

KOLORY życia

ISSN 2544-5049

Nr 3 (13) 2020
Magazyn bezpłatny

▼
ROZMOWA
Z PACJENTKĄ
Stomia
nie jest końcem
świata!

**Samotność
sprzyja chorobie**

@ WYJDŹ DO LUDZI
W SIECI!

▼
Dieta
A ODPORNOŚĆ

Spis treści

3	Wsparcie przy wypukłościach, czyli akcesoria i środki PIELĘGNACYJNE
5	PROFILAKTYKA przepuklin okołostomijnych
7	Stomia NIE JEST końcem świata Rozmawiamy z pacjentką Magdaleną Rumińską
9	Dieta a odporność Nasza naturalna ochrona
11	Chleb nasz powszedni Czy warto JEŚĆ PIECZYWO?
14	JESTEŚMY Z WAMI Coloplast dla pacjentów w czasie pandemii
15	Bądźmy EKO W DOMU
17	Osteoporoza CICHY „ZŁODZIEJ KOŚCI”
19	Zdrowie zaczyna się OD ZĘBÓW Rozmawiamy ze stomatologiem
21	Samotność sprzyja chorobie WYJDŹ DO LUDZI! Rozmawiamy z psychologiem



Dbajmy o odporność i pozytywne nastawienie!

Jesień rozgościła się na dobre za naszymi oknami. Co roku jednych zachwycą kolorowy dywan liści szeleszczących pod stopami, a na innych widok bezlistnych drzew i brak gorącego słońca za oknem działa przygnębiająco. Szczegółne dbanie o swoją odporność, na którą zdecydowanie wpływa pozytywne nastawienie, nabrało dziś większego znaczenia.

Zwolennicy lata mogą zadbać o więcej światła i więcej przyjemności, np. o nowe rośliny doniczkowe i ciepłe, miękkie dodatki we wnętrzu. W domu przede wszystkim bądźmy „eko” - piszemy o tym na stronie 15, w drugiej części naszego cyklu o ekologii. **Obiecujemy - dbanie o planetę sprawia ogrom satysfakcji.**

W zimniejsze miesiące zadbajmy o ciepłe i starannie przygotowywane posiłki. A jak tylko pokaże się słońce - chodźmy na dłuższe spacerki. Dzięki spacerom zapewniamy sobie odpowiedni poziom witaminy D uczestniczącej w regulacji wielu procesów w organizmie, w tym odporności. Przeczytacie o niej więcej w artykule „Dieta a odporność. Nasza naturalna ochrona” (strona 9). Temat diety kontynuujemy na stronie 11, w artykule „Chleb nasz powszedni”, gdzie zastanawiamy się, czy warto jeść pieczywo. A o wpływie aktywności fizycznej na stan naszych kości piszemy w artykule „Osteoporoza. Cichy „złodziej kości” (strona 17). W tym numerze „Kolorów Życia” stawiamy też odważną tezę, że „Zdrowie zaczyna się od zębów” - przeczytajcie koniecznie wywiad ze stomatologiem (strona 19).

W obecnej sytuacji spowodowanej koronawirusem, kiedy spotkania z rodziną i znajomymi nie są możliwe, korzystajmy ze zdobyczy naszych czasów. Wyposażeni w telefony, dostęp do internetu i media społecznościowe możemy mieć kontakt z całym światem. Polecamy serdecznie wywiad z psychologiem o tzw. wychodzeniu do ludzi: „Samotność sprzyja chorobie”, który znajduje się na stronie 21.

Zachęcamy do spotkań online z bliskimi, ale także odwiedzin naszego nowego portalu www.kolorozycia.com.pl. Znajdują się tam archiwalne numery „Kolorów Życia”, a także artykuły niepublikowane w magazynie. Czekamy na Was! Jak w każdym wydaniu naszego magazynu, na pierwszych stronach poruszamy tematy stomijne. Doświadczone pielęgniarki specjalnie dla Was opisują ciekawe przypadki pacjentów. Anna Fierasiewicz omawia akcesoria i środki do pielęgnacji stworzone dla wypukłych kształtów ciała (strona 3). Agnieszka Biskup radzi, co zrobić, aby uniknąć wystąpienia przepukliny okołostomijnej (strona 5). Zespół obsługi Pacjenta Coloplast nieustannie pracuje zdalnie i w sklepach medycznych, aby pomagać pacjentom w czasie epidemii COVID-19. Na stronie 14 możecie zapoznać się ze wsparciem, jakie oferujemy.

Na koniec szczególna dla mnie rozmowa z pacjentką Magdaleną Rumińską, która z całą pewnością zachęci do podejmowania nowych wyzwań, ale też akceptacji tego, na co nie mamy wpływu - „Stomia nie jest końcem świata!” (strona 7).

Odpuccywajmy, ładujmy baterie, szukajmy przyjemności, cieszymy się czasem tylko dla siebie,

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.kolorozycia.com.pl
e-mail: kolorozycia@coloplast.com

Zespół redakcyjny Coloplast Sp. z o.o.:

Zespół redaktorów zarządzających:
Katarzyna Skubiszewska
Sylwia Rucka-Chmielewska
Agnieszka Nestorowicz
Zuzanna Grodzicka
Zespół redaktorów merytorycznych:
Agnieszka Biskup
Anna Fierasiewicz
Sandra Łazuga
Maja Machel
Aneta Nalewajek
Magdalena Nowicka
Joanna Walczak
Marta Wawryszuk
Aleksandra Zalewska-Stankiewicz

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

Numer oddano do druku:

10 grudnia 2020 roku

Zdjęcia:

Agnieszka Biskup
Anna Fierasiewicz
Antoni Łoskot
Magdalena Pankowska
Szkofa Tańca Es-kadra
Depositphotos
Archiwum firmy Coloplast
Zdjęcia na okładce:
Syda Productions / depositphotos

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

Wsparcie przy wypukłościach,

CZYLI AKCESORIA I ŚRODKI PIELĘGNACYJNE

Po zabiegu wyłonienia stomii może dojść do powstania późnych powikłań pooperacyjnych. Jedną z najczęstszych tego typu komplikacji jest przepuklina okołostomijna. Na szczęście, obecnie dysponujemy sprzętem stomijnym stworzonym z myślą o wypukłych kształtach ciała, a także akcesoriami i środkami pielęgnacyjnymi.



Anna Fierasiewicz, magister pielęgniarstwa. Pracuje w Mazowieckim Szpitalu Wojewódzkim im. Św. Jana Pawła II w Siedlcach, Siedleckim Centrum Onkologii, Oddział Chirurgii Onkologicznej oraz jako pielęgniarka POP. Prowadzi stomijny punkt konsultacyjny.

Przepuklina okołostomijna stanowi niewątpliwie duży problem i znacząco wpływa na jakość życia pacjenta. Jest defektem charakteryzującym się patologicznym uwypukleniem zawartości jamy brzusznej do tzw. worka przepuklinowego pod skórą. Ten rodzaj przepukliny stanowi poważny problem zarówno z punktu widzenia medycznego, jak i pielęgnacyjnego.

ZMIANY POJAWIAJĄCE SIĘ Z CZASEM

Po operacji wyłonienia stomii może dochodzić do procesów wpływających na zmianę kształtu ciała. Zmiany te mogą pojawiać się w różnym czasie po zabiegu. Wypukły obszar wokół stomii może być związany z powrotem pacjenta do zdrowia i odzyskaniem utraconej w trakcie choroby masy ciała lub też z powikłaniem pooperacyjnym skutkującym powstaniem przepukliny okołostomijnej. Wtedy, wokół wyłonionej stomii, uwidacznia się obszar wypukły, który wymaga zmiany dotychczas używanego sprzętu i odpowiedniego zaopatrzenia sprzętem specjalnie zaprojektowanym dla wypukłych profili ciała.

WYBÓR SPRZĘTU

Dobór sprzętu stomijnego jest kluczowym elementem ułatwiającym pielęgnację obszaru stomii i poprawiającym jakość życia pacjenta z wyłonioną stomią. Właściwy rodzaj sprzętu stomijnego jest niezwykle ważny w odpowiednim zaopatrzeniu i pielęgnacji stomii, gdyż zmniejsza ryzyko

podciekania treści jelitowej oraz niespodziewanego odklejenia się płytki od skóry. Wspomniane sytuacje „odklejania się” i „podciekania” są dla pacjentów nie tylko niekomfortowe, ale też trudne pod względem psychicznym.

CO NA WYPUKŁOŚCI?

Od jakiegoś czasu w ofercie sprzętu stomijnego znaleźć możemy długo oczekiwany produkt w postaci specjalnej płytki umożliwiającej zaopatrzenie przetoki jelitowej powikłanej wystąpieniem przepukliny okołostomijnej lub wypukłości.

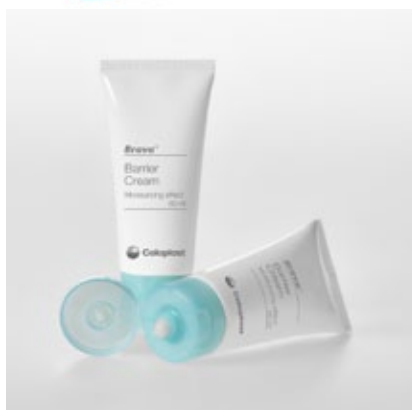
Sprzęt **SenSura® Mio Concave** z elastycznym przyklepcem został zaprojektowany w technologii BodyFit, która umożliwia dokładne dopasowania do wypukłości. Co więcej, technologia ta pomaga również zwiększyć obszar kontaktu między przyklepcem a ciałem pacjenta, zapewniając mu przy tym swobodę ruchów.

Zakrzywiona płytka w kształcie gwiazdy obejmuje wypukłość, i dzięki temu zapewnia doskonałe przyleganie do nierówności bez fałd i zagięć przylepca. Jest to bardzo ważny aspekt, gdyż niedokładne przyleganie może powodować tworzenie pustych przestrzeni i kanałów pomiędzy przyklepcem a skórą, i w konsekwencji skutkować podciekaniem treści pod płytkę, odklejaniem się i odpadaniem przylepca. Niestety takie sytuacje zdarzają się często w przypadku zaopatrywania stomii na wypukłości sprzętem o płaskim przylepce.

AKCESORIA

Istotnym sposobem zapobiegania niepożądanym sytuacjom opisanym powyżej jest wykorzystanie odpowiednio dobranych akcesoriów do pielęgnacji i ochrony skóry. Warto zwrócić uwagę na fakt, że skóra wokół stomii powikłanej powstaniem przepukliny jest mocno napięta, staje się cienka i bardzo podatna na uszkodzenia. W procesie pielęgnacji stomii wykonujemy kilka czynności, które wpływają bezpośrednio na stan skóry wokół stomii. Jedną z nich jest sposób odklejania przylepca wraz z workiem od skóry na brzuchu. Odklejając przytrzymujemy skórę, aby nie dopuścić do mechanicznego jej uszkodzenia. Warto też wykorzystać środek do usuwania przylepca Brava i nauczyć pacjenta, że jest to istotny element w codziennej pielęgnacji, gdyż ułatwia odklejanie płytki, nie powodując podrażnień, uszkodzeń naskórka i bólu w czasie odklejania.

Skóra wokół stomii jest narażona na bezpośrednie działanie treści jelitowej, która zawiera kwasy i enzymy trawienne mogące doprowadzić do podrażnienia, bolesności, a niekiedy nawet do trudnych do zagojenia ran. Profilaktyka i niedopuszczenie do podrażnień skóry wokół stomii jest więc kluczowym zadaniem. Środkiem do pielęgnacji, który powinien być używany przy każdorazowej zmianie sprzętu stomijnego jest niewątpliwie Środek ochronny do pielęgnacji skóry wokół stomii Brava w sprayu lub w postaci nasączonych nim chusteczek. Preparat tworzy na skórze delikatną warstwę, chroniąc ją tym samym przed drażniącym działaniem treści jelitowej. Środek ochronny do pielęgnacji skóry wokół stomii Brava wpływa też na eliminację powstałych podrażnień, takich jak zaczerwienienia, przywracając tym samym



właściwy wygląd skóry wokół stomii. W przypadku silniejszych podrażnień warto sięgnąć po kolejny produkt z serii Brava, którym jest krem przeciwodparzeniowy. Znacząco poprawia on kondycję skóry poprzez odpowiednie jej nawilżenie i uelastycznienie, w konsekwencji zapewniając ochronę przed czynnikami drażniącymi.

SPŁYCENIE STOMII

Przepuklina okołostomijna może być przyczyną zmian w wyglądzie samego ujścia stomii. Często dochodzi do spłycenia stomii, która wcześniej odpowiednio wystawała ponad powierzchnię skóry. W takim przypadku rozwiązaniem jest zastosowanie sprzętu **SenSura® Mio Concave** w połączeniu z pierścieniem uszczelniającym Brava, który uszczelni stomię i jednocześnie zniweluje nierówności oraz pozwoli ją „wymodelować”, czyli uzyskać efekt wyciągnięcia jej ponad powierzchnię skóry. Należy pamiętać, że sprzęt **SenSura® Mio Concave** ma wbudowany pierścień stabilizujący, który równoważy i unieruchamia strefę środkową. Dzięki takiemu rozwiązaniu, stomia otrzymuje niezbędne wsparcie, a zastosowanie dodatkowego pierścienia uszczelniającego Brava zapewnienia bezpieczne połączenie skutkujące długotrwałym przyleganiem przylepca do ciała, brak podciekania treści pod płytkę stomijną, a co za tym idzie brak powikłań skórnych. W celu zwiększenia komfortu pacjentów, u których doszło do powstania przepukliny czy pojawienia się wypukłości, sprzęt **SenSura® Mio Concave** warto zastosować z jednoczesnym użyciem: Pierścieni uszczelniających w paskach Brava XL w postaci półksiężyców, które zwiększają powierzchnię przylepną płytki, a także Paska mocującego Brava, podnoszącego poczucie bezpieczeństwa.

Profilaktyka przepuklin OKOŁOSTOMIJNYCH

Warto zastanowić się, co zrobić, by zapobiegać pojawieniu się tej przypadłości.



Agnieszka Biskup, pielęgniarka stomijna, Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi – Centralny Szpital Weteranów, Klinika Chirurgii Ogólnej i Kolorektalnej, prowadzi bloga www.ABCstomii.pl

Przepuklinę brzuszną definiuje się jako patologiczne uwypuklenie części zawartości jamy brzusznej. Do uwypuklenia tego rodzaju dochodzi w miejscu o obniżonej odporności tkankowej.

W ten sposób, jeśli uznamy, że stomia jest pewnego rodzaju przerwą w ciągłości ściany brzucha, to miejsce jej wyłonienia staje się miejscem o obniżonej odporności tkankowej.

Przepuklina okołostomijna to nic innego jak patologiczne uwypuklenie tkanek w bliskiej okolicy stomii, wchodzące w zasięg przylepca sprzętu stomijnego lub dookoła stomii. Jednak nie każdy stomik ma przepuklinę okołostomijną. Zastanówmy się zatem, co zrobić, by jej uniknąć i sprecyzujmy, jakie czynniki mogą predysponować do jej powstania. Wśród najważniejszych wymienić możemy:

- choroby towarzyszące, w przebiegu których dochodzi do ciągłego wzrostu ciśnienia wewnątrzbrzuszne- go, tj. POChP (inaczej astma), alergii objawiające się kaszlem, ciężkie zaparcia itp.,
- duża nadwaga i otyłość, w przebiegu których tkanka łączna jest słabsza, mało sprężysta, bo już i tak jest rozciągnięta, a mięśnie są słabe,
- niedowaga np. duża utrata masy ciała w krótkim czasie,
- sam zabieg operacyjny, bo narusza integralność tkanek, a wyłonienie stomii, w luźnym tłumaczeniu, jest niczym innym jak pozostawieniem „dziury w całym”, czyli nienaturalnego otworu w brzuchu.

CZY MOGĘ ZAPOBIEC PRZEPUKLINIE?

Zastanówmy się, co możemy zrobić, by uniknąć wystąpienia przepukliny. Oczywiście, najlepiej na długo przed operacją wyłonienia stomii, prowadzić tzw. higieniczny tryb życia. Mam tu na myśli utrzymywanie prawidłowej wagi ciała oraz stałą aktywność fizyczną, utrzymującą nasze mięśnie w dobrej kondycji. To bowiem właśnie mięśnie stanowią ważny element osłony utrzymującej nasze trzewia na swoim miejscu.

Niestety w momencie kiedy stomia zostanie już wyłoni- onia, czynników prewencji przepukliny zależnych od pacjenta jest niewiele. Należą do nich np. odpowiedni sposób kładzenia się do łóżka i podnoszenia (z pozycji bocznej do leżenia i z leżenia do pozycji bocznej, siadu i wstania), odpowiedni sposób podnoszenia rzeczy z niskich powierzchni, np. z podłogi (z pozycji kucznej).

AKTYWNOŚĆ PO OPERACJI

Na przestrzeni ostatnich lat dowiedziono, że w okresie pooperacyjnym można wykonywać delikatne ćwiczenia mięśni wewnętrznych, dostosowane do możliwości pacjenta i czasu, który upłynął od operacji. Dbanie o siebie w okresie rekonwalescencji oraz stosowanie się do zasad oszczędzania wybranych, czyli zrastających się partii ciała, są czynnikami zapobiegającymi potencjalnym powikłaniom ze szczególnym uwzględnieniem przepukliny okołostomijnej.

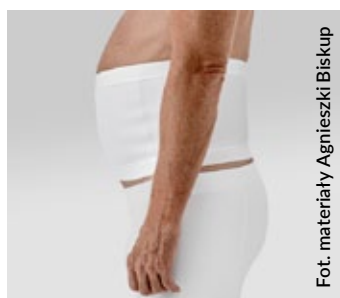
PASY BRZUSZNE JAKO PREWENCJA?

Od ponad dekady dużą popularnością cieszą się pasy brzuszne, zwane też potocznie pasami przeciw-przepuklinowymi lub pasami przepuklinowymi. Szybko zyskały dobre opinie wśród personelu medycznego i pacjentów. Środowiska pacjentów i osoby zrzeszone w stowarzyszeniach przekazywały sobie informacje na temat ich skuteczności. Pasy szybko otrzymały kategorie pooperacyjnego „must have” (z ang. „musisz to mieć”), ponieważ ich noszenie dawało pacjentowi poczucie bezpieczeństwa. W niektórych ośrodkach medycznych zaczęto również używać pasów brzusznych jako obligatoryjnego wyposażenia każdej osoby po zabiegu operacyjnym na jelitach. Tymczasem okazuje się, że pas brzuszny nie jest pasem przeciw-przepuklinowym i nie ma dowodów na to, że regularne jego noszenie zapobiega powstaniu przepukliny okołostomijnej. Są jednak sytuacje, w których uzasadnione

jest noszenie pasa brzuszego, nawet od pierwszych dni po operacji, np. po kilkukrotnym otwarciu jamy brzusznej w krótkim czasie, kiedy pacjent jest wyniszczony chorobą lub jest otyły wtedy jego mięśnie są bardzo słabe, kiedy ma intensywny kaszel, lub kiedy operacja miała miejsce w zaawansowanej niedrożności w trybie pilnym. W takich sytuacjach lekarz może uznać, że uzasadnione jest zakładanie pasa brzuszego. Pas, ściskając odpowiednio daną przestrzeń pooperacyjną, wykonuje pracę za mięśnie brzucha i trzyma narządy wewnętrzne na ich właściwym miejscu. Trzeba jednak pamiętać, że pas brzuszny, wykonując pracę za mięśnie brzuszne i struktury trzymające trzewia, po części zwalnia je z ich pracy. W wyniku takiego działania wiotczeją one jeszcze bardziej. Z tego powodu, obligatoryjne używanie pasów brzusznych u każdej osoby po operacji brzusznej, nie jest dobrym rozwiązaniem.

PAS, GDY POJAWI SIĘ PRZEPUKLINA

Jeśli, mimo zastosowanej prewencji, pojawi się przepuklina okołostomijna, to wówczas jest to dobry czas na dobór i noszenie pasa brzuszego. Pas noszony przez pacjenta z przepukliną ma na celu spowolnienie jej powiększania się. Nie spowoduje jednak jej zniknięcia. Jedyną metodą na zlikwidowanie przepukliny jest operacja. Jednak w przypadku stomii, zdania chirurgów są podzielone, wybór ewentualnej metody operacyjnej jest nieoczywisty i wpływa nań wiele czynników. Dlatego w przypadku wystąpienia przepukliny okołostomijnej warto skupić się na doborze pasa brzuszego, bo on determinuje w dużym stopniu jakość życia.



Fot. materiały Agnieszki Biskup

Bazując na moim wieloletnim doświadczeniu z pasami brzuszymi, proponuję pacjentom pasy o szerokości obejmującej całą wielkość przepukliny z ewentualną możliwością wycięcia otworu. W mojej opinii, pasy z gotowym otworem nie dają możliwości dobrego dopasowania, a za sprawą otworu o dużej średnicy z usztywnionym obrzeżem, niestety sprzyjają pojawieniu się przepukliny dookoła stomii. Dodatkowo na jej powierzchni panuje większa presja odśrodkowa, ponieważ wszystko dookoła trzyma pas, oprócz owej przestrzeni w najbliższym otoczeniu stomii.

JAK POPRAWNIE UŻYTKOWAĆ PAS?

Oprócz doboru odpowiedniego pasa brzuszego, ważne jest też jego właściwe użytkowanie. Pas należy zakładać zawsze w pozycji leżącej, po kilkunastominutowym odpoczynku w pozycji horyzontalnej (ze względu na samoistne „odprowadzenie się” przepukliny do wnętrza brzucha). Należy również robić przerwy w noszeniu pasa w ciągu dnia, co około 4–5 godzin. Można wtedy położyć się, czy usiąść z odchyłonymi mocno plecami, rozpiąć pas, relaksując się jakiś czas (np. pół godziny), a następnie zapiąć pas i dopiero wstać. Tylko taki sposób zapinania pasa jest prawidłowy, i dotyczy to zarówno osób mających przepuklinę, jak i tych, które używają go tylko prewencyjnie.

Jeśli osoba ze stomią ma przepuklinę okołostomijną, bardzo często, oprócz używania pasa brzuszego, koniecznością staje się na nowo dobór sprzętu stomijnego. Dzieje się tak dlatego, że kiedy jelita wchodzą w worek przepuklinowy, co na zewnątrz widoczne jest jako uwypuklenie skóry wokół stomii, to ta skóra rozciąga się. A rozciągając się bardzo często ciągnie też przyrośniętą do niej śluzówkę stomii. To zwyczajnie zmienia jej średnicę. Czasem potrzebna jest zmiana systemu z płaskiego, na convex light lub odwrotnie. Jeśli mamy do czynienia z sytuacją, w której powierzchnia skóry okalającej stomię jest równomiernie wypukła, to świetnie sprawdza się sprzęt **SenSura® Mio Concave**, którego profil jest idealnie dopasowany do wypukłości brzucha. Tu dodatkowym zabezpieczeniem przylegania do wypukłości okołostomijnej są brzoży zaprojektowane w formie ramion gwiazdy. To powoduje, że bardzo dobrze przykleja się zarówno na dalszej, jak i bliższej stomii powierzchni skóry, bez powstawania fałd czy zmarszczek, podważających przylepność w tradycyjnie wykrojonym owalnym przylepcu.

Mimo stałego postępu w medycynie i lepszych technik operacyjnych, przepuklina okołostomijna zajmuje niestety wciąż czołowe miejsce na liście powikłań pooperacyjnych. Czas, czyli długość życia ze stomią jest znaczącym czynnikiem sprzyjającym powstaniu przepukliny. Inna sprawa, która w ostatnim dwudziestoleciu wpływa znacząco na częstotliwość występowania tego powikłania, to ogólna zmiana trybu życia naszego społeczeństwa. Rozwój elektroniki i lepsze warunki życia spowodowały, że prowadzimy bardziej siedzący tryb życia, a wiele naszych aktywności przeniosło się do internetu. Duża dostępność „śmieciowego” jedzenia, nadmiar słodczy w diecie, aktywność fizyczna zamieniona na wspomnianą aktywność wirtualną, nie sprzyja dobremu budowaniu układu mięśniowego. Z tego powodu problem nadwagi i otyłości staje się poważnym problemem zdrowotnym.

Stomia

NIE JEST KOŃCEM ŚWIATA

– Stomia zawsze była tą ostatecznością, o której przez długi czas nie chciałam słyszeć. W głowie miałam utrwalony schemat, w którym stomia jest czymś strasznym – Magdalena Rumińska opowiada nam o swoich doświadczeniach życia ze stomią, zmianie nastawienia do niej i o tym, jak bardzo stomia odmieniła jej życie... na lepsze.



Rozmawiała:
Sylwia Rucka-Chmielewska,
Kierownik ds. Komunikacji
z Pacjentami, Coloplast

– Kocham siebie ze stomią – mówi Pani dziś, po dwóch latach od jej wyłonienia, ale historia Pani choroby trwa o wiele dłużej. Czy na początku drogi „kochała” Pani stomię równie mocno?

Choruję od 2006 roku. Przez te wszystkie lata lekarze wspominali o stomii jako możliwym rozwiązaniu mojego problemu, jednakże zawsze była to ta „ostateczność”, o której przez długi czas nie chciałam słyszeć. Myślałam wtedy, że będzie to dla mnie koniec życia, jakie znałam i brak szans na wiele doświadczeń w życiu. Jak bardzo się pomyliłam!

W moim przypadku decyzję o wyłonieniu stomii od faktycznej operacji dzieliły 4 miesiące. Moje ciało wypowiedziało mi wojnę, a musiałam jednocześnie uczyć się do końcowego egzaminu zawodowego na aplikacji radcowskiej. W międzyczasie zdobywałam również wiedzę o tym, jak będzie wyglądało moje życie ze stomią i szczerze powiedziawszy – nie mogłam się doczekać! Choć nie bez obaw, ale czekałam, aż skończy się ból, niekończące się wizyty w toalecie i to potworne zmęczenie.

Zaraz po operacji bardzo szybko stanęłam na nogi, dzięki cudownej opiece w szpitalu, niezastąpionemu wsparciu najbliższych i ciekawości tego, co życie stomika mi przy-

niesie. Dzięki temu, że z każdym dniem czułam się lepiej, akceptacja siebie z workiem przyszła bardzo szybko. Spoglądałam w lustro na swoje nowe ciało i wszystko powoli się układało w nową spójną całość. Każdy dzień zbliżał mnie do uświadomienia sobie, że kocham siebie właśnie taką, jaką jestem dzisiaj.

A gdzie szukała Pani informacji o stomii w tym długim czteromiesięcznym okresie przed jej wyłonieniem?

Jestem typem człowieka który „lubi wiedzieć”. To daje mi komfort psychiczny i sprawia, że paradoksalnie – mimo nie zawsze pozytywnych informacji – boję się mniej. Stąd od razu zaczęłam poszukiwania – głównie w internecie, bo to najpowszechniej dostępne medium. Czytałam zarówno polskie, jak i angielskie czasopisma stomijne, blogi i strony internetowe. Odkryłam społeczność stomików na Instagramie. Poznałam cudownych i otwartych ludzi, którzy bez skrępowania – zarówno na swoich profilach, jak i w rozmowach prywatnych pokazali mi wszystko – od wyglądu stomii po instrukcję zakładania i zdejmowania worków, opowiedzieli mi o sprzęcie.

Na pewno słyszała Pani o kształtach ciała wokół stomii i ogromnym znaczeniu indywidualnego doboru sprzętu do potrzeb pacjenta. Jak szybko udało się Pani dobrać ten idealny sprzęt?

Wychodząc ze szpitala otrzymałam „wyprawkę” ze sprzętem firmy konkurencyjnej, którego używałam zgodnie

z zaleceniami pielęgniarki stomijnej – przez kilka miesięcy, aż moja stomia – którą pieszczotliwie nazwałam Stella – się ułożyła. Ten sprzęt był w kolorze cielistym, który nieszczególnie odpowiadał moim potrzebom estetycznym – lubię nosić jasne rzeczy, spod których tenże kolor dość mocno się wybijał. Kilka miesięcy po operacji na jednym ze zdjęć mojej instagramowej idolki – Ileostomy_Crohn_Princess zobaczyłam bardzo gustowny szary worek, który przyciągnął moją uwagę. Od razu zapytałam o markę i rodzaj płytki (sama muszę mieć płytkę typu Convex). Okazał się to być jednoczęściowy, otwarty model **SenSura® Mio Concave** – który natychmiast zamówiłam i przetestowałam. Pasował idealnie, więc został ze mną na długo.

Z naszej wcześniejszej konwersacji pamiętam wspomnienia Pani pierwszych rozmów z klientami. Opowiedzmy naszym czytelnikom, czym zajmuje się Pani na co dzień. Jak radzi sobie Pani ze stomią w pracy?

Na co dzień jestem radcą prawnym w kancelarii w Toruniu, zajmuję się obsługą prawną spółek i dość często spotykam się z klientami. Jeśli chodzi o pracę „od kuchni” – od początku mojej choroby byłam szczerą z moim szefem, od którego otrzymałam niesamowite wsparcie i pomoc. Byłam też szczerą z moimi współpracownikami, którzy nigdy nie dali mi odczuć, że jestem inna. Dzięki cudownej atmosferze i akceptacji w biurze uwielbiam codziennie wstawać do pracy (choć sam proces wstawania rano nie należy do przyjemności).

Podziw i radość sprawia słuchanie o Pani pasji do tańca. Jak to się wszystko zaczęło? Jakie ma Pani plany? A może na horyzoncie pojawiają się nowe pasje?

Nie wyobrażam sobie życia bez muzyki i tańca. Od zawsze były one obecne w moim życiu, ale choroba mnie wyhamowała. Po operacji zaraziłam się miłością do dance fitness, potem odkryłam dancehall. Moje obecne plany to dalszy rozwój – być może kurs instruktorski, bo chciałabym zarażać miłością do tańca oraz powrót po pandemii na salę treningową i wydarzenia taneczne w Polsce, i nie tylko.

Ponadto zaangażowałam się w projekt fotograficzny stworzony przez fotografkę z Bydgoszczy – Magdę Panikowską, pod urzekającą nazwą „Urodziłaś się po to, by być prawdziwą, a nie perfekcyjną”. Projekt ukazujący silne, piękne i mądre kobiety, które przeszły w życiu bardzo wiele i które chcą pokazać światu, że nawet mimo choroby, blizn czy nawet braku niektórych organów czy kończyn – można czuć się pewnie, kobieco i sexy. Mam

niewątpliwie zaszczyt reprezentować w tym projekcie kobiety ze stomią. Jestem bardzo ciekawa świata, więc jeśli chodzi o nowe pasje – to bardzo chętnie – tylko czy da się wydłużyć dobę o kilka godzin?

Jest w Pani mocne postanowienie i potrzeba pomocy innym stomikom, którzy są na początku swojej drogi. Dlaczego?

Sama, będąc na początku drogi, otrzymałam ogromną ilość wsparcia i dobra od ludzi, którzy wtedy – nie widzieli mnie na żywo, często byli bardzo daleko ode mnie – w Wielkiej Brytanii, Danii, Norwegii, Szwajcarii. Tak po prostu – bezinteresownie i z wielkim uśmiechem i odaniem. Byłam zdumiona i szczęśliwa, że tak się dzieje i postanowiłam tym samym dobrem, które otrzymałam dzielić się z innymi, bo takich jak ja – zagubionych i przerażonych tym, co ma nastąpić osób jest bardzo dużo. A jeśli mogę pomóc, sprawić by ktoś poczuł się lepiej, pewniej, bezpieczniej sama też czuję się szczęśliwa.

W takim razie na koniec zbierzmy dekalog rad Magdaleny Rumińskiej dla osób czekających na wyłonienie stomii lub zaraz po operacji.

1. Stomia nie jest końcem świata – jest początkiem czegoś nowego. Twoje życie się zmieni, niewątpliwie – ale głównie na lepsze. Daj sobie czas na wszystko.
2. Słuchaj zawsze swojego ciała – ono wie najlepiej, czego mu potrzeba.
3. Nie jesteś sam – są dookoła ludzie, którzy Cię kochają, którym na Tobie zależy, i którzy zawsze chętnie pomogą.
4. Nie bój się pytać i szukać.
5. Urodziłeś/-łaś się po to, by być prawdziwy/-a, a nie perfekcyjny/-a – naucz się sobie odpuszczać, w sytuacji kiedy nie masz sił.
6. Jesteś silniejszy niż myślisz.
7. Świat należy do Ciebie.
8. Zaakceptuj i pokochaj siebie, a świat pokocha Ciebie.
9. Ciesz się małymi rzeczami i uśmiechaj jak najczęściej.

Lista w sam raz do oprawienia w ramkę dla każdego! Dziękuję serdecznie za rozmowę. Życzę kolejnych dni pełnych zdrowia, pasji oraz optymizmu, którym zaraża Pani innych.

Zachęcamy do zapoznania się z pełnym zapisem rozmowy z Panią Magdą na naszej stronie: www.koloryzycia.com.pl

Dieta a odporność

Czym jest odporność organizmu? Najprościej mówiąc, jest to nasza naturalna ochrona przed mikroorganizmami, takimi jak bakterie i wirusy, które mogą powodować różnego rodzaju choroby. Przeczytaj, jaki jest związek odżywiania z odpornością i co jeść, aby wzmocnić nasz układ immunologiczny.



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

Za odporność organizmu odpowiedzialny jest układ immunologiczny (odpornościowy). Jego głównymi bohaterami są leukocyty, czyli białe krwinki, wyspecjalizowane w różnego rodzaju mechanizmach obronnych, mających jeden cel – zniszczyć patogen! Odporność kształtuje się całe życie i może ulec poprawie, gdy się zaszczepimy lub spotkamy się z czynnikiem chorobotwórczym naturalnie i skutecznie go zwalczymy (wówczas najprawdopodobniej przy drugim spotkaniu już nie zachorujemy). Funkcjonowanie naszego układu immunologicznego zależy w dużym stopniu od stylu życia, diety, aktywności fizycznej oraz ekspozycji na stres. Nikt nie lubi chorować, dlatego staramy się, aby układ odpornościowy był jak najbardziej wydolny, a białe krwinki mogły skupić się na swojej „robocie”. Czy możemy im pomóc? Tak!

CO JEŚĆ, ABY BYĆ BARDZIEJ ODPORNYM? CZEGO W DIECIE UNIKAĆ?

Obecnie nie jest już tajemnicą, że odżywiamy się nie tylko po to, aby organizm miał energię. Żywność dostarcza nam bowiem również pewnych prozdrowotnych związków, które pomagają usprawnić wiele procesów zachodzących w naszym ciele. Sztandarowym przykładem jest wpływ witaminy C (kwas askorbinowy) na układ odpornościowy. Witaminy C nie potrafimy sami wytworzyć, ale na szczęście obficie występuje ona w świeżych owocach i warzywach oraz kiszonkach. Niestety kwas askorbinowy jest bardzo nietrwały, dlatego jeśli przygotowujesz sobie sałatkę lub wyciskasz sok z pomarańczy, nie zwlekaj, tylko szybko zjadaj i wypijaj!

Kolejnym przykładem jest tzw. witamina słońca i „naturalny antydepresant”, czyli witamina D. Polacy chętnie suplementują ten związek chemiczny od jesieni do wio-

sny – i słusznie! Jej odpowiedni poziom we krwi, chroni nas przed „złapaniem” infekcji. Oprócz suplementacji, warto jeść tłuste ryby, jaja, oleje roślinne oraz prawdziwe masło. Będąc przy tłuszczach, błędem byłoby nie wspomnieć o niezbędnych nienasyconych kwasach tłuszczowych (NNKT). Warunkują one odporność nieswoistą, czyli tzw. pierwszą linię obrony przed patogenami, ponieważ odpowiadają za prawidłową budowę błon śluzowych oraz skóry. Gdy te naturalne bariery działają prawidłowo, żaden wróg nie może dostać się do organizmu, bowiem nie jest w stanie pokonać kwaśnego odczynu śliny, potu czy pochwy. NNKT znajdziemy również w tłustych rybach oraz olejach roślinnych, spożywanych na surowo, a także nasionach i orzechach.

NIE DAJ SIĘ UTLENIĆ!

Antyoksydanty (przeciwutleniające) chronią nas przed szkodliwym wpływem środowiska, ponieważ zwalczają tzw. wolne rodniki. Te niebezpieczne związki chemiczne mogą powodować rozwój nowotworów, chorób cywilizacyjnych i przyspieszać starzenie się organizmu. Na szczęście są antyoksydanty, takie jak: witamina E, cynk, selen i polifenole. Roślinne, nierafinowane oleje, pestki, nasiona, orzechy, kiełki, przyprawy: suszone zioła, kurkuma, świeże owoce i warzywa to źródła tych cennych składników. Obowiązuje jedna zasada: im bardziej kolorowe są nasze posiłki, tym lepiej pracuje układ odpornościowy. Suplementy diety, dostępne bez recepty w aptekach, mające rzekomo poprawiać naszą odporność, to niestety często chwyt marketingowy. Nie dajmy się nabrać, żadne składniki odżywcze zamknięte w tabletkach, nie będą tak dobrze przyswajalne, jak z naturalnych źródeł.

A co osłabi naszą odporność? Mocno przetworzone produkty – „fastfoody” i gotowe dania do kupienia np. w postaci mrożonek, słodycze, pieczywo cukiernicze, słodkie napoje, soki i nektary owocowe.

ODPORNOŚĆ Z JELIT?

Musimy być świadomi tego, że w naszych jelitach jest całkiem spora populacja małych pomocników, której w dużej mierze zawdzięczamy, nie tylko łatwość w trawieniu pokarmu oraz komfort w toalecie, ale również odporność. Warto zrobić wszystko, aby ci pomocnicy czuli się dobrze w naszych jelitach. Gdyby ich zabrakło, niebezpieczne dla nas patogeny pochodzące z nieswieżego pożywienia, niedomytych owoców czy warzyw, zaraz dobrałyby się do naszej jelitowej śluzówki! Tymi pomocnikami są oczywiście bakterie probiotyczne. Aby mogły się dobrze rozwijać, dbaj o to, aby miały co jeść. Gustują w błonniku pokarmowym, czyli skórkach warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktach zbożowych oraz roślinach strączkowych. Szkodzi im natomiast biały cukier, który zawarty jest w słodczykach i napojach oraz tłuste, smażone potrawy. Aby żyć z nimi w zgodzie, zadbaj, żeby dobrze się czuły i miały cały czas nowe towarzystwo – jedz jogurty, kefiry i kiszonki. Jeśli konieczne było zaży-

cie antybiotyku, rozważ suplementację synbiotykiem (probiotykiem wraz z prebiotykiem).

CZYM SĄ „SUPERFOODS”?

„Superfoods” to po polsku super żywność. Pod tą nazwą kryją się produkty, które zostały docenione, ponieważ zawierają dużą ilość jednego lub kilku cennych dla naszego zdrowia związków chemicznych. Są to między innymi substancje, które wymienialiśmy wyżej, czyli witaminy C, D i E, przeciwutleniacze i składniki mineralne. Lista tych produktów cały czas jest aktualizowana i powiększa się wraz z rozwojem wiedzy na temat zdrowego odżywiania. Znajdziemy wśród nich dosyć egzotyczne dla nas Polaków i drogie produkty, jak: komosa ryżowa (quinoa), jagody goji, jagody acai, chlorellę, nasiona chia, wodę kokosową, sproszkowany korzeń macy, nasiona Sachalnchi. Jednak, jak mawiał poeta, „cudze chwalicie, swego nie znacie”. Co w takim razie z kategorii „super żywności” proponuje nam rynek ojczysty? Otóż, proponuje nam wiele.

PRODUKT	DLACZEGO TAK CENNY?
Czosnek i cebula	Naturalny antybiotyk, silne działanie przeciwzapalne, antynowotworowe, spożywane regularnie obniżają ryzyko chorób cywilizacyjnych.
Buraki	Polifenole (antyoksydanty), witamina C, witamina A, kwas foliowy, korzystny wpływ na układ krwionośny.
Owoce jagodowe: jagody, aronia, porzeczki, maliny, borówka	Polifenole (antyoksydanty), duża zawartość witamin i składników mineralnych.
Żurawina (również suszona)	Witamina C, antyoksydanty. Korzystne działanie przy zapaleniach układu moczowego oraz zapalenia dziąseł.
Kiszonki i fermentowane produkty mleczne	Bakterie probiotyczne i witamina C (kiszonki warzywne).
Kurkuma	Polifenole, silne właściwości przeciwzapalne, przyspiesza gojenie się ran.
Siemię lniane - nasiona	NNKT, błonnik. Kisiel z siemienia lnianego leczy infekcje gardła oraz działa korzystnie na żołądek.
Olej lniany (spożywany na surowo)	NNKT, ochrona przed chorobami układu krwionośnego.
Orzechy	Błonnik, cynk, selen, NNKT, kwas foliowy, magnez.
Kasza jagłana	Beta-karoten, witaminy z grupy B, krzem, bogata w składniki mineralne, lekkostrawna.
Miód, pierzga i propolis	Antyoksydanty i enzymy o działaniu antibakteryjnym, antywirusowym i przeciwgrzybiczym.
Szpinak, jarmuż, natka pietruszki	Polifenole (antyoksydanty), błonnik, kwas foliowy, wapń.

PRZEPIS NA „ZŁOTE MLEKO”

Podstawą „złotego mleka” będzie pasta z kurkumy. Aby ją zrobić, należy zagotować dwie szklanki wody i wsypać 2 opakowania sproszkowanego korzenia kurkumy oraz szczyptę mielonego czarnego pieprzu. Pasta powinna mieć konsystencję gęstej śmietany. Pastę przekładamy do słoiczka i trzymamy w lodówce maks. 3 tyg., nie dłużej!

Do wykonania złotego mleka potrzebujemy ½ szklanki mleka (może być roślinne), które podgrzewamy, ale nie doprowadzamy do wrzenia. Do mleka dodajemy łyżkę pasty z kurkumy, łyżkę oleju lnianego, łyżeczkę „prawdziwego” miodu. Można również dodać szczyptę cynamonu oraz pół łyżeczki przetartego imbiru – co zaostrzy smak, ale też zwiększy działania prozdrowotne. „Złote mleko” pijemy codzienne w okresie grypowym lub gdy czujemy, że coś nas „rozkłada”.

Chleb nasz powszedni

CZY WARTO JEŚĆ PIECZYWO?

Choć od pewnego czasu badania trendów żywieniowych pokazują, że ilość spożywanego w Polsce pieczywa systematycznie spada, to produkty zbożowe, w tym pieczywo, pełnią bardzo ważne funkcje w diecie człowieka. Są one bogatym źródłem węglowodanów złożonych, witamin z grupy B, białka, składników mineralnych i błonnika pokarmowego.



Aneta Nalewajek,
specjalista Telefonicznego
Centrum Pacjenta

Produkty zbożowe, w tym pieczywo, zajmują podstawowe miejsce w piramidzie żywieniowej. Jako ważny element zbilansowanej diety mogą być spożywane codziennie w 5–6 porcjach. Przy czym jedna porcja produktu zbożowego to przykładowo: 1 kromka chleba lub 0,5 szklanki ugotowanych płatków, ryżu, makaronu albo 30 g płatków gotowych do spożycia.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA IŻŻ DLA OSÓB DOROSŁYCH



fot. materiały Instytutu Żywności i Żywienia

Produkty zbożowe, zaraz po aktywności fizycznej oraz warzywach i owocach, stanowią podstawę aktualnie obowiązującej Piramidy Zdrowego Żywienia, opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia. Co istotne, rekomendowany jest wybór produktów pełnoziarnistych, które mają przewagę nad tymi z oczyszczonej mąki.

CIEMNE CZY JASNE?

Pieczywo jest produktem powszechnie spożywanym, a więc powinno być bardzo dobrej jakości. Wielu z nas nie wyobraża sobie pożywnego śniadania czy kolacji bez świeżej kajzerki lub kromki razowego chleba. Zatem jakie pieczywo wybrać? Zaleca się spożywanie artykułów pochodzenia zbożowego o możliwie najmniejszym stopniu przetworzenia, np. chleba razowego. Mają one większą wartość odżywczą niż wypieki z dużym udziałem oczyszczonego ziarna. Im więcej w mące jest cząstek z zewnętrznych warstw ziarna, tym więcej składników cennych z punktu widzenia żywienia człowieka i niższa kaloryczność wypieczonego z niej pieczywa. Innymi słowy, im bardziej oczyszczona, jaśniejsza mąka, czyli im niższy typ mąki, tym mniej w niej składników mineralnych (popiołu) i błonnika, natomiast zwiększa się zawartość skrobi. To, jakie pieczywo wybieramy ma ogromne znaczenie – badania naukowe dowodzą, że regularne spożywanie pieczywa pełnoziarnistego zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych np. nowotworu jelita grubego.

Wyróżnia się dwa typy pieczywa: jasne – przeważnie z mąki pszennej, wysoce oczyszczonej oraz ciemne, produkowane z mąki z pełnego przemiału, najczęściej ze znacznym udziałem mąki żytniej. Pieczywo jasne jest popularne wśród konsumentów ze względu na walo-



ry smakowe, lekkostrawność oraz dużą dostępność. Jest zalecane dla osób na diecie lekkostrawnej, czy przy refluksie. Jednak, ze względu na wysoki stopień oczyszczenia mąki, zawiera znacznie mniej składników mineralnych i błonnika pokarmowego niż pieczywo z pełnego przemiału. Jest źródłem łatwo przyswajalnych węglowodanów, dlatego po zjedzeniu białych pszennych bułeczek szybko robimy się ponownie głodni.

Inaczej jest z pieczywem ciemnym. Pieczywo ciemne jest produkowane z nieoczyszczonej mąki razowej. Taki rodzaj pieczywa zaspokaja uczucie głodu na dłużej, ponieważ zawarte w nim węglowodany uwalniają się powoli i stopniowo, dając zastrzyk energii rozłożony w czasie. Pieczywo udające ciemne to pieczywo wytworzone z oczyszczonej mąki, zabarwione tak, aby przypominać wyglądem razowe. Tego typu wypieki barwi się karmelem, sproszkowaną cykorią lub ciemnym słodem, i błędnie nazywa razowym. Jest ono w rzeczywistości pieczywem z jasnej, oczyszczonej mąki. Na takie zafałszowania i imitacje pieczywa powinny być wyczulone szczególnie osoby chore na cukrzycę, ze względu na możliwość wystąpienia gwałtownych wahań stężenia cukru we krwi.

JAKOŚĆ PIECZYWA

Ważne są nie tylko walory smakowe, ale także jakość pieczywa obejmująca cechy, takie jak wartość odżywcza, właściwości prozdrowotne, świeżość i trwałość. Jakość wyrobu zależy nie tylko od rodzaju i jakości użytych surowców, czyli mąk i dodatków, ale także od procesu technologicznego, czyli tego, w jaki sposób produkowane jest pieczywo. W wielu piekarniach, oprócz bardzo nowoczesnych, wydajnych technologii, nastąpił powrót do rzemieślniczych receptur opartych na tradycyjnych surowcach. Na jakość i trwałość pieczywa wpływają przede wszystkim jakość i czystość mikrobiologiczna podstawowego surowca, jakim jest mąka, odpowiednie przygotowanie ciasta, prawidłowy proces wypieku oraz warunki przechowywania gotowych wyrobów. Dobrej jakości, wyprodukowane tradycyjnymi metodami pieczywo np. razowy chleb żytni na zakwasie wykazuje stosunkowo długi okres przydatności do spożycia (rzadziej pleśnieje), a także wolniej czerstwieje podczas przechowywania. Uwaga, pieczywo, na którym pojawiła się np. pleśń, należy w całości wyrzucić, gdyż niebezpieczne, rakotwórcze toksyny pleśni są obecne w całym produkcie.

PIECZYWO DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Istotnym z punktu widzenia konsumenta jest podział pieczywa na dwie grupy: pieczywo zwykłe oraz specjalne. Pieczywo zwykłe produkowane jest z podstawowych surowców zbożowych (pszennych, żytnich i mieszanych pszenno-żytnich) z udziałem drożdży i /lub zakwasu. Pieczywo specjalne oprócz podstawowych surowców zbożowych zawiera dodatkowo specjalne zboża np. orkisz, owies, jęczmień, grykę, kukurydzę, ryż, proso lub produkty ich przemiału np. otręby. Może zawierać też dodatki pochodzenia roślinnego np. siemię lniane, zarodki zbożowe, przyprawy np. kminek, tymianek, pieprz, papryka, ekstrakty liści morwy. Pieczywo specjalne może być wzbogacone dodatkami pochodzenia zwierzęcego np. maślanka, jogurt, a nawet twaróg.

Asortyment pieczywa jest bardzo duży i zróżnicowany, i aby spełnić oczekiwania konsumentów ze szczególnymi potrzebami, oferuje się pieczywo specjalne (dietetyczne). Przykładem takiego pieczywa jest pieczywo wysokobiałkowe, w którym zastosowano dodatek białka roślin strączkowych np. soi, grochu, fasoli, białka mleka (kazeiny lub serwatki) czy dodatek glutenu pszennego.

I CO Z TYM GLUTENEM?

W tym miejscu warto poświęcić więcej uwagi glutenowi. Czym właściwie jest gluten? To rodzaj białka zawartego w zbożach: we wszystkich rodzajach pszenicy, życie, jęczmieniu oraz owsie, ponieważ jest on w Polsce silnie zanieczyszczony innymi zbożami. W ostatnich latach coraz więcej osób eliminuje gluten z diety, ale czy zawsze jest to uzasadnione? Nie zaleca się przechodzenia na dietę eliminującą gluten bez pełnej diagnostyki i potwierdzenia nietolerancji na gluten, czyli choroby zwanej celiakią. U chorych na celiakię nawet śladowe ilości glutenu mogą wywoływać reakcje układu odpornościowego, prowadzącą do zaniku wypustek znajdujących się na powierzchni jelita cienkiego (kosmków jelitowych). Konsekwencją tego są zaburzenia wchłaniania oraz wiele innych dolegliwości, takich jak: bóle brzucha, biegunki wzdęcia, niedożywienie. Choroba ta dotyczy nie tylko jelit, ale wpływa na cały organizm. Ponieważ ma podłoże genetyczne, jedyną metodą leczenia jest eliminacja z diety produktów zawierających gluten, które można zastąpić skrobią ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżem czy pieczywem bezglutenowym.

PIECZYWO DLA DIABETYKÓW

Istotnym segmentem na rynku pieczywa dietetycznego jest pieczywo dla diabetyków, czyli osób chorych

na cukrzycę. Diabetycy muszą zwracać uwagę na ilość spożywanych węglowodanów (cukrów), w tym pieczywa. Pieczywo dla diabetyków charakteryzuje się obniżonym indeksem glikemicznym (w skrócie IG). Wskaźnik IG mówi o tym, jak szybko po spożyciu danego produktu wzrośnie stężenie glukozy we krwi. Do produkcji pieczywa dla diabetyków stosuje się często jęczmień, owies, nasiona roślin strączkowych, nasiona i ziarna bogate w kwasy omega-3, czy będący nowością ekstrakt z liści morwy.

PIECZYWO CHRUPKIE

Ostatnią grupą pieczywa specjalnego jest pieczywo ekstrudowane, czyli pieczywo chrupkie, które produkuje się z mąk płatkowanych, następnie spulchnia poprzez napowietrzenie i wypieka w postaci cienkich płatków. Mała wilgotność pieczywa chrupkiego zapobiega rozwojowi drobnoustrojów oraz sprawia, że jest ono długo przydatne do spożycia oraz zachowuje kruchość. Kromka pieczywa chrupkiego zawiera mniej kalorii niż kromka tradycyjnego pieczywa. Jeśli jednak porównamy wartość kaloryczną 100 gramów tych produktów, to sytuacja jest odwrotna. Ponadto, osoby spożywające pieczywo chrupkie mogą sądzić, że jako produktu niskokaloryczny można zjeść go więcej.

Na rynku pieczywa dostępny jest też pumpernikiel - tradycyjny, czarny, razowy, wypiekany przez kilkanaście godzin w zamkniętym opakowaniu w stosunkowo niskiej, jak na pieczenie temperaturze 100-130 stopni. Dzięki takiemu procesowi produkcji, chleb ten uzyskuje gorzkawy posmak i ciemny kolor miękiszu, ale ma też wydłużoną przydatność do spożycia, wysoką wartość energetyczną oraz zawartość błonnika i witamin.

DLA OSÓB ZE STOMIĄ

Jeśli nie ma przeciwwskazań – zalecane jest pieczywo pełnoziarniste bez widocznym dużych ziaren. Bardzo ważne jest dokładne gryzienie i przeżuwanie kęsów pieczywa.

Nasz chleb powszedni, oprócz funkcji żywieniowych, może pełnić również funkcje prozdrowotne i właśnie takim produktem jest zainteresowany współczesny, coraz bardziej świadomy i wyedukowany konsument.



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!



*Podczas sytuacji epidemiologicznej firma Coloplast dokłada wszelkich starań,
aby w tym trudnym dla nas wszystkich czasie,
zapewnić jak najwyższe standardy usług.*

*Dlatego też zespół naszych Specjalistów na Infolinii
oraz w sklepach medycznych Coloplast jest stale do Twojej dyspozycji.*

*Pracujemy, aby pomagać Ci w czasie pandemii COVID-19.
Otaczamy Cię troską i wsparciem każdego dnia.*

*Skontaktuj się z nami – zadzwoń do nas
pod bezpłatny numer telefonu 800 300 300
i przekonaj się sam.*

Jesteśmy dla Ciebie.

Badź eko

W DOMU I W PRACY

W poprzednim numerze Kolorów Życia staraliśmy się zapoznać Was z przyjazną, bo zależną od nas samych, stroną ekologii. Teraz radzimy, jak dbać o środowisko we własnym domu oraz w pracy.



Maja Machel,
koordynator dostaw sprzętu
medycznego Coloplast

SEGREGACJA ODPADÓW I RECYKLING

Dzięki segregowaniu odpadów, możliwe jest ich ponowne wykorzystanie. Śmieci zatem nie stają się obciążeniem dla środowiska, a produkcja nowych artykułów nie wymaga nakładu kolejnych surowców. Poniżej znajdziesz najnowsze wytyczne z 2020 r. dotyczące sposobu segregowania śmieci. Nakrętki z plastikowych napojów warto zbierać osobno, ponieważ jest to najłatwiejszy i najtańszy do przetworzenia rodzaj plastiku. Segregowanych odpadów nie trzeba myć (wystarczy je dokładnie opróżnić). Zostaną one oczyszczone na późniejszym etapie recyklingu. Pamiętaj, że spalanie śmieci jest bezpieczne wyłącznie w specjalnych, kontrolowanych warunkach, a nie w domu.

WAŻNE

Segregując odpady, unikniesz wyższych opłat za ich wywóz

Oszczędzaj światło – czy ktoś z nas lubi zawyżone rachunki? Bez wątpliwości – nikt. Oszczędzając wodę, prąd, gaz czy ciepło (zakręcanie kaloryferów podczas szybkiego wietrzenia mieszkania) płacimy mniej za zużycie mediów. Warto zatem wyłączyć urządzenia, z których nie korzystamy, wychodząc z pomieszczenia gasić światło, wymienić domowe sprzęty na wodo- i energooszczędne, zakręcać wodę podczas mycia zębów czy golenia, obniżyć temperaturę prania w pralce, czy zrezygnować ze zmywania naczyń pod bieżącą wodą. Pamiętajmy też o wyciąganiu z gniazdek

Ciąg dalszy cyklu
o Ekotrendach

Dziś odcinek 2.

„o ekologii w domu,
pracy i na mieście”



wtyczek nieużywanych urządzeń, które nawet wyłączone, pobierają energię elektryczną. O to samo poproś domowników. Spróbuj obniżyć w domu temperaturę o 0,5–1°. Być może nie odczujesz różnicy, jednak zobaczysz ją na rachunku. Dobrym pomysłem jest również założenie własnego ogródka na parapecie, balkonie czy przed domem. Rośliny są naszym największym sprzymierzeńcem w walce z zanieczyszczeniami.

Żywność – wyrzucanie jedzenia to ogromne marnotrawstwo. Należy zrobić wszystko, aby wyeliminować takie uchybienia. Wkładając produkty do lodówki, zwróć uwagę na to, które z nich mają najkrótszą datę przydatności do spożycia i zostaw je w widocznym miejscu, aby o nich nie zapomnieć. Nie rób zakupów, gdy jesteś bardzo głodny, kupuj zgodnie z przygotowaną wcześniej listą. Wybierając produkty, zwróć uwagę na to czy ich opakowanie nadaje się do ponownego przetworzenia. Zrezygnuj z plastikowych torebek „jednorazówek” na zakupy (średnio używamy ich przez 12 minut – następnie wyrzucamy) i zastąp je torbami wielorazowymi. Zamiast foliowych torebek na warzywa i owoce, wybierz papierowe lub wielorazowe, uszyte np. z nieużywanej firanki. Jeśli wybierasz mięso, ogranicz wo-

łowińę – jej produkcja pochłania najwięcej zasobów energetycznych oraz najbardziej obciąża środowisko. Kupuj produkty jak najmniej przetworzone oraz wybieraj sezonową żywność od lokalnych dostawców (ograniczenie tzw. „żywnościokilometrów”) – skorzysta na tym Twoje zdrowie i planeta.

Odzież – nigdy nie wyrzucaj ubrań. Zbędne sprzedaj lub oddaj potrzebującym albo przerób na ściereczki. Regularnie przeglądaj szafę, aby móc ocenić, jakich ubrań faktycznie potrzebujesz, nowe kupuj rozważnie. Wybieraj odzież z naturalnych tkanin typu bawełna, len, bambus, jedwab (przepuszczają powietrze oraz są antyalergiczne). Zaglądał do sklepów z odzieżą „z drugiej ręki”, zwłaszcza szukając codziennych ubrań dla dzieci.

Plastik – to jedno z tworzyw, które najbardziej szkodzi środowisku – postaraj się zatem, aby w Twoim domu oraz koszu na śmieci było go jak najmniej. Zastanów się, czy można znaleźć dla niego papierowy, szklany, drewniany, bambusowy, biodegradowalny lub po prostu wielorazowy odpowiednik (dotyczy to zwłaszcza takich plastikowych artykułów jak butelki, kubki, słomki, sztuczce, worki na śmieci, torby i woreczki na zakupy, szczoteczki do zębów czy patyczki higieniczne). Jeśli nie ma alternatywy, wybieraj duże opakowania zamiast małych. Zrezygnuj z mydła w płynie na rzecz tego w kostce, podobnie możesz postąpić z szamponem. Wybierając zabawki, rozważ kupno tych, które wyprodukowano z naturalnych surowców (np. drewno). Przy okazji – czy wiesz, że guma do żucia to też plastik?

PAMIĘTAJ

Zużyty sprzęt stomijny/urologiczny, po uprzednim opróżnieniu w toalecie, wyrzuć do pojemnika na odpady zmieszane.

Woda butelkowana – zmiana w tym zakresie to pole do ekologicznej i finansowej rewolucji. Jeśli zdecydujesz się zrezygnować z wody w plastikowych butelkach na rzecz przegotowanej, filtrowanej lub tej z kranu, zaoszczędzisz środowisku rocznie 15 kg wyrzuconego plastiku! Inna statystyka pokazuje, że przy spożywaniu dziennie 2 litrów wody butelkowanej zapłacimy za nią po roku ok. 500 złotych. Z kolei w przypadku kranówki ta kwota spada do... 7zł! 90% ceny wody butelkowanej to jej opakowanie. Pamiętajmy również, że plastik z butelek w pewnym stopniu przenika do spożywanej wody – z każdej butelki „wypijamy” więc niestety odrobinę plastiku.

Środki czystości – wybieraj środki o przyjaznym składzie.

Alternatywnie wykorzystaj ocet, sodę oczyszczoną, mydło marsylskie, sok z cytryny, olejki eteryczne i inne łatwo dostępne surowce do wyrobu własnej chemii domowej. Powstanie z nich niemal każdy specyfik: płyn do szyb i lusterek, środek do zmywarek, płyn do podłóg, płyn do WC, płyn do czyszczenia blatów i wiele innych.

Kosmetyki i akcesoria – jeśli masz ochotę, spróbuj zrobić własny kosmetyk w domu (w Internecie znajdziesz wszystkie potrzebne surowce i porady, jak go przygotować). W przypadku wyrobów gotowych, zwracaj uwagę na ich skład oraz opakowanie (może znajdziesz alternatywę dla zafoliowanego kartonika?). Zamiast płatków do demakijażu, wkładek laktacyjnych czy pieluszek jednorazowych, możesz użyć ich wielorazowych odpowiedników. Wkładki higieniczne czy podpaski mają z kolei swoje biodegradowalne warianty. W przypadku patyczków higienicznych, zwróć uwagę na to, z czego zostały one wyprodukowane (w sklepach powszechnie dostępne są patyczki wykonane z papieru, zamiast plastiku).

Zużyte lub przeterminowane leki – pamiętaj, aby oddać je do apteki, gdzie zostaną bezpiecznie zutylizowane. Nigdy nie wyrzucaj ich do śmietnika domowego, ani nie wylewaj do toalety. Substancje czynne zawarte w lekach mogą stanowić poważne zagrożenie dla środowiska.

Żarówki – te zwykłe zastąp energooszczędnymi. Posłużą dłużej i przyczynią się do obniżenia rachunków. Pamiętaj, aby zużytych nie wyrzucać do domowego kosza na śmieci!

EKO W PRACY I POZA DOMEM

Chcąc przyczynić się do ochrony przyrody w pierwszej kolejności, przy każdej okazji, rezygnujmy z plastikowych sztuczków (możesz nosić przy sobie własne) oraz jednorazowych kubków na kawę czy herbatę. Okazuje się, że nawet te papierowe pokryte są wodoodporną powłoką, która uniemożliwia przetworzenie takiego odpadu. Alternatywą jest posiadanie swojego własnego kubka i włączenie się do akcji #zwlasnymkubkiem – popularnej w social mediach. W biurach bezwzględnie należy zadbać o ekologiczne zarządzanie papierem i plastikiem: kserokopie ograniczajmy jedynie do niezbędnych egzemplarzy, drukujmy dwustronnie, zużyte tonery oddajmy do firm zajmujących się ich utylizacją, segregujmy odpady nadające się do ponownego przetworzenia. Ponadto, o ile to możliwe, wykorzystujmy naturalne światło do oświetlenia miejsc pracy, a tam, gdzie takiej opcji nie ma, stosujmy wyłącznie oświetlenie energooszczędne. Zamiast jeździć do pracy samochodem w pojedynkę, rozważmy dojazdy wspólnie z współpracownikami, dzieląc koszty.

Osteoporoza

– CICHY „ZŁODZIEJ KOŚCI”



Osteoporoza jest chorobą kości, znaną od wielu lat, jednak dopiero od około czterech dekad prowadzone są szczegółowe badania na jej temat. Dawniej, gdy stosunkowo mniej ludzi dożywało wieku 50 lat, nie była istotnym problemem zdrowotnym, gdyż w 99% dotyka ona osób w starszym wieku.



Marta Wawryszuk,
koordynator Zespołu Specjalistów
ds. Obsługi Pacjenta Coloplast,
fizjoterapeuta

Najbardziej narażone na ryzyko rozwoju osteoporozy są kobiety (80% chorych), jednak mężczyźni również na nią chorują. Szacuje się, że w Polsce może na nią cierpieć ok. 4 miliony osób. Jakie są przyczyny powstawania osteoporozy i jak się przed nią uchronić?

CZAS SPRZYJA OSTEOPOROZIE

Wraz z wiekiem nasze kości ulegają niekorzystnym zmianom, zmniejsza się ich masa i gęstość mineralna, wskutek czego coraz łatwiej o złamania. Proces ten pogłębiają czynniki genetyczne, środowiskowe, zmiany hormonalne podczas menopauzy, a także obecność innych chorób. Duży wpływ na rozwój osteoporozy ma również to, jaki styl życia prowadzimy w młodości, podczas wzrostu kośćca, czy dobrze się odżywiamy i jesteśmy aktywni fizycznie. Co ciekawe u osób młodych występować może osteoporoza młodzieńcza, spowodowana przyczynami pierwotnymi (np.: wrodzona łamliwość kości) lub wtórnymi (np.: zaburzenia wchłaniania wapnia, endokrynologiczne, pokarmowe, metaboliczne, polekowe, powikłania innych chorób).

W POSZUKIWANIU WAPNIA

Jedną z głównych przyczyn problemów z kośćcem jest niedobór wapnia. Badania przeprowadzone na grupie populacji polskiej potwierdzają, że dieta pokrywa nasze zapotrzebowanie dzienne na wapń jedynie w 50–60%. Ile powinniśmy dostarczać tego pierwiastka, by nasze kości rozwijały się prawidłowo? Dzieci do 10 roku życia powinny zapewnić dawkę wapnia 800 mg/dobę, nastolatki i dorośli 1000mg/dobę, a kobiety ciężarne i karmiące, po okresie menopauzy i osoby starsze – 1500mg/dobę. Warto więc

przyjrzeć się swojej diecie i wprowadzić zmiany, które zapewnią nam odpowiednią podaż wapnia, witaminy D3 i białka. Należy również zadbać o odpowiednią aktywność fizyczną, gdyż mięśnie, które są w dobrej kondycji stabilizują kości.

DIAGNOZA

Osteoporozę diagnozuje się na podstawie badania gęstości mineralnej kości, tzw. densytometrii i/ lub zdjęcia rentgenowskiego oraz badania krwi, które ocenia poziom markerów osteogenezy (nowotworzenia kości) i osteolizy (rozpadu kości). Badanie densytometryczne pozwala nie tylko zdiagnozować chorobę, ale także ocenić ryzyko jej wystąpienia. Jest bezpieczne – dawka promieniowania jest 30 razy mniejsza niż w przypadku zwykłego zdjęcia RTG.

ZŁAMANIA

W przebiegu osteoporozy mogą występować złamania osteoporotyczne, do których dochodzi na skutek lekkiego urazu lub upadku/przewrócenia się. Najczęściej zlokalizowane są w miejscach: nasady dalszej kości promieniowej (80%), końca bliższego kości ramiennej (75%), końca bliższego kości udowej – szyjka (70%), oraz kręgosłupa (58%). Najbardziej niebezpieczne jest złamanie szyjki kości udowej, ponieważ dochodzi wtedy do unieruchomienia. Jest to szczególnie niekorzystne dla osób starszych, które w wyniku innych chorób, są narażone na powikłania np. niewydolność krążeniowo-oddechową. Takie złamanie kończy się zgonem u ok. 20% kobiet i 37% mężczyzn. Niestety choroba jest diagnozowana często dopiero, gdy dojdzie do tak niekorzystnego złamania albo kilku mniejszych złamań w krótkim okresie czasu. Z tego względu bardzo ważna jest profilaktyka.

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Ministerstwo Zdrowia prowadzi Program Profilaktyki Osteoporozy, który jest skierowany do kobiet w wieku 50–

70 lat, które nie leczą się na osteoporozę i nie została ona u nich zdiagnozowana. Głównym założeniem tego programu jest skuteczna identyfikacja choroby, odpowiednia diagnostyka, prewencja i leczenie. Podniesienie świadomości na temat tej choroby pozwoli na uniknięcie złamań, budowanie mocnych kości i wzrost jakości życia osób chorych. Warto zainteresować się tym programem w swoim województwie – lista placówek, gdzie należy się udać, znajduje się na stronie pacjent.gov.pl.

Leczenie osteoporozy polega na eliminacji czynników ryzyka, suplementacji odpowiednią dawką witaminy D oraz wapnia, stosowaniu leków przeciwresorpcyjnych i stymulujących odbudowę kości, a także odpowiednio dobranej diety i aktywności fizycznej.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, ALE JAKA?

Pozostaje pytanie, jakie aktywności podjąć, by uniknąć tej choroby? Profilaktykę należy zacząć już od najmłodszych lat. Najlepsze ćwiczenia to takie, które „dociążają” kości, tj. bieganie, taniec, sporty zespołowe. Kości będą ulegały mineralizacji i ciągłej dobudowie. Minimum ruchu to spacery 3–4 razy w tygodniu po 40–50 minut. W starszym wieku aktywność fizyczna nie powinna obciążać stawów, np. nordic walking, spacer, aerobic w wodzie, ćwiczenia oporowe o umiarkowanej intensywności oraz ćwiczenia wolne lub z przyrządami. W celu uniknięcia upadków warto wykonywać ćwiczenia równoważne na poduszce sensomotorycznej, które poprawiają czucie głębokie (zmysł położenia ciała), czas reakcji, koordynację ruchową, napięcie mięśniowe oraz utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Pamiętajmy, że osteoporoza nie daje objawów, dopóki nie dojdzie do pierwszego złamania, dlatego profilaktyka i regularne badania są bardzo istotne!

ĆWICZENIA!

Poniżej kilka ćwiczeń profilaktycznych przeciwko osteoporozie, które można wykonywać w domu. Przed ich wykonywaniem należy skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

- Stań tyłem do ściany, pięty odsuń na ok. 10 cm, oprzyj plecy o ścianę, wraz z wydechem ściągnij łopatki na 5 sekund, rozluźnij łopatki i weź wdech. Powtórz 10–15 razy.
- Połóż się na brzuchu, rozluźnij się, dłonie splecione umieść pod brodą, unieś dłonie i barki nad podłogę, wytrzymaj 5 sekund, odpuść. Powtórz 10–15 razy.
- Pozycja wyjściowa jak wyżej, dłonie pod brodą, unieś naprzemiennie raz jedną raz drugą, wyprostowaną nogę do góry. Wytrzymaj 5 sekund z uniesioną nogą, odpuść. Powtórz 10–15 razy.
- Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami, ręce wzdłuż tułowia, stopy na ziemi, wraz z wdechem wyprostuj jedną nogę, unieś biodra lekko nad ziemią, wytrzymaj 5 sekund, odpuść. To samo z drugą nogą. Powtórz 10–15 razy.
- Połóż się na plecach, kolana ugięte i złączone. Wraz z wydechem przyciągnij kolana do brzucha, wróć do pozycji wyjściowej i weź wdech. Powtórz 10–15 razy.
- Połóż się na plecach, kolana ugięte, plecy dociśnięte do podłogi, ręce ugięte w łokciach, palce przy skroni, wykonaj naprzemiennie skręty tułowia, dotykając prawym łokciem do lewego kolana. Zmiana stron. Powtórz 10–15 razy.
- Pozycja w klęku podpartym, kolana pod biodrami, dłonie pod barkami, głowa w przedłużeniu kręgosłupa, wykonaj tzw. „koci grzbiet” – wypchnij mocno odcinek piersiowy do góry, wytrzymaj 5 sekund, odpuść. Powtórz 10–15 razy.
- Pozycja – siad na krześle, stopy na podłodze, plecy proste, łopatki ściągnięte, głowa patrzy przed siebie. Wyprostuj jedno kolano, wytrzymaj 5 sekund, wróć do pozycji wyjściowej. To samo ćwiczenie wykonaj na drugą nogę. Powtórz 10–15 razy.
- Ćwiczenie z piłką. pozycja jak wyżej, proste plecy, weź piłkę w dłonie, wyprostuj łokcie (nie do końca), ściśnij piłkę, wytrzymaj 5 sekund, odpuść. Powtórz 10–15 razy.

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



**Magdalena
Nowicka-Kutnik,**
lekarz dentysta



Zdrowie zaczyna się od zębów

Dbając o zęby, zyskujemy nie tylko ładny uśmiech. Dzięki właściwej higienie, możemy uniknąć wielu poważnych chorób. Poza tym zęby są nierozdzielnie związane z układem trawiennym i pokarmowym, co w przypadku osób ze stomią ma duże znaczenie – mówi doktor Magdalena Nowicka-Kutnik, lekarz dentysta z Ciechanowa.

Rozmawiała: **Aleksandra
Zalewska-Stankiewicz**

Już małe dzieci słyszą od rodziców, że higiena jamy ustnej to podstawa. Dlaczego jest tak ważna?

Rzeczywiście, higiena jamy ustnej jest bardzo istotna. Czasem pacjen-

ci nie zdają sobie sprawy z tego, że w dużym stopniu decyduje ona o radzeniu sobie z ubytkami, czy to próchnicą, czy to problemami ze stanem jamy ustnej, nie mówiąc już o śluzówce. Jeśli właściwie dbamy o jamę ustną, to unikniemy problemów z przyzęciem, z tkankami miękkimi. W efekcie nasze kości są w lepszym stanie i mamy kontrolę nad tym, co może pojawić się na języku.

Mówiąc o higienie jamy ustnej, pamiętajmy, że to nie tylko czyszczenie zębów, ale również kontrolowanie stanu tkanek miękkich, czyli przyzębia oraz języka. W jamie ustnej znajduje się przecież bardzo dużo bakterii – jest ich około 700 różnych rodzajów! Oczywiście, muszą występować, ale ich nadmiar jest szkodliwy. Dlatego tak ważne jest, aby pamiętać o higienie, a na to składają

się także regularne wizyty u stomatologa. Badania mówią, że pacjenci, którzy chodzą systematycznie do lekarza dentysty, bardziej dbają o higienę jamy ustnej niż pacjenci, którzy w gabinecie pojawiają się rzadko.

Na ile lekarz stomatolog po wyglądzie jamy ustnej jest w stanie zwrócić uwagę także na inne choroby pacjenta?

Sprawdzamy, czy nie ma ubytków, ale również, jak wyglądają policzki, podniebienie, dno jamy ustnej czy język. Jeśli na przykład pacjent ma problemy z układem pokarmowym, czy wątrobą, my możemy znaleźć przyczynę na języku bądź na śluzówce jamy ustnej. Wszystko jest ze sobą powiązane. Pojawia się w tym wypadku żółty nalot na języku.

Czy lekarz jest w stanie po wyglądzie języka stwierdzić, że w organizmie pacjenta dzieje się coś niepokojącego?

Jeśli chodzi o stany grzybiczne w organizmie, to jak najbardziej. Przykładowo, biały nalot na języku świadczy o tym, że pacjent jest po antybiotykoterapii. Nalot pojawia się też w chorobach układu trawiennego. Może świadczyć również o tym, że pacjent przyjmuje dużo leków, które powodują dysbakteriozę organizmu. W przypadku niedoborów witamin z grupy B, pojawia się zaczerwienienie na koniuszku języka lub czerwone plamki na jego grzbiecie. Malinowo-czerwony odcień języka świadczy o objawach szkarlatyny. Problemy z układem krążenia mogą objawiać się z kolei sinym koniuszkiem języka. Osoby z cukrzycą mogą mieć problem z suchością języka i bra-

kiem brodawek. Podczas reakcji alergicznej bardzo groźnym objawem jest obrzęk języka, świadczący o możliwości pojawienia się wstrząsu anafilaktycznego.

Czyli od zębów wiele zależy. Nie przesadzę mówiąc, że od nich może psuć się organizm.

Tak, zależy bardzo wiele. Pacjent, który jest kierowany na różnego rodzaju zabiegi czy operacje najpierw musi odwiedzić stomatologa. Stwierdzamy wtedy, czy pacjent nie ma stanów zapalnych, ubytków, ale też robimy radiologiczną kontrolę.

Osoby, które mają problemy z układem pokarmowym, powinny przywiązywać większą wagę do dokładnego gryzienia i przeżuwania. Jak ważną rolę odgrywają w ich przypadku zęby?

Zęby to nie tylko ładny uśmiech i poczucie własnej wartości, tego że ładnie możemy mówić, czy się uśmiechać. Ale osoby, które mają problem z układem trawiennym, powinny tym bardziej pamiętać, że 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. W jamie ustnej pojawia się enzym amylaza ślinowa, która powoduje trawienie – głównie skrobi, ale też wielocukrów i węglowodanów.

Wielu naszych czytelników nosi protezę. Jak ją pielęgnować, aby służyła jak najdłużej?

Pacjent musi mieć świadomość, że o protezę powinniśmy dbać, jak o własne zęby. Są pewne zasady, o których zawsze przypominamy. Po pierwsze – protezę trzeba czy-

ścić, są do tego specjalne produkty np. tabletki musujące. Na protezach, tak samo jak na zębach stałych, odkłada się pokarm. Głównie przy ujściu ślinianek, zwłaszcza przy śliniance policzkowej. Ważna jest też dbałość o wewnętrzną część protezy, która przylega bezpośrednio do podniebienia. Tam też niestety dostają się resztki jedzenia i ten element też trzeba czyścić mechanicznie. Codziennie wieczorem, przed pójściem spać należy czyścić protezę jak własne zęby, wyplukać ją w ciepłej wodzie i odłożyć na kilka godzin w suche miejsce. Nie jest dobrym pomysłem spanie z protezą, ponieważ śluzówka wtedy nie oddycha i uciska na przyzębie.

Czy zęby osób po przejściach nowotworowych są słabsze?

Jeżeli są to nowotwory w obrębie jamy ustnej i twarzoczaszki, to tacy pacjenci powinni być objęci specjalną opieką stomatologiczną. Ponieważ w takich przypadkach mówimy nie tylko o uzupełnieniu zębów, ale też uzupełnieniu tkanek twardych.

Mówiąc o higienie jamy ustnej, nie zapominajmy o języku. Jak o niego dbać?

Brak higieny języka sprzyja gromadzeniu się bakterii, może powodować kandydozę, czyli grzybicę jamy ustnej, a czasem zaburzenia smaku. Jeśli nie będziemy dbać o język, prędzej czy później w jamie ustnej pojawi się nieświeży zapach. Do czyszczenia języka warto używać specjalnej szczoteczki albo skrobaczki. Ale róbmy to bardzo delikatnie, aby nie uszkodzić brodawek.



Joanna Walczak,
psycholog,
psychoterapeuta



SAMOTNOŚĆ SPRZYJA CHOROBIE. Wyjdź do ludzi!

– Każda interakcja społeczna sprawia, że ludzie czują się szczęśliwsi – mówi Joanna Walczak, psycholog, psychoterapeuta. Dlatego pacjenci nie powinni zamykać się w czterech ścianach, bo samotność sprzyja rozwojowi choroby.

Rozmawiała: **Aleksandra Zalewska-Stankiewicz**

Pandemia sprawiła, że sporo osób, zwłaszcza tych chorych przewlekle i starszych, utknęło w domach. Dokuczają im samotność. Jak sobie z nią radzić? Zwłaszcza, że nadchodzi okres jesienno-zimowy, sprzyjający zamknięciu się w domach.

To bardzo ważny temat i teraz z powodu obecnej sytuacji mówi się o nim więcej. Dobrze, że go poruszamy – to uzmysławia nam też, że nie jesteśmy w naszej samotności...

sami. Oczywiście, najlepiej byłoby spotkać się z bliskimi twarzą w twarz, ale kiedy nie jest to możliwe, korzystajmy ze zdobyczy naszych czasów. Wyobraźmy sobie, jak wyglądałaby ta epidemia, gdyby wybuchła 40–50 lat temu? Obecnie posiadamy telefony, e-maile, media społecznościowe i mamy kontakt z całym światem na wyciągnięcie ręki.

Niestety, nie każdy ma dostęp do nowoczesnych technologii i nie każdy potrafi z nich korzystać.

To prawda, ale warto się przełamać. Dobrze byłoby, aby młodszy pokolenie rodziny przekonało do tego swoich dziadków czy starszych rodziców,

bo to świetna metoda na pozostanie w stałym kontakcie z rodziną, zwłaszcza z wnukami. Dzięki komputerowi, tabletowi czy smartfonowi można przesyłać sobie zdjęcia i filmy. W moim odczuciu szczególnie dobrze sprawdzają się tablety – są łatwiejsze w użyciu od komputera, można je ze sobą wszędzie zabrać i usadowić z nimi wygodnie. A nawet położyć, jeśli siedzenie sprawia nam problem. Jednocześnie ekran jest jasny i dość duży, co ułatwia korzystanie z tego urządzenia. Można też skorzystać z aplikacji, które zamieniają tekst na mowę, dzięki czemu mogą przeczytać nam wiadomość wyświetlającą się na ekranie. Apli-

kacje potrafią też przetworzyć to, co powiemy na tekst, więc nawet, jeśli nie umiemy dobrze pisać na klawiaturze, lub pisanie z innych względów sprawia trudność, możemy „podyktować” urządzeniu naszą wiadomość. Zaznajomienie się z technologią ma jeszcze jedną zaletę: można umawiać wizyty u lekarza przez Internet i szukać na stronach internetowych sprawdzonych informacji o zdrowiu. Wśród aplikacji umożliwiających bezpłatne wideorozmowy i pisanie polecam Skype, FaceTime, Viber, WhatsApp, Signal.

W obliczu tego, że osoby starsze są najbardziej narażone na koronawirusa, kontakt z innymi powinny mieć ograniczony – a ten kontakt i tak często bywa rzadki, a teraz bliscy mogą mieć dodatkową wymówkę. Jak ich zmobilizować, aby się przełamali?

Jeśli czujemy, że bliscy szukają wymówek, to jest to dobry moment, by zastanowić się, jak możemy poprawić z nimi kontakt. Zapytajmy, co stoi za tym unikaniem i słuchajmy uważnie odpowiedzi. Ta początkowo trudna sytuacja może spowodować zmiany i zbliżenie się z członkami rodziny. Zaproponujmy wspólne wypracowanie rozwiązania, bo czasem niewielka zmiana w naszym zachowaniu czy zwyczajach powoduje, że inni chętniej będą przebywać w naszym towarzystwie.

Dlaczego jest to tak ważne, aby osoby chore podtrzymywały kontakt z bliskimi?

Komunikacja z innymi to integralna część codzienności. Utrzymywanie kontaktu z bliskimi ma udowodnione działanie na nasz poziom stresu. Pozytywne interakcje nie tylko powodują, że nasz nastrój się poprawia,

ale także zmniejszają ciśnienie krwi i przekładają się na mniejsze ryzyko chorób naczyniowych, raka czy problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak depresja.

Czyli kontakt z drugim człowiekiem, chociażby rozmowa na Skypie, to w pewnym sensie forma terapii?

Tak. Taki kontakt po podstawa naszego poczucia akceptacji i przynależności! Sieć społeczna zwiększa zdolność ludzi do radzenia sobie z trudnościami i kataklizmami, podtrzymując żywą nadzieję i poprawiając samopoczucie. Pozostawanie w kontakcie jest bardzo ważne. Obecnie możemy się widzieć i słyszeć, nie wychodząc z domu, i warto z tego korzystać. Nieformalne pogawędki z zaufanymi osobami stanowią źródło informacji i rad w różnych sprawach, oferują nieformalną opiekę i poczucie przynależności. Psychologowie, badając poczucie szczęścia doszli do wniosku, iż prawie każdego rodzaju społeczna interakcja sprawia, że ludzie czują się szczęśliwi, zarówno w danym momencie, jak i w szerszym kontekście. Ten efekt jest nie tylko wynikiem jakości społecznych interakcji, ale także ich liczby. Ludzie funkcjonujący w zróżnicowanych sieciach, takich jak wolontariat czy uniwersytet trzeciego wieku, doświadczają wyższego poziomu zadowolenia.

Nawiązując nowe znajomości, warto jednak być ostrożnym, ponieważ nie brakuje oszustów, którzy żerują na samotności starszych osób.

W dobie epidemii pojawiło się sporo działań wolontariuszy, którzy pomagają starszym i chorym osobom oraz tym, którzy przebywają w izo-

lacji z powodu Covid-19. Osoby te pomogą zrobić zakupy, wyprowadzą psa. Obecna sytuacja pokazuje, jak globalny kryzys potrafi ujawnić najlepsze cechy ludzi – chęć niesienia pomocy i empatię. Jednak pamiętajmy, że jest to też czas, gdy możemy spotkać się z różnego rodzaju oszustwami i trzeba zachować czujność. Nigdy nie przekazujemy obcym prywatnych danych naszego konta, ani nie dawajmy w inny sposób dostępu do naszych pieniędzy czy do domu. W wypadku wątpliwości warto zadzwonić do kogoś bliskiego z pytaniem o radę, albo nawet skontaktować się z policją. Warto prosić o pomoc kogoś, kogo już wcześniej znaliśmy - sąsiada lub sąsiadkę, kogoś z naszego otoczenia.

RADY:

Zastanów się, jakie czynności lubisz, co sprawia Ci przyjemność. Nie musi być to nic dużego. Może to być pielęgnacja kwiatów, czytanie książki, rozmowa ze znajomym. Planowanie i oczekiwanie na miłe wydarzenia jest sposobem dbania o siebie.

Zaplanuj swój tydzień, uwzględniając listę przyjemnych czynności: już sama świadomość, że we wtorkowy poranek wybieramy się do parku, a w piątkowy wieczór będziemy rozmawiać z wnucami przez telefon potrafi podnieść na duchu.

Jeśli obsługa komputera sprawia Ci trudność, poproś wnuki lub młodszego znajomego o nauczanie Cię podstaw. Jak każda nowa czynność, będzie to wymagało trochę zaangażowania w naukę, ale pozwoli Ci na częstszy kontakt z rodziną.

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. Kamińskiego 73A
Poradnia Stomijna
Tel. 781 827 328
- **50-528 Wrocław**
ul. Dyrkcyjna 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 Batoiego 18
Nasz Lekarz Przychodnie Medyczne
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. Wólczańska 191/195
Poradnia Proktologiczna i Stomijna
Tel. 42 636 76 11 wew. 213

MAŁOPOLSKIE

- **30-070 Kraków**,
ul. Prądnicza 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
- **00-911 Warszawa**
ul. Koszykowa 78
Poradnia Proktologiczna
Tel. 22 42 91 103
- **02-097 Warszawa**
ul. Banacha 1
Poradnia Chirurgiczna
Tel. 22 599 10 00
- **02-005 Warszawa**
ul. Lindleya 4
Uniwersyteckie Centrum Kliniczne WUM
Tel. 800 300 300
- **06-400 Ciechanów**
ul. Sienkiewicza 32
Sklep Medyczny Marabut
Tel. 23 672 91 91 lub 800 300 300
- **09-400 Płock**
ul. Medyczna 8
Poradnia Stomijna
Tel. 800 300 300
- **08-110 Siedlce**
ul. Poniatowskiego 26
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
Tel. 800 300 300
- **04-073 Warszawa**
ul. Grenadierów 51/59
Poradnia Chirurgiczna
Szpitala Grochowskiego
Tel. 22 51 52 618
- **00-189 Warszawa**
ul. Inflancka 4
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
Tel. 800 300 300
- **04-141 Warszawa**
ul. Szaserów 128
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
Tel. 800 300 300

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 Św. 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. 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

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.poliilko.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@poliilko.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@poliilko.pl, **Częstochowa:** HOSP-MED, ul. Armii Krajowej 12/30, 42-202 Częstochowa, **kontakt:** mgr Irena Sikora-Mystek, tel. 34 343 58 57, 514 600 222, e-mail: czestochowa@poliilko.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@poliilko.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@poliilko.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@poliilko.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@poliilko.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@poliilko.pl, **Lublin:** **kontakt:** Stanisław Majewski, 21-017 Łęczna, ul. Obrońców Pokoju 11/VI, tel. 0501 59 39 45, e-mail: lublin@poliilko.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@poliilko.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@poliilko.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@poliilko.pl, **Rzeszów:** ul. Słowackiego 11, 35-304 Rzeszów, **kontakt:** Prezes Józefa Grządziel, tel. 666 665 007, e-mail: rzeszow@poliilko.pl, **Słupsk:** Centrum ds. Organizacji Pozarządowych, ul. Niedziałkowskiego 6, 76-200 Słupsk, **kontakt:** Prezes Wioleta Kiepińska, tel. 664 332 442, e-mail: slupsk@poliilko.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@poliilko.pl, **Tarnobrzeg:** **kontakt:** Zygmunt Bogacz, ul. Sandomierska 85, 39-432 Gorzyce, tel. 15 836 25 91, tel. kom. 694 312 007, e-mail: tarnobrzeg@poliilko.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@poliilko.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@poliilko.pl, **Włocławek:** **kontakt:** Stanisław Struś, ul. Bojaskowskiego 2/40, 87-810 Włocławek, tel. 604 092 422, **Zielona Góra:** ul. Zyty 26, 65-046 Zielona Góra, **kontakt:** Waldemar Maniak, ul. Zielonogórska 61, 67-100 Nowa Sól, tel. 68 387 52 39, 503 477 045, e-mail: zielonagora@poliilko.pl.

Nasze ciała się różnią. Wybierz najlepsze rozwiązanie dla Ciebie.



Poznaj swój kształt ciała. Dopasuj sprzęt stomijny do siebie.



Kształty ciała zmieniają się z upływem czasu od operacji wyłonienia stomii. Może to wpływać na nieodpowiednie dopasowanie sprzętu stomijnego i przyczyniać się do podciekania oraz podrażnień skóry. Dlatego bardzo ważne jest regularne sprawdzanie kształtu ciała wokół stomii.



Odpowiedzi pomogą ci znaleźć dopasowany do Twojego kształtu ciała sprzęt stomijny
www.coloplast.pl/bodycheck

Narzędzie **BodyCheck** pomaga w doborze odpowiedniego sprzętu stomijnego. Aby uzyskać więcej informacji lub zamówić bezpłatną próbkę edukacyjną sprzętu stomijnego odwiedź naszą stronę www.coloplast.pl/bodycheck lub zadzwoń pod bezpłatny numer infolinii **800 300 300**.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa, www.coloplast.pl
Logo Coloplast jest zastrzeżonym znakiem towarowym stanowiącym własność Coloplast A/S. © 11/2020. Wszystkie prawa zastrzeżone.

