

KOLORY

Nr 1 (11) 2020
Magazyn bezpłatny

ISSN 2544-5049

życia

SenSura[®] Mio Concave

OCZAMI
PIEŁĘGNIAREK



Reportaż
ze spotkania
Z PACJENTAMI

20 faktów
NA 20-LECIE
COLOPLAST W POLSCE

Spis treści

3

20 FAKTÓW
NA 20-LECIE
Coloplast
w Polsce

5

Nie tylko kobieta
ZMIENNĄ JEST!

8

SenSura® Mio Concave
NATYCHMIASTOWA
POPRAWA

10

Grudniowych spotkań
czas...

12

JAJA – nie tylko
od święta

15

NOWOTWÓR?
TRZEBA ŻYĆ DALEJ!
Historia pacjentki

17

GDY RWIE I BOLI
Czym jest
rwa kulszowa?

20

Oswoić stres

22

Nobel dla
Olgi Tokarczuk



Wiosna ach to ty

Kiedy w radiu słychać słowa piosenki Marka Grechuty: „Dzisiaj rano niespodzianie zapukała do moich drzwi, wcześniej niż oczekiwałem przyszły te cieplejsze dni”, wokół kwitną krokusy i powietrze ma świeży zapach, możemy mieć pewność, że przyszła WIOSNA! Doda nam skrzydeł, wypełni energią, przyniesie nadzieję. Mamy nadzieję, że tę zmianę odczują także nasi Czytelnicy.

Dla firmy Coloplast rok 2020 jest rokiem szczególnym. Obchodzimy jubileusz 20-lecia istnienia na polskim rynku. Od 20 lat wspieramy naszych pacjentów, dostarczając nowoczesny sprzęt stomijny, urologiczny oraz opatrunki specjalistyczne. Zachęcamy do zapoznania się z artykułem na temat naszej działalności w Polsce i na świecie (strona 3).

Wiosną otwierają się nowe możliwości i pojawia się chęć zmian. Niektórych z nich nie da się uniknąć. Obecnie cały świat walczy z epidemią wirusa COVID-19 (tzw. koronawirus). Ta sytuacja przeorganizowała codzienne życie wielu z nas, wszyscy musimy odnaleźć się w nowej rzeczywistości, nierzadko bardzo stresującej. Polecamy artykuł „Oswoić stres” (strona 20). Myślmy pozytywnie - pamiętajmy także, że nie ma takiego kryzysu, z którego nie da się wyjść. Dowodem na to jest historia Pani Ewy, która opowiada o tym, jak żyć po diagnozie choroby nowotworowej (strona 15). Szczególnie teraz warto zadbać o nasze ciała – w tym numerze „Kolorów Życia” opracowaliśmy materiał o rehabilitacji rwy kulszowej (strona 17).

W najnowszym numerze nie zabrakło porad praktycznych. Pielęgniarka Ewa Postraszynska tłumaczy, jak zmienia się ciało po operacji wylonienia stomii i jak pacjenci powinni je pielęgnować (strona 5). Pielęgniarka Anna Śmiżewska prezentuje błyskawiczne działania sprzętu stomijnego SenSura® Mio Concave (strona 8).

W kontekście Świąt Wielkanocnych polecamy także ciekawy artykuł dietetyczny o wartościach odżywczych, jakie tkwią w jajach (strona 12). A kiedy przyjdzie czas na chwilę relaksu w słońcu śmiało zaglądającym na taras, zawsze można sięgnąć do książek, zwłaszcza naszej Noblistki Olgi Tokarczuk (strona 22).

Pamiętajmy, że wiosna to przede wszystkim stan ducha.

Katarzyna Skubiszewska

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
e-mail: koloryzycia@coloplast.com

Zespół redakcyjny Coloplast Sp. z o.o.:

Zespół redaktorów zarządzających:
Katarzyna Skubiszewska,
Sylwia Rucka-Chmielewska,
Agnieszka Nestorowicz,
Zuzanna Grodzicka;
Zespół redaktorów merytorycznych:
Ewa Postraszynska,
Anna Śmiżewska,
Aneta Nalewajek,
Marta Wawryszuk,
Joanna Flis,
Aleksandra Zalewska-Stankiewicz;

Przygotowanie i produkcja:

Agencja Wydawnicza MUSQO
ul. Boya-Zeleńskiego 11/16, 91-747 Łódź
Redaktor prowadzący: Małgorzata Chmiel
Korekta: Beata Jagiełło, Marcin Pachó
www.musqo.pl
Projekt graficzny i skład:
Black Monkey Design Przemysław Ludwiczak

Numer oddano do druku:

10 marca 2020 roku

Zdjęcia:

Marcin Bójko,
Antoni Łoskot,
Ewa Postraszynska,
Anna Śmiżewska,
Aleksandra Zalewska-Stankiewicz,
Depositphotos,
Archiwum firmy Coloplast;
Zdjęcie na okładce: amelaxa / depositphotos

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

20 FAKTÓW NA 20-LECIE

Coloplast w Polsce

Przedstawicielstwo firmy Coloplast w Polsce obchodzi w tym roku 20-lecie swojej działalności. Historia Coloplast zaczęła się w Danii w 1954 roku.



Zuzanna Grodzicka,
kierownik Działu
Marketingu
Coloplast

ką z wykształcenia – wyproduko-
wali pierwszy worek stomijny, który
pomógł siostrze Elise oraz tysiącom
innych ludzi, takich jak ona.

FAKT 4 Coloplast jest obecny w **139 krajach**, zatrudniając łącznie 12 234 osób na całym świecie.

FAKT 5 Już od lat 90. XX w. – dzięki działalności kilku sklepów medycznych – w Polsce był dostępny sprzęt stomijny marki **Alternia®** oraz marki **Coloplast System®**.

FAKT 6 W Polsce przedstawicielstwo Coloplast zostało zarejestrowane 17 lutego 2000 r. W kwietniu 2000 r. został zarejestrowany pierwszy klient naszej firmy.

FAKT 7 W roku 2001 powstał nasz flagowy program opieki nad osobami ze stomią – **Program Opieki Pooperacyjnej Coloplast („POP”)**, który oferuje osobie nowo operowanej pomoc w postaci dwóch bezpłatnych wizyt wyspecjalizowanej pielęgniarki stomijnej.

FAKT 8 W roku 2002 ruszył elitarny projekt edukacyjno-kliniczny **COF – Coloplast Ostomy Forum**, angażujący kilkanaście najbardziej doświadczonych pielęgniarek stomijnych w Polsce, którego celem jest opracowywanie nowych produktów stomijnych i programów edukacyjnych dla pacjentów. COF funkcjonuje i rozwija się do dziś, przyczyniając się do podnoszenia polskich i światowych standardów opieki stomijnej z ponad 30 polskimi pielęgniarkami na pokładzie. W 2017 r. zostały założone



FAKT 1 Historia firmy Coloplast zaczyna się ponad 60 lat temu, kiedy to **Elise Sørensen**, duńska pielęgniarka środowiskowa, opracowała prototyp pierwszego na świecie samoprzylepnego woreczka stomijnego. Elise chciała w ten sposób pomóc swojej chorej siostrze, która przeszła operację wyłonienia stomii.



FAKT 3 **Pierwsza fabryka** Coloplast mieściła się w piwnicy jednej z kamienic w centrum Kopenhagi i zatrudniała kilkanaście osób.



FAKT 2 W 1957 r., na podstawie pomysłu Elise, **Aage Louis-Hansen** – duński inżynier i producent tworzyw sztucznych – wraz z żoną **Johanne Louis-Hansen** – pielęgniarką

Dziś Coloplast jest firmą o globalnym zasięgu, mającą osiem nowoczesnych fabryk, znajdujących się m.in. w USA, na Kostaryce, we Francji, w Danii, na Węgrzech.

PIELĘGNACJA STOMII 1.

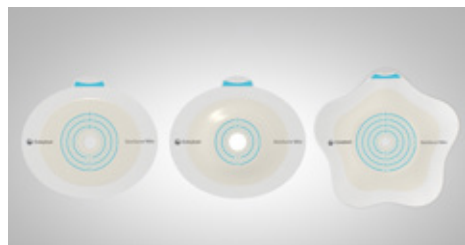
w Polsce COF-y regionalne. Na całym świecie COF zrzesza ponad 350 pielęgniarek.

FAKT 9 W roku 2008 został wprowadzony innowacyjny sprzęt z dwuwarstwowym przylepcem **SenSura®**, który zniwelował dylemat związany z przylepcem stomijnym, zmieniając definicję bezpieczeństwa osoby ze stomią.

FAKT 10 W 2010 r. asortyment **SenSura**, jednoczęściowy i dwuczęściowy, zostaje wzbogacony o **SenSura Convex Light**, rozwiązanie dla osób z nieregularnym obszarem brzucha i powikłaniami skóry wokół stomii.



FAKT 11 Rok 2011 przyniósł nam wprowadzenie w Polsce programu **Care**, który polega m.in. na opiece nad pacjentami przez telefon. Wykonawcą programu **Care** są specjaliści **Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast**.



FAKT 12 Rok 2014 jest rokiem premiery marki innowacyjnego sprzętu **SenSura Mio** opartego na unikalnej technologii **BodyFit®**, na której został zbudowany elastyczny przylepiec **SenSura Mio**, gwarantujący dopasowanie do każdego kształtu ciała.



FAKT 13 **SenSura Mio Convex**, czyli innowacyjne i jedyne na rynku trzy typy przylepca **Convex** opracowane w 2015 r. przez Dział Badań i Rozwoju Produktów wspólnie z pielęgniarkami **COF** na całym świecie, zostały wprowadzone w Polsce w 2017 roku.



Od roku 2019 mamy na naszym rynku **SenSura Mio Concave** – unikalne rozwiązanie naszej firmy dla osób z wypukłym obszarem wokół stomii.

PatientView

FAKT 14 W latach 2014, 2015 i 2016 Coloplast zajmował I miejsce na międzynarodowej liście **PatientView** firm z branży wyrobów medycznych cieszących się największym zaufaniem pacjentów.



reddot award
product design

FAKT 15 W roku 2017 Coloplast zdobył prestiżową międzynarodową nagrodę za innowacyjne wzornictwo produktowe – **Red Dot Award 2017** dla dwóch nowych produktów: **SpeediCath® Flex** i **Biatain® Silicone Multishape**.

FAKT 16 W 2018 r. Coloplast zajął 29. miejsce w prestiżowym rankingu **Forbesa** najbardziej innowacyjnych firm na świecie.



FAKT 17 W 2019 r. Coloplast wprowadził na rynek innowacyjne rozwiązania stomijne dla dzieci i niemowląt **SenSura Mio Baby** oraz **SenSura Mio Kids**. Za produkt **SenSura Mio Baby Coloplast** otrzymał nagrodę **Red Dot Award 2019**.

FAKT 18 Dziś działalność Coloplastu w Polsce obejmuje nie tylko opiekę stomijną, lecz także opiekę nad osobami z **zaburzeniami w oddawaniu moczu i leczenie ran przewlekłych**.

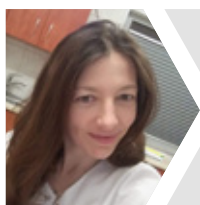
FAKT 19 Coloplast jest firmą odpowiedzialną społecznie i dba o ochronę środowiska. **Aż 32 proc. odpadów produkcyjnych poddawanych jest recyklingowi**, a od 2015 r. udało się zredukować aż o 76 proc. emisję dwutlenku węgla w przeliczeniu na produkcję jednego produktu.

FAKT 20 Misją Coloplastu w Polsce i na całym świecie jest **czynienie życia osób z problemami z zakresu intymnej opieki zdrowotnej łatwiejszym i bardziej komfortowym**. Ta misja to nie tylko słowo zapisane na papierze, lecz wartość, która od 20 lat tkwi głęboko w sercu każdego pracownika naszej firmy, motywując do codziennej, solidnej pracy. Pracy, która ma sens.

Nie tylko kobieta

ZMIENNĄ JEST!

Odpowiedni dobór i późniejsza kontrola stosowanego sprzętu stomijnego oraz ewentualne jego uzupełnianie lub zmiana na inny powinny odbywać się przez cały okres funkcjonowania ze stomią. Nasze ciało zmienia się nieustannie, dlatego warto je obserwować i reagować na zmiany. Pamiętaj, że stomia zmienną jest!



Ewa Postraszyńska,
pielęgniarka stomijna, Wojew. Szpital
Specjalistyczny im. J. Korczaka w Słupsku,
Oddział chirurgii ogólnej i onkologicznej

Zabieg operacyjny, w wyniku którego dochodzi do wyłonienia stomii, oznacza nagłą i często drastyczną zmianę dla naszego ciała i tego, w jaki sposób je postrzegamy. Tego typu zmiana może być trudna do zaakceptowania. Choć zabieg operacyjny przynosi ulgę w cierpieniu, zmniejsza odczuwalne dolegliwości, wyprowadza ze stanu zagrożenia życia, to oznacza jednak utratę pewnych naturalnych funkcji organizmu, zmusza pacjenta do przyzwyczajania się do wykonywania nowych czynności i przynosi zmianę postrzegania siebie i swojego ciała.

OBSERWUJ ZMIANY

Każde ciało jest inne i zmienia się wraz z upływającym czasem. Operacja wyłonienia stomii jest sama w sobie dużym wyzwaniem dla naszego organizmu, a funkcjonowanie ze stomią zwykle wiąże się również ze zmianą trybu życia, naszej aktywności, codziennej rutyny. To wszystko wpływa na nasze ciało. Z tego powodu po wyłonieniu stomii należy regularnie obserwować jej obszar i dostrzegać zmiany w tej okolicy. Dzięki temu będziemy mogli lepiej dopasować sprzęt stomijny do anatomii zmieniającego się ciała. Komfort wynikający ze stosowania odpowiednio dobrego sprzętu wpływa na wzrost poczucia bezpieczeństwa i pewność siebie. To prawda, że życie po operacji wyłonienia stomii stawia przed nami nowe wyzwania, ale prawdą jest również i to, że można sobie z nimi doskonale poradzić. Przy zastosowaniu nowoczesnego sprzętu stomijnego życie staje się po prostu łatwiejsze.

Odpowiedni dobór i późniejsza kontrola stosowanego sprzętu stomijnego oraz ewentualne jego udoskonalanie i uzupełnianie, bądź zmiany, powinny odbywać się przez

cały okres funkcjonowania ze stomią. Jednorazowe dobranie sprzętu stomijnego bezpośrednio po wykonanym zabiegu operacyjnym i założeniu, że będzie on odpowiedni na cały dalszy okres używania, jest wielce nietrafione.

WCZESNY OKRES POOPERACYJNY

Wczesny okres pooperacyjny, trwający do 30 dni po operacji, jest czasem, w którym stomia się formuje. Zdarzają się w tym okresie zakażenia, stany zapalne, które oprócz zaczerwienienia i bólu powodują także obrzęk skóry, zmieniając tym samym kształt ciała wokół stomii. Bywa, że są to zmiany znacznie utrudniające przyklejenie worka stomijnego i zmuszające do zmiany stosowanego dotychczas sprzętu. W takich sytuacjach należy niezwłocznie zgłosić się do chirurga lub pielęgniarki stomijnej, którzy podejmą stosowne leczenie i pomogą w doborze właściwego sprzętu.

Pacjent we wczesnym okresie pooperacyjnym często zmaga się ze znacznym spadkiem masy ciała. Zwłaszcza przy ileostomii i zespole krótkiego jelita następuje duży spadek wagi, co może z kolei doprowadzić do powstania licznych fałd skóry brzucha.



Ileostomia o nadmiernym wydzielaniu
Fot. Ewa Postraszyńska

Często poleca się wówczas płytkę przeznaczoną do tego typu stomii – tak zwany convex. Wczesny okres pooperacyjny wymaga wielkiej delikatności i stopniowego pozyskiwania oraz pogłębiania wiedzy, co pozwala uzyskać osobie ze stomią odpowiednie umiejętności.

PÓŹNY OKRES POOPERACYJNY

Tak zwany późny okres pooperacyjny zaczyna się po 30. dniu od operacji i trwa przez cały czas posiadania stomii. Gdy rekonwalescencja po operacji przebiega bez zakłóceń, poprawia się ogólna kondycja fizyczna i psychiczna pacjenta. Zwiększenie masy ciała staje się widoczne na poziomie pasa i bioder po przybraniu 5–6 kilogramów. Może to prowadzić do wyrównania powłok brzusznych wokół stomii i wtedy należy rozważyć rezygnację z płytki typu convex na rzecz sprzętu płaskiego. Bywa też, iż zastajemy sytuację odwrotną – ustąpienie obrzęku pooperacyjnego powłok wokół stomii oraz przyrost tkanki tłuszczowej na brzuchu powoduje powstanie nierówności – fałdów. W takim przypadku należy zrezygnować z płytki płaskiej na rzecz wypukłej. Jest to płytka najczęściej używana w tak zwanych stomiach trudnych, powikłanych. Zaliczamy tu również stomie wciągnięte. Wypukłość w płytce uciska delikatnie obszar wokół stomii, wymuszając tym samym „wypchnięcie” stomii na zewnątrz, dzięki czemu ryzyko podciekania pod płytkę jest zminimalizowane. Polecany jest wówczas pasek stomijny, kompatybilny z workami. Zwiększa on poczucie bezpieczeństwa pacjenta, dodatkowo przytrzymując worek. Wybór sprzętu typu convex powinien być skonsultowany z pielęgniarką stomijną, a pacjenci, którzy go używają, powinni podlegać stałej, systematycznej, corocznej kontroli.

INNE ZMIANY KSZTAŁTU CIAŁA WOKÓŁ STOMII

Leki, hormony, chemioterapia, radioterapia, sposób odżywiania i stan ogólny mogą dodatkowo wpływać na zmianę kształtu ciała wokół stomii po operacji. Bardzo częstym powikłaniem po operacji wyłonienia stomii jest przepuklina okołostomijna. Powstaje w wyniku osłabienia powłok jamy brzusznej i objawia się wybrzuszeniem wokół stomii. Utrudnia właściwe zaopatrzenie stomii, często powodując problemy z podciekaniem pod płytkę worka stomijnego, co wywołuje macerację naskórka i stany zapalne skóry. Może to powodować znaczące dolegliwości, takie jak ból i dyskomfort w trakcie poruszania się i wykonywania innych codziennych czynności. Na fakt powstania przepukliny okołostomijnej wpływa kilka zmiennych, jednak największą i nadal niedocenianą rolę spełniają czynniki

związane ze stylem życia. Wyjątkowo istotnym elementem jest utrzymanie wagi po operacji na stałym poziomie i niedopuszczanie do niekontrolowanego przybierania na wadze. Dowiedzono, że otyłość, zwłaszcza brzuszna, jest decydującym czynnikiem ryzyka powstania przepukliny. Najlepiej utrzymywać wagę tak, aby BMI wynosiło 20–25. Przepukliny okołostomijne powstają najczęściej w ciągu pierwszych dwóch lat od zabiegu, mogą jednak pojawić się nawet po kilkudziesięciu latach. Z czasem worek przepukliny powiększa się, utrudniając lub czasem nawet uniemożliwiając przyklejenie stosowanego do tej pory sprzętu.



Przepuklina u pacjenta, pozycja leżąca



Przepuklina u pacjenta, pozycja siedząca

Fot. Ewa Postraszyńska

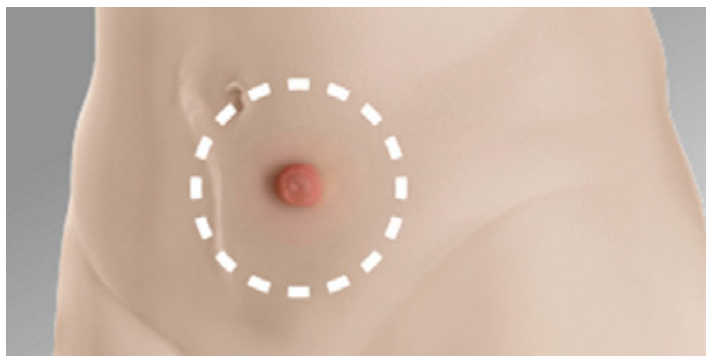
NIEBEZPIECZNE SYTUACJE

Zdarzają się również sytuacje, gdy przepuklina, uciskając stomię, powoduje zaburzenia wypróżniania. Sytuacja staje się niebezpieczna, kiedy dochodzi do tak zwanego uwięźnięcia, czyli momentu, gdy pojawiają się objawy

niedrożności. Dochodzi do zatrzymania stolca i gazów oraz silnego bólu w okolicy stomii. Jest to sytuacja wymagająca zazwyczaj nagłej operacji. Dlatego też utrzymywanie stałego kontaktu z pielęgniarką stomijną jest tak ważne. Nie obawiaj się zadawać wszystkich pytań, które Cię nurtują, niezależnie od tego, jak bardzo błahe Ci się wydają. W czasie wizyty kontrolnej dość łatwo o nich zapomnieć, dlatego dobrym pomysłem jest spisanie wszelkich wątpliwości i pytań na kartce i następnie zadanie na najbliższej wizycie u chirurga lub pielęgniarki stomijnej.

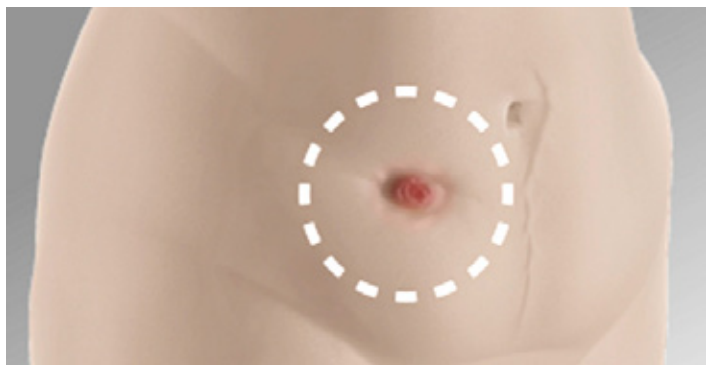
KSZTAŁT CIAŁA WEDŁUG BODYFIT

Dopasowując sprzęt stomijny, musimy wziąć pod uwagę kilka czynników. Bardzo ważne jest miejsce chirurgicznego wyłonienia stomii, napięcie mięśni, obecność blizn i ran. Równie istotnym elementem jest także kształt brzucha. Zgodnie z terminologią kształtów ciała według technologii **BodyFit®** wyróżniamy kształt regularny, wklęsły i wypukły.



Kształt regularny

Obszar wokół stomii znajduje się mniej więcej na równi z powłokami brzuszными, choć powierzchnia skóry może być nierówna.



Kształt wklęsły

Obszar wokół stomii znajduje się poniżej powłok brzusznych, tworząc w nich zagłębienie.



Kształt wypukły

Obszar wokół stomii wystaje ponad powłoki brzuszne, tworząc wypukłość.

Kształty te mogą być jednolite lub też ulegać zmianie podczas poruszania się. Dopasowanie sprzętu stomijnego do indywidualnego kształtu ciała jest bardzo ważne i zapobiega podciekaniu. Technologia użyta w nowym sprzęcie wraz z jego odpowiednim doбором pozwala uzyskać pożądaną szczelność stosowanego sprzętu, a tym samym zapobiega powikłaniom skórnym i podnosi jakość życia.

Obecnie dostępny jest sprzęt stomijny przeznaczony dla osób z regularnym, wklęsłym i wypukłym kształtem ciała wokół stomii. Produkty **SenSura® Mio** zostały zaprojektowane z wykorzystaniem technologii **BodyFit®**, dzięki czemu dopasowują się do indywidualnych kształtów ciała. Elastyczny przyklep jest dwa razy bardziej rozciągliwy niż konwencjonalny sprzęt.

Pamiętaj:

Wszystkie przedstawione powyżej sytuacje powinny podlegać wnikliwej, indywidualnej ocenie stopnia powikłania oraz decyzji o rodzaju i sposobie zaopatrzenia. Stomia zmienną jest, dlatego też, jeśli masz jakieś wątpliwości lub pytania, ważna jest rozmowa z chirurgiem lub pielęgniarką stomijną, którzy pomogą Ci wyjaśnić wątpliwości lub też skierują do innej osoby mogącej udzielić wsparcia.

SenSura[®] Mio Concave

NATYCHMIASTOWA POPRAWA

„Byłam pod wrażeniem tego, jak doskonale i od razu się dopasował! Dało mi to pewność, że sprzęt zostanie tam, gdzie powinien być”.

„Życie staje się prostsze od kiedy nie myślę o podciekaniu. System SenSura[®] Mio Concave dzięki nowej formule daje duże poczucie pewności”.

Takie komentarze otrzymałam od pacjentów po założeniu im **SenSura[®] Mio Concave**.



Anna Śmizewska,
pielęgniarka stomijna, Wojewódzki
Szpital Specjalistyczny we Wrocławiu,
Oddział chirurgii onkologicznej
oraz Poradnia stomijna

Bardzo często spotykam pacjentów z problemem podciekania treści pod worek. Powoduje to powikłania skórne wokół stomii, z którymi po prostu trudno się funkcjonuje i które obniżają jakość życia pacjentów. Firma Coloplast, wychodząc naprzeciw tego typu trudnościom, stworzyła sprzęt **SenSura[®] Mio Concave**.

ROZWIĄZANIE, KTÓRE DZIAŁA

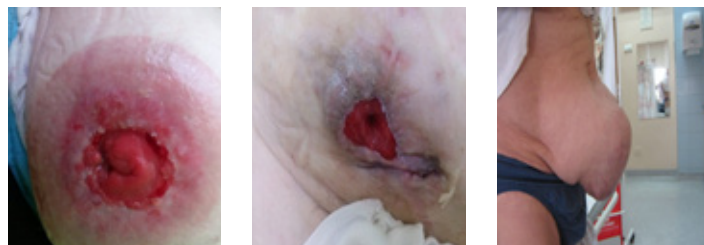
Sprzęt **SenSura Mio Concave** mogą stosować osoby ze stomią znajdującą się na wypukłościach lub na fałdach brzusznych. Pacjenci z dużą otyłością brzusznią często mają problem z zaopatrzeniem stomii, ponieważ wiele płytek odkleja się i powoduje podciekanie. **SenSura Mio Concave** to sprzęt nowej generacji przeznaczony dla pacjentów z przepuklinami okołostomijnymi. Wypukła płytka w kształcie gwiazdy opracowana została tak, aby ściśle dopasować się do ciała, wszelkich nierówności czy fałd, i – co najważniejsze – nie powodować tworzenia się zagięć, które mogą być przyczyną podciekania. Dzięki zastosowanej w sprzęcie **Mio Concave** technologii **BodyFit[®]**, przyklepic dopasowuje się do kształtów ciała i pracuje razem z nim. Natomiast pierścień stabilizujący środek przylepca spełnia rolę wsparcia dla stomii. Elastyczny przyklepic zwiększa plastyczność i dopasowanie sprzętu do ruchów ciała pacjenta. Worek wykonany jest z miękkiej tkaniny w szarym kolorze, dzięki czemu jest dyskretny i komfortowy dla użytkownika. Zainstalowany w nim filtr węglowy skutecznie niweluje problem balonowania worka.

SenSura Mio Concave występuje jako sprzęt jednoczęściowy, dwuczęściowy oraz do urostomii.



Duże wypukłości uniemożliwiają założenie worka i płytki, wymagają bardziej precyzyjnego dopasowania. **SenSura Mio Concave** daje pacjentom poczucie lepszego obejmowania przepukliny – bez marszczenia i zaginania, przez co zmniejsza się ryzyko wystąpienia podciekania.

Poniżej przedstawiam przykładowe zdjęcia stomii, przy których zaleca się użycie sprzętu **SenSura Mio Concave**.



Fot. Anna Śmizewska

SenSura Mio Concave:

- daje duże poczucie bezpieczeństwa,
- dopasowuje dokładnie płytkę do wypukłości brzusznej, przez co niweluje podrażnienia skórne,
- ma elastyczne brzegi, które uniemożliwiają odklejenie się płytki nawet przy dużej aktywności.

WIELE ROZMIARÓW

Każdy pacjent ma inny kształt i rozmiar stomii, dlatego bardzo ważne jest, aby pamiętać, że **SenSura Mio Concave** dostępna jest w wielu rozmiarach. Aby prawidłowo dobrać sprzęt, najpierw należy zmierzyć średnicę stomii i określić, jaki margines chcemy przeznaczyć na przyklepic (tak, żeby worek dobrze się trzymał). Jeżeli pacjent posiada małą stomię, a obszar fałd czy zagięć jest duży, trzeba użyć większej średnicy. Możemy również zabezpieczyć przyklepic półksiężycami, aby zwiększyć powierzchnię trzymania.

OPISY PRZYPADKÓW

Przypadek I

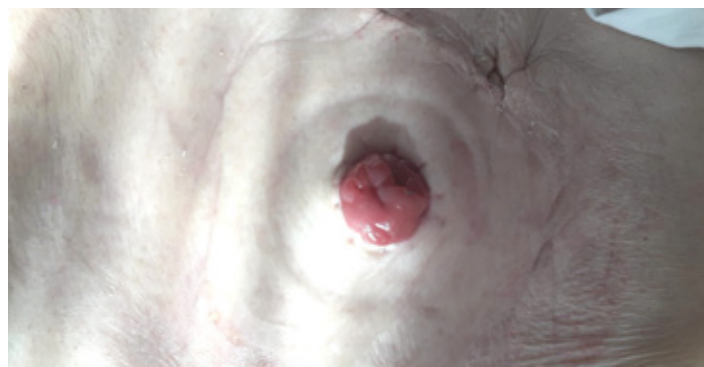
Pacjent lat 80, po wyłonieniu stomii w wyniku choroby nowotworowej. Stosowano sprzęt płaski, który odklejał się i powodował podciekania, co doprowadziło do podrażnień wokół stomii. Skóra zaczerwieniła się i nie można było utrzymać sprzętu przez dwa dni. Po konsultacji zastosowano sprzęt **SenSura Mio Concave**, który przyniósł dobre efekty. Po sześciu tygodniach stosowania **SenSura Mio Concave** skóra wokół stomii wygoiła się.



Przypadek I – Skóra przy stosowaniu niewłaściwego sprzętu



Przypadek I – Skóra po tygodniu stosowania **SenSura Mio Concave**



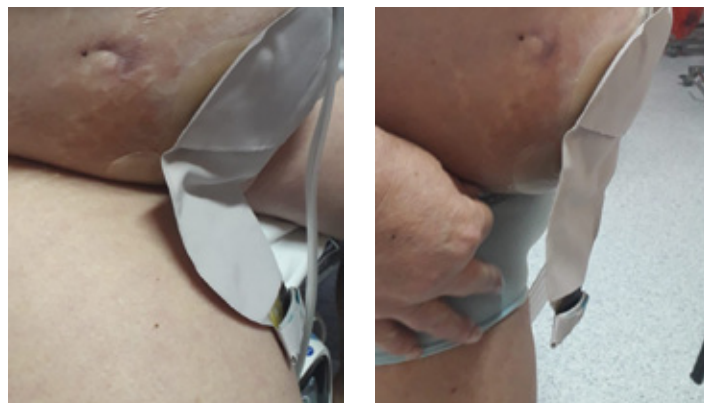
Przypadek I – Skóra po sześciu tygodniach stosowania **SenSura Mio Concave**.

Przypadek II

Pani Łucja z nieudanym odtworzeniem przewodu pokarmowego, pozostawiona ileostomia. Chora była zdeenerwowana i niezadowolona z ww. faktu, ponieważ sprzęt, który stosowała, sprawiał jej bardzo dużo trudności. Płytki odklejały się i powodowały podciekania, a pani Łucja chciała za wszelką cenę wracać do domu. Duża powierzchnia brzucha powodowała dodatkowe utrudnienie w przyklejaniu i prawidłowym zaopatrzeniu stomii. Zaleciłam chorej sprzęt **SenSura Mio Concave** i efekt całkowicie zadowolili pacjentkę.



Przypadek II – Przed założeniem **SenSura Mio Concave**



Przypadek II – Stomia zaopatrzona sprzętem **SenSura Mio Concave**

Grudniowych spotkań czas...

10 grudnia ub.r. w siedzibie naszej firmy w Warszawie odbyło się spotkanie z pacjentami stomijnymi, objętymi opieką w ramach Programu Coloplast Care.



Bezpłatna opieka w ramach Coloplast Care trwa kalendarzowy rok i przeznaczona jest dla pacjentów stomijnych od pierwszych dni po wyjściu ze szpitala.

W ramach Programu pacjenci otrzymują:

- przypisanego im opiekuna,
- bezpłatny dostęp do ekspertów z Telefonicznego Centrum Pacjenta,
- informacje związane z refundacją i produktami stomijnymi,
- porady dotyczące aktywnego życia ze stomią, podróży i diety,
- pomoc w doborze dopasowanego rozwiązania stomijnego.

Katarzyna Skubiszewska, redaktor naczelna magazynu „Kolory Życia”, opowiedziała uczestnikom spotkania o szczegółach naszego Programu. Jak podkreśliła: „Tworząc nasz magazyn, zawsze myślimy przede wszystkim o pacjentach – chcemy służyć im pomocą, wsparciem i ciekawymi poradami. Każdy numer powstaje właśnie z myślą o nich. Spotkanie z pacjentami było okazją do poznania naszych czytelników, a rozmowy z nimi z pewnością dostarczą inspiracji do kolejnych wydań czasopisma”.



W atmosferze zbliżających się świąt Bożego Narodzenia rozmawialiśmy o zaletach telefonicznego wsparcia, zwłaszcza w pierwszym okresie po wyłonieniu stomii. Od początku funkcjonowania Programu w Polsce opieką objętych zostało ponad 36 tys. pacjentów stomijnych. Zespół realizujący rozmowy z pacjentami nieustannie otrzymuje dowody wdzięczności w postaci listów z pozdrowieniami z różnych miejsc na świecie, a nawet specjalnie dedykowane wiersze.



Spotkanie okazało się szczególnie wzruszające dla pacjentów, którzy mieli okazję pierwszy raz osobiście poznać swoich opiekunów. Do tej pory znali ich tylko „po głosie” – prowadząc długie rozmowy w trakcie trwania Programu. Zespół Telefonicznego Centrum Pacjenta składa się ze specjalistów z dziedziny fizjoterapii czy dietetyki, z pełnym zaangażowaniem i empatią podchodzi do każdej rozmowy.



Opiekun Coloplast Care wspiera w nauce samokontroli stomii i skóry wokół niej, służy pomocą i odpowiedzią na nurtujące pytania. Uczestnicy spotkania mieli okazję wysłuchać historii, które szczególnie zapadły w pamięć zespołowi Telefonicznego Centrum Pacjenta.

Tego dnia o swojej ogromnej pasji i możliwości zawodowego realizowania się opowiedziała jedna z pacjentek, Pani Beata. „Dokładnie pamiętam imię mojego opiekuna w ramach Programu Care. To była Pani Emilia, która opowiadała mi o formalnościach związanych z refundacją, co było bardzo ważne na początku. Wspierała mnie w zdobywaniu śmiałości w radzeniu sobie ze zmianą sprzętu. Zdecydowanie polecam udział w Programie Care wszystkim pacjentom stomijnym, bo ten Program pomaga odzyskać radość, spokój, siebie. Z takim wsparciem stomia nie jest żadną przeszkodą”.



Po części wykładowej przyszedł czas na degustację wykonanych przez Panią Beatę słodkości: „Pierniczków do zadań specjalnych”.



Pacjenci podzielili się swoimi doświadczeniami, wszyscy obecni podkreślili ogromną wartość i znaczenie, jakie Program Coloplast Care odegrał w ich życiu.

Zachęcamy do dzielenia się z nami opiniami na temat Programu Coloplast Care w formie listownej, e-mailowej lub telefonicznej.

Coloplast Sp. z o.o.

ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa

koloryzycia@coloplast.com

800 300 300

Dziękujemy wszystkim Uczestnikom spotkania.
Redakcja

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



Jaja

– nie tylko od święta

Chyba nikt z nas nie wyobraża sobie Świąt Wielkanocnych bez jajek i to nie tylko dlatego, że uważane są za symbol nowego życia. Od dawna cenione są ze względu na wyjątkową wartość odżywczą oraz bardzo szerokie zastosowanie kulinarne.



Aneta Nalewajek,
specjalista Telefonicznego
Centrum Pacjenta

WZORCOWE PROTEINY

Białko to podstawowy budulec naszego ciała. Oczywiście białko w tym kontekście należy rozumieć jako makroskładnik pokarmowy (proteinę), nie zaś jako składową część jaja otaczającą żółtko. Na czym polega wyjątkowa wartość białek znajdujących się w jajku? Przede wszystkim na tym, że białko jaj jest pełnowartościowe. Oznacza to, że zawiera ono wszystkie niezbędne aminokwasy egzogenne, czyli takie, których organizm nie potrafi sam wyprodukować, a które są dla niego niezbędne i dlatego musi je dostarczyć wraz z pożywieniem. Taki skład białkowy jaja czyni je najdoskonalszym produktem pochodzenia zwierzęcego – do tego stopnia, że służy jako wzór przy ocenie wartości innych białek. Z tego względu często można spotkać się z określeniem, że białko jaj jest wzorcowe.

CIEKAWOSTKA

Żółtko jaja zawiera więcej białka niż białko jaja.

W ocenie zawartości białek mylące mogą być nazwy składowych części jaja, sugerując, że bogatsze w ten składnik jest białko jaja. Tymczasem w 100 g białka jaja znajduje się 1,5 do 2 razy mniej białka niż w 100 g żółtka.

JAK CZĘSTO MOŻNA JEŚĆ JAJKA?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) osoby zdrowe mogą jeść 10 jaj tygodniowo, wliczając w to

jajka dodawane do innych pokarmów (np. ciast, makaronów). Większe ograniczenia dotyczą jedynie osób ze schorzeniami wątroby, w związku z tym, że żółtko zawiera sporo cholesterolu i tłuszczu. Białko jaja ich nie zawiera, składa się w większości z wody, białek i węglowodanów, dlatego może być spożywane nawet na diecie niskotłuszczowej.

Warto dodać, że jedno jajko kurze o wadze około 56 g dostarcza tylko około 80 kcal (60 kcal żółtko, 20 kcal białko).

DOBRE TŁUSZCZE I LECYTyna A CHOLESTEROL

Ze względu na wspomniane wcześniej cholesterol i tłuszcz, walory prozdrowotne jaj zostały zakwestionowane i były szeroko dyskutowane pod koniec ubiegłego wieku. Bez wątplenia żółtko jaj zawiera dużo cholesterolu i tłuszczu. Są to jednak tłuszcze dobre jakościowo: oprócz niewielkiej ilości tych nasyconych, zawiera znaczną część „dobrych” jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym kwasy omega-3 i omega-6 oraz lecytynę.

W tym miejscu warto wspomnieć więcej o lecytynie, czyli pochodnej tłuszczów, która ze względu na swe właściwości emulgujące rozбивa inne tłuszcze oraz cholesterol. Chroni w ten sposób ściany naczyń krwionośnych przed odkładaniem się w nich blaszki miażdżycowej – czynnika ryzyka miażdżycy i zawału. Lecytyna chroni też przed powstawaniem kamieni żółciowych poprzez rozpuszczanie cholesterolu zawartego w żółci. Dodatkowo, zawarta w lecytynie cholina usprawnia funkcjonowanie układu nerwowego.

Oprócz lecytyny jaja zawierają cenne witaminy (A, D, E, K, z grupy B) i ważne dla zdrowia składniki mineralne (żelazo, wapń, fosfor, magnez, potas i cynk). Jak widać, w jaju występuje wiele substancji mających pozytywny wpływ na zdrowie człowieka.



JAJKA A INNE PRODUKTY ODZWIERZĘCE

Jaja pod względem zawartości prozdrowotnych składników są wyjątkowe na tle innych produktów odzwierzęcych. Obfitujące w cholesterol produkty, takie jak mięso, wątróbki, kiełbasy, pasztety, sery żółte i pleśniowe, nie mają takich właściwości. Wręcz przeciwnie, są źródłem „złych”, czyli nasyconych tłuszczów i podwyższają poziom cholesterolu we krwi. Warto jednak pamiętać, że dodatki stosowane często do jaj, takie jak np. majonez czy inne tłuste sosy, znacząco podwyższają wartość kaloryczną, tłuszczową i cholesterolową jaja. Z tego powodu lepiej zamienić je na jogurt czy pastę z awokado. Jaja warto natomiast łączyć z warzywami (np. sałatą, pomidorem, szczypiorkiem), które neutralizują ich kwasotwórcze działanie.

NA MIĘKKO, NA TWARDO CZY...?

Jajka można przyrządzić na wiele sposobów: na miękko, twardo, w koszulce, po wiedeńsku. Robi się z nich omlety, suflety, kotlety i farsze, np. do naleśników, zapiekanek, dodaje do past i sałatek. Żółtka są niezbędnym składnikiem sosów (np. majonezowego, holenderskiego), kremów, ciast i deserów. Białko nadaje spistość mielonym mięsom oraz spulchnia wypieki. Z białek i cukru pudru powstają uwielbiane przez wiele osób, acz kaloryczne, bezy.

W jakiej postaci warto zatem spożywać jaja? Nie należy ich zbyt długo gotować czy smażyć, ponieważ zbyt długie działanie wysokiej temperatury powoduje straty witamin, kwasów omega, lecytyny oraz obniża wartość odżywczą. Polecane są szczególnie jaja na miękko, ale nie surowe – ze względu na ryzyko zakażenia salmonellą. Osobom ze stonią poza jajkami na miękko polecane są także omlety i jajecznice.

CIEKAWOSTKA

Jajko ugotowane na miękko jest łatwiej strawne niż jajko ugotowane na twardo. Białka jaj są lepiej przyswajalne w jajku ugotowanym niż surowym.

CIEKAWOSTKA

Jak rozpoznać, czy jajo jest świeże? Bardzo prostym sposobem jest włożenie surowego jajka do zimnej wody. Świeże jajo opadnie na dno, tygodniowe może unieść się jednym końcem ku górze, natomiast jajo nieświeże uniesie się na powierzchnię.

Przepisy od pacjenta

Pan Janusz z Koła poleca:

Jajka faszerowane

Ugotować jajka na twardo, przekroić nożem na pół i ostrożnie wyjąć ze skorupki, drobno posiekać, oddzielnie posiekać natkę, trochę koperku. Przesmażyć na maśle drobno posiekaną cebulkę. Zmieszać wszystkie składniki na jednolitą masę, osolić i popieprzyć do smaku. Wymieszaną masę kłaść w połówki skorupki. Na rozpuszczone masło na patelni położyć napętnioną stroną, smażyć chwilę.

Sałatka

skład:
nieduże pomidory (4 szt.),
jajka ugotowane na twardo (4 szt.),
majonez i szczypiorek.

Pomidory i jajka pokroić na ćwiartki, zmieszać z majonezem (łyżka), szczypiorek pokroić drobno i wymieszać.

JAKIE JAJKO WYBRAĆ?

Smak i wartość odżywcza jajek zależą od sposobu hodowli ptaków. Oprócz najpopularniejszych i najbardziej dostępnych jajek kurzych możemy kupić również jaja przepiórcze, kacze, gęsie, a nawet strusie. Niezależnie od jakiego ptaka pochodzi jajo, najbardziej cenione są jaja wiejskie z tzw. ekologicznego chowu. Są to jaja ptaków, które mogą poruszać się swobodnie po wiejskim podwórku i karmione są certyfikowaną paszą. Jak poznać czy jajko pochodzi od kuryzymanej w klatce, czy też z hodowli ściółkowej, wolnowybiegowej lub ekologicznej? Na skorupce dostępnych w sprzedaży jaj widnieją kody informujące o systemie hodowli kur, kraju pochodzenia, miejscu, z którego pochodzi jajko, oraz o firmie.

Oznaczenia cyfrowe na skorupce jaj:

- | | |
|---------------------------|---|
| 0 chów ekologiczny | 1 chów z wolnym wybiegiem na świeżym powietrzu |
| 2 chów ściółkowy | 3 chów klatkowy |

CIEKAWOSTKA

Żółtko zawdzięcza swą żółtą barwę barwnikom z grupy karotenoidów, m.in. luteinie. Spożywając jaja, dostarczamy luteinę, która w organizmie człowieka obecna jest w plamce żółtej i soczewce oka – działa ona jak filtr chroniący przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym UVA i UVB.

ALERGIA NA JAJA

Alergia na białka jaja kurzego to jedna z najczęstszych, zaraz po białku mleka krowiego, alergii występujących u dzieci. Bardziej alergizującą częścią jaja jest białko – można więc spróbować podawać samo żółtko i reakcja uczuleniowa po jego zjedzeniu raczej nie występuje. Jest to jednak sprawa bardzo indywidualna. Alergię stwierdza się najczęściej w pierwszych trzech latach życia. Niestety zdarza się, że nie ustępuje ona wraz z wiekiem. W takiej sytuacji jaja należy całkowicie wykluczyć z diety.

Na szczęście wiele alergii wieku dziecięcego ustępuje wraz z wiekiem. Ponadto obróbka termiczna jaja w dużym stopniu jest w stanie zmniejszyć jego właściwości alergizujące. Już samo gotowanie przyczynia się do poprawy tolerancji jaja.

Jeśli Ty także chcesz podzielić się swoimi przepisami na łamach „Kolorów Życia” napisz do nas na adres:

koloryzycia@coloplast.com

lub wyślij list pocztą na adres:

**Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4,
00-189 Warszawa**

Nowotwór?

TRZEBA ŻYĆ DALEJ!

– Rak to nie koniec świata. Można z niego wyjść, ale dużo zależy od podejścia pacjenta. I od dobrych lekarzy. Ja miałam wielkie szczęście, że na swojej drodze spotkałam takich, którzy mi nie odpuszczali. Dzięki nim żyję, bo rozumiałam, że warto się leczyć, choć pacjentką bywam trudną i uciążliwą
– mówi 64-letnia Ewa.

**Aleksandra
Zalewska-Stankiewicz**

Spotykamy się w Ośrodku Zdrowia w Kobylance. To mała miejscowość w województwie zachodniopomorskim, na terenie powiatu stargardzkiego. Pacjentka przyjechała tu na zmianę opatrunku. Knieczne jest to co dwa dni, ponieważ pani Ewa ma założoną przetokę żywieniową. Mieszka we wsi oddalonej o 3 km. Zdarza się, że tę trasę pokonuje na pieszo.

„NARESZNIE SIĘ TEGO POZBYŁAM”

W ubiegłym roku wyczuła guza po lewej stronie szyi, na węzłach chłonnych. Tak wspomina ten czas: *Byłam się, ale do walki zmotywował mnie lekarz pierwszego kontaktu i pielęgniarki. Bez ich wsparcia nie podjęłabym się leczenia. A oni odpowiadają: Jeśli pacjent chce współpracować, można osiągnąć znakomite rezultaty.*

Pierwsza myśl po operacji, która odbyła się w szpitalu w Szczecinie: Nareszcie się tego pozbyłam – opowiada. Jednak to nie był koniec leczenia. To był dopiero początek. Diagnoza po biopsji – nowotwór złośliwy nosogardła, zlokalizowany w trzech miejscach. Dalsze leczenie odbywało się w Międzynarodowym Centrum Onkologii w Koszalinie. Miało trwać miesiąc, przedłużyło się do trzech. – *Gdybym od początku wiedziała, ile czasu tam spędzę, chyba bym się nie zdecydowała na leczenie z dala od domu. Wiedziałałam jednak, że nie pojechałam tam na wycieczkę, że będzie trudno. Dobrze, że wiedzę dawkowa-*

no mi etapami, bo człowiek do wszystkiego musi dojrzeć. Dzisiaj jestem szczęśliwa, że się nie poddałam. Bilans: 35 radio- i chemioterapii, 18 kilogramów mniej, bardzo wyniszczony organizm.

JEST KRYZYS, TRZEBA WALCZYĆ

– Największy kryzys przyszedł wtedy, kiedy moja waga spadła do 32 kilogramów. Nie byłam w stanie jeść, nic mi nie smakowało. Poza tym tęskniłam do swojego mieszkania. Ale nawet w tym największym kryzysie cały czas trzymałam się tego, że muszę walczyć – opowiada pani Ewa. Dodaje, że codziennie rozmawiała przez telefon z córką. Otuchy dodawały też wnuki. – *Kontakt z kimś bliskim jest bardzo ważny. Patrzyłam na inne pacjentki, które nie chciały już walczyć. Mówiłam im: Dziewczyno, teraz są nowoczesne leki, medycyna coraz bardziej się rozwija, nasi lekarze zdobywają wiedzę także za granicą. Właśnie, apropos lekarzy. Trzeba im mówić prawdę. Dla własnego dobra nie można niczego ukrywać. W Koszalinie, kiedy miałam ten największy kryzys, pomógł mi jeden z lekarzy. Miał do mnie dobre podejście i zależało mu na moim zdrowiu. Po rozmowie z nim powiedziałam sobie: Weź się w garść.*

Powrót do domu, wielkie szczęście, ale i szok. – *Gdy zobaczyłam swoje odbicie w lustrze, nie mogłam uwierzyć, że to ja. Sama skóra i kości. Zawsze byłam szczupła, ale leczenie wyniszczyło mi organizm. Bardzo trudno jest nabrać kilogramów. Ale najważniejsze, że żyję* – mówi Pani Ewa.

WAŻNA RELACJA NA LINII PACJENT – LEKARZ

Pani Ewa wciąż ma założoną sondę PEG (przezskórna endoskopowa gastrostomia). – *Na początku trzy razy dziennie przyjmowałam posiłki dojelitowo. Nie jest to kom-*



**Na zdjęciu Pani Ewa i jej lekarz rodzinny Zbigniew Grelecki z Niepublicznego Ośrodka Zdrowia w Kobylance.
Fot. Aleksandra Zalewska-Stankiewicz**

fortowe, ale trzeba myśleć zadaniowo. Że to tylko na chwilę, że to etap. Dziś coraz więcej posiłków przyjmuję doustnie, a na zmiany opatrunków przyjeżdżam do przychodni.

Tutaj dobrze ją znają, również inni pacjenci. Bo pani Ewa i pożartuje, i powie bez ogródek, jak coś ją w życiu denerwuje.

– Jeśli pacjent chce współpracować, to już połowa sukcesu w walce z nowotworem. Obie strony powinny dbać o relację, zarówno pacjent, jak i personel medyczny. Pamiętajmy, że medycyna idzie do przodu. Leki są coraz lepsze, a diagnostyka coraz dokładniejsza, dzięki czemu możemy szybciej

wykryć chorobę – mówi doktor Zbigniew Grelecki, prowadzący Niepubliczny Ośrodek Zdrowia w Kobylance, lekarz pierwszego kontaktu pani Ewy.

Pacjentka funkcjonuje samodzielnie, choć przysługuje jej opieka. – Nie lubię się nikogo o nic prosić. Postanowiłam, że muszę dać sobie radę i stanąć na własne nogi. I tego się trzymam. Czasem czuję się gorzej. Nosząc PEG muszę uważać, żeby się nie uderzyć, żeby nic się nie przesunęło, zwłaszcza w nocy. Muszę regularnie się kontrolować. Najważniejsza jest pogoda ducha. To ona mnie prowadzi przez życie.

Redakcja „Kolorów Życia” życzy zdrowia Pani Ewie. Wszystkim Czytelnikom życzymy podobnej pogody ducha i wytrwałości! Jeśli Ty także chcesz podzielić się z nami swoją historią napisz do nas na adres:

koloryzycia@coloplast.com lub wyślij list pocztą na adres:
Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa

Gdy rwie i boli

Czym jest rwa kulszowa? Co zrobić, gdy dopadnie nas ból i jak sobie z nim radzić? Czy można mu jakoś zapobiec? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziecie poniżej.



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

Kręgosłup jest rusztowaniem naszego ciała. Pozwala utrzymać wszystkie kości i mięśnie w prawidłowym położeniu oraz chroni rdzeń kręgowy i narządy wewnętrzne. Składa się z 33–34 kręgów i dzieli się na odcinki, tj. szyjny (5 kręgów), piersiowy (12 kręgów), lędźwiowy (5 kręgów), krzyżowy (5 kręgów) i ogonowy (4–5 kręgów). Pomiedzy trzonami kręgów znajdują się krążki międzykręgowe, potocznie nazywanymi dyskami, składające się z jądra miążdżystego otoczonego pierścieniem włóknistym. Ich rolą jest amortyzowanie ruchów, umożliwianie ruchów obrotowych i przyjmowanie na siebie drgań.

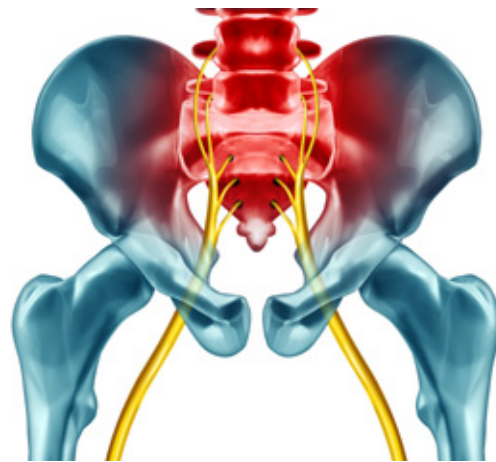
GDY CZAS ZMIENIA KRĘGOSŁUP

Niestety, wraz z wiekiem i na skutek przeciążeń krążki ulegają sploteniu i tracą swoją elastyczność, co prowadzi do uszkodzeń i pęknięć. Wtedy często dochodzi do dyskopatii, czyli wysunięcia się krążka (potocznie nazywanego wypadaniem dysku) i ucisku struktur kanału kręgowego, które poprzez korzenie przekazują impuls bólowy do konkretnych nerwów w naszym ciele. Bardzo często dyskopia prowadzi do wystąpienia rwy kulszowej (ischialgii), czyli podrażnienia najdłuższego nerwu w organizmie człowieka – nerwu kulszowego. Pojawia się wtedy charakterystyczny, promieniujący ból wzdłuż jego przebiegu, czyli od odcinka lędźwiowego kręgosłupa poprzez pośladek, podudzie aż do stopy. Tego typu ból utrudnia codzienne funkcjonowanie i może utrzymywać się od kilku dni do kilku tygodni.

RWA KULSZOWA – FAKTY

Statystyki mówią, że rwa kulszowa pojawia się przynajmniej raz w życiu u ok. 14 proc. Polaków i coraz częściej

dotyczy ludzi przed 30. rokiem życia (najczęściej mężczyzn). Jest obecnie uważana za chorobę cywilizacyjną związaną z trybem życia. Ataki bólu nawracają, dlatego tak ważna jest aktywność fizyczna w celu złagodzenia objawów i poprawy naszego funkcjonowania. Nasz kręgosłup został stworzony do ruchu – niestety my większość czasu spędzamy w przygarbionej pozycji siedzącej i rzadko podejmujemy dodatkową aktywność. Innymi czynnikami sprzyjającymi powstawaniu rwy są: nowotwory, choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa, złamania kręgów, zmiany strukturalne, ciąża, cukrzyca, otyłość. Jak zatem możemy zapobiec degeneracji naszego kręgosłupa?

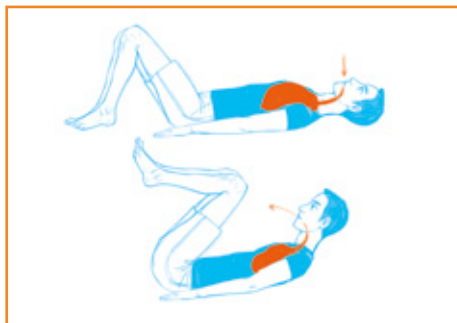


PROFILAKTYKA

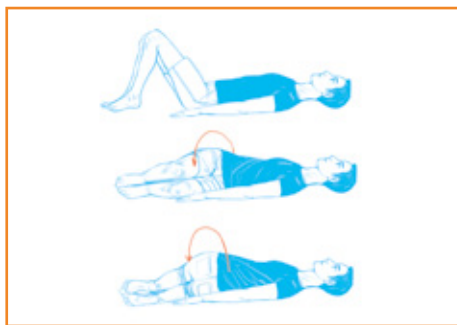
Aby uchronić się przed problemami z kręgosłupem, należy zadbać o prawidłową wagę ciała, właściwe nawodnienie i aktywność fizyczną. Nadwaga i otyłość powodują zmianę sylwetki ciała, co z kolei obciąża kręgosłup i wywołuje niekorzystne napięcia tkanek miękkich – mięśni, więzadeł. Często pojawiają się wówczas pierwsze objawy bólowe. Na kręgosłup bardzo dobrze wpływają ruchy obrotowe, skrętne, dlatego poleca się częściej na basen, nordic walking, spacerzy z przystankami na rozciąganie, ćwiczenia kręgosłupa w domu. Są to bardzo dobre metody zapobiegające atakom rwy kulszowej. Zmiany warto wprowadzić jak najszybciej, ponieważ na chory kręgosłup pracujemy latami.

ĆWICZENIA PROFILAKTYCZNE

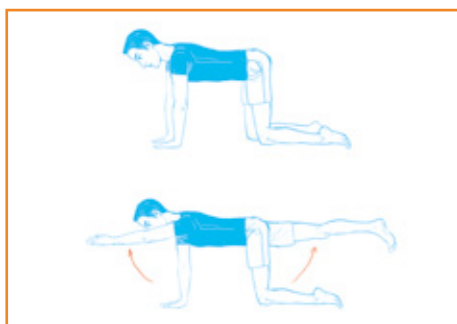
Poniżej przedstawiamy kilka ćwiczeń rozciągających, które pomogą w utrzymaniu prawidłowej ruchomości kręgosłupa i będą zapobiegać jego bólowi.



Pozycja w leżeniu na plecach, kolana ugięte, ręce wzdłuż tułowia. Równocześnie z wydechem przyciągamy kolana do czoła (uniesienie głowy bez zginania szyi). Wytrzymujemy 5 sekund i biorąc wdech wracamy do pozycji wyjściowej. **Powtarzamy 10 razy.**



Pozycja w leżeniu na plecach, kolana ugięte i złączone, ręce wzdłuż tułowia, głowa spoczywa na podłodze. Wykonujemy naprzemienne skręty nóg na jedną i drugą stronę. **Powtarzamy 10 razy na każdą stronę.**



Pozycja w klęku podpartym, głowa w przedłużeniu tułowia, wzrok wbity w podłogę. Wraz z wydechem naprzemiennie unosimy przeciwną rękę i nogę, tj. prawa ręka, lewa noga lub lewa ręka i prawa noga. W pozycji uniesienia ręki i nogi wytrzymujemy 5 sekund i odpuszczamy.

Powtarzamy 10 razy.

Ćwiczenia wykonujemy jedno po drugim, trzy lub cztery serie.

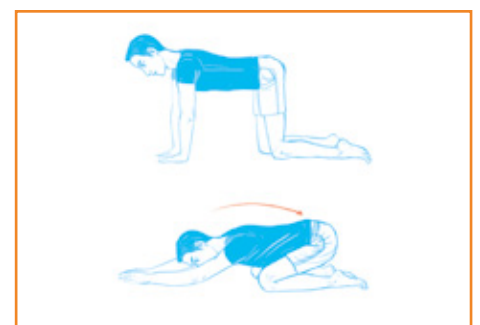
Pamiętaj! Aby uniknąć kontuzji, przed rozpoczęciem ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę stawową. Przykładowa rozgrzewka: zgięcia i wyprosty głowy, krążenia ramion, zgięcia łokci i nadgarstków, krążenia bioder, zgięcia kolan, krążenia w stawach skokowych.

LECZENIE

A co zrobić, gdy już dopadnie nas ból i podejrzewamy rwę kulszową? Przede wszystkim należy udać się do lekarza w celu potwierdzenia diagnozy i ustalenia planu leczenia. W stanie ostrym rwy kulszowej zwykle zaleca się przyjmowanie leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych dostępnych bez recepty, a w przypadku silnego bólu leków na receptę zmniejszających napięcie mięśniowe i przewodnictwo nerwowe. Warto zaopatrzyć się w witaminy z grupy B, które korzystnie wpływają na układ nerwowy. Podstawowe zalecenie w tym czasie to odciążenie kręgosłupa – w pozycji leżącej na boku z ugiętymi kolanami lub pozycji leżącej z wałkiem pod kolanami. Leczenie operacyjne stosuje się w najcięższych przypadkach, np. u pacjentów z niedowładem kończyny dolnej lub zatrzymaniem moczu, występującymi w wyniku ucisku korzenia nerwowego przez jądro miażdżyste krążka. Gdy minie ostry stan zapalny, lekarz zaleca zwykle pacjentowi zabiegi z zakresu fizykoterapii (np. ultradźwięki, laser, elektrostymulację, krioterapię), kinesiotaping (tzw. plastrowanie dynamiczne) oraz fizjoterapię ruchową.

Istnieją także ćwiczenia, które pacjent może wykonać samodzielnie w domu w celu wzmocnienia mięśni przykręgosłupowych, mięśni brzucha i pośladków. Należy skonsultować się z fizjoterapeutą w celu indywidualnego doboru ćwiczeń.

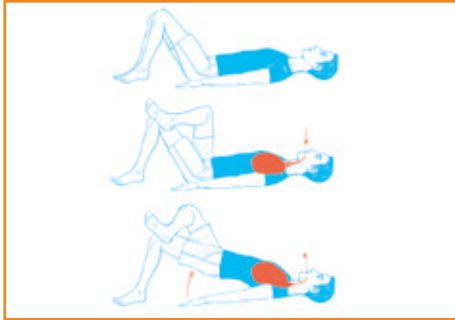
ĆWICZENIA LECZNICZE



Ukłon japoński w pozycji klęku podpartego, plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte, głowa w przedłużeniu tułowia. Z jednoczesnym wydechem wykonujemy ukłon, siadając na piętach. Ręce wyciągamy jak najdalej w przód. **Powtarzamy 10 razy.**

Ćwiczenie

5



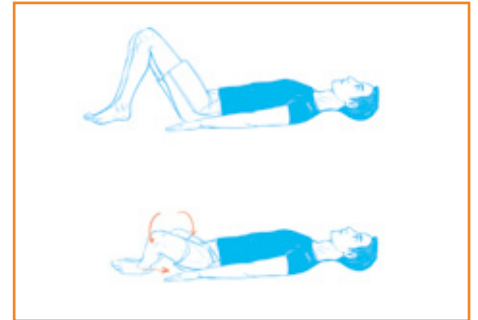
Pozycja w leżeniu na plecach, kolana ugięte, ręce wzdłuż tułowia. Zakładamy lewą nogę na kolano prawej nogi (kostka lewej nogi spoczywa na kolanie nogi prawej). Z jednoczesnym wydechem unosimy na chwilę biodra, wykonując wdech opuszczamy. **Powtarzamy 10 razy.**

Uwaga! Jeśli mamy problem z założeniem nogi na nogę, możemy wykonywać tylko unoszenia bioder z jednoczesnym wciskaniem pięt w podłogę.

kund i rozluźniamy się. W trakcie ćwiczenia cały czas oddychamy, by mocno zaangażować mięśnie brzucha i przeponę. **Powtarzamy 10 razy.**

Ćwiczenie

7



Pozycja w leżeniu na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte. Łączymy stopy i rozstawiamy szeroko kolana do boków. Złączone stopy przysuwamy bliżej ciała, wytrzymujemy 5 sekund i odsuwamy w celu rozluźnienia mięśni. W trakcie ćwiczenia cały czas oddychamy.

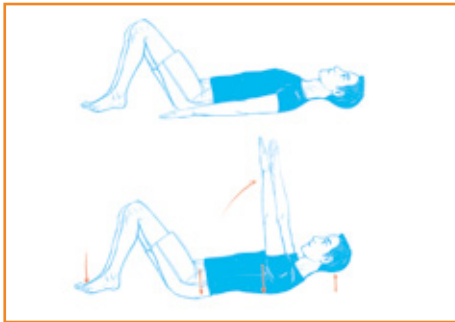
Powtarzamy 10 razy. Ćwiczenia wykonujemy jedno po drugim, trzy lub cztery serie.

Musimy uświadomić sobie, że to właśnie my – poprzez nasze postępowanie, tryb życia, jaki prowadzimy – decydujemy o tym, czy będziemy zmagać się z bólem pleców w przyszłości. Kluczem do tego, by cieszyć się życiem bez bólu, jest profilaktyka, prawidłowa postawa oraz ergonomia pracy ciała podczas codziennych czynności.

Ilustracje: Zofia Zabrzaska

Ćwiczenie

6



Pozycja w leżeniu na plecach, kolana ugięte, ręce wzdłuż tułowia. Wykonujemy napięcie mięśni brzucha z jednoczesnym uniesieniem głowy i rąk, dociśnięciem pleców i pięt do materaca. Utrzymujemy napięcie przez 5 se-

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





Joanna Flis,
psycholog,
psychoterapeuta,
pedagog

Oswoić stres

Gdy stres jest zbyt silny albo trwa zbyt długo, organizm traci odporność, a w konsekwencji zaczyna chorować – mówi Joanna Flis, psycholog i psychoterapeuta. Rozmawiamy o tym, co zrobić, aby strach nie paraliżował nas, i ostrzegamy przed stresem oksydacyjnym.

Aleksandra Zalewska-Stankiewicz

Kiedy w naszym życiu po raz pierwszy pojawia się stres – czy już w momencie narodzin, czy przychodzi później?

Stres jest nieodłączną częścią życia. Stanowi wypadkową naszych możliwości i sytuacji, którą oceniamy jako trudną, nową, zmuszającą nas do podjęcia, bądź zaniechania dotychczasowego

wego działania. Stres może wynikać z naszych oczekiwań, przekonań lub innych czynników wewnętrznych, które wpływają na to, jak oceniamy swoje szanse w danej sytuacji. Jest naturalną, fizjologiczną reakcją organizmu i rzeczywiście towarzyszy człowiekowi już od życia płodowego.

Czy stresowi zawsze towarzyszą lęk i strach?

Nie każdemu stresowi towarzyszy strach. Stres zmusza nas do zmiany, dlatego nie zawsze związane jest ze

złym samopoczuciem. Czasem najzwyczajniej przypomina nam o tym, co jest dla nas ważne, zmusza do mobilizacji sił wobec wyzwań, na których szczególnie nam zależy.

Dziś trudno znaleźć człowieka, który się nie stresuje. A może ten stres jest nam do czegoś potrzebny?

Musimy rozróżnić dwa rodzaje stresu – pozytywny i negatywny. Ten pierwszy – eustres – on nas mobilizuje do działania. Jest jak trener, który towarzyszy zawodnikowi w trakcie zawo-

dów. Jeśli jednak ten stres się przedłuża, staje się źródłem negatywnego wpływu na nasze zdrowie i samopoczucie, przekształcając się w tak zwany dystres, czyli właśnie stres negatywny.

Czyli niebezpiecznie robi się wtedy, gdy sytuacja stresowa się przedłuża.

Tak, nie samo zjawisko stresu jest dla człowieka szkodliwe, lecz jego przedłużająca się obecność. Nie da się bowiem takiego stresu oswoić, przyzwyczaić do niego. Oswajanie stresu, a właściwie czynników go wywołujących, oraz naszych reakcji jest możliwe wtedy, gdy mamy poczucie realnego wpływu na sytuację. Wyobraźmy sobie rybkę w szklanej kuli, w której nikt nie wymienia wody, do której nie docierają promienie słoneczne, a pokarm podawany jest nieregularnie. Takie środowisko, bez względu na to, jak bardzo rybka stara się zmienić swoje myślenie o tej sytuacji i jak mocno próbuje kontrolować swoje reakcje czy stosować techniki redukcji stresu – będzie stale źródłem dystresu.

A czym jest stres oksydacyjny?

Stanowi on często konsekwencję stałego codziennego stresu, złej diety, używek, braku ruchu. Jest wypadkową i konsekwencją stresu oraz nieefektywnych i niezdrowych sposobów radzenia sobie z nim. W skrócie: jest zaburzeniem równowagi pomiędzy zdolnościami regeneracyjnymi a zużywaniem się organizmu w wyniku pracy wolnych rodników. Prowadzi często do miażdżycy, udarów, choroby wieńcowej i innych mniej lub bardziej niebezpiecznych chorób.

Jak do niego nie doprowadzić?

W walce z tego rodzaju powikłaniem stresu warto sięgać po produkty zawierające dużo antyoksydantów, zażywać ruchu i spędzać czas w sposób,

który pozwoli się zregenerować. Całą dobę warto podzielić na trzy 8-godzinne części, z których jedna służy jako czas snu, druga przeznaczona jest na wypoczynek, a trzecia jako przestrzeń pracy. Zasada trzech „ósemek” zwiększa poczucie dobrostanu oraz kondycję organizmu, a ta jest niezbędna, żeby w życiu codziennym skutecznie radzić sobie ze stresem. Tym, co możemy dla siebie zrobić, jest wypracowanie sobie prostych metod – dla każdego będą to inne rzeczy – redukcji napięcia. Warto zrobić to w czasie, gdy czujemy się dobrze, bowiem gdy przychodzi stres, nie ma już czasu i możliwości na naukę technik relaksacyjnych.

Wiadomość o chorobie wywołuje stres. Jak w takiej sytuacji mądrze nim zarządzić, aby nas nie sparaliżował i nie odebrał sił do walki z chorobą?

Wiadomości o chorobie towarzyszą pewne przemiany, które w konsekwencji prowadzą człowieka do akceptacji nowego stanu rzeczy. Stres towarzyszy poszczególnym fazom, o ile proces godzenia się z chorobą przebiega właściwie, powinien z czasem stawać się mniej intensywny. Warto jednak już od samego początku wprowadzić w życie kilka zasad. Po pierwsze – nie traktujmy stresu jak przeciwnika samego w sobie. Zadbajmy o zdrowy sen, wychodźmy na spacer i odżywiamy się zdrowo. Nie unikajmy kontaktów z ludźmi, zwłaszcza z tymi, którzy mają na nas pozytywny wpływ. A jeśli potrzebujemy wsparcia, nie bójmy się skorzystać z pomocy specjalisty.

Trudne emocje u pacjenta przekładają się na pozostałych członków jego rodziny. Boimy się o to, co będzie wyglądało nasze życie po chorobie.

Stres w chorobie głównie dotyczy lęku przed śmiercią, niepełnosprawnością, zależnością. Czasem związany jest z koniecznością podejmowania trudnych decyzji. Taka sytuacja jest kryzysowa dla wszystkich członków rodziny, zaburza dotychczasowy sposób widzenia świata, podważa system wartości, często system wierzeń i przekonanie, że świat jest mimo wszystko miejscem bezpiecznym. Dodatkowo rodziny doświadczające konsekwencji przewlekłej choroby jednego z członków mają często problem z komunikacją. Udują, wzajemnie przed sobą, że nie przeżywają tak wielu nieprzyjemnych emocji. Tu stresem staje się samo maskowanie własnych uczuć oraz rodzący się w związku z tym brak otwartości oraz, co najważniejsze, autentyczności w relacjach.

Tym, co stanowi szczególne źródło stresu, jest poczucie, że życie rodziny i jej członków zmieniło się na zawsze, a powrót do tego, co było, jest niemożliwy.

Jak nad tymi czarnymi myślami zapanować?

Bezsilność, szczególnie u osób zorientowanych na działanie, może być nie do zniesienia. Choroba to sytuacja najwyższej próby dla wszystkich członków rodziny. Paradoksalnie, bycie tu i teraz oraz przyjmowanie świata, emocji i zdarzeń takimi, jakie są, jest jedną z najbardziej skutecznych metod radzenia sobie z tym kryzysem. Z tego kryzysu można wyjść zwycięsko i wejść na wyższy poziom funkcjonowania emocjonalnego, duchowego, społecznego, a nawet fizycznego. Człowiek bowiem ma niezwykłą zdolność powracania do równowagi i dobrostanu, pod warunkiem że nie ucieka od kryzysu, tylko pozwala sobie na jego doświadczenie.

NOBEL DLA

Olgi Tokarczuk

Kilka tygodni temu do jednej z naszych specjalistek Telefonicznego Centrum Pomocy Coloplast omyłkowo zadzwonił mężczyzna, który chciał zapisać się na spotkanie autorskie z Olgą Tokarczuk. Zarówno ta historia, jak i literacka Nagroda Nobla przyznana Oldze Tokarczuk pod koniec 2019 r., skłoniły nas do przedstawienia na łamach „Kolorów Życia” jej postaci.



Fot. Wikipedia, autor Martin Kraft

Olga Nawoja Tokarczuk – bo tak brzmią pełne imiona i nazwisko autorki – urodziła się w 1962 r. w Sulechowie (obecne województwo lubuskie), jako córka pary nauczycieli. Ukończyła psychologię na Uniwersytecie Warszawskim, po studiach zajmowała się prowadzeniem psychoterapii w Wałbrzychu, w tamtejszej poradni zdrowia psychicznego. Zadebiutowała w 1979 r., publikując swoje opowiadania pod pseudonimem Natasza Borodin w harcerskim, młodzieżowym czasopiśmie „Na Przełaj”. Za debiut powieściopisarski Olgi Tokarczuk uznaje się wydaną w 1993 r. „Podróż ludzi Księgi”. Za powieść tę Olga Tokarczuk otrzymała nagrodę Polskiego Towarzystwa Wydawców Książek.

Bardzo ważnym dziełem autorki była wydana w 1996 r. powieść „**Prawiek i inne czasy**”. Pozycja ta uznawana jest za przełom w jej karierze, stała się także sukcesem komercyjnym. Za „Prawiek” Tokarczuk otrzymała nagrodę „Nike” w kategorii: Wybór czytelników. W 1998 r. pisarka opublikowała kolejną powieść – „Dom dzienny, dom nocny”. Kilka lat później, w 2007 r., ukazała się jej kolejna bardzo ważna powieść „**Bieguni**”, za którą otrzymała Literacką Nagrodę „Nike”, tym razem przyznaną przez jury. Kolejną „Nike” w głównej kategorii otrzymała za „**Księgi Jakubowe**”, wydane w 2014 r. To powieść historyczna opisująca Rzeczpospolitą Obojga Narodów, której obraz jest dalece inny od tego znanego z trylogii Sienkiewicza. W toku swej kariery Olga Tokarczuk była także laureatką „Paszportu Polityki” oraz prestiżowej literackiej nagrody międzynarodowej *The Man Booker International Prize 2018*. Jej twórczość jest niezwykle intrygująca, oryginalna. Olga Tokarczuk jest autorką ambitną, ale taką, która chce tworzyć dla ludzi. Zarówno krytycy, jak i rzesze czytelników to dostrzegają.

Jej powieści przetłumaczono na blisko czterdzieści języków, m.in.: angielski, hiszpański, rosyjski, francuski, niemiecki, włoski, szwedzki, duński, czeski, słowacki, ukraiński, turecki, chorwacki, a nawet chiński, japoński oraz hindi. Niektóre

z książek były ekranizowane – warto wspomnieć o spektaklu Teatru Telewizji na podstawie powieści „Prawiek i inne czasy” czy filmie fabularnym „Pokot” w reżyserii Agnieszki Holland i Kasi Adamik, który powstał na kanwie powieści „**Prowadź swój pług przez kości umarłych**”.

2 grudnia 2019 r. we Wrocławiu, na kilka dni przed ceremonią wręczenia literackiej Nagrody Nobla, Olga Tokarczuk zapowiedziała powołanie fundacji, której celem będzie m.in. wspieranie i promocja polskiej kultury, działanie na rzecz praw człowieka oraz szeroko pojęta ochrona środowiska. Poza twórczością literacką Olga Tokarczuk od lat angażuje się społecznie – wspiera działania na rzecz praw zwierząt, ekologii, a także społeczeństwa obywatelskiego.

Redakcja



Aneta Nalewajek,
specjalista Telefonicznego
Centrum Pacjenta

Aneta Nalewajek, dietetyk, na co dzień pracująca w naszym Telefonicznym Centrum Pacjenta, jest czytelniczką powieści naszej noblistki. Podpowiada, od czego zacząć, jeśli nie mieliście jeszcze okazji zapoznać się z twórczością Olgi Tokarczuk.

„Na początek polecam »Prawiek i inne czasy« lub »Biegunów«. »Prawiek« to rozważania wyjściowe, merytoryczny wstęp do zapoznawania się z kolejnymi dziełami Olgi Tokarczuk. Można by go nazwać swoistą bazą dla innych powieści. »Bieguni« z kolei, to pozycja o niezwykle uniwersalnym przekazie. Natomiast osobom, które miały okazję przeczytać już jakieś powieści pani Olgi, polecam »Księgi Jakubowe«, jako zwieńczenie”.

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. Dyrekcyjna 33
Sklep Akson
Tel. 71 302 69 38

KUJAWSKO-POMORSKIE

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

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. 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
- **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, **Wrocław:** **kontakt:** Stanisław Struś, ul. Bojaskowskiego 2/40, 87-810 Wrocław, 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.



SenSura Mio

sprzęt stomijny dla każdego kształtu ciała

Dobrze dopasowana, bardzo wygodna

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



Podąża za kształtem i ruchem ciała

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

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

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



SenSura[®] Mio