

KOLORY

Nr 3 (19) 2022
Magazyn bezpłatny

ISSN 2544-5049

życia

**Zmiany
w refundacji**

**Koktajle
i odżywianie
przy chemioterapii**

**Do stomii
przekonała mnie
córka**

ROZMAWIAMY Z PACJENTKĄ AGNIESZKĄ

KOŁORY

życia



4

STYL ŻYCIA

4 Do stomii przekonała mnie córka

Rozmawiamy z pacjentką, Panią Agnieszką o oswojaniu stomii i wsparciu, jakie mogą dawać lekarze i rodzina

6 Piętnaście lat minęło jak jeden dzień

Spotkanie pielęgniarki i dawnego pacjenta. Hobby i podróże inspirują

PIELĘGNACJA STOMII

8 Kompleksowe zaopatrzenie stomii jelitowych

Pielęgniarka stomijna radzi, jak dopasować sprzęt stomijny przy zmieniającym się kształcie ciała

10 Pierścień uszczelniający. I nic nie przecieka!

Praktyczne porady pielęgniarki stomijnej

ŻYCIE ZE STOMIĄ

12 EStomia aplikacja na telefon dla stomików!

Przedstawiamy nową bezpłatną aplikację ułatwiającą funkcjonowanie

14 Jak bezpiecznie stosować leki przeciwbólowe?

Po jakie leki sięgać, jak często, czym je popijać i na co uważać? Radzimy wspólnie z lekarzem

15 Nowe zasady refundacji

Przedstawiamy aktualne przepisy dotyczące refundacji dla stomików. Na co zwrócić uwagę?

PSYCHOLOGIA

16 Moc mądrego wsparcia

Bliscy osób onkologicznie chorych powinni opiekować się również sobą. O tym, jak uniknąć wypalenia i przemęczenia rozmawiamy z psychologiem i psychoterapeutą

DIETA

18 Czym są nutridrinki i kiedy je stosować?

Odżywianie w czasie chemioterapii nie musi być nudne i bez smaku. Dietetyk radzi i daje nam przepis na szybką, zimową przekąskę

20 Kuchnia na chłodne dni

Okres jesienno-zimowy to czas, w którym pierwsze skrzypce w naszej kuchni powinny grać rozgrzewające przyprawy. Rady i przepisy od dietetyka

CONSUMER CARE

22 Poznajmy się

Marta Cichowska – dietetyczka i Specjalistka Telefonicznego Centrum Pacjenta udzielająca porad pacjentom o sprzęcie stomijnym oraz odżywianiu, w wolnym czasie jest zapaloną podróżniczką i kucharzem!



14



20



Ciepłe spotkania w zimowe dni

Czas biegnie nieubłaganie i mimo, że wydaje nam się, że dopiero co rozpoczął się nowy rok, to mamy już grudzień w kalendarzu. Na długie zimowe wieczory polecamy Wam lekturę naszego magazynu. Dbamy o to, abyście mieli dostęp do

najświeższych, sprawdzonych informacji.

W tym numerze polecamy szczególnie zestawienie najważniejszych zmian wynikających z nowelizacji rozporządzenia w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie, które przygotowaliśmy na str. 15. Zerknijcie też na informacje o naszej nowej aplikacji, która ułatwia życie ze stomią na str. 12.

Jak w każdym numerze magazynu, przedstawiamy Wam nasze spotkania z pacjentami. Na str. 4 pani Agnieszka opowiada, jak do stomii przekonała ją córka, jak dobrze teraz funkcjonuje i jak ważne jest wsparcie rodziny. Kolejnego pacjenta po 15 latach przedstawia nam pielęgniarka chirurgiczna, pani mgr Małgorzata Pudło, która podczas motocyklowych wakacji w górach odwiedziła dawnego znajomego. Dorosły już stomek ma się świetnie, studiuje w Krakowie, a na sprzęcie stomijnym zna się już chyba tak dobrze jak ona! Cały czas ma wsparcie rodziców, co jak widać, nieźle go uskrzydla!

O wsparciu opiekunów osób przewlekle chorych rozmawiamy z psychologiem i terapeutką panią mgr Zofią Kulawik na str. 16. Niech opiekunowie troszczą się również o siebie samych, unikając wypalenia i przemęczenia.

O dopasowaniu sprzętu stomijnego do zmieniającego się kształtu ciała pisze na str. 8 pielęgniarka stomijna i chirurgiczna pani mgr Dorota Korczyńska. Następnie na str. 10 przedstawiamy garść wiedzy od pani mgr Katarzyny Witkowskiej o Brava ochronnym pierścieniu uszczelniającym Convex. To wiedza poparta wieloletnim doświadczeniem i codzienną praktyką szpitalną, a więc warto się z nią zapoznać.

Jak na zimowy czas przystało, wspólnie z dietetykami polecamy rozgrzewające, zdrowe przepisy (str. 20) oraz pokazujemy, że żywienie oparte na nutridrinkach nie musi być nudne i bez smaku (str. 18).

Numer zamykamy kolejnym miłym spotkaniem, tym razem z pracowniczką Telefonicznego Centrum Pacjenta firmy Coloplast. Marta Cichowska, dietetyczka doradza Wam w kwestii sprzętu stomijnego i diety. Jej głos zna wielu z Was, ale zobaczcie też jak wygląda i co robi w wolnym czasie (str. 22).

Z życzeniami ciepłej zimy, spokojnych Świąt oraz udanego Nowego Roku,

Beata Michalska

ZASTĘPCA REDAKTOR NACZELNEJ

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:
Beata Michalska
Sylwia Rucka-Chmielewska
Agnieszka Nestorowicz
Zuzanna Grodzicka
Sandra Łazuga

Zespół redaktorów merytorycznych:

Beata Michalska
Sandra Łazuga
Małgorzata Pudło
Dorota Korczyńska
Katarzyna Witkowska
Sylwia Rucka-Chmielewska
Aleksandra Zalewska-Stankiewicz
Konrad Patena
Zofia Kulawik
Monika Cichowska

Przygotowanie i produkcja:

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

Redaktor prowadzący:

Małgorzata Chmiel

Projekt graficzny i skład:

Black Monkey Design
Przemysław Ludwiczak

Data zamknięcia numeru:

12.12.2022 r.

Zdjęcia:

Antoni Łoskot
Anna Hibner-Cierpicka
materiał Agnieszki Knapik-Bilskiej
materiał Małgorzaty Pudło
materiał Konrada Pateny
materiał Zofii Kulawik
Sylwia Łazuga
materiał Moniki Cichowskiej
Depositphotos
Archiwum firmy Coloplast

Zdjęcie na okładce:

Depositphotos: „Goodluz”

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

Do stomii przekonała mnie córka

W miłej atmosferze, przy filiżance kawy mam możliwość spotkać się z panią Agnieszką, z którą wcześniej rozmawiałam telefonicznie o nowych rozwiązaniach sprzętu stomijnego.



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

Pani Agnieszko, jaki to był dla Pani rok?

Dokładnie rok temu zaczęłam zmagać się z potwornym bólem. Jedno, drugie, trzecie badanie, a potem kolejne diagnozy... Już od kilku lat leczyłam się na wrzodziejące zapalenie jelita grubego (CU), więc byłam pod stałą opieką lekarską. Moja pani doktor z Zamościa nie odpuszczała i zawzięcie szukała przyczyny. Pamiętam, że 29 kwietnia bolało tak, że skontaktowałam się z moim lekarzem i powiedziałam, że już dłużej nie wytrzymam. Od razu przyjeżdżał mnie na oddział. 15 maja dostałam diagnozę – nowotwór złośliwy.

Świat się zawalił?

Towarzyszył mi żal, strach, bunt... Kiedy już się uspokoiłam, Pani doktor, która mnie prowadziła, przytuliła mnie i powiedziała, że będzie o mnie walczyć. Ten gest dodał mi mnóstwo otuchy. Oczywiście pojawiały się pytania: dlaczego ja? Co będzie dalej?

Piękny wyraz empatii ze strony lekarza. Czy operacja wyłonienia stomii była zaplanowana?

10 lat temu, gdy stwierdzono u mnie CU, napisałam kartkę z deklaracją – „wolę umrzeć niż mieć stomię”. Później przekonała mnie córka. Powiedziała mi, że chce żebym żyła, dlatego wróciłam i zgodziłam się na operację. Teraz myślę, że to był dobry wybór.

Jak Pani wspomina czas przed i po operacji?

U mnie zbiegło się to z okresem pandemii COVID-19 i zakazem odwiedzin w szpitalach. Ten czas był dla pacjentów onkologicznych po prostu straszny. Samotność w szpitalu, gdy przeżywasz najgorsze chwile swojego życia, jest bardzo przytłaczająca. Wtedy ważna jest rodzina, przyja-

ciele i wsparcie z ich strony. Po operacji było jeszcze gorzej – płacz, załamanie, ataki paniki. Ważne było dla mnie wsparcie salowych i pielęgniarki stomijnej. Potrzebowałam około 2 tygodni, aby się oswoić, spojrzeć na stomię i jej dotknąć. Bardzo pomogła mi obecność na oddziale innej pacjentki ze stomią. Opowiedziała o własnym doświadczeniu, o sprzęcie, wymieniła nawet zalety posiadania stomii!

Zawsze powtarzam, że nikt nie zrozumie stomika tak, jak drugi stomik. Wychodząc ze szpitala czuła się Pani przygotowana do życia ze stomią?

Ze szpitala otrzymałam zestawy startowe różnych firm oraz ulotki, poradniki – myślę, że to bardzo cenne. Ale wiadomo, że najważniejsza jest codzienna praktyka. Do dwóch miesięcy po wyjściu było w porządku, jednak po tym czasie, worki, które dostałam na oddziale przestały się sprawdzać i zaczęły się odklejać. Musiałam znaleźć inne rozwiązanie. Odważyłam się wtedy zadzwonić do Was i skorzystać z porady pielęgniarki stomijnej.

Doskonale pamiętam, gdy organizowałam Pani tą wizytę! Skorzystała Pani wtedy z naszego Programu Wizyt Interwencyjnych. Jest on skierowany do pacjentów, którzy są po operacji już jakiś czas, a którym, na przykład z powodu zmiany kształtu ciała, przestaje sprawdzać się dotychczasowy sprzęt. Cieszę się, że udało nam się pomóc. A jak Pani ocenia taką wizytę pielęgniarki w domu? Miała Pani jakieś obawy?

Z natury jestem osobą, która nie lubi prosić o pomoc. Dodatkowo, trochę stresowałam się tym, że komuś obcemu pokazuję moją stomię. Na szczęście panie, które były u mnie, okazały się bardzo życzliwe. Podobnie było z otrzymywaniem próbek od Państwa. Cieszyłam się, kiedy miałam od Państwa telefon i propozycję darmowego sprzętu do przetestowania, bo mi samej zadzwonić po próbki było niezręcznie. A jednak, nie oszukujmy się, przy niskiej refundacji, każda możliwość wypróbowania worka, czy środka do pielęgnacji jest na wagę złota.



Bardzo miło mi to słyszeć. Dzwoniąc do Państwa, zawsze staramy się zaproponować coś dostosowanego do indywidualnych potrzeb. Czy w Pani przypadku sprzęt dwuczęściowy sprawdził się lepiej niż jednoczęściowy?

Bardzo dużo podróżuje, często moje wyjazdy są spontaniczne. Sprzęt dwuczęściowy daje mi duży komfort, ponieważ do zmiany woreczka nie potrzebuję specjalnych warunków, a co za tym idzie specjalnego planowania moich podróży. Do płytki można doczepić pasek mocujący, który z kolei daje dodatkowe zabezpieczenie nawet, jeśli worek się napętni. Worek mocowany jest do płytki w taki sposób, że nawet w podróży nie wypnie się. Dzisiaj na przykład jestem w podróży od 7:00 rano i proszę bardzo – mam się świetnie!

Dobrze dobrany sprzęt to jedno, ale w tym przepisie na sukces na pewno jest coś jeszcze. Może specjalna dieta lub wyjątkowa pielęgnacja skóry wokół stomii?

Żadnej diety nie stosuje, ale gdy pojawia się w moim menu coś nowego podchodzę do tego z dużą ostrożnością i testuję. Na co dzień stosuję preparaty do zmywania kleju, pastę stomijną i spray ochronny tzw. druga skóra. Jeśli jest taka potrzeba, to robię sobie stomijne SPA – specjalna kąpiel, potem długie wietrzenie stomii. Jestem też zwolennikiem zasady, że lepiej za wcześnie zmienić przylepiec, niż dopuścić do odparzenia.

To pewnie nic nowego dla wielu stomików, ale o dobrych nawykach nigdy za wiele. Udało się Pani w pełni wrócić do życia, jakie było przed stomią. Czy było łatwo?

Szczerze mówiąc ta wizyta pielęgniarki, o której wspominałyśmy, była takim pierwszym krokiem do powrotu do pracy. Zajmuję się organizacją imprez i wydarzeń kultu-

ralnych w Łukowskim Ośrodku Kultury. Zastanawiałam się jak to będzie – miałam obawy, że stoję wśród ludzi na koncercie, a tu awaria z woreczkiem – to był dla mnie bodziec, aby zadzwonić do Was i przygotować się. Sprawdzeniem na miesiąc przed powrotem do pracy był wyjazd w góry. Miałam już wtedy pas stomijny Brava i wypróbowałam go w naprawdę ekstremalnych warunkach. Pamiętam, że udało mi się przejść 11 tysięcy kroków!

Pragnę serdecznie podziękować prof. dr hab. med. Wiesławowi Tarnowskiemu oraz całemu personelowi Oddziału Klinicznego Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej i Bariatrycznej Samodzielnego Publicznego Szpitala Klinicznego im. Prof. W. Orłowskiego w Warszawie. Bardzo dziękuję pani doktor Karolinie Wawiernia, która otoczyła mnie wspaniałą opieką już od pierwszych chwil, pomagała uśmierzyć ból, była empatyczna i profesjonalna. Bez Was nie dałabym rady przetrwać tych trudnych dla mnie chwil! Bardzo serdecznie dziękuję Pani Doktor Katarzynie Wójcik z Samodzielnego Publicznego Szpitala Wojewódzkiego im. Papieża Jana Pawła II w Zamościu, za walkę i postawienie trafnej diagnozy – dzięki Pani żyję!!! Dziękuję całemu oddziałowi NU-MED Centrum Diagnostyki i Terapii Onkologicznej w Zamościu oraz doktorowi Maciejowi Temnyk z Narodowego Instytutu Onkologii – Państwowego Instytutu Badawczego im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

Bardzo Państwu dziękuję!

Piętnaście lat minęło jak jeden dzień

Po piętnastu latach wracam w Bieszczady. Wybieram się z przyjaciółmi na Western Piknik Country do Sułomina, ale okolice te kojarzą mi się z jednym z małych pacjentów. Mam więc plan – w Lesku odwiedzę dom rodzinny Karola, który teraz ma 21 lat.



Małgorzata Pudło,
pielęgniarka chirurgiczna,
Szpital Wojewódzki
w Koszalinie

Pierwszy urlopowy poranek to pakowanie kufra i sakw naszego motocykla. Ograniczenia przestrzeni bagażowej zmuszają do trudnych wyborów. Nie wszystkie ubrania, w których dobrze wyglądam mogę zabrać. Ruszamy z Koszalin i już po godzinie wiemy, że łatwo nie będzie ze względu na duże natężenie ruchu i sporo TIR-ów. Wieczorem lądujemy w hotelu w Radomsku. Pokój z łazienką i śniadaniem to jest to, czego potrzebujemy. Ruszamy z opracowaną na podstawie mapy ściągą trasy do Polańczyka. Ruch duży, remonty i korki opóźniają jazdę, na kwaterę dojeżdżamy w mżawce przez 7 wahadeł, błoto, płyty i pod górkę. Ale właśnie takie wakacje lubię.

W Bieszczadach wspominamy poprzedni pobyt, rozmawiamy o 6 letnim Karolu z Leska. Mijają dni, słuchamy muzyki, podziwiamy widoki, zwiedzamy Przemyśl, zamek w Kraszczynie, zaporę na Solinie no i wspinamy się na Tarnicę. W końcu docieramy do Leska, gdzie nie mogę odmówić sobie odwiedzin naszych gospodarzy sprzed 15 lat – Karola i jego rodziców. Okolice bardzo się zmieniły, ale szybko odnajdujemy posesję. Wizyta, choć niespodziewana dla nich, szybko przechodzi w miłe spotkanie po latach. Karol, który był 6-letnim chłopcem, dziś ma 21 lat i studiuje na Uniwersytecie Jagiellońskim na Wydziale Leśnictwa. Jest pogodnym i sympatycznym młodym mężczyzną. Nabył umiejętność życia ze swoją chorobą, czy raczej jej dyskomfortem. Rozmawiając z nimi, w kuchni czułam wielkie wsparcie rodziców dla syna. Wsparcie we wszystkich jego kolejach życia, pragnieniach czy pasjach. Bo okazuje się, że pasja motocyklowa zawitała i do Karola, a niedawno nawet kupił kolejny motocykl! Jest to Suzuki LT 650. Przyznaje nam, że właśnie tacy zapaleńcy jak



my spowodowali, że pokochał motocykle. Dla mnie ta jego pasja to niesamowita niespodzianka.

Wiara w sukces, chęć życia, wsparcie rodziny to podstawowe wartości. Karol pozostał przy sprzęcie Coloplast, obecnie bierze udział we wszystkich programach skierowanych do pacjentów. Cały czas ma kontakt z pielęgniarką edukatorką ze swojego regionu. Zna wszystkie nowości firmy Coloplast, jest pewnie lepszy ode mnie w ich obsłudze. Ale najważniejsze, że młody mężczyzna przetałamał się i nie robi z tego tajemnicy wśród rówieśni-

ków. Jest aktywny, chodzi na studenckie imprezy, jeździ na wycieczki, chodzi w góry. Widzę przed nim wspaniałą przyszłość i mam sporą satysfakcję, że wtedy, 15 lat temu los skrzyżował nasze drogi.

Na koniec wizyty nie obyło się bez małej przygody... Nasz motocykl nie chciał odpalić! Akumulator wyczerpał się przez włączone światła. Motocykliści zawsze sobie pomagają. Karol wyciągnął prostownik, którym podniósł nam prąd i odjechaliśmy.

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 przysłać 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

Kompleksowe zaopatrzenie stomii jelitowych

Diagnoza choroby przewlekłej zmienia życie. Leczenie zakończone wyłonieniem stomii w znacznym stopniu wpływa na postrzeganie siebie i zmniejsza poczucie bezpieczeństwa. Do tego dołączają obawy o dalsze rokowanie, strach przed utratą samodzielności i byciem zależnym od innych. Na szczęście jest wiele czynników, które pomagają pacjentowi w powrocie do samodzielności i codziennego funkcjonowania. Jednym z nich jest właściwy dobór sprzętu stomijnego.



Dorota Korczyńska,

pielęgniarka stomijna i anestezjologiczna, Oddział Chirurgii Onkologicznej z Pododdziałem Chirurgii Nowotworów Piersi, Skóry i Tkanek Miękkich Szpitali Pomorskich – Szpital Morski w Gdyni

Dzięki dobremu dopasowaniu sprzętu można wyeliminować wiele powikłań – takich jak nadżerki czy nawet owrzodzenia – wynikających głównie z podciekania treści jelitowej pod płytkę stomijną. Z badania Ostomy Life Study, przeprowadzonego w 2015 roku przez firmę Coloplast, wynika, że aż 92% pacjentów z prawidłowo wyłonioną stomią obawia się podciekania treści jelitowej pod przylepiec, co często wynika z nieodpowiednio dopasowanego sprzętu stomijnego.

Krok numer 1: ocena kształtu ciała

Punktem wyjścia w doborze sprzętu stomijnego jest rozróżnienie trzech typów kształtu ciała wokół stomii. W badaniu Ostomy Life Study z 2016 roku wskazywano na bezpośredni wpływ kształtu ciała na jakość życia pacjentów ze stomią. Kształt ciała wokół stomii można określić jako: regularny, wklęsły oraz wypukły. Każdy typ wiąże się z różnymi wyzwaniem w opiece stomijnej. Z cytowanych powyżej badań wynika, że osoby z wklęsłym lub wypukłym kształtem ciała wokół stomii mają większą świadomość ograniczeń w codziennym życiu i częściej doświadczają nieprzyjemnych sytuacji związanych z podciekaniem treści pod płytkę stomijną.

Odpowiednie dopasowanie sprzętu do kształtu ciała pacjenta wpływa znacząco na podniesienie jakości jego ży-

cia. Ocenę kształtu powierzchni brzucha można w prosty sposób przeprowadzić dzięki narzędziu BodyCheck®. Pozwala ono na rozpoznanie kształtu powierzchni brzucha wokół stomii, napięcia powłok brzusznych oraz obecności fałd i nierówności wokół stomii. Wykorzystując to przydatne narzędzie, o wiele łatwiej jest wybrać właściwy rodzaj worka oraz płytki z szerokiej gamy asortymentu i dobrać odpowiedni dla danego pacjenta sprzęt stomijny. Oceny kształtu powierzchni brzucha wokół stomii najlepiej dokonywać w kilku pozycjach – w tym siedzącej i stojącej, ponieważ wówczas najczęściej pojawiają się wszelkiego rodzaju nierówności na jego powierzchni.

Krok numer 2: dobór sprzętu stomijnego do kształtu brzucha

Wszystkie produkty firmy Coloplast zostały zaprojektowane z wykorzystaniem technologii BodyFit®, która pozwala na dopasowanie się sprzętu do indywidualnych kształtów i ruchów ciała pacjenta. Płytki są osadzone na miękkim, adaptacyjnym kołnierzu, który pozwala na jego elastyczne i bezpieczne zginanie wraz z ruchami ciała. Dzięki temu przylepiec nie ulega deformacji, co w znaczny sposób zabezpiecza przed podciekaniem treści pod płytkę stomijną. Jednocześnie technologia BodyFit® pozwala na bezpieczną stabilizację sprzętu.



Ryc. 1. Regularny kształt ciała wokół stomii. Skóra wokół stomii zrównana jest z pozostałą powierzchnią brzucha.



Ryc. 2. Wklęsły kształt ciała wokół stomii. Skóra wokół stomii zapada się poniżej powierzchni brzucha, tworząc różnego rodzaju zagłębienia i/lub fałdy.



Ryc. 3. Wypukły kształt ciała wokół stomii. Obszar wokół stomii jest wyniesiony powyżej powierzchni ciała, tworząc wypukłość

W zależności od tego, na jakim poziomie znajduje się otwór stomii w odniesieniu do powierzchni skóry wokół stomii, do dyspozycji jest kilka rodzajów sprzętu. Sprzęt z przylepcem płaskim ma zastosowanie u pacjentów z regularnym kształtem ciała, w przypadku gdy stomia wystaje ponad poziom skóry, a brzuch jest napięty, bez obecności nierówności lub fałd. Sprzęt typu convex (płytką wypukłą) jest sprzętem, którego przeznaczeniem jest zaopatrzenie stomii wklęsłych lub płaskich względem po-

wierzchni powłok skórnych oraz stomii zlokalizowanych pomiędzy fałdami skórnymi. Sprzęt do stomii na wypukłości jest innowacyjnym rozwiązaniem z odpowiednim wyprofilowaniem. Zaokrąglona płytki w kształcie gwiazdy bezpiecznie dopasowuje się do zaokrąglenia ciała i przepuklin. Ramiona płytki otaczają wypukłość bez powstawania zagięć i fałd, a wbudowany pierścień stabilizuje i odpowiednio unieruchamia stomię.

Krok numer 3: Akcesoria stomijne

Oprócz prawidłowo dobranego sprzętu bardzo pomocne jest także stosowanie akcesoriów i środków do pielęgnacji skóry. Produkty, takie jak pasta stomijna w tubie lub w paskach, czy np. pierścienie uszczelniające, poprawiają dopasowanie sprzętu stomijnego, uszczelniają go i dzięki temu umożliwiają dłuższe noszenie przylepca na skórze. Istotną rolę w pielęgnacji skóry wokół stomii odgrywają także produkty ochronne, takie jak: środek do usuwania przylepca, środek ochronny do pielęgnacji skóry, puder, płytki ochronna czy krem przeciwdoparzeniowy, które przyczyniają się do nawilżenia skóry, goją różnego rodzaju podrażnienia oraz zmniejszają ryzyko urazów.

Najważniejszym aspektem podczas użytkowania sprzętu stomijnego jest wyeliminowanie podciekania treści pod płytkę oraz zapewnienie pacjentowi bezpieczeństwa i komfortu noszenia. Przed zastosowaniem sprzętu stomijnego należy dokładnie ocenić kształt ciała pacjenta oraz usytuowanie stomii względem powierzchni skóry. Oceny kształtu brzucha dokonuje się w kilku pozycjach. Pomocne jest korzystanie z narzędzia BodyCheck. W celu uzyskania lepszego efektu dopasowania i uszczelnienia sprzętu pomocne jest stosowanie akcesoriów, środków uszczelniających oraz środków pielęgnujących skórę.

Nasze ciała się różnią Wybierz najlepsze rozwiązanie dla Ciebie

Wypełnienie BodyCheck zajmie kilka minut. Otrzymasz wskazówki dotyczące doboru sprzętu stomijnego dopasowanego do Twojego indywidualnego kształtu ciała.

Wypróbuj BodyCheck teraz. Zeskanuj QR kod i odpowiedź na 8 pytań.



PIERŚCIEŃ USZCZELNIAJĄCY i nic nie przecieka!

Problem podciekania treści jelitowej w przypadku kolostomii i ileostomii lub moczu w przypadku urostomii jest niestety dość powszechny. W jego konsekwencji pojawić się mogą różnego rodzaju miejscowe powikłania skórne. Jak im zapobiegać?



Katarzyna Witkowska,
pielęgniarka stomijna

Ważne jest rozpoznanie przyczyn problemu podciekania i podjęcie działań zmierzających do jego wyeliminowania. Tu podstawą jest wyleczenie pojawiających się powikłań oraz profilaktyka poprzez dobór odpowiedniego sprzętu stomijnego i środków do pielęgnacji. Aby to osiągnąć, konieczna jest ciągła edukacja pacjentów ze stomią oraz pielęgniarek stomijnych. Pacjenta należy edukować już w momencie przygotowywania do zabiegu operacyjnego skutkującego wyłonieniem stomii i kontynuować na każdym etapie jego życia ze stomią.

Trudne przypadki

Stomie wyłonione w fałdzie skórnym, w zgięciu brzucha czy w okolicy blizny lub takie, które są płaskie czy wklęsłe są zwykle od początku trudne do zaopatrzenia sprzętem stomijnym. Problemy z prawidłowym doбором sprzętu stomijnego mogą pojawiać się także z upływem czasu, gdy zmienia się kształt brzucha i samej stomii. Może wówczas dochodzić do krótkotrwałego, a czasem nawet do ciągłego podciekania czy odklejania się przylepców. W konsekwencji powoduje to powikłania skórne, którym towarzyszy pieczenie, swędzenie i ból. Powikłania takie bardzo obniżają jakość życia pacjentów i powodują dyskomfort.

Gdzie szukać pomocy?

Idealnym rozwiązaniem dla pacjentów borykających się z problemem podciekania byłaby możliwość kontrolowania stomii w poradniach stomijnych przez wykwalifikowaną pielęgniarkę stomijną. Istnieje także możliwość skorzystania z porady pielęgniarki stomijnej w licznych

punktach konsultacyjnych, działających pod patronatem firmy Coloplast na terenie całej Polski.

Rozwiązania od Coloplast

W trosce o pacjentów z problemami podciekania i powikłanymi stomiami, na rynku dostępne są pierścienie uszczelniające przeznaczone dla pacjentów ze stomią na równi z poziomem skóry lub poniżej poziomu skóry oraz dla pacjentów, u których wokół stomii występują fałdy nierówności lub blizny. Przylegają one do obszaru okalającego stomię, wypełniając nierówności. Mają zastosowanie w przypadku pacjentów, u których kształt stomii nie jest regularny. A to dzięki temu, że można dopasować je do każdego rozmiaru i kształtu stomii. Pierścienie te zapewniają wypełnienie wklęsłego obszaru skóry wokół stomii i pomagają „wyciągnąć” stomię, która jest płaska lub wklęsła („unoszą ją do góry”, aby treść jelitowa lub mocz spływały bezpośrednio do worka stomijnego, nie podciekając na skórę).

W celu właściwego zastosowania pierścienia takiego jak np. Brava® Ochronny Pierścień Uszczelniający Convex należy:

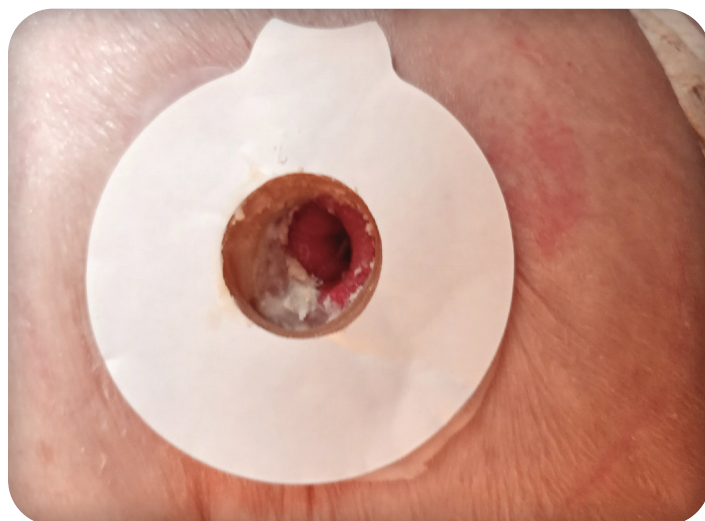
1. Właściwie przygotować skórę wokół stomii – dokładnie oczyścić, umyć, wysuszyć.



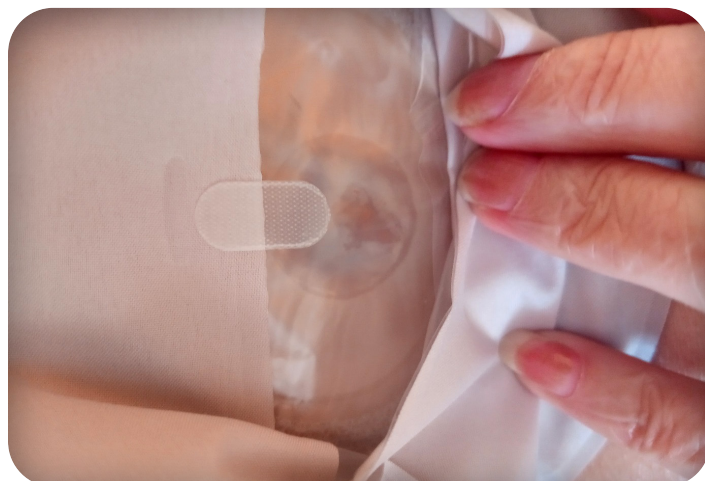
2. Przy towarzyszących powikłaniach skórnych zastosować puder stomijny, opatrunek specjalistyczny lub Płytkę Ochronną Coloplast, pierścień uszczelniający w paskach, pastę stomijną: cienką warstwę nałożyć na skórę, ewentualnie na część przylepną pierścienia.



3. Rozgrzać np. w dłoniach, pod pachą lub delikatnie podgrzać suszarką i po zdjęciu folii zabezpieczającej dokładnie wkleić na skórę brzucha wokół stomii, dobrze dociskając w trzech pozycjach: leżącej, stojącej i siedzącej.



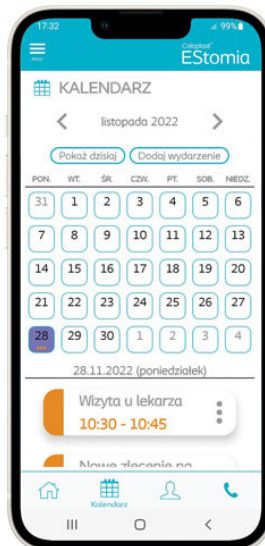
4. Następnie zdjąć papier z drugiej strony pierścienia i po zdjęciu folii zabezpieczającej z przylepca wybranego sprzętu stomijnego połączyć je razem dokładnie, wklejając przylepiec worka, dobrze dociskając najpierw okolice blisko stomii, a potem zewnętrzną część przylepca (tę czynność również wykonujemy w trzech pozycjach).



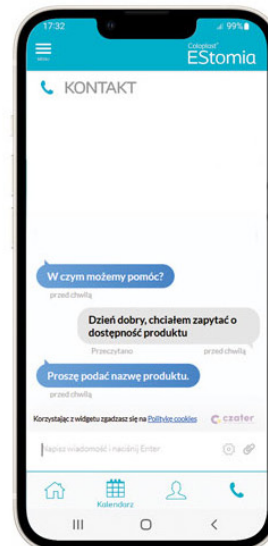
Wszystkie te czynności pozwolą na dopasowanie sprzętu do stomii, do skóry wokół niej oraz do kształtu ciała, co z kolei skutecznie zabezpieczy pacjenta przed podciekaniem.



Biblioteka materiałów
edukacyjnych



Mój
kalendarz



Czat
z konsultantem

EStomia

aplikacja na telefon dla stomików!

Pytania dotyczące stomii i jej pielęgnacji mogą pojawić się w najmniej oczekiwanym momencie. Niestety często wątpliwości nacierają nas właśnie wtedy, gdy nie mamy akurat dostępu do specjalisty, który pomógłby je rozwiązać. Z pomocą przychodzą nowe technologie ułatwiające codzienne funkcjonowanie. Do rozwiązań proponowanych pacjentom przez firmę Coloplast dołącza bezpłatna aplikacja mobilna – EStomia!



Sylwia Rucka-Chmielewska,
Digital Marketing Manager,
Coloplast

Rozwój technologiczny, a także ograniczenia związane z pandemią przyczyniły się do wprowadzenia wielu zmian, także w dziedzinie ochrony zdrowia. Teleporady z lekarzem, które jeszcze

kilka lat temu wydawały się egzotyką, dziś są naszą codziennością. Coraz większą popularnością cieszą się także aplikacje na telefony, związane z szeroko rozumianym zdrowiem. Ich nadrzędnym celem są: edukacja pacjentów, promowanie i utrwalanie prawidłowych nawyków poprawiających komfort życia, skuteczność leczenia oraz stan psycho-fizyczny. Świadomi pacjenci, korzystający z aplikacji mobilnych, mogą samodzielnie kontrolować stan swojego zdrowia i szybciej reagować na niepokojące objawy.

Zawsze pod ręką!

Smartfony stały się nieodłącznym elementem naszego życia. Poza tym, że używamy ich do rozmów, wysyłania SMS-ów oraz przeglądania mediów społecznościowych (np. Facebook), mogą także wspomagać nasze zdrowie dzięki specjalnym aplikacjom mobilnym.

Aplikacja mobilna od Coloplast, o łatwej do zapamiętania nazwie EStomia, dostarcza osobom z wyłonioną stomią praktycznych informacji i odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania i wątpliwości. Wszystkie materiały edukacyjne przygotowywane są przez specjalistów z szerokim doświadczeniem w opiece nad pacjentami ze stomią. Użytkownicy mogą wybierać interesujące ich zagadnienia lub przeglądać pełną bibliotekę wiedzy.

EStomia – nie tylko baza wiedzy!

W aplikacji poza bazą użytecznej wiedzy znajduje się też przydatny kalendarz użytkownika. Służy on między innymi do zapisywania najważniejszych wizyt i badań lekarskich. Wbudowana lista zdarzeń dotyczących stomii pomoże użytkownikowi łatwo zarządzać kalendarzem. W odpowiednim momencie funkcja kalendarza przypomni o ważnej dacie. Wszystkie zapisane informacje stomik będzie miał zawsze pod ręką, także w trakcie wizyty lekarskiej.

To nie wszystko! EStomia dostarcza także informacji o odpowiednim dopasowaniu sprzętu stomijnego. Korzystając z bezpłatnego narzędzia, użytkownicy otrzymają wskazówki dotyczące doboru sprzętu stomijnego dopasowanego do indywidualnego kształtu ciała wokół stomii.

Poprzez wbudowane w aplikacji narzędzia, EStomia umożliwia szybki kontakt z konsultantem Coloplast poprzez chat lub wysłanie pytania do specjalisty.

Ściągnij za darmo na Twój telefon!

EStomia możesz pobrać za darmo na swój smartfon w sklepach AppStore lub Google Play. Zachęcamy wszystkich do pobrania aplikacji EStomia i korzystania z tego dodatkowego wsparcia!

W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących Aplikacji EStomia polecamy kontakt z Coloplast pod bezpłatnym numerem Infolinii 800 300 300 lub adresem email: PL_estomia@coloplast.com, gdzie specjaliści udzielą wszelkich niezbędnych informacji.

Dołącz do grona posiadaczy EStomia już dziś!

Aplikacja EStomia zapewnia:

- ▶ dostęp do Biblioteki wiedzy z materiałami edukacyjnymi,
- ▶ Kalendarz Stomika,
- ▶ dostęp do porad konsultantów i specjalistów,
- ▶ interaktywny kontakt z konsultantem,
- ▶ dostęp do zamówienia próbek edukacyjnych.

Aplikacja EStomia nie zastępuje profesjonalnych porad medycznych, wizyt u lekarza i w poradni stomijnej oraz badań lekarskich. Coloplast Polska nie ponosi odpowiedzialności za decyzje podejmowane w oparciu o informacje zawarte w aplikacji, które mają charakter ogólny i nie zastępują porady medycznej.

Jak bezpiecznie stosować leki przeciwbólowe?

W Polsce leki przeciwbólowe, zwłaszcza te dostępne bez recepty, przyjmujemy zbyt często. To nierozsądne, szczególnie w przypadku pacjentów cierpiących na choroby przewlekłe. Warto pamiętać też, że między lekami mogą zachodzić interakcje. Dlatego, zanim kupisz jakikolwiek lek bez recepty, skonsultuj się z farmaceutą lub lekarzem. Poinformuj ich o innych zażywanych przez Ciebie lekach.



**Aleksandra
Zalewska-Stankiewicz**



konsultacja merytoryczna:
lek. **Konrad Patena** specjalista
chorób wewnętrznych

Ból potrafi uprzykrzyć życie, ale jest też ważnym sygnałem wysyłanym przez nasz organizm – świadczy o tym, że dzieje się z nami coś niepokojącego. W tym kontekście ból pełni funkcję ochronną i ostrzegawczą. Dlatego zanim sięgniemy po tabletkę czy inny preparat, zastanówmy się, jaki jest możliwy powód bólu. Zlokalizowanie źródła problemu jest kluczowe w dalszym postępowaniu.

Jaki lek przeciwbólowy wybrać?

Zazwyczaj lek przeciwbólowy zaczyna działać po około 30 minutach od przyjęcia. Jednak u pacjentów ze zredukowaną długością jelit wchłanianie i trawienie leków może przebiegać zupełnie inaczej niż u osób zdrowych. Dlatego wielu stomików chętniej stosuje żele i roztwory niż czopki, kapsułki czy zwykłe tabletki.

Pacjent ze stomią powinien zwrócić uwagę na substancję czynną zawartą w preparacie. Jednocześnie pamiętając o tym, że nazwa handlowa leku a nazwa substancji czynnej rzeczywiście w nim zawartej, to dwie różne kwestie. Zwykle najbezpieczniej jest stosować leki przeciwbólowe zawierające paracetamol, metamizol czy tramadol. Lepiej unikać leków zawierających kwas acetylosalicylowy, takich jak ibuprofen, ketoprofen czy meloksykam. Dlatego

dobrym rozwiązaniem jest przejrzanie apteczki (na przykład z pomocą pielęgniarki stomijnej czy bliskiej osoby) i usunięcie z niej tych leków, które mogą zaszkodzić. Dzięki temu w sytuacji wymagającej szybkiej reakcji, nie sięgniemy omyłkowo po niewłaściwy preparat.

Konieczne czytaj ulotki!

Częstym błędem popełnianym przez pacjentów jest bagatelizowanie informacji zawartych w ulotkach. Każdy lek może wywołać działania niepożądane. Świadomy pacjent powinien wiedzieć, w jakiej dawce i z jaką częstotliwością należy przyjmować lek przeciwbólowy. Na pewno nie jest wskazane, aby takie leki przyjmować na własną rękę dłużej niż trzy dni.

Uwaga na interakcje!

Stomicy powinni być bardzo ostrożni, jeśli chodzi o przyjmowanie leków przeciwbólowych. Zwłaszcza gdy mają również cukrzycę czy nadciśnienie tętnicze. Dość często zdarzają się interakcje z doustnymi lekami przeciwcukrzycowymi, lekami moczopędnymi, antybiotykami aminoglikozydowymi czy preparatami zawierającymi sole litu.

Mogą wystąpić dwa rodzaje interakcji. Z pierwszym mamy do czynienia wtedy, gdy leki są metabolizowane przez te same szlaki w wątrobie. Jeden szlak metabolizujący może radzić sobie z jednym lekiem, a z dwoma lekami już nie. Drugi rodzaj interakcji występuje wówczas, gdy przyjmowane leki działają na siebie przeciwstawnie.

Czym popijać tabletkę?

Najlepiej szklanką wody w pokojowej temperaturze. Mleko może zaburzyć wchłanianie leków. Składniki zawarte w kawie lub herbacie mogą wchodzić w interakcje z substancjami leczniczymi. Zabronione jest popijanie leku alkoholem, który może nasilić działanie środków uspokajających czy antyhistaminowych. Odradza się też sok grapefruitowy, który neutralizuje enzymy metabolizujące niektóre leki.

- Leki przeciwbólowe stosuj po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą.
- Przeczytaj ulotkę z opakowania – sprawdź, jak dany lek reaguje z innymi lekami, które przyjmujesz na stałe.
- Nie przekraczaj zalecanych dawek – leki przeciwbólowe też można przedawkować! Stosowane w dużych ilościach, przez długi czas, mogą mieć negatywne skutki dla Twojej wątroby, nerek czy jelit (wymioty, problemy z oddychaniem).
- Od leków przeciwbólowych też można się uzależnić!

Nowe zasady refundacji sprzętu stomijnego

W dniu 27 października 2022 r. Minister Zdrowia podpisał nowelizację rozporządzenia w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie, które obowiązywać będą od 1 stycznia 2023 r. Co czeka pacjentów oraz osoby nowo operowane?



Beata Michalska,
Młodszy Specjalista ds.
Digital Marketingu Coloplast

Co istotne, kryteria przyznawania refundacji w kodzie P.99 zostały rozszerzone. Do obecnie obowiązujących kryteriów: stomia na jelicie cienkim, stomia na jelicie grubym i stomia na układzie moczowym dodano „inne przetoki i stomie wymagające ewakuacji fizjologicznej lub patologicznej treści z narządów (z wyłączeniem nefrostomii)”.

Wspomniane rozporządzenie znacząco zwiększa limit refundacji na worki i płytki stomijne w kodzie P.99. Dodatkowo wprowadza dodatkowy kod P.141 na „Wyroby stomijne (pasty, pudry, paski, półpierścienie, pierścienie o właściwościach uszczelniających lub gojących, produkty do usuwania sprzętu stomijnego lub do ochrony skóry wokół stomii lub środki zagęszczające luźną treść jelitową)” do kwoty limitu 120 zł na miesiąc, z udziałem własnym pacjenta w wysokości 20% wykorzystanego limitu.

Ponadto Minister zadbał również o nowo operowanych pacjentów, dla których ustalił podwójny limit na pierwszy miesiąc po operacji wyłonienia przetoki stomijnej (kod P.99A i kod P.141A).

Poniższa tabela przedstawia poszczególne limity refundacyjne i wymagane dopłaty pacjenta:

WAŻNE INFORMACJE

Z dniem 1 stycznia 2023 r. pacjenci zaopatrujący się w worki do nefrostomii w kodzie P.98, będą musieli udać się ponownie do osoby uprawnionej do wystawiania zleceń po nowe zlecenie, ponieważ zlecenia wystawione w roku 2022 tracą ważność. Z nowym rokiem zaopatrzenie dla tej grupy pacjentów będzie w kodzie P.97. Pacjentom w ramach tego kodu będzie przysługiwało zaopatrzenie do 12 szt. worków do zbiórki moczu z odpływem w limicie 6,50 zł/szt. lub zamiennie 12 worków urostomijnych w limicie 16 zł/szt. W ramach kodu P.98 od nowego roku będzie można zaopatrzyć się w paski mocujące do worków do zbiórki moczu w limicie 25 zł. za komplet (dwie sztuki) raz na 6 miesięcy.

Refundacja zaopatrzenia w sprzęt stomijny

Rodzaj wyrobu	Ilość sztuk na zleceniu/m-c	Wartość limitu na miesiąc	Kod zaopatrzenia	Odpłatność pacjenta	Dopłata pacjenta	Refundacja NFZ
Worki stomijne w systemie jednoczęściowym lub dwuczęściowym lub płytki stomijne, lub worki do zbiórki moczu (urostomia), lub zestaw do irygacji (kolostomia)	Limit miesięczny	450 zł. (kolo, ileo) 530 zł. (Uro)	P.99	0%	0 zł.	450 zł. (kolo, ileo) 530 zł. (Uro)
Pierwsze zlecenie dla osób z nowo wyłonioną stomią. Worki stomijne w systemie jednoczęściowym lub dwuczęściowym lub płytki stomijne, lub worki do zbiórki moczu (urostomia)	Limit miesięczny	900 zł. (kolo, ileo) 1060 zł. (Uro)	P.99A	0%	0 zł.	900 zł. (kolo, ileo) 1060 zł. (Uro)
Wyroby stomijne (pasty, pudry, paski, półpierścienie, pierścienie o właściwościach uszczelniających lub gojących, produkty do usuwania sprzętu stomijnego lub do ochrony skóry wokół stomii lub środki zagęszczające luźną treść jelitową)	Limit miesięczny	120 zł.	P.141	20%	24 zł.	96 zł.
Pierwsze zlecenie dla osób z nowo wyłonioną stomią. Wyroby stomijne (pasty, pudry, paski, półpierścienie, pierścienie o właściwościach uszczelniających lub gojących, produkty do usuwania sprzętu stomijnego lub do ochrony skóry wokół stomii lub środki zagęszczające luźną treść jelitową)	Limit miesięczny	240 zł.	P.141A	20%	48 zł.	192 zł.



Zofia Kulawik, psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, pracuje m.in. z osobami chorującymi przewlekle i ich bliskimi. Prowadzi własny gabinet terapii w Warszawie.



Moc mądrego wsparcia



– Zanim zaczniemy organizować życie na nowo, zapytajmy chorego, czego od nas potrzebuje. Potrzeby chorego nie zawsze pokrywają się z tym, co możemy lub chcemy mu dać. Gdy już będziemy pewni, jak możemy pomóc bliskiemu, zaczniemy budować sieć wsparcia. W opiece nad chorym nie chodzi o bycie samotnym herosem. Działanie w pojedynkę w pewnym momencie może nas zbyt mocno przytłoczyć – mówi **Zofia Kulawik**, psycholog, psychoterapeutka.

Rozmawiała:
Aleksandra Zalewska-Stankiewicz

Mam wrażenie, że zbyt łatwo przychodzi nam ocenianie innych. Mówimy „sąsiadka ma chorego męża, a wychodzi do teatru”, „znajomy, zamiast zająć się mamą, wyjeżdża na mecz”. Dlaczego chcemy odbierać opiekunom osób chorych prawo do ich własnego życia?

Wpływ na to mogą mieć nasze osobiste przekonania, ale też przekazy społeczno-kulturowe. W naszej kulturze silnie wspierana jest postawa samopoświęcenia. Jeśli ktoś wychodzi poza ten schemat, jest odbierany jako egoista. Zaczyna mieć wyrzuty sumienia, że odczuwa przyjemność, np. pijąc kawę w dobrym towarzystwie. Albo wychodzi do kina na komedię, a z tyłu głowy towarzyszy mu wątpliwość, czy ma prawo się śmiać, skoro jego bliski cierpi. Do tego dochodzi wspomniana przez panią kwestia oceny ze strony innych osób, której opiekunowie się obawiają. Moim zdaniem, powinni oni jednak przede wszystkim zadbać o stan swojego zdrowia, także psychicznego. Tylko wtedy będą w stanie skutecznie pomagać.

Obciążenie psychiczne jest duże. Opiekun musi być wsparciem nie tylko dla chorego, ale często i całej ro-

dziny. Do tego dochodzą sprawy związane z organizacją życia i przede wszystkim – osobiste emocje. Jak się w tym wszystkim odnaleźć?

Podstawową kwestią jest zaakceptowanie tych emocji, niezależnie od tego, jakie są. Trzeba dać sobie przestrzeń do rozmowy o nich, także do ich wyrażania, np. poprzez płacz. Nie można być dla siebie zbyt surowym. Nie powinniśmy obwiniać siebie za to, że coś przeoczyliśmy albo że nie dajemy z siebie stu procent – na pewno dajemy tyle, ile jesteśmy w stanie dać w danym momencie. Zastanówmy się, co wcześniej pomagało nam odzyskać równowagę w sytuacjach w których odczuwaliśmy nasilony poziom stresu. Być może naszym sprawdzonym sposobem na rozładowanie napięcia był ruch, malowanie, spacer po lesie, latte w kawiarni lub wspomniany przez panią teatr i mecz. Spróbujmy tak planować czas, aby znaleźć przestrzeń na realizację tych czynności.

To trudne, ze względu na brak czasu. Opiekunowie odhaczają kolejne zadania, a potem brakuje sił na cokolwiek innego.

Pomocne może być stworzenie własnej listy praw i potrzeb na czas wsparcia bliskiego w chorobie. Na tą listę możemy wpisać prawo do: codziennego dbania o sie-

bie, czasu wolnego (np. 30 min na spacer), proszenia innych o pomoc, posiadania własnych granic, nagradzania siebie, bycia wdzięcznym. Ta lista praw będzie dla nas oparciem.

Czasem opiekun chciałby uciec... ale dokąd? Jakiego sposobu sprawdzą się w sytuacji, gdy wydaje nam się, że świat całkowicie nas przerasta?

Wiem od osób, z którymi pracuję terapeutycznie, że zdarzają się takie myśli. Uspokajam – to normalne. Towarzystwo w chorobie przewlekłej to niekiedy długa droga, która może mieć zakręty. Dlatego tak ważne jest, aby o siebie dbać i nie przekraczać własnych granic. Jeśli będziemy ignorować sygnały płynące z naszego ciała, zaprzeczając temu, że nie mamy siły, że jesteśmy wyczerpani, możemy doprowadzić do wypalenia. Wtedy pojawi się wspomniana przez panią chęć ucieczki, tak zwany kres naszych możliwości. Lepiej do tego nie dopuścić. Jeśli zauważymy u siebie niepokojące objawy, zgłóśmy się do specjalisty.

Jakie to objawy?

Pierwsze sygnały to spadek nastroju i utrzymujące się uczucie smutku, lęku. Do tego dochodzi brak zainteresowania czymkolwiek innym niż choroba osoby bliskiej, brak poczucia przyjemności, problemy ze snem, apetytem.

Opiekunowie cierpią w samotności. Boją się mówić chorym, że jest im źle. Powinni to robić?

Z moich doświadczeń wynika, że obie strony – zarówno chorzy, jak i wspierający – boją się ujawnić swoje uczucia przed drugą osobą. Wydaje im się, że w ten sposób ją chronią. Ale tłumione emocje mogą powodować jeszcze większe obciążenie, zwiększać poziom odczuwanego stresu, wpływać na stan fizyczny. W pewnym momencie staje się to widoczne – nie da się stale przywdziewać masek. Gdy człowiekowi zaczyna brakować sił, staje się bardziej drażliwy w kontaktach, niespokojny, reaguje nerwowo, a czasem zupełnie się izoluje. Osoby chore przestają mówić o swoich dolegliwościach, aby nie dokładać zmartwień opiekunom – w ten sposób tworzy się mechanizm błędnego koła. A to nie wpływa korzystnie na budowanie poczucia zaufania i bliskości w relacji.

Czyli warto być autentycznym?

Tak, szczerość pozwala obniżyć niepokój i napięcie. Pamiętajmy, że jesteśmy tylko ludźmi i mamy swoją wydajność, swój próg. Warto również zastanowić się, jaki model komunikacji stosowaliśmy zanim pojawiła się choroba. Na ile swobodnie rozmawialiśmy o problemach i uczuciach. Nawet jeśli nie pielęgnowaliśmy bliskości, nigdy nie jest za późno, aby zacząć to robić.

Jak być mądrym przyjacielem w chorobie, jednocześnie nie zapominając o sobie?

Zastanówmy się, jaki rodzaj wsparcia możemy zaoferować. Może to będzie pomoc praktyczna – pielęgnacja, przygotowywanie posiłków, towarzyszenie w trakcie wizyt lekarskich, a może wsparcie informacyjne lub emocjonalne. Najpierw możemy zapytać chorego, czego od nas potrzebuje. Nie zawsze potrzeby chorego pokrywają się z tym, co chcemy lub możemy mu dać. Od samego początku opieki nad chorym możemy budować siatkę wsparcia. W opiece nad chorym nie chodzi o bycie herosem. Działanie w pojedynkę w pewnym momencie może nas zbyt mocno przytłoczyć.

Czy grupowa terapia może być pomocna?

Oczywiście, wszystko zależy od indywidualnych potrzeb. Jednak grupowa forma ma swoje zalety. Doświadczenia innych osób mogą okazać się pomocne, inspirujące. Poza tym dzielenie się swoimi emocjami z innymi opiekunami, przynosi ulgę.

Gdzie można szukać pomocy?

W zależności od istoty problemu, wsparcia można szukać zarówno u lekarzy, specjalistów zdrowia psychicznego, pracowników socjalnych, przewodników duchowych. Polecam spotkania indywidualne z psychologiem lub psychoterapeutą, grupy wsparcia, warsztaty psychoedukacyjne. W niektórych placówkach leczniczych funkcjonują przyszpitalne poradnie psychologiczne, psychoonkologiczne. Wsparcie można uzyskać też w Poradniach Zdrowia Psychicznego, działających w ramach NFZ. Często darmowe programy realizują organizacje pozarządowe i fundacje m.in. Fundacja Unicorn, Warszawskie Centrum Psychoonkologii, Fundacja Rakiety. Tę pomoc można uzyskać także w formie on-line.

Listę fundacji znajdziesz tutaj:

<https://www.zwrotnikraka.pl/fundacje-onkologiczne-pomagajace-chorym-raka/>

Czym są nutridrinki i kiedy je stosować?

Odżywianie w czasie chemioterapii

Żywnienie podczas chemioterapii ma kilka głównych zasad. Trzeba jednak pamiętać, że nie istnieje jedna dieta dla pacjentów onkologicznych, bo potrzeby każdego z nich są nieco inne.



Marta Cichowska,
Specjalista Telefonicznego
Centrum Pacjenta,
dietetyk

Dieta przy chemioterapii ma zapewnić siłę i energię do codziennego funkcjonowania oraz walki ze skutkami ubocznymi leczenia. Te niestety mogą być bardzo nieprzyjemne. W zależności od postaci choroby i otrzymywanej terapii chorzy najczęściej skarżą się na takie dolegliwości jak biegunki, zaparcia, nudności, wymioty, brak apetytu, ból gardła, trudności w przełykaniu. Brak apetytu, a czasem nawet silna niechęć do jedzenia może skutkować niedożywieniem, a to z kolei zmniejsza szanse powrotu do zdrowia.

Podstawy diety w chemioterapii

U chorych onkologicznych występuje zwiększone zapotrzebowanie na białko i kalorie. Jest to związane z faktem, że organizm jest obciążony leczeniem i potrzebuje więcej białka i energii do odbudowy tkanek. Podstawą diety powinny być zdrowe, lekkostrawne produkty, przygotowane w odpowiedni sposób. Bazę stanowią warzywa, owoce, nabiał, jaja, ryby i mięso uzupełnione zdrowymi tłuszczami (np. oliwa z oliwek) oraz węglowodanami złożonymi w postaci kasz, płatków zbożowych, pieczywa.

Kaloryczność posiłków i białko

Z uwagi na stan chorego często trudne jest dostarczenie w diecie odpowiedniej ilości kalorii i białka. Właśnie dlatego najważniejsze w czasie rekonwalescencji jest niedopuszczenie do niedożywienia. Dzięki tzw. leczeniu żywieniowemu można temu zapobiegać. Do leczenia żywieniowego należą doustne suplementy diety, często znane jako „nutridrinki” lub ONS od angielski słów “oral nutrition supplements”. W Polsce należą do żywności medycznej specjalnego przeznaczenia, czyli takich preparatów, które zostały przebadane i poparte wynikami badań z wielu publikacji naukowych.

Nutridrinki

Nutridrinki występują w postaci płynnej lub proszku do rozpuszczenia. Są słodko-mdłe w smaku, więc często chorzy rezygnują z ich spożywania. Z uwagi na dużą ilość substancji rozpuszczonych w płynie ich szybkie spożycie może powodować nudności, wymioty lub biegunki.

Istnieje kilka zasad związanych z ich spożyciem, które pomogą zniwelować te skutki uboczne. Preparaty pije się wolno, małymi łykami, jeden nutridrink (125 ml) powinno się pić przez 30-40 minut. Można popijać go wodą, dzięki powolnemu spożywaniu zmniejsza się ryzyko nieprzyjemnych dolegliwości. Przed spożyciem warto je schłodzić w lodówce, są wtedy lepiej tolerowane. Standardowo zalecana ilość to 2 odżywki dziennie wypijane przez 14 dni.

Pamiętaj o:

- regularnym spożywaniu małych porcji posiłków, unikaniu długich przerw w jedzeniu i objadania się, które powoduje przeciążenie układu pokarmowego,
- ograniczeniu przypraw, gdyż mogą podrażniać układ pokarmowy,
- dbaniu o odpowiednią konsystencję jedzenia – najlepiej tolerowane będą dania w postaci musu lub puree.



Na rynku istnieje kilku producentów tego typu preparatów. Do wyboru jest także wiele smaków, dlatego nie należy zniechęcać się do ich spożywania po pierwszym niepowodzeniu. Nutridrinki można także delikatnie podgrzewać oraz dodawać do tradycyjnych posiłków.

Jak łączyć nutridnki z tradycyjnymi potrawami?

- zastąp śmietanę w dowolnej zupie nutridrinkiem o smaku neutralnym
- podmień jogurt w koktajlu lub smoothie na nutridrink o dowolnym owocowym smaku
- wymieszaj nutridrinka z twarogiem i podaj z naleśnikami lub plackami
- dodaj wybrany ONS do owsianki po jej ugotowaniu i wymieszaj całość
- rozlej nutridrinka do pojemniczków na lody i zamroź
- dodaj nutridrink w proszku do wypieku ciast lub babeczek zastępując, częściowo mąkę

Nutridrinki powinny być dobierane indywidualnie do stanu zdrowia każdego chorego. Na rynku dostępne są m.in. nutridrinki dla pacjentów chorujących dodatkowo na cukrzycę, czy borykających się z problemami nerkowymi. Dlatego stosowanie tych preparatów powinno odbywać się pod okiem specjalisty.

Naleśniki z dodatkiem nutridrinka i cynamonowy twarożek

Składniki:

Ciasto naleśnikowe:

- 6 łyżek mąki pszennej
- 125 ml nutridrinka w płynie o smaku waniliowym lub neutralnym
- 1 jajko
- szczypta soli
- 2 łyżeczki oleju rzepakowego

Cynamonowy twarożek:

- 250 g sera białego, półtłustego
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- duża szczypta cynamonu

Przygotowanie:

- Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, nutridrink i sól. Zmiksować na gładkie ciasto. Dodać olej i ponownie zmiksować.
- Naleśniki smażyć na dobrze rozgrzanej patelni. Przewrócić na drugą stronę, gdy spód naleśnika będzie już ładnie zrumieniony i ścięty.
- Ser biały wymieszać z jogurtem i cynamonem. Można podawać ze świeżymi owocami.

Kuchnia na chłodne dni

Okres jesienno-zimowy to czas, w którym pierwsze skrzypce w naszej kuchni powinny grać rozgrzewające przyprawy. Sprawdź, dlaczego szczególnie teraz warto wzbogacić dietę o aromatyczne dodatki!



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

Używanie w kuchni kolorowych przypraw pozytywnie wpływa na cały organizm poprawiając działanie układu odpornościowego. Czy nie tego właśnie potrzebujemy w okresie jesienno-zimowym, aby ustrzec się przed wszechobecnymi wirusami? Posiłki lub napoje z dodatkiem aromatycznych przypraw, powodują, że odczuwamy rozchodzące się po naszym ciele ciepło. Lubimy to uczucie zwłaszcza wtedy, gdy pogoda nas nie rozpieszcza. Przyprawy to również lepsze trawienie, mniejsza ilość nieprzyjemnych gazów czy wzdęć. Co więcej, dobrze doprawione, aromatyczne jedzenie to świetne wsparcie nie tylko w walce z chorobami metabolicznymi (nadciśnienie, cukrzyca, insulinooporność), przewlekłymi chorobami zapalnymi (np. RZS), ale również z jesienną chandrą. Czy powyższe zalety przypraw przekonały Cię, że w kuchni warto wyjść poza typowy zestaw – sól i pieprz?

Co dopisać do następnej listy zakupów?

Jakie przyprawy dadzą nam wyżej wymienione korzyści zdrowotne? Na dziale z warzywami znajdziesz czosnek i imbir – warto, aby te dwa składniki zawsze były obecne w Twoim domu, ponieważ są niezastąpione w obliczu przeziębienia. Możesz również sięgnąć po świeżą kolen drę i tymianek – to „niezłe ziółka"! Oczywiście suszone zioła są również bardzo dobre. Na dziale z przyprawami rozglądaj się za kurkumą, cynamonem, kardamonem, gałką muszkatołową, kminkiem, goździkami i papryką Cayenne lub chili.



Jak wykorzystać przyprawy w praktyce?

Każda z tych przypraw ma swój niepowtarzalny, intensywny smak i aromat, dlatego jeśli jeszcze nie masz wprawy uważaj na porcje. Chociaż chili lub pieprz Cayenne są bardzo ostre, uważam, że nie warto z nich rezygnować, nawet jeśli nie lubisz pikantnych potraw. Bardzo dużo zależy od porcji – ¼ łyżeczki chili na duży garnek zupy zazwyczaj jest idealna, ponieważ potrawa nie jest bardzo pikantna, a świetnie podkreśla smaki. Koniecznie otwórz się na kuchnię orientalną i wypróbuj kilka przepisów kuchni indyjskiej np. curry, które jest potrawą bardzo prostą w wykonaniu, jednogarnkową, a wszystkie składniki są ogólnodostępne. Przyprawiaj również swoje napoje! Jeśli chcesz zadbać o odporność, to raz dziennie przygotuj sobie tzw. złote mleko* (jeśli nie tolerujesz mleka, zastąp go wodą). Do herbaty dodawaj goździki lub imbir, a do kawy cynamon i/lub kardamon. Zamiast zwykłej wody zaparz napój imbirowy (imbir, cytrynę i miód zalej ciepłą wodą) i popijaj przez cały dzień – twoje gardło Ci podziękuje!

* zachęcam do sięgnięcia po artykuł o odporności, który ukazał się w numerze 3 (13) z 2020 i przedstawiał przepis na Złote Mleko.



Aromatyczna zupa z dyni

Składniki: 600g dyni po obraniu i usunięciu miąższu, 250g ziemniaków (opcjonalnie), masło lub olej, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka kurkumy, 1 łyżka świeżo startego imbiru, 1 puszka pomidorów bez skórki, 400ml bulionu warzywnego lub mięsno-warzywnego, mix pestek do dekoracji.

Cebulę i czosnek zeszklić na oleju lub maśle w garnku, dodać pokrojoną w kostkę dynie i ziemniaki, całość posolić. Następnie wsypać kurkumę i imbir. Smażyć przez ok. 5 min., mieszając. Wlać bulion i zagotować. Na mniejszym ogniu gotować przez około 10 minut, a następnie wlać pomidory z puszki. Wymieszać i rozdrobnić blenderem ręcznym na gładki krem. Można dodać śmietanki lub mleczka kokosowego dla wzbogacenia. Podawać ze świeżą kolendrą lub prażonymi pestkami dyni i słonecznika.



Meksykańska zupa z kurczakiem

Składniki: 1 cebula, 2 ząbki czosnku, ½ batata lub 4 małe ziemniaki, ½ szklanki czerwonej soczewicy, 1 pojedyncza pierś z kurczaka, 1000 ml bulionu warzywnego lub mięsno-warzywnego, 100 ml śmietanki lub mleczka kokosowego, przyprawy: po ½ łyżeczki kminu rzymskiego, słodkiej papryki, kurkumy, oregano, kolendry, a także chili, sól i pieprz według uznania.

Rozdrobnione ziemniaki, cebulę i czosnek podsmażyć na oliwie w garnku przez ok. 5 minut. Następnie dodać surową, wcześniej przepłukaną wodą soczewicę oraz wszystkie przyprawy. Zamieszać i smażyć jeszcze przez chwilę. Wlać bulion i zagotować. Pierś z kurczaka pokroić w kostkę i dodać do gotującej się zupy. Doprawić pieprzem i solą. Gotować na mniejszym ogniu jeszcze przez 15 minut. Na koniec dodać śmietankę lub mleczko kokosowe. Podawać ze świeżą kolendrą lub natką pietruszki. Smacznego!

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.

Coloplast

Stomia Urologia Opalunki Produkty O Nas Coloplast Care Formularz kontaktowy

„Pracujemy w Coloplast zdalnie z domu oraz w sklepach medycznych, aby pomagać Tobie w czasie epidemii COVID-19. Troszczymy się o Ciebie każdego dnia”.

Zespół Obsługi Pacjenta w Coloplast

Coloplast Coloplast Care

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

Poznajmy się

Kontynuujemy nasz cykl „Poznajmy się”, w którym przedstawiamy Wam sylwetki pracowników Consumer Care. Dzięki temu łatwiej Wam zmaterializować głosy, które słyszycie, dzwoniąc na naszą infolinię.

W tym wydaniu opowie Wam o sobie Marta Cichowska!



Witajcie kochani!

W Coloplast pracuję od ponad roku. Każdego dnia rozmawiam z Wami i staram się pomagać w zakresie użytkowania i wyboru sprzętu stomijnego oraz daję wskazówki jak radzić sobie z problemami ze strony skóry wokół stomii. Udzielam także porad dietetycznych na infolinii Coloplast.

Dlaczego wybrałam pracę w Coloplast? Można powiedzieć, że był to czysty przypadek, ale bardzo lubię tą pracę. Wykorzystuję w niej moje poprzednie doświadczenie zawodowe, cierpliwość i empatię. Chciałabym zgodnie z misją Coloplast uczynić życie pacjentów łatwiejszym.

Z wykształcenia jestem dietetykiem. Moją największą pasją jest gotowanie, które pokochałam dzięki babci. To ona nauczyła mnie robić idealne ciasto drożdżowe

i najpiękniejszą falbankę na pierogach. Poza pracą w Coloplast prowadzę warsztaty kulinarne dla dzieci i dorosłych. Uwielbiam uczyć i przekazywać wiedzę dotyczącą przygotowywania potraw. Zdobytą wiedzę dzielę się także w Internecie, gdzie pokazuję, jak krok po kroku przygotowywać ciekawe potrawy. Samodzielnie fotografuje przygotowane dania, czasem trwa to nawet kilka godzin. Każde zdjęcie musi być dopracowane w szczegółach!

Poza gotowaniem, moją pasją są także. Oczywiście każda z nich jest podróżą kulinarną. Próbowanie jedzenia z lokalnych małych restauracji i poznawanie nowych smaków sprawia mi ogromną przyjemność. Każdy wyjazd organizuję sama, bez biura podróży. Czasem plan zwiedzania powstaje spontanicznie, tuż po przylocie na miejsce.

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 Pótlusk**
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. Infancka 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

- **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. Infancka 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

- **04-073 Warszawa**
ul. Grenadierów 51/59
Poradnia Chirurgiczna
Szpitala Grochowskiego
Tel. 22 51 52 618
- **00-189 Warszawa**
ul. Infancka 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

- **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

- **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. Artwierskiego 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**
ul. 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-Mysiek, 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. Stoleczna 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, **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 Grzędziel, tel. 666 665 007, e-mail: rzeszow@polilko.pl, **Słupsk:** Centrum ds. Organizacji Pozarządowych, 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 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. 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. Madałińskiego 67 m. 29, Warszawa, tel. 22 115 10 47, 691 739 924, e-mail: warszawa@polilko.pl, **Włocławek:** **kontakt:** Stanisław Struś, ul. Bojaskowskiego 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.

KOLORY życia



Chcesz być na bieżąco
ze wszystkimi informacjami?

Wejdź na www.koloryzycia.com.pl

Znajdziesz tu mnóstwo ważnych informacji w zakresie:

- stomii i pielęgnacji skóry wokół niej
- diety
- aktywności fizycznej i nie tylko
- psychologii
- poznasz historie innych Stomików
- masz dostęp do wszystkich numerów archiwalnych

KLIKASZ I CZYTASZ! 

Facebook



YouTube



Instagram



 **Coloplast**