

KOLORY

Nr 2 (18) 2022

Magazyn bezpłatny

ISSN 2544-5049

życia

Nosić czy nie nosić?

PAS STOMIJNY
STABILIZUJĄCY BRAVA®

Praktyczny PORADNIK

PRAWIDŁOWA APLIKACJA
SPRZĘTU I PIELEGNACJA STOMII

NAJLEPSZE przed Tobą...

TAKŻE W SYPIALNI

Spis treści

s. 3

Infekcje i zakażenia
W UROSTOMII

s. 5

NOSIĆ CZY NIE NOSIĆ?
Pas stomijny stabilizujący Brava

s. 7

Prawidłowa aplikacja sprzętu
i pielęgnacja stomii
PRAKTYCZNY PORADNIK

s. 9

Mamy to SUPERbohaterki
Rozmawiamy z mamą
małej Blanki

s. 12

Basen, jezioro, morze
Stomia a LETNIE KĄPIELE

s. 15

Jesteś tym, CZYM
ODDYCHASZ
Rozmawiamy z alergologiem

s. 17

CONSUMER CARE
Poznajmy się
Sandra Łazuga

s. 19

ZDROWE mikswanie!
Przepisy na koktajle

s. 21

Najlepsze przed Tobą...
Także W SYPIALNI



Przyszło lato, czas wakacyjnego odpoczynku, długich dni i ciepłych wieczorów. Zachęcam, aby wykorzystać te chwile na realizowanie swoich pasji i aktywność fizyczną. To najlepszy czas, aby odkrywać nowe! W artykule na str. 14 radzimy, jak przygotować się do kąpieli i aktywności w wodzie. Jedną ze specjalistek Telefonicznego Centrum Pacjenta, Sandra Łazuga, w wolnym czasie nurkuje – zobaczcie jej podwodną relację na str. 19. A może to pomysł na nowe hobby?

Wielu czytelników „Kolorów Życia” bierze udział w naszych webinarach. Na str. 7 spisaliśmy najważniejsze pytania o aplikację sprzętu stomijnego i pielęgnację stomii. Odpowiada na nie prowadząca webinar, pielęgniarka stomijna z ogromną wrażliwością na pacjenta i jego potrzeby – Katarzyna Witkowska. W tym numerze przyglądamy się też dokładniej tematowi urostomii. Na str. 3 pielęgniarka stomijna Ewa Wieczorek omawia najczęściej występujące infekcje i zakażenia.

Ambasadorka Coloplast, Magdalena Rumińska rozmawia z pielęgniarką stomijną o pasie stomijnym stabilizującym Brava. Nosić, czy nie nosić? Odpowiedź znajdziecie w artykule na stronie 5. Drugą bohaterką tego numeru jest tak mała, że mówi za nią mama. Na str. 11 poznacie sytuację niemowlaka ze stomią, a także przeczytacie szczegółowy instruktaż zmiany sprzętu stomijnego u niemowląt i dzieci.

Zachęcam do lektury całego numeru, a potem...wcielenia w życie postawionych w nim praktycznych rad!

Wraz z całym zespołem redakcyjnym życzę zdrowego i pięknego lata,
Milej lektury!

Beata Michalska
ZASTĘPCA REDAKTOR NACZELNEJ



www.koloryzycia.com.pl

KLIKASZ I CZYTASZ!

Zajrzyj do nas
jeszcze dziś!

Porady dla stomików w postaci artykułów
dostępnych w serwisie internetowym:

- Stomia i pielęgnacja skóry wokół niej
- Historie Stomików
- Dieta
- Aktywność fizyczna i nie tylko
- Psychologia
- Wiele innych tematów
- Dostęp do wszystkich numerów archiwalnych

Coloplast Polska organizuje wsparcie dla osób z wylonioną stomią lub wymagających cewnikowania, przyjeżdżających do Polski z Ukrainy. Uruchomiliśmy Telefoniczne Centrum Coloplast, gdzie konsultant biegle posługujący się językami ukraińskim i polskim odpowie na Państwa pytania.

pomoc.ukrainie@coloplast.com / +48 602 122 270 / poniedziałek – piątek w godz. 8.30 – 16.30

Infekcje i zakażenia W UROSTOMII

Urostomia to zabieg polegający na wytworzeniu połączenia pomiędzy skórą a drogami moczowymi. Zwyczajowo nazywana jest również przetoką moczową i występuje w kilku rodzajach. Z naszego artykułu dowiesz się najważniejszych informacji o infekcjach towarzyszących urostomii, ich przyczynach, sposobach zapobiegania i leczenia.



Ewa Wieczorek, magister pielęgniarstwa, specjalista pielęgniarstwa onkologicznego. Od 1995 r. pracuje w klinice nowotworów układu moczowego w Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowym Instytucie Badawczym w Warszawie.

JAK CZĘSTO ZDARZAJĄ SIĘ INFEKCJE W UROSTOMII I JAK IM ZAPOBIEGAĆ?

Niestety infekcje w urostomii zdarzają się często. Aby im zapobiegać, należy m. in. wypijać ok. 2 litrów płynów dziennie i obserwować zabarwienie moczu, które świadczy o stopniu nawodnienia naszego organizmu. Jeżeli mocz jest zbyt ciemny, zagęszczony i o intensywnym zapachu, może to świadczyć o odwodnieniu (przyjęciu zbyt małej ilości płynów). Jeśli ciemnej barwie moczu towarzyszy gorączka, ból w okolicach nerek, osłabienie i zmniejszona ilość wydalanego moczu, może to wskazywać na infekcję układu moczowego. Należy przy tym pamiętać, że niektóre leki i pokarmy mogą zmieniać kolor moczu (buraki, żelazo, witamina B).

JAKIE SĄ PRZYCZYNY, OBJAWY I LECZENIE INFЕКCJI W UROSTOMII?

Jedną z najczęstszych przyczyn zakażeń układu moczowego jest **zwężenie miejsca zespoleń moczowodu z pętlą jelitową**. Zwężenie to spowodowane może być przewlekłymi infekcjami bakteryjnymi dróg moczowych lub niedokrwieniem moczowodów. Bardzo ważna jest regularna diagnostyka. Pacjenci muszą pamiętać o badaniach kontrolnych, takich jak USG jamy brzusznej oraz badaniach laboratoryjnych krwi (moczniak, kreatynina). Leczenie odbywa się pod kontrolą lekarza i zwykle polega na antybiotykoterapii, a w niektórych przypadkach również przeszczepie moczowodu w miejscu zwężenia. Kolejnym powikłaniem jest **zwężenie pierścienia skórniego wokół urostomii**, które może uniemożliwiać swobodny odpływ moczu ze stomii i w konsekwencji spo-

wodować zastój moczu w górnych drogach moczowych. Pacjenci powinni pamiętać o kontroli otworu stomijnego (kalibracja otworu stomijnego raz w tygodniu). Wśród przyczyn zwężenia pierścienia skórniego wymienia się: zakażenia i długotrwałe stany zapalne układu moczowego, a także tendencje do szybkiego gojenia i zrastania. Leczenie to przede wszystkim kalibrowanie stomii, ewentualnie zabieg plastyki polegający na powiększeniu pierścienia skórniego wokół stomii.

Mocz i śluz wydobywający się ze stomii nie jest obojętny dla skóry, dlatego bardzo ważne jest prawidłowy dobór sprzętu stomijnego.

CZYM JEST ŚLUZ WYDOBYWAJĄCY SIĘ Z UROSTOMII. CZY POWINIEN NIEPOKOIĆ?

Śluz wydobywający się z urostomii jest rzeczą naturalną. Do wytworzenia urostomii (stomii-brodawki) wykorzystywany jest fragment jelita krętego, czyli końcowy odcinek jelita cienkiego. Śluz znajdujący się w jelicie chroni jego ścianki przed zakażeniem i podrażnieniem. Po wyłonieniu urostomii jelito nadal wytwarza śluz w celach ochronnych, a jego konsystencja i wygląd zależą od ilości wypitych płynów. Jeśli pacjent będzie przyjmował więcej płynów śluz będzie przezroczysty, natomiast gdy ilość spożywanych płynów będzie zbyt mała, wydzielina stanie się mniej przezroczysta i bardziej lepka.

BADANIE MOCZU I JAK POBRAĆ PRÓBKĘ?

Zacznijmy od tego, że bardzo ważny jest sposób właściwego pobrania moczu do badania. Od tego zależy wia-

rygodność wyników uzyskanych w badaniu. Nie wolno pobierać moczu bezpośrednio z worka, ani z dobowego (2 l.) ani stomijnego. Worki nie są sterylne i istnieje ryzyko zanieczyszczenia próbki. Mocz przeznaczony do badania najlepiej pobrać bezpośrednio z brodawki urostomijnej za pomocą jednorazowego jałowego cewnika. Przed pobraniem moczu należy dokładnie oczyścić miejsce wokół stomii i prawidłowo przygotować cewnik (umyć wodą z mydłem). Uznaje się, że mocz powinien być bezbarwny lub jasno słomkowy, bezwonny.

Badanie składu moczu daje nam wiele informacji na temat pracy układu moczowego i nerek. Standardowe badanie ogólne moczu obejmuje: oznaczenia białka, glukozy, ciał ketonowych, czerwonych krwinek (krwiomocz). Opisuje się także kolor moczu, zapach moczu, ciężar właściwy, przejrzystość i pH moczu. To ostatecznie świadczy o skali kwasowości i zasadowości moczu.

JAK PRAWIDŁOWO USZCZELNIĆ UROSTOMIĘ?

Do uszczelnienia urostomii można użyć pierścieni, pasty stomijnej oraz, w celu dodatkowego wzmocnienia płytki, półpierścieni. Obecnie mamy dostępne na rynku pier-

ścienie płaskie oraz pierścienie typu covex. Pierścienie posiadają otwór, który kształtujemy do rozmiaru stomii. Można zakładać je na dwa sposoby: bezpośrednio na skórę wokół brodawki lub bezpośrednio na płytkę, dopasowując otwór pierścienia do otworu w płytce.

Pasta stomijna stosowana do uszczelniania może być również nakładana bezpośrednio na skórę wokół stomii albo na płytkę dookoła otworu wyciętego w płytce stomijnej. Jeżeli pasta stomijna zostanie nałożona w nadmiarze, to nie ma możliwości, żeby odpływ moczu z urostomii został zablokowany – mocz wypłucze nadmiar pasty. Żeby prawidłowo wyciąć otwór w płytce, należy zmierzyć otwór stomii. Miarki znajdują się w każdym pudełku worków stomijnych. Otwór w płytce nie może być za duży, ponieważ będzie narażał skórę wokół brodawki na podrażnienia i odparzenia. Nie może być też zbyt mały, bo będzie uciskał brodawkę i powodował jej mechaniczne uszkodzenia (krwawienie). Otwór w płytce wycinamy z 2–3 mm marginesem. Najważniejszą rzeczą jest odpowiedni dobór sprzętu, jeżeli płytka zostanie dobrze dobrana i dopasowana pod względem anatomicznym, to nie będzie potrzeby używania dodatkowych akcesoriów i uszczelnień.

RODZAJE UROSTOMII

Urostomia występuje w kilku rodzajach. **Nefrostomia** to przetoka nerkowo-skórna, mocz odprowadzany jest bezpośrednio z nerki po nakłuciu przezskórnym układu kielichowo-miedniczkowego. Może być założona czasowo lub na stałe. Zabieg przeprowadzany jest w znieczuleniu miejscowym. Dren wystający ze skóry wymaga wymiany co 6–8 tyg. Taki rodzaj stomii zaopatrywać można workami stomijnymi (które nie są refundowane w przypadku nefrostomii), lub opatrunkiem. Ważne jest, żeby nie wyrwać drenu ze skóry. Innym rodzajem urostomii jest **cystostomia**, czyli przetoka nadłonowo-pęcherzowa polegająca na przezskórnym nakłuciu pęcherza moczowego. Zabieg przeprowadzany w znieczuleniu miejscowym. Najczęściej jest ona czasowa, rzadko kiedy stała. Dren wystający ze skóry wymaga wymiany w zależności od rodzaju cewnika co 4 tygodnie lub co 3 miesiące (w przypadku cewników silikonowych). Kolejnym rodzajem stomii jest **ureterocutaneostomia**, czyli przetoka moczowodowo-skórna wytwarzana w trakcie zabiegu operacyjnego na ogół definitywna (stała). Polega na obustronnym zespoleniu moczowodów z otworem skórny przetoki na brzuchu. Taki rodzaj stomii może wymagać używania cewników (drenów) na okres stały,

które będą wymagać okresowych wymian (co 6–8 tygodni). Przetoka moczowodowo-skórna jest zaopatrywana sprzętem urostomijnym (sprzęt refundowany w całości).

Cystektomia (urostomia, odprowadzanie moczu sposobem Brickera) to duży zabieg operacyjny, w trakcie którego wytwarza się otwór stomijny z wyizolowanego odcinka jelita cienkiego (krętego) przez mięsień prosty brzucha. W drugi koniec jelita natomiast wszczepia się (wszywa) szczelnie moczowody, które na początku są szynowane cewnikami. Cewniki usuwane są około 2–3 tygodnie po zabiegu operacyjnym. Ta urostomia to rodzaj przetoki na stałe, wykonuje się ją najczęściej po prawej stronie brzucha w połowie lub 1/3 odległości między pępkiem a kolcem biodrowym przednim górnym. To, jaki konkretny rodzaj zabiegu urostomii zostanie przeprowadzony u danego pacjenta, związane jest z miejscem układu moczowego, gdzie pojawiła się przeszkoda blokująca swobodny odpływ moczu. Jeśli problem tkwi w drenach, to jest konieczność ich wymiany. Jeżeli mamy wytworzoną przetokę moczowodowo-skórna, nerkowo-skórna, pęcherzowo-skórna, która wymaga utrzymania cewnika, to jego wymiana powinna odbywać się w zależności od rodzaju cewnika, co 6–8 tygodni, a w przypadku cewników silikonowych co 12–14 tygodni.



Katarzyna Witkowska,
pielęgniarka stomijna



Magdalena Rumińska,
Ambasador Coloplast

Nosić czy nie nosić?

PAS STOMIJNY STABILIZUJĄCY BRAVA®



Głównym zadaniem pasa stomijnego stabilizującego jest wsparcie mięśni brzusznych oraz zmniejszenie ryzyka występowania przepukliny pooperacyjnej i przede wszystkim przepukliny okołostomijnej. Dodatkowo pas wspomaga utrzymanie stabilizacji sprzętu stomijnego na powierzchni brzucha, utrzymując worek na miejscu. O tym, jak to działa w praktyce, rozmawiamy z Katarzyną Witkowską, pielęgniarką stomijną i Magdaleną Rumińską, Ambasadorką Coloplast w Polsce.



Rozmawiała:
Beata Michalska,
Młodszy Specjalista ds. Digital
Marketingu Coloplast

W portfolio Coloplast znajdują się nie tylko płytki i worki stomijne, ale także akcesoria do pielęgnacji stomii. Pas stomijny stabilizujący Brava to wyrób medyczny przeznaczony dla pacjentów po operacjach i z wyłonieniem stomii. W wiadomościach wysyłanych do Ciebie Magdo, jako naszej Ambasadorki, często pojawiają się pytania dotyczące uzasadnienia stosowania pasa?

Magda: Dokładnie tak. Pacjenci ze stomią chcieliby wiedzieć czy, jak i kiedy go nosić. U mnie świetnie sprawdza się np. podczas treningów i wizyt na siłowni.

Pani Kasiu, jak to jest zatem z pasem stomijnym stabilizującym Brava. Nosić czy nie nosić?

Katarzyna: Powiem krótko: oczywiście, że nosić. Sposób użytkowania zależy od wieku pacjenta. Jeśli młody człowiek z wyłonioną stomią nosiłby pas stomijny przez większość czasu, to wtedy jego mięśnie zapomną o swojej funkcji. Należy więc w takim przypadku nosić pas tylko w określonych sytuacjach, kiedy napięcie brzucha jest duże i dochodzi do wytwarzania tłoczni brzusznej, tj.: przy schylaniu się, dłuższej wymuszonej pozycji czy dźwiganiu. Pacjenci po 40 r.ż. powinni nosić pas stale, z przerwami na relaks i leżenie czy beczynne siedzenie. Oczywiście należy pamiętać, żeby przed wstaniem, założyć pas z powrotem, ponieważ bardzo rzadko pacjenci pamiętają, by wstawać prawidłowo, czyli z pozycji bocznej, spuszczać nogi i podpierając się rękoma. Pacjenci po 60 r.ż. powinni pas stomijny nosić stale, luzując go jedynie podczas odpoczynku.

Skoro już wiemy, że powinniśmy nosić pas stomijny, to proszę nam powiedzieć, w jaki sposób go zakładać?

Rekomenduję, aby pas stomijny zakładać w pozycji leżącej, bo wtedy wszystkie trzewia są zapadnięte i jest to właściwe zapięcie. Należy zapiąć pas swobodnie – podobnie jak bandaż elastyczny. W ciągu dnia, kiedy obwód brzucha zwiększa się, pas stomijny należy lekko poluzować. Jeżeli pacjent z racji wieku lub ograniczeń ruchowych, nie jest w stanie założyć pasa stomijnego na leżąco, to może go zakładać na stojąco, ale najważniejsze, aby go nosił.

Na kanale Coloplast Polska na YouTube znajduje się film instruktażowy autorstwa Katarzyny Witkowskiej. Zachęcamy do obejrzenia: <https://tiny.pl/9z9q6>



Kiedy należy zacząć nosić pas stomijny?

Powinno się go założyć w pierwszych dobach po operacji, aby nie dopuścić do rozejścia się rany. Od razu należy wyciąć też otwór w pasie stomijnym. Ja nie mam wyciętego takiego otworu, ale tylko dlatego, że kiedy ćwiczę, tak jest mi wygodniej.

Jak długo powinno się nosić pas stomijny po operacji? Z tego, co powiedziała Pani wcześniej, to chyba najlepiej w ogóle go nie zdejmować?

Najlepiej byłoby stale – szczególnie pacjenci w starszym wieku, którzy powinni zdejmować pas tylko do kąpieli lub podczas leżenia. Minimalny czas, w jakim powinno się nosić pas stomijny po operacji to trzy miesiące. Jeśli nic się nie dzieje, nie widać, żeby brzuch zaczął uwypuklać się, to można nosić pas tylko do cięższych aktywności, o których mówiłam wcześniej.

Wiem, że trudność sprawia pacjentom także dobranie właściwego rozmiaru i wycięcie otworu w pasie stomijnym. Jak się do tego zabrać?

Za pomocą miarki krawieckiej lub miarki Coloplast wykonujemy pomiar obwodu pasa w najszerszym miejscu

i/lub miejscu, w którym znajduje się stomia. Rozmiar pasa dopasowujemy wg tabeli rozmiarów, która znajduje się na każdym opakowaniu pasa. Otwór na worek stomijny wycinamy w obszarze specjalnego panelu, gdzie zastosowana jest dodatkowa warstwa materiału stabilizującego okolice stomii. Przy sprzęcie 1-częściowym otwór należy wyciąć tak, aby był nieco mniejszy niż miejsce łączenia się worka z przylepcem. W przypadku sprzętu 2-częściowego otwór wycinamy w punkcie styku worka z płytką. Otwór musi być nieco mniejszy, ponieważ w trakcie użytkowania pasa może ulec niewielkiemu rozciągnięciu. Wycięcie zbyt małego lub zbyt dużego otworu może skutkować niewłaściwym działaniem sprzętu stomijnego. Sposób wycięcia otworu jest bardzo dokładnie opisany w metryczce dołączonej do pasa.

A co z komfortem noszenia? Czy pas stomijny Brava jest wygodny w użyciu i czy nie roluje się podczas ruchu?

Pas jest wygodny w noszeniu i nie roluje się, ponieważ posiada silikonową, antypoślizgową warstwę na górnym i dolnym brzegu. Zapobiega ona także zwijaniu czy przesuwaniu się pasa, co dodatkowo zabezpiecza worek przed jego odklejeniem. Posiada głęboko wycięty kształt w tylnej części, co zapewnia odpowiednie dopasowanie podczas ruchów ciała, nie zaściana pośladków i nie przesuwają się zbyt wysoko na plecy.

Magda: Jako użytkownik potwierdzam, że pas jest bardzo wygodny, ponieważ jestem w stanie w nim ćwiczyć. Zakładam pas, ciasne legginsy i zupełnie nie czuję, że go mam. Nawet go nie widać pod moim sportowym, obcisłym ubraniem, bo nie roluje się podczas ćwiczeń.

Czy po użyciu pas można uprać?

Magda: Jak najbardziej. Piorę swój pas w temperaturze 40 st. z innymi rzeczami i suszę rozłożony w temperaturze pokojowej.

Na koniec zapytam jeszcze, czy pas stomijny stabilizujący Brava można odebrać w ramach refundacji?

Tak, jak najbardziej pas stomijny Brava można nabyć w ramach przystługującego limitu refundacyjnego.



Katarzyna Witkowska,
pielęgniarka stomijna

Prawidłowa aplikacja sprzętu i pielęgnacja stomii

PRAKTYCZNY PORADNIK

Na naszym webinarze prowadzonym przez panią Katarzynę Witkowską, pielęgniarkę stomijną, padło wiele ważnych pytań. Po webinarze wysyłałiście też swoje komentarze. Zebraliśmy najczęściej pojawiające się tematy, aby ułatwić stomikom usystematyzowanie przekazanej wiedzy.



Rozmawiała:
Beata Michalska,
Młodszy Specjalista ds. Digital
Marketingu Coloplast

Jak przygotować się do zmiany sprzętu stomijnego oraz pielęgnacji stomii?

Najlepiej ustalić sobie odpowiednią porę dnia (dla każdego indywidualną), kiedy stolica mniej wydalą: w przypadku ileostomii, urostomii najczęściej rano, po nocy, a w przypadku kolostomii porę po zakończonym wypróżnieniu (gdy cykl wypróżnień jest już wyregulowany). Najwygodniej stworzyć sobie w domu kącik z akcesoriami niezbędnymi do wymiany sprzętu i pielęgnacji oraz miejsce, w którym mamy komfort intymności. Do przechowywania sprzętu mogą służyć: kosmetyczka, koszyczek, kontenerki, stolik z szufladkami na kółeczkach, szuflada w komodzie lub szafce łazienkowej, półka w szafce, itp.

Jakie środki do zaopatrzenia stomii i pielęgnacji skóry wokół powinny znaleźć się w takim miejscu?

Aby zmiana sprzętu przebiegła bez zakłóceń, warto mieć pod ręką najpotrzebniejsze rzeczy:

- sprzęt – płytki + worki, worki, nożyczki, suszarka lub okolica grzejnika-kaloryfera
- płatki kosmetyczne
- ręcznik papierowy
- woreczki na opady – małe łazienkowe 15-20 litrowe (wygodne).

Na co szczególnie powinniśmy zwrócić uwagę?

Pamiętajmy, aby zawsze odklejać przylepiec przy użyciu sprayu do jego usuwania – wówczas nie uszkodzamy naskórka.

Szczególną uwagę powinniśmy zachować w końcowej fazie, odklejając dolny brzeg przylepca, ponieważ wówczas często dochodzi do szarpnięcia i uszkodzenia skóry. Jeżeli przylepiec odklei się wcześniej niż planowaliśmy, a używamy pasty stomijnej uszczelniającej, której nie możemy zmyć, ponieważ dobrze przylega do skóry, to musimy pamiętać, aby nie drapać i nie skrobać pasty, tylko użyć środków do usuwania przylepca i zmywaczy do skóry. Usuwamy tylko taką warstwę, jaką możemy, a resztę zostawiamy na skórze. Przemycamy skórę wokół stomii wilgotnymi (zmoczonymi w czystej wodzie) płatkami kosmetycznymi. Zmywamy tyle ile się uda, osuszamy ręcznikiem papierowym i suszarką, po czym przyklejamy nowy worek, również używając pasty lub/i pierścienia.



Brava: spray i chusteczki do usuwania przylepca

Jak powinna wyglądać prawidłowa śluzówka?

Prawidłowa śluzówka ma kolor różowy lub malinowy. Normalne jest niewielkie podkrwawianie śluzówki pojawiające się przy oczyszczaniu i myciu okolicy wokół stomii, a jego powodem jest uraz mechaniczny. Najlepszym

sposobem na jego zniwelowanie jest natłuszczenie. Suchą śluzówkę powinniśmy natłuszczać parafiną, wazeliną lub olejem.

Co powinno nas zaniepokoić?

Jeśli kolor śluzówki zmienia się na siny lub czarny, wówczas może dojść do martwicy. Niezbędna jest w takim przypadku wizyta u lekarza. Podobnie w przypadku, jeśli zauważymy: krew wydobywającą się ze światła jelita, sikający strumień krwi z widocznego jelita, wyciek ropny, rozejście się szwu skórno-śluzówkowego, wypukłości na śluzówce stomii, których wcześniej nie było, rozrastające się wokół śluzówki na skórze narośla, wybujała, krwawiąca ziarnina, z którą nie można sobie poradzić, głębokie, sączące się podrażnienia skóry wokół stomii, których nie można wygoić, pierwszorazowe wypadnięcie pętli jelita, widoczna wypukłość wokół stomii lub wypukłość wokół stomii powiększająca się stopniowo z czasem, co może sugerować pojawienie się przepukliny okołostomijnej.

Co ze zmianą sprzętu poza domem?

Tu najważniejsze jest opanowanie emocji. Sprzęt możemy zmienić w zasadzie w każdym miejscu. Należy jedynie zapewnić sobie odrobinę intymności i zawsze mieć przy sobie kosmetyczkę z niezbędnymi akcesoriami. W kosmetyczce powinny znaleźć się:

- kilka arkuszy ręcznika papierowego i płatków kosmetycznych, woreczki na odpady
- spray do usuwania przylepca, zmywacz w chusteczkach
- pasta stomijna w tubie, ewentualnie puder i pierścienie w paskach (półksiężyce)
- worek, ewentualnie płytka + worek – z wyciętym otworem (żeby nie martwić się, jak go wyciąć)
- mała butelka z wodą
- zapas spokoju, cierpliwości i optymizmu.

Czy pielęgnacja stomii zależy od jej rodzaju?

Duże znaczenie ma to, jaką treść wydalą dana stomia. Najłatwiej jest zaopatrzyć i pielęgnować kolostomię,

która wydalą treść okresowo. Daje pacjentowi czas na prawidłową pielęgnację i jej właściwe zaopatrzenie. W przypadku powikłanej stomii ważne jest, żeby właściwie dobrać sprzęt z najlepiej dopasowanym przylepcem: Convex, Concave. W zasadzie nie ma znaczenia, czy jest to sprzęt 1- czy 2- częściowy. To zależy od upodobań pacjenta. W przypadku ileostomii czy urostomii preferuje się sprzęt 2-częściowy, który pozwala na kontrolę nad wypływającą treścią (można zawsze zastosować tampon OB czy zatyczkę z ręcznika papierowego), co pozwala na dokładniejsze wklejenie przylepca w suchym otoczeniu. Nie dochodzi wtedy do podciekania treści i przylepiec lepiej trzyma się na skórze.

Jak często powinno zmieniać się sprzęt stomijny?

Tak naprawdę to nie ma rekomendacji, co do czasookresu wymiany sprzętu. Jeżeli dochodzi do częstego podciekania, to wymianę sprzętu należy wykonać za każdym razem, kiedy to się stanie, w celu ochrony skóry przed podrażnieniami. Jeżeli sprzęt jest dobrze dopasowany i nie dochodzi do podciekania i podrażnień skóry, moi pacjenci z urostomią utrzymują przylepiec 4–6 dni, wymieniając worek co drugi dzień, przy tej okazji oczyszczając okolicę stomii w płytce w celu zapobiegania rozwijaniu się infekcji układu moczowego. Podobnie jest z pacjentami z ileostomią, u których rekomenduję wymianę sprzętu co 3–4 dni (jeśli nie dochodzi do podciekania). Jest to optymalny czas pozwalający na uniknięcie powikłań. U pacjentów z kolostomią rekomenduję zmianę sprzętu co trzeci dzień. Treść jest zwykle zwarta, nie zsuwa się do dołu worka, co bardzo przeszkadza pacjentom, zwykle przesuwiają ją ruchem dłoni do dołu, stosują żel/płyn dezodorant, który ma właściwości „poślizgowe” i pod jego wpływem treść samoistnie się przesuwa. Otwór w przylepcu powinien być większy o 2–4 mm od wielkości stomii, ponieważ zwarta treść podczas wydalania potrafi pociągać brzeg przylepca i go odklejać albo przy przesuwaniu treści dłonią pacjent sam może wepchnąć ją pod przylepiec. Wymaga to kontroli i samoobserwacji.



Brava: pasta stomijna, pasta w paskach, pierścień uszczelniający w paskach, pierścień uszczelniający, ochronny pierścień uszczelniający



Mamy

TO SUPERBOHATERKI!

Zwykle na naszych łamach gościmy osoby, które dzielą się z nami własnymi doświadczeniami związanymi ze stomią. Blanka, która musiała zmierzyć się z ileostomią, ma niespełna roczek, dlatego o rozmowę prosiliśmy jej Mamę, Magdę. Obie są dla nas superbohaterkami!



Sandra Łazuga,
Specjalista ds. produktów,
Telefoniczne Centrum Pacjenta
Coloplast, dietetyk

Po kilku miesiącach walki o zdrowie córeczki Magdalena stała się prawdziwą specjalistką w kwestii pediatrycznego sprzętu stomijnego. Zdobytą wiedzę i doświadczeniami chętnie dzieli się z innymi Mamami.

Z powodu zapalenia jelit Twoja córeczka musiała zaraz po urodzeniu zmierzyć się z ileostomią. Jest jedną z naszych najmłodszych wojowniczek. A jak w tej walce radziła sobie Mama? Czy pojawił się strach przed stomią?

Nie, nie bałam się. Stomia uratowała córeczce życie, zatem stała się naszym wybawieniem. Gdy pierwszy raz zobaczyłam stomię od razu zaczęłam się zastanawiać, jak ogarnę to technicznie. Te kwestie były dla mnie najtrudniejsze. Cała reszta stała się mniej ważna – chodziło jedynie o to, aby Blanka była dobrze zaopiekowana i miała jak największy komfort.

Zanim wypuszczono Was do domu, na pewno otrzymałaś w szpitalu instruktaż. Wskazówki okazały się trafione?

W zasadzie nie otrzymałam instruktażu – przez pierwsze dni stomię przyklejały panie pielęgniarki, czasami trzy/cztery razy na dobę. Po paru dniach podjęto decyzję, że zajmę się tym sama – dostałam sprzęt i zaczęłam rozmyślać, jak pielęgnować stomię samodzielnie. Blanka ważyła wtedy nieco ponad 2 kilogramy.

Wyobrażam sobie, że zmiana woreczka przy coraz bardziej ruchliwym dziecku jest trudna. Maluszkowi przecież nie wytłumaczymy, aby się przez chwilę nie ruszał. Bywało, że czułaś niemoc?

W moim przypadku nie występuje niemoc przy niepowodzeniach, a jedynie coraz większa motywacja, żeby znaleźć idealne rozwiązanie. Kiedy musiałam docinać czwartą płytkę albo wyrzucałam siódmy woreczek, ponieważ poprzednie zostały zniszczone lub nie zdążyłam ich przykleić, na spokojnie przygotowywałam kolejne. Dziecko faktycznie rusza się cały czas, a w przypadku przeklejanía stomii szczególnie – odczuwa dyskomfort lub ból. Mimo to uważam, że przygotowanie sprzętu i jego przyklejenie w pojedynkę jest skuteczniejsze, ponieważ dzieje się to w naturalnym ułożeniu dziecka (z nóżkami w pozycji zgięciowej). W zabiegówce sprzęt stomijny przyklejały co najmniej trzy pielęgniarki, z czego jedna odciągała nóżki do wyprostu, a druga trzymała rączki, przez co dziecko przyjmowało nienaturalną pozycję i tak przyklejona płytka odklejała się praktycznie zaraz po uwolnieniu chwytu.

Czyli Mamy to rzeczywiście superbohaterki! A jak przygotowywałaś się na spacer lub sytuacje awaryjne?

Osoba sprawująca opiekę nad dzieckiem ze stomią powinna przygotować się na dużo pracy. Stomia odkleja się w różnych momentach i dziecko w kilka sekund całe zostaje zalane treścią jelitową. Przy wyjściach z domu należy brać to pod uwagę i **zawsze mieć ze sobą pełen zestaw sprzętu i kosmetyków do wielokrotnego przeklejanía oraz kilka ubrań na zmianę** (wszystkich, łącznie z kocy-

kiem, becikiem czy innymi akcesoriami, w które zawinięte jest dziecko). Również w nocy należy spodziewać się przeciekania bądź całkowitego odklejenia się płytki. Trzeba nauczyć się wymieniać zestaw przy przyciemnionym świetle. Wymiana woreczka powinna odbywać się regularnie rano i wieczorem, ale mimo to należy obserwować uważnie stan woreczka w innych godzinach i wymieniać, jeżeli wygląda na zapełniony lub zapowietrzony.

Blanka miała w pewnym momencie problemy ze skórą wokół stomii. Jak udało się jej ulżyć i zagoić skórę?

Stosowane były różne rozwiązania – od maści do opatrunku – niestety bez powodzenia. Do idealnego rozwiązania doszłam sama, metodą prób i błędów.



Wygląd skóry po pierwszych dniach opieki nad Córką.



Wygląd skóry po wdrożeniu mojego sposobu pielęgnacji.

Stomia córki była dwulufowa. Początkowo lufy były prawie równe z powierzchnią brzuszka, potem jednak zaczęły wypadać. Czasem mniej, czasem więcej, w zależności od nastroju dziecka (im było bardziej płaczące, tym większa była tłocznia brzuszna i lufy wypadały bardziej). Najbardziej wypadała lufa pracująca (z jelita cienkiego). Bywało, że nawet 2-3 cm jelita wystawało poza brzusek dziecka.

Nasze rozwiązania zmieniały się więc zależnie od sytuacji. Gdy lufki stomii były równe z brzuszkiem, wybierałam sprzęt 2-częściowy Easiflex, natomiast gdy wystawały ponad skórę przyklejałam system 2-częściowy SenSura Mio Kids. **Niezależnie od rodzaju sprzętu dodatkowo potrzebowałam płytki ochronnej.**

Jak wygląda życie Blanki po zespoleniu?

Szczęśliwie jelita zostały zachowane prawie w całości, dzięki czemu córka aktualnie funkcjonuje zupełnie normalnie i odżywia się standardowo.



NASZE ROZWIĄZANIE DLA MALUTKIEGO DZIECKA Z ILEOSTOMIĄ:

- System 2-częściowy Easiflex® z workiem otwartym przezroczystym (dziecko o wadze 2 kg i stomii z lufkami równymi z brzuszkiem), lub
- System 2-częściowy SenSura® Mio Kids w rozmiarze 27 mm z workiem otwartym przezroczystym (dziecko o wadze 2-3 kg i stomii z lufkami wystającymi ponad skórę)

Dodatkowo:

- płytka ochronna Brava®
- pierścień uszczelniający Brava w paskach
- spray Brava środek do usuwania przyklepcy
- spray Brava środek ochronny do pielęgnacji skóry
- puder Brava

SPOSÓB PRZYKLEJENIA SPRZĘTU SENSURA MIO KIDS:

1. Ściągamy stary woreczek z płytki.
2. Odklejamy starą płytkę, używając środka do usuwania przyklepców.
3. Przemywamy brzusek bardzo delikatnie wodą (jeżeli akurat kąpiemy dziecko, miejsce wymyje się samo).
4. Suszymy brzusek i nakładamy puder w miejsca podrażnione (przy samej stomii, ale również dookoła, tam gdzie widać podrażnienia). Nadmiar pudru zdmuchujemy, **zasłaniając ręką dostęp do buzi dziecka.**
5. Spryskujemy brzusek środkiem ochronnym do skóry w sprayu.
6. Przykrywamy lufki gazikiem, aby wyciekająca treść nie zniszczyła naszych przygotowań.
7. Ścinamy „płatki kwiatu” w płytce stomijnej – przy tak małym brzuszku płatki zachodzą na wzgórek łonowy, dlatego trzeba je ściąć, tworząc coś na kształt okrągłej płytki.

8. Docinamy płytkę ochronną dokładnie w kształt ściętej płytki stomijnej (przykładamy jedną do drugiej i przycinamy płytkę ochronną po obwodzie płytki stomijnej).
9. W płycie ochronnej wycinamy otwór dokładnie o kształcie stomii – w przypadku jelit zwisających z brzuszka otwór musi być większy, dlatego nie ma możliwości wyciąć otworu tak, żeby nie była widoczna skóra. Za mały otwór spowoduje zranienie luf od dołu. Skórę zabezpieczamy pudrem.
10. Uwaga! Otwory wycinamy nieco poniżej połowy płytek – w ich dolnej części. Pozwala to na ich umiejscowienie na brzuszku powyżej linii wzgórka łonowego.
11. Sklejamy płytki ze sobą poza brzuszkiem dziecka po uprzednim dopasowaniu wyciętych otworów (dotknięcie klejem treści jelitowej natychmiast niszczy płytki – już się nie przykleją).
12. Ogrzewamy obie płytki w dłoniach tak długo, aż będą wyczuwalnie ciepłe i bardziej elastyczne.
13. Ściągamy folię ochronną z płytki ochronnej i przyklejamy płytki do brzuszka dziecka, dopasowując dokładnie wycięcia do stomii. Moment przyklejenia jest kluczowy – płytka nie może dotknąć żadnej z luf. Unosimy obie lufy i nakładamy ostrożnie płytkę, dopasowujemy optycznie i jednym zdecydowanym ruchem przykładamy do brzuszka. Nie ma możliwości poprawy tej czynności – jeżeli dziecko się nam wywinie, albo coś przyłożymy krzywo trzeba przygotować nowe płytki.
14. Po przyklejeniu płytek od razu zabezpieczamy lufy gazikiem dookoła i delikatnie rozmasowujemy płytki. Płytkę ochronną klei się bardzo mocno, chociaż początkowo sprawia wrażenie, że może się odkleić.
15. Na tym etapie dosypujemy odrobinę pudru na największe rany oraz widoczną zdrową skórę, uważając jednak, żeby na kołnierz płytki nie dostała się ani odrobina pudru.
16. Przygotowujemy woreczek, zawijając jego dolną część.
17. Ściągamy gazik i natychmiast przyklejamy woreczek do kołnierza płytki. Rozpoczynając od dołu kołnierza, woreczek układamy poziomo na brzuszku.
18. Rozmasowujemy złączenie na kołnierzu płytki, upewniając się, że woreczek jest przyklejony w każdym miejscu.
19. Przycinamy pierścień ochronny i doklejamy dookoła płytek pod woreczkiem tak, że część pierścienia wchodzi na płytkę, część na brzusek.
20. Tak założony zestaw utrzymuje się na brzuszku do 4 dni. Po tym czasie odkleja się samoistnie. Jeżeli jednak zdarzy się, że trzyma się nadal, należy go ściągnąć i wypielęgnować skórę.
21. Woreczki zmieniamy minimum dwa razy dziennie (rano i wieczorem).
22. Woreczki SenSura Mio odpowietrzają się same – mimo to należy sprawdzać, czy nie są zbyt napompowane. Jeżeli tak – należy je odpowietrzyć ręcznie.
23. Jeżeli wiemy, że trzeba będzie zdjąć stomię szybciej niż po czterech dniach (np. idziemy do lekarza, kąpiel) przyklejamy w ten sam sposób jedynie płytkę stomijną (bez płytki ochronnej). Takie przyklejenie wytrzyma do 2 dni.

WYMIANA WORECZKA:

1. Przelewamy treść jelitową w woreczku w kierunku otwarcia woreczka.
2. Odklejamy woreczek – **odklejając woreczek, bardzo ważne jest, by trzymać bardzo stabilnie kołnierz płytki** – ciągnięcie za woreczek bez stabilizacji kołnierza spowoduje ciągnięcie dziecka za całą płytkę (ból i zagrożenie, że zerwiemy płytkę z brzuszka).
3. Woreczek wyrzucamy, utrzymując go w pozycji otworem do góry tak, aby treść jelitowa się nie wylała.
4. Zabezpieczamy lufy gazikiem i czystym kołnierz wodą, bardzo dokładnie suszymy.
5. Ściągamy folię ochronną z nowego woreczka i nakładamy go na kołnierz płytki, kierując otwarcie woreczka w przeciwną stronę od poprzedniego (jeżeli ściągaliśmy woreczek zwisający na lewo, to nowy powinien zwiśać na prawo). Dokładnie masujemy połączenie i sprawdzamy, czy przypadkiem nie podeszła nam pod niego lufa – w takim przypadku woreczek jest do wyrzucenia i przyklejamy nowy).
6. Nakładamy pieluchę tak, aby zakończenie woreczka nie uwierało dziecka w brzusek (pusty woreczek można początkowo podwinąć na brzusek, im bardziej zapełniony tym bardziej musi zwiśać). Zawsze sprawdzamy, czy nie uraża ciała dziecka.

Basen, jezioro, morze

– STOMIA A LETNIE KĄPIELE

Wielu stomików obawia się wyjścia na basen, wyjazdu nad morze czy jezioro. Powodem obaw są przede wszystkim lęk przed podciekaniem, odklejeniem się worka oraz brak zrozumienia przez otoczenie. Czy powinniśmy zatem zrezygnować z przyjemności wypoczynku nad wodą?



Marta Wolska,
Starsza Specjalistka ds. Produktów,
Telefoniczne Centrum Pacjenta
Coloplast

Pływanie to jedna z najbardziej popularnych form spędzania wolnego czasu latem, szczególnie w czasie upałów. Pływanie i ruch w wodzie mają także wiele wymiernych korzyści zdrowotnych:

- wspomaganie układu oddechowego,
- odciążenie stawów,
- wspomaganie procesu odchudzania,
- poprawa kondycji i wydolności organizmu,
- redukcja wad postawy,
- zmniejszenie poziomu stresu.

Stomia nie jest przeciwwskazaniem do korzystania z basenu czy jeziora, choć oczywiście wielu stomików ma w tej kwestii obawy natury psychologicznej. Najważniejsze jest wcześniejsze przygotowanie. Prawidłowo dobrany sprzęt stomijny oraz akcesoria gwarantują odpowiednie przyleganie przylepca do skóry. Podczas aktywności fizycznej i kąpieli w wodzie ważne jest, aby przylepiec był miękki, a materiał worka nie chłonał wody. W wilgotnych warunkach bardzo dobrze sprawdzają się worki SenSura® Mio.

REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRZYNOSI WIELE KORZYŚCI:

- obniża ciśnienie krwi,
- obniża ryzyko powstania zaburzeń sercowo-naczyniowych, reguluje przemianę materii,
- obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2,
- wzmacnia układ immunologiczny,
- poprawia stan zdrowia psychicznego (zmniejsza objawy lęku, depresji).

SENSURA MIO NAD WODĄ

Nowy worek SenSura Mio wygląda inaczej niż znane worki stomijne, gdyż został zaprojektowany po to, by zapewnić maksymalną dyskrecję. Przylepiec SenSura Mio został stworzony w oparciu o technologię BodyFit®, która zapewnia idealne przyleganie przylepca do każdego rodzaju ciała. Jego miękka i elastyczna płytka dopasuje się do Twojego ciała podczas schylania się, ćwiczeń, a nawet podczas pływania. Worek SenSura Mio wyprodukowany został z tekstylnego materiału, który nie wchłania wody. Jest bardzo delikatny, nie szeleści i co najważniejsze jest dyskretny. Trudno zauważyć go pod kąpielówkami czy strojem kąpielowym. Tekstylny materiał, z którego jest wykonany jest na tyle delikatny, że nie powoduje silnego tarcia o skórę, nie podrażnia i nie odparza. Worki SenSura Mio dedykowane są dla każde-

go, zarówno dorosłych jak i dzieci. Dostępne są w systemie jedno i dwuczęściowym, otwarte oraz zamknięte. Worki zamknięte dostępne są w trzech wersjach: mini, midi oraz maxi. SenSura Mio mini i midi, ze względu na mniejszy rozmiar, są bardziej dyskretne. To idealne rozwiązanie na wakacje nad wodą oraz na wyjście na basen.

KĄPIELE DZIECI ZE STOMIĄ

Przygotowując dziecko do aktywności nad wodą, trzeba zwrócić uwagę na inny problem niż u dorosłych. Wyzwaniem u maluchów jest wypukły kształt ciała oraz zwiększona ruchliwość dziecka. Nie ma jednak żadnych przeciwwskazań, aby wyjechać z dzieckiem na wakacje nad morze czy jezioro. Warunek to odpowiednie zaopatrzenie. Worki SenSura Mio są także dostępne dla dzieci i młodzieży. SenSura Mio Kids worek to idealne rozwiązanie dla pacjentów z okrągłymi brzuskami. Elastyczny i przyjazny dla skóry dziecka przylepiec w kształcie gwiazdy ma specjalne strefy dopasowania na krawędziach płytki, które zwiększają jego elastyczność wokół stomii i zapewniają dzieciom pełną swobodę ruchów. Worki SenSura Mio Kids dostępne są zarówno w wersji jedno i dwuczęściowej. Szary, tekstylny materiał jest bezpieczny, delikatny i nie odparza skóry dziecka. Jest wodoodporny i dzięki temu nie wchłania wilgoci. To idealne rozwiązanie dla dzieci, które bez ograniczeń mogą się bawić i korzystać z letnich kąpeli.

DBAJ O ZDROWIE SKÓRY, UŻYWAJ BRAVA®

Jeżeli obawiasz się, że worek stomijny odklei się podczas kąpieli, możesz użyć dodatkowych akcesoriów do pielęgnacji skóry wokół stomii. Akcesoria Brava zostały stworzone dla osób, które chcą chronić swoją skórę zarówno przed podrażnieniami, jak i profilaktycznie



SenSura Mio Concave: płytka stomijna, worek 1-częściowy urostomijny, worek 1-częściowy otwarty



SenSura Mio Convex: worek 1-częściowy zamknięty, worek 1-częściowy otwarty, worek 1-częściowy urostomijny

przed odklejeniem się worka. Wszystkie akcesoria Brava są bezpieczne. Nie zawierają w składzie alkoholu ani środków drażniących, które mogłyby negatywnie wpłynąć na stan skóry. Mogą ich używać zarówno dorośli jak i dzieci. Co zatem zabrać ze sobą nad wodę? Które akcesoria będą najlepsze?

Podczas pływania i kąpieli w wodzie warto mieć przy sobie pierścienie uszczelniające w paskach Brava oraz pasek mocujący. Pierścień ma postać półksiężyca. Jego zadaniem jest lepsze uszczelnienie między jelitem a sprzętem stomijnym. Chroni także skórę przed działaniem treści jelitowej. Jest trwały, odporny na rozpuszczanie i łatwy w użyciu. Naklejamy go na krawędź przylepca (pomiędzy krawędź płytki a skórę). Występuje w wersji standardowej oraz XL. Brava pierścień uszczelniający w paskach XL, w porównaniu z oryginalnym pierścieniem w paskach, jest szerszy i dłuższy. Pokrywa większą część brzucha. Stanowi dodatkowe zabezpieczenie dla osób z wypukłościami, takimi jak przepuklina okołostomijna. Jeżeli masz obawy, że pierścień nie będzie dla Ciebie wystarczający, możesz do swojej kosmetyczki włożyć pasek mocujący.



SenSura Mio Kids worek 1-częściowy otwarty



SenSura Mio Kids worek 2-częściowy otwarty

Brava pasek mocujący do SenSura Mio ma na celu zapewnienie dodatkowej ochrony. Stosuje się go, aby utrzymać płytkę stomijną bezpiecznie w miejscu. Pasek wyposażony jest w cztery zaczepy, które stabilnie utrzymują płytkę na swoim miejscu. Wykonany jest z delikatnego, miękkiego materiału w neutralnym, szarym kolorze, tak by zapewnić Ci dyskrecję. Ważne jest też to, że ma regulowaną długość. Dostępny jest w dwóch rozmiarach: standardowym (100 cm) i XXL (155 cm).



Brava: pierścień uszczelniający w paskach, pasek mocujący do SenSura Mio

RADA KONSULTANTA TELEFONICZNEGO CENTRUM PACJENTA

Stomiku, dbaj o siebie. Zadbaj o zdrowie swoje i najbliższych. Dbaj o kondycję fizyczną i psychiczną. Nie rezygnuj z życia towarzyskiego, urlopu i odpoczynku. Możesz pójść na basen, pojechać nad morze i nad jezioro, jeśli tylko o tym marzysz. Pamiętaj, aby zadbać o odpowiednie zaopatrzenie i artykuły higieniczne. Zabierz ze sobą kosmetyczkę, w której umieścisz worki zapewniające odpowiednie przyleganie przylepca do skóry. Worki, które mają odpowiedni, wygodny materiał. Jeśli masz obawy, że przylepiec stomijny odklei się podczas kąpieli, pamiętaj o akcesoriach, które dodatkowo zabezpieczą krawędzie przylepca.

JAK RYBA W WODZIE, CZYLI STOMIK MOŻE PŁYWAĆ

Na naszej stronie internetowej znajdziesz Poradnik „Stomik na basenie”. Pobierz go i ciesz się aktywnością w wodzie!
<https://www.coloplast.pl/opieka-stomijna/osoby-ze-stomia/poradniki-stomika/>



Masz pytania dotyczące diety, aktywności fizycznej i refundacji dla osób ze stomią?

Zadzwoń pod bezpłatny numer
Telefoniczne Centrum Pacjenta

800 300 300
pon.–pt. / godz. 8.00–18.00



Pytania można również przesyłać na adres e-mail: centrum.pacjenta@coloplast.com
 lub listownie: Coloplast, Telefoniczne Centrum Pacjenta, ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa

Telefoniczne
Centrum
Pacjenta
Coloplast
800 300 300

JESTEŚ TYM, CZYM ODDYCHASZ



O tym, dlaczego warto odkurzać nawet trzy razy w tygodniu, jakie nieprzyjemne niespodzianki kryje powietrze w naszych domach i czy suszenie ubrań na kaloryferach jest bezpieczne rozmawiamy z prof. dr hab.n.med. Cezarym Pałczyńskim z Collegium Medicum Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach.



Prof. Cezary Pałczyński,
alergolog

Podobno powietrze w naszym domu może szkodzić bardziej niż smog. To prawda?

Akumulacja zanieczyszczeń powietrza w pomieszczeniach zależy od wielu czynników. Należy tu wymienić przede wszystkim niewystarczający stopień eliminacji tych zanieczyszczeń – zarówno zewnętrznych jak i wewnętrznych – poprzez systemy wentylacyjne i zbyt rzadko przeprowadzane odkurzenie. Warto zdać sobie sprawę, że gospodarstwo domowe jest źródłem bardzo wielu substancji. Mogą to być zanieczyszczenia biologiczne, takie jak bakterie, wirusy, plecha i zarodniki grzybów pleśniowych, sierść zwierząt, złuszczone komórki nabłonka, roztocze kurzu domowego, cząstki pokarmów i owadów. Wśród substancji chemicznych wymienię chociażby składniki środków higieny komunalnej,

środków piorących, mikroskopijne cząsteczki polimerów (tzw. mikroplastiki), cząsteczki leków, kosmetyków czy produkty spalania gazu ziemnego np. tlenki azotu. Dostępne są wyniki badań, które wskazują na możliwość akumulacji niebezpiecznych zanieczyszczeń zewnętrznych pochodzących w pomieszczeniach mieszkalnych. Stężenia tych substancji były wielokrotnie wyższe od tych w powietrzu, na zewnątrz mieszkań.

Kto powinien najbardziej zwracać uwagę na jakość powietrza w domu?

Grupami szczególnego ryzyka zdrowotnego związanego z ekspozycją na zanieczyszczenia powietrza są seniorzy i osoby przewlekle chore – szczególnie ze schorzeniami układu krążenia i układu oddechowego oraz cukrzycą. Także osoby otyłe, kobiety w ciąży i małe dzieci. Warto zapamiętać, że strefa oddychania dziecka znajduje się znacznie bliżej podłoga od strefy osoby dorosłej, a częstotliwość oddechów dziecka jest wyższa niż dorosłego – tym samym ekspozycja dziecka na zanieczyszczenia powietrza, szczególnie cząstki stałe (PM) jest znacznie większa.

Jakie konsekwencje dla zdrowia ma regularny kontakt z powietrzem złej jakości?

Cząstki o większym wymiarze mogą wywołać podrażnienie błon śluzowych układu oddechowego i spojówek, kaszel oraz utrudnić oddychanie. Ponadto ekspozycja na pyły zwiększa ryzyko infekcji układu oddechowego oraz zaostrzenia objawów chorób alergicznych, astmy i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Bardzo małe cząstki (PM 0.1) przenikają do krwi, inicjując stan zapalny i aktywując układ krzepnięcia, czego skutkiem są zaostrzenia choroby wieńcowej, zawały serca, wzrost ciśnienia tętniczego, udary mózgu. Ponadto pyły posiadają zdolność przenoszenia różnych substancji chemicznych, w tym metali ciężkich i związków rakotwórczych. Zanieczyszczenia powietrza wywierają negatywny wpływ, również bezpośredni, na układ nerwowy człowieka, szczególnie dzieci i osób starszych. Mogą doprowadzić do obniżenia ilorazu inteligencji i upośledzenia pamięci, słabszego rozwoju psychomotorycznego czy rozwoju przedwczesnej demencji. Stwierdzono także, że zanieczyszczenia powietrza zwiększają częstość występowania wewnątrzmacicznego obumarcia płodu i zmniejszenie masy urodzeniowej. Wykryto dodatnią korelację pomiędzy stopniem zanieczyszczenia powietrza a liczbą hospitalizacji osób z powodu zaostrzeń nieswoistych chorób zapalnych jelit.

W jaki sposób możemy poprawić jakość powietrza w domu?

Polepszenie jakości powietrza wewnątrz pomieszczeń uzyskujemy przez regularne odkurzanie – 2-3 razy w tygodniu – z użyciem sprzętu o odpowiednich parametrach technicznych, zastosowanie systemów wentylacyjno-klimatyzacyjnych i oczyszczaczy powietrza. Koniecznie trzeba pamiętać, by nie wietrzyć pomieszczeń, jeśli powietrze atmosferyczne jest złej jakości.

Czym kierować się, wybierając oczyszczacze i nawilzacze powietrza?

Dokonując wyboru, warto wziąć pod uwagę charakterystykę techniczną urządzenia, przede wszystkim rodzaj i efektywność filtracji, a także jej wydajność – oczyszczacz powinien być dostosowany do kubatury pomieszczenia. Należy pamiętać o kosztach energii i serwisowania. Niejednokrotnie tańsze urządzenie okazuje się droższe w eksploatacji. Istotna jest także głośność pracy – przecież najczęściej oczyszczacz stoi w sypialni. Ponadto zwracajmy uwagę na posiadane przez producenta

certyfikaty wyrobu. Na przykład Polskie Towarzystwo Alergologiczne wydaje certyfikaty takich urządzeń po przeprowadzeniu dokładnej analizy danych technicznych i przedstawionych przez producenta wyników badań. Nowoczesne tego typu aparaty często łączą w sobie obie funkcje tj. oczyszczają i nawilżają powietrze.

Czy oczyszczacze i nawilzacze mogą być stosowane przez osoby cierpiące na astmę i alergię?

Przeprowadzono wiele badań, których wyniki bezwzględnie wskazują na dobroczynny wpływ zastosowania oczyszczaczy powietrza na przebieg astmy i chorób alergicznych, natomiast nawilzacze mogą być stosowane przez takich chorych wyłącznie wtedy, jeżeli są wyposażone w system monitorujący i regulujący wilgotność w pomieszczeniu.

W wielu domach wciąż suszy się ubrania na kaloryferach albo rozwiesza je na specjalnych suszarkach. Czy jest to bezpieczne?

Suszenie tekstyliów w ten sposób może w znaczący sposób podnieść wilgotność powietrza. Ponadto do mokrych tekstyliów przyczepiają się cząstki kurzu i innych zanieczyszczeń powietrza, które następnie przenoszone są z pościelą do sypialni. Pyłki roślin mogą ulegać rozpadowi na mokrej powierzchni, uwalniając wolne alergeny – ich własności alergizujące ulegają przez to znacznemu wzrostowi.

Jak na jakość powietrza w domu wpływa używanie świec zapachowych czy kadzideł?

O kadzidłach powinniśmy zapomnieć. Dym z kadzideł podrażnia śluzówkę dróg oddechowych i spojówek oraz skórę. Może spowodować zaostrzenie schorzeń dróg oddechowych, a co najważniejsze – spalaniu kadzideł towarzyszy uwalnianie związków rakotwórczych. Świece zapachowe dopuszczone do stosowania na terenie Unii Europejskiej spełniają normatywy higieniczne jakości powietrza. Niemniej należy unikać świec parafinowych ze względu na większą emisję sadzy w porównaniu ze świecami wykonanymi z wosków naturalnych. Nie należy zdmuchiwać płomienia, trzeba zgasić świecę przez odcięcie dopływu powietrza. Należy również wywietrzyć pomieszczenie po użyciu świecy. Każdy dym jest niepożądany. Ponadto świece zapachowe mogą wywołać reakcje alergiczne, a emisja w wyniku procesu spalania może spowodować zaostrzenie objawów astmy i alergicznego nieżyty nosa.



CONSUMER CARE. POZNAJMY SIĘ: **Sandra Łazuga**

Kontynuujemy rozpoczęty w ubiegłym numerze cykl „Poznajmy się”, w którym przedstawiamy Wam sylwetki pracowników Consumer Care. Mamy nadzieję, że dzięki temu łatwiej będzie Wam zmaterializować głosy, które słyszycie, dzwoniąc na naszą infolinię. W tym numerze opowie Wam o sobie **Sandra Łazuga!**

W Telefonicznym Centrum Pacjenta Coloplast pracuje od prawie pięciu lat. Rozpoczęcie pracy w firmie Coloplast zaraz po studiach było dla mnie prawdziwym wyzwaniem. Pamiętam, że gdy mnie zatrudniano, największe wrażenie zrobiło na mnie to, że dla mojego przyszłego szefa dużo większe znaczenie, niż moje doświadczenie zawodowe, miało to, że jestem osobą empatyczną, cierpliwą i otwartą. Od tamtego czasu nic się nie zmieniło – do mojego działu przyjmowane są dobre, życzliwe osoby, z którymi możecie Państwo porozmawiać na naszej infolinii.

Do moich codziennych obowiązków należy opieka nad pacjentem z intymnymi problemami urologicznymi oraz pacjentami stomijnymi. Doradzam w zakresie użytkowania i wyboru sprzętu medycznego oraz daję wskazówki, jak uniknąć zakażeń układu moczowego czy też problemów

skórnych wokół stomii. Informuję o refundacji i pomagam zrealizować zlecenie od lekarza. Są to rozmowy telefoniczne, więc zawsze staram się, aby mój głos brzmiał pozytywnie i życzliwie, ponieważ tematy, o których rozmawiam z Pacjentami są często bardzo delikatne.

Dodatkowo staram się dokładać moją cegiełkę do rozwoju magazynu „Kolory Życia”. Staramy się w redakcji, aby Czytelnicy zawsze znajdowali tu interesujące tematy i inspirujące rozmowy. Zazwyczaj prowadzę wywiady z ciekawymi osobami, które pokazują, jak dużo zależy od pozytywnego nastawienia. Pomagając tworzyć nasz kwartalnik, czuje się czasem jak dziennikarka i wtedy przypominam sobie moje dzieciństwo, bo to był wówczas zawód moich marzeń. Uważam, że nasi Pacjenci są o wiele bardziej barwni niż celebryci. Za każdym z nich kryje się piękna historia.



Z zawodu jestem dietetykiem. Ze szkoły wyniosłam na pewno miłość do gotowania, eksperymentowania ze smakami i technikami przygotowywania posiłków. Uwielbiam kuchnię azjatycką, bogatą w egzotyczne aromaty. Chętnie dzielę się kuchennymi inspiracjami i wskazówkami, które dotyczą zdrowej, zbilansowanej diety, dlatego od czasu do czasu udzielam porad dietetycznych w Telefonicznym Centrum Pacjenta.

Prywatnie, wraz z moim mężem, dzielimy pasję do podróży. Gdy wybieramy się w nowe miejsce, staramy się o nim jak najwięcej dowiedzieć. Fascynuje nas to, jak bardzo różnią się ludzie w zależności od miejsca, w którym żyją. Jeszcze bardziej niż różnice kulturowe zachwyca nas fauna i flora, zwłaszcza ta podwodna. Jesteśmy zwolennikami podziwiania wszelkich organizmów morskich tylko na wolności i pamiętania, że pod wodą jesteśmy tylko gośćmi, czasami nieproszonymi. Właśnie dlatego stosujemy się do zasady „niczego nie dotykaj”. W tym innym, podwodnym świecie odpoczywamy i wyciszamy się. Nurkowanie to dla mnie moment, w którym wszyst-

kie zmartwienia zostawiam na lądzie, a także, w którym prawa fizyki pozornie mnie nie dotyczą. Zostaje tylko radość z pięknych kolorów, uczucie cudownej lekkości i szacunek do potęgi morza lub oceanu. Moim ulubionym mieszkańcem rafy koralowej jest papugoryba. Jej piękne ubarwienie szybko rzuca się w oczy! Dzięki silnym szczękom w kształcie ptasiego dzioba śmiało można ją nazwać strażnikiem czystości, ponieważ jej dieta (obumarłe koralowce i glony) przyczynia się do dobrego stanu rafy koralowej. Jest dla mnie przykładem, że zawsze należy dbać o to, co mamy wokół siebie i współpracować z innymi. Każdemu, kto ma możliwość polecam nurkowanie i snurkowanie* – to przeżycie, którego nie da się opisać słowami, dlatego dzielę się wykonanymi przez nas podwodnymi zdjęciami.

* snurkowanie to pływanie po powierzchni wody w masce z fajką oraz ewentualnie płetwami. Nie wymaga specjalnych umiejętności, jak nurkowanie głębinowe. Wystarczy podstawowa umiejętność pływania, okulary z rurką i ciekawość podwodnego świata.

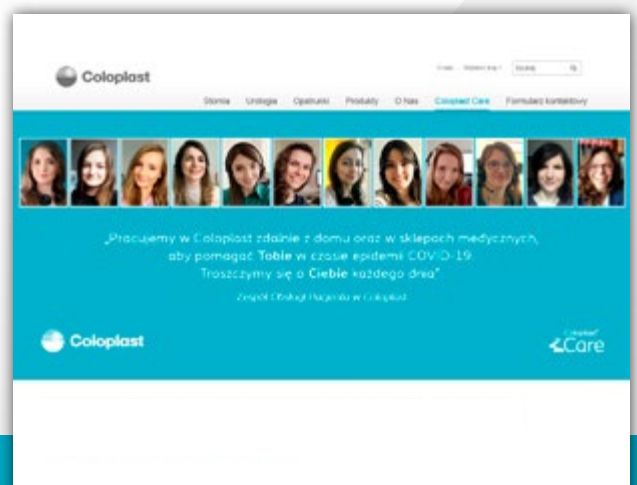
Program Coloplast Care to roczne, bezpłatne wsparcie dla pacjentów po operacji wyłonienia stomii.

W ramach programu otrzymujesz m.in. bezpłatny dostęp do Konsultantów z Telefonicznego Centrum Pacjenta, wsparcie dedykowanego opiekuna, edukację nt. zmieniających się kształtów ciała wokół stomii czy darmowe próbki edukacyjne, tak abyś miał/a indywidualnie dobrane dla Ciebie rozwiązania.

Nowość – Newslettery w Programie Coloplast Care

Warto dodawać również adres email w formularzu zgłoszeniowym, aby otrzymywać dedykowane wsparcie w postaci newsletterów zawierających porady przydatne w kolejnych miesiącach życia ze stomią.

Teraz w ramach programu Coloplast Care otrzymasz 4 newslettery zawierające najważniejsze informacje o: refundacji, diecie stomika, aktywności i powrocie do sprawności fizycznej.



Wejdź na stronę <https://www.coloplast.pl/care/> i zapisz się już dziś!



Adela Majchrzyk,
Specjalista Telefonicznego
Centrum Pacjenta, dietetyk

Niechęć do zieleniny wynika w głównej mierze z braku przyzwyczajenia, ale także ze specyficznego smaku i konieczności długiego przeżuwania warzyw liściastych. Na szczęście jest na to sposób – miksowane koktajle warzywne, czyli tzw. smoothie. Dzięki miksowaniu warzyw zielonych z dodatkami w łatwy sposób włączymy do diety ten wyjątkowo zdrowy składnik. Koktajle w przeciwieństwie do soków zawierają dużo błonnika i sycą na dłużej.

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ TAKĄ FORMĘ?

Przede wszystkim to bardzo dobry pomysł na szybki i zdrowy posiłek. Można powiedzieć, że to swego rodzaju zmiksowany zdrowy fast food. Niezależnie od wyboru składników przepis jest zawsze banalnie prosty i zawsze taki sam: wszystko wrzucamy do jednego pojemnika i miksujemy. Brak czasu nie może być wymówką.

Koktajle to też świetne urozmaicenie diety, zamiast codziennych kanapek z plasterkiem pomidora, lepszym rozwiązaniem na śniadanie będzie mix warzyw i owoców z kaszą i kefirem. Idealne, wartościowe i odżywcze rozwiązanie. Warto wspomnieć, że koktajl to też łatwostrawny posiłek. Oczywiście w dużej mierze będzie to zależało od tego, co dodamy do środka. Z samej jednak zasady zmiksowanie i dokładne rozdrobnienie produktów powoduje, że stają się one łatwiej przyswajalne i szybciej trawione, przy czym wciąż bardzo wartościowe.

ZDROWE miksowanie!

Zielone warzywa liściaste to jedna z najzdrowszych propozycji żywieniowych. Niestety wiele osób trudno przekonać do włączenia ich do codziennej diety. O ile wszyscy lubimy posypać potrawy odrobiną natki pietruszki czy koperkiem, o tyle zielenina w roli pełnoprawnego dania wydaje się mam zbyt dużym wyzwaniem. Czy jest na to sposób?

Koktajle mają też zdecydowaną przewagę nad sokami, bo do ich produkcji wykorzystujemy całe warzywa i owoce. Miksujemy wszystko, dzięki czemu nie pozbywamy się bardzo wartościowego błonnika, ale za to dostarczamy go w delikatniejszej formie. Właśnie dlatego koktajl często może być lepiej tolerowany niż surowy owoc w całości. Może to mieć duże znaczenie u niektórych osób, np. po operacjach.

POSTAW NA WARZYWA I OWOCE!

Warzywa i owoce to najlepsze źródła witamin i składników odżywczych dla naszego organizmu. Pamiętajmy, że powinny one stanowić podstawę naszej diety! Zalecane jest spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców każdego dnia, co niestety dla większości z nas jest trudne do zrealizowania. Właśnie dlatego koktajle są dobrym rozwiązaniem.

JAK DOBRAĆ SKŁADNIKI?

Najchętniej wybierane owoce to truskawki, maliny, banany... ale to nie koniec. Jeśli chodzi o owoce, to możemy wybrać absolutnie wszystkie! Granat, ananas, brzoskwinia, jabłko czy gruszka – co kto lubi... albo, co toleruje i jest wskazane w stosowanej diecie.

Do koktajli najlepsze będą zielone warzywa! Na początku można zacząć od tych liściastych o delikatnym, neutralnym smaku: szpinak, roszponka czy różnego rodzaju sałaty.

Jeśli już zaprzyjaźnił się z zielonymi koktajlami, można dodawać bardziej wyczuwalne w smaku warzywa, np. rukolę, buraka, selera naciowego, zielonego ogórka, a także świeże zioła! Mięta, bazylika czy pietruszka swoim intensywnym aromatem nadadzą niepowtarzalnego smaku w miksowanym napoju.

Połączenia smaków są dowolne, tutaj można eksperymentować do woli – do czego Was zachęcam. Możecie oczywiście korzystać również z gotowych przepisów, które znajdziecie w internecie lub książkach z przepisami.

CZY KOKTAJL TO TYLKO OWOCE I WARZYWA?

Oczywiście, że nie! To całe mnóstwo innych zdrowych dodatków, które urozmaicą codzienny jadłospis. Tak naprawdę to, czy koktajl będzie lekkim, orzeźwiającym napojem pełnym witamin, czy pełnowartościowym posiłkiem, zależy tylko od nas i od tego, jakie składniki zmiksujemy. Zacznijmy od najprostszej wersji, czyli warzywo/owoc. To jest nasza baza, do której dodajemy zwykle płyny. W wersji lekkiej będzie to np. woda gazowana, niegazowana lub kruszony lód.

PRZEPISY:



KLASYCZNY KOKTAJL TRUSKAWKOWO-JAGODOWY

Składniki:

- truskawki (garść)
- borówki (garść)
- wiórki kokosowe (2 łyżki)
- mleko (szklanka)



SYCĄCY KOKTAJL BANANOWO-GRUSZKOWY

Składniki:

- banan (1/2 sztuki)
- gruszka (1/2 sztuki)
- 2 łyżki płatków owsianych
- jogurt lub napój roślinny
- orzechy włoskie (lub masło orzechowe)



SMOOTHIE ZIELONO-OWOCOWE

Składniki:

- jabłko
- roszponka (1-2 garście)
- ogórek zielony (1/2 sztuki)
- woda/ lód
- nasiona chia

Wszystkie składniki dokładnie zmiksuj, w razie potrzeby dodaj więcej mleka/jogurtu dla uzyskania odpowiedniej konsystencji.

Warto zwrócić uwagę na to, że dzięki swojej formie i konsystencji, koktajle to świetny wybór dla osób, które nie mają apetytu lub mają trudności ze zjedzeniem zwykłego posiłku. Zdecydowanie łatwiej jest wypić koktajl, nawet przez słomkę, a korzystając z powyższych wskazówek, możemy sprawić, że będzie podobnie wartościowy i kaloryczny jak klasyczny posiłek.

Jeśli koktajl ma zastąpić posiłek, warto dodać do niego źródło białka, czyli np. mleko, a najlepiej jogurt lub kefir. Taki napój zaspokoi głód i nasyci nas na dłużej. Dla osób, które nie jedzą nabiału świetnym dodatkiem będą napoje roślinne (najlepiej wzbogacone o wapń) czy wegańskie jogurty. Jeśli naszym głównym celem jest zwiększenie białka w diecie, to można skorzystać z preparatów/odżywek białkowych.

CO JESZCZE MOŻNA DODAĆ?

Nie musimy na tym kończyć naszego eksperymentowania z miksowaniem. Bardzo dobrym pomysłem jest dodanie do koktajlu orzechów i nasion. Dodadzą one smaku, poprawią konsystencję i oczywiście będą źródłem zdrowych tłuszczów. W zależności od tolerancji na tego typu produkty, można dodawać je w całości i zmiksować tylko delikatnie lub całkowicie na proszek. Można również korzystać z gotowych past, np. masła orzechowego, migdałowego. Dodatek siemienia lnianego czy nasion chia delikatnie zagęści przygotowywany napój, dzięki czemu konsystencja będzie bardziej kremowa. Do grupy składników zagęszczających możemy również zaliczyć awokado, które nada koktajlowi aksamitną konsystencję.

Do naszego mixu możemy dodać również bogate w węglowodany zboża, np.: płatki owsiane, jaglane, orkiszowe lub kasze. Ugotowana kasza dodana do napoju zwiększy jego wartość odżywczą. Możemy dodać właściwie każdą, najdelikatniejszą w smaku będzie jaglana, z kolei gryczana palona nada koktajlowi intensywny aromat. W takim połączeniu koktajl będzie już pełnowartościowym posiłkiem!

- >> **Smak koktajlu możesz podkreślić, używając przypraw! Dodatek cynamonu, kurkumy czy imbiru nie tylko doda aromatu, ale także przyniesie korzyści dla zdrowia.**
- >> **Koktajle możemy pić cały rok, oczywiście korzystając z sezonowych produktów, ale równie pyszne i wartościowe będą te z wykorzystaniem mrożonych owoców.**



Anna Golan,
psycholog i seksuolog
kliniczny

Najlepsze przed Tobą...

TAKŻE W SYPIALNI

Brak akceptacji własnego ciała, lęk przed bólem i przed odrzuceniem ze strony partnera – to najczęstsze powody, dla których osoby z wyłonią stomią rezygnują z kontaktów intymnych. O to, co może im pomóc przełamać bariery i sprawić, że na nowo odkryją przyjemność płynącą z seksu, pytamy Annę Golan, psychologa i seksuologa klinicznego, członkinię Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego.

**Rozmawiała: Aleksandra
Zalewska-Stankiewicz**

Pamiętam, jak kilka lat temu jedna z Instagramerek, wtedy 19-letnia Zelda, podzieliła się swoim doświadczeniem. Napisała, że po raz pierwszy od 4 lat uprawiała seks, z workiem stomijnym na brzuchu. Wciąż potrzebne są takie comingouty?

Tak. Dla osób, które mierzą się z różnego rodzaju problemami zdrowotnymi, takie wsparcie jest niezwykle cenne. Daje poczucie, że pacjenci nie są w tym sami. Skoro ktoś mówi o sferze intymnej bezpośrednio i naturalnie, to znak, że nie trzeba się wstydić i ukrywać.

Każda choroba wpływa nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, ale także na nasz stan psychiczny. Wyłonienie stomii nie jest tu wyjątkiem. W jaki sposób oddziałuje na naszą seksualność?

Stan chorobowy, zwieńczony operacją, ma bezpośredni wpływ na samopoczucie pacjenta. Chory musi zmierzyć się z różnymi emocjami, głównie ze stresem i lękiem. Pacjent nie tylko nie wie, czy i kiedy wyzdrowieje, ale obawia się tego, jak bardzo jego życie się zmieni. Szybkiemu powrotowi do normalności nie sprzyjają też dolegliwości towarzyszące chorobie czy operacji, takie jak ból, gojące się rany, wstępne trudności związane z użytkowaniem sprzętu stomijnego. Ból, fizyczny dyskomfort są doświadczeniami zaburzającymi reaktywność seksualną, hamują reakcje podniecenia. W takiej sytuacji trudno myśleć

o zbliżeniu. Ale z drugiej strony trzeba pamiętać, że seks nie jest tylko dla młodych, pięknych i zdrowych...

Niestety w świadomości społecznej zwykle tak właśnie jest! Osoby chore postrzegane są jako aseksualne, a to bardzo krzywdzące. Jak odczarować temat seksu?

Przecież nikt z nas nie jest idealnie zdrowy. Jesteśmy starzejącym się i przepracowanym społeczeństwem. Jeśli zostawimy seks tylko młodym i zdrowym, wkrótce większość z nas będzie musiała z niego zrezygnować. Poza tym osoba, która choruje, nie musi doświadczać silnych objawów 24 godziny na dobę. Ciało się zmienia, a my uczymy się z tymi zmianami funkcjonować, znajdować okazje do bliskości i przeżywania przyjemności.

Czy jest jakaś reguła, kiedy osobom po wyłonieniu stomii może wrócić ochota na seks?

To kwestia bardzo indywidualna. Zwykle ochota na seks z drugą osobą wraca dopiero wtedy, gdy pacjenci zaakceptują sytuację, w której się znaleźli. Kiedy oswoją ciało po operacji, nauczą się funkcjonować z workiem stomijnym. W tym wypadku czas goi rany dosłownie i w przenośni. Dlatego odradzam pospieszanie, robienie czegoś na siłę. W ten sposób można doprowadzić jedynie do frustracji.

Z jednej strony jest pacjent, z drugiej – partnerka lub partner. Nawet, jeśli jest osobą bardzo wspierającą, też ma swoje potrzeby. Temat braku seksu w związku często wisi w powietrzu. Jak zacząć tę trudną rozmowę?

Wiem, że rozmowy o życiu intymnym są trudne, ale zawsze warto postawić na szczerość. Najgorszym rozwią-

zaniem będzie udawanie, że problem nie istnieje. Jeśli będziemy tak robić, w pewnym momencie ten problem może eksplodować ze zdwojoną siłą. Szczera rozmowa będzie dowodem dla obu stron, że im na sobie zależy, że ich potrzeby są ważne. Oczywiście, warto znaleźć odpowiedni moment na taką konfrontację. Partnerzy muszą razem poszukać sposobów na cieszenie się seksem w nowej sytuacji. Może będzie to wymagało jakichś przygotowań przed, znalezienia odpowiedniej pory, poszukania nowych technik seksualnych.

Pacjenci mają opory przed podejmowaniem tematu seksu z lekarzem – powodów jest wiele. A taka rozmowa pewnie przyniosłaby ulgę. Jak przełamać wstyd i lęk?

Lekarza obowiązuje tajemnica zawodowa. Poza tym nie ma niezręcznych pytań, choć wiem, że te dotyczące seksu trudno przechodzą przez gardło. Wynika to z naszego wychowania, o seksie wciąż za mało rozmawia się w domu. Czasem również w środowisku medycznym można zauważyć skrępowanie w rozmowach dotyczących życia intymnego. Natomiast coraz bardziej zwiększa się dostępność seksuologów i psychologów. Większość z nich prowadzi konsultacje także on-line.

Czy seks może pomagać w powrocie do ogólnie rozumianego zdrowia?

Seks wzmacnia więź między partnerami, może zwiększać poczucie bezpieczeństwa, własnej kobiecości, czy męskości, a nawet łagodzić dolegliwości bólowe. Zdarza się, że pacjenci pod wpływem ogromnego stresu, jaki wywołuje w nich informacja o chorobie, reagują nadmierną aktywnością seksualną, na przykład kompulsywnie się masturbując. Seks i orgazm jest dla nich wtedy rodzajem odreagowania silnego napięcia.

Czy istnieją jakieś metody, które pomogłyby osobom ze stomią w zbliżeniu i budowaniu intymności?

Na rynku coraz częściej pojawia się bielizna dla osób ze stomią. Taka, dzięki której można ukryć worek stomijny, jeśli on nas krępuje. Gdy pacjentki będą czuły się atrakcyjnie, łatwiej będzie im otworzyć się na sferę seksualną. Warto planować aktywność seksualną na tą porę dnia, kiedy nasze samopoczucie jest najlepsze, mamy najwięcej energii. Wstępem do seksu może być także masaż. Dobrze zadziała relaksująca kąpiel. Pamiętajmy, że seks to także pieszczoty, czuły dotyk.

A co w sytuacji, gdy pacjenci nie czują takiej satysfakcji z seksu, jakiej doświadczali przed operacją. Czasem trzeba nauczyć się seksu od nowa?

Powiedziałabym, że to zupełnie naturalne. Przyzwyczailiśmy się, że jakieś scenariusze działały i na przykład szybko prowadziły do orgazmu. A teraz musimy wkładać wysiłek w szukanie czegoś nowego, innego, dostosowanego do aktualnej sytuacji. Na początku to może być trudne.

Czy dobrym rozwiązaniem jest terapia?

Tak. Być może nawet nie w każdym wypadku musi być to terapia. Ale skorzystanie z konsultacji seksuologicznych na pewno pomoże w szukaniu nowych rozwiązań na udane życie seksualne.

Specjalnie dla osób z wylonioną stomią przygotowaliśmy **PORADNIK SEKS A STOMIA!** Zajrzyj do zakładki Poradniki Stomika na stronie www.coloplast.pl



TELEFONICZNE CENTRUM PACJENTA

ZADZWOŃ POD BEZPŁATNY NUMER TELEFONU 800 300 300, CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU, W GODZINACH 8.00-18.00.
WWW.COLOPLAST.PL

Wydawca:

Coloplast Sp. z o.o.
ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa
tel. 800 300 300
www.coloplast.pl
www.koloryzycia.com.pl
e-mail: koloryzycia@coloplast.com

Zespół redakcyjny Coloplast Sp. z o.o.:

Zespół redaktorów zarządzających:
Sylvia Rucka-Chmielewska – redaktor naczelna
Beata Michalska
Agnieszka Nestorowicz
Zuzanna Grodzicka
Sandra Łazuga

Zespół redaktorów merytorycznych:

Ewa Wieczorek
Beata Michalska
Katarzyna Witkowska
Magdalena Rumińska
Sandra Łazuga
Marta Wolska
Prof. Cezary Pałczyński
Aleksandra Zalewska-Stankiewicz
Adela Majchrzyk
Anna Golan

Przygotowanie i produkcja:

Agencja Wydawnicza MUSQO
ul. Boya-Zeleńskiego 11/16
91-747 Łódź
www.musqo.pl

Redaktor prowadzący:

Małgorzata Chmiel

Projekt:

Black Monkey Design Przemysław Ludwiczak,
Skład: Carta Katarzyna Szymkowska-Norbert

Data zamknięcia numeru:

24.06.2022 r.

Zdjęcia:

Antoni Łoskot
Magdalena Pankowska
Magdalena Żelazowska
materiały Cezarego Pałczyńskiego

materiały Sandry Łazugi
Adela Majchrzyk
materiały Anny Golan
Depositphotos
Archiwum firmy Coloplast

Zdjęcie na okładce:
Depositphotos: „ridofranz”

Punkty konsultacyjne i poradnie

DOLNOŚLĄSKIE

- **59-700 Bolesławiec**
ul. Jeleniogórska 4
Zespół Opieki Zdrowotnej
w Bolesławcu
- **56-400 Oleśnica**
ul. Wileńska 2
Ewa-Med, Ewa Kubik
Specjalistyczny
Gabinet Pielęgniarski
Tel. 885 883 196
- **51-124 Wrocław**
ul. Kamieńskiego 73A
Poradnia Stomijna
Tel. 781 827 328
- **50-528 Wrocław**
ul. Dyrekcyjna 33
Sklep Akson
Tel. 71 302 69 38

KUJAWSKO-POMORSKIE

- **85-027 Bydgoszcz**
ul. Jagiellońska 111/2
Parimed
Tel. 52 526 32 21
- **87-100 Toruń**,
ul. Stefana Batorego 18
Nasz Lekarz Przychodnie
Medyczne
Tel. 697 909 500
- **87-100 Toruń**
ul. Mickiewicza 55
Kujawsko-Pomorskie Centrum
Urologii
Tel. 697 909 500

LUBELSKIE

- **21-500 Biała Podlaska**
ul. Brzeska 32
Medicus
Tel. 83 342 62 30
- **20-094 Lublin**
ul. Lubartowska 64
Poradnia Stomijna

ŁÓDZKIE

- **90-531 Łódź**
ul. Wólczańska 191/195
Poradnia Proktologiczna
i Stomijna
Tel. 42 636 76 11 wew. 213
- **90-529 Łódź**
ul. Żeromskiego 113
Poradnia stomijna
Tel. 42 639-30-36
- **90-530 Łódź**
ul. Paderewskiego 4
Poradnia Stomijna
Tel. 42 689 52 00,
42 689 56 23,
42 689 56 24

MAŁOPOLSKIE

- **30-070 Kraków**,
ul. Prądnicka 35-37
Poradnia Proktologiczna
Tel. 12 25 78 325
lub 12 25 78 262

MAZOWIECKIE

- **06-120 Póttusk**
ul. Kwiatkowskiego 19
Sklep Medyczny All Reh
- **26-600 Radom**
ul. Lekarska 4
Zespół Poradni Specjalistycznych
Tel. 48 361 54 88
- **26-600 Radom**
ul. Chłodna 26
Chłodnamed
Tel. 609 114 136

- **00-845 Warszawa**
ul. Łucka 18
Sklep medyczny ANT
Tel. 602 236 577
- **00-911 Warszawa**
ul. Koszykowa 78
Poradnia Proktologiczna
Tel. 22 42 91 103
- **02-097 Warszawa**
ul. Banacha 1
Poradnia Chirurgiczna
Tel. 22 599 10 00
- **02-005 Warszawa**
ul. Lindleya 4
Uniwersyteckie Centrum
Kliniczne WUM
Tel. 800 300 300
- **06-400 Ciechanów**
ul. Sienkiewicza 32
Sklep Medyczny Marabut
Tel. 23 672 91 91
lub 800 300 300
- **09-400 Płock**
ul. Medyczna 8
Poradnia Stomijna
Tel. 800 300 300
- **08-110 Siedlce**
ul. Poniatowskiego 26
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
Tel. 800 300 300
- **04-073 Warszawa**
ul. Grenadierów 51/59
Poradnia Chirurgiczna
Szpitala Grochowskiego
Tel. 22 51 52 618
- **00-189 Warszawa**
ul. Inflancka 4
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
Tel. 800 300 300
- **04-141 Warszawa**
ul. Szaserów 128
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
Tel. 800 300 300
- **05-420 Józefów**
ul. M. C. Skłodowskiej 5/7
Samodzielny Publiczny Zakład
Opieki Zdrowotnej
Poradnia Miejska
Tel. 800 300 300

- **00-189 Warszawa**
ul. Inflancka 4
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
Tel. 800 300 300
- **04-141 Warszawa**
ul. Szaserów 128
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
Tel. 800 300 300
- **05-420 Józefów**
ul. M. C. Skłodowskiej 5/7
Samodzielny Publiczny Zakład
Opieki Zdrowotnej
Poradnia Miejska
Tel. 800 300 300

OPOLSKIE

- **47-200 Kędzierzyn-Koźle**
ul. Raclawicka 20
Rahabmed
Tel. 77 482 66 10
- **46-020 Opole**
ul. Książąt Opolskich 33
Rahabmed
Tel. 783 022 315

PODKARPACKIE

- **35-302 Rzeszów**
ul. Litewska 10
Sklep Medyczny Rzeszów
Med-Partner
Tel. 17 250 26 21
- **39-400 Tarnobrzeg**
ul. Tadeusza Kościuszki 24
Sklep Medyczny Esculap
Tel. 15 823 55 54

PODLASKIE

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

POMORSKIE

- **81-225 Gdynia**
ul. Legionów 67
Przychodnia NZOZ

- Wzgórze Św. Maksymiliana
Tel. 58 683 08 74
- **80-286 Gdańsk**
ul. Jaśkowa Dolina 105
NZOZ Przychodnia Morena
Tel. 603 473 439

ŚLĄSKIE

- **40-602 Katowice**
ul. Kolejowa 57
Sklep medyczny Akson
- **40-645 Katowice**
ul. Radockiego 261
Centrum Diagnostyki i Rozwoju
„Giganci z Manhattanu”
- **44-100 Gliwice**
ul. Bytomska 3
Adar-Med Sklep Medyczny
Tel. 32 231 50 63
- **40-064 Katowice**
ul. Kopernika 4/2
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
Tel. 800 300 300
- **44-200 Rybnik**
ul. Miejska 11
Prom Med. Sklep Medyczny
Tel. 800 300 300
- **00-911 Częstochowa**
ul. 1 Maja 27
Poradnia Stomijna
Tel. 787 653 980

ŚWIĘTOKRZYSKIE

- **25-734 Kielce**
ul. Artwińskiego 24
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
Tel. 41 695 120 451

WARMIŃSKO-POMORSKIE

- **10-124 Olsztyn**
ul. Grunwaldzka 8
Sklep medyczny Lemar

WIELKOPOLSKIE

- **62-510 Konin**
ul. Kard. St. Wyszyńskiego 1
Poradnia dla Chorych ze Stomią
Tel. 62 245 44 89
- **61-285 Poznań**
ul. Szwajcarska 3
Poradnia Proktologiczna
Tel. 61 873 90 66
- **60-479 Poznań**
ul. Juraszów 7/19
Poradnia Proktologiczna
Tel. 61 821 22 43
- **61-866 Poznań**
ul. Garbary 15
Poradnia Stomijna
Tel. 61 885 05 79
- **60-335 Poznań**
ul. Przybyszewskiego 49
Poradnia Stomijna
Tel. 61 869 15 69
- **64-800 Chodzież**
ul. Boczna 6
ART-Med Rehabilitacyjne Sklep
Tel. 67 28 10361

ZACHODNIOPOMORSKIE

- **75-452 Koszalin**
ul. Jana Pawła II 21
Spondylus
Tel. 665 035 035 wew. 4
- **70-454 Szczecin**
al. Jana Pawła II 39
Spondylus
Tel. 666 035 035 wew. 3

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:** ul. Sępowa 24, 42-280 Częstochowa, **kontakt:** mgr Irena Sikora-Mysłęć, tel. 34 343 58 57, 603 792 849, e-mail: czestochowa@polilko.pl, **Gorzów Wlkp.:** ul. Jana Dekerta 1, 66-400 Gorzów Wielkopolski, **kontakt:** Zbigniew Małowski, ul. Stoneczna 83/15, 66-400 Gorzów Wlkp., tel. 606 385 047, e-mail: gorzow@polilko.pl, **Katowice:** Centrum Organizacji Poza-rządowych, Katowice 40-064, ul. Kopernika 14, **kontakt:** Ewa Sienicka, tel. 602 838 082, e-mail: esienicka@tlen.pl, **Koszalin:** Oddział Regionalny Koszalin, 75-501 Koszalin ul. Piłsudskiego 11-15 pokój 126, **kontakt:** Hanna Frogowska, ul. Wyki 42a, 75-329 Koszalin, tel. kom. 604 636 899, e-mail: koszalin@polilko.pl, hanfro25@gmail.com, **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. Obrońców Pokoju 11/VI, tel. 0501 59 39 45, e-mail: 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, **Poznań:** ul. Przybyszewskiego 49, 60-355 Poznań, **kontakt:** Zdzisław Niemyt, ul. Szklarniowa 7A/3, 62-020 Jasin, tel. 694 345 378, e-mail: poznan@polilko.pl, **Rzeszów:** ul. Słowackiego 11, 35-304 Rzeszów, **kontakt:** Prezes Józefa Grządziel, tel. 666 665 007, e-mail: rzeszow@polilko.pl, **Słupsk:** Centrum ds. Organizacji Poza-rządowych, ul. Niedziałkowskiego 6, 76-200 Słupsk, **kontakt:** Prezes Violetta Kiełpińska, tel. 664 332 442, e-mail: slupsk@polilko.pl, **Szczecin:** al. Jana Pawła II 42; 70-415 Szczecin, (wejście od ul. Śląskiej, 1 piętro), **kontakt:** Jolanta Matalowska, 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. 798 069 763, 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, ul. Madalińskiego 67 m. 29, Warszawa, tel. 22 115 10 47, 691 739 924, e-mail: warszawa@polilko.pl, **Włocławek:** **kontakt:** Stanisław Struś, ul. Bojakowskiego 2/40, 87-800 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. 683 875 239, 503 477 045, e-mail: zielonagora@polilko.pl.



SenSura Mio

sprzęt stomijny dla każdego kształtu ciała

Dobrze dopasowana, bardzo wygodna

Unikalna technologia BodyFit zapewnia odpowiednie dopasowanie sprzętu stomijnego **SenSura Mio** dla każdej osoby ze stomią.



Podąża za kształtem i ruchem ciała

SenSura Mio została zaprojektowana do indywidualnych kształtów ciała, bez względu na to, czy masz regularny, wklęsły lub wypukły kształt ciała wokół stomii.

Nie jesteś pewny, który rodzaj SenSura Mio będzie dla Ciebie odpowiedni?

Sprawdź swój kształt ciała. Wypróbuj narzędzie **BodyCheck** na naszej stronie www.coloplast.pl/bodycheck lub zadzwoń pod bezpłatny numer **800 300 300**.
Telefoniczne Centrum Pacjenta czynne jest od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00



SenSura[®] Mio