

KOLORY

Nr 3 (16) 2021
Magazyn bezpłatny

ISSN 2544-5049

życia

ROZWIĄZANIA
NA MIARĘ
MAŁEGO PACJENTA

SenSura Mio Baby
SenSura Mio Kids

**Wielkie
ucztowanie
Stomika**

DIETA DOSTOSOWANA
DO INDYWIDUALNYCH
POTRZEB I TOLERANCJI

**Co dwie stomie
to nie jedna**

MOTYWUJĄCA HISTORIA
PEWNEJ UROSTOMII

Spis treści

3

Rozwiązania na miarę
MAŁEGO PACJENTA
Reportaż pielęgniarki

6

Wielkie
UCZTOWANIE stomika
Dietetyk kliniczny o WIGILII

9

SIBO u pacjentów ze stomią
Rozmawiamy z gastrologiem

11

INTERNETOWE
KONTO PACJENTA
To proste! Dla każdego!

12

Co DWIE STOMIE
to nie jedna!
Rozmawiamy z pacjentem,
Panem Witoldem

15

Polacy jedzą
CORAZ MNIEJ mięsa

18

PRAWO PRZYCIĄGANIA
Rozmawiamy z psychologiem

19

Przepisy na
WYJĄTKOWE PREZENTY



Grudzień Czas nadziei i radości

Obserwuję ostatnio zatroskane twarze osób dookoła zastanawiające się, z czym jeszcze przyjdzie nam się zmagać. Niewiadoma zawsze budzi pewien niepokój zwłaszcza wtedy, gdy dodatkowo jesteśmy na początku drogi akceptowania nowej sytuacji, jaką jest wyłonienie stomii. Zapraszam zatem czytelników magazynu „Kolory Życia” do lektury najnowszych artykułów cytatem polskiej noblistki Marii Skłodowskiej-Curie „Niczego na świecie nie trzeba się bać, wystarczy to tylko zrozumieć”.

Wraz z całym zespołem redakcyjnym staraliśmy się, żebyście znaleźli w magazynie to, czego teraz potrzebujecie – przede wszystkim inspiracje do lepszego, pełniejszego życia.

Zawsze staramy się dostarczać Wam najnowszą wiedzę medyczną. Doświadczona magister pielęgniarstwa Agnieszka Walo przedstawia produkty z rodziny SenSura Mio skierowane do najmłodszych i najmniejszych pacjentów. Nasza dziennikarka Aleksandra Zalewska-Stankiewicz rozmawia z gastrologiem dr n. med. Katarzyną Kosikowską-Skowron o SIBO, czyli nadwrażliwości jelit oraz z psychologiem mgr Katarzyną Zawiszą o pozytywnym nastawieniu do życia.

Dietetyk kliniczny mgr Maria Brzegowy dokładnie objaśnia, na co Stomicy mogą sobie pozwolić podczas grudniowego biesiadowania i radzi, czym warto zastąpić cięższe tradycyjne potrawy.

W zimowym numerze nie mogło zabraknąć historii Pana Witolda z Poznania. Już po tytule, „Co dwie stomie to nie jedna!”, widać, że właściciel urostomii ma poczucie humoru i umie cieszyć się życiem!

W grudniowym numerze chcemy przygotować się z Wami do wyjątkowych, uroczystych dni, które przed Nami. Podpowiadamy więc, jak własnoręcznie przygotować prezenty. Zwłaszcza teraz, zimą i podczas przedłużającej się pandemii Covid-19, gdy większość czasu spędzamy w domach, zachęcamy do znajdowania nowych ciekawych hobby i spędzania pięknych chwil przy wspólnym stole. Niekoniecznie zawsze przy jedzeniu...

Wspólnie z zespołem życzymy Wam, aby grudniowy czas upływał w spokoju i przyniósł radość celebrowaną z najbliższymi.

Sylwia Rucka-Chmielewska
REDAKTOR NACZELNA

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:
Marta Cichowska
Adela Majchrzyk
Beata Prusak
Emilia Biłtyj
Katarzyna Śmietana
dr n. med. Katarzyna Kosikowska-Skowron
Sandra Łazuga
Agnieszka Walo
Maria Brzegowy
Katarzyna Zawisza
Aleksandra Zalewska-Stankiewicz
Magdalena Rumińska

Przygotowanie i produkcja:

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

Redaktor prowadzący:

Małgorzata Chmiel

Projekt graficzny i skład:

Black Monkey Design Przemysław Ludwiczak

Data zamknięcia numeru:

03.12.2021 r.

Zdjęcia:

Antoni Łoskot
Magdalena Pankowska
Beata Prusak
Emilia Biłtyj
Katarzyna Śmietana
Agnieszka Walo
materiały Witolda Brelińskiego
Depositphotos
Archiwum firmy Coloplast

Zdjęcie na okładce:

Depositphotos: „andreyshevchuk”

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

ROZWIĄZANIA NA MIARĘ małego pacjenta

Dziecko w każdym wieku jest bardzo wymagającym pacjentem. W momencie choroby jego naturalny rozwój zostaje zaburzony. W takich chwilach oprócz zorganizowania opieki medycznej, obowiązkiem rodzica jest zapewnienie dziecku także potrzebnemu wsparcia i ułatwienie funkcjonowania w nowej sytuacji.



Agnieszka Walo,

magister pielęgniarstwa, specjalista w zakresie pielęgniarstwa chirurgicznego oraz w opiece nad pacjentem ze stomią. Od ponad 20 lat pracuje jako pielęgniarka na oddziale chirurgii dziecięcej w Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym w Krakowie.

Na szczęście rozwój medycyny oferuje wiele sposobów i narzędzi, aby dzieciom zapewnić komfortowe warunki w chorobie. Jeżeli chodzi o dolegliwości ze strony układu pokarmowego i wyłonienie stomii jelitowej, to przełomowe możliwości daje najnowszy sprzęt stomijny firmy Coloplast.



SENSURA MIO BABY - ROZWIĄZANIE NA MIARĘ

SenSura® Mio Baby jest to produkt skierowany do najmłodszych i najmniejszych pacjentów, ze szczególnym uwzględnieniem wcześniaków. Zaleca się stosowanie go u noworodków urodzonych w 30. tygodniu ciąży, jednak praktyka pokazuje, że jest on pomocny również u znacznie młodszych dzieci. Jego delikatny, a równocześnie mocny przyklepic, doskonale dopasowuje się do ma-

leńkich brzuszków i nie uszkadza „pergaminowej” skóry wcześniaków urodzonych nawet w 26. tygodniu ciąży.

SenSura Mio Baby to sprzęt dwuczęściowy, bez otworu startowego, co jest jego ogromną zaletą. Pozwala to na bardzo dokładne wycięcie otworu w płytce stomijnej w najdogodniejszym miejscu oraz dokładne jej dopasowanie do luf stomijnych. Miękki kołnierz pozwala z kolei na doklejenie worka stomijnego, bez nadmiernego ucisku. Opróżnianie worka jest bardzo wygodne, i co ważne, kompatybilne ze strzykawkami. Dzięki temu możliwe jest dokładne zmierzenie ilości wydalanego stolca, co jest bardzo istotne w przypadku najmniejszych pacjentów, podatnych na odwodnienie i niedożywienie.

Bezpieczeństwo to kolejna ważna cecha **SenSura Mio Baby**. Odklejenie płytki stomijnej jest częstą przyczyną stresu u małego pacjenta, jednak dzięki portowi umożliwiającemu wlewy czyszczące do luf stomijnych, czy też ponowne odżywienie, tego typu niebezpieczeństwo zostało w **SenSura Mio Baby** ograniczone do minimum. Chroniony jest w ten sposób również delikatny naskórek małego pacjenta.

Wykonane z miękkiej i delikatnej folii worki nie powodują otarć i ograniczają niebezpieczeństwo ewentualnego zamoczenia woreczka podczas kąpieli maluszka.

Sprzęt **SenSura Mio Baby** jest wyjątkowy również dlatego, że jest sterylny. Każdy woreczek i płytka są zapakowane w oddzielne opakowanie. Pomimo tego, że nie ma nigdzie wytucznych, aby sprzęt stomijny był sterylny, to w przypadku wcześniaków i maleńkich dzieci taki środek ostrożności jest dużą zaletą.

PIELĘGNACJA STOMII



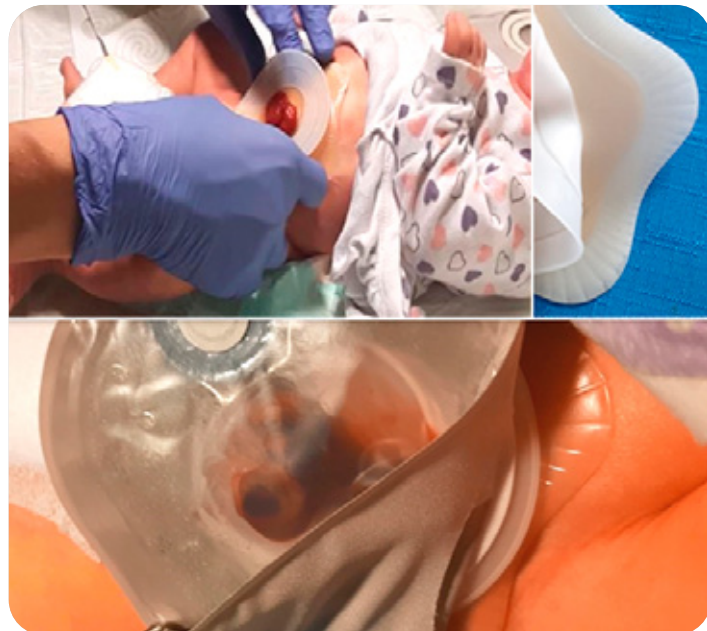
SENSURA MIO KIDS – IDEALNE WSPARCIE

Sprzęt stomijny **SenSura® Mio Kids** zalecany jest dla dzieci od szóstego miesiąca do czwartego roku życia. Znajduje zastosowanie również u nieco młodszych oraz starszych dzieci, a nawet nastolatków. Zdarza się bowiem, że nastolatki mają kilka przetok, z których jedna wydziela mniej treści lub jest wyłonią w miejscu, w którym z łatwością dopasowuje się mniejsza płytka. Dodatkowo „płytko-gwiazdka” pozwala przykleić swoje ramiona tak, aby ominąć istniejące blizny, nierówności, czy np. wystające z brzucha dreny. U maluchów ramiona gwiazdki pozwalają ominąć kikut pępowinowy czy dopasować się do pachwiny. Czasami jedno z „ramion” płytki trzeba delikatnie przyciąć, co zupełnie nie wpływa na trwałość i przyczepność płytki i nie skraca czasu użytkowania.

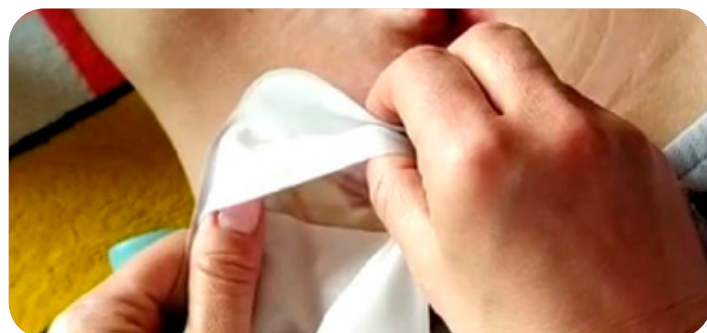


SenSura Mio Kids to sprzęt stomijny jedno i dwuczęściowy. Często na początku opiekunowie małych pacjentów, jak i oni sami, decydują się na wersję dwuczęściową, gdyż łatwiej jest im poradzić sobie z wycięciem otworu i dopasowaniem płytki stomijnej. Niewątpliwą zaletą **SenSura Mio Kids** jest podobnie, jak w przypadku **SenSura MioBaby**, brak otworu startowego. Na płytce występują obszary dopasowania („ramiona” płytki są niejednolite, lecz wyglądają jak plisowane), które zwiększają elastyczność przylegania do skóry wokół stomii, zapewniając swobodę ruchów. To udogodnienie w przypadku małych, energicznych pacjentów jest bardzo istotne.

Materiał, z którego wykonane są płytki stomijne jest miękki i delikatny. Dzięki specjalnemu zaprojektowaniu kołnierza, do którego przykleja się worek stomijny, dociśnięcie płytki do skóry jest wygodne, a wymiana worka nie powoduje nieprzyjemnego uczucia ciągnięcia.



Na komfort użytkowania **SenSura Mio Kids** wpływa także okrągły filtr, zapobiegający gromadzeniu się gazów jelitowych – to z kolei zapobiega pękaniu worków, czy przedwczesnemu odklejeniu się płytek stomijnych. Worki **SenSura Mio Kids** są dostępne w wersji przezroczystej oraz szarej. Pierwsza opcja jest bardzo przydatna w pierwszych dniach po wyłonieniu stomii jelitowej, gdyż ułatwia obserwację przetoki i wydzielanej treści. W kolejnych dobach od zabiegu pacjenci zwykle decydują się na szary kolor worków, gdyż jest bardziej intymny. W górnej części szarych worków jest „okienko”, przez które pacjent lub/i jego opiekunowie mogą obserwować przetokę. Jak pokazała praktyka, „okienko” ma również inne zastosowanie – można w nie wsunąć palce dłoni i dodatkowo docisnąć płytkę przy stomii lub ogrzać ją własnym ciepłem, aby jeszcze lepiej przywarła do skóry.



PIELĘGNACJA STOMII



Wcześniejsze ogrzanie płytek stomijnych własnym ciałem, suszarką, czy też kładąc je na grzejniku zwiększa ich przylepność i elastyczność. Młodzi pacjenci, opisując płytkę twierdzą, że im dłużej jest ona na ich brzuchu, tym mocniej się trzyma, nie powodując jednocześnie jakiegokolwiek dyskomfortu. Płytki stomijne są cienkie i mają cielisty odcień, przez co bardzo ładnie wyglądają na skórze brzucha.



Opróżnianie woreczków jest estetyczne i proste dzięki dość dużemu ujściu zapinanemu na wygodny rzep.



Choroba, która jest widoczna, i w której dochodzi do przerwania powierzchni skóry, jest trudna także pod względem psychologicznym. Często mali pacjenci, jak również ich rodzice, nie mogą się pogodzić z zaistniałą sytuacją. Wstydzą się choroby, mają problemy z pielęgnacją obszaru stomii i jej akceptacją. Sprzęt **SenSura Mio** ułatwia pielęgnację stomii jelitowej, przyczynia się do minimalizacji powikłań, daje lepszy komfort życia, a jego estetyczne wykonanie i funkcjonalność pomaga w akceptacji choroby.

Czynimy życie łatwiejszym

Jeżeli jesteś nowo operowanym pacjentem lub przygotowujesz się do operacji wyłonienia stomii i chcesz uzyskać pomoc i wsparcie **Program Coloplast Care** jest właśnie dla Ciebie.

W ramach Programu Coloplast Care oferujemy wsparcie dla pacjentów stomijnych od pierwszych dni po wyjściu ze szpitala. Zapewniamy jego uczestnikom całoroczną opiekę dostarczając informacje na temat różnych zagadnień związanych ze stomią oraz ugruntowując ich wiedzę, przekazaną przez pielęgniarkę w szpitalu.



Program Coloplast Care zapewnia:

- dedykowanego Opiekuna oraz bezpłatną Kartę Uczestnika Programu
- bezpłatny dostęp do ekspertów Telefonicznego Centrum Pacjenta
- rzetelne porady dot. refundacji, produktów, życia ze stomią
- pomoc w doborze rozwiązania dedykowanego do indywidualnych kształtów ciała

Dołącz do **Programu Coloplast Care**
Zadzwoń pod bezpłatny numer **800 300 300**
lub wypełnij formularz na naszej stronie www.coloplast.pl/care

Coloplast®
Care



Wielkie ucztowanie stomika

Spotkania w gronie rodzinnym to dla stomików wyzwanie, zwłaszcza gdy do wspólnego wielodaniowego posiłku zasiadają po raz pierwszy. Czy można zjeść pierogi? A zupę grzybową, kapustę albo karpia w panierce? Co zrobić, gdy coś zaszkodzi?



Maria Brzegowy, dietetyk kliniczny

Specjalizuje się w żywieniu pacjentów onkologicznych oraz bariatrycznych, główny dietetyk zespołu bariatrycznego w Klinice Leczenia Otyłości, Szpital na Klinach, Grupa Neo Hospital; nauczyciel akademicki Wydziału Technologii Żywności, Uniwersytet Rolniczy im. H. Kołłątaja w Krakowie.

Dieta każdego z nas powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb i tolerancji, mieszcząc się jednocześnie w granicach zasad zdrowego odżywiania. Podobnie jest i w Twoim przypadku! Nie musisz przestrzegać jakichś specjalnych, rygorystycznych wytycznych. Po okresie rekonwalescencji po operacji wyłonienia stomii (trwającym średnio 8–12 tygodni) możesz stopniowo rozszerzać swój jadłospis o nowe produkty i potrawy. Pamiętaj, że będziesz miał lepsze i gorsze dni. Czasem będziesz mógł jeść w zasadzie wszystko to, na co masz ochotę, a potem z powodów zdrowotnych będziesz musiał przejść na dietę łagodną.

JEDZ I OBSERWUJ WŁASNY ORGANIZM

Wśród różnych grup produktów spożywczych można wyróżnić te, które w mniejszym bądź większym stopniu będą wpływać na pojawienie się określonych dolegliwości. Nie oznacza to jednak, że nie możesz próbować włączyć ich do swojego jadłospisu. Uważa się, że powolne wprowadzanie poszczególnych pokarmów do menu, dokładne gryzienie oraz żucie każdego ich kęsa, dbałość o prawidłowe nawodnienie, jak również zachowanie właściwej regularności posiłków zapobiega nieprzyjemnym następstwom, a już na pewno je minimalizuje.

PRZYJEMNOŚĆ UCZTOWANIA

Jedną z oczekiwanych przez wszystkich przyjemności wszelkiego rodzaju świętowania jest właśnie wspólne ucztowanie. Nie odmawiaj sobie wszystkiego, ale wy-

bieraj rozsądnie i zwracaj uwagę na ilości nakładanych na talerz potraw. To, po co będziesz mógł sięgnąć ze stołu, będzie zależało od czasu, jaki upłynął od zabiegu, rodzaju wyłonionej stomii* oraz oczywiście – od Twojej indywidualnej tolerancji. W pierwszym miesiącu po operacji niewskazane będą potrawy tłuste, smażone, ostro przyprawione, z dodatkiem produktów wzdymających/ciężkostrawnych (np. grochu, fasolki, kapusty, cebuli, grzybów itp.) oraz z wysoką zawartością błonnika pokarmowego (np. grube kasze, pieczywo żytnie, razowe makarony). Unikaj picia jakiegokolwiek alkoholu!

Codzienne menu warto wzbogacić o właściwie dobraną suplementację, najlepiej pod opieką doświadczonego dietetyka klinicznego. Najczęściej dodawane do diety są: witamina D, wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 oraz probiotyki. Część specjalistów twierdzi też, że profilaktycznie można sięgnąć również po witaminę C. Przydatna rada: łyżeczka miodu rozpuszczona w szklance przegotowanej i wystudzonej wody to codzienna dawka naturalnego „napoju na odporność”.

* dieta kolostomików przypomina zwykły sposób odżywiania się większości populacji; natomiast ileostomiccy częściej zmagają się z dolegliwościami związanymi z nieprawidłowymi wyborami żywieniowymi

NAJWAŻNIEJSZE PORADY DLA STOMIKÓW:

1. Pierwsze świętowanie po operacji – co można, a czego nie?

Jeśli od operacji minęło ledwie kilka tygodni, to świąteczne potrawy najlepiej nieco zmodyfikować. Dania powinny być lekkostrawne. I tak na przykład zamiast uszek z grzybami, zjedz barszcz czerwony z prostymi, mącznymi kluskami. W miejsce karpia w panierce, przygotuj równie tradycyjną rybę w galarecie. Możesz także zjeść tą upieczoną w folii. W ramach dodatku sięgnij po puree ziemniaczane oraz gotowaną marchewkę z dodatkiem odrobiny świeżego masła i posiekanego koperku. Zamiast pierogów z kapustą i grzybami, równie pyszne będą pierogi z... dorszem (nadzienie przyrządza się z ryby połączonej z jajkiem, bułką tartą, sokiem z cytryny, koperkiem oraz solą). Na Twoim biesiadnym talerzu może pojawić się np. chudy rosół oraz drobiowa pieczeń przyrządzona w zamkniętym naczyniu. Nie zaszkodzą Ci także dobrej jakości gotowane, chude wędliny. W ramach deseru możesz zjeść kawałek sernika, ciasta marchewkowego lub pierniczka. Pamiętaj jednak, aby wszystkiego próbować w niewielkiej ilości naraz, dokładnie gryząc oraz żując każdy kęs.

Jeśli o operacji dawno już zapomniałeś, ale po raz pierwszy jesz tradycyjne, polskie potrawy, spróbuj ich niewielkich porcji na kilka dni przez główną kolacją. Pozwoli to na uniknięcie przykrych niespodzianek.

„(...) w jamie ustnej odbywa się pierwszy etap trawienia. Tam pokarm jest rozdrabniany, im lepiej zostanie rozdrobniony, tym łatwiej będzie go strawić, gdy już trafi do żołądka”

dr Magdalena-Nowicka, lekarz dentysta

2. W każdym poradniku o diecie stomika zaleca się ograniczanie produktów smażonych. Czy raz w roku mogę zjeść smażonego karpia wg przepisu mojej żony?

Smażenie to proces, w wyniku którego powstają niekorzystne dla naszego zdrowia związki (w tym te rakotwórcze). Ponadto smażenie czyni potrawę bardziej kaloryczną i ciężiej strawną, co nie jest polecane nawet osobom zdrowym. Raz na jakiś czas, zjedzenie smażonej potrawy, nie będzie jednak błędem. Należy oczywiście pamiętać, że nie każdy stomik będzie tolerował panierkę, stąd, jeśli dotychczas takiej potrawy nie testowałeś, spróbuj niewielkiej porcji kilka dni wczesniej.

Usmażoną rybę odciśnij na papierowym ręczniku i zjedz „na świeżo”, oczywiście dokładnie gryząc i żując każdy kęs. Jeśli masz ileostomię – obserwuj, czy duża zawartość tłuszczu nie spowodowała nasilenia wydzielania z przetoki. Przydatna rada: smaź rybę na dobrze rozgrzanym oleju – ryba wchłonie mniej tłuszczu.

3. Kompot z suszu – czy moja stomia to zniesie?

Tradycyjny polski kompot z suszonych śliwek, jabłek, gruszek z rodzynkami może pomóc złagodzić bolesne wzdęcia, zmniejszyć nadmierną ilość gazów oraz ułatwić wypróżnienie. Będzie więc świetny, jeśli jesteś kolostomikiem i borykasz się z zaparciami. Także ileostomicy, nie mający problemów z nadmierną ilością wydzielanej treści z przetoki, mogą po niego sięgnąć. Należy jednak pamiętać o umiarze, zwłaszcza u osób, które na co dzień borykają się z nadprodukcją gazów obserwowaną po spożyciu owoców i warzyw z dużą ilością tzw. węglowodanów łatwo fermentujących (HIGH FODMAP – fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols).

4. Alkohol – czy jest mi zabroniony?

Czerwone bądź białe wino, szampan czy kolorowe drinki to stały element wspólnego biesiadowania. Ty również możesz po nie sięgnąć, oczywiście w granicach zdrowego rozsądku. Pamiętaj jednak, że w Twoim przypadku dużo łatwiej o odwodnienie, zwłaszcza jeśli masz ileostomię. W trakcie spotkania szczególnie zadbaj o właściwe nawadnianie i ... pij alkohol z umiarem. Przydatna rada: wybieraj trunki niegazowane.

5. Powszechnie wiadomo, że kiszona kapusta działa wzdymająco, a z drugiej strony powinniśmy jeść kiszonki, bo są zdrowe. Jak znaleźć złoty środek?

Rzeczywiście, kapusta kiszona często wywołuje wzdęcia oraz nadmierną produkcję nieprzyjemnych i uciążliwych gazów w zasadzie u każdego z nas. Podobnie jak śliwki, jabłka czy gruszki należy bowiem do grupy produktów HIGH FODMAP, których w przypadku skłonności do podobnych dolegliwości, zaleca się unikać, a już na pewno je ograniczać. Z drugiej jednak strony, kiszonki poprawiają trawienie, pobudzają apetyt i dostarczają tzw. „zdrowych bakterii”, które wspierają nasz układ odpornościowy. Właściwości kiszonek docenisz zwłaszcza mając kolostomię i trudności w regularnym wypróżnianiu się. Jeśli masz ileostomię – również możesz je jeść, ale zacznij od naprawdę niewielkich ilości, dokładnie żuj

każdy kęs i obserwuj wydzielanie z przetoki. Przydatna rada: ogórki na początek obieraj ze skórki, a do kapusty dodawaj zmielonego kminku.

6. A co z grzybami i makiem w makowcu?

Grzyby uważa się za produkty ciężkostrawne, a ponadto sprzyjające zatkaniu stomii. Należą również do wspomnianej grupy produktów HIGH FODMAP. Ich niewielki dodatek podczas gotowania świątecznego barszczu nie powinien Ci jednak zaszkodzić. Rozsądnie jedzone pierogi, w których grzyby będą mocno rozdrobnione, również powinny być dobrze tolerowane. Podobnie z makiem i makowcem – nie ma powodu do zmartwień, jeśli mówimy o kawałku czy dwóch. Taka ilość raczej nie spowoduje bolesnego zalegania w przewodzie pokarmowym. Jak zawsze więc, kluczowy jest umiar i rozsądek oraz dokładne gryzienie i żucie każdego kęsa.

7. „Zimowa herbata” tak popularna i smaczna – czy mogę sobie na nią pozwolić?

Oczywiście! W herbacie z przyprawami (cynamon, anyż, goździki, miód) nie ma niczego, co mogłoby Ci zaszkodzić. Jedynie ileostomik powinien uważać na dodatek miodu – nadmiar cukrów może spowodować biegunkę. Przydatna rada: w czasie biesiadowania świetnie sprawdzić może się też herbata miętowa, która pomoże na nieprzyjemny zapach.

8. Jakie jeszcze przyprawy mogę dodać do moich potraw, aby rozgrzać się w mroźny dzień?

Prócz wspomnianych wyżej, do zestawu rozgrzewających potraw i napojów możesz włączyć też imbir,

kardamon, kurkumę, gałkę muskatołową, niewielkie ilości słodkiej papryki czerwonej oraz pieprzu. Polecany jest także sok z cytryny, tymianek i rozmaryn. Pamiętaj, aby przyprawy wprowadzać stopniowo, w niewielkich porcjach.

9. Jak sobie poradzić przy przejedzeniu i uczuciu ciężkości?

Uczucie ciężkości, mdłości, a do tego dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego to z pewnością oznaka przejedzenia. Pomocne może być popijanie większych ilości czystej wody, letniej, czarnej herbaty albo ciepła kąpiel. Jeśli jednak zaczniesz odczuwać narastający ból lub pojawią się wymioty, i gorączkę, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

10. Co jeść zimą, aby zadbać o odporność i nie dać się wirusom? Czy istnieje sprawdzony przepis na naturalny syrop na przeziębienie?

Na to pytanie odpowiedź jest prosta: przez cały rok, a szczególnie zimą należy odżywiać się zdrowo i dbać o codzienną dawkę ruchu, najlepiej na świeżym powietrzu. Dobrze skomponowane posiłki, dostarczą Ci cennych witamin i składników mineralnych, natomiast aktywność fizyczna wzmocni Twoją odporność. Wśród pokarmów istotnych w zdrowej, zimowej diecie wymienia się przede wszystkim: sezonowe świeże warzywa i owoce (bądź mrożonki), kiszonki, dobrej jakości mięso oraz ryby morskie, produkty zbożowe z pełnego ziarna oraz zdrowe tłuszcze pod postacią m.in. olejów roślinnych (oliwa z oliwek, olej rzepakowy), awokado czy orzechów. Sprawdź, które produkty Ci smakują i które tolerujesz.

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

Rozmawiała: Aleksandra
Zalewska-Stankiewicz

SIBO

U PACJENTÓW ZE STOMIĄ

SIBO, czyli zespół rozrostu bakteryjnego w jelicie cienkim, jest coraz częściej diagnozowaną chorobą. Zdarza się, że występuje także u pacjentów z wyłonią stomią – mówi dr n. med. Katarzyna Kosikowska-Skowron, specjalista gastroenterolog.



**dr n. med. Katarzyna
Kosikowska-Skowron,**
specjalista gastroenterolog

Czym jest SIBO i jak się objawia?

SIBO to skrót od angielskiej nazwy Small Intestinal Bacterial Overgrowth, co oznacza zespół rozrostu bakteryjnego w jelicie cienkim. Jest on spowodowany nadmierną kolonizacją nietypowych bakterii, które najczęściej występują w jelicie grubym, czyli w końcowym odcinku przewodu pokarmowego. W warunkach prawidłowych fizjologicznie w jelicie cienkim oczywiście również znajdują się bakterie, ale jest ich stosunkowo niewiele. Jeśli ich liczba przekracza 10³ CFU/g, to mówimy o przeroście bakteryjnym.

SIBO jest obecnie coraz częściej diagnozowanym schorzeniem. Jakie są przyczyny przerostu bakteryjnego jelita cienkiego?

Rzeczywiście, SIBO to ostatnio często diagnozowana jednostka chorobowa. Pacjenci są coraz bardziej świadomi, częściej zgłaszają się do specjalistów zaniepokojeni pewnymi objawami z przewodu pokarmowego. SIBO może mieć różne przyczyny. Najczęstszą jest zespół jelita drażliwego i przewlekłe zapalenie trzustki. Są też inne jednostki chorobowe, które przyczyniają się do rozrostu flory bakteryjnej w obrębie jelita cienkiego – cukrzyca, marskość wątroby czy choroby metaboliczne. Inne powody to zaburzenia anatomiczne, zabiegi operacyjne, choroby zapalne jelit. Niekorzystnie działają też niektóre leki przyjmowane przez pacjentów – mogą spowalniać pracę przewodu pokarmowego i powodować zmianę flory jelitowej. Mam na myśli zwłaszcza opioidy oraz leki hamujące wydzielanie kwasów w żołądku.

Na jakie objawy skarżą się pacjenci z SIBO?

Podstawowym objawem jest wzdęcie brzucha. Często pacjenci mówią też o bólach brzucha, o nadmiernym oddawaniu gazów, o poczuciu pełności w jamie brzusznej. Bywa, że występuje u nich biegunka, ale zdarzają się również pacjenci z zaparciami. Należy pamiętać, że wspomniane przeze mnie objawy mogą występować w różnych jednostkach chorobowych, dlatego ważny jest wywiad z pacjentem i dokładne określenie jego dolegliwości, abyśmy wiedzieli, co mamy leczyć i skutecznie zapobiegać nawrotom.

A jaki jest związek pomiędzy wyłonią stomią a SIBO?

Nie obserwuje się, aby pacjenci ze stomią mieli zwiększoną częstotliwość występowania SIBO. Ale oczywiście zdarza się, że występuje u nich ta jednostka chorobowa. Zazwyczaj jednak nie trafiają oni do gastroenterologów, lecz do lekarzy onkologów, bo są to pacjenci po wyłonieniu stomii z powodów onkologicznych. Rzadko kiedy po zabiegach operacyjnych występuje u nich rozrost bakteryjny w jelicie cienkim, chyba że cierpią na chorobę Leśniowskiego Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita. Może to wynikać z faktu, że u takich pacjentów nie ma naturalnej bariery pomiędzy dwoma jelitami, czyli treść z jelita grubego może się cofać się do jelita cienkiego.

Jakie badanie jest pomocne w zdiagnozowaniu SIBO?

Uważa się, że najważniejszym badaniem diagnostycznym jest aspiracja i hodowla treści pobranej z jelita cienkiego podczas gastroskopii. Ale w Polsce takie badania wykonuje się dość rzadko – są inwazyjne i kosztowne. Powszechny jest natomiast test wodorowy. Istota tego testu polega na zmierzeniu obecności jonów wodorowych w wydychanym powietrzu po uprzednim wypiciu glukozy lub laktulozy. Jony wodorowe tworzą się w momencie, gdy w jelicie cienkim dochodzi do przerostu bakterii. Gdy dostają się tam węglowodany, zaczynają fermentować i jednym z substra-

tów tej fermentacji są jony wodorowe, które mierzymy w wydychanym powietrzu.

Czy to prawda, że test wodorowy jest skomplikowany? Jak się do niego przygotować?

W tym badaniu ważny jest czas. Najpierw pobiera się wyjściową próbkę wydychanego powietrza. Po spożyciu glukozy i laktulozy co 30 minut przeprowadza się kolejne pomiary. Zespół rozrostu bakteryjnego w jelicie cienkim możemy stwierdzić, jeśli poziom wodoru w wydychanym powietrzu przekroczy 20 ppm od wartości początkowej w czasie nieprzekraczającym 90 minut od przyjęcia preparatu. Jeśli ten test wykonamy po upływie 90 minut, wówczas badanie nie będzie wiarygodne, ponieważ glukoza zdąży dojechać do jelita grubego. Przygotowując się do testu wodorowego, przez miesiąc nie można przyjmować antybiotyków, a w dniu poprzedzającym badanie – pokarmów podlegających fermentacji. 12 godzin przed wykonaniem testu nie wolno spożywać posiłków i intensywnie ćwiczyć.

W jaki sposób wygląda leczenie pacjentów z SIBO?

Podstawą jest antybiotykoterapia. Najbardziej rozpowszechnionym preparatem stosowanym do leczenia SIBO jest ryfaksymina. Jest to eubiotyk, który wyrównuje florę jelitową. Leczenie nim trwa zwykle do 10 dni. W niektórych sytuacjach ta dawka może zostać zwiększona, w zależności od reakcji i samopoczucia pacjenta. Może się okazać, że mimo zastosowanego leczenia objawy nie ustąpiły, wówczas trzeba powtórzyć leczenie albo zwiększyć dawkę. Ryfaksymina jest bezpieczna w stosowaniu, nie powoduje efektów ubocznych. Działa w jelicie, nie wchłania się z przewodu pokarmowego. Dobre efekty opisywane są

także po zastosowaniu biseptolu (kotrimoksazol), metronidazolu – zwykle w połączeniu lub cyprofloksacyny.

Jak powinna wyglądać prawidłowa dieta pacjentów z SIBO. Czego powinni unikać, a co jeść?

Dieta odgrywa istotną rolę, ale nie należy jej przeceniać i wychodzić z założenia, że samą dietą uda się wyleczyć SIBO. Należy unikać produktów, które ulegają fermentacji oraz prebiotyków, które mają w składzie inulinę, czyli polisacharyd. Korzystne jest zastosowanie diety FODMAP, ale ponieważ jest to dieta mocno eliminująca, powinno się ją ograniczyć do 6 tygodni. Jest to dieta oparta na małej zawartości oligo i monosacharydów oraz poliloli, tak aby nie dawać bakteriom substratu do namnażania się i do wytwarzania związków fermentujących.

Mówi się też o kojących właściwościach oregano czy imbiru oraz probiotyków. Mogą pomóc?

Zioła można stosować wspomagająco – w rozsądnych ilościach. Jeśli ktoś ma mały przerost flory, to dieta, zioła czy preparaty mogą pomóc, ale nie obejdzie się bez specjalistycznego leczenia. Probiotyki też mogą odegrać niewielką rolę u pacjentów z SIBO – uważa się, że mogą mieć działanie pobudzające pracę jelita cienkiego i szybsze przesuwanie się pokarmu, ale nie są głównym preparatem do leczenia przerostu flory jelitowej w jelicie cienkim. Ostatnie badania nie dostarczyły wystarczających danych o skuteczności probiotyków w leczeniu SIBO. Pacjenci pytają o przeszczepy mikrobioty jelitowej, czyli o przeniesienie kału zdrowego dawcy do przewodu pokarmowego biorcy. Nie ma danych, że taka transplantacja byłaby skuteczna u pacjentów z SIBO.



www.koloryzycia.com.pl

KLIKASZ I CZYTASZ!



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

Zajrzyj do nas jeszcze dziś!

Internetowe Konto Pacjenta

TO PROSTE! DLA KAŻDEGO!

Czym jest IKP? To Internetowe Konto Pacjenta, czyli aplikacja, która w łatwy sposób umożliwia dostęp do ważnych danych i historii medycznej z poziomu telefonu lub komputera.



Adela Majchrzyk,
specjalista Telefonicznego
Centrum Pacjenta, dietetyk

W aplikacji Internetowe Konto Pacjenta (IKP) dostępnej pod adresem <https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta> jest kilka zakładek, które umożliwiają nam dostęp do: recept / skierowań / informacji o świadczeniach opłaconych i finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia / zwolnień lekarskich.

W JAKI SPOSÓB IKP MOŻE BYĆ POMOCNE?

Czasami może się zdarzyć, że zgubimy papierową receptę lub błędnie zapiszemy kod do recepty otrzymanej podczas telekonsultacji. Normalnie w takiej sytuacji konieczny byłby ponowny kontakt z przychodnią i/lub lekarzem. Korzystając z IKP, wystarczy otworzyć swój profil i sprawdzić kod recepty. Dodatkowo można sprawdzić, jakie dawkowanie lekarz zanotował i do kiedy ta recepta jest ważna. Jest to duże ułatwienie, bo wszystkie informacje są w jednym miejscu i na pewno się nie zgubią.

Czasami trudno zapamiętać podczas wizyty informacje o lekach czy skierowaniach na kolejne badania. Korzystając z aplikacji wszystkie te dane mamy na wyciągnięcie ręki. W zakładce skierowania można sprawdzić do jakiego specjalisty lub na jakie badania lekarz nas skierował. Tutaj też możemy kontrolować do kiedy te elektroniczne skierowania są ważne, a także sprawdzać etapy ich realizacji.

Poza tym w aplikacji jest miejsce na informacje dotyczące dokumentacji medycznej czy planowanych zabiegów. Z poziomu IKP można również wybrać lub zmienić swojego lekarza POZ oraz wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego. Każda osoba z wyłonioną stomią w aplikacji IKP znajdzie informacje, czy lekarz wystawił zlecenie na wyroby medyczne.

UDOGODNIENIE DLA KAŻDEGO

Internetowe Konto Pacjenta jest naprawdę dla każdego. Nawet jeśli na co dzień nie korzystasz z internetu, ta aplikacja ma funkcje, które mimo wszystko mogą ułatwić życie. Wystarczy poprosić kogoś z rodziny o jednorazowe wpro-

wadzenie ustawień, z których później możesz korzystać już bez dostępu do internetu. Jakże?

- Najprostszy sposób to ustawienie powiadomienia SMS, np. po wizycie u lekarza i wystawieniu przez niego e-recepty lub e-skierowania, kod otrzymasz w wiadomości SMS. To proste i wygodne.
- IKP umożliwia uprawnienie bliskiej osoby do wglądu w wybrane dane. Jest to bardzo praktyczne rozwiązanie, bo po wizycie u lekarza osoba upoważniona, np. córka dostanie powiadomienie SMS lub e-mail z kodem e-recepty lub e-skierowaniem. Korzystając z aplikacji można upoważnić bliską osobę do otrzymywania informacji medycznej z wybranej placówki medycznej.

W DOBIE PANDEMII COVID-19

Oczywiście w Internetowym Koncie Pacjenta można uzyskać informacje dotyczące wyniku testu na koronawirusa, informacje o ewentualnej kwarantannie czy izolacji domowej oraz czasie jej trwania. Co więcej, jest tutaj także dostępne elektroniczne skierowanie na szczepienie przeciw COVID-19.

Korzystając ze swojego konta w kilka sekund można zapisać się na szczepienie przeciw COVID-19. Nie ma konieczności dzwonienia do placówki medycznej czy na infolinię NFZ. W aplikacji można samodzielnie wybrać dogodny miejsce, termin i godzinę, a nawet typ szczepionki.

Po zaszczepieniu wszystkie dane są widoczne w IKP, można również pobrać swój kod QR (elektroniczne potwierdzenie zaszczepienia) i mieć go w swoim smartfonie.

W JAKI SPOSÓB ZACZAĆ PRZYGODĘ Z INTERNETOWYM KONTEM PACJENTA?

Możesz zalogować się na IKP za pomocą:

- Profilu Zaufanego, czyli bezpłatnego narzędzia, które umożliwia potwierdzenie swojej tożsamości w internecie oraz składanie podpisu zaufanego.
- e-dowodu, czyli dowodu osobistego z warstwą elektroniczną.

Z pewnością największą zaletą IKP jest całodobowy dostęp do swoich danych.



Co dwie stomie to nie jedna!

Swoją historią podzielił się z nami Pan Witold z Poznania, który jest urostomikiem od dwóch lat. Pan Witold nie patrzy na siebie przez pryzmat choroby, a daje się poznać przede wszystkim jako osoba bardzo aktywna, z wielkim apetytem na życie i nowe doświadczenia.



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

Życie ze stomią rozpoczęło się dla Pana w 2019 roku. Jak doszło do operacji?

Zdrowie zawsze mi dopisywało, jednak tak się zdarzyło, że w sierpniu 2018 roku zacząłem odczuwać ból nerki. Diagnostyka trwała kilka miesięcy. W międzyczasie miałem do czynienia z dializami, potem z nefrostomią. Wyglądałem wówczas źle i bardzo schudłem, jednak lekarze nie wiedzieli, co było tego przyczyną. Zdecydowano, że przyjmę łagodną chemioterapię. Dopiero na początku 2019 roku diagnoza była pewna – rak pęcherza. Przyjąłem 37 dawek chemii i w czerwcu tego samego roku usłyszałem, że jestem zdrowy. To była dla mnie dobra informacja, jednak coś nie dawało mi spokoju. W 2017 roku zmarła moja żona, u której zdiagnozowano właśnie raka pęcherza, więc postanowiłem skonsultować moją sytuację z urologiem, do którego chodziła. Pan doktor dał mi bardzo konkretną radę – trzeba wyciąć pęcherz. Usłyszałem, że to jedyna gwarancja, że nowotwór nie wróci. Bardzo się wtedy wystraszyłem, bo przede wszystkim chciałem żyć!

Po operacji czułem się bardzo dobrze! Sam byłem zdziwiony, że nic mnie nie bolało. Właściwie zaraz po prze-

budzeniu poszedłem na pierwszy spacer. Czułem po prostu, że ruch jest mi potrzebny. Usłyszałem od ordynatora, że czegoś takiego na oddziale jeszcze nie widzieli! 11 dni po operacji wróciłem do domu własnym samochodem – oczywiście jako kierowca.

Czy wiedział Pan wcześniej, czym jest stomia, lub konkretnie urostomia?

Nie. Mimo że pochodzę z medycznego środowiska i sam pracowałem przeszło 40 lat w szpitalu jako rehabilitant, pierwszy raz spotkałem się z tym, kiedy problem dotknął mnie bezpośrednio. Zasięgnąłem opinii u wielu osób i zdecydowałem się na usunięcie pęcherza. Wiedziałem, że to dla mnie najlepsze rozwiązanie. Dzięki temu, kiedy nadszedł dzień operacji byłem bardzo spokojny. Miałem wielkie wsparcie bliskiej mi osoby, która zapewniła mi, że urostomia nic między nami nie zmieni. Było to dla mnie bardzo ważne.

Na pewno miał Pan po operacji szkolenie ze sprzętu stomijnego – czy od razu po nim czuł się Pan pewnie?

Wychodziłem ze szpitala doskonale wyedukowany. Dostałem całą wyprawkę ze sprzętem stomijnym oraz wszelkie informacje o tym, jak zmieniać worek, z jaką częstotliwością, na co zwrócić szczególną uwagę. Poinformowano mnie, gdzie mogę uzyskać pomoc. Czy czułem się pewnie? Chyba tak, ponieważ kilka dni po powrocie do domu w Poznaniu rozpoczął się Jarmark

Bożonarodzeniowy – nie mogło mnie tam zabraknąć! Nie mam żadnych przykrych wspomnień, jeśli chodzi o moje początki z urostomią. Przyznam szczerze, że oglądając obrazki i fotografie stomii przed operacją, było to dla mnie przerażające. Ale gdy już było po wszystkim, całkowicie zmieniłem swoje nastawienie i na pewno była to zasługa personelu szpitala.

Czyli okazało się jednak, że nie taka stomia straszna jak ją malują! Od czasu operacji, aż do chwili obecnej, jest Pan w stałym kontakcie z naszym Telefonicznym Centrum Pacjenta. My kontaktujemy się telefonicznie z Panem, a Pan z nami, dlatego mieliśmy okazję się poznać – jak Pan ocenia taki wzajemny kontakt?

Byłem bardzo zadowolony, kiedy dostałem od Państwa pierwszy telefon z pytaniem, czy u mnie wszystko w porządku. Pamiętam, że opowiadałem wszystkim dookoła, że to niespotykane, aby tak się troszczyć o drugiego człowieka. Czułem się ważny i było mi miło. Akurat ja nie potrzebowałem za bardzo Państwa pomocy, ale liczył się gest! Korzystałem z próbek. Doradzaliście mi przez telefon, jakie rozwiązania mogę jeszcze przetestować. I chociaż zostałem przy najbardziej podstawowych modelach, to dobrze było mieć taką możliwość.

Bardzo dziękujemy za miłe słowa, dla nas taka opinia to najlepsza motywacja do pracy. A co Pana zmotywowało i pomogło dojść do sprawności po operacji?

Z pewnością miłość do aktywności fizycznej – uwielbiam długie wędrówki, spacerować, jazdę na nartach, sporty wodne. Zawsze trudno było usiedzieć mi w miejscu i to się nie zmieniło. Nawet gdy odpoczywam na działce to znajduję sobie jakieś zajęcie wymagające ruchu. Również dzisiaj, przed naszą rozmową, mam już za sobą 17 kilometrów marszu. Kiedy rozpoczynałem moją karierę zawodową, wtedy jako nauczyciel wychowania fizycznego, starałem się propagować hasło „Ruszaj się, bo zardzewiejesz”. To hasło jest dla mnie aktualne do dzisiaj. Myślę, że można śmiało powiedzieć, że potrzeba ruchu sprawiła, że tak szybko doszedłem do siebie po operacji.

Co poradziłby Pan osobom świeżo po operacji? Klucz do szybkiej rekonwalescencji to właśnie aktywność fizyczna?

Tak! Koniecznie wracać do aktywności fizycznej tak szybko, jak to możliwe! Nawet zwykłe spacerować na świeżym powietrzu będą idealne.



Wszystkim po operacji wyłonienia stomii chciałbym poradzić, aby pogodzili się z tym, co się stało i nie postrzegali siebie jako osoby chorej. Aby starali się samodzielnie zmieniać sprzęt stomijny. Równie istotne jest pozytywne nastawienie do życia, które dalej trwa, nie skończyło się na diagnozie czy operacji! Mam wrażenie, że często po operacji mamy bardziej blokady psychiczne niż fizyczne – ale z każdą blokadą trzeba walczyć.

Bardzo praktyczna zachęta! To, że Pan nie stroni od aktywności fizycznej to już wiemy, ale czy w jakiś odpowiedni sposób zabezpiecza Pan woreczek. Czy zdarzają się awarie?

Oczywiście zdarza się, że woreczek czasami się odklei. Jeśli sprzęt zmieniamy prawidłowo, nie spiesząc się, a skórę wokół stomii uda się dokładnie umyć i wysuszyć, to ryzyko awarii jest znikome. Nigdy nie zabezpieczałem worka w specjalny sposób. Przykładałem się do zmiany sprzętu, która odbywa się co dwie doby i staram się regularnie opróżniać woreczki – to mi wystarcza. Sprzęt wytrzymuje aktywność fizyczną, a nawet kąpiele w jeziorze.

Co dwie stomie to nie jedna. Jak pogodzić wygodę z dyskrecją przy dwóch woreczkach na brzuchu?

Szczerze mówiąc nie dbam o dyskrecję w jakiś specjalny sposób, bo worki, z których korzystam są już wystarczająco niewidoczne pod ubraniem. Dodatkowo, sprzęt pozwala na to, aby kranik był schowany w dedykowanej kieszonce, a sam woreczek krótszy. Dzięki temu ujęcie nie uraża skóry. W sezonie letnim wystarczy mieć luźne ubranie. Jedynie w sytuacjach intymnych korzystam z szerokiego pasa z gumy, zapinanego na rzepy – to pozwala mi całkowicie zapomnieć o sprzęcie.

Czy jest jakiś środek do pielęgnacji skóry wokół stomii, bez którego nie wyobraża sobie Pan zmiany sprzętu?

Miałem ostatnio taką sytuację, że na skórze wokół stomii zrobiła się niewielka rana. Oprócz tego, że zmieniałem woreczek częściej, to odkryłem bardzo fajny produkt – zielone gaziki z żelem ochronnym. Po aplikacji wrażliwe miejsce bardzo piekło, jednak widziałem jak tworzy się bariera, która pomaga odseparować skórę od treści moczowej i zapobiega ewentualnym nadkażeniom. Po czterech dniach po ranie nie było śladu. Obecnie używam tego produktu przy każdej zmianie.

Jakie są Pana zdaniem cechy idealnego worka urostomijnego?

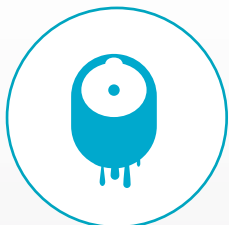
Moim zdaniem idealny worek nie uczula skóry, nie powoduje podrażnień. Ta cecha jest nawet ważniejsza niż mocny klej. Modele, których ja używam są hipoalergiczne. Kolejna kwestia – worek powinien być świeży. Nie warto robić zapasów worków, lepiej odbierać je ze sklepu na bieżąco i mieć pewność, że klej nie jest zaschnięty.

Czy mógłby Pan opisać swoją rutynową wymianę sprzętu?

Doszedłem do wprawy i na zmianę worków potrzebuję 5 minut co dwie doby. Zmiana odbywa się na stojąco. Woreczki opróżniam, po czym myję dokładnie ręce. Po odklejeniu przylepca, dreny urostomijne wkładam w puste opakowania (takie tuby po tabletkach musujących), które są podtrzymywane przez gumkę od bielizny. Dzięki temu całą skórę wokół drenów mogę umyć (korzystam ze zmywacza w chusteczkach), zaizolować (za pomocą zielonych chusteczek) i z łatwością przykleić nowy przylepiec. W moim przypadku akurat nie ma konieczności wycinania otworu.

Czy stosuje Pan jakąś profilaktykę przeciw infekcjom układu moczowego?

Bardzo ważna jest dla mnie higiena rąk. Gdy zmieniam sprzęt jestem zajęty tylko tym. Mam też środek odkażający, który zawsze aplikuje na skórę w okolicy drenu urostomijnego. Oczywiście regularna wymiana worka, co dwie doby, też ma kolosalne znaczenie. I to właściwie cała profilaktyka.



Podciekanie



Podrażnienia skóry



Intymność i dyskrecja



Aktywności fizyczne



Zakładanie i zdejmowanie sprzętu stomijnego

Troubleshooter

– czyli pytania dotyczące życia ze stomią

Problemy, z którymi borykają się na co dzień pacjenci stomijni, mogą być bardzo różne. Wiele osób boi się zapytać lub odczuwa swego rodzaju dyskomfort, rozmawiając o intymnych dolegliwościach. Właśnie dlatego Coloplast oferuje bardzo proste w użytkowaniu narzędzie Troubleshooter, które dostarcza porad i rozwiązań dla wszystkich stomików.

Aby przekonać się jakie to łatwe, wystarczy wejść na stronę www.coloplast.pl/troubleshooter i wybrać interesujące Cię zagadnienie. Narzędzie podpowie pięć najpopularniejszych zagadnień, a po kliknięciu w wybrany przez Ciebie temat, przejdziesz do części zawierającej szczegóły wybranego zagadnienia oraz przydatne wskazówki. Wszystko po to, by ułatwić Ci dobór odpowiedniego rozwiązania.

Troubleshooter sprawdzi się nie tylko w przypadku pacjentów, którzy niedawno przeszli zabieg wyłonienia stomii i szukają podstawowych informacji na jej temat, ale także w przypadku tych, którzy żyją ze stomią od dłuższego czasu.

Przekonaj się, jak w łatwy sposób możesz znaleźć wiele odpowiedzi na nurtujące Cię pytania i dobrać optymalne akcesoria, które pomogą Ci żyć komfortowo. Zachęcamy do skorzystania z Troubleshooter na naszej stronie już dziś.



Polacy jedzą coraz mniej mięsa

Świadomość polskich konsumentów dotycząca wpływu diety na stan zdrowia rośnie. Chcemy jeść nie tylko smacznie, ale też dietetycznie. Wzrasta grono osób, które ograniczają lub rezygnują ze spożycia mięsa.

Czy warto to robić?



Marta Cichowska,
dietetyk, Specjalista
ds. Obsługi Pacjenta

Liczne badania i doniesienia naukowe informują o korzystnym wpływie sposobu żywienia opartego na roślinach nie tylko na zdrowie, ale również na środowisko. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2019 r. przeciętne spożycie mięsa na jedną osobę w Polsce wyniosło 61,0 kg, czyli 1,4 mniej niż w 2018 r.

Według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia mięso powinno się spożywać 3 razy w tygodniu, a w pozostałe dni tygodnia zastępować je rybami i strączkami. Optymalna ilość mięsa dla osoby dorosłej to ok. 150 gramów w jednej porcji. To odpowiednik pojedynczego fileta z piersi kurczaka lub sporego kotleta schabowego bez panierki.

Wiele osób decyduje się przejść na całkowicie roślinny sposób żywienia, czyli dietę wegańską, która polega na wyeliminowaniu z jadłospisu mięsa, ryb, a także jaj i na-

biału. Mniej restrykcyjna jest dieta wegetariańska wykluczająca jedynie mięso, ryby i ich produkty pochodne. W diecie wegetariańskiej wykluczone z diety mięso i ryby zastępuje się innymi produktami białkowymi, takimi jak: nasiona roślin strączkowych, nabiał, jaja czy orzechy.

CZYM JEST DIETA FLEKSITARIAŃSKA?

W związku z dużym zainteresowaniem dietami opartymi na roślinach w ostatnich latach powstał jeszcze jeden rodzaj diety, a mianowicie dieta fleksitariańska. Ten sposób żywienia polega na ograniczeniu spożycia produktów mięsnych, a nie ich całkowitej eliminacji. Rekomendowane jest tutaj jedzenie ryb będących bogatym źródłem dobrych dla serca kwasów omega 3 lub białego mięsa (np. kurczaka czy indyka), które zawiera mniejszą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych. Głównym źródłem białka w diecie fleksitariańskiej jest białko roślinne, pochodzące z roślin strączkowych, takich jak fasola, soja, soczewica, ciecierzycza czy bób. Dieta fleksitariańska jest atrakcyjnym sposobem żywienia dla konsumentów, którzy doceniają zalety stosowania diety wegetariańskiej, ale jednocześnie nie chcą całkowicie eliminować mięsa i jego przetworów ze swojego jadłospisu.

JAKIE KORZYŚCI PRZYNOSI STOSOWANIE DIETY OGRANICZAJĄCEJ MIĘSO?

✔ Chroni przed chorobami

Wiele wyników badań przemawia za korzystnym dla zdrowia oddziaływaniem diety opartej w znacznym stopniu na produktach pochodzenia roślinnego. Skutkiem ograniczenia spożycia mięsa, szczególnie czerwonego, takiego jak wołowina, wieprzowina, dziczyzna, jest zmniejszona ilość dostarczanych do organizmu tłuszczów zwierzęcych. Ich nadmierna konsumpcja może wpływać na rozwój wielu chorób, w tym miażdżycy, otyłości, zaburzeń układu krążenia, nowotworów piersi i jelita grubego, a także osłabienie odporności. Udowodniono, że osoby stosujące diety ograniczające mięso mają niższą masę ciała. Ponadto ograniczenie mięsa zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę i pozwala lepiej kontrolować poziom glukozy we krwi, co ma szczególne znaczenie dla osób z cukrzycą lub insulinoopornością.

✔ Zwiększa uczucie sytości

Większa ilość spożywanych nasion strączkowych i warzyw powoduje wzrost objętości posiłków. W efekcie daje to uczucie sytości na dłużej i zmniejsza uczucie głodu, a także sprzyja lepszej kontroli łaknienia w ciągu dnia, które jest szczególnie ważne dla osób borykających się z nadmiarem masy ciała. Oprócz tego strączki są bogatym źródłem błonnika, witamin i składników mineralnych.

✔ Pozwala ograniczyć spożycie soli i przetworzonej żywności

Przetworzone produkty mięsne, takie jak: wędliny, kiełbasy, parówki są źródłem dużej ilości soli. Ich spożywanie sprzyja rozwojowi nadciśnienia tętniczego. Oprócz soli przetwory mięsne zawierają także środki konserwujące, np. azotyny, dzięki którym produkty mogą być dłużej przechowywane. Substancje te spożywane w dużych ilościach mogą drażnić śluzówkę jelita i zaburzać wchłanianie składników z pożywienia.

DLACZEGO KONSUMENTY DECYDUJĄ SIĘ NA OGRANICZENIE SPOŻYCIA MIĘSA?

Jest wiele powodów. Poza aspektami zdrowotnymi, znaczenie ma także wpływ produkcji mięsa na środowisko. Wyprodukowanie 1 kilograma mięsa wołowego zużywa średnio 20 razy więcej wody w porównaniu do wypro-

dukowania kilograma warzyw i owoców. Produkcja mięsa wzmaga również wydzielanie gazów cieplarnianych, co wpływa na wzrost globalnego ocieplenia.

Powodem ograniczania mięsa w diecie są również czynniki ekonomiczne. Ryby i mięso to spory wydatek. Suche nasiona roślin strączkowych czy nabiał są zdecydowanie tańszą opcją. Ograniczenie spożycia produktów mięsnych, może okazać się niemałą oszczędnością.

Kolejnym powodem rezygnacji z jedzenia mięsa są względy etyczne. Cierpienie zwierząt, niehumanitarny ubój to drugi, po antybiotykach, argument dla osób ograniczających mięso w diecie lub będących na diecie bezmięsnej.

PODSUMOWUJĄC

Dieta bogata w strączki, warzywa, kasze i orzechy powoduje, że ograniczenie mięsa nie jest wyzwaniem. Oprócz tego, że ma korzystny wpływ na organizm jest sycąca i niedroga.

Powodów, dla których warto ograniczyć mięso w diecie, jest cała masa. Wielu osobom może wydawać się to trudne, a wręcz niewykonalne, jednak rynek produktów spożywczych cały czas się rozwija, oferując coraz więcej produktów, które z powodzeniem mogą zastępować mięso. Ponadto, wiele restauracji poszerza swoje menu o dania kuchni roślinnej, które mogą być inspiracją do przygotowywania domowych, bezmięsnych posiłków. Inspiracją mogą być też książki kucharskie z przepisami na dania ograniczające mięso. Poniżej kilka propozycji:

📖 **Jadłonomia. 100 przepisów nie tylko dla wegan** (Wydawnictwo Dwie Siostry, 2014)

📖 **Flexitarianizm. Kinga Paruzel** (Słowne, 2019)

📖 **Wege. Jamie Oliver** (Wydawnictwo Insignis, 2019)

Dodatkowo, aby zachęcić czytelników do przygotowania dań bez mięsa, chcielibyśmy podzielić się przepisami na domowy sos spaghetti a'la bolognese z dodatkiem czerwonej soczewicy i prostą pastą na kanapki z białej fasoli.



Spaghetti a'la bolognese z sosem z czerwonej soczewicy

Składniki na 3 porcje:

- 400 g pomidorów w puszcze
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 szklanki czerwonej soczewicy
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 łyżeczka oregano
- 1/2 łyżeczki bazylii
- sól i czarny pieprz
- 1 łyżka oleju
- kilka listków świeżej bazylii
- 300 g makaronu spaghetti

Przygotowanie:

Soczewicę opłucz na sitku. Makaron ugotuj według wskazówek na opakowaniu. Marchewkę zetrzyj na tarce, cebulę posiekaj. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju. Dodaj marchewkę i cebulę. Po kilku minutach dodaj drobno posiekany czosnek i całość podsmaż. Do cebuli i czosnku dodaj pomidory, opłukaną soczewicę oraz przyprawy: suszone oregano, słodką paprykę, sól i pieprz. Przykryj patelnię. Całość gotuj ok. 15-20 minut, aż soczewica będzie miękka. Sos nałóż na ugotowany makaron. Udekoruj listkami świeżej bazylii.



Pasta z białej fasoli z jabłkiem

Składniki:

- 1 puszka fasoli
- 1 cebula
- 1 małe jabłko
- 2 liście laurowe
- 1 ziele angielskie
- ½ łyżeczki majeranku
- 2 łyżki oleju
- ¼ łyżeczki sól
- 4 łyżki wody
- szczypta świeżo mielonego pieprzu

Przygotowanie:

Cebulę posiekaj w kostkę, na patelni rozgrzej olej i dodaj cebulę wraz z ziele angielskim i liśćmi laurowymi. Smaż mieszając od czasu do czasu przez kilka minut. Następnie wyjmij z podsmażonej cebuli przyprawy. Obierz jabłko i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Odcedź fasolę z zalewy i opłucz pod wodą. Przetóż fasolę do blendera, dodaj wodę, podsmażoną cebulę, majeranek, sól i pieprz. Zmiksuj. Przetóż do miski i wymieszaj ze startym jabłkiem.



Magdalena Rumińska, ambasador Coloplast radzi

Każdy z nas po wyłonieniu stomii w sposób bardzo indywidualny reaguje na spożywane produkty. Ja z mięsa zrezygnowałam nawet wcześniej – po resekcji mojej esicy w 2015 roku. Pełen proces trawienia mięsa trwa od 4 do 8 godzin w zależności od tempa pasażu jelitowego i czynników osobniczych – u mnie ten proces był znacznie wydłużony i bolesny, więc z łatwością zrezygnowałam z mięsnych przysmaków. Dzisiaj, dzięki wykluczeniu z diety mięsa i nabiału czuję się lekko – a dodatkowo posiłki wegetariańskie i wegańskie zapewniają sytość na długo. Dzięki wysokiej zawartości błonnika pozytywnie wpływają na redukcję masy ciała oraz na pracę układu pokarmowego. Poznałam i pokochałam dania kuchni indyjskiej - chana masala, biryani czy zupa dahl w wersji wege są absolutnie cudowne i pachną orientem!

Magdalena Rumińska

Coloplast®
Ambasador

Myśl o sobie dobrze!

– *Pozytywne myślenie poprawia nie tylko nastrój, ale wpływa też na nasze ciało poprawiając m.in. rokowania w wielu chorobach, skuteczność terapii, czy sam przebieg chorób przewlekłych.* – mówi Katarzyna Zawisza, psycholożka i psychodietetyczka.



Katarzyna Zawisza,
psycholog i psychodietetyk

Prawo przyciągania to fizyka, magia czy uniwersalna prawda, która działa w każdej życiowej sytuacji?

Odwołałabym się do fizyki - fale elektromagnetyczne, jakimi są nasze myśli, wpływają na rzeczywistość. To pokazuje jak duże znaczenie ma nasz sposób myślenia o sobie samych i otaczającym nas świecie. Jeśli pozytywne myślenie idzie w parze z emocjami, wówczas przyciągamy dobre zdarzenia. Siłę oddziaływania naszych myśli obrazowo pokazuje film „Sekret” w reżyserii Drew Heriota. Myśląc i działając w określony sposób przyciągamy niejako pewne sytuacje. To oczywiście uproszczenie, ale trudno przecenić znaczenia naszego sposobu myślenia.

Czyli pozytywne myślenie nawet w trudnych sytuacjach nie jest naiwnością?

Jest sporo dowodów na to, że pozytywne myślenie poprawia nie tylko nastrój, ale wpływa też na nasze ciało poprawiając m.in. rokowania w wielu chorobach, skuteczność terapii, czy sam przebieg chorób przewlekłych. To jak myślimy np. o bólu, w jakim kontekście go doświadczamy, może przekładać się na mniejsze odczucia bólowe. Najważniejsze jest to, że my sami możemy wzmacniać nasze pozytywne myślenie.

W tym kontekście, co sądzi Pani o afirmacjach i wizualizacjach w stylu „Jesteś jak magnes! Przyciągniesz wszystko, o czym marzysz”, „Jeśli marzysz wystarczająco mocno, będziesz mieć wszystko, czego zapragniesz”?

Mądre afirmacje i wizualizacje mogą być przydatne. Pomagają nam bowiem zmienić sposób myślenia i poczuć cel, ale kluczowe jest jednak działanie. Jeśli skoncentrujemy się na samym myśleniu, że jesteśmy w stanie wszystko osiągnąć, ale nie będziemy nad tym pracować, to zmiana nie spadnie nam z nieba. Ważne jest to, aby zacząć pracę nad sobą i powinno to przełożyć się na zmianę sposobu działania. Warto spojrzeć na to, jakimi informacjami karmimy nasz mózg i jakimi osobami się otaczamy.

Inni ludzie mają wpływ na nasze myślenie?

Oczywiście. Na jednych mniejszy, na innych większy, ale jesteśmy zwierzęciem społecznym. Warto wziąć pod uwagę to, czy dana osoba jest wewnątrz- czy zewnętrzna. Osoba zewnętrzna cały czas polega na innych, jest podatna na ich zdanie i opinie. Sama obawia się podjąć jakiegokolwiek działania. Natomiast osoba wewnętrzna sama szuka różnych możliwości, rozwiązań, metod leczenia, jest w stanie zmienić swój styl życia.

Co robić, aby budować w sobie wewnętrzną siłę i sprawczość?

W budowaniu własnej sprawczości ważna jest umiejętność wyznaczania sobie celów i budowania nowych, dobrych nawyków. Pomocne będzie np. prowadzenie dziennika, który pozwala spojrzeć z dystansem na to, co się w dzieje i co nas blokuje. Praca nad własną sprawczością to też praca nad uwolnieniem się od blokad, które często odciągają nas od osiągnięcia celu.

Jakie wewnętrzne blokady ograniczają nas najczęściej?

Na pewno warto w tym kontekście przyjrzeć się naszym utrwalonym przekonaniom i schematom postępowania. Mówiąc o przekonaniach i schematach, mam na myśli w szczególności te z dzieciństwa. Każdy z nas ma wyrobione reakcje na pewne sytuacje. Wiele z nich może być dla nas ograniczająca i szkodliwa. Jeśli chcemy je zmienić, pomocna będzie terapia.

Wyobraźmy sobie pacjenta, którego czeka operacja lub ważne badania. Jak ma znaleźć w sobie siłę, aby wykrzesać w sobie pozytywne myślenie?

W takiej sytuacji warto skupić się na teraźniejszości, na chwili obecnej. Jeśli będziemy wybiegać w przyszłość, to będą w nas narastały stres i lęk. Polecam pracę z oddechem, techniki mindfulness i medytację. Ich stosowanie obniża poziom kortyzolu. Wskazana jest też pomoc kompetentnych specjalistów i wsparcie bliskich osób. Empatyczna rozmowa jest lekarstwem w takich przypadkach, wspiera i uczy akceptacji.

Pierniczki do Zadań Specjalnych

Piernik to nasze najstarsze ciasto narodowe. Jest fascynujące, bo ile gospodyń, tyle przepisów. Jego sercem są przyprawy i miód. To ciasto o szerokich właściwościach zdrowotnych. Kroniki głoszą, że kiedyś kupowano je w aptece na receptę, a jeden z naszych władców został nimi wyleczony z depresji.



Beata Prusak,
autorka bloga „Pierniczki
do Zadań Specjalnych”

Moją recepturę tworzyłam przez wiele lat. Marzyłam by zapach oraz radość obdarowywania gościły w wielu domach, przynosząc szczęście. By lukier jednoczył pokolenia, by wszyscy razem w tej wyjątkowej chwili byli ponad jakimikolwiek podziałami. O piernikach mogłabym mówić bez końca, lepiej jednak, abyście sami mogli się przekonać o ich niezwykłości. Dzielę się więc z Wami moim piątym dzieckiem - autorskim przepisem na... Pierniczki do Zadań Specjalnych.

SKŁADNIKI:

- ❖ 1 kostka masła, ❖ 1/2 kostki margaryny roślinnej,
- ❖ 500 g cukru, ❖ 1 łyżka mleka, ❖ 1 szklanka miodu,
- ❖ 5 jajek, ❖ 1 łyżka kakao, ❖ 2 płaskie łyżeczki sody,
- ❖ 1/4 łyżeczki soli, ❖ 1/4 szklanki mocnego naparu kawy,
- ❖ 2 przyprawy do piernika, ❖ 1 i 1/4 kg mąki (typ 500),
- Lukier:** ❖ 250 g (pełna szklanka) cukru pudru,
- ❖ 1 białko jajka, ❖ kilka kropel soku z cytryny

WYKONANIE:

Krok 1. Do garnka wkładamy tłuszcz i podgrzewamy do roztopienia. Dodajemy 400 g cukru i podgrzewamy robiąc karmel. Mieszamy drewnianą łyżką. Gdy masa będzie gładka zdejmujemy garnek z ognia. Chłodzimy przez kilka sekund dno garnka w zimnej wodzie.

Krok 2. Dodajemy bardzo ostrożnie łyżkę mleka i mieszamy. Delikatnie, cienką stróżką wlewamy miód, nadal cały czas mieszając. Wlewamy delikatnie przecedzony napar kawowy. Zostawiamy karmelowo-miodową masę do przestudzenia.

Krok 3. Pozostałe 100 g cukru wsypujemy do dużej miski, w której będziemy wyrabiać ciasto. Wbijamy jajka, wsypujemy przyprawę, kakao, sól. Krótko miksujemy na najniższych obrotach miksera do połączenia składników. Dodajemy ok. 300 g mąki i miksujemy masę tak, by była jednolita. Mieszamy nadal gorącą masę karmelowo-miodową i dodajemy do ciasta. Łączymy składniki miksując.

Krok 4. Dodajemy sodę, łączymy. Dodajemy resztę mąki i łączymy. Tu musimy uważać, aby nie spalić miksera przy coraz gęstszym cieście. Możemy zwiększyć obroty. W końcu prawie gotowe ciasto zagniatamy już ręcznie. Ciasto powinno być lśniąco i sprężyste, nie lepić się do ścianek miski. Jeśli jest za rzadkie należy ostrożnie partiami znów dosypywać mąki.

Krok 5. Wyrobite ciasto porcjujemy na 4 części. Każdą część zawijamy szczelnie w folię i wkładamy do lodówki na co najmniej 4 godziny. Po tym czasie można przystąpić do przygotowania pieczenia. Ciasto uplastyczniamy, przegnatając 2-3 razy. Mnie łatwiej to robić, odcinając małe kawałki. Wałkujemy na grubość 4-5 mm. Można bardzo delikatnie podsypać mąką, choć przy niektórych stolnicach czy blatach jest to całkiem zbędne. Odklejamy od podłoża powstały pla-



cek i kładziemy go z powrotem. Wycinamy pierniczki i przenosimy na wyłożoną papierem do pieczenia lub silikonową matę blachę. Ważne, aby pracować na zimnym cieście, wówczas pierniczki zachowują oryginalny kształt.

Krok 6. Wstawiamy do rozgrzanego na 180 stopni piekarnika. Jeśli pieczemy na termoobiegu, pamiętamy aby ustawić temperaturę niższą o 20 stopni. W zależności od grubości i wielkości pierniczek czas pieczenia będzie różny. Będzie się też różnić w zależności od piekarnika, bo wartości temperatur mogą być tylko orientacyjne. Przykładowo pierniczki wielkości ok. 8 cm i grubości 4 mm powinny się piec minimum 8 minut. Po upływie tego czasu sprawdzamy, czy są gotowe. Poza oczekiwaniami na cudowny zapach, sprawdzamy dotykając najpierw brzegu pierniczka, potem delikatnie środka. Brzeg powinien być twardszy, a środek sprężysty. Powinien ugiąć się pod dotykiem i wrócić do kształtu. Jeśli tak pierniczki się zachowują, próbujemy je podnieść od podłoża, unosząc za brzeg. Jeśli ładnie odchodzą możemy wyjąć je do studzenia. Jeśli ciasto nie sprężynuje, zostawiamy jeszcze do pieczenia na ok. 2 minuty. Każdy sam wyczuje po drugim wsadzie, ile czasu potrzeba na upieczenie. Pierniczki po wystudzeniu zamykamy w szczelnym pojemniku, aby zachowały twardość i kształt.

Krok 7. Lukier królewski. Przy użyciu gęstego sitka przesiewamy cukier puder. Przysypujemy do miseczki lub pojemnika. Jajko o temp. pokojowej sparzamy przez 5 sekund we wrzątku, następnie hartujemy w zimnej wodzie. Oddzielamy żółtko od białka. Białko przecieramy przez sitko. Ważne, by miało ono temperaturę pokojową. Dodajemy prawie całe białko i ucieramy mikserem na najniższych obrotach przez ok. 5 minut, aż lukier będzie biały i pięknie lśniąco. Dodajemy sok z cytryny. Lukier do wypełnień powinien mieć gęstość płynnego miodu, gęstszy będzie idealny do linii konturowych, kraterów i wzorków. Jeśli chcemy, aby nasz lukier był rzadszy - dodajemy resztę białka. Jeśli chcemy go zagęścić można użyć cukru pudru, choć lepiej szczyptą skrobi ziemniaczanej. Lukier przekładamy do szczelnie zamykanego pojemnika i odstawiamy, aby się odpowietrzył.

Krok 8. Po godzinie delikatnie mieszamy lukier, rozcierając pęczeryki. Przekładamy do woreczków cukierniczych, tutki z pergaminu lub do torebki strunowej. Odcinamy mały, ok. 1 mm otwór na rogu i dekorujemy pierniczki. Aby pierniczki były piękniejsze, a lukier lepiej się ich trzymał, możemy posmarować je glazurą wykonaną z jajka z kilkunastoma kroplami mleka. Pierniczki smarujemy używając pędzelka, gdy są jeszcze gorące, albo na zimno (wtedy trzeba na kilkadziesiąt sekund włożyć je do ciepłego piekarnika, aby glazura wyschła). Nitka lukru schnie ok. 15-20 minut. Pierniczki zdobione rzadszym lukrem na całej powierzchni potrzebują kilku godzin na wyschnięcie.

Sole do kąpieli

Domowe kosmetyki są prostsze, niż się wydaje. Są naturalne i szybkie w wykonaniu. Mogą też być świetnym pomysłem na prezent, który zostanie z pewnością doceniony.



Emilia Biłyj,
Koordynator Dostaw Sprzętu
Medycznego, magister
fizjoterapii



SKŁADNIKI:

- ✓ szklanka soli epsom lub soli morskiej
- ✓ ¼ szklanki grubej soli himalajskiej
- ✓ kilka kropel olejku eterycznego
- ✓ olej kokosowy extra virgin
- ✓ suszone płatki róż
- ✓ opcjonalnie barwnik spożywczy czerwony, by zabarwić sól epsom

WYKONANIE:



Krok 1. Olejek eteryczny należy rozpuścić w tłuszczu, olejem bazowym jest olej kokosowy (może to być też olej ze słodkich migdałów, makadamia, arganowy, jojoba, olej z wiesiołka, z pestek śliwek itd.). W misce rozpuszczamy czubatą łyżeczkę oleju kokosowego, następnie gdy olej przestygnie dodajemy olejek eteryczny. Można dodać jeden zapach, ja postanowiłam zrobić mieszankę z 10 kropli waniliowego, 5 kropli cytrynowego i 3 kropli różanego. Przez dłuższą chwilę żałowałam tego wyboru, lecz

gdy zapachy się „przegryzły” z solą, nie mogłam oderwać nosa do słoika, tak pięknie pachniały. Do oleju z olejkami eterycznymi dodajemy troszeczkę barwnika spożywczego czerwonego (proszę uważać i dodać odrobinę, nie chcemy pofarbować obdarowanego), całość mieszamy i dodajemy do miski z solą epsom.



Krok 2. Po dokładnym przemieszaniu soli epsom z olejem, dodajemy sól himalajską i mieszamy. Na tym etapie możemy dodać suszone kwiaty, albo poczekać i przy nakładaniu do pojemnika nadać efekt warstwowości.



Krok 3. Przekładamy sól do szczelnego pojemnika. Ja wybrałam słoik hermetyczny i menzurkę z korkiem. Jeśli chcemy uzyskać warstwy, najpierw wsypujemy przygotowaną mieszankę, suszone kwiaty, nieco niepofarbowanej soli epsom i soli himalajskiej. Na wierzch dodajemy więcej kwiatów. Szczelnie zamknięta sól może być przechowywana do roku czasu.



Przygotowując kąpiel, do ciepłej wody dodajemy 2 łyżki soli i rozkoszujemy się kąpielą. Dodana sól do kąpieli, nawet w niewielkich ilościach pobudza krążenie, rozluźnia mięśnie, łagodzi sztywność stawów. Skórę oczyszcza i detoksykuje. Domowe sole do kąpieli to także świetny środek dezynfekujący – codzienne moczenie stóp z solą pomoże zwalczyć ich nadmierne pocenie. Wystarczy dobrać odpowiedniej wielkości miskę, napełnić ciepłą wodą i dodać łyżkę soli. Po chwili mamy aromatyczny roztwór, w którym można zamoczyć stopy i cieszyć się błogim odprężeniem.

Spróbujcie sami! Zróbcie wyjątkowe prezenty i pokażcie ich zdjęcia na naszym profilu Coloplast PL na Facebooku.

Bomba czekoladowa

Wygląda bajecznie, a rozpuszczona w gorącym mleku to rozgrzewający, pyszny deser.

Emilia Biłyj,

Koordynator Dostaw Sprzętu
Medycznego, magister
fizjoterapii



SKŁADNIKI:

- ✓ silikonowa forma do półkul
- ✓ czekolada (gorzka, mleczna, biała)
- ✓ kakao
- ✓ pianki marshmallow
- ✓ słodkie dodatki np. karmelowe cukierki i słodkie posypki

WYKONANIE:



Krok 1. Łamiemy czekoladę na małe kawałki, a następnie rozpuszczamy ją w kąpeli wodnej, lub w kuchence mikrofalowej. Czekoladę należy topić wolno, często mieszając.

Aby uzyskać efekt zahartowanej czekolady, czyli gładkiej i lśniącej, należy wybrać kąpiel wodną. Na garnek z gotującą się wodą nakładamy naczynie żaroodporne i pilnujemy, by naczynie nie dotykało wody. Czekolada ma rozpuścić się dzięki parze. Ja wybrałam szybszą metodę w kuchence mikrofalowej, również dla końcowego efektu – podobają mi się wzory na czekoladzie, gdy zastygnie.



Krok 2. Gdy czekolada lekko przestygnie i robi się mniej lejąca, wkładamy ją do silikonowej formy. Tylną częścią łyżeczki (lub pędzlem) pokrywamy wewnątrz formy. Nakładamy dwie cienkie warstwy, lub jedną grubszą.

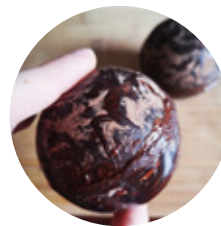
W swoich bombach pierwszą warstwę zrobiłam z czekolady gorzkiej, a gdy przestygła, nałożyłam drugą z czekolady mlecznej. Szpatułką lub nożem oczyszczamy i wyrównujemy brzegi naszych półkul w formie.



Krok 3. Czekolada musi zastygnąć. Możemy formę wstawić do lodówki na 3-5 minut, lub zostawić ją na dłuższy czas na kuchennym blacie. Gdy czekolada jest już twarda, delikatnie wyciągamy ją z formy.



Krok 4. Napełniamy półkule słodkościami. U mnie znalazły się 3 łyżeczki kakao, cukierki z miękkiego karmelu, posypki świąteczne, a resztę przestrzeni po brzegi wypełniłam mini piankami marshmallow.



Krok 5. Łączymy dwie połówki, aby stworzyć całą bombę czekoladową. Możemy delikatnie rozgrzać suchą patelnię lub, jak ja, podgrzać w kuchence mikrofalowej pusty talerz. Gdy położymy naszą połówkę czekolady na ciepłym talerzu, brzegi roztopią się, wyrównają i ładnie połączą z drugą półkulą. Jeśli zauważysz prześwity w miejscu połączenia, wykorzystaj resztki rozpuszczonej czekolady z talerza, by je zalepić.



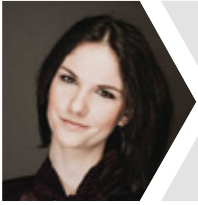
Krok 6. Pozostało teraz jedynie udekorować nasze czekoladowe bomby. Możemy rozpuścić kilka kostek białej czekolady, połączyć kule, a następnie posypać posypką.

Czekoladowa bomba jest już gotowa. Obdarowaną osobę należy poinstruować, by rozpuściła ją w gorącym mleku. Umieszczamy bombę w kubku, następnie polewamy ją gorącym mlekiem, jeśli będziemy wlewać mleko w pobliżu boku kuli, pewnie zacznie się ona obracać i jednocześnie topić, ukazując swoje bardzo słodkie wnętrze.

Nie masz silikonowej formy, a pomysł ze słodkim podarunkiem Ci się spodobał? Mam na to radę! Wszystkie składniki możesz umieścić w małym słoiczku i tym samym stworzyć dekoracyjną, słodką mieszankę.

Świąteczne świece w zdrowej wersji

Uśmiech i zaskoczenie wywołać może podarowana sojowa świeca aromaterapeutyczna. Jest naturalna, bezpieczna dla zdrowia i daje wiele możliwości tworzenia.



Katarzyna Śmietana,
Koordynator Dostaw Sprzętu
Stomijnego, Sklep Coloplast
w Katowicach



SKŁADNIKI:

- ✔ szklane naczynie/stoik na świecę 200ml
- ✔ wosk sojowy ok. 160g (bryłki lub kuleczki, najłatwiej zdobyć online – ta roślinna, bezwonna forma wosku pali się kilkakrotnie razy dłużej niż owiana złą stawą parafina, będąca pochodną ropy naftowej)
- ✔ knot: drewniany z blaszką mocującą (wygodniejszy i bardziej dekoracyjny lub bawełniany w formie sznurka ze stopką, wymagający ciut więcej wprawy)
- ✔ olejki eteryczne (wysokiej jakości olejki zakupisz np. w aptece lub sklepie zielarskim)
- ✔ waga kuchenna
- ✔ dwa garnki (większy w 3/4 wypełniony wrzącą wodą oaz mniejszy – posłużą do kąpieli wodnej, czyli podgrzania wosku z wykorzystaniem pary). W przypadku użycia kuchenki mikrofalowej – szklana miseczka
- ✔ drewniana bądź silikonowa łyżka do mieszania
- ✔ termometr kuchenny i lejek
- ✔ przyprawy i ozdoby do upiękczenia świecy

WYKONANIE:

Krok 1. Rozpuść w mniejszym garnku odpowiednią ilość wosku. Możesz także wykorzystać kuchenkę mikrofalową – tu efekt nastąpi po ok. 2-3 minutach. Wosk osiągnie właściwą temperaturę ok. 70°C, kiedy stanie się przejrzysty.

Krok 2. Odczekaj ok. 10 minut, aż wosk nieco ostygnie do temperatury ok. 50°C - będzie nadal płynny, lecz bardziej mętny. W takich warunkach ocalimy wspaniałe właściwości naszych olejków.

Krok 3. Dodaj wybrany olejek eteryczny i mieszaj ok. 2 minuty, aby mieszanka była jednorodna. To Ty decydujesz o intensywności aromatu, ale najczęściej zaleca się ok. kilkunastu do kilkudziesięciu kropeł, czyli ok. 5-10 ml na świecę 200 ml. Aby uzyskać pożądaną efekt, na bieżąco oceniaj moc aromatu. Nie należy jednak przekraczać 10% całkowitej gramatury świecy, aby nie doprowadzić do jej samozapalenia.

Olejki eteryczne nie tylko poprawiają nastrój, ale też np. wspomagają w walce z infekcjami. Na początku zabawy ze świecami warto zacząć od pojedynczego zapachu, a potem tworzyć ich różne kombinacje.

Krok 4. W międzyczasie przygotuj i zamontuj knot: drewniany umieść w specjalnej mocującej blaszce. Użyj kilku kropeł wosku do wiania na dno naczynia – podziała jak klej dla blaszki. Knot bawełniany umieszczasz na dnie naczynia analogicznie, natomiast górną jego część możesz zamocować na patyczku, który umieścisz na brzegu słoiczka podczas napełniania woskiem.

Krok 5. Jeśli wosk zaczyna tężeć i zmienia odcień na mleczny, to właściwy moment, aby umieścić go w naczyniu – pamiętaj, aby knot wystawał ok. 0,5 cm ponad powierzchnię wosku – przytnij go, jeśli zajdzie taka potrzeba. W tym momencie powierzchnię świecy możesz dodatkowo udekorować np. goździkami.

Krok 6. Po ok. 3 godzinach, kiedy świeca już zupełnie wystygnie, możesz ozdobić ją jutowym sznurkiem czy wstążką.

W sieci możesz zakupić kompletne zestawy do domowej produkcji świec sojowych. Pamiętaj, aby pierwsze palenie świecy trwało ok. 2-3 godziny – zapewni to jej równomierne wypalanie. Bądź eko! Naczynia po wypalanej świecy możesz użyć ponownie. Resztki wosku najłatwiej usunąć np. nożykiem po uprzednim umieszczeniu naczynia na kilka godzin w zamrażalniku.

Punkty konsultacyjne i poradnie

DOLNOŚLĄSKIE

- **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. Jagiełłowska 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

LUBUSKIE

- **66-100 Sulechów**
ul. Zwycięstwa 23/10
Poradnia Stomijna
Tel. 505 661 015

ŁÓDZKIE

- **90-531 Łódź**
ul. Wólczńska 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

- **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 1000
- **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

OPOLSKIE

- **47-200 Kędzierzyn-Koźle**
ul. Racławicka 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 Sw. Maksymiliana
Tel. 58 683 08 74
- **80-286 Gdańsk**
ul. Jaśkowa Dolina 105
NZOZ Przychodnia Morena
Tel. 603 473 439

ŚLĄSKIE

- **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

WIELKOPOLSKIE

- **62-510 Konin**
ul. Kard. St. Wyszyńskiego 1
Poradnia dla Chorych ze Stomią
Tel. 62 245 44 89
- **61-285 Poznań**
ul. Szajcarska 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:** HOSP-MED, ul. Armii Krajowej 12/30, 42-202 Częstochowa, **kontakt:** mgr Irena Sikora-Mysiek, tel. 34 343 58 57, 514 600 222, e-mail: czestochowa@polilko.pl, **Gorzów Wlkp.:** ul. Jana Dekerta 1, 66-400 Gorzów Wielkopolski, **kontakt:** Zbigniew Maławski, ul. Słoneczna 83/15, 66-400 Gorzów Wlkp., tel. 606 385 047, e-mail: gorzow@polilko.pl, **Katowice:** Centrum Organizacji Pozarządowych, Katowice 40-064, ul. Kopernika 14, **kontakt:** Ewa Sienicka, tel. 602 838 082, e-mail: esienicka@tlen.pl, **Kielce:** ul. Artwińskiego 3C, 25-734 Kielce, **kontakt:** Mieczysław Więckowski, ul. Zacisze 6, 25-027 Kielce, tel. 513 353 456, e-mail: kielce@polilko.pl, **Konin:** ul. 11 Listopada 9, 62-500 Konin, **kontakt:** Stanisław Stencel, Grochowy 59, 62-574 Rychwał, tel. dom. 63 248 36 17, e-mail: konin@polilko.pl, **Koszalin:** Oddział Regionalny Koszalin, 75-501 Koszalin ul. Piłsudskiego 11-15 pokój 126, **kontakt:** Kwiryn Buzalski, ul. M. Karłowicza 46B/1, 75-563 Koszalin, tel. kom. 729 995 616, e-mail: koszalin@polilko.pl, **Kraków:** ul. Pomorska 1, 30-039 Kraków, Salon Medyczny Life+, **kontakt:** Grażyna Włodarczyk, ul. Stachewicza 17/102, 31-303 Kraków, tel. 502 338 436, e-mail: krakow@polilko.pl, **Lublin:** **kontakt:** Stanisław Majewski, 21-017 Łęczna, ul. Obrońców Pokoju 11/VI, tel. 0501 59 39 45, e-mail: lublin@polilko.pl, **Łódź:** Łódzkie Stowarzyszenie Stomijne, **kontakt:** Krystyna Taczała, ul. 6 Sierpnia 84/86, 90-646 Łódź, tel. 534 480 711, **Ostrowiec Świętokrzyski:** ul. H. Sienkiewicza 70, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, **kontakt:** Andrzej Łoboda, tel. 737 593 254, e-mail: ostrowiec@polilko.pl, **Płock:** ul. Medyczna 19, 09-400 Płock, **kontakt:** Barbara Krakowska, ul. Wyszyńskiego 27/37, 09-500 Gostynin, tel. kom. 606 217 126, e-mail: plock@polilko.pl, **Poznań:** ul. Przybyszewskiego 49, 60-355 Poznań, **kontakt:** Alicja Smolarkiewicz, Poznań, os. Lecha 18 m. 30, tel. 61 877 77 36, e-mail: poznan@polilko.pl, **Rzeszów:** ul. Stowackiego 11, 35-304 Rzeszów, **kontakt:** Prezes Józefa Grządziel, tel. 666 665 007, e-mail: rzeszow@polilko.pl, **Ślupsk:** Centrum ds. Organizacji Pozarządowych, ul. Niedziałkowskiego 6, 76-200 Ślupsk, **kontakt:** Prezes Wioleta Kiepińska, 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. 694 312 007, e-mail: tarnobrzeg@polilko.pl, **Tarnów:** ul. Najświętszej Marii Panny 3, Tarnów, **kontakt:** Danuta Sajdak, ul. M. Dąbrowskiej 24/7, 33-100 Tarnów, tel. 501 207 246, e-mail: tarnow@polilko.pl, **Warszawa:** Szpital Bielański Oddział Chirurgii Ogólnej, ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa, pawilon H, pok. 232, tel./faks 22 115 10 47, **kontakt:** Dorota Kaniewska, al. Niepodległości 137/141 m. 38, 02-570 Warszawa, tel. 22 646 27 05, 691 739 924, e-mail: warszawa@polilko.pl, **Włocławek:** **kontakt:** Stanisław Struś, ul. Bojankowskiego 2/40, 87-810 Włocławek, tel. 604 092 422, **Zielona Góra:** ul. Zyty 26, 65-046 Zielona Góra, **kontakt:** Waldemar Maniak, ul. Zielonogórska 61, 67-100 Nowa Sól, tel. 68 387 52 39, 503 477 045, e-mail: zielonagora@polilko.pl.

Dla małych wojowników

Henryk, 2-letni chłopiec
z wyłonioną stomią

SenSura[®] Mio jest teraz dostępna dla niemowląt i dzieci

SenSura Mio Baby jest przeznaczona specjalnie dla wcześniaków od 30 tygodnia ciąży i niemowląt do 6 miesiąca życia. Technologia BodyFit zapewnia długi czas noszenia, jest przyjazna dla delikatnej i wrażliwej skóry oraz zapewnia lepsze dopasowanie do ciała.

Sprzęt stomijny SenSura Mio Kids został zaprojektowany z wykorzystaniem specjalnego filtra oraz technologii BodyFit, dzięki czemu dopasowuje się do małych, zaokrąglonych, dziecięcych brzuszków. Przeznaczony jest dla dzieci od 6 miesiąca do 4 roku życia, aby mogły cieszyć się życiem.

Informacje o wszystkich produktach Coloplast znajdują się w Katalogu produktów na stronie internetowej www.coloplast.pl/produkty



reddot award 2019
winner