

KOŁORY

Nr 2 (7) 2018
Magazyn bezpłatny

ISSN 2544-5049

życia

▼
MODA
INTYMNA

▼
Michał Czobicz
TRZEBA SIĘ
PRZEŁAMAĆ!

SPRZĘT STOMIJNY

**BEZ
LIMITU!**

▼
**NA
ZDROWIE?**
PROCENTY
A STOMIA

▼
USZCZELNIAJĄCY
PIERŚCIEN
BRAVA
innowacyjna
ochrona

▼
**IDEALNE
DOPASOWANIE**
W 3 KROKACH

▼
**MIĘDZY
TABU
A STOMIĄ**

Spis treści

- 3**
USZCZELNIAJĄCY PIERŚCIENŃ BRAVA
 – innowacyjna ochrona
- 5**
OCENA KSZTAŁTU CIAŁA
 – punktem wyjścia w opiece stomijnej
- 8**
IDEALNE DOPASOWANIE
 w 3 krokach
- 10**
SPRZĘT STOMIJNY
 – bez limitu!
- 12**
CUKIER I SUBSTANCJE SŁODZĄCE
 – naturalne czy sztuczne?
- 14**
NA ZDROWIE?
 Procenty a stomia
- 15**
MODA
 intymna
- 16**
TRZEBA SIĘ PRZEŁAMAĆ!
 – wywiad z Michałem Czobiczem
- 18**
LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ
 – czyli jak dbać o kręgosłup
- 20**
MIEDZY TABU A STOMIĄ
 – wywiad z Anną Golan
- 22**
ROZRYWKA
 sudoku / prenumerata



Nowy dzień, nowe plany...

Z radością, potęgowaną przez piękną, choć czasem kapryśną złotą jesień, oddajemy w Państwa ręce kolejny numer „Kolorów Życia”. Numer to szczególnie, bo jak łatwo zauważyć, postawiliśmy na zmiany w wyglądzie naszego magazynu. Mam nadzieję, że to pełne barw wydanie przypadnie Państwu do gustu.

Choć to przede wszystkim wiosna kojarzy się z tym, co nowe, my na odświeżenie naszego tytułu postawiliśmy jesienią nie bez powodu. Wbrew opinii, że to czas smutku i nostalgii, chcemy udowodnić, że każdy dzień, bez względu na aurę, jest doskonałym momentem na działanie, nowe pomysły, wyzwania – innymi słowy, na zmiany na lepsze! A skoro o nich mowa – przypominamy, że weszła już w życie długo oczekiwana nowelizacja zapisów dotyczących refundacji sprzętu stomijnego. Szczegóły znajdziecie na stronie 10. A co poza tym w numerze? Polecam historię Michała Czobicza, który, mimo że był pacjentem stomijnym, z powodzeniem realizował i nadal realizuje się jako trener przygotowania fizycznego. Nasz gość udowadnia, jak istotne w radzeniu sobie z chorobą jest pozytywne myślenie, a każde, nawet nieprzyjemne doświadczenie uczy nas i wzmacnia – ta siła okazuje się nieoceniona w realizacji marzeń, z których nie można rezygnować.

Mam nadzieję, że równie inspirująca będzie dla Was także rozmowa z Anną Golan, psychologiem i seksuologiem klinicznym, która przypomina, jak ważnym elementem rekonwalescencji pacjentów ze stomią jest aktywność seksualna i że stosując się do zaleceń lekarzy, stomicy mogą cieszyć się bliskością z partnerem, budując relację intymną również na inne sposoby.

Nie zapominajmy jak wiele, mimo choroby, zależy od nas samych. Życząc pogody ducha w czasie pogodnej jesieni zapraszam do lektury.

Katarzyna Skubiszewska

REDAKTOR NACZELNA

Wydawca:

Coloplast Sp. z o.o.
 ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa
 tel. 800 300 300
www.coloplast.pl

Zespół redakcyjny Coloplast Sp. z o.o.:

Zespół redaktorów zarządzających:
 Katarzyna Skubiszewska,
 Agnieszka Nestorowicz,
 Zuzanna Grodzicka;
Zespół redaktorów merytorycznych:
 Marta Wawryszuk,
 Marta Wolska,
 Małgorzata Fedosiejew,
 Adela Bednarz,
 Paulina Szostak,
 Sandra Machnikowska,
 Maja Machel,
 Aleksandra Zalewska-Stankiewicz

Przygotowanie i produkcja:

Agencja Wydawnicza MUSQO
 ul. Piotrkowska 66, 90-105 Łódź
Redaktor prowadzący:
 Marcin Pacho
www.musqo.pl

Numer oddano do druku:

28 września 2018 roku

Zdjęcia:

Antoni Łoskot,
 Ewa Rutowicz,
 Magdalena Stefańska;
Archiwum firm:
 Coloplast,
 Bonprix,
 Gorsenia;
Zdjęcie na okładce:
 TarasMalyarevich / depositphotos

USZCZELNIAJĄCY PIERŚCIEŃ BRAVA

INNOWACYJNA OCHRONA

Niemalże codziennie spotykam się z pacjentami ze stomią i ich problemami, które zazwyczaj dotyczą podciekania treści jelitowej pod przyklepic. Jest to problem, z którym od zawsze borykają się pacjenci stomijni. Doświadcza go ponad połowa moich pacjentów i ma on ogromny wpływ na jakość ich dalszego życia.



Nazywam się **Ewa Rutowicz**, jestem pielęgniarką stomijną i opatunkową z 40-letnim doświadczeniem. Pracuję w Klinice Chirurgii Onkologicznej Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku.

Moim pacjentom, zwłaszcza tym z ileostomią, zawsze polecam stosowanie akcesoriów uszczelniających. Do tej pory była to pasta uszczelniająca – praktycznie każdy pacjent z tego typu stomią dostawał zalecenie jej stosowania. Według mnie pasta to nieodzowny element zaopatrzenia stomijnego. Dziś mam nowe, lepsze rozwiązanie. Jest to Brava Ochronny pierścień uszczelniający. Moim zdaniem powinni go używać przede wszystkim pacjenci ileostomijni, a także urostomijni. Pierścień stosuję zawsze, kiedy pacjent ma duże nierówności i fałdy skórne, nieregularny kształt stomii, czy gdy pojawia się wilgoć w okolicy skóry wokół stomii i problemy z przylepnością płytki stomijnej.

Nowy pierścień dostępny jest w sześciu rozmiarach, a jego nowa polimerowa formuła jest bardziej odporna na działanie treści wydzielanej ze stomii. Dzięki temu pierścień nie ulega rozkładowi pod wpływem treści jelitowej lub moczowej. Stosowany jest do zabezpieczania

i ochrony skóry przed wyciekami. Korzyści da się zauważyć już podczas pierwszego użycia.

Produkt ten pomaga w utrzymaniu dobrego stanu skóry (wchłania wilgoć z jej powierzchni), a ponadto nie pozostawia na skórze resztek, dzięki czemu łatwiej ją oczyścić. Jest podatny na formowanie, dzięki czemu idealnie dopasowuje się do obszaru wokół stomii. Mocno trzyma się skóry, a gdy trzeba, łatwo go usunąć.

W swojej codziennej pracy bardzo często stosuję to rozwiązanie i polecam je moim pacjentom. Są z niego bardzo zadowoleni głównie dlatego, że nie trzeba go usuwać ze skóry, tak jak pasty stomijnej, która zostawia resztki i trzeba ją ścierać. W przypadku pierścienia po prostu zdejmujemy go w całości, bez pozostałości na skórze.

Teoretycznie pierścienia tego powinno się używać w połączeniu z płaskim przyklepcem, a nie ze sprzętem Convex, ze względu na zbyt duży nacisk płytki na skórę. Ja jednak – postawiona w sytuacji konieczności zaopatrzenia trudnej ileostomii – zaryzykowałam i zastosowałam

PIELĘGNACJA STOMII

wałam połączenie sprzętu Convex Soft z pierścieniem. W obu przypadkach, z którymi miałam do czynienia, efekt był imponujący.

Za pierwszym razem pacjentce nie odpowiadała pasta, a potrzebowała uszczelnienia z uwagi na rodzaj stomii – była to ileostomia wymagająca dodatkowego zabezpieczenia.



Zdj. 1 – stomia uszczelniona Ochronnym pierścieniem uszczelniającym Brava przed założeniem worka stomijnego typu convex soft

Pacjentka skarżyła się na dyskomfort przy aplikacji i zdejmowaniu pasty ze skóry (bardzo tkliwy brzuch po zabiegach operacyjnych). Po zastosowaniu Brava Ochronnego pierścienia uszczelniającego problem się rozwiązał.



Zdj. 2 – stomia po odklejeniu worka stomijnego typu convex soft wraz z Ochronnym pierścieniem uszczelniającym Brava



Ciekawostka: Mało kto wie, że to właśnie klinika, w której pracuję, jest od 1992 r. prekursorem ruchu stomijnego na Pomorzu. To właśnie dzięki zaangażowaniu pacjentów ze stomią i jednego z lekarzy prowadzących zaczęły się tu odbywać regularne spotkania stomijne, które trwają do dziś, z czego osobiście bardzo się cieszę.

W drugim przypadku pacjent po zabiegu schudł 10 kg w krótkim czasie. Pierwotnie używał sprzętu płaskiego, który początkowo sprawdzał się w użyciu. Niestety, z upływem czasu i ubytkiem kilogramów problem się pogłębiał: odparzona, bolesna skóra i odklejający się sprzęt, którego pacjentowi przestało wystarczać z powodu zbyt częstej konieczności zmiany.



Zdj. 1 – stomia uszczelniona Ochronnym pierścieniem uszczelniającym Brava przed założeniem worka stomijnego typu convex soft

Rozwiązaniem okazało się zastosowanie sprzętu typu SenSura Mio Convex Soft razem z Brava Ochronnym pierścieniem uszczelniającym, co w efekcie końcowym przyniosło spokój pacjentowi i zdrową skórę pod przylepcem. Moim zdaniem Brava Ochronny pierścień uszczelniający to innowacyjne rozwiązanie na rynku, które może zastąpić wcześniejsze akcesoria uszczelniające!



Zdj. 2 – stomia po odklejeniu worka stomijnego typu convex soft wraz z Ochronnym pierścieniem uszczelniającym Brava

OCENA kształtu ciała

PUNKTEM WYJŚCIA W OPIECE STOMIJNEJ

Na rynku polskim dostępny jest bardzo szeroki asortyment zarówno worków stomijnych (płaskich, wypukłych, jednoczęściowych, dwuczęściowych), jak i akcesoriów uszczelniających (pierścienie, pasty stomijne, pasty w paskach, półpierścienie). Pomimo to, według badań Ostomy Life Study przeprowadzonych przez Coloplast, aż 76 proc. osób ze stomią w okresie ostatnich sześciu miesięcy użytkowania „sprzętu” doświadczyło podciekania treści stomijnej. Dlaczego tak się dzieje?



Magdalena Stefańska, pielęgniarka opatrunkowa, Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku, Katedra i Klinika Chirurgii Ogólnej, Endokrynologicznej i Transplantacyjnej

Każdy z nas jest inny i niepowtarzalny pod wieloma względami. Różnice mogą być duże i dotyczą niemal każdego elementu naszego ciała, także brzucha: jego kształtu, powierzchni, rozmiaru, napięcia, obecności blizn, fałd czy bruzd. Nawet najdroższy i najlepszy sprzęt nie będzie spełniał swojej funkcji, jeśli nie jest dobrze dobrany. Kluczem do sukcesu – jakim jest wyeliminowanie podciekania i zapewnienie poczucia bezpieczeństwa pacjenta – jest właściwy, indywidualnie dobrany sprzęt stomijny. W tym ostatnim pomocna jest terminologia kształtów ciała BodyFit. Jest to narzędzie oceniające kształt ciała w sześciu krokach. Dzięki niemu określamy kształt powierzchni brzucha wokół sto-

mii, napięcie powłok brzusznych oraz umiejscowienie stomii, a także obecność fałd, bruzd i nierówności (zobacz: Tabela nr 1).

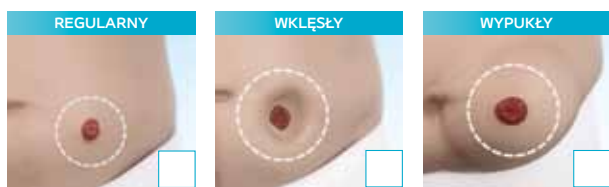
”

**Kluczem do sukcesu jest właściwy,
indywidualnie dobrany sprzęt
stomijny.**

Tabela nr 1

Terminologia Kształtów Ciała wg BodyFit®

Jaki jest kształt powierzchni brzucha wokół stomii?



Jednolity czy zmienny?



Miękki brzuch – napięty brzuch?



Płytke nierówności czy głębokie fałdy?



Jak umiejscowiona jest stomia?



Na jakim poziomie skóry znajduje się otwór stomii w odniesieniu do powierzchni wokół stomii?



Gdy ocenę według terminologii BodyFit mamy już za sobą, pozostaje dobór odpowiedniego sprzętu i akcesoriów stomijnych.

W przypadku osoby z brzuchem o powierzchni regularnej, ze stomią prawidłową, wystającą ponad powłoki skórne o dobrze worka zdecyduje ocena napięcia skóry brzucha. I tak, przy brzuchu napiętym zastosujemy sprzęt z płaskim przyklepcem, jednak w przypadku miękkiego brzucha wskazane będzie użycie przyklepca wypukłego typu convex soft. Stosowanie sprzętu wypukłego w przypadku stomii prawidłowych nadal budzi wiele emocji. Jednak według zaleceń najnowszego międzynarodowego standardu „Stosowanie sprzętu typu convex w opiece stomijnej” osoby z prawidłową stomią, ale o miękkim napięciu skóry brzucha mogą stosować sprzęt typu convex soft, a wręcz stosowanie przez nie tego sprzętu jest wskazane w celu jeszcze lepszego uszczelnienia i osiągnięcia bezpieczeństwa. Warto dodać, że wspomniany powyżej raport został opracowany podczas panelu dyskusyjnego 26 pielęgniarek stomijnych z całego świata.



Dzięki BodyFit określimy kształt i napięcie powierzchni brzucha oraz umiejscowienie stomii, a także obecność nierówności.

W przypadku osob ze stomią płaską (gdy stomia jest równa z poziomem skóry) lub lekko wkłęsłą (stomia umieszczona jest poniżej poziomu skóry) zalecane jest stosowanie sprzętu typu convex light – z 6-milimetrową wypukłością płytki stomijnej, dzięki czemu stomia jest „wyciągana” ku górze i nie „chowa się” pomiędzy fałdy brzuszne. Dla pacjentów ze stomią znacznie wkłęsłą lub obecnymi głębokimi fałdami odpowiedni będzie sprzęt typu convex deep, czyli taki, który ma głębszą wypukłość (aż 9 mm). Należy pamiętać, że w niektórych przypadkach niezbędne będzie stosowanie dodatkowych akcesoriów uszczelniających w postaci past, krążków czy półpiersi.

W tabelach 2 i 3 przedstawiono praktyczne zastosowanie terminologii BodyFit i odpowiedni dobór sprzętu stomijnego.

Pacjent 1

Tabela nr 2

Rodzaj stomii i czas jej wyłonienia: kolostomia dwulufowa; miesiąc po plastyce z powodu jej wypadania.

Ocena kształtu ciała wg terminologii BodyFit:

<p>Krok 1: kształt powierzchni wokół brzucha – lekko wklęsły</p>	<p>Krok 4: obecność nierówności, fałd – głębokie fałdy</p>
<p>Krok 2: kształt brzucha – zmienny</p>	<p>Krok 5: umieszczenie stomii – nad linią zgięcia</p>
<p>Krok 3: napięcie brzucha – brzuch miękki</p>	<p>Krok 6: poziom otworu stomijnego – na równi z poziomem skóry</p>

Zalecany sprzęt stomijny: sprzęt wypukły convex light; pacjent wybrał sprzęt jednoczęściowy, z akcesoriów stosuje tylko pasek mocujący; regularnie wymienia sprzęt stomijny co dwa dni.



pozycja leżąca



pozycja siedząca



pozycja stojąca



zastosowany worek convex light



worek stomijny z paskiem mocującym

Pacjent 2

Tabela nr 3

Rodzaj stomii i czas jej wyłonienia: kolostomia końcowa; 12 dni po zabiegu operacyjnym.

Ocena kształtu ciała wg terminologii BodyFit:

<p>Krok 1: kształt powierzchni wokół brzucha – regularny</p>	<p>Krok 4: obecność nierówności, fałd – płytkie nierówności</p>
<p>Krok 2: kształt brzucha – zmienny</p>	<p>Krok 5: umieszczenie stomii – nad linią zgięcia</p>
<p>Krok 3: napięcie brzucha – brzuch miękki</p>	<p>Krok 6: poziom otworu stomijnego – lekko ponad poziomem skóry</p>

Zalecany sprzęt stomijny: sprzęt wypukły convex soft; regularna wymiana sprzętu stomijnego co dwa dni bez podciekania.



pozycja leżąca



pozycja siedząca



pozycja stojąca



zastosowany worek convex soft

Idealne dopasowanie

W 3 KROKACH

Wybierając sprzęt stomijny – niezależnie od rodzaju stomii (stomia kałowa na jelicie cienkim czy grubym lub stomia moczowa) i preferencji sprzętu (jedno- czy dwuczęściowy) – na początku należy zwrócić szczególną uwagę na płytkę stomijną.



Adela Bednarz,
Specjalista Telefonicznego
Centrum Pacjenta Coloplast

Stomia u każdego pacjenta wygląda inaczej. Jelito może być zapadnięte lub wystające z powłok brzusznych, umiejscowione na brzuchu w różnej lokalizacji, może mieć różną wielkość i kształt. Dlatego odpowiednie dopasowanie płytki stomijnej jest bardzo ważne i należy to zrobić indywidualnie dla każdego pacjenta. Warto więc zapoznać się z trzema krokami dotyczącymi prawidłowego doboru, dopasowania i przyklejania przylepca.

KROK 1 – WYBÓR ODPOWIEDNIEGO RODZAJU PŁYTKI

Wybierając płytkę stomijną należy przede wszystkim zwrócić uwagę na to, jak umiejscowiona jest stomia względem powierzchni brzucha. Jelito może wystawać ponad powierzchnię, być na równi lub nawet zapadać się w fałdach brzusznych. W zależności od tego, jak wygląda stomia i kształt brzucha wokół niej, do wyboru są płytki płaskie lub z wypukłościami o różnych głębokościach.

Jak zatem dobrać płytkę odpowiednią do danego przypadku?

Płytką płaską przeznaczoną jest do stomii prawidłowej, czyli takiej, która „wystaje” – tu jest najmniejsze ryzyko podciekania treści pod przyklepiec. Płytką z wypukłością (tzw. convex) polecana jest szczególnie w przypadku osób, które mają stomię umiejscowioną w fałdzie, zaś

w przypadku delikatnych nierówności sprawdzi się delikatniejszy typ convex – wersja light. Dla stomii umiejscowionej w głębokich nierównościach najlepsza będzie płytka z głęboką wypukłością typu convex deep. Z kolei przylepce z wypukłością w wersji convex soft nadają się również w przypadku, gdy stomia prawidłowo wystaje ponad poziom brzucha (w celu zwiększenia bezpieczeństwa przed podciekaniem treści stomijnej) lub gdy jelito jest na równi z poziomem brzucha. Pamiętajmy, że dopasowanie odpowiedniego rodzaju płytki to bardzo ważny i podstawowy element doboru sprzętu stomijnego.

KROK 2 – JEST PŁYTKA, CO DALEJ?

Kolejnym etapem jest prawidłowe dopasowanie otworu w przylepce. Dlaczego jest to takie istotne? Prawidłowe wycięcie umożliwia zabezpieczenie przed podciekaniem treści stomijnej pod płytkę, a tym samym chroni przed podrażnieniami skórę w okolicach stomii.

Jak poprawnie dociąć przyklepiec?

Przed wszystkim przed zmianą sprzętu stomijnego należy zmierzyć średnicę stomii. Właśnie dlatego do pudełek z woreczkami stomijnymi dołączane są papierowe miarki, dzięki którym w łatwy sposób można sprawdzić, jaka jest średnica przetoki. Z kolei na każdej płytce stomijnej jest podziałka i należy – odpowiednio do zmierzonej średnicy – dociąć otwór w płytce. Częste pomiary wyłonionego jelita są szczególnie ważne u nowych pacjentów, gdyż nawet przez kilka tygodni po operacji stomia może się obkurczać i zmieniać swój kształt, a nawet umiejscowienie względem powłok brzusznych (płaska, wypukła, wklęsła względem powierzchni brzucha).

Prawidłowo wycięty otwór w przylepcu powinien być o ok. 1 mm większy niż zmierzona średnica stomii, ponieważ podczas wydzielania treści jelito pracuje i może się delikatnie rozszerzać.



- 1 – docinanie otworu w sprzęcie 1-częściowym
- 2 – usunięcie folii ochronnej
- 3 – aplikacja woreczka w sprzęcie 1-częściowym
- 4 – dociśnięcie woreczka w sprzęcie 1-częściowym

Do wycięcia przylepca najwygodniej skorzystać z nożyczek stomijnych. Choć nie jest to konieczność, to z pewnością jest to najłatwiejszy i najwygodniejszy sposób. Nożyczki stomijne są delikatnie zakrzywione i mają zaokrąglony wierzchołek, dzięki czemu zabezpieczają przed ewentualnym uszkodzeniem (przebicciem) woreczka.

Obserwując podrażnienia w okolicach stomii pacjenci często popełniają błąd polegający na poszerzaniu wycinanego otworu, aby nie zaklejać przylepcem podrażnionej skóry. Nie jest to dobre rozwiązanie. W przypadku pojawienia się podrażnień w okolicach stomii bardzo ważne jest, aby nie poszerzać bardziej otworu w przylepcu, gdyż to spowoduje coraz większe podciekanie i podrażnienie będzie się w konsekwencji nasilać poprzez kontakt skóry z drażniącą treścią stomijną. W takim wypadku należy odpowiednio uszczelnić obszar przy samej stomii. Ewentualnie, jeśli to konieczne, można dobrać inny rodzaj płytki stomijnej.

Pamiętaj! Nie tylko za duże docięcie otworu może powodować podrażnienia. Jeżeli płytka będzie źle docięta i jej otwór będzie za mały, przylepiec będzie uciskał jelito, powodując dyskomfort lub ból.

Nie każda stomia ma okrągły kształt, często wyłonięte jelito kształtem przypomina elipsę – wtedy gotowe docięcie może nie pasować i powodować podciekanie. Dlatego też możliwość samodzielnego docięcia przylepca jest dużą zaletą sprzętu stomijnego, ponieważ można go idealnie i indywidualnie dopasować do każdej stomii.

KROK 3 – PRZYKLEJANIE SPRZĘTU

Gdy najważniejsze czynności zostały już wykonane, warto poświęcić chwilę omówieniu kwestii przyklejania sprzętu do skóry brzucha. Obecnie większość płytek stomijnych jest wykonana z tworzywa zwanego hydrokoloide. Hydrokolooidowe przylepce w sprzęcie stomijnym są przyjazne dla skóry, mają właściwości pochłaniające wilgoć i dobrze trzymają się na skórze, nie powodując uczuleń. Tego typu przylepce pod wpływem ciepła stają się bardziej elastyczne i łatwiej jest je przykleić do skóry, dlatego zawsze przed zerwaniem folii ochronnej warto delikatnie go rozgrzać (np. poprzez przytrzymanie przylepca pod pachą lub trzymając kilka sekund między dłońmi). Przyklejając płytkę do skóry brzucha dobrze jest ją dodatkowo, delikatnymi ruchami, „wmasować”, tak aby się lepiej dopasowała.

W taki sposób przygotowany i przyklejony sprzęt stomijny powinien się świetnie trzymać i chronić skórę przed podciekaniem, a także być wygodny dla pacjenta i zapewniać poczucie bezpieczeństwa.



- 1 – docinanie otworu w sprzęcie 2-częściowym
- 2 – usunięcie folii ochronnej
- 3 – aplikacja płytki stomijnej w sprzęcie 2-częściowym
- 4 – dociśnięcie płytki stomijnej
- 5 – wygładzenie płytki stomijnej po przyklejeniu
- 6 – zakładanie woreczka w sprzęcie 2-częściowym
- 7 – dociśnięcie woreczka w sprzęcie 2-częściowym

Sprzęt stomijny bez limitu!

DLA PACJENTÓW ZE ZNACZNYM STOPNIEM NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Weszły w życie długo oczekiwane zmiany w refundacji sprzętu stomijnego. Od teraz pacjenci ze znacznym stopniem niepełnosprawności mają prawo odbierać dokładnie tyle sprzętu, ile faktycznie potrzebują. Jak działa nowa ustawa?



Maja Machel, Koordynator
Dostaw Sprzętu Medycznego
Coloplast, fizjoterapeuta

KOD 47ZN – CO OZNACZA I DLACZEGO JEST TAK WAŻNY?

1 lipca br. zaczęła obowiązywać uchwalona 9 maja Ustawa o szczególnych rozwiązaniach wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności. Znosi ona okresy użytkowania wyrobów medycznych (m.in. worków i akcesoriów stomijnych, cewników, worków do zbiórki moczu itp.), a także zapewnia obsługę poza kolejnością w przychodniach, szpitalach czy aptekach.

Pacjent zainteresowany nielimitowanym sprzętem powinien posiadać:

- orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym (lub inny, na równi ważny dokument, o czym mowa w dalszej części artykułu),
- zlecenie na zaopatrzenie w wyroby medyczne wystawione przez uprawnionego lekarza (na dokumencie lekarz może wpisać dowolną liczbę sztuk sprzętu, która bezpośrednio przełoży się na wysokość refundacji – im więcej sztuk, tym wyższa refundacja),
- potwierdzenie zlecenia w postaci karty zaopatrzenia wydanej przez Narodowy Fundusz Zdrowia (opatrzonej kodem 47ZN). Karta bez tego kodu nie uprawnia do korzystania z nielimitowanego zaopatrzenia.

Jak uzyskać orzeczenie o niepełnosprawności?

Należy udać się do powiatowego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności (lokalny PZON*, MOPS* lub PCPR*) właściwego dla miejsca zamieszkania/pobytu osoby ubiegającej się o orzeczenie, aby pobrać odpowiednie formularze i dowiedzieć się, jakich dokumentów wymaga określona jednostka (nie wszędzie kryteria są takie same!). Wszystkie niezbędne dokumenty należy złożyć w powiatowym zespole ds. orzekania o niepełnosprawności. Następnie zgodnie z procedurą wyznaczony zostanie termin posiedzenia zespołu orzekającego. Po przeprowadzeniu stosownej diagnostyki (miejsce badania uzależnione jest od stanu zdrowia pacjenta) wydana zostanie decyzja określająca stopień niepełnosprawności.

”

Wszystkie niezbędne dokumenty należy złożyć w powiatowym zespole ds. orzekania o niepełnosprawności. Następnie zgodnie z procedurą wyznaczony zostanie termin posiedzenia zespołu orzekającego.

Jakie schorzenia uprawniają do uzyskania stopnia znacznego?

Ustawa nie przewiduje stałej listy jednostek chorobowych bezpośrednio uprawniających do uzyskania orzeczenia o niepełnosprawności. Przypadek każdego z pacjentów rozpatrywany jest indywidualnie z uwzględnieniem jego stanu zdrowia, sytuacji życiowej, rodzinnej czy zawodowej. Są jednak ogólnie określone grupy schorzeń, które stanowić mogą podstawę do ubiegania się o ww. orzeczenie. Przykładem są choroby układu pokarmowego, które wyraźnie zaburzają pracę organizmu (nowotwory w obrębie jamy brzusznej, choroby przełyku z zaburzeniami funkcjonalnymi, powikłania po resekcji żołądka, przewlekłe choroby jelit zaburzające wchłanianie składników pokarmowych, choroby wątroby o różnej etiologii, nieswoiste zapalenie jelit, zapalenie wątroby, trzustki i inne). Podobnie jest w przypadku chorób układu moczowego – nowotwory w tym rejonie, niewydolność, zwyrodnienie lub inne choroby nerek również mogą być powodem do ubiegania się o orzeczenie o niepełnosprawności. Zawsze o stopniu niepełnosprawności decyduje przewodniczący składu orzekającego, jednak warto pamiętać, że od każdej decyzji przysługuje prawo odwołania do wyższej instancji.

INNE DOKUMENTY UPRAWNIAJĄCE DO KORZYSTANIA Z ZAPISÓW USTAWY

Poza orzeczeniem o niepełnosprawności w stopniu znacznym do korzystania z zapisów ustawy uprawniają:

- orzeczenie o zaliczeniu do I grupy inwalidzkiej wydane przed 1 stycznia 1998 r. przez Komisje Lekarskie do spraw Inwalidztwa i Zatrudnienia,
- orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji lub niezdolności do samodzielnej egzystencji wydane przez orzecznika ZUS,
- orzeczenie o stałej lub długotrwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym, pod warunkiem uzyskania przez tę osobę prawa do zasiłku pielęgnacyjnego, wydane przez KRUS przed 1 stycznia 1998 r.,
- orzeczenie zaliczające do I grupy inwalidztwa wydane przez komisje lekarskie MON, MSWiA przed 1 stycznia 1998 r.,
- stosowne wyroki sądowe,
- legitymacja inwalidzka, jeśli potwierdza posiadanie znacznego stopnia niepełnosprawności.

Jeśli mają Państwo dodatkowe pytania dotyczące tematu ustawy, zapraszamy do kontaktu z naszymi Specjalistami w Telefonicznym Centrum Pacjenta od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–18.00 pod bezpłatnym numerem telefonu 800 300 300. Chętnie wyjaśnimy wszelkie Państwa wątpliwości!

(Podstawa prawna: Ustawa z dnia 9 maja 2018 r. o szczególnych rozwiązaniach wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności; Dz.U. poz. 932)

* Powiatowy Zespół Orzekania o Niepełnosprawności, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

MASZ PYTANIA DOTYCZĄCE ZMIAN W REFUNDACJI? ZADZWOŃ!



Centrum Pomocy Pacjenta Coloplast

UWAGA! NOWY NUMER

800 300 300

Centrum Pomocy Pacjenta Coloplast
czynne jest w godzinach **9.00–18.00**
od poniedziałku do piątku.

Pytanie można również przesyłać na adres e-mail:
centrum.pacjenta@coloplast.com

lub listownie:
Centrum Pacjenta Coloplast
ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa

Cukier

I SUBSTANCJE SŁODZĄCE

NATURALNE CZY SZTUCZNE?

Kiedy chcemy zadbać o swoje zdrowie, szukamy informacji na temat diety, programów treningowych czy środków dietetycznych specjalnego przeznaczenia medycznego, które mają na celu poprawić stan naszego organizmu i pozwolić nam zrzucić zbędne kilogramy. Zwykle napotykamy wówczas na pierwsze dylematy.



Małgorzata Fedosiejew,
Specjalista Telefonicznego
Centrum Pacjenta Coloplast,
dietetyk

Co wybrać? Czy produkt „light” jest faktycznie lepszy od produktu tradycyjnego? Czy swoją dietę oprzeć głównie na węglowodanach złożonych, czy może lepiej zwiększyć podaż białka? Czym „postodzić” poranną kawę – cukrem czy słodzikiem? Uzyskanie jednoznacznej odpowiedzi na każde z wyżej wymienionych pytań może okazać się trudne. Wszystko zależy od stanu zdrowia danego pacjenta oraz efektu, jaki chcemy uzyskać poprzez stosowanie danego produktu.

Skupmy się na cukrze oraz substancjach słodzących i ich obecności w produktach spożywczych. Pełnią one nie tylko funkcje smakowe. Szeroko pojęte słodzące nie tylko dostarczają węglowodanów, ale pełnią również funkcję nagrody – niejednokrotnie nagradzając nas np. za dobrze zdany egzamin lub w dniu urodzin. Pierwsze wzmianki o sacharozie (która jest zasadniczym składnikiem cukru spożywczego) pojawiły się już w IV wieku p.n.e. Od tego czasu rośnie jego spożycie i obecnie rocznie na świecie spożywamy około 170 mln ton sacharozy. Pomimo dostępnych informacji na temat szkodliwego wpływu cukrów prostych na zdrowie, trudno jest wyeliminować je z diety.

CO TO SĄ SUBSTANCJE SŁODZĄCE?

Jeśli chodzi o substancje słodzące możemy podzielić je na dwie grupy: pochodzenia naturalnego oraz sztuczne sło-

dziki. Do tych ostatnich zaliczamy aspartam, acesulfam K, sacharynę czy cyklaminiany, np.: cyklaminian sodu. Acesulfam K jest środkiem 200 razy słodszy od sacharozy i nie podlega metabolizmowi, przez co prawie w całości jest wydalany z organizmu. Dotychczasowe doniesienia naukowe wskazują jednak, że może wchodzić w interakcje z DNA komórkowym. Bardzo popularny aspartam, również 200 razy słodszy od tradycyjnego cukru, w wielu analizach biochemicznych okazał się niekorzystny dla naszego zdrowia i podejrzewany jest nawet o zwiększanie ryzyka chorób nowotworowych. Jednocześnie preparaty te są uznane za bezpieczne i dopuszczone do stosowania na terenie Unii Europejskiej jako substancje intensywnie słodzące. Producenci żywności zobowiązani są stosować się do wyznaczonych przez specjalne komisje maksymalnych dawek zamienników cukru na kilogram masy ciała. Jak wynika z powyższego, stosowanie sztucznych słodzików rodzi wciąż wiele pytań i budzi wiele kontrowersji, jeśli chodzi o włączenie ich do codziennej diety.

Jeśli chodzi o słodziki pochodzenia naturalnego wyróżniamy: stewię, ksylitol czy pozyskiwany z fermentacji glukozy erytrol oraz wiele innych substancji słodzących, jak np. cukier palmowy pochodzący z soku z palmy kokosowej. Niska kaloryczność lub jej całkowity brak nie daje nam jednak możliwości nieograniczonego spożywania tych substancji. W przypadku niektórych nadmierne spożycie może powodować biegunkę lub dolegliwości żołądkowe.

POSTAW NA STEWIE!

Zgodnie z obecnym stanem wiedzy za najbezpieczniejsze naturalne słodziki uważa się glikozydy stewiolowe, funk-



”

Jeśli chodzi o słodziki pochodzenia naturalnego wyróżniamy m.in.: stewię, ksylitol czy pozyskiwany z fermentacji glukozy erytrol.

cjonujące pod nazwą handlową „stewia”, która od dawna stosowana jest w krajach Ameryki Południowej. Co ważne, jest ona bezpiecznym składnikiem codziennej diety, a dzienna maksymalna dawka wynosi 11 mg/kg masy ciała na dobę. Niemniej jednak, nawet przekroczenie tej dawki (co równa się ok. 1 pełnej szklance stewii) nie powoduje negatywnych efektów zdrowotnych. Stewia posiada wiele wartościowych właściwości: przyspiesza gojenie się ran, ma niską wartość energetyczną, przyczynia się do niewielkiej redukcji ciśnienia tętniczego u osób z podwyższonym ciśnieniem oraz wspomaga wydzielanie insuliny przez komórki beta-trzustki czy też wykazuje działanie przeciwgrzybicze. W przeciwieństwie do cukru ma niski indeks glikemiczny i może być bezpiecznie stosowana przez diabetyków. Nie przyczynia się do powstawania chorób układu krążenia, próchnicy, cukrzycy typu 2, miażdżycy, nadwagi, nadciśnienia tętniczego, czyli do tzw. chorób cywilizacyjnych. Stewię można długo przechowywać, ponieważ nie ulega ona fermentacji. Jeśli chodzi o medycynę naturalną, może być stosowana jako środek wzmacniający organizm, moczopędny i bakteriobójczy.

Należy również wspomnieć, że sama stewia jest źródłem witamin z grupy B oraz białka i tłuszczu. Zawiera minerały, takie jak: wapń, krzem, chrom, magnez, potas, żelazo, cynk oraz selen.

Na rynku dostępne są różne formy stewii. Możemy nabyć świeże lub sproszkowane liście, są też wyciągi w postaci płynnej lub w tabletkach. W formie proszku świetnie sprawdzi się jako dodatek do kawy czy ciast, a suszone liście można dodać do herbaty. Dostaniemy ją w sklepie ze zdrową żywnością lub w internecie. Bądź jednak ostrożny,

wybierając konkretny preparat. Często zdarza się, że kupując słodzik ze stewią nabywamy produkt, który w swoim składzie zawiera inne substancje, niekoniecznie działające prozdrowotnie.

KSYLITOL

Wartym uwagi substytutem cukru jest również ksylitol (cukier brzozy). Ma działanie podobne do błonnika pokarmowego – powoduje opóźnione opróżnianie żołądka. Polecany jest również po wyczerpującej aktywności fizycznej w celu odbudowy zasobów energetycznych. Działa podobnie do stewii, zmniejsza także ryzyko próchnicy oraz przeciwdziała nadwadze.

Podsumowując, stewia wydaje się być bardzo dobrą alternatywą dla sacharozy. Niweluje ryzyko wystąpienia otyłości, próchnicy czy chorób sercowo-naczyniowych, ponadto stewia jest ok. 300 razy słodsza od sacharozy.

Pamiętaj! Warunkiem zdrowej, zbilansowanej diety jest spożywanie różnorodnych produktów ze wszystkich grup odżywczych. Dla zachowania zdrowia poleca się kontrolę kaloryczności spożywanych posiłków, ograniczenie spożywania tłuszczów nasyconych oraz odpowiednią podaż białka w codziennej diecie. Nie zapominaj też o aktywności fizycznej!

Na zdrowie?

PROCENTY A STOMIA

W poradniku „Żywność chorych ze stomią” alkohol zaliczony jest do produktów, których należy szczególnie unikać. Nie ma jednak zaleceń mówiących o całkowitym jego wyeliminowaniu. Dlatego często pojawiają się pytania: jaki alkohol wybrać? Ile alkoholu wolno mi spożyć? Czy alkohol wpłynie negatywnie na stomię? Postaramy się na nie odpowiedzieć.



Sandra Machnikowska,
Specjalista Telefonicznego
Centrum Pacjenta, dietetyk

ZAWARTOŚĆ ALKOHOLU I RODZAJ TRUNKU

Przy wyborze trunku należy kierować się zawartością procentową alkoholu. Napoje, które zawierają go więcej, powinny być spożywane ze szczególnym umiarem. Jedna porcja alkoholu (10 g) mieści się zarówno w ok. 200 ml piwa, 100 ml wina, jak i w 25 ml wódki. Aby spożywać alkohol rozsądnie i dbać przy tym o zdrowie, zaleca się nie przekraczać 1 porcji na godzinę. Oznacza to, że alkohol powinno się spożywać powoli, a dodatkowo zwracać uwagę, aby nie pić napojów tego typu na „pusty żołądek”. Nie należy przekraczać zalecanych ilości dziennych – dla kobiet będą to 2 porcje alkoholu dziennie, a dla mężczyzn 4 porcje dziennie.

Uwaga! Są to wartości uśrednione, należy bowiem pamiętać, że duży wpływ na poziom stężenia alkoholu we krwi ma np. masa osoby, która go spożywa – osoba ważąca mniej może wypić znacznie mniej alkoholu niż mająca większą masę, osiągając jego zbliżone stężenie we krwi.

Drugą kwestią jest rodzaj trunku. Szczególnie niepolecane dla stomików będą wyroby wysokoprocentowe (powyżej 15 % alkoholu na 100 ml napoju). Dlaczego? Duża ilość alkoholu nie będzie dla organizmu obojętna. Pamiętajmy, że substancja ta podrażnia przewód pokarmowy, co może wywołać biegunkę. Alkohol ogranicza produkcję enzymów trawiennych oraz zmniejsza wchłanianie składników pokarmowych: elektrolitów, witamin z grupy B oraz żelaza. Co to oznacza dla stomików? Częste picie wysokoprocentowych wyrobów alkoholowych lub spożywanie wielu porcji naraz może doprowadzić do niedoborów

żywnościowych. Trzeba zaznaczyć, że całkowitym przeciwwskazaniem do picia alkoholu są niektóre leki oraz choroby współistniejące, na przykład choroby wątroby, trzustki oraz refluks żołądkowo-przełykowy.

TO MOŻE PIWO?

Jest faktem, że piwo ma najmniejszą zawartość alkoholu wśród popularnych napojów alkoholowych. Na rynku pojawiają się piwa, które zawierają jedynie 2 % alkoholu na 100 ml płynu. Niestety, ze względu na to, że piwo jest napojem gazowanym, osoby ze stomią powinny liczyć się z nadmierną produkcją gazów lub bolesnym wzdęciem po jego spożyciu. Wszelkie napoje gazowane powinny być eliminowane z diety osób, których jelito grube jest na nie wrażliwe. Co zatem wybrać?

WINA, NALEWKI...

Najbardziej bezpiecznym trunkiem jest wino. Czerwone wino zawiera wiele substancji, które przeciwdziałają chorobom nowotworowym oraz miażdżycy. Trunek ten nie zalicza się do napojów wysokoprocentowych. Ze względu na niską zawartość cukrów warto wybierać wina wytrawne. Jako napój niegazowany wino nie powoduje problemów gromadzenia się gazów i wzdęć.

Trzymając się zalecanej porcji alkoholu, od czasu do czasu można pozwolić sobie na kieliszek (25 ml) dobrej domowej nalewki. Mimo wysokiej zawartości alkoholu i cukru, produkt może przynieść pewne korzyści. Sporo zależy od surowca, z którego nalewka zostanie przygotowana, bowiem alkohol pomaga niektórym wartościowym substancjom wydostać się z owocu i być lepiej przyswajany przez organizm. Z tego powodu warto przygotować nalewkę z aronii, pigwy czy malin. Jesienną porą możemy popijać ją do herbaty, aby rozgrzać organizm i poprawić odporność.

Moda intymna

Operacja wyłonienia stomii to poważny zabieg chirurgiczny, który może spowodować wiele zmian na naszym ciele. Rekonwalescencja trwa od kilku do nawet kilkunastu tygodni i u każdego przybiera indywidualny charakter. Wszelkie zmiany, które pojawiły się na ciele pacjenta, mogą negatywnie wpływać na jego samopoczucie oraz poziom akceptacji własnego ciała. Jest to rzecz naturalna.



1-4 propozycje firmy Gorsenia, 5-6 propozycje firmy Bonprix



Marta Wolska,
Specjalista Telefonicznego
Centrum Pacjenta Coloplast

Sfera intymna to ważna część naszego życia i nigdy nie należy z niej rezygnować. Jeżeli po operacji wyłonienia stomii nie ma przeciwwskazań ze strony lekarza do podjęcia życia seksualnego, należy powoli wracać do codziennego funkcjonowania sprzed zabiegu. Kiedy kwestie związane ze sferą intymną stają się kłopotliwe ze względu na brak akceptacji własnego ciała, warto pomyśleć o nowych rozwiązaniach w naszej garderobie. Rynek odzieżowy oferuje wiele propozycji, które pomogą w subtelny sposób ukryć wszelkie niedoskonałości na ciele. Blizny, fałdy czy przepuklina nie stanowią już żadnych problemów. Modna i dyskretna bielizna nie tylko ukryje niedoskonałości, ale także podkreśli inne atuty naszego ciała. Zwiększy też pewność siebie i przyczyni się do podwyższenia naszej samooceny.

CO ZATEM WYBRAĆ?

Koszulki – to świetne rozwiązanie dla pań, które chcą ukryć nieakceptowaną przez siebie część ciała, najczęściej jest to brzuch, biodra i nogi. Koszulki na ramiączkach występują w dwóch wersjach: krótkiej, tj. do wysokości spojenia łonowego lub dłuższe – za biodra. Ważny jest materiał. Powinien być przewiewny i wygodny dla ciała. Może być lekko prześwitujący lub grubszy, na przykład z satyny lub bawełny.

Biustonosze oraz majtki – tak samo jak w przypadku koszulek mogą być bardziej lub mniej zabudowane, w zestawie lub osobno, gładkie lub zdobione na przykład koronką bądź haftem. Wybór uzależniony jest od naszych upodobań oraz poziomu akceptacji naszego ciała. Warto wybrać te, które zawierają w składzie dużą ilość bawełny.

Pareo – to rodzaj chusty, którą oplata się wokół bioder lub na szyi. Jest ono bardziej zabudowaną formą bielizny w stosunku do poprzednich propozycji. Polecane jest przede wszystkim osobom, które czują jeszcze duże opory w sytuacjach intymnych.

Body – to także bielizna, którą noszą kobiety. Jednak ze względu na zabudowaną formę i skomplikowany sposób zakładania zalecane jest jako element dodatkowy w naszej garderobie. Może być gładkie lub zdobione. Niekiedy zawiera elementy biżuteryjne, na przykład koraliki.

Szlafroki – idealne okrycie dla osób, którym brakuje pewności siebie. Mogą być gładkie lub zawierać dodatkowe elementy, na przykład koronkę, kwiaty, koraliki.

Koronki – to idealne rozwiązanie dla osób, którym zależy na intymnym i jednocześnie eleganckim charakterze wybranej przez siebie bielizny. Rekomendujemy je osobom w każdym wieku. Mogą być wyszywane na całym materiale bądź jedynie obszyte na bokach.

Kolory – jeżeli nie przepadamy za intensywnymi kolorami, wybierzmy delikatne, lekko pastelowe odcienie. Kolory są niezwykle ważne, wpływają na nasz nastrój i emocje. Spokojne kolory pomogą przywrócić równowagę i zrelaksować się pod koniec ciężkiego dnia.

Trzeba się przełamać!

O tym, że warto walczyć o siebie i nie rezygnować ze swoich marzeń pomimo choroby opowiedział nam **Michał Czobicz, psycholog oraz trener przygotowania fizycznego osób chcących poprawić swoją wydolność**. Pan Michał był również pacjentem stomijnym – obecnie jest po zespoleniu ciągłości jelita. Zgodził się porozmawiać z nami o swoich doświadczeniach.



Rozmawiała **Marta Wawryszuk**,
Specjalista Telefonicznego Centrum
Pacjenta Coloplast

Czy będąc stomikiem warto być aktywnym fizycznie?

Oczywiście, że tak. Warto być aktywnym – niezależnie od tego, czy ma się stomię, czy nie. Wysiłek fizyczny, który jest regularny, zarówno tlenowy, jak i beztlenowy, pomaga usystematyzować, a także podnieść wydolność układu sercowo-naczyniowego, obniżyć poziom cukru, cholesterolu. W przypadku osób ze stomią ćwiczenia bardzo dobrze wpływają na perystaltykę jelit i poprawiają jakość mięśni prostych, przy których jest ona „przycięta”. Ja miałem kolostomię, ale myślę, że to nie ma znaczenia, bo przy każdej stomii jest podobnie. Na pewno pierwszy miesiąc jest ciężki, ponieważ wtedy pacjenci myślą bardziej o rzeczach związanych z codziennym funkcjonowaniem ze stomią, a dopiero potem skupiają się na tym, co dalej. Ja jestem związany ze sportem zawodowo, więc u mnie powrót do wysiłku fizycznego musiał być natychmiastowy, ale generalnie myślę, że każdy stomik powinien go wdrożyć, by na nowo po-

wrócić do normalnego życia, funkcjonowania. Ja tak miałem.

Jakie aktywności według Pana byłyby najbardziej odpowiednie dla osoby ze stomią, oczywiście jeśli nie ma żadnych przeciwwskazań medycznych?

Uważam, że odpowiednie będą ćwiczenia siłowe, wykonywane na maszynach oraz ciężarach wolnych, z mocno podpartą miednicą, ustabilizowanymi plecami. Na pewno nie mogą być to ćwiczenia, które bardzo mocno angażują tłocznię brzuszną, przy założeniu, że stomia została wyłoniona niedawno, by nie doszło do powstania przepukliny. Rekomendowałbym wszystkie ćwiczenia związane z innymi okolicami, tj. ręce, nogi, klatka piersiowa, z rozsądkiem i spokojem, tak by utrzymać poziom aktywności na normalnym poziomie dwóch, trzech treningów w tygodniu. Dużą rolę odgrywa psychika. Z doświadczenia pamiętam, że na początku było mi ciężko, wydawało mi się, że wszyscy wiedzą, że mam stomię i po-

jawiają się myśli, czy aby na pewno powinienem ćwiczyć. Trzeba się przełamać. **Czy będąc stomikiem trenował Pan również na siłowni?**

Tak, ja bardzo szybko zacząłem, bo każdy dzień opóźniał powrót do sprawności. W szpitalu spotkałem fizjoterapeutę, który powiedział, że im szybciej zacznę, tym lepiej. Miałem bardzo poważną operację, ponieważ podczas zawodów uległem poważnemu wypadkowi, miałem perforację jelita, rozpruty cały brzuch, konieczne było szycie, później doszło do zapalenia otrzewnej. Podczas pobytu w szpitalu również starałem się wdrożyć spacer, właściwie już po dwóch tygodniach od wypadku. Trening jest bardzo ważny i pomaga w szybszej rehabilitacji.

Czy posiadanie stomii przeszkodziło Panu w realizacji własnych celów i planów?

Absolutnie nie. Musiałem się troszkę zaprzyjaźnić z tą stomią. Dla mnie najgorszą rzeczą był zapach, nie chodziło o to, że stomia jest wyłoniona na zewnątrz, pielęgnacja również nie była problemem. Z każdym dniem przychodziła większa wprawa, jeśli chodzi o wycinanie otworu w przylepcu, czyszczenie czy zmienianie sprzętu, co właściwie na początku trwało godzinę,

a później 10 minut. Problemem był jednak ten zapach oraz brak kontroli nad wydostającą się treścią jelitową, ponieważ czasem moje jelito robiło mi „psikusy” i gdy chciałem już naklejać woreczek, trzeba było powtarzać czynności od nowa. Jeśli zaś chodzi o plany, to dalej próbowałem przygotować się do sezonu kolarskiego, chociaż niestety jednak byłem wyłączony w dużym stopniu i nie dałem rady. Ten rok po wypadku dał mi szerszą perspektywę, ponieważ nigdy nie pozwalałem mojemu ciału odpocząć.

Czyli okres posiadania stomii nauczył Pana czegoś o swoim organizmie...

No właśnie, ten rok pokazał, że ciało też ma swoje prawa. Nauczyłem się odpoczywać, co jest bardzo ważne. Dzięki wypadkowi i wyłonieniu stomii wprowadziłem codzienne „45 minut dla ciała”, kiedy wszystko wyłączam, nastłuchuję go, pijemy herbatkę, siedzimy i odpoczywamy. Gdy leżałem w szpitalu z gorączką i zapaleniem otrzewnej, miałem „rozmowę z samym sobą” i organizm powiedział mi, że jeśli trochę wrzucę na luz, to zacznie ze mną współpracować. Od tamtej pory jest to rutyną i to jest super, ciało jest lepsze, zdrowie bardzo się poprawiło. Poza tym, na początku czułem się jak osoba niepełnosprawna, ale spotkałem się z dużą życzliwością i kompetencją pielęgniarki oraz osób w

sklepie ze sprzętem stomijnym, co pomogło mi poczuć, że nie jestem „jedynym pokrzywdzonym”. Pomogło mi to szybciej dojść do siebie.

Jakiej rady mógłby Pan udzielić osobie ze stomią, która straciła motywację do walki o swoje zdrowie i życie?

Przede wszystkim trzeba sobie uzmysłowić, że stomia to nie jest wyrok, ale jakiś inny etap w życiu. Trzeba udać się po pomoc. Sugeruję, by przyjść do sklepu ze sprzętem stomijnym albo zadzwonić na infolinię Coloplast, bo tam są osoby, które potrafią pomóc, zachęcić i wesprzeć. Trzeba jednak uświadomić sobie, że jest pewna praca do wykonania samemu. Należy nie bać się prosić o pomoc, wychodzić do

ta dźwięk. Obróciła się kobieta, która nazwała mnie chamem, było to nie miłe, ale pomyślałem sobie, że to nie ja powinienem uciekać ze sklepu. To ona powinna się wstydzić swojego zachowania. Mnie jest łatwiej, bo jestem ekstrawertykiem, a jeśli ktoś jest bardziej zamknięty w sobie, to musi pokonać swoje bariery. Należy nauczyć się prosić o pomoc rodzinę i przyjaciół. Posiadanie stomii to nie koniec świata i trzeba się nastawić na pracę nad sobą oraz dopuszczenie innych do nas. Trzeba „poznać stomię”, ze wszystkim można sobie poradzić.

Na koniec, jakie ma Pan pasje? Czym się Pan obecnie zajmuje?

Moją pasją jest obserwacja ludzi, sport, konie. Są to rzeczy, które lubię. Ostatnio doszło gotowanie, bo bardzo mnie to relaksuje. Pasje są czymś fajnym w życiu człowieka, rozwijają nas, powodują, że jesteśmy lepsi oraz bardziej atrakcyjni dla siebie samych i dla innych. Ludzie bez pasji są na pewno smutni i nieszczęśliwi. Trzeba zatem szukać swoich pasji. Zaczniemy od tego, jacy jesteśmy dla siebie samych i czy potrafimy siebie nagradzać, czy potrafimy obdarowywać innych. Niezależnie od tego, na jakim jesteśmy etapie, my dla siebie jesteśmy



ludzi, nie przejmować się reakcjami ludzi oraz nie bać się własnego ciała. Pamiętam pierwsze wyjście do sklepu, gdy zdarzyło się, że stomia wyda-

najważniejsi. Jeżeli jesteśmy szczęśliwi sami ze sobą to inni również będą, zarówno rodzina, jak i znajomi w pracy oraz całe otoczenie.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

CZYLI JAK DBAĆ O KRĘGOSŁUP

Kręgosłup jest najistotniejszym elementem układu kostnego. Stanowi podporę dla ciała, dźwiga jego ciężar, pełni rolę amortyzującą, a dodatkowo jest ochroną dla rdzenia kręgowego oraz korzeni nerwowych. To wystarczająco ważne powody, by o niego zadbać.



Paulina Szostak,
Specjalista Telefonicznego
Centrum Pacjenta Coloplast,
fizjoterapeuta

Uczłowieka kręgosłup składa się z 33 do 34 kręgów. Podzielony jest on na pięć odcinków: szyjny (7 kręgów), piersiowy (12 kręgów), lędźwiowy (5 kręgów), krzyżowy (5 zrośniętych kręgów) oraz guziczny (od 4 do 5 zrośniętych kręgów).

Jedną z najczęstszych przyczyn wizyt u lekarza są bóle kręgosłupa. Aż 80–100 proc. dorosłej populacji co najmniej raz w życiu doznaje epizodu bólu kręgosłupa. Niestety, rozwój cywilizacji oraz stopniowy wzrost komfortu życia zasadniczo wpłynęły na ograniczenie aktywności ruchowej. Nie są to jedyne czynniki mające wpływ na zwiększające się problemy z kręgosłupem. Kolejnymi są otyłość, warunki oraz rodzaj wykonywanej pracy czy wady wrodzone.

„LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ”

To powiedzenie jest znane już od starożytności oraz przypisywane Hipokratesowi. W przypadku kręgosłupa sprawdza się idealnie, bowiem tu profilaktyka jest często łatwiejszym oraz tańszym rozwiązaniem.

Bardzo ważnym elementem całego procesu leczenia jest edukacja ruchowa, a w szczególności dążenie do wyeliminowania złych nawyków oraz codziennych ste-

reotypów ruchowych. Profilaktyka jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zwalczania dolegliwości bólowych oraz dysfunkcji kręgosłupa.

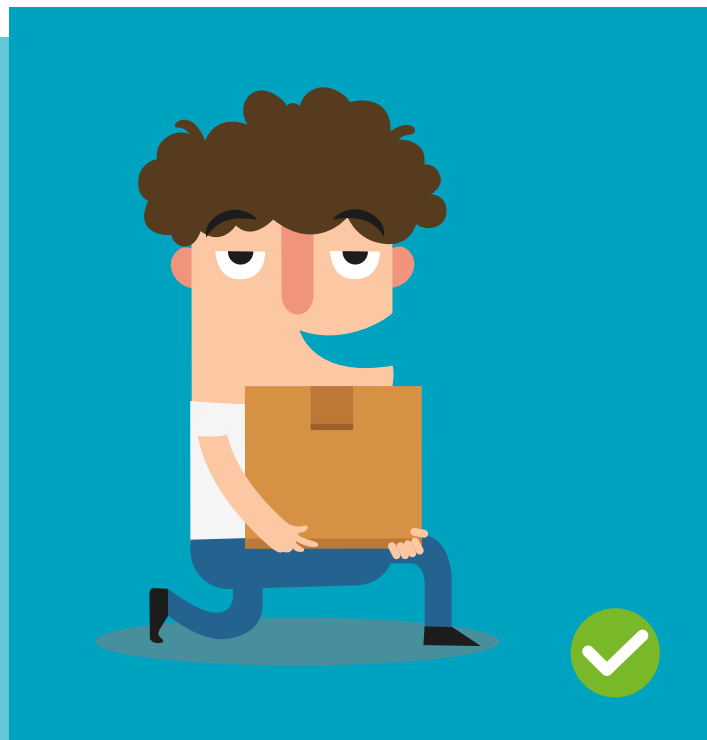
Na czym polega profilaktyka oraz na co należy w szczególności zwrócić uwagę w życiu codziennym?

1. Koniecznie unikaj przeciążeń kręgosłupa! Podnoś ciężary powoli, z przysiadu, trzymając je blisko tułowia, utrzymaj proste plecy. Nie schylaj się! Pamiętaj, że dla kobiet górną granicą ciężaru do podnoszenia jest 20 kg, a dla mężczyzn 50 kg.
2. Unikaj nagłych, gwałtownych ruchów skrętnych, a schylając się, zegnij stawy kolanowe oraz biodrowe a nie plecy.
3. Unikaj długiego przebywania w pozycji stojącej, dodatkowo zadбай o prawidłową wysokość stanowiska pracy.
4. Unikaj długiego siedzenia lub pamiętaj o krótkich przerwach.
5. Zadбай o wygodne oraz komfortowe miejsce do spania (materac powinien być niezbyt miękki, sprężysty). Noc spędzona w niewygodnej pozycji skutkuje tym, że jesteśmy zmęczeni, rozdrażnieni oraz budzimy się niewyspani. Właściwy odpoczynek podczas snu jest bardzo ważny dla naszego zdrowia oraz samopoczucia.
6. Odżywiaj się zdrowo, ćwicz systematycznie – wpłynie to na wzmocnienie wydolności kręgosłupa oraz zachowanie odpowiedniej wagi ciała. Bardzo ważne jest to, aby gimnastyka była obecna w naszym życiu od wczesnych lat dziecięcych do późnej starości.



SIEDZIEĆ TRZEBA UMIEĆ, CZYLI PRAWIDŁOWA POZYCJA SIEDZĄCA

Bardzo dobrą metodą do sprawdzenia oraz korygowania swojej pozycji siedzącej jest pozycja przed lustrem. Utrzymaj proste plecy – nie garb się! Trzymaj głowę prosto, unikaj pochylania. Podczas czytania nie



przybliżaj głowy do czytanego tekstu. Książkę, gazetę przybliż do oczu. Pośladki zbliż maksymalnie do oparcia krzesła, a ręce oprzyj na blacie stołu lub na poręczu od krzesła. Nie pozostawaj nieruchomo dłużej w jednej pozycji – często wstawaj, przeciągaj się. Unikaj zakładania nogi na nogę – znacznie utrudnia to przepływ krwi w nogach. Zawsze stosuj podkładkę pod lędźwiowy odcinek kręgosłupa.

CZY WIESZ, ŻE...

- Kręgosłup dorosłego człowieka stanowi około 40–45 proc. długości jego ciała.
- Odcinek lędźwiowy kręgosłupa jest najbardziej narażony na nadmierne obciążenia oraz stanowi najczęstsze źródło dolegliwości bólowych.
- Prawidłowa budowa kręgosłupa piersiowego warunkuje prawidłową pracę układu krążeniowo-oddechowego oraz narządów wewnętrznych.
- Żyrafa, pomimo bardzo długiej szyi, ma tylko 7 kręgów szyjnych - tyle co człowiek.
- Kręgosłup leniwca ma dwa dodatkowe kręgi. Dzięki temu zwierzę może odwracać głowę o ponad 200 stopni.
- Chrzastki zmieniają swoją objętość pod wpływem ciężaru i siły grawitacji. To właśnie m.in. dlatego po 40. roku życia stopniowo stajemy się nico niżsi.

RUSZAJ SIĘ!

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna dla naszego zdrowia. Czy to znaczy, że musimy uprawiać sport wyczynowy? Absolutnie nie. Jest wiele dyscyplin sportowych, które bardzo dobrze nas rozruszają oraz dodatkowo sprawiają przyjemność. Bieganie jest idealnym przykładem. Co zrobić, gdy jednak nie lubimy biegać lub wystąpiły przeciwwskazania? Można wybrać się na basen. Pływanie wpływa korzystnie na cały organizm – odciążamy stawy oraz kręgosłup. Spacer, trwający minimum pół godziny, również będzie bardzo dobrą alternatywą. Masz problem z regularnymi spacerami? Może spraw sobie psa, który będzie Cię do nich motywował. Samochód zamień na rower. Nie używaj windy – na piętro wchodź po schodach. Masz siedzącą pracę? Rób sobie krótkie przerwy – nie tylko na kawę czy herbatę, ale także, aby dodatkowo nieco się poruszać (możesz zrobić kilka skłonów, przysiadów). Ćwiczenia pozwolą przywrócić prawidłowe krążenie krwi.

Między tabu a stomią

Seks po wyłonieniu stomii wciąż pozostaje tematem tabu. A powrót do aktywności seksualnej jest bardzo ważnym elementem rekonwalescencji. Stosując się do zaleceń lekarzy, stomiccy mogą cieszyć się bliskością z partnerem, budując relację intymną również na inne sposoby. O tym, jak tego dokonać, mówi **Anna Golan, psycholog i seksuolog kliniczny, członkini Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego.**

Rozmawiała
**Aleksandra
Zalewska-Stankiewicz**

Gdy choruje ciało, choruje też dusza. To naturalne, że wówczas życie intymne pacjenta schodzi na dalszy plan, choć pewnie zdarzają się reakcje odwrotne, próba nadrobienia straconego czasu. Z jakimi reakcjami spotkała się Pani w swojej pracy zawodowej?

W obliczu choroby pacjenci muszą zmierzyć się z podwyższonym poziomem lęku i z ogromną dawką stresu. W takiej sytuacji najczęściej potrzeby seksualne schodzą na dalszy plan, a bywa, że całkowicie znikają. Dopiero, kiedy pacjent oswoi się z myślą, że jest chory, zaakceptuje swój stan i swoje ciało, ułoży sobie wszystko w głowie, pojawi się myśl o seksie. Choć oczywiście bywa i tak, że pacjenci w obliczu ogromnego stresu, jaki wywołuje wia-

domość o chorobie, reagują nadmierną aktywnością seksualną. Orgazm działa na nich jak środek uspokajający. Nie tylko orgazm z partnerem – pewna część osób ucieka w samodzielną aktywność seksualną.

Choroba jest też sprawdzianem dla związku. Często relacja miłosna zmienia się w układ typowo opiekuńczy.

Czy pacjenci powinni w obliczu choroby pielęgnować relację intymną, czy raczej na jakiś czas odłożyć ten temat?

Nie można robić niczego na siłę. Jeśli pacjent zmagają się z jakimiś dolegliwościami i odczuwa dyskomfort podczas zbliżenia, naturalne będzie, że wycofa się z aktywności seksualnej. Jeśli z jakichś powodów musimy ograniczyć lub powstrzymać się od seksu, niezwykle ważne jest zrozumienie ze strony partnera. Ale przerwa w relacji intymnej nie może trwać zbyt długo. Najczęściej pacjenci przez pewien czas muszą powstrzymać się od samego stosunku

seksualnego, ale nie ma ograniczeń, jeśli chodzi o wzajemne pieścizoty. Warto więc, aby partnerzy zwiększali swoją pomysłowość i potrafili utrzymać więź intymną w nieco inny sposób niż dotychczas. Wbrew pozorom to może być bardzo inspirujący okres dla ich relacji.

Trudno pielęgnować intymną relację, gdy pacjent zmagają się z bólem, wstydem. Fizjologia przystania wtedy erotykę. W jaki sposób można pielęgnować wówczas bliską relację?

Trzeba zadbać o to, aby zdrowy partner nie przejął na siebie wyłącznie roli opiekuna. Ważne jest, by wciąż pielęgnować relację partnerską, podkreślać, że jesteśmy dla siebie atrakcyjni. Osoba chora nie traci przecież swoich silnych stron, kompetencji! Nie należy się nad nią litować, ale mądrze razem stawiać czoła życiowym wyzwaniom.

Niektórzy pacjenci w czasie choroby i po operacji rezygnują z sek-



Anna Golan,
psycholog i seksuolog
kliniczny, członkini Polskiego
Towarzystwa Seksuologicznego

su. Jak zainicjować z partnerem rozmowę na temat tego, jak teraz będzie wyglądała nasza intymna relacja? Czy taka rozmowa jest w ogóle potrzebna?

Jak najbardziej warto o tym porozmawiać. Najpierw zapytajmy o wszystkie nurtujące nas sprawy naszego lekarza, który na pewno rozwieje większość wątpliwości natury medycznej i technicz-

nej. Jeśli będziemy potrzebowali pomocy specjalisty, możemy śmiało udać się do psychologa lub seksuologa. Wspólnie z partnerem możemy stworzyć sobie wyzwanie. Zastanówmy się, jak teraz, w obliczu choroby, możemy wciąż cieszyć się sobą i być dla siebie atrakcyjni. Jeśli założymy, że ten stan jest chwilowy, spowodowany stanem zdrowia jednego z partnerów, łatwiej będzie przetrwać.

Chory często obawia się, że partner będzie szukał seksu poza związkiem. Jak pokonać te lęki?

Warto podkreślać, że ta druga strona, mimo choroby, wciąż jest dla nas atrakcyjna. Prawmy sobie komplementy, wyślijmy od czasu do czasu miły SMS, cieszymy się swoją obecnością. Dbajmy o to, by zaskoczyć partnera seksowną bielizną, nowym zapachem, dobrze dopasowaną sukienką. Jeśli choruje mężczyzna, podkreślajmy, że mimo choroby wciąż jest bardzo męski, potrzebny i sprawczy. Jeśli będziemy obdarzać się czułymi gestami i w inny sposób podkreślać swoją atrakcyjność, nie będzie podejrzeń o zdradę.

Kiedy nie ma przeciwwskazań medycznych, pacjent powoli wraca do życia intymnego. Często jednak barierą jest wstyd i niepewność, jak to będzie. W jaki sposób pacjent ze stomią może odbudować intymną relację w związku?

Być może warto porozmawiać z innymi osobami ze stomią. Wpytać, jak one radziły sobie w sytuacji intymnej. Znam przypadek młodej dziewczyny, która była po operacji. Nie potrafiła wyobrazić sobie, w jaki sposób osoba ze stomią może uprawiać seks. To było dla niej krępujące. Pomogły jej właśnie intymne porady, które usłyszała od innych chorych. Dowiedziała się, gdzie kupić fajną bieliznę, która przykrywa woreczek, jakie pozycje są najlepsze dla stomika i jak zachować się w czasie zbliżenia.

Oswojenie się z sytuacją przyjdzie stopniowo. Pierwsze zbliżenia pewnie będą ostrożne. Pacjenci obawiają się, jak zareaguje ich organizm. Najprawdopodobniej okaże się, że stomia wcale nie jest tak dużym ograniczeniem w relacji intymnej, jak sądzimy. A gdy nauczymy się obsługi swojego ciała na nowo, zaczniemy cieszyć się sobą.

SUDOKU

Wypełnij komórki cyframi od 1 do 9. W każdym wierszu i każdej kolumnie, a także w każdym z dziewięciu małych kwadratów dana cyfra może występować tylko raz.

				6			4
7		2		4	5		6
5	6						
			1	6			8
		3	8		7	6	
8	9			2	3		
						5	1
	1		7	9		8	
3			5				

6		2		5		8	
4				3		2	7
				8			
	2		9			5	
8							4
5		9			6		7
			3				
7	4		8				9
9		3		2		7	



KUPON PRENUMERATY MAGAZYNU „Kolory Życia”

W celu otrzymania prenumeraty prosimy o wypełnienie poniższych danych korespondencyjnych i odesłanie na adres Coloplast Sp. z o.o. (ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa):

Imię..... Nazwisko

Ulica..... Nr domu/mieszkania..... Kod pocztowy..... Miejscowość.....

Prosimy o podanie następujących dodatkowych danych, jeśli jest Pani/Pan zainteresowana/y otrzymaniem, oprócz magazynu „Kolory Życia”, informacji i materiałów na temat produktów dopasowanych do Pani/Pana potrzeb:

Nr telefonu..... Adres e-mail

Rodzaj stomii..... Data urodzenia..... Data operacji.....

Tak, chcę otrzymywać, oprócz prenumeraty magazynu „Kolory Życia”, informacje i materiały na temat produktów dopasowanych do moich potrzeb. Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Coloplast Sp. z o.o. moich danych osobowych zawartych w niniejszym formularzu, w tym przekazanych przeze mnie informacji mogących dotyczyć mojego stanu zdrowia, w celu dostarczania mi dostosowanych do moich potrzeb materiałów edukacyjnych oraz informacji o produktach Coloplast.

Wyrażam zgodę na przesyłanie przez Coloplast Sp. z o.o. informacji handlowych oraz marketingowych za pośrednictwem urządzeń telekomunikacyjnych oraz z wykorzystaniem elektronicznej formy komunikacji (e-mail oraz SMS lub MMS).

PROSZĘ PODPISAĆ W TYM MIEJSCU

.....
Data i podpis

Informujemy, że administratorem Państwa danych osobowych jest Coloplast Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie przy ul. Inflanckiej 4, wpisana do rejestru przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego, prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy, XVI Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000118096, posiadająca numer identyfikacji podatkowej NIP 5272305360 oraz numer statystyczny REGON 016306100 (dalej jako „Coloplast”). Dane kontaktowe Inspektora Ochrony Danych znajdują Państwo na stronie internetowej Coloplast pod adresem: www.coloplast.pl.

Podstawę przetwarzania Pani/Pana danych stanowi uzasadniony prawnie interes Coloplast związany z realizacją prośby o wysyłkę prenumeraty oraz zgody zawarte w niniejszym formularzu. Przekazane dane będą przetwarzane w celu dystrybucji magazynu „Kolory Życia” oraz w celu przekazania informacji na temat produktów dostosowanych do Pani/Pana indywidualnych potrzeb przez czas niezbędny do realizacji tych celów i w granicach udzielonych zgód, w tym do czasu zaprzestania przez Coloplast Sp. z o.o. realizacji działalności handlowej, informacyjnej lub marketingowej objętej udzielonymi zgodami lub do czasu cofnięcia zgody/zgód lub złożenia sprzeciwu wobec przetwarzania danych.

Pani/Pana dane osobowe mogą być przetwarzane przez partnerów świadczących na rzecz Coloplast usługi techniczne (rozwijanie i utrzymywanie systemów informatycznych), nie będą natomiast przekazywane do państwa spoza Unii Europejskiej ani organizacji międzynarodowej.

Przysługują Pani/Panu prawo dostępu do treści swoich danych i ich sprostowania, do ich przenoszenia, a także do ich usunięcia lub żądania ograniczenia ich przetwarzania w razie cofnięcia zgody lub złożenia sprzeciwu wobec ich przetwarzania. W celu skorzystania ze wskazanych uprawnień lub uzyskania dodatkowych informacji dotyczących przetwarzania Pana/Pani danych przez Coloplast Sp. z o.o. prosimy o kontakt telefoniczny pod nr tel. 800 300 300, w siedzibie Coloplast Sp. z o.o. pod adresem: ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa lub drogą elektroniczną: centrum.pacjenta@coloplast.com. Przysługuje Pani/Panu także prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych w razie uznania, że działania Coloplast naruszają przepisy RODO.

Podanie Pani/Pana danych osobowych jest dobrowolne, ale ich niepodanie, wycofanie udzielonych zgód lub złożenie sprzeciwu wobec ich przetwarzania może uniemożliwić Pani/Panu otrzymanie prenumeraty oraz informacji i materiałów dostosowanych do Pani/Pana potrzeb.

Punkty konsultacyjne i poradnie

Białystok

- **Poradnia dla Chorych ze Stomią**
15-276 Białystok, ul. Waszyngtona 15A
☎ tel. 85 831 85 73
- **Poradnia Stomijna przy Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym**
15-950 Białystok,
ul. Skłodowskiej-Curie 26
☎ tel. 85 748 83 82

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. kom. 800 269 579

Ełk

Poradnia Stomijna z Poradnią Chirurgii
Ogólnej
19-300 Ełk, ul. M. Konopnickiej 1

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 pielęgniarstwa
56-400 Oleśnica, ul. Wileńska 2B
☎ 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

Rzeszów

Poradnia Stomijna
i Punkt Informacyjny
dla Osób ze stomią i ich rodzin
35-302 Rzeszów, ul. Litewska 10 lok. 2
☎ tel. 17 250 26 21,
☎ tel. kom. 798 177 977,
e-mail: sklep@med-partner.pl

Tarnobrzeg

Poradnia Stomijna
i Punkt Informacyjny
dla Osób ze stomią i ich rodzin
39-400 Tarnobrzeg, ul. T. Kościuszki 241
☎ tel. 15 823 55 54

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. 22 429 11 03
- **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

Białystok: Centrum Aktywności Społecznej, ul. św. Rocha 3, 15-879 Białystok, **kontakt:** Danuta Skutnik, tel. 604 967 220, **adres domowy:** ul. Pułkowa 5/75, 15-143 Białystok, e-mail: 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, **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, **Gorzów Wlkp.:** ul. Jana Dekerta 1, 66-400 Gorzów Wielkopolski, **kontakt:** Zbigniew Maławski, ul. Stoneczna 83/15, 66-400 Gorzów Wlkp., tel. 606 385 047, e-mail: gorzow@polilko.pl, **Katowice:** Centrum Organizacji Pozarządowych, Katowice 40-064, ul. Kopernika 14, **kontakt:** Ewa Sienicka, tel. 602 838 082, e-mail: esienicka@tlen.pl, **Kielce:** ul. Artwińskiego 3C, 25-734 Kielce, **kontakt:** Mieczysław Więckowski, ul. Zacisze 6, 25-027 Kielce, tel. 513 353 456, e-mail: 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, **Koszalin:** Oddział Regionalny Koszalin, 75-501 Koszalin ul. Piłsudskiego 11-15 pokój 126, **kontakt:** Kwiryn Buzalski, ul. M. Karłowicza 46B/1, 75-563 Koszalin tel. kom. 693 581 103, e-mail: koszalin@polilko.pl, **Kraków:** ul. Pomorska 1, 30-039 Kraków, Salon Medyczny Life+, **kontakt:** Grażyna Włodarczyk, ul. Stachiewicza 17/102, 31-303 Kraków, tel. 502 338 436, e-mail: krakow@polilko.pl, **Lublin:** **kontakt:** Stanisław Majewski, 21-017 Łęczna, ul. Obróńców Pokoju 11/VI, tel. 0501 59 39 45, e-mail: lublin@polilko.pl, **Ostrowiec Świętokrzyski:** ul. H. Sienkiewicza 70, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, **kontakt:** Andrzej Łoboda, tel. 737 593 254, e-mail: ostrowiec@polilko.pl, **Płock:** ul. Medyczna 19, 09-400 Płock, **kontakt:** Barbara Krakowska, ul. Wyszyńskiego 27/37, 09-500 Gostynin, tel. kom. 606 217 126, e-mail: 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, **Rzeszów:** ul. Słowackiego 11, 35-304 Rzeszów, **kontakt:** prezes Maria Sanecka, tel. tel. 723 113-863, 13 469 82 05, e-mail: rzeszow@polilko.pl, **Słupsk:** **kontakt:** Katarzyna Wyrzykowska, tel. kontaktowy: 608 303 454, e-mail: slupsk@polilko.pl, **Szczecin:** al. Jana Pawła II 42; 70-415 Szczecin (wejście od ul. Śląskiej, 1 piętro), **kontakt:** Jolanta Matalewska, ul. Chodkiewicza 1/15, 70-344 Szczecin, tel. 783 989 388, e-mail: 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, **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, **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, **Włocławek:** **kontakt:** Stanisław Struś, ul. Bojaskowskiego 2/40, 87-810 Włocławek, tel. 604 092 422, **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.

Większe poczucie pewności dzięki nowej formule

„Moje życie stało się
o wiele prostsze, od kiedy
nie muszę przejmować się
podciekaniem.”

Henryk, 65 lat, z ileostomią od 2008 r.



Brava® Ochronny pierścień uszczelniający

Stworzony z myślą o zapobieganiu
podciekaniu i ochronie skóry

NOWOŚĆ!



Więcej informacji pod bezpłatnym
numerem infolinii Coloplast 800 300 300



Brava™