ..... Kod .....

Miejscowość ..... Województwo .....

Data ..... Czytelny podpis ..... **TU PODPISZ!**

**Chcę poznać produkty Coloplast dostosowane do moich potrzeb (podaję dodatkowe dane)**

Telefon (z numerem kierunkowym) ..... Adres e-mail .....

Rodzaj stomii (kolostomia, ileostomia, urostomia) .....

Data urodzenia ..... Data operacji .....

**Zamówienie należy odesłać na adres: Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa**

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych i danych mojego dziecka\* zawartych w niniejszym formularzu przez Coloplast. Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie przy ul. Inflanckiej 4, w celach statystycznych, marketingu własnych produktów i usług, doboru odpowiednich produktów służących do zaopatrzenia i pielęgnacji stomii, przekazywania treści marketingowych, informacyjnych i edukacyjnych oraz badania opinii o oferowanych produktach (\*skreślić, gdy nie ma zastosowania).

Wyrażam zgodę na używanie telekomunikacyjnych urządzeń końcowych dla celów marketingu bezpośredniego zgodnie z art. 172 ust 1 Ustawy z 16 lipca 2004 roku Prawo telekomunikacyjne.

Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji handlowych w rozumieniu art. 10 ust. 2 Ustawy z 18 lipca 2002 roku o świadczeniu usług drogą elektroniczną na podany przeze mnie adres poczty elektronicznej i numer telefonu.

Data ..... Czytelny podpis ..... **TU PODPISZ!**

Coloplast Sp. z o.o., z siedzibą w Warszawie, przy ul. Inflanckiej 4 (dalej jako Coloplast) jako Administrator danych informuje, że podane dane osobowe będą przetwarzane w celu zawarcia i realizacji umowy prenumeraty kwartalnika „Kolorów Życia” oraz w celach statystycznych. Za odrębnie wyrażonymi zgodami, podane przez Panią/Pana dane osobowe będą przetwarzane w celu przekazywania treści marketingowych o produktach i usługach oferowanych przez Coloplast, treści informacyjnych, edukacyjnych, doboru odpowiednich produktów stomijnych, prowadzenia badań statystycznych, badań opinii o oferowanych produktach oraz w celu przysyłania informacji handlowych. Powyższe zgody obejmują także prawo do przetwarzania danych osobowych przez podmioty trzecie na wyłączone zlecenie Coloplast. Każdej osobie przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych jest dobrowolne.

# Stomik na wakacjach i przydatnych porad



Emilia Łukasiuk-Stępień  
Fizjoterapeuta, Specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta

## Pamiętaj o wodzie

**P**odczas upałów tracimy przez skórę bardzo dużo wody oraz minerałów. Dlatego pamiętajmy o tym, aby nawadniać się w ciągu dnia. Powinniśmy spożywać ok. 2 l płynów dziennie, a jeśli aktywnie spędzamy czas, to jeszcze więcej. Najlepsza dla naszego organizmu jest czysta woda. Jeśli jednak nie lubimy jej smaku, to możemy dodać do niej plasterki cytryny, listki mięty lub sezonowe owoce. Aby uzupełnić minerały, możemy także pić wodę mineralną. Jeśli lubimy ciepłe napoje, to wskazane są herbaty ziołowe i owocowe. Unikajmy zbyt dużej ilości kawy i herbaty, gdyż mają działanie odwadniające. Pamiętajmy, aby pić regularnie niewielkie ilości i małymi łykami. To sprawi, że organizm będzie dobrze przyswajał dostarczoną mu wodę.



## Filtry UV

**S**pędzając dużo czasu na powietrzu przy słonecznej pogodzie, narażamy skórę na długotrwałe działanie słońca, które jest dla niej niekorzystne. Promienie UV przyspieszają jej starzenie, ale także są szkodliwe. Czerniak, czyli rak skóry, jest nadal jednym z najczęściej występujących w Polsce nowotworów. Dlatego na okres wiosenno-letni zaopatrmy się w krem z filtrem UV. Przede wszystkim powinny o tym pamiętać osoby z jasną karnacją oraz mające dużą ilość pieprzyków. Jednak każdy powinien mieć tego typu produkt w swojej kosmetyczce i aplikować go przed każdym wyjściem na zewnątrz. Jeśli przebywamy cały dzień na zewnątrz, to pamiętajmy, aby powtarzać aplikację co jakiś czas, a także po kąpieli, np. w morzu.

## Chroń głowę oraz oczy

**P**rzez głowę tracimy bardzo dużo wody, dlatego długa ekspozycja na słońce może spowodować zawroty głowy lub nawet omdlenia. Zatem – oprócz stałego nawadniania organizmu – osłońmy tę część ciała. Świetnie sprawdzi się tutaj czapka z daszkiem lub kapelusz z rondem, ale może być także zwykła chusta. Tak samo warto chronić nasze oczy. Długie przebywanie na ostrym słońcu bez ochrony jest bardzo niekomfortowe i może skutkować podrażnieniem oraz łzawieniem. Dlatego warto zainwestować w okulary przeciwsłoneczne z chroniącym wzrok filtrem UV.



# w podróży, czyli garść



## Sprzęt typu „mini”

**W** ciepłe dni chętnie wyjeżdżamy nad morze, czy nad jezioro i korzystamy z kąpeli. Nawet jeśli ходzimy na basen, to bardzo dobrze w tych sytuacjach sprawdzają się worki o mniejszej pojemności. Przede wszystkim są dyskretne i praktycznie niewidoczne pod kostiumem kąpielowym lub cienkim, letnim ubraniem. Chcesz dowiedzieć się więcej o workach „mini”?

**Zadzwoń pod nr 800 269 579 do Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast.**



## Dodatkowe zabezpieczenie

**J**eśli cały dzień spędzamy w podróży lub jesteśmy aktywni i chcemy dodatkowo zabezpieczyć worek stomijny, to świetnym rozwiązaniem jest dodatkowy pasek mocujący. Pasek, dzięki specjalnym zaczepom, można umocować do płytki w sprzęcie dwuczęściowym lub w workach jednoczęściowych wypukłych (convex). Produkt skutecznie stabilizuje płytkę i dodatkowo przytwierdza ją do naszej skóry. Poza tym jest cienki i komfortowy w noszeniu, nie krępuje naszych ruchów. Jest wykonany z przyjemnego, szarego materiału, który jest dyskretny i nie odznacza się pod ubraniem.



## Podróże samolotem

**J**eśli podróżujemy samolotem, musimy pamiętać o specyficznych zasadach, które obowiązują w tego typu środkach transportu. Przede wszystkim dotyczą one bagażu podręcznego. Często ma on ograniczoną wagę i wielkość. Poza tym nie wszystko możemy w takim bagażu umieścić. Przede wszystkim nie możemy przewozić płynów w butelkach o pojemności większej niż 100 ml. Ograniczenie dotyczy także ostrych narzędzi i niestety nie możemy mieć przy sobie nożyczek stomijnych. Dlatego warto wcześniej się przygotować i dociąć odpowiedni rozmiar otworu w przyłepcu w kilku workach stomijnych, które włożymy do bagażu podręcznego. Jeśli podczas lotu będziemy musieli zmienić sprzęt, wówczas będziemy mieli już gotowe do założenia worki.



## Minikosmetyki

**K**ażdy, kto pakuje się na wakacje, bardzo dobrze wie, jak ważna jest oszczędność miejsca w bagażu. Zawsze staramy się zabrać rzeczy niezbędne, ale jednocześnie chcemy, żeby nasz bagaż nie był zbyt duży i ciężki. Często wynika to z ograniczeń przewoźnika, ale także z naszej wygody. Szczególnie dużo miejsca mogą zajmować kosmetyki, których używamy do codziennej higieny. Na szczęście w każdej większej drogerii możemy już dostać kosmetyki w miniaturowych opakowaniach. Są niedrogie i zajmują o wiele mniej miejsca w naszym bagażu. Poza tym taki produkt jesteśmy w stanie zużyć na wyjeździe i nie musimy wieźć go z powrotem do domu. W ten sposób możemy kupić żel pod prysznic, szampon czy antyperspirant. Jeśli jednak chcemy zabrać ze sobą swoje sprawdzone, ulubione kosmetyki, to możemy kupić małe opakowania (również dostępne w drogeriach lub sklepach internetowych) i do nich przenieść nasze produkty. W ten sposób jesteśmy w stanie zaoszczędzić sporo miejsca w naszej torbie. ●



# Ciesz się życiem i akce

Rozmawiamy z Małgorzatą Pudło, pielęgniarką oddziałową oddziału chirurgii naczyniowej Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie.

**Kolory Życia: Pani Małgorzato, dlaczego akurat taki zawód, a nie inny?**

**Małgorzata Pudło:** Pielęgniarką jestem 33 lata, a od 30 lat pracuję w jednym zakładzie pracy, na jednym oddziale chirurgicznym – przeszłam przez wszystkie stanowiska pracy. To, że będę pielęgniarką, wiedziałam już od dziecka. Wszystkie moje lalki i miśki dostawały zastrzyki, były obwiązane bandażami i codziennie dostawały syropy na kaszel. Ta zabawa nigdy mi się nie nudziła. Ponieważ moja mama często chorowała i musiała leżeć w szpitalu, moje dzieciństwo spędzałam, biegając między szkołą, domem a szpitalem. Już wtedy wiedziałam, że lubię pomagać ludziom, nie męczy mnie to, a nawet przynosi radość. Cieszyłam się, że mama jest dumna z takiej pomocnej córki. Takie zainteresowania towarzyszyły mi w dalszym toku nauki w liceum i później w zawodowym przygotowaniu do pracy pielęgniarki. Każda praktyka pielęgniarska, każdy rok nauki, utwierdzały mnie w przekonaniu, że jest to trafny wybór. Jestem ciekawa życia, nowości, nauki, a medycyna i pielęgniarstwo to takie dziedziny, w których cały czas trzeba być gotowym na nowe rozwiązania.

*Kontakt z pacjentem zmusza nas – pielęgniarki – do ustawicznego kształcenia się, nie tylko z zakresu opieki stomijnej, lecz także innych dziedzin medycyny konwencjonalnej i niekonwencjonalnej.*

**Wspomniała Pani o niesieniu pomocy pacjentom, jak wygląda Pani praca z pacjentami stomijnymi?**

Pacjent stomijny to wyjątkowy pacjent, który wymaga od nas szczególnej uwagi, profesjonalizmu i wszechstronności. Można powiedzieć, że kontakt z takim pacjentem zmusza nas – pielęgniarki – do ustawicznego kształcenia się, nie tylko z zakresu opieki stomijnej, lecz także innych dziedzin medycyny konwencjonalnej i niekonwencjonalnej. Pacjent stomijny jest wymagający, pragnie, aby spojrzeć na niego holistycznie. Pielęgniarstwo samo w sobie stawia przed nami wiele wyzwań, natomiast pielęgniarstwo stomijne



żąda wręcz od nas kształtowania cech charakteru i osobowości, które pozwolą na profesjonalną pracę z pacjentem. Kursy, konferencje, spotkania to także niezbędny czas, który musimy poświęcić na doksztalcanie się. Kolejny czas to spotkania z pacjentem i jego rodziną, rozmowy, warsztaty, wysłuchiwanie pacjenta. W dzisiejszym świecie tego czasu jest coraz mniej i to jest poważny problem, bo każde spotkanie z pacjentem to godzina, a nawet więcej. Musimy uczyć się nie okazywać pacjentowi zniecierpliwienia, a tę chwilę z nim wykorzystać jak najlepiej, aby ocenić jego potrzeby i w miarę możliwości go wspomóc.

**To wsparcie jest szczególnie ważne i może mieć różny wymiar. Jaki sprzęt Coloplast ceni Pani szczególnie? Który jest najbardziej użyteczny w Pani pracy?**

Bardzo lubię pracować na sprzęcie jednoczęściowym, przezroczystym. Jest idealny do nauki pielęgnacji stomii. Wszystko widać, można pacjentowi pokazać, czy otwór w płytce stomijnej/przylepcu jest wycięty prawidłowo, czy stomia umieszczona jest centralnie w środku wyciętego otworu. Można sprawdzić przyleganie płytki wokół stomii. Sprzęt dobieram indywidualnie dla każdego pacjenta, mając na uwadze kształt ciała, rodzaj operacji, rodzaj stomii, blizny, fałdy, przepukliny i treść stomijną. Dzisiaj mamy do wyboru sprzęt, który jest elastyczny, szczelny, nie odparza skóry i jest estetyczny.

# ptuj siebie!

## A co Pani sądzi o sprzęcie typu convex?

Sprzęt convex według mnie jest idealnym rozwiązaniem na każdy rodzaj stomii. Metodą prób i błędów dzisiaj wiem, że zaopatrując stomię prawidłową płytką convex, kształtuję wygląd stomii w przyszłości. Convex lekko uciska skórę wokół stomii, jednocześnie osłaniając ją przed podciekającą wydzieliną – stanowi świetne zabezpieczenie przed niepożądanym podciekaniem. Dodatkowo wypycha lekko jelito do przodu, a tym samym treść w całości wypływa do worka stomijnego. Ten typ sprzętu wygładza skórę, reguluje jej kształt. W przypadku stomii prawidłowej po 3–4 tygodniach zaopatrywania jej płytką convex można przestawić pacjenta na każdy inny rodzaj sprzętu. W przypadku stomii powikłanej płytka convex stosowana od początku daje mniej powikłań, tj. podrażnień skóry spowodowanej podciekaniem treści, pogłębieniem się wklęsłości stomii czy nierówności skóry.

## Coloplast wprowadził na rynek nowy sprzęt SenSura Mio Convex, którego zadaniem jest nie tylko rozwiązywanie zaistniałych problemów, lecz także profilaktyka. Czy miała już Pani okazję go wypróbować?

Tak, korzystałam już z tego najnowszego produktu. SenSura Mio Convex to świetny sprzęt dla każdego rodzaju stomii zastosowany jako profilaktyka, a także jako sprzęt docelowy – zwłaszcza ze względu na różne rodzaje wypukłości, jakie oferuje. Używanie go zapewnia komfort pacjentowi. SenSura Mio Convex jest elastyczny, miękki, dobrze przylega do ciała. Płytkę convex doskonale uszczelnia okolicę między stomią a skórą. Sprzęt convex jest bardzo estetyczny, ze względu na jego kolor jest niezauważalny nawet pod białą bluzką.

## Czy stosuje Pani w swojej praktyce pielęgniarskiej środki do pielęgnacji stomii?

Naturalnie, znam szereg kosmetyków i akcesoriów do pielęgnacji stomii, choć oczywiście nie w każdym przypadku stosuję wszystkie. Mój ulubiony, w przypadku stomii powikłanej z podrażnioną skórą, to puder Brava, który pięknie wchłania wilgoć z podrażnionej skóry, np. pozbawionej naskórka. Dzięki zastosowaniu pudru podrażnienie skóry potrafi w ciągu 24 godzin zmniejszyć się o 50 proc. Bardzo dobra jest chusteczka z żelam ochronnym Conveen Prep, która zabezpiecza skórę przed działaniem treści zarówno z ileo-, jak i urostomii. Zwiększa przyczepność przylepca do skóry. W przypadku nierówności skóry wokół stomii zawsze stosuję pastę stomijną w tubce Brava. Pielęgnuje skórę wokół stomii, wyrównuje fałdy, wgłębienia, zapewnia lepszą szczel-



## Małgorzata Pudło

Pielęgniarka oddziałowa oddziału chirurgii naczyniowej Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie.

Prywatnie: lubi podróże (motocyklem), interesuje się historią i kulturą Indian Północnoamerykańskich.

ność i jest łagodna dla skóry – nie piecze po nałożeniu na skórę. W przypadku większych nierówności dodatkowo używam pierścienia uszczelniającego, który można łatwo modelować i dopasować do rozmiaru stomii. Bardzo często zdarza się, że pacjenci mają problemy z przyklejeniem sprzętu ze względu na przepuklinę okołostomijną. Należy wtedy zwiększyć powierzchnię klejenia, używając dodatkowo pierścieni uszczelniających w paskach.

## Co chciałaby Pani przekazać naszym czytelnikom?

Pacjentom z wyłonioną stomią chcę powiedzieć, żeby ten czas, który został im dany po operacji, wykorzystali dobrze na miarę swoich możliwości. Życzę im, aby spotkali na swojej drodze ludzi życzliwych, mądrych i bezinteresownych. Posiadanie stomii przynosi czasami wiele problemów, ale dzięki wsparciu, którego, drodzy pacjenci, nie odrzucajcie, można je rozwiązać! Prasa, internet, spotkania w grupach uczą samoakceptacji, niwelują lęk i depresję. Pomimo niewątpliwego postępu leczenia i opieki pozostają jednak problemy psychospołeczne. Dlatego – kochani pacjenci – w grupie siła! Spotykajmy się, rozmawiajmy, cieszymy się każdą spędzoną razem chwilą. Dodatkowo mam apel do pielęgniarek i lekarzy zajmujących się pacjentami z wyłonioną stomią: nie blokujcie pacjentom dostępu do osób, które mogą im pomóc w najtrudniejszym okresie pooperacyjnym.

Dziękujemy za rozmowę. ●



# Nowy sprzęt SenSura Mio Convex – zapobiega podciekaniu

Czy wiecie Państwo, że niespełna 8 proc. osób ze stomią używa sprzętu typu convex w Polsce? To mało, bo jednocześnie wiemy, że ponad 60 proc. osób ze stomią ma nierówności, fałdy, miękkie nieregularne powłoki brzucha, które wymagają zastosowania sprzętu z wklęsłym przylepcem, czyli z przylepcem typu convex.



Zuzanna Grodzicka  
Kierownik Działu  
Stomijnego Coloplast

**W** 2015 roku zostało opublikowane badanie Ostomy Life Study, które pokazuje zaskakujące informacje o tym, że aż 92 proc. osób z prawidłową stomią obawia się podciekania treści jelitowej pod przylepiec. Wynika to zapewne z nieprawidłowego dopasowania sprzętu do skóry. W przypadku sprzętu convex dostępnego w przeszłości pacjent zawsze musiał zmagać się z dylematem: stabilny, ale sztywny kołnierz przylepca lub płytki convex, lub elastyczny, lecz jednocześnie niedostatecznie stabilny przylepiec convex.

### Nowe rewolucyjne rozwiązanie – adaptacyjny kołnierz SenSura Mio Convex

Wraz z wejściem na nasz rynek medyczny nowego produktu SenSura Mio Convex dylemat ten już nie istnieje. Adaptacyjny kołnierz convex w sprzęcie SenSura Mio Convex jest jednocześnie elastyczny i bardzo stabilny. Wszystko to dzięki innowacji linii Flex. Sprawia ona, że na powierzchni kołnierza convex powstają kontrolowane strefy zgięcia, dzięki którym płytka SenSura Mio Convex jest bardziej elastyczna i idealnie dopasowuje się do nieregularnych kształtów ciała. Dzięki

plytce SenSura Mio Convex (w wersji Light i w wersji Deep w systemie dwuczęściowym oraz w wersji Soft, Light i Deep w systemie jednoczęściowym) stomia płaska, stomia wklęsła, stomia wystająca, lecz umieszczona w zagłębieniu, zostaje lekko wyciągnięta ku górze. Wszystko po to, by lepiej uszczelnić stomię i zapobiegać podciekaniu. Bez zbędnych kompromisów.

### Asortyment dwuczęściowy SenSura Mio Convex

Płytki SenSura Mio Convex występuje w wersjach Light i Deep. Wersja Light to głębokość 6 mm, dająca odpowiedni stopień stabilności i system linii Flex, które sprawiają, że płytka jest bardzo elastyczna. Wersja Light może być używana nie tylko w przypadku stomii płaskich i lekko wklę-

stych, lecz także w przypadku stomii prawidłowych, czyli wystających ponad poziom skóry, gdzie występuje ryzyko podciekania (z powodu miękkich powłok brzucha, nieregularności wokół stomii).

Wersja płytki Deep z głębokością płytki 9 mm jest przeznaczona do stomii wymagających większego wsparcia, np. stomii głęboko wklęsłych, umieszczonych w głębokich fałdach skóry lub w bardzo miękkich powłokach brzucha, także u osób z otyłością.

### Korzyści z docinania płytki

Wszystkie typy płytek w asortymencie dwuczęściowym SenSura Mio Convex są do docięcia. Istotną przewagą płytek docinanych samodzielnie przez użytkownika jest możliwość każdorazowego sprawdzenia rozmia-

## JAK ZAKŁADAĆ SPRZĘT SENSURA MIO CONVEX?



1. Dociąć płytkę zgodnie z aktualnym rozmiarem i kształtem stomii



2. Zdjąć folię ochronną





3. Nałożyć płytkę, zaczynając aplikację od dołu



4. Wygładzić palcami całą powierzchnię przylepca



5. Na kryzę płytki założyć worek SenSura Mio Click, zaczynając od dolnej części



6. Docisnąć worek do kryzy do momentu usłyszenia charakterystycznego „kliknięcia”

## PORADA EKSPERTA WYDANIA



### MAŁGORZATA PUDŁO

Pielęgniarka oddziału chirurgii naczyniowej Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie.

Sprzęt SenSura Mio Convex występujący w trzech wypukłościach zapewnia bezpieczeństwo dla większości stomii i jest dedykowany nie tylko do powikłanej, lecz także do prawidłowej stomii. Doskonale wypełnia nierówności, a w przypadku stomii płaskich i wklęsłych wspomaga wpyływanie treści do worka. Niweluje podciekanie, zapewniając dodatkowe bezpieczeństwo i dając komfort użytkowania. Jest elastyczny i dopasowuje się do ciała.

ru stomii i dopasowania otworu do zmieniającego się kształtu stomii lub jej rozmiaru.

Stałe używanie płytek o tym samym rozmiarze dociętym fabrycznie może uspić naszą czujność i okazać się przyczyną ewentualnych podrażnień skóry lub powikłań.

### Bezpieczne łączenie

Mechaniczne łączenie worka z płytką odbywa się za pomocą bezpiecznego i łatwego w użyciu zameczka Click. Słyszalny dźwięk kliknięcia zameczka potwierdza bezpieczne połączenie worka z płytką. Zanim worek zostanie zablokowany na płytce, można nim obracać do osiągnięcia pożądanej pozycji, co jest ważne np. przed położeniem się spać.

W okresie pooperacyjnym dwuczęściowy sprzęt daje łatwy dostęp do stomii, a stabilność płytki oferuje możliwość noszenia jej na skórze nawet do pięciu dni.

### Zapobieganie podciekaniu dzięki Convex Soft

W asortymencie SenSura Mio Convex znajduje się produkt, który może stosować każda osoba z prawidłową stomią. Jest to jednoczęściowy worek zamknięty, otwarty i urostomijny w wersji przylepca Soft, który ma wypukłość 6 mm i jest umieszczony w bardzo elastycznym kołnierzu. Jego celem jest zapobieganie podciekaniu u osób, które mimo iż mają prawidłowo wyłonioną stomię, chciałyby zapewnić sobie większy komfort w każdej sytuacji. ●



Zapraszamy Państwa do przetestowania nowego sprzętu SenSura Mio Convex. W razie jakichkolwiek pytań bardzo prosimy o kontakt z Telefonicznym Centrum Pacjenta Coloplast pod numerem telefonu bezpłatnej infolinii Coloplast: **800 269 579**



# Dbaj o swoją stomię!

Istnieją choroby, których jedynym sposobem leczenia jest wyłonienie stomii jelitowej (kolostomii, ileostomii, urostomii). Wówczas musimy zadbać o prawidłową pielęgnację skóry, aby nie doszło do jej uszkodzenia.



**Eliza Zalewska**  
Pielęgniarka Specjalistka  
Pediatria, Klinika Chirurgii  
Dziecięcej, Instytut „Pomnik  
– Centrum Zdrowia Dziecka”  
w Warszawie

**K**ażdy człowiek ma inny rodzaj skóry. Dzieci przedwcześnie urodzone mają skórę pergaminową, niezwykle narażoną na wpływ czynników zewnętrznych. U noworodków zauważymy skórę delikatną, nie zawsze przystosowaną do radzenia sobie ze światem zewnętrznym. Skóra człowieka dorosłego jest bardziej odporna, lecz możemy spotkać się z nadmiernym owłosieniem, zbyt obfitą tkanką tłuszczową i nierównościami na jej powierzchni. U osób starszych skóra jest z kolei wiotka i cienka. Powikłania, jakich najczęściej doświadczają osoby ze stomią, obejmują zmiany skórne. Występują u wielu pacjentów niezależnie od wieku, współistniejących chorób, rodzaju wyłonionej stomii i wrażliwości skóry. Najczęściej spotykane uszkodzenia skóry to: zmiana przekrwienia, nadżerkowa, wrzodziejąca i proliferacyjna (rozrost skóry).

### Jak prawidłowo dbać o stomię?

Prawidłowa pielęgnacja stomii to zachowanie właściwej higieny i stosowanie dobrze dobranego sprzętu stomijnego oraz kosmetyków i środków przeznaczonych do pielęgnacji skóry wokół stomii. Do mycia stomii i skóry wokół niej należy używać ciepłej wody oraz delikatnego mydła – stosowanie mydeł zapachowych lub

natłuszczających nie jest wskazane, gdyż mogą zmniejszyć przylepność sprzętu stomijnego oraz w niektórych przypadkach wywołać reakcje alergiczne. Do osuszania skóry nie wolno używać spirytusu, benzyny kosmetycznej, nafty ani eteru.

Wskazane jest używanie kosmetyków do zmywania skóry wokół stomii proponowanych i zalecanych przez firmy produkujące sprzęt stomijny, np. zmywacz w chusteczkach Brava, zmywacz Comfeel (dostępny w butelkach czy chusteczkach) firmy Coloplast. Te preparaty doskonale zastąpią wodę i mydło, łagodnie oczyszczą skórę narażoną na kontakt z treścią jelitową i odpowiednio ją nawilżą oraz natłuszczą. Są proste w użyciu, delikatne i dokładnie usuwają pozostałości kleju ze skóry bez konieczności tarcia i sptukiwania.

### Stomia prawidłowa

W przypadku stomii prawidłowej wystarczy starannie przygotować

skórę (oczyścić i osuszyć) i zamocować woreczek – w przylepcu lub płytce stomijnej dokładnie docinamy otwór pasujący do wielkości i kształtu wyłonionego jelita. Podstawą zaopatrzenia stomii jest woreczek zbierający wydostające się przez przetokę kał, mocz lub żółć. Pacjenci mogą korzystać ze sprzętu jedno- lub dwuczęściowego. Bezpiecznym, dobrze przylegającym, niezwykle elastycznym i odpornym sprzętem jest rodzina worków stomijnych SenSura Mio Coloplast. Są dyskretne, delikatne, łatwe do ukrycia pod ubraniem. Dozwolone jest stosowanie płytek płaskich, lecz zapobiegawczo można dodatkowo zastosować płytkę ochronną Brava, która jeszcze lepiej przygotowuje i zabezpiecza skórę wokół stomii.




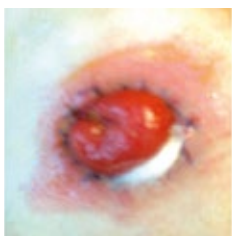

### Zmiany przekrwienne...

Najłagodniejszą formą zmiany na skórze wokół stomii jest zmiana przekrwienia. Zauważamy zaczerwienienie skóry, lecz ciągłość naskórki jest zachowana. Przy dotykaniu wyczuwa-

Powikłania, jakich najczęściej doświadczają osoby ze stomią, obejmują zmiany skórne. Występują u wielu pacjentów niezależnie od wieku



## RODZAJE ZMIAN WOKÓŁ STOMII I ZALECANE PRODUKTY


Zmiany skórne wokół stomii	Zalecany sprzęt stomijny	Zalecane preparaty do pielęgnacji skóry
<b>Stomia prawidłowa</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SenSura Mio jedno- i dwuczęściowy otwarty (płytką płaską)</li> <li>• SenSura Mio Convex Light</li> <li>• SenSura Xpro Convex Light (zapobiegawczo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Środek do usuwania przylepca Brava</li> <li>• Środek ochronny w sprayu i chusteczkach Brava</li> <li>• Krem przeciwdparzeniowy Brava</li> </ul>
<b>Zmiana przekrwieniona</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SenSura Mio Convex Light</li> <li>• SenSura Xpro Convex Light (dla stomii płaskich, wklęsłych, z nierównościami na skórze)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Środek do usuwania przylepca Brava</li> <li>• Środek ochronny w sprayu i chusteczkach Brava</li> <li>• Puder Brava</li> <li>• Chusteczka z żelem ochronnym Conveen Prep</li> <li>• Pasta stomijna Brava i/lub pierścień uszczelniający Brava</li> </ul>
<b>Nadżerka</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SenSura Mio Convex Light</li> <li>• Sensura Xpro Convex Light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Środek do usuwania przylepca Brava</li> <li>• Puder Brava</li> <li>• Pasta stomija Brava i/lub pierścień uszczelniający Brava</li> <li>• Pierścień uszczelniający Brava w paskach</li> <li>• Płytką ochronna Brava</li> <li>• Pasek mocujący Brava</li> </ul>
<b>Zmiana wrzodziejąca</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SenSura Mio Convex Light</li> <li>• SenSura Xpro Convex Light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Środek do usuwania przylepca Brava</li> <li>• Delikatne środki dezynfekcyjne (0,9 proc. NaCl, Octenisept, Dermacyn)</li> <li>• Maści enzymatyczne, opatrunki absorpcyjne (np. Biatain Alginate Ag)</li> <li>• Płytką ochronna Brava</li> <li>• Pierścień uszczelniający Brava w paskach</li> <li>• Pasek mocujący Brava</li> </ul>
<b>Zmiana proliferacyjna</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SenSura Mio Convex Light</li> <li>• Sensura Xpro Convex Light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Środek do usuwania przylepca Brava Zmywacz Comfeel w butelce lub w chusteczkach</li> <li>• Codzienne „przypalanie” 40-proc. lapisem</li> <li>• Pierścień uszczelniający Brava</li> <li>• Pasta stomijna w paskach lub tubie Brava</li> <li>• Pasek mocujący Brava</li> </ul>

my, że skóra jest sucha. Pacjent może odczuwać dyskomfort w formie lekkiego pieczenia, świądu lub odczucia „ściągniętej skóry”. Prawdopodobne przyczyny zmiany przekrwiennej to nieprawidłowe przygotowanie skóry przed przyklejeniem worka stomijnego: niedomyte zanieczyszczenia, niedosuszenie skóry, niewyrównane fałdy, a co za tym idzie – podciekanie treści jelitowej lub moczu.

Pierwszym krokiem zmierzającym do zlikwidowania zmiany przekrwiennej jest bardziej wnikliwa higiena osobista oraz zwrócenie uwagi na dokładniejszą pielęgnację. Do odklejenia zużytego woreczka zaleca się stosowanie preparatów ułatwiających usuwanie starego sprzętu stomijnego, np. środek do usuwania przylepca w sprayu i chusteczkach Brava. Spray jest delikatny, jego skład jest oparty na silikonie, co sprawia, że jego użycie jest bezbolesne. Używanie preparatów do usuwania przylepca ochroni również skórę przed dodatkowym uszkodzeniem. Po uprzedniej toalecie skóry wokół stomii należy dokładnie osuszyć skórę metodą „dotykową” – nie pocieramy skóry, aby nie doprowadzić do większych uszkodzeń.

### ...jak im zaradzić?

Wskazane jest zastosowanie dodatkowego środka do ochrony skóry, np. kremu przeciwdparzeniowego Brava, który nawilży bolesną, suchą i podrażnioną skórę oraz pozwoli przykleić sprzęt stomijny, gdyż nie zmniejsza właściwości klejących woreczków stomijnych. Aby zabezpieczyć się przed podciekaniem treści jelitowej, możemy dodatkowo użyć pierścieni uszczelniających lub pasty stomijnej w paskach lub w tubie Brava. Te produkty pochłaniają wilgoć, wygładzają nierówności na skórze oraz zapewniają lepszą szczelność i przylepność woreczków stomijnych.

Przy zmianie przekrwiennej zalecane jest stosowanie sprzętu typu convex, jedno- lub dwuczęściowego. Fabryczne 



## Pamiętaj!

Utrzymanie zdrowej skóry wokół stomii jest sprawą priorytetową. Aby to osiągnąć, należy posługiwać się odpowiednim sprzętem stomijnym i środkami do pielęgnacji skóry.



wyprofilowanie płytki w kształcie lejka mechanicznie „wypycha” stomię w stronę zewnętrzną i dodatkowo zwiększa jej szczelność.

### Gdy pojawia się nadżerka

Kolejnym, głębszym powikłaniem skóry wokół stomii jest nadżerka. Zauważamy silne zaczerwienienie skóry, która jest błyszcząca, a przy dotykaniu odnosi się wrażenie śliskiej powierzchni. Pacjent odczuwa piekący ból. Przyczyną zmiany nadżerkowej jest niewątpliwie podciekanie treści jelitowej pod warstwę klejącą worka stomijnego, zbyt duży otwór wycięty w płycie stomijnej, nierówna powierzchnia brzucha, niedokładne wymasowanie przylepca lub tzw. stomia „trudna”, czyli płaska lub wklęsła. Dodatkowym powodem zmiany nadżerkowej może być wyłonienie stomii dwulufowej rozdzielonej mostkiem skórny lub duży obrzęk jelita. Obrzęk występuje zazwyczaj w pierwszych dobach po operacji, lecz nie należy tego lekceważyć. Tak wyłonione stomie są trudne do prawidłowej pielęgnacji i wymagają wnikliwej obserwacji oraz używania wielu narzędzi w postaci środków pielęgnujących i dobrze dobranego sprzętu stomijnego.

### Stomia dwulufowa, płaska lub wklęsła

Jeżeli mamy do czynienia ze stomią dwulufową przedzieloną mostkiem skórny, musimy zabezpieczyć skórę między stomiami. W tym przypadku możemy posłużyć się środkami do pielęgnacji Brava: pierścieniem uszczelniającym w paskach, płytką ochronną, pastą stomijną i pudrem. Dla zwiększenia przylepności woreczków wskazane

## Prawidłowa pielęgnacja stomii to zachowanie właściwej higieny i stosowanie dobrze dobranego sprzętu stomijnego oraz kosmetyków i środków przeznaczonych do pielęgnacji skóry wokół stomii.

jest użycie chusteczki z żelem ochronnym Conveen Prep. Jeżeli odległość między stomiami jest zbyt duża, należy każdą z nich zabezpieczyć osobnym workiem.

Przy pielęgnacji stomii wklęsłej lub płaskiej oprócz środków pielęgnujących musimy zastosować odpowiednie płytki stomijne. Dobre wyniki daje stosowanie sprzętu dwuczęściowego typu SenSura Convex Light i SenSura Xpro Convex Light oraz stosowanie dodatkowego paska mocującego. W tych płytkach znajduje się dwuwarstwowy przyklep i warstwa ochronna odporna na mycie, co zapobiega powstawaniu podrażnień oraz leczy powstające.

### Zmiany wrzodziejące

Zmiana wrzodziejąca jest trzecim typem zmiany skórnej wokół stomii. Jest to otwarta zmiana sięgająca do tkanki podskórnej i głębiej. Mamy więc do czynienia z otwartą raną na skórze, dodatkowo znajdującą się w trudnym do zabezpieczenia i terapii miejscu. Postępowanie polega na prowadzeniu terapii zmie-

rzającej do wygojenia zmiany wrzodziejącej oraz zabezpieczeniu skóry przed dalszymi powikłaniami. Stosujemy delikatne środki do dezynfekcji skóry: 0,9 proc. NaCl (chlorek sodu – sól fizjologiczna), Octenisept, Mikrodacyn. Ubytek tkanki musi być wypełniony chłonnym opatrunkiem, który dobrze dopasuje się do łożyska rany, np.: Biatain Alginate Ag Coloplast. Na tak zabezpieczoną ranę możemy nakleić płytkę ochronną Brava oraz płytkę stomijną SenSura Convex Light lub SenSura Xpro Convex Light. Płytki typu convex mechanicznie uszczelniają stomię, co stworzy optymalne warunki do wygojenia istniejącej rany. Wskazane jest również stosowanie paska mocującego.

### Ziarnina, czyli zmiany rozrostowe na skórze

Proliferacja to obecność zmian rozrostowych na skórze wokół stomii, tzw. ziarnina. Jest to wybujała tkanka, która zbyt intensywnie rozrasta się podczas gojenia rany. Jeżeli taka zmiana nie występuje z innymi powikłaniami, to nie jest bolesna, lecz znacząco utrudnia prawidłowe stosowanie sprzętu stomijnego. Przyklejając worki stomijne na ziarninie, spowodujemy podciekanie treści jelitowej, a tym samym doprowadzimy do odparzeń. Wycinanie większego otworu także nie jest dobrym wyjściem, gdyż nie doprowadzi do likwidacji zmiany. Dobrym sposobem jest używanie lapisu o stężeniu 40 proc. do codziennego „przypalania” ziarniny. Jest to jednak proces długotrwały. Jeżeli to nie przynosi oczekiwanych rezultatów, najlepiej usunąć ziarninę chirurgicznie. ●

# Uszczelnianie pod kontrolą

Wielu pacjentów doświadczyło problemu podciekania treści jelitowej lub moczowej pod przylepiec. Skóra jest nierówna, występują blizny, fałdy. Idealne dopasowanie płytki staje się problemem. Jak sobie z tym poradzić?



**Paulina Prasuta**  
Fizjoterapeuta, Specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta



**F**ałdy, wgłębienia na skórze należy wyrównać za pomocą środków pielęgnacyjnych. W tym celu warto zastosować środki uszczelniające z serii Brava: pierścienie lub pastę w paskach. Produkty te poprawiają dopasowanie sprzętu stomijnego. Mają zapewnić lepszą szczelność i zabezpieczyć przed podciekaniem. Dokładne uszczelnienie wpływa na dłuższą trwałość przylepca i większe poczucie bezpieczeństwa. Kosmetyki te są delikatne, łagodne dla skóry. Nie zawierają alkoholu. Produkty można odebrać w ramach limitu refundacyjnego.

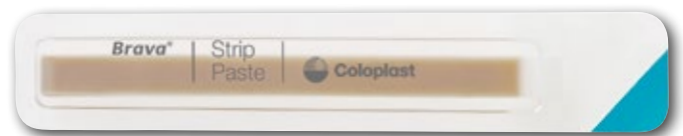
## Pamiętaj!

**Ochrona skóry wokół stomii przed kontaktem z treścią jelitową lub moczową pomaga utrzymać ją w prawidłowej kondycji. Przed nałożeniem sprzętu stomijnego należy upewnić się, że powierzchnia dookoła stomii jest czysta i sucha. Skóra nie może być tłusta, a otwór w przylepcu musi być dokładnie docięty do odpowiedniego rozmiaru.**



**Brava™ pierścień uszczelniający**  
(numery katalogowe: 120305 oraz 120425)

**Brava Pierścień uszczelniający** to produkt, który występuje w dwóch rozmiarach, o grubości: 2 mm i 4,2 mm. Jest prosty w użyciu i łatwo dopasować go do kształtu stomii. Należy wymodelować pierścień palcami tak, aby gładko przylegał do skóry i brzegów stomii. Produkt można stosować z każdym rodzajem sprzętu stomijnego.



**Brava™ Pasta uszczelniająca w paskach**  
(numer katalogowy: 026555)

Innym, bardzo często wybieranym przez pacjentów produktem, jest **Brava Pasta stomijna w paskach**. Doskonale wypełnia nierówności i fałdy. Zapewnia uszczelnienie między stomią a płytką stomijną, chroniąc skórę przed treścią jelitową lub moczową, zabezpieczając ją przed podciekaniem. Dodatkowo pochłania wilgoć oraz pielęgnuje skórę wokół stomii. Pasta jest bardzo łatwa w aplikacji. Formuje się ją w dłoniach. Aby ułatwić nanoszenie, palce można zwilżyć wodą. Pasta musi wypełniać całą powierzchnię nierówności skóry. Jeśli wymagana jest mniejsza ilość pasty niż zawiera opakowanie, należy oddzielić potrzebną część, a resztę pozostawić do późniejszego użytku – produkt jest wydajny. Pastę można stosować u dzieci i niemowląt. ●

# Za życiem



## Zmiany w refundacji – sprzęt medyczny dla dzieci

**R**odzice dzieci z ciężkim i nieodwracalnym upośledzeniem lub nieuleczalną chorobą zagrażającą życiu mogą już odbierać w ramach refundacji taką ilość sprzętu stomijnego i cewników, która będzie odpowiadać bieżącym potrzebom dziecka. Ustawa „Za życiem” z 4 listopada 2016 roku zniósła limity czasowe i ilościowe dla tych dzieci pod warunkiem, że rodzic dziecka dostarczy do lokalnego oddziału NFZ odpowiednie zaświadczenie od lekarza. Więcej informacji o tych zmianach, jak również wzór formularza mogą Państwo uzyskać pod numerem telefonu: **800 269 579** bezpłatnej infolinii Centrum Pomocy Pacjenta lub pisząc na adres: [centrum.pacjenta@coloplast.com](mailto:centrum.pacjenta@coloplast.com) ●

## Dyskrecja na lato

**W**raz z nadejściem cieplejszych dni otrzymujemy liczne zapytania o małe woreczki – mniejsze niż te, z których korzystają Państwo na co dzień. Takie woreczki są poszukiwane, aby zapewnić dyskrecję podczas specjalnych okazji, takich jak: spotkania, basen, plaża, lub pod obcisłym letnim strojem. Osoby z kolostomią, które korzystają z irygacji, mogą zastosować mały worek mini cap Alternia czy zatyczkę Conseal (więcej o tych produktach na str. 25).



Dla pozostałych osób także mamy ciekawe rozwiązania na lato. Najnowszy sprzęt SenSura-Mio – worki otwarte z okienkiem (o pojemności 510 ml) mają umieszczony w okienku specjalny rzep, do którego można podpiąć ujście woreczka i dzięki temu uzyskać zmniejszony o połowę rozmiar worka.

W każdej chwili możemy powiększyć ponownie worek, odpinając ujście worka z okienka.

Jeśli ktoś nie chce zmniejszać woreczka ręcznie, może zastosować worek Sensura Mio mini zamknięty o pojemności 120 ml. ●

# Centrum Pomocy Pacjenta Coloplast



## 800 269 579



Centrum Pomocy Pacjenta Coloplast czynne w godzinach  
8.00–18.00 od poniedziałku do piątku.

Połączenia są bezpłatne, a rozmowy z uwagi  
na ich intymny charakter prowadzone są w atmosferze  
pełnej dyskrecji (nie są nagrywane).

Pytania można również przesyłać na adres e-mail:

[centrum.pacjenta@coloplast.com](mailto:centrum.pacjenta@coloplast.com)

lub listownie: Centrum Pacjenta Coloplast

ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa.

# Mindfulness – uważna obecność

Na czym polega uważne życie? W dzisiejszych czasach zastanawia się nad tym wiele osób. Dlaczego? Ponieważ uważność to zintensyfikowanie swojej obecności w danej chwili, zatrzymanie, by doświadczyć terażniejszości bez chęci jej zmiany czy ucieczki od niej.

## Joanna Zapła

Psycholog, psychoterapeuta, psychoonkolog i superwizor psychoonkologii.

Prezes Stowarzyszenia Psyche Soma Polis, Dyrektor Centrum Psychoterapii Integralnej w Poznaniu. Kierownik Merytoryczny Studiów Podyplomowych „Psychosomatyka i somatopsychologia” oraz „Podejścia terapeutyczne w psychoonkologii” na Uniwersytecie SWPS.

**W**spółczesna codzienność jest zgoła inna od tej sprzed lat. Wypełnia ją wielość spraw, informacji, dystrakcji, czyli rozproszenia uwagi – istna mozaika. Nieświadomie kierowani wartościami zachodniego społeczeństwa rzucamy się w pogoń, by je okiełznać. Najlepiej szybko, często łącząc kilka spraw naraz. Nagrodą są społeczne uznanie i krótkotrwała ulga. Konsekwencją natomiast życie w chronicznym stresie pod nieustanną presją. Jednak coraz więcej osób zauważa potrzebę lepszego radzenia z obciążeniem, jakie niesie ze sobą stres. A są nim między innymi migreny, bóle mięśniowo-szkieletowe, problemy trawienne, wahania ciśnienia, obniżone libido, zaburzenia lękowe i depresje.

## Uważna obecność

Jon Kabat-Zinn już w latach osiemnastu ubiegłego wieku zauważył ten problem. Wprowadził trening uważności dla osób przeciążonych stresem, a także chorujących na przewlekłe choroby i zmagających się z bólem.

Bazował na medytacji wglądu, której przez lata uczył się od swojego nauczyciela Thich Nhat Hanha. Według Zinna koncepcja mindfulness to przytomność umysłu rozwijana przez szczególnego rodzaju skupienie uwagi, skupiane celowo na tym, co jest w terażniejszości, bez osądzania czegokolwiek.

## Uważność a walka ze stresem

Neuropsycholog Donald Hebb zauważył, że kiedy zmienia się umysł, zmienia się też mózg. Udowodniono, że uważność wywołuje w mózgu zmiany strukturalne. Następuje zagęszczenie

uważności pozytywnie wpływa również na sposób, w jaki mózg radzi sobie z emocjami w sytuacjach stresu. Chodzi konkretnie o przesunięcie miejsca aktywacji kory przedczołowej z prawej półkuli w kierunku lewej, co sprzyja równowadze emocjonalnej i zmianom w układzie immunologicznym. Wykazano, że trening uważności ma wysoką skuteczność w obniżaniu poziomu stresu i łagodzeniu dolegliwości z nim związanych.

## Uważność formalna i nieformalna

Są dwa sposoby praktykowania uważności: formalny i nieformalny.

Uważność praktykowana w sposób formalny to konkretne praktyki medytacyjne, koncentracja na oddechu, skanowanie ciała, uważna joga – ułożone w system, który nosi nazwę MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction (uważność oparta na redukcji stresu). Praktykując formalnie, należy zadbać o czas w ciągu dnia, by skupić się na oddechu, uświadomić sobie wrażenia płynące z ciała oraz swoje myśli i uczucia.

Uważność praktykowana nieformalnie nie wymaga żadnych specjalnych ćwiczeń. Jak pisze Gill Hasson, oznacza po prostu świadome przeżywanie codzienności; uważne jedzenie, chodzenie, prowadzenie samochodu i zajmowanie się domem. Nieformalna uważność jest także elementem interakcji z innymi ludźmi: w pracy, w domu, w życiu towarzyskim.

Być może nadszedł właściwy czas w Twoim życiu, by stać się świadkiem stale zmieniającego się strumienia własnych doznań, zamiast poddawać się wartkiemu nurtowi myśli? ●



włókien nerwowych w pewnych rejonach mózgu takich, jak hipokamp, który odgrywa istotną rolę w procesach uczenia się i zapamiętywania. Z kolei rozrzedzenie ma miejsce w innych rejonach, np. w prawym ciele migdałowatym, będącym strukturą limbiczną regulującą przeżywanie strachu w reakcji na domniemane zagrożenie, w tym na niemożność zaspokajania pragnień. Ośmiotygodniowy trening



# Wypocznij aktywnie!

Wiosna i lato to najlepszy czas na to, aby rozpocząć przygodę z aktywnym trybem życia. Dzień staje się dłuższy, a zza chmur wychodzi długo wyczekiwane słońce. Ciepło zachęca nas do spędzania czasu na łonie natury.



**Emilia Łukasiuk-Stępień**  
Fizjoterapeuta, Specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta

**O** zaletach regularnej aktywności wiedzą już chyba wszyscy. Ruch, a w szczególności ten na świeżym powietrzu, przynosi naszemu organizmowi wiele korzyści:

- obniża ciśnienie krwi i reguluje pracę serca,
- zmniejsza zawartość tkanki tłuszczowej,
- przyspiesza metabolizm,
- redukuje stres,
- dotlenia organizm,
- poprawia jakość snu.

Dlatego warto zamienić spędzanie wolnego czasu przed telewizorem na

aktywność na zewnątrz. Nawet spokojny spacer będzie dla naszego organizmu dużo lepszym pożytkiem. Jeśli jednak wybieramy się na urlop, to również zachęcam, aby spędzić go w ruchu.

## Hej w góry!

Okres wiosenny jest idealnym czasem na wyjazd w góry. Temperatury są wtedy jeszcze niezbyt wysokie, co sprzyja górskim wędrówkom. W otoczeniu zieleni możemy skutecznie zrelaksować się i dać odpocząć myślom. Pamiętajmy jednak, że pogoda w górach bywa kapryśna i bardzo szybko się zmienia. Dlatego zadbajmy o odpowiedni strój. Zawsze miejmy w plecaku płaszcz przeciwdeszczowy tak, aby nie zaskoczył nas na szlaku deszcz. Bardzo ważnym elementem podczas pieszych wędrówek są oczywiście odpowiednie buty. Nawet jeśli wybieramy się w niższe góry, war-

## PORADA EKSPERTA WYDANIA



**MAŁGORZATA  
PUDŁO**

Pielęgniarka oddziałowa  
oddziału chirurgii  
naczyniowej Szpitala  
Wojewódzkiego w Koszalinie.

Po konsultacji z lekarzem lub pielęgniarką stomijną można powrócić do uprawiania większości sportów i aktywności fizycznej. Wyjątek stanowią sporty typu: boks, zapasy, piłka nożna lub inne sporty urazowe. Zaleca się przede wszystkim systematyczną gimnastykę, spacer, jogging i pływanie. Ćwiczenia należy wykonywać powoli, unikając gwałtownego zrywania i podskoków.

to zabrać buty, które będą wygodne i będą stabilizować kostkę. Na szlaku często bywa ślisko lub są kamienie, na których łatwo o kontuzje. Dobre buty zabezpieczą przed urazami. Trzeba również pamiętać, że chodzenie po górach jest dla naszego organizmu dużym wysiłkiem. Ten fakt potęguje



rozrzedzone na wysokości powietrze. Dostosujmy tempo i wysokość wspinaczki do naszych możliwości. Zaczynamy od krótkich spacerów i zwiększamy długość z każdym dniem. Podczas podchodzenia pod górę pracują mięśnie całego ciała, także mięśnie brzucha. Dlatego warto je zabezpieczyć pasem stomijnym. Pas ustabilizuje mięśnie wewnętrzne i zabezpieczy przed powstawaniem lub powiększaniem się przepukliny okołostomijnej. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest zabranie ze sobą kijków do nordic walking. Chodzenie z kijkami zaangażuje górne partie ciała i jednocześnie odciążą stawy biodrowe i kolano. Poza tym pomogą nam one przy podejściu pod wzniesienie.

#### **A może nad morze?**

Duża część osób ze względu na niskie ciśnienie nie czuje się komfortowo na wysokościach. Poza tym większość Polaków nie wyobraża sobie lata bez pobytu nad Bałtykiem. Nie ma się czemu dziwić, gdyż ten region ma swój urok, a także działający prozdrowotnie mikroklimat. Pobyt nad morzem jest polecany osobom, które mają niedobory jodu i problemy z tarczycą. W naszej diecie niestety cały czas brakuje odpowiedniej ilości ryb, dlatego warto jest uzupełnić niedobory jodu właśnie w tak przyjemny sposób, jak spędzając wakacje nad morzem. Jednak zachęcam, aby nie leżeć wyłącznie na plaży. Spacerowanie po piasku to świetne ćwiczenie relaksujące i wzmacniające dla naszych stóp. Poza tym możemy zabrać ze sobą piłkę plażową lub latawiec i spędzić aktywnie czas ze znajomymi czy z rodziną.

Jeśli pogoda będzie sprzyjająca, a woda w morzu ciepła, to oczywiście zachęcam do kąpieli. Aby czuć się pewnie i komfortowo w stroju kąpielowym, warto zabrać ze sobą worki stomijne

*Ruch, a w szczególności ten na świeżym powietrzu, przynosi naszemu organizmowi wiele korzyści. Dlatego warto zamienić spędzanie wolnego czasu przed telewizorem na aktywność na zewnątrz.*

w mniejszym rozmiarze. Bardzo ładnie ukryją się one pod cienkim materiałem kostiumu kąpielowego. Dla kolistomików mogą to być worki SenSura Mio Mini, a dla urostomików Sensura Mio Uro Midi. Worki są pokryte materiałem tekstylnym, który nie nasiąka wodą, więc możemy z nimi wejść do wody. Poza tym ich szary kolor sprawi, że będą niewidoczne pod jasnymi, letnimi ubraniami.

#### **A jeśli nie mamy planów wyjazdowych...**

Jeśli nie planujemy wakacyjnych wyjazdów, warto rozejrzeć się, co ciekawego do zwiedzenia znajduje się w naszej najbliższej okolicy. W dobie internetu znalezienie takich miejsc nie jest trudne. Zachęcam do regularnego spacerowania przy pomocy kijków. Ciepłe, słoneczne miesiące to także najlepszy czas na zmianę naszego środka transportu. Warto zamienić samochód, czy komunikację miejską na rower. Wycieczki rowerowe to świetny sposób na aktywne spędzenie dnia w gronie najbliższych. Możemy w ten sposób udać się na piknik na łonie natury. Jednak pamiętajmy o własnym bez-



pieczeństwie. Korzystajmy ze ścieżek rowerowych, których jest w naszym kraju coraz więcej, lub z pobocza. Przed wyjazdem koniecznie sprawdźmy stan techniczny roweru. Zadbajmy również o naszą widoczność po zmierzchu – koniecznie umieścimy na swoim ubraniu naklejki odblaskowe oraz dobre oświetlenie w rowerze.

#### **Zabierz ze sobą to, co ważne**

Niezależnie od tego, czy spędzamy wolne dni na wyjeździe, czy w domu, postarajmy się, aby był to czas spędzony aktywnie. Niezależnie od miejsca zadbajmy o ochronę swojego ciała. Podczas słonecznych dni zaopatrzymy się w kapelusz z rondem lub czapkę z daszkiem, które zabezpieczą głowę. Pamiętajmy także o okularach przeciwsłonecznych oraz kremie z filtrem UV. Jednak najważniejsze jest dla naszego organizmu nawodnienie – nie zapominajmy o zabraniu ze sobą butelki wody do picia.

Życzę Państwu wielu udanych wycieczek! ●



Bohaterem tego wydania „Kolorów Życia” jest Sławomir Łapczak, 22-latek z Bydgoszczy, który od czterech lat zмага się z chorobą Crohna, a od kilku tygodni ma wyłonioną ileostomię. Postanowił podzielić się z czytelnikami swoją historią.



# Doceniam każdą chwilę i realizuję marzenia!

**C**horuję na Crohna od czterech lat. Diagnozę usłyszałem kilka dni po osiemnastych urodzinach. Przygotowywałem się wtedy do matury. Pierwsze leki przeciwzapalne pomagały na tyle, że zdawałem egzamin bez większych dolegliwości, choć ze świadomością, że mój stan zdrowia nadal się pogarszał. Natomiast ostatnie dwa lata choroby to już była wegetacja – dolegliwości bólowe, przetoki, ropnie, wyniszczenie i wychudzenie organizmu. Schudłem ok. 20 kg. Dwukrotnie rozpoczynałem studia i przerywałem je z powodu choroby. Nie byłem w stanie fizycznie uczyć się na zajęcia. Unikałem znajomych i wychodzenia z domu. Czuję się zmęczony, wykonując najprostsze czynności.

Podjęmowałem próby leczenia biologicznego, ale w trakcie jednej z kuracji pojawił się ropień okołoodbytniczy i trzeba było przerwać leczenie. Za drugim razem przy pierwszej próbie podania leku nastąpiła reakcja alergiczna – wybieki na twarzy, duszności, które zdyskwalifikowały mnie z dalszego leczenia. Potem włączono antybiotykoterapię, ale bezskutecznie. Finalnie trafiłem do Szpitala Uniwersyteckiego im. Jana Biziela w Bydgoszczy.

### Szpital i operacja

Przez cztery tygodnie pobytu na oddziale gastroenterologii przed operacją były rozpatrywane różne opcje leczenia. Miałem tak wyniszczony organizm, że najpierw musiano mnie do tej operacji przygotować. Ale jednocześnie mój stan się pogarszał. Z przetok leciało coraz bardziej. Początkowo leka-

rze twierdzili, że wyłonią mi tymczasową stomię tak, aby zaleczyć jelito i aby przetoki mogły się zamknąć. Jednak podczas operacji okazało się, że moje jelita są w bardzo złym stanie, są przetoki i ropień, który przebił się do otrzewnej. Konieczne było usunięcie całego jelita grubego. Wyłoniono ileostomię.

Przed zabiegiem miałem okazję poznać pielęgniarkę stomijną. Nakreśliła markerem miejsce wyłonienia stomii. W ogóle nie bałem się tej operacji. Wiedziałem, że to jest konieczność, bo miałem świadomość cierpienia, którego doświadczałem przez ostatnie tygodnie, miesiące i lata. Jadąc na operację, byłem spokojny i pewny, że to jest to, co przywróci mnie do życia, co będzie dla mnie wybawieniem.

Kontakt z personelem medycznym w szpitalu był fantastyczny. Oddział gastroenterologiczny w szpitalu im. Biziela



jest wyjątkowy. Po tak długim okresie przebywania w szpitalu znałem wszystkie pielęgniarki z imienia. To cudowne, ciepłe osoby. Żegnaliśmy się ze łzami w oczach.

### Życie po operacji

Teraz, kilka tygodni po tej operacji, czuję się całkiem dobrze. Kilka dni temu został wyjęty cewnik cystostomijny. Lekarze są zdziwieni, że tak dobrze wszystko się wygoiło. Są przekonani, że to dlatego, że tak dobrze się odżywiam – jestem na diecie wysokobiałkowej. Jedynym moim problemem jest rana pooperacyjna, która jest rozległa. W moim przypadku potrzebne były aż trzy operacje. Brzuch jest mocno pocięty. Do tej pory na rany stosowano opatrunki specjalistyczne (aktywne), teraz rana ładnie się goi.

Lubię słuchać muzyki i lubię też ją tworzyć. Mam w domu pięć instrumentów (dwie gitary, mały keyboard, flet i harmonikę ustną), a szósty (skrzypce) zamówiłem, będąc w szpitalu. Drugą rzeczą, którą uwielbiałem i nadal uwielbiam robić, jest wędkowanie. Cieszę się, że teraz będę mógł ponownie brać udział w zawodach.



Drugą rzeczą, którą uwielbiałem i nadal uwielbiam robić, jest wędkowanie

Lubię też gotować. Przed operacją nie mogłem tego robić. Bardzo szybko męczyłem się i nie potrafiłem długo stać w kuchni. Teraz mogę spokojnie wrócić do tej pasji. Chciałem polecić czytelnikom mój przepis na filec z dorsza i sałatkę z kaszy jaglanej z bazyliowym puree z ziemniaków (przepis do znalezienia na str. 22 w Dziale Dieta).

Dużo czasu spędzam też na rysowaniu, głównie postaci z kreskówek. Zacząłem dostrzegać, jakie znaczenie miały dla mnie w dzieciństwie bajki, jak bardzo wzbogaciły mnie wewnątrz. Wykorzystuję worek SenSura Mio do rysowania i dzięki temu mogę pozytywnie pomyśleć o stomii. Opróżniam worek i widzę coś pozytywnego. Polecam uruchomienie wyobraźni i rysowanie na workach do stomii.

Można też nazwać swoją stomię, zaprzyjaźnić się z nią i traktować jako część siebie. W ten sposób można pokochać ją tak, jak powinno kochać się samego siebie. Zaakceptować zmieniony wygląd.

## Polecamy!

Pastele olejne do malowania tkanin.



### Plany na przyszłość

Fizycznie czuję się coraz lepiej. Od wyjścia ze szpitala przytyłem 7 kg. Od strony psychicznej wsparcie bliskich jest niezbędne w początkowym okresie, ale chyba jeszcze ważniejsze jest wsparcie, jakiego możemy sami sobie udzielić. Taka akceptacja i pokochanie samego siebie od nowa po operacji. Pogodzenie się z nowym wyglądem i sposobem funkcjonowania, bo walka z tym nie ma najmniejszego sensu. Wystarczy, że przypomnę sobie, jak czułem się przed operacją i jak czuję się teraz. Jestem wdzięczny, że mogę żyć, jak inni ludzie. Mogę wychodzić, spotykać się ze znajomymi i żyć bez bólu.

W okresie przedoperacyjnym zaniedbałem kontakty z innymi ludźmi i wycofałem się z życia towarzyskiego. Teraz mogę znowu odbudowywać te kontakty. Wracam do życia.

Moim marzeniem jest pełen powrót do zdrowia. Chciałbym móc wstać i pojechać jakimś środkiem komunikacji do miasta, pójść na spacer, czy wyjechać na ryby. To właśnie kiedyś – jak byłem „uziemiony” w domu – wszystko było w sferze marzeń, co będę robił, gdy będę w lepszym stanie. A teraz widzę, że to wszystko jest możliwe, więc są to bardziej realne plany niż nierealne do zrealizowania marzenia.

Jest tyle rzeczy, które chciałbym robić, ale wszystko po kolei. Muszę poczekać, aby rana się wygoiła, muszę zaprzyjaźnić się ze stomią, zaufać, że mam dobry sprzęt i mogę z nim normalnie funkcjonować. Potem studia, znajomi, spotkania, realizowanie muzycznych projektów. Mam plany, aby zacząć studia psychologiczne. Zawsze chciałem, aby moja praca w przyszłości była związana z pracą z ludźmi i pomaganiem im.

Staram się cieszyć obecną chwilą, doceniać to, co dzieje się w danej chwili, doceniać drugiego człowieka, który w tej mojej chwili uczestniczy. Dzięki tej chorobie pojawiła się we mnie miłość do wszystkich ludzi, wdzięczność za obecność i pomoc.

Trzeba patrzeć na stomię nie jako na problem, tylko na taką szansę „w przebraniu”. Dziękować, że mamy tyle szczęścia, że żyjemy. Zawdzięczamy to losowi i ludziom, których spotykamy. ●

# Zdrowie ukryte w warzywach i owocach

Okres wiosenno-letni obfituje w różnorodne warzywa i owoce, które są źródłem licznych naturalnych składników o działaniu prozdrowotnym. Jak je warto spożywać, a których lepiej unikać?



Agnieszka Olszewska  
Dietetyk, Specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta

**S**ubstancje zawarte w warzywach i owocach mają znaczenie w prewencji wielu chorób. Uczestniczą w procesach przemiany materii i oczyszczają organizm, wpływając pośrednio na ogólny stan zdrowia i zmniejszając ryzyko występowania wielu schorzeń. Instytut Żywności i Żywnienia rekomenduje, by warzywa i owoce stanowiły objętościowo połowę tego, co spożywamy (z zachowaniem odpowiednich proporcji: 75 proc. warzywa i 25 proc. owoce). Nie wszystkie z nich są jednak wskazane w diecie osób z zaburzoną lub obniżoną wydolnością przewodu pokarmowego, w tym osób ze stomią.

## Jak i kiedy jeść warzywa i owoce?

Wiosną i latem możemy delektować się największą ilością świeżych warzyw i owoców, które mają wówczas najwyższą wartość odżywczą. Są źródłem witamin (C, E, z grupy B) i składników mineralnych (żelazo, magnez, selen), innych niezliczonych substancji o działaniu prozdrowotnym, a także błonnika pokarmowego odpowiedzialnego za regulację pracy przewodu pokarmowego. Powinny stanowić nieodłączny element prawidłowo zbilansowanej diety. Najlepiej, by warzywa były spożywane w każdym posiłku, przynajmniej w trzech porcjach dziennie, natomiast owoce chociażby w dwóch. Badania dowodzą, że wysoka konsumpcja warzyw i owoców (powyżej 400 g dziennie) istotnie obniża ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych i sercowo-naczyniowych, a także wielu innych przewlekłych schorzeń, takich jak cukrzyca czy otyłość.

## PORADA EKSPERTA WYDANIA



**MAŁGORZATA  
PUDŁO**

Pielęgniarka oddziałowa  
oddziału chirurgii  
naczyniowej Szpitala  
Wojewódzkiego w Koszalinie.

Bezpośrednio po operacji wyłonienia stomii żywienie zależy od stanu zdrowia chorego i zakresu zabiegu. Zaleca się spożywać świeże warzywa i owoce bez skórki i pestek. Unikamy produktów, które tworzą nadmierną ilość gazów, takich jak: fasola, groch, bób, cebula, kapusta, kalafior, mleko, orzechy, napoje gazowane i alkohol.

## Warzywa

W wiosenne i letnie miesiące mamy dostęp do świeżych warzyw, takich jak: rzodkiewka, szparagi, szpinak, marchew, a także pomidor, ogórek, papryka, cukinia, bakłażan, warzywa kapustne, sałaty. Wszystkie są bogatym źródłem substancji odżywczych, jednak niektóre z nich nie powinny być spożywane przez osoby ze stomią.

## Czego unikać?

Warzywa kapustne cechują się wysoką zawartością substancji o działaniu prozdrowotnym. Poza szerokim wachlarzem witamin i składników mineralnych szczególnie wyróżniają się występujące w nich tzw. glukozynolany o działaniu przeciwnowotworowym. Ze względu na silne właściwości wzdymające warzywa z tej grupy nie są jednak zalecane w diecie osób ze stomią. Zaliczamy do nich wszystkie odmiany kapusty, jak również: brokuły, kalafior, jarmuż, brukselkę, kalarepę.

Podobne działanie (mogące wywołać wzdęcia, uczucie dyskomfortu) wykazują też szparagi, rzodkiewka, cebula, groszek zielony oraz inne rośliny strączkowe, czasem również szpinak. Niektóre warzywa, cechujące się wysoką zawartością błonnika, np. papryka, nie zawsze są dobrze tolerowane przez osoby z obniżoną sprawnością przewodu pokarmowego. Z tego względu nowe produkty powinny być wprowadzane stopniowo tak, by umożliwić łatwe wykluczenie tych, które powodują niepożądane

objawy, jednocześnie starając się jak najbardziej urozmaicić codzienną dietę. U osób ze stomią na jelicie cieniowym (ileostomią) ze względu na ryzyko wystąpienia blokady pokarmowej nie zaleca się dodatkowo spożywania warzyw włóknistych, o dużej zawartości błonnika – surowej marchewki, selera, warzyw ze skórką, np. nieobranego pomidora.

## Które warto jeść?

Po okresie pooperacyjnej rekonwalescencji osoby z kolostomią czy urostomią (jeśli nie ma innych schorzeń) mogą spożywać większość warzyw (z wyłączeniem tych źle tolerowanych, głównie o działaniu wzdymającym), zarówno surowych, jak i po obróbce termicznej.

Warzywa zielone (sałaty, natka pietruszki, szpinak) są źródłem m.in. kwasu foliowego, który wykazuje działanie ochraniające układ sercowo-naczyniowy oraz przeciwdziałające niedokrwistości z jego niedoboru. Zawierają również inne witaminy – K i E, a także składniki mineralne – żelazo czy magnez. Są też bogate w karoteny.

Do tej grupy substancji zalicza się

m.in. beta-karoten, którego źródłem są głównie pomarańczowe warzywa – marchew, dynia, ale także żółte odmiany pomidorów, papryka. Są to barwniki roślinne pełniące wiele biologicznych funkcji w organizmie człowieka. Są przekształcane w witaminę A, która jest odpowiedzialna za regulację procesu widzenia oraz wpływa na stan skóry i błon śluzowych jamy ustnej, przewodu pokarmowego, układu moczowego i dróg oddechowych. Pomidory są również źródłem czerwonego barwnika karotenowego (likopenu) o silnym działaniu przeciwnowotworowym, a także potasu, który w znacznych ilościach znajduje się też w ogórkach. Pierwiastek ten m.in. wspomaga pracę serca i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Latem szerokie zastosowanie kulinarne mają także cukinia i bakłażan. Warzywa te również są źródłem wielu cennych substancji, najliczniej zawartych w skórce. Cukinia jest bogata w karoteny, witaminy z grupy B, a także witaminę C oraz składniki mineralne. Bakłażan jest dobrym źródłem selenu, który wraz z zawarty-



## Chłodnik ogórkowy

### Potrzebne będą:

- 2 ogórki zielone
- 2 ziemniaki
- jogurt naturalny
- 1 pęczek koperku
- pieprz
- sól

### Przygotowanie:

Obrane ziemniaki ugotować, ogórki obrać. Warzywa pokroić w kostkę. Koperek drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z jogurtem naturalnym. Doprawić solą i pieprzem. Wstawić do lodówki i dobrze schłodzić.



## Letnia surówka

### Potrzebne będą:

- roszonka lub inna sałata
- ser mozzarella
- kilka truskawek
- 1 duży pomidor
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz

### Przygotowanie:

Truskawki pokroić w plastry, mozzarellę i obrany pomidor w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z roszonką. Skropić sokiem z cytryny. Dodać oliwę z oliwek, doprawić solą i pieprzem.

mi w skórce ciemnofioletowymi barwnikami (antocyjanami) wykazuje silne działanie przeciwnowotworowe.

### W jakiej postaci jeść warzywa?

Aby zwiększyć strawność warzyw i zmniejszyć zawartość włókna pokarmowego, można je poddać obróbce kulinarnej – gotowaniu (najlepiej na parze), obieraniu, rozdrabnianiu (można je przetrzeć lub zmiksować).

### Owoce

W okresie letnim możemy cieszyć się też smakiem, pochodzących z polskich sadów i upraw, owoców: porzeczek, truskawek, malin, agrestu, moreli, brzoskwiń, czereśni, wiśni, śliwek, arbuźów, a później też jabłek i gruszek. Owoce, podobnie jak warzywa, są źródłem wielu cennych składników o działaniu prozdrowotnym.

### Czego unikać?

Poza cennymi substancjami owoce zawierają również cukry proste, które nie powinny być spożywane w nadmiarze, gdyż mogą przyczynić się do wystąpienia takich objawów, jak wzdęcia, ból brzucha czy uczucie dyskomfortu. Osoby z ileostomią powinny unikać owoców z pestkami i spożywać je po usunięciu skórki.

### Które warto jeść?

Owoce jagodowe (porzeczki, agrest, truskawki, maliny) są jednymi z najbogatszych źródeł witaminy C wspomagającej układ odpornościowy, uszczelniającej naczynia krwionośne i poprawiającej wydolność układu krążenia. Jest ona zaliczana do tzw. witamin antyoksydacyjnych, a więc odgrywa także rolę w profilaktyce chorób nowotworowych, którym przeciwdziałają też zawarte w tych owocach barwniki – antocyjany.

Ponadto znajdująca się m.in. w agrestie luteina chroni przed powstawaniem stanu zapalnego i zmian patologicznych w obrębie gałki ocznej (m.in. zaćmy). Śliwki, wiśnie i czereśnie (głównie te o ciemnym zabarwieniu) również zawierają substancje polifenolowe o działaniu antynowotworowym, a zawarte w jabłkach kwasy organiczne wyka-

## PRZEPIS SŁAWOMIRA ŁAPCZAKA Filet z dorsza z bazyliowym pesto i sałatką z kaszą jaglaną

(patrz Wywiad z pacjentem na str. 18–19)

### Składniki:

**Ryba:** filet z dorsza ze skórą, sól, pieprz, oliwa z oliwek

**Pesto:** bazylia w doniczce (same listki), 50 ml oliwy z oliwek, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka stołowa masła orzechowego, szczypta soli, szczypta cukru

**Sałátka:** 4 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej, 1 pomidor bez skóry i bez pestek, 1 kulka sera mozzarella, posiekana mięta i pietruszka w równych proporcjach (ilość wedle uznania), 2 liście sałaty rzymskiej, sok z cytryny, 1 łyżka stołowa oliwy z oliwek, sól, pieprz

**Dekoracja:** listki świeżej bazylii

### Przygotowanie:

**Pesto:** Wszystkie składniki miksujemy na gładki sos.

**Sałátka:** Kaszę jaglaną gotujemy al dente i zostawiamy do ostygnięcia.

Dodajemy pokrojonego w kostkę pomidora i mozzarellę, mieszamy. Następnie dodajemy zioła wedle uznania. Całość skrapiamy sokiem z cytryny, solimy, pieprzymy, dodajemy olej rzepakowy i mieszamy. Podajemy na liściu sałaty rzymskiej.

**Ryba:** Filet wstępnie skrapiamy olejem rzepakowym, solimy i pieprzymy bezpośrednio przed włożeniem na patelnię. Smażymy na gorącej patelni typu non-stick (nieprzywierającej), na niewielkiej ilości oleju. Smażyć zaczynamy skórą od dołu i kontrolujemy stopień wysmażenia. Po około trzech minutach przewracamy dorsza na drugą stronę i krótko obsmażamy, żeby zamknąć mięso, aby nam się nie rozpadło.



zują podobne właściwości. Śliwki i jabłka są też źródłem pektyn regulujących poziom cholesterolu we krwi oraz pracę przewodu pokarmowego.

Zawierają je także gruszki, które zwykle są też bogatsze w cukry proste i przeciwdziałają zaparciom. Morele i brzoskwinie są zasobne w beta-karoten, zatem podobnie jak pomarańcze warzywa mają działanie przeciwnowotworowe i dostarczają witaminę A. Warto wspomnieć o arbuźach, które są owocami o wysokiej zawartości wody, ale też składników mineralnych i witamin. Z tego względu są doskonałym uzupełnieniem diety w upalne dni.

### W jakiej postaci jeść owoce?

Wszystkie owoce zawierają liczne witaminy, minerały i związki prozdrowotne w różnych proporcjach, dlatego warto urozmaicać nimi codzienny jadłospis. Mogą być spożywane w postaci surowej, pieczonej, gotowanej, a także

w formie koktajli czy musów.

Jedną porcję warzyw czy owoców można zastąpić szklanką soku, najlepiej świeżo wyciskanego, bez dodatku cukru. Powinno się wzbogacać nimi każdy posiłek. Jeśli duża ilość warzyw jest dobrze tolerowana, warto spożywać posiłki, w których stanowią główny składnik, np. leczko, czy sałatkę warzywną. Mogą też być wartościową przekąską, a owoce dodatkiem, np. do płatków zbożowych czy produktów nabiałowych (twarożku, jogurtu naturalnego).

### Podsumowanie

Warzywa i owoce są bogatym źródłem wielu substancji o działaniu prozdrowotnym. Powinny stanowić nieodłączny element codziennej diety. Aby zapewnić pełne pokrycie zapotrzebowania na składniki odżywcze, należy spożywać różnorodne warzywa i owoce. Wiosną i latem warto zatem korzystać z ich szerokiej dostępności. ●

# Jeśli wakacje, to plaża!

Wakacje już coraz bliżej. Po długiej zimie wszyscy marzymy o słońcu, plaży i wypoczynku wśród szumiących fal. Z pewnością niektórzy z Państwa zastanawiają się, czy ze stomią można podróżować i co wybrać, by czuć się komfortowo ze sprzętem stomijnym na plaży. Mamy dobrą wiadomość: stomia nie jest ograniczeniem i jeżeli tylko stan zdrowia pozwala na podróż, to możemy je śmiało planować.



**Marta Wolska**  
Specjalista ds. zdrowia publicznego, Specjalista Telefonicznego Centrum Pacjenta

**P**rawidłowy dobór sprzętu stomijnego zapewnia komfort wypoczynku. Jeżeli planują Państwo wakacje, gdzie priorytetem jest bierny wypoczynek, proponujemy wygodny strój kąpielowy oraz dodatki chroniące przed promieniowaniem słonecznym. Z kolei dla osób, które chcą wypoczywać aktywnie, zalecamy wcześniejsze przygotowanie dodatkowego stroju sportowego, który zapewni także bezpieczeństwo przed utratą ciepłoty ciała.

Jaki strój zatem wybrać przy biernym wypoczynku? Na rynku medycznym coraz częściej spotykamy nowości. Worki stomijne są bardziej dyskretne i na tyle wygodne, że dopasowują się do ruchów ciała. Już nie musimy ukrywać worka dodatkową warstwą odzieży. Szary materiał tekstylny, z którego został uszyty worek SenSura Mio, jest tak miękki i delikatny, że

przypomina nową część naszej garderoby, a nie produkt medyczny. Stomia nie jest już żadnym ograniczeniem dla osób wypoczywających na plaży. Jeżeli jednak chcą Państwo zachować dyskrecję, można przykryć worek dodatkową odzieżą plażową.

Paniom polecamy strój kąpielowy jedno- lub dwuczęściowy w zależności od preferencji. W przypadku stroju jednoczęściowego należy pamiętać o jego odpowiednim dopasowaniu do ciała. Strój nie powinien uciskać worka stomijnego. Powinien być także uszyty z przewiewnego materiału. Dodatkowo można postawić na ciemne kolory, które zapewniają dyskrecję w przypadku zamoczenia się materiału. Jeżeli marzą panie o stroju dwuczęściowym, trzeba pamiętać o odpowiednim dobraniu rozmiaru biustonosza i fasonu majtek. Dobór majtek jest uzależniony od miejsca wyłonienia stomii oraz budowy ciała. Paniom, które mają stomię, a więc i sprzęt stomijny powyżej pępka, radzimy zdecydować się na majtki z wyższym stanem. Panom z kolei doradzamy spodnie typu luźne bokserki lub lekko przylegające do ciała.

Osoby, które lubią aktywnie spędzać czas na plaży, mogą także kupić strój piankowy. Takie stroje są polecane do sportów wodnych: pływania, nurkowania i windsurfingu. Chronią przed wyziębieniem w wodzie, promieniami słonecznymi oraz zapewniają wyporność. Można je kupić w sklepach sportowych i tam też należy dowiadywać się o ich cenę i dostępność.

Stroje plażowe to nie tylko kostiumy i spodenki kąpielowe. Możemy znaleźć także wiele ubrań i akcesoriów, dzięki którym możemy dyskretnie zakryć worki i chronić swoje ciało przed czynnikami zewnętrznymi, np.: tuniki, pareo, sukienki plażowe oraz chusty:

- **Tunika** to dłuższa bluzka sięgająca lekko za biodra. Strój ten pozwala nam całkowicie zakryć worek i figurę, której nie chcieliby Państwo bardziej pokazywać. Chroni także nasze ciało przed promieniami słonecznymi w upalne dni;
- **Pareo** to duża i cienka chusta, którą można zawiązać na biodrach lub na szyi i następnie przeplatać wzdłuż ciała aż do okolicy bioder. Strój ten zapewnia mniejszą dyskrecję w kamuflowaniu worka w porównaniu do tuniki, ale daje więcej możliwości w wykonywaniu stylizacji;
- **Sukienki plażowe** to stroje o różnych fasonach. Mogą być długie lub krótkie, w zależności od naszych preferencji. Zazwyczaj mają krótkie rękawy lub są na ramiączkach. Mogą mieć różne wzory, od gładkich po kwieciste. Występują też w marynistycznym stylu. Są polecane paniom, które nie chcą przebierać się w kostiumy kąpielowe. ●

## Przykładowe modele bielizny plażowej



Pianka sufringowa  
(www.decathlon.pl)



Tunika plażowa  
(www.bonprix.pl)



Pareo  
(www.womenworld.pl)



Sukienka plażowa  
(www.bonprix.pl)

# Odleżyny – mała rana, duży problem

Jednym z najczęściej spotykanych rodzajów ran przewlekłych są odleżyny. Najprościej rany te można opisać jako uszkodzenie skóry wywołane (w największej liczbie przypadków) przez długotrwały ucisk. Skutkiem ucisku będzie niedokrwienie, a w jego konsekwencji zmiany patologiczne tkanek.



**Agnieszka Nalewajek**  
Pielęgniarka opatrunkowa,  
Ambulatorium Chirurgii  
Ogólnej i Transplantacyjnej,  
Szpital Kliniczny Dzieciątka  
Jezus w Warszawie

**N**a powstawanie odleżyn szczególnie narażone są osoby o ograniczonych możliwościach poruszania się. Są to osoby leżące – starsze, czy obłożnie chore – ale także długotrwale siedzące, np. ludzie korzystający z wózków inwalidzkich. Odleżyny mogą się u nich pojawić w okolicach kręgosłupa, na łopatkach, okolicach kości krzyżowej i guzicznej, ale także na łokciach, piętach, kolanach czy kostkach. Warto jednak pamiętać, że na powstawanie odleżyn może być narażone każde miejsce, dlatego kluczem są profilaktyka i dbałość o kondycję chorego.

## Jak zapobiegać?

Ryzyko powstawania odleżyn może zwiększać się na skutek działania szeregu dodatkowych czynników. W większości są one warunkowane indywidualnym stanem zdrowia, np. towarzyszącymi schorzeniami, złym stanem odżywienia, czy funkcjonowaniem układu krążenia. Istotnym czynnikiem wpływającym na powstawanie odleżyn może być także otoczenie chorego – głównie niewłaściwe, źle wyregulowane materace i poduszki, ale też na przykład niewłaściwe stosowanie pieluchomajtek, wilgoć, a nawet niedostosowana pościel (zmięta lub za bardzo wykrochmalona). Czynniki te będą

wpływać na powstawanie, a także – w konsekwencji – na tempo późniejszego leczenia ran odleżynowych.

Mając na uwadze kondycję chorego, warto także pamiętać o właściwej higienie – szczególnie w sytuacji stosowania pieluchomajtek, które sprawiają, że skóra jest narażona na ciągły kontakt z wilgocią, podwyższoną temperaturą i bakteriami, a przez to może się łatwo odparzać. Nie wolno także zapominać o prawidłowej diecie, która musi być bogata w sole mineralne, białko i witaminy.



W leczeniu odleżyn warto skorzystać z specjalistycznych opatrunków

## Jak leczyć?

Leczenie odleżyn jest procesem trudnym i czasochłonnym. Nie można go bagatelizować, dlatego w każdym przypadku warto skonsultować się z lekarzem lub pielęgniarką. O przyjętym sposobie leczenia będzie decydować przede wszystkim stan ogólny pacjenta, a także rodzaj samej odleżyny: jej rozległość, głębokość, stopień rozwoju czy ewentualne zakażenie. Jeśli rany nie są zakażone, być może

wystarczy leczenie w warunkach domowych. Jeśli dochodzi do martwicy, obfitego wysięku lub zakażenia, niezbędna może okazać się interwencja chirurgiczna, a w niektórych przypadkach także leczenie szpitalne.

Niezależnie od przyjętego sposobu leczenia warto zwrócić uwagę na opatrunki specjalistyczne. Tradycyjne sposoby radzenia sobie z ranami i korzystanie z gazików mogą niepotrzebnie wydłużać czas leczenia, a w części przypadków nawet powodować pogarszanie się stanu odleżyn.

Nowoczesne opatrunki, np. opatrunki piankowe Biatain są nieprzepuszczalne dla bakterii i płynów pochodzących z zewnątrz, dzięki czemu zapobiegają zakażeniu rany. Są także „oddychające”, co oznacza, że umożliwiają wymianę gazową, dbając jednocześnie o stan skóry wokół samej rany. W przypadku zakażonych odleżyn warto zastosować opatrunki z zawartością srebra – na przykład pianki Biatain Ag – które wspomagają zwalczanie szkodliwych bakterii i zapobiegają rozprzestrzenianiu infekcji. Odleżyny głębokie powinny być leczone specjalnymi opatrunkami do wypełnienia ran – jak na przykład Biatain Alginate Ag – które będą zapobiegać m.in. powiększaniu się przetok i szczelin odleżynowych.

Każdy, kto spotkał się z leczeniem odleżyn, wie, że jest to proces skomplikowany i wielopłaszczyznowy. Dlatego niezwykle ważne jest, aby mając na uwadze ryzyko powstawania odleżyn, bacznie obserwować stan skóry chorego. Istotne jest także szybkie reagowanie, by zabezpieczyć skórę i odciążyć narażone miejsca. ●



Zestaw do irygacji  
Coloplast Alterna®

# Dla kogo płukanie jelita grubego?

Irygacja stomii to zabieg płukania jelita grubego wodą, przeznaczony dla osób z kolostomią. Najważniejsza korzyść tego zabiegu to regulacja cyklu wypróżnień oraz zmniejszenie ilości gazów w jelitach.

**Z**abieg irygacji można wykonywać jednorazowo w przypadku zaparcia, codziennie, aby ograniczyć liczbę wypróżnień i ilość głośnie gazów wydobywających się z jelit lub sporadycznie, przed ważnymi spotkaniami, podróżą czy planowaną aktywnością fizyczną, np. pływaniem lub bieganiem.

## Przeciwwskazania

Przed wykonaniem takiego zabiegu należy koniecznie zasięgnąć porady lekarza. Istnieje szereg przeciwwskazań dla tego zabiegu, takich jak stany zapalne jelit, przetoki, biegunki i inne powikłania związane ze stomią. Wskazane jest również, aby pierwszy zabieg irygacji wykonać razem z pielęgniarką stomijną, która udzieli szczegółowych instrukcji, jak przeprowadzić go bezpiecznie.

## Warunki do wykonania zabiegu

Zabieg irygacji wymaga dostępu do muszli klozetowej i ciepłej wody przez co najmniej jedną godzinę (temperatura wody do irygacji powinna mieć 36–38°C). Zabieg trwa ok. 20–30 min.

Zabiegi irygacji przeprowadza się raz na 1–2 dni w regularnych odstępach czasu.

Przy regularnie przeprowadzanych irygacjach zaleca się przyjmowanie probiotyków, które pozwolą zachować odpowiednią florę bakteryjną w jelitach.

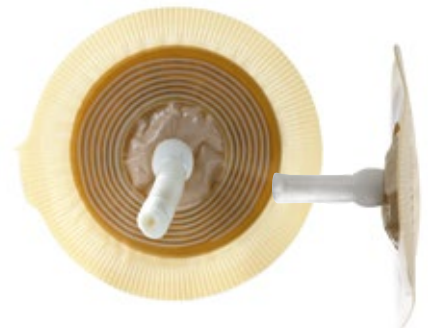
## Zestaw do irygacji Coloplast Alterna®

Zestaw do irygacji Coloplast Alterna jest refundowany w ramach limitu stomijnego.

Do zestawu dołączona jest szczegółowa instrukcja przeprowadzenia tego zabiegu krok po kroku. Worek na wodę, stożek z rurką, płytka pasa oraz pas są urządzeniami wielokrotnego użytku. Rękaw do irygacji jest natomiast jednorazowy i aby powtórzyć zabieg, należy użyć nowego.

Po zakończonym zabiegu irygacji zaleca się założenie dyskretnej zatyczki Conseal lub sprzętu stomijnego. Warto pamiętać, że zatyczka Conseal powstrzymująca treść jelitową może być noszona maksymalnie do 12 godzin od momentu zakończenia zabiegu irygacji. Zatyczka Conseal ma kształt małego „grzybka”, którego węższą część wprowadza się do jelita, a zewnętrzną część przykleja do ciała.

Zatyczka zapewnia maksimum dyskrecji. Dodatkową jej zaletą jest to, że całkowicie eliminuje głośnie gazy z jelita.



Zatyczka Conseal

Zamiast zatyczki Conseal można po irygacji zastosować małe woreczki stomijne Mini Cap Alterna, które mogą gromadzić pojawiającą się po pewnym czasie treść z jelita.

Redakcja



Woreczki stomijne Mini Cap Alterna

# Zastrzyku zdrowia słońce ci doda!



Według badań aż 90,3 proc. populacji w Polsce ma niedobór witamy D3. Jednak wiele osób nie zdaje sobie z tego sprawy, bowiem lekarze nie zlecają rutynowo badań na skontrolowanie jej poziomu. Jak zaradzić niedoborom?



**Justyna Pacuła**  
Fizjoterapeuta, Specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta

**W** okresie jesienno-zimowym spada odporność organizmu, co wiąże się z brakiem naturalnego światła słonecznego. Nie jest przypadkiem, że spadek poziomu witaminy D i nasilenie występowania zachorowań na grypę zdarzają się w tym samym czasie. Jeśli mielibyśmy odpowiednio wysoki poziom witaminy D w tym niekorzystnym okresie, to byłibyśmy po prostu zdrowsi.

Witamina D zapobiega powstawaniu krzywiczy – to wiedza powszechnie znana wszystkim. Jednak przyszłe mamy i małe dzieci według zaleceń mają podawaną witaminę D tylko do jakiegoś czasu. Nasuwa się pytanie: co później? Czy naprawdę nie warto zażywać witaminy D dłużej? Organizm przecież sam nie wytwarza takiej substancji.

## Witamina D ze słońca...

Najważniejszym i darmowym źródłem witaminy D jest słońce. W Polsce efektywna synteza witaminy D przez skórę zachodzi od końca kwiet-

nia do początku września, w słoneczne dni, pomiędzy godziną 10.00 a 15.00. Najlepiej przebywać wtedy na słońcu przez minimum 15 minut dziennie i mieć odsłonięte przynajmniej 20 procent powierzchni ciała. Warto również ograniczyć stosowanie filtrów przeciwsłonecznych.

Najważniejsze jest światło ultrafioletowe, które dzielimy ze względu na długość fali: UVA, UVB i UVC. Jednak to UVB jest jedyną frakcją światła słonecznego powodującą powstawanie witaminy D, chroniącej nasz organizm przed nowotworami. Należy przeznaczyć na naświetlanie tyle czasu, aby następnego dnia nie było zaczerwienienia, ponieważ brązowy barwnik, dzięki któremu jesteśmy opaleni, powoduje, że produkcja witaminy D znacznie spada.

Warto wspomnieć również o solarium. Ten sposób naświetlania skóry

jest zdrowy - wszystko zależy tylko od tego, jak z niego korzystamy. Co to znaczy? Do solarium idziemy się naświetlać, a nie opalić. Nasz pobyt powinien ograniczyć się do 4 minut.

## ...albo z diety

Pożywieniem bogatym w witaminę D są tłuste ryby morskie, takie jak węgorz, łosoś, śledź czy makrela. Aby skutecznie podnieść niski poziom witaminy D w organizmie, należy codziennie spożywać minimum 100 g którejkolwiek z wymienionych ryb. Witaminę D zawierają także sery żółte, mleko i żółtka jaj, jednak są to – w porównaniu do ryb – znikome ilości. Można także wspomagać się suplementacją i przyjmować witaminę D kupioną w aptece. Należy jednak zwrócić uwagę, aby wszelka suplementacja odbywała się w odpowiedni sposób, a nie zawsze tak się dzieje, o czym świadczą badania przeprowadzone w Centrum Zdrowia Dziecka. Według nich niedobory witaminy D miało 20 proc. niemowląt w wieku 6 miesięcy oraz 32 proc. dzieci w wieku 12 miesięcy. Poza krzywicę może to zwiększać m.in. ryzyko wystąpienia chorób alergicznych i astmy u dzieci, chorób serca i nowotworów w wieku dorosłym oraz osteoporozy. ●



## Punkty konsultacyjne i poradnie

### Białystok

Poradnia dla Chorych ze Stomią  
15-276 Białystok, ul. Waszyngtona 15A  
tel. 85 831 85 73

### Bydgoszcz

Parimed  
85-027 Bydgoszcz, ul. Jagiellońska 111/2  
tel. 52 526 32 21

### Gdańsk

Gabinet Stomijny Poradni Chirurgii  
Ogólnej UCK  
80-952 Gdańsk, ul. Smoluchowskiego 17  
tel. 58 727 05 05 – rejestracja

### Gdynia

Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny  
Przychodnia NZOZ Wzgórze  
Św. Maksymiliana  
81-404 Gdynia, ul. Legionów 67  
tel. 58 683 09 74

### Gliwice

Adar Med – sklep zaopatrzenia  
medycznego  
44-100 Gliwice, ul. Bytomska 3  
tel. 800 269 579

### Katowice

Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny  
40-064 Katowice, ul. Kopernika 4/1  
tel. 800 269 579 wew. 2  
lub 22 535 60 65

### Konin

Poradnia dla Chorych ze Stomią  
62-510 Konin, ul. Kard. St. Wyszyńskiego 1  
tel. 62 245 44 89

### Kraków

Poradnia proktologiczna  
30-070 Kraków, ul. Prądnicka 35-37  
tel. 12 25 78 325 – poradnia  
tel. 12 25 78 262 – rejestracja do poradni

### Łódź

Poradnia Proktologiczna i Stomijna  
90-531 Łódź, ul. Wólczańska 191/195  
tel. 42 636 76 11 wew. 213

### Oleśnica

Ewa-Med, Ewa Kubik  
specjalistyczny gabinet pielęgniarski  
56-400 Oleśnica, ul. Kopernika 12  
tel. kom. 885 883 196

### Poznań

Poradnia proktologiczna  
61-285 Poznań, ul. Szwajcarska 3  
tel. 61 873 90 66

Poradnia proktologiczna  
60-479 Poznań, ul. Juraszów 7/19  
tel. 61 821 22 43

### Poradnia Stomijna

61-866 Poznań, ul. Garbary 15  
tel. 61 885 05 79

### Poradnia Stomijna

60-335 Poznań, ul. Przybyszewskiego 49  
tel. 61 869 15 69

### Radom

Zespół poradni specjalistycznych  
26-600 Radom, ul. Lekarska 4  
tel. 48 361 54 88

### Toruń

Kujawsko-Pomorskie Centrum Urologii  
87-100 Toruń, ul. Mickiewicza 55  
tel. kom. 697 909 500

### Warszawa

Poradnia Chirurgiczna Szpitala  
Grochowskiego  
04-073 Warszawa, ul. Grenadierów 51/59  
tel. 22 51 52 618

Poradnia Chirurgiczna  
02-097 Warszawa, ul. Banacha 1  
tel. 22 599 10 00

Poradnia proktologiczna  
00-911 Warszawa, ul. Koszykowa 78  
tel. 22 42 91 103

Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny  
00-189 Warszawa, ul. Inflancka 4  
tel. 800 269 579 wew. 1  
lub 22 535 60 46

### Wrocław

Sklep Akson  
50-528 Wrocław, ul. Dyrekcyjna 33  
tel. 71 302 69 38

## Regionalne oddziały Polskiego Towarzystwa Stomijnego POL-ILKO ([www.polilko.pl](http://www.polilko.pl))

**Białystok:** ul. Świętojańska 22/1 (Centrum Współpracy), 15-950 Białystok, **kontakt:** Danuta Skutnik, tel. 604 967 220, adres domowy: ul. Pułkowa 5/75, 15-143 Białystok, e-mail: [bialystok@polilko.pl](mailto:bialystok@polilko.pl), **Bydgoszcz:** ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz, **kontakt:** Jan Łosiakowski, ul. Leszczyńskiego 111/34, 85-137 Bydgoszcz, tel. 787 131 278, e-mail: [bydgoszcz@polilko.pl](mailto:bydgoszcz@polilko.pl), **Częstochowa:** HOSP-MED, ul. Armii Krajowej 12/30, 42-202 Częstochowa, **kontakt:** mgr Irena Sikora-Mysiek, tel. 34 343 58 57, 514 600 222, e-mail: [czestochowa@polilko.pl](mailto:czestochowa@polilko.pl), **Gorzów Wlkp.:** ul. Jana Dekerta 1, 66-400 Gorzów Wielkopolski, **kontakt:** Mirosława Pękosz, ul. Widok 24/51, 66-400 Gorzów Wielkopolski, tel. 95 725 80 00, 501 704 906, e-mail: [gorzow@polilko.pl](mailto:gorzow@polilko.pl), **Katowice:** Centrum Organizacji Pozarządowych, 40-064 Katowice, ul. Kopernika 14, **kontakt:** Ewa Sienicka, tel. 602 838 082, e-mail: [esienicka@tlen.pl](mailto:esienicka@tlen.pl), **Kielce:** ul. Artwińskiego 3C, 25-734 Kielce, **kontakt:** Eugeniusz Kotlarski, ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego 137/3, 25-433 Kielce, tel. 41 331 87 06, tel. 517 467 597, e-mail: [kielce@polilko.pl](mailto:kielce@polilko.pl), **Konin:** ul. 11 Listopada 9, 62-500 Konin, **kontakt:** Stanisław Stencel, Grochowy 59, 62-574 Rychwał, tel. dom. 63 248 36 17, e-mail: [konin@polilko.pl](mailto:konin@polilko.pl), **Koszalin:** Oddział Regionalny Koszalin, 75-501 Koszalin, ul. Piłsudskiego 11-15, pokój 126, **kontakt:** Kwiron Buzalski, ul. M. Kartowicza 46B/1, 75-563 Koszalin, tel. 693 581 103, e-mail: [koszalin@polilko.pl](mailto:koszalin@polilko.pl), **Kraków:** ul. Pomorska 1, 30-039 Kraków, Salon Medyczny Life+, **kontakt:** Grażyna Włodarczyk, ul. Stachewicza 17/102, 31-303 Kraków, tel. 502 338 436, e-mail: [krakow@polilko.pl](mailto:krakow@polilko.pl), **Lublin:** **kontakt:** Stanisław Majewski, 21-017 Łęczna, ul. Obrońców Pokoju 11/VI, tel. 501 59 39 45, e-mail: [lublin@polilko.pl](mailto:lublin@polilko.pl), **Ostrowiec Świętokrzyski:** ul. H. Sienkiewicza 70, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, **kontakt:** Zofia Skrok, ul. Polna 37/72, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, tel. 502 576 025, e-mail: [ostrowiec@polilko.pl](mailto:ostrowiec@polilko.pl), **Płock:** ul. Medyczna 19, 09-400 Płock, **kontakt:** Barbara Krakowska, ul. Wyszyńskiego 27/37, 09-500 Gostynin, tel. 606 217 126, e-mail: [plock@polilko.pl](mailto:plock@polilko.pl), **Poznań:** ul. Przybyszewskiego 49, 60-355 Poznań, **kontakt:** Alicja Smolarkiewicz, Poznań, Os. Lecha 18 m. 30, tel. 61 877 77 36, e-mail: [poznan@polilko.pl](mailto:poznan@polilko.pl), **Rzeszów:** ul. Słowackiego 11, 35-304 Rzeszów, Prezes: Maria Sanecka, tel. 723 113 863, 13 469 82 05, e-mail: [zeszow@polilko.pl](mailto:zeszow@polilko.pl), **Ślupsk:** **kontakt:** Katarzyna Wyrzykowska, tel. 608 303 454, e-mail: [slupsk@polilko.pl](mailto:slupsk@polilko.pl), **Szczecin:** Al. Jana Pawła II 42; 70-415 Szczecin (wejście od ul. Śląskiej, I piętro), **kontakt:** Jolanta Matalowska, ul. Chodkiewicza 1/15, 70-344 Szczecin, tel. 667 309 712, e-mail: [szczecin@polilko.pl](mailto:szczecin@polilko.pl), **Tarnobrzeg:** **kontakt:** Zygmunt Bogacz, ul. Sandomierska 85, 39-432 Gorzyce, tel. 15 836 25 91, tel. kom. 694 312 007, e-mail: [tarnobrzeg@polilko.pl](mailto:tarnobrzeg@polilko.pl), **Tarnów:** ul. Najświętszej Marii Panny 3, Tarnów, **kontakt:** Danuta Sajdak, ul. M. Dąbrowskiej 24/7, 33-100 Tarnów, tel. 501 207 246, e-mail: [tarnow@polilko.pl](mailto:tarnow@polilko.pl), **Warszawa:** Szpital Bielański, Oddział Chirurgii Ogólnej, ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa, pawilon H, pok. 232, tel./faks 22 115 10 47, **kontakt:** Dorota Kaniewska, Al. Niepodległości 137/141 m. 38, 02-570 Warszawa, tel. 22 646 27 05, 691 739 924, e-mail: [warszawa@polilko.pl](mailto:warszawa@polilko.pl), **Zielona Góra:** ul. Zyty 26, 65-046 Zielona Góra, **kontakt:** Waldemar Maniak, ul. Zielonogórska 61, 67-100 Nowa Sól, tel. 68 387 52 39, 503 477 045, e-mail: [zielonagora@polilko.pl](mailto:zielonagora@polilko.pl)

Telefoniczne  
Centrum  
Pacjenta  
Coloplast

800 269 579

## Nowy sprzęt Convex, który zgina się i rozciąga wraz z Twoim ciałem!

Dzięki innowacji linii Flex możesz być aktywny bez troski o podciekanie!

Nowy sprzęt SenSura Mio Convex oferuje wszystkim osobom ze stomią nowy, wyższy poziom elastyczności i poczucia komfortu – bez konieczności pójścia na kompromis. Unikalne linie Flex na kołnierzu adaptacyjnego przylepca SenSura Mio Convex pozwalają utrzymać szczelne dopasowanie do nieregularnej struktury Twojego ciała, nawet gdy jesteś w ruchu.

Skontaktuj się z Telefonicznym Centrum Pacjenta Coloplast pod numerem bezpłatnej infolinii **800 269 579** i zamów bezpłatny edukacyjny zestaw SenSura Mio Convex, aby dowiedzieć się więcej o tym, jak zapobiegać podciekaniu!



 **Coloplast**

**SenSura<sup>®</sup> Mio Convex**