

# nasza Troska

ZDROWIE

Ludzie  
**KONTRA**  
wirusy

PRODUKTY

**SPRZĘT**  
**DLA DZIECI**

NOWE TECHNOLOGIE

**TELEMEDYCYNĄ**  
**NA TOPIE**

PORTRET

**JULIUSZ**  
**ANDRUCHOWICZ**

Warto żyć  
na 100 procent!

me+

- WSPARCIE
- EDUKACJA
- SPOŁECZNOŚĆ
- PRODUKTY
- OPIEKA

## SPIS TREŚCI

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Doniesienia POL-ILKO .....                                | 4  |
| FELIETON: Dr Wojciech Szczesny .....                      | 5  |
| PORTRET:<br>Juliusz Andruchowicz .....                    | 6  |
| PIELĘGNACJA STOMII:<br>Piodermia zgorzelinowa cz. 2 ..... | 10 |
| ZDROWIE:<br>Stomia w ginekologii .....                    | 12 |
| PRODUKTY:<br>Nowe worki pediatriczne .....                | 14 |
| ROZMOWA:<br>Dr Paweł Grzesiowski .....                    | 16 |
| NOWE TECHNOLOGIE:<br>Telemedycyna .....                   | 20 |
| ZDROWIE: Borelioza .....                                  | 22 |
| DIETA: Suplementy diety cz. 2 .....                       | 24 |
| DIETA: Mity żywieniowe .....                              | 26 |
| PSYCHOLOGIA:<br>Po co nam inni ludzie? .....              | 28 |
| SPOTKANIE ZE SZTUKĄ:<br>Halina Brzeska, wiersze .....     | 30 |



*Czy świat po pandemii koronawirusa będzie taki jak dawniej? Nie wiadomo. Na razie wciąż żyjemy w jego cieniu i wiele wskazuje na to, że długo z nami pozostanie. Dlatego zaprosiliśmy na nasze łamy eksperta w dziedzinie profilaktyki zakażeń – dr. Pawła Grzesiowskiego, który podpowiada, jak skutecznie chronić się przed nowym patogenem.*

*Naszym gościem w tym wydaniu jest też pan Juliusz Andruchowicz, znany już Państwu z programu „Wielkie Powroty”. Tym razem powraca jako **Ambasador firmy ConvaTec**, żeby podzielić się swoimi nowymi doświadczeniami, wskazówkami i refleksjami.*

*Ponadto mamy dla Państwa porcję sprawdzonej, specjalistycznej wiedzy na temat mitów żywieniowych oraz niepożądanych działań suplementów diety. Jesteśmy bowiem przekonani, że mądre zarządzanie zdrowiem, w tym prawidłowe odżywianie się, to najlepsze, co sami możemy sobie zafundować.*

Zapraszamy do lektury!



Jeżeli chcesz dołączyć do kampanii „me+”, otrzymywać bezpłatne materiały edukacyjne i prenumeratę kwartalnika „Nasza Troska”, wypełnij czytelnie zamieszczony poniżej kupon i odeślij go na adres: **ConvaTec Polska Sp. z o.o., al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa**

Tak, chcę otrzymywać informacje na temat produktów i usług firmy ConvaTec i wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych podanych w niniejszym formularzu, w tym danych o stanie zdrowia, w celu otrzymywania informacji marketingowych, w tym w szczególności bezpłatnego magazynu „Nasza Troska” oraz próbek produktów ConvaTec służących do zaopatrzenia i pielęgnacji stomii.

Chcę otrzymywać informacje na wskazany w formularzu:

☐ adres korespondencyjny ☐ numer telefonu ☐ adres e-mail

Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do tego, aby otrzymywać informacje na temat produktów i usług oraz ofert promocyjnych firmy ConvaTec Polska Sp. z o.o.

Nr 61, Lipiec 2020

**nasza  
Troska**

|                 |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                |                      |  |            |                      |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------------|----------------------|--|------------|----------------------|--|--|--|--|--|--|
| Imię:           | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Nazwisko:                      | <input type="text"/> |  |            |                      |  |  |  |  |  |  |
| Ulica:          | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Nr domu:                       | <input type="text"/> |  | Nr lokalu: | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |
|                 | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                | <input type="text"/> |  |            | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |
|                 | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                | <input type="text"/> |  |            | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |
|                 | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                | <input type="text"/> |  |            | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |
| Adres e-mail:   | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Telefon z numerem kierunkowym: | <input type="text"/> |  |            |                      |  |  |  |  |  |  |
|                 | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                | <input type="text"/> |  |            |                      |  |  |  |  |  |  |
| Data urodzenia: | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Data operacji:                 | <input type="text"/> |  |            |                      |  |  |  |  |  |  |
|                 | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                | <input type="text"/> |  |            |                      |  |  |  |  |  |  |
| Data:           | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Podpis:                        | <input type="text"/> |  |            |                      |  |  |  |  |  |  |
|                 | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                | <input type="text"/> |  |            |                      |  |  |  |  |  |  |

Zgodnie z ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO), ConvaTec Polska Sp. z o.o. (dalej „ConvaTec”) z siedzibą w Warszawie (00-609) przy al. Armii Ludowej 26, jako Administrator danych informuje, że podane w niniejszym formularzu za Pani/Pana zgodą dane osobowe, w tym danych o stanie zdrowia, będą przetwarzane w celach marketingowych, w tym przesyłania materiałów edukacyjnych, magazynu „Nasza Troska”, informacji o produktach i usługach ConvaTec (w szczególności w celu doboru odpowiednich produktów ConvaTec służących do zaopatrzenia i pielęgnacji stomii), zaproszeń na spotkania i ankiet, a także w celach statystycznych. Podstawą prawną przetwarzania będzie Pani/Pana zgoda na przetwarzanie danych (art. 6 ust. 1 lit. a RODO). Podane dane osobowe będą przetwarzane również w celach kontaktowych. Z zachowaniem wszelkich gwarancji bezpieczeństwa danych, Pani/Pana dane możemy przekazać – oprócz osobom upoważnionym przez Administratora danych – innym podmiotom przetwarzającym je w naszym imieniu, np. dostawcom usług technicznych i podmiotom świadczącym nam usługi doradcze na podstawie zawartych umów. Przysługuje Pani/Panu prawo dostępu do danych osobowych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawodownienia sprzeciwu wobec przetwarzania, jak również prawodownienia skargi do UODO (Urzędu Ochrony Danych Osobowych), gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie Pani/Pana danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. Dane osobowe będą przetwarzane w celu wskazanym w każdej ze zgód do czasu odwołania zgody. Udzielone zgody na przetwarzanie danych osobowych mogą być wycofane w każdym czasie, co jednak nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano przed ich wycofaniem. ConvaTec wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym może Pani/Pan skontaktować się za pośrednictwem poczty elektronicznej: [odo@convatec.com](mailto:odo@convatec.com).



## FANPAGE STOMIA.PL NA FACEBOOKU!



Podążając z nurtem nowoczesnych technologii, chcemy być jeszcze bliżej Państwa. Dlatego uruchomiliśmy na Facebooku fanpage stomia.pl. Tworzymy tu społeczność stomików i ich opiekunów. Jest to doskonałe miejsce dla wszystkich tych, którzy szukają porad i wsparcia oraz wiedzą, że życie ze stomią to nie koniec świata. Na naszym fanpage'u stomia.pl chcemy również skupić pielęgniarzy, które podzielą się fachową wiedzą ze zgromadzoną tutaj



społecznością. Będziemy również prezentować nagrania z naszych webinarów i publikować zaproszenia na kolejne ciekawe wydarzenia organizowane dla pacjentów i pielęgniarzy. Dołącz do nas! ●

## SPOTKAJMY SIĘ W INTERNECIE

W związku z pandemią zostały nałożone ograniczenia dotyczące m.in. zakazu zgromadzeń. Dla firmy ConvaTec oznacza to zaprzestanie organizowania konferencji szkoleniowych dla pielęgniarzy oraz spotkań edukacyjnych dla pacjentów. A ponieważ zależy nam na kontakcie z Państwem, stawiamy na webinary – internetowe wykłady z udziałem specjalistów z różnych dziedzin.

Zorganizowaliśmy dotąd między innymi spotkania z dr. **Pawłem Grzesiowskim**, który mówił o tym, jak należy się chronić podczas epidemii koronawirusa, i pomógł rozwiązać kilka mitów związanych z możliwością zakażenia się podczas pielęgnacji stomii i wymiany sprzętu stomijnego.

Kolejny webinar, poświęcony podrażnieniom skóry wokół stomii, poprowadziła

**Urszula Sobczak**, pielęgniarka stomijna ze Szpitala Klinicznego nr 2 w Poznaniu. Spotkał się z ogromnym zainteresowaniem – zapisało się na niego 520 osób.

Pochylił się też nad najczęstszym powikłaniem stomii, jakim jest przepuklina okołostomijna. Podczas tego webinaru, którego ekspertem była **Małgorzata Bocheńska**, prezes Polskiego Towarzystwa Pielęgniarek Stomijnych, mówiliśmy o profilaktyce powstawania przepuklin i sposobach zaopatrzenia w odpowiedni sprzęt stomijny.

Jeszcze w lipcu (**29.07, środa, 17.00**) odbędzie się kolejny webinar, tym razem z **Dianą Wolańską-Buzalską**, dietetyką, specjalistką dietoterapii nadwagi, otyłości i chorób niezakaźnych, na który Państwa serdecznie zapraszamy! ●

**SPOTKANIE INTERNETOWE**

Z SESJĄ PYTAŃ I ODPOWIEDZI

**"PRAWIDŁOWA DIETA STOMIKA"**

**29 LIPCA 2020 GODZ. 17.00**

**REJESTRACJA**

**mgr Diana Wolańska-Buzalska**  
 dietetyk, specjalista dietoterapii nadwagi, otyłości i chorób niezakaźnych. Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego kierunku dietetyka; Członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki i Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.

## CONVATEC W CZASIE COVID-19

W trakcie zagrożenia epidemicznego obawa przed rozprzestrzenianiem się koronawirusa wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie. Dlatego zapewniamy Państwa, że mimo panującej pandemii ConvaTec Polska dokłada wszelkich starań, aby zagwarantować ciągłość dostaw sprzętu stomijnego i opatrunków specjalistycznych bezpośrednio do domów pacjentów, sklepów medycznych oraz aptek.

Pragniemy również poinformować, że wyroby medyczne naszej firmy produkowane są w krajach o niskim poziomie zgłaszanych przypadków zakażeń koronawirusem.

Ponieważ sytuacja jest bardzo dynamiczna, powołaliśmy specjalny zespół, którego zadaniem jest ciągłe monitorowanie aktualnej sytuacji epidemiologicznej, a także utrzymywanie ścisłej współpracy z naszymi dostawcami i partnerami logistycznymi w celu zapewnienia naszym odbiorcom pełnego zaopatrzenia w wyroby medyczne firmy ConvaTec.

Przypominamy, aby podczas realizacji zleceń na sprzęt stomijny, zakupu opatrunków czy robienia codziennych zakupów pamiętać o działaniach prewencyjnych. W ten sposób dbamy zarówno o zdrowie własne, jak i osób znajdujących się w naszym otoczeniu.

Jeśli nie wiedzą Państwo, jak zrealizować zlecenie na sprzęt stomijny bez wychodzenia z domu, prosimy o zapoznanie się z najnowszymi komunikatami NFZ dotyczącymi wystawiania, potwierdzania i realizacji zleceń na zaopatrzenie w wyroby medyczne. Takie informacje są dostępne na naszej stronie internetowej [convatec.pl](http://convatec.pl)

W razie dodatkowych pytań zapraszamy Państwa do kontaktu z naszą infolinią pod numerem telefonu **800 120 093** lub zachęcamy do kontaktu mailowego: [dzial.pomocy@convatec.com](mailto:dzial.pomocy@convatec.com)



**nasza Troska**

„Nasza Troska”

Bezpłatny magazyn dla osób ze stomią. Ukazuje się od kwietnia 2001 r.

[www.convatec.pl](http://www.convatec.pl)  
[www.stomia.pl](http://www.stomia.pl)

**Wydawca/ Adres redakcji**  
 ConvaTec Polska Sp. z o.o.  
 al. Armii Ludowej 26  
 00-609 Warszawa  
 tel. 22 579 66 50  
 e-mail: [dzial.pomocy@convatec.com](mailto:dzial.pomocy@convatec.com)

Bezpłatna infolinia:  
**800 120 093**

**Redaktor naczelna**  
 Monika Hab  
**Redaktor prowadząca**  
 Lidia Butowska  
**Redakcja**  
 Agnieszka Świącicka  
 Anna Zarębska-Tutak  
 Urszula Sobczak  
 lek. med. Marcin Pustkowski

**Opracowanie graficzne**  
 Natalia Królikowska

**Prenumerata**  
 Bezpłatną prenumeratę można zamawiać, przesyłając na adres redakcji wypełniony kupon znajdujący się wewnątrz numeru.

# XIV Forum Organizacji Pacjentów Onkologicznych Światowy Dzień Chorego i Ogólnopolski Dzień Opiekuna

**Już po raz 14., tym razem w drugim tygodniu lutego, na zaproszenie Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej liderzy organizacji pacjentów z całej Polski pojawili się w Warszawie, by porozmawiać o zagadnieniach dotyczących systemu ochrony zdrowia.**

W pierwszym dniu mieliśmy szansę na debatę z najważniejszymi przedstawicielami instytucji związanych ze zdrowiem, gdyż gośćmi panelu byli: prof. **Łukasz Szumowski** – minister zdrowia, **Józefa Szczurek-Żelazko** – sekretarz stanu w MZ, dr **Adam Niedzielski** – prezes NFZ, **Bartłomiej Chmielowiec** – rzecznik praw pacjenta oraz gospodarz spotkania, ks. dr **Arkadiusz Nowak** – prezes Instytutu.

W drugim dniu odbyły się dwie sesje. W pierwszej szczególnie zainteresowanie wzbudziła prezentacja dr. Pawła Kabaty na temat roli leczenia żywieniowego w trakcie terapii. Natomiast w sesji drugiej – Adrian Sobol, poświęcona roli opiekunów w pomaganiu chorym. Duże poruszenie wywołała też prezentacja autorów bloga CrazyNauka – małżeństwa Aleksandry i Piotra Stanisławskich, którzy od 20 lat starają się obalać nieprawdziwe informacje i doniesienia, czyli tzw. fake newsy.

Spotkanie odbyło się z okazji Światowego Dnia Chorego, ustanowionego na 11 lutego przez Jana Pawła II w roku 1992.

Natomiast 12 lutego, od 2019 roku, obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Opiekuna. Z tej okazji została w tym roku ustanowiona nagroda „Dla Zdrowia i Pacjenta”, która jest wspólną inicjatywą Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Rzecznika Praw Pacjenta i NFZ. Będzie przyznawana w trzech kategoriach: wolontariat, profilaktyka oraz prawo i bezpieczeństwo pacjenta.

Przy okazji Forum odbyła się też prezentacja prac pacjentów onkologicznych, zrealizowanych w ramach projektu „Onkoprestrzeń Kreatywna” przez Fundację Twórczość i Dokumentacja.



Forum jest ważną platformą wymiany opinii pomiędzy przedstawicielami resortu zdrowia i liderami organizacji pacjenckich.



Po części merytorycznej był czas na uroczystą kolację.

Nasze stowarzyszenie reprezentowali: Dorota Kaniewska – prezes OR w Warszawie, Jolanta Matalewska – prezes OR w Szczecinie, Ryszard Lisek – skarbnik ZG, Andrzej Piwowarski – prezes ZG, Violetta Kiełpińska – prezes OR w Słupsku, Zygmunt Bogacz – prezes OR w Tarnobrzegu i Andrzej Łoboda – prezes OR w Ostrowcu Świętokrzyskim. ●

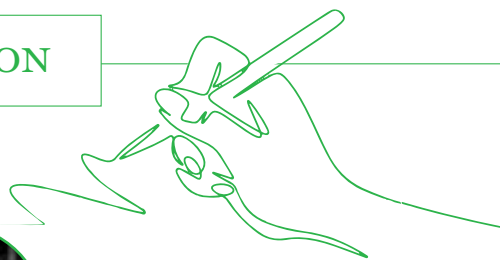
## PANDEMIA SARS-COV-2

**Pisząc w ostatnim numerze „Naszej Troski” o wyzwaniach, które przyniesie rok 2020, nie przypuszczaliśmy, że będzie on tak niezwykły.**

Można tu przywołać słowa Woody'ego Allena: „Jeśli chcesz rozśmieszyć Boga, opowiedz mu o twoich planach na przyszłość”. Wszyscy zatem musieliśmy zweryfikować nasze plany. Dobrze się stało, że udało się wprowadzić pewne rozwiązania związane z cyfryzacją NFZ, jak e-recepta czy e-potwierdzenie zleceń na wyroby medyczne. Teraz mamy z kolei wysyp e-szkoleń, webinarów i wszelkich form kontaktu online. Apelujemy do pacjentów o powrót do korzystania z bezpośrednich porad i wizyt, zwłaszcza w poradniach specjalistycznych. Nie wszystko bowiem da się załatwić zdalnie.

Niestety, w ostatnim czasie pożegnaliśmy kilka osób bardzo zasłużonych dla naszej działalności. W marcu odszedł od nas **Włodzimierz Mańkowski**, wieloletni prezes OR we Włocławku. Z kolei w kwietniu zmarł **Kwiryn Buzalski**, prezes OR w Koszalinie, niezwykle barwna i oddana innym osoba. Natomiast w czerwcu zaskoczyła nas wiadomość o śmierci **Błażeja Rawickiego**, prezesa EuropaColon Polska (fundacja działająca na rzecz zwiększenia świadomości społecznej na temat chorób układu pokarmowego, zwłaszcza raka jelita grubego). Na koniec zapraszam ponownie do odwiedzania naszej strony internetowej [www.polilko.pl](http://www.polilko.pl) oraz fanpage'a na Facebooku <https://www.facebook.com/polilko> ●

Andrzej Piwowarski, prezes ZG POL-ILKO



# STOMIA W CIENIU WIRUSA

## ZADANO MI PYTANIE, CZY PANDEMIA COVID-19 MA WPŁYW NA SZEROKO ROZUMIANE ZAGADNIENIE STOMII...

*Dr Wojciech Szczesny*

**Pytanie trudne, ale od czego mamy Internet! Wrzuciłem zatem w Google hasła „stomia” i „koronawirus”, i... oniemiałem, widząc 2 200 000 odnośników! Bliższy ogląd uświadomił mi, że chodzi głównie o produkcję sprzętu i handel nim, a także odwołane spotkania stomików. Największym problemem, nie tylko dla pacjentów stomijnych, było jednak odwoływanie przez szpitale na całym świecie planowych zabiegów i wizyt w poradniach.**

Jak wiemy, to samo działo się w Polsce. W mojej poradni jest tylko jedna trzecia dotychczasowych pacjentów. Opóźnia się diagnostyka endoskopowa i radiologiczna. Zastanawiam się, ile osób, które mogłem przyjąć wiosną, a których przyjmę może w sierpniu, ma objawy mogące wskazywać na ciężką chorobę jelita, wątroby, trzustki. Czy wtedy nie będzie już dla nich za późno? To po pierwsze. Po drugie, nie do końca wiemy, jaki wpływ na organizm człowieka ma przebycie infekcji tym słynnym patogenem. Mówi się o zmianach w płucach czy układzie nerwowym. Wiele jeszcze niepewności przed nami.

Tymczasem pacjenci ze stomią powinni zachowywać się tak, jak wszyscy inni wokół. Stosować się do zaleceń sanitarnych i nie dawać wiary fake newsom z rodzaju tych, że słynny miliarder za pomocą nanochipów i sieci 5G chce sterować ludzkością, a masoni postanowili zniszczyć ludzi wirusem. No cóż, gdy rozum śpi, budzą się demony... Wielu stomików ma w jakiś sposób osłabiony układ odpornościowy. Mówię o chemioterapii, przewlekłej sterydoterapii czy innych lekach mających na to wpływ. Niestety, nie są to sprzymierzeńcy w walce z wirusem.

Najlepiej więc skonsultować się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem i zapytać, czy na obecnym etapie leczenia trzeba na siebie szczególnie uważać. Stomia to nie choroba, ale jej następstwo. Jednak już po jej wyłonieniu u wielu chorych nadal toczy się proces leczenia i tutaj może być kłopot. Lecz jeśli nie prowadzi się już innego postępowania niż opieka nad stomią, problemu raczej nie ma.

No właśnie – raczej. Co robić, jeśli coś dzieje się ze stomią, a dostęp do lekarzy i pielęgniarek jest utrudniony? Nie lekceważyć! Istnieją teleporady prowadzone przez szpitale i przychodnie. Firma ConvaTec również od lat prowadzi infolinię dla pacjentów stomijnych. Źródłem wiedzy są też wolontariusze i znajomi ze spotkań POL-ILKO. Jeśli jednak tymi drogami nie uda się uzyskać wsparcia, trzeba skonsultować się bezpośrednio z lekarzem lub pielęgniarką stomijną. Usługi medyczne, choć nadal ograniczone, wracają do normalnego funkcjonowania.

Na koniec jeszcze jedno. Koronawirus nie wpływa na występowanie chorób jelit, których odwlekane leczenie może zakończyć się wyłonieniem stomii. Niech wasi bliscy i znajomi nie lekceważą objawów tych chorób. Muszą jak najszybciej znaleźć poradnię i lekarza, który zleci odpowiednie badania. Epidemia, prędzej czy później, ustąpi. Groźne choroby – nie. Tylko czujność pozwala je wyprzedzić. Lęk przed COVID-19 nie może nas paraliżować. Pracownicy ochrony zdrowia podejmują odpowiednie środki ostrożności, aby bezpiecznie udzielać świadczeń medycznych i nie dopuścić do zwiększonej liczby zachorowań i zgonów związanych z różnymi dziedzinami medycyny. Nie pozwólmy zatem, aby czas pandemii stał się złym czasem dla stomików. To da się zrobić! ●



JULIUSZ ANDRUCHOWICZ BYŁ LAUREATEM PROGRAMU „WIELKIE POWROTY”. JEST RODOWITYM TORUNIANINEM, KTÓRY KOCHA SVOJE „MIASTO Z PIERNIKA”. MA 31 LAT, POZYTYWNE PODEJŚCIE DO ŻYCIA I MNÓSTWO ENERGII, KTÓRĄ POSTANOWIŁ WYKORZYSTAĆ M.IN. JAKO AMBASADOR FIRMY CONVATEC.

TEKST *Lidia Butowska*

# Warto żyć na 100 procent!

**W 2016 roku gościł Pan na naszych łamach (NT 51) jako Laureat programu „Wielkie Powroty”. Czy tamten artykuł wywołał jakiś oddźwięk?**

Tak, i to duży. Część osób dotarła do mnie, prosząc o radę lub wsparcie. Jednak byli i tacy, którzy wyrażali swoje niezbyt pozytywne emocje.

**Zabolało to Pana?**

Takie komentarze są przykre, ale nie mam zamiaru się nimi przejmować. Poza tym świadczą źle o komentujących. Przy obecnym stanie medycyny jest przecież wielu ludzi, którzy z powodów zdrowotnych mają usunięte jakieś części ciała czy narządy. I żyją, dobrze żyją. Większość osób odebrała jednak ten artykuł bardzo pozytywnie.

**Przypomnijmy, dlaczego doszło u Pana do wyłonięcia stomii?**

Choroba zaczęła się, gdy miałem 16 lat. Poziom diagnostyki był znacznie niższy niż obecnie, zanim więc rozpoznano wrzodziejące zapalenie jelita grubego, minęło sporo czasu. Któregoś dnia zobaczyłem w „Panoramie” reportaż o Centralnym Szpitalu Klinicznym MSWiA w Warszawie. Gdy byłem w stolicy, zaszedłem tam, ot tak, z ulicy. Udało mi się porozmawiać z ordynatorem, profesorem Markiem Durlikiem. Zapytał, czy wiem, na co się decyduję. Wiedziałem już, gdy wychodziłem z gabinetu.

**Jak długo czekał Pan na zabieg?**

Ponad trzy miesiące. Operacja odbyła się 10 czerwca 2014 roku. Była to totalna śródbrzuszną kolektomia z wytworzeniem zbiornika typu J-Pouch, ileostomia protekcyjna dwulufowa.

**Dlaczego zdecydował się Pan na radykalne rozwiązanie?**

Ponieważ leczenie standardowe nie przynosiło efektów, a na leczenie biologiczne nie miałem szans. Plusem takiego zabiegu jest i to, że można się do niego przygotować – psychicznie, fizycznie i pod kątem diety. Dobrze wykorzystałem ten czas.

**Jak na Pana decyzję zareagowała rodzina i bliscy znajomi?**

Wiedzieli tylko tyle, że będzie to operacja na jelicie grubym, ale nikt nie był w stanie przewidzieć, jak się zakończy. Bali się bardziej niż ja. Dla mnie ta operacja oznaczała raczej nadzieję niż strach. Nie powiem jednak, że w ogóle się nie bałem, bo to przecież niemożliwe.

**Jak wspomina Pan tamten dzień?**

Byłem pierwszym i jedynym pacjentem. Zamieniłem parę zdań z profesorem Markiem Durlikiem i doktorem Andrzejem Otto, który miał mnie operować. W ramach odstresowania porozmawiałem też z pielęgniarką i anestezjologiem o Toruniu. A potem przyszło mi już tylko powiedzieć sobie i anestezjologowi „dobranoc”. I tyle.

**Co Pan czuł po przebudzeniu?**

Sondę w gardle, która mi przeszkadzała, i dreny wystające po obu stronach brzucha. Wkrótce jednak zacząłem dochodzić do siebie. Najpierw robiłem po kilka kroków przy łóżku, potem zaczęły się spacerować po korytarzu. Jedynym dyskomfortem był ból w wyniku 10-centymetrowego cięcia Pfannenstiela w dole brzucha – przy kaszlu, kichaniu czy czkawce. Rany goiły się dobrze, a wyniki – jak na tak duży zabieg – też były dobre. Potem przyszedł czas na naukę obsługi stomii.

### **Kto pomógł Panu uporać się z tym wyzwaniem?**

Gdy byłem obolały, wyręczała mnie pielęgniarka. Potem już tylko mi pomagała, aż w końcu sam się wszystkiego nauczyłem. Była to pani Małgosia, która pracuje w szpitalu MSWiA do dzisiaj. Przyniosła mi wtedy kilka zestawów różnych firm do zaopatrzenia i pielęgnacji stomii. Miałem sprawdzić, który najbardziej mi odpowiada. Sprzęt firmy ConvaTec okazał się najlepszy, płytka innej firmy odkleiła się po niecałej godzinie. A przecież niezawodność sprzętu stomijnego i poczucie bezpieczeństwa są dla pacjentów ze stomią najważniejsze.

### **Na co więc trzeba zwracać uwagę przy jego wyborze?**

Na to, jak współgra z naszą skórą, czy nie pojawiają się odczyny alergiczne, czy jest trwały i niezawodny. Chodzi o to, żebyśmy się dobrze czuli z tym sprzętem. Każdy z nas jest przecież inny, ma inne pH skóry, inaczej się poci.

### **Czy korzystał Pan ze wsparcia infolinii ConvaTec?**

Jak najbardziej. Pracujące tam panie reprezentują najwyższy poziom profesjonalizmu. Z czasem знаły już moją historię choroby i rozpoznawały mnie po głosie. Z tym sprzętem nie miałem zresztą większych kłopotów niż drobne podrażnienia skóry wokół stomii, które za pomocą odpowiednich produktów udało się szybko opanować. Takie problemy trzeba rozwiązywać od razu, żeby nie doszło do powstania ran.

### **26 stycznia 2015 roku przeszedł Pan zabieg deileostomii, co oznaczało powrót do stanu sprzed pierwszej operacji. Jaki to był dla Pana czas?**

Wszystko wróciło do normy – życie towarzyskie, imprezy, sport. Najpierw były spacerunki w pobliżu domu, później jazda na rowerze, a w końcu wędrowki po górach. Uważam, że aktywność fizyczna jest potrzebna nam wszystkim. A dzisiaj rodzice, gdyby mogli, podwoziliby dzieci nie tylko pod szkołę, ale pod klasę, a potem do domu, żeby tylko się nie zmęczyły. Do tego smartfony, komputery, tablety... Szkoda słów. Z drugiej strony, co roku przyglądam się w Toruniu uczestnikom mistrzostw lekkoatletycznych w kategorii Masters. I jestem pod wrażeniem, gdy widzę, w jakiej kondycji są te osoby, które mają ponad 70 lat. Jak się poruszają, jakie osiągają wyniki!

Dodam jeszcze, że w trakcie tego pobytu poznałem fantastycznych ludzi, Dagmarę i Kubę, z którymi mam kontakt do dziś.

### **We wspomnianym artykule z 2016 roku powiedział Pan: „Jeszcze kiedyś będę się wspinał”. Czy to też się Panu udało?**

Tak, wróciłem do ścianki wspinaczkowej. Jestem aktywny, biorę udział w imprezach sportowych. Najbardziej jednak lubię wycieczki rowerowe. Ostatnio pedałując przez 10 godzin, pokonałem 160 km. Może była w tym odrobina szaleństwa? Nie

wiem. Mam po prostu zaufanie do sprzętu stomijnego, którego używam. Korzystam też z całej linii akcesoriów – preparatów wspomagających uszczelnianie, ochronę skóry lub odklejanie, past, sprayów, gazików itd. Tak więc funkcjonowałem jak zdrowy człowiek, zapomniałem o swojej chorobie. Były to lata normalności i wewnętrznego spokoju.

### **Aż nadszedł 26 listopada 2019 roku...**

Nagle, około północy obudził mnie tak silny ból brzucha, jakiego nigdy nie miałem. Zadzwoiłem po pogotowie i trafiłem do Specjalistycznego Szpitala Miejskiego w Toruniu. Okazało się, że doszło do perforacji jelita grubego w zakresie zbiornika J-Pouch. Szybko podpisałem zgodę na operację. Chodziło o zabieg ratujący życie – ileostomię końcową. Przeszedłem go gorzej niż pierwszy. Byłem zmęczony psychicznie



– Myślę, że powrót do normalności i aktywności sprzed operacji jest również pewnym rodzajem podziękowania dla całego zespołu lekarsko-pielęgniarskiego – uważa pan Juliusz.

“

*Warto cieszyć się każdą chwilą, bo nie wiemy, co będzie jutro. Trzeba brać z życia garściami i żyć jak najlepiej, żeby wycisnąć z niego tak dużo, jak tylko się da.*



i fizycznie, znacznie schudłem. Jestem jednak bardzo wdzięczny lekarzom – doktorowi Markowi Załuckiemu i doktorowi Piotrowi Hubertowi za uratowanie życia.

### **Czy tym razem w szpitalu również otrzymał Pan próbki sprzętu stomijnego?**

Tak, i nic się nie zmieniło. Widać inne firmy nie są mi pisane, jestem „skazany” na ConvaTec. Dzięki sprzętowi stomijnemu tej firmy mogę żyć normalnie, a nawet lepiej niż przed operacją. Jest praktycznie niezauważalny na zewnątrz, fantastyczny. Takiej jakości, że go nie widać, nie słychać i nie czuć. Stosuję sprzęt dwuczęściowy, z paskiem mocującym, żeby mieć pewność, że wszystko dobrze się trzyma. I jak dotąd nie miałem ani jednej „wpadki”. A gdy w okolicy stomii pojawiła się nadżerka, pani Beata, Przedstawicielka Medyczna firmy ConvaTec z Bydgoszczy, szybko się tym zajęła i problem zniknął. Polecam więc wszystkim, aby korzystali z takiej pomocy.

### **Niektórzy jednak wstydzą się o nią prosić.**

Takie mamy czasy, że ludzie wstydzą się tego, czego nie powinni, a nie wstydzą tego, czego powinni. Trzeba się jednak przełamywać. W województwie kujawsko-pomorskim jest tylko jedna poradnia stomijna – w Bydgoszczy. Ludzie starsi są często zagubieni, nie radzą sobie z komputerem i internetem. Tak więc przyjazd pielęgniarki stomijnej do domu pacjenta – jak ma to miejsce w przypadku Przedstawicieli Medycznych firmy ConvaTec – to strzał w dziesiątkę.

### **Jak przyjął Pan tę zmianę w swoim życiu: po pierwszej operacji było dobrze i nagle stało się to, co się stało?**

Pogodziłem się z tym dosyć szybko. W życiu jest tak, że nikt z nas nie wie, co go czeka. Człowiek, który dziś nie ma stomii, jutro może ją mieć. Takich operacji będzie coraz więcej. Stomię miał między innymi Jan Kobuszewski, który emanował pozytywną energią i humorem, czy Jan Paweł II po zamachu na swoje życie.

### **Co jest najważniejsze w powrocie do aktywnego życia?**

Wewnętrzna siła, wsparcie rodziny i to, żeby pacjent po prostu chciał wrócić do życia sprzed operacji. Bo skoro po niej można już chodzić i biegać, to dlaczego nie pływać na kajakach, jeździć na rowerze, wspinać się po górach? Zdobyłem kilka szczytów, w tym Rysy, oraz inne szczyty polskie, słowackie, portugalskie. Stomia nie jest żadnym ograniczeniem, trzeba tylko zaplanować posiłki i znaleźć miejsce na wymianę sprzętu. Problemów z tym nie ma i nie należy ich szukać.

### **Czy stowarzyszenia stomików dają realne wsparcie?**

Tak, jest to dobre rozwiązanie zwłaszcza dla osób, które są załamane albo chcą z kimś porozmawiać, pobyć w większym gronie. Na spotkaniach rozmawia się nie tylko o stomii, lecz także o codziennych sprawach, wakacjach, przepisach kulinarnych. Tam życie towarzyskie kwitnie niemal tak, jak w Ciechocinku!

### **Co powiedziałyby Pan stomikom, którzy wciąż nie mogą pogodzić się ze swoją stomią?**

FOT. DARIUSZ POŁCZYŃSKI (2)



Należy szukać pozytywów, nie bać się, zaufać lekarzom. Życie mamy tylko jedno i szkoda czasu, by przejmować się nieistotnymi sprawami. Tym, co ktoś powie. Zawsze zresztą ktoś coś powie, bo są ludzie, dla których zawsze coś będzie nie tak.

#### **Uodpornił się Pan na takie zachowania?**

Teraz już tak. Strach jednak zawsze będzie nam w życiu towarzyszył, bo codziennie się o coś niepokoimy. Jednak z dobrym sprzętem stomijnym możemy się obawiać o jedną rzecz mniej.

#### **Skąd czerpie Pan energię?**

Może stąd, że chciałbym coś jeszcze w życiu zrobić, a nie usiąść i jęczeć. Wystarczy, że inni to robią. Myślę, że przecież po coś ten mój zabieg był, że lekarze poprzez swoją ciężką pracę dali mi drugie życie i zawsze będę im za to wdzięczny. Mam z nimi zresztą stały kontakt. Pytają mnie czasem, czy czegoś żałuję...

#### **A żałuje Pan?**

Niczego nie żałuję. Może tylko tego, że tak późno zdecydowałem się na pierwszą operację.

#### **Dlaczego został Pan Ambasadorem firmy ConvaTec?**

Ponieważ myślę, że należy dzielić się swoimi doświadczeniami – po to, żeby jednym ludziom pomóc, a innym pokazać, że dalej robię swoje. Każdy z nas powinien być na swój sposób uparty i dążyć do jakiegoś celu. Moim celem był na początku powrót do dobrej formy fizycznej, a potem jej poprawa. Poza tym poznałem świetną, aktywną dziewczynę z Torunia, Magdę, która prowadzi swój blog, brała też udział w sesji fotograficznej kobiet ze stomią. I te zdjęcia są przeurocze, precudowne! To ona zachęciła mnie, żebym też zaczął coś robić dla naszego środowiska. I tak właśnie się stało.

#### **Wierzy Pan, że Pana przykład pomoże innym?**

Każda inicjatywa pokazująca, że stomia nie ogranicza, ale otwiera przed nami nowe możliwości i horyzonty, jest dobra. Stomia to polepszenie stanu zdrowia poprzez jego chwilowe pogorszenie, ból i niedogodności, które towarzyszą każdej operacji. Warto jednak cieszyć się każdą chwilą życia, mieć na uwadze jego kruchość i przemijalność. Bo nie wiemy, co będzie jutro. Trzeba brać z tego życia garściami i żyć jak najlepiej, żeby wycisnąć z niego tak dużo, jak tylko się da. Jak sok z kosza pełnego truskawek.

#### **Czy bez stomii byłby Pan szczęśliwszym człowiekiem?**

Nie zastanawiam się nad tym. Jest, jak jest i trzeba się z tym pogodzić. Nie wszystko jesteśmy w stanie zaakceptować z dnia na dzień, ale wszystko jest do zniesienia, do przeżycia. Czasem wydaje nam się, że nie damy rady, ale życie to weryfikuje. Takie sytuacje nas wzmacniają, dają nowe doświadczenia. Większość

z nas ma więcej doświadczeń złych niż dobrych, ale warto skupiać się na tych drugich, żeby wyciągać z życia to, co dobre i piękne. Cieszyć się nim.

#### **Czy ostatnie lata Pana zmieniły?**

Z czasem każdy z nas się zmienia. Nabrałem siły i wiary w siebie, choć z tym drugim różnie bywa. Staram się żyć tak, żeby nie mieć zmartwień, a nie ciągle szukać szczęścia. Żeby przeżyć to życie jak najlepiej i mieć co opowiadać wnukom.

#### **Chciałby Pan mieć wnuki?**

Oczywiście, większość z nas do pełni szczęścia potrzebuje dzieci. I wcale nie po to, żeby mieć wsparcie na starość. Zdarza mi się słyszeć, że osoba chora będzie miała chore dziecko. A przecież wiele osób zdrowych ma chore dzieci, a chorych – zdrowe. Na wiele pytań nie znamy odpowiedzi, ale zawsze lepiej patrzeć w przyszłość z nadzieją, że będzie dobrze. Osoby chore nie powinny się bać zakładać rodziny, nie powinny się bać swoich marzeń, niczego! Jedyne, czego powinniśmy się bać, to tego, że nie przeżyjemy swego życia na 100 procent. Żyjmy więc jak najlepiej – dla ludzi, z ludźmi i wśród ludzi. ●



– Gdyby pan Juliusz miał przekazać przesłanie dla osób ze stomią, brzmiałoby tak: stomia nie ogranicza, ale otwiera nowe możliwości i daje z życia więcej, niż mieliśmy przed operacją.



Mgr Urszula Sobczak  
Pielęgniarka stomijna

# PIODERMIA ZGORZELINOWA leczenie

CZĘŚĆ 2

LECZENIE PIODERMII W PRZEBIEGU WRZODZIEJĄCEGO ZAPALENIA JELITA GRUBEGO (WZJG) I CHOROBY LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA (CHLC) POWINNO SIĘ KONCENTROWAĆ NA MIEJSCOWEJ PIELĘGNACJI RAN, ZAPOBIEGANIU URAZOM I PRZYJMOWANIU LEKÓW.



**P**rzypomnijmy, że piodermia zgorzelinowa (*pyoderma gangrenosum* – PG) to inaczej zgorzelinowe zapalenie skóry. Z powodu ekstremalnego bólu oraz skłonności do patergii, czyli nadwrażliwości skóry prowadzącej do zmian zapalnych pod wpływem niewielkiego nawet urazu, leczenie ran należy przeprowadzić w sposób bardzo delikatny i zapewnić silne leki przeciwbólowe, szczególnie przed zmianą opatrunku.

## PIELĘGNACJA RANY

Niezbędnym etapem w prawidłowej pielęgnacji rany jest jej oczyszczenie, ale w przypadku PG opracowanie chirurgiczne nie jest wskazane, ponieważ może prowadzić do pogorszenia zmian chorobowych.

Ranę należy delikatnie przepłukać roztworem soli fizjologicznej. Jeżeli istnieje tkanka martwicza, to łagodnym podejściem jest zastosowanie oczyszczenia autolitycznego. Polega ono na użyciu opatrunków zapewniających wilgotne środowisko w ranie (tzw. hydrożele), pozwalających na rozpuszczenie się martwicy pod wpływem enzymów wydzielanych przez własne komórki chorego. Przykładem jest **GranuGel®** – opatrunek ConvaTec w formie żelu, który uwadnia martwe tkanki i pobudza mechanizmy autolizy, co prowadzi do oczyszczenia rany z martwicy.

Oprócz oczyszczenia rany należy zapewnić pochłanianie wysięku, który może być bardzo duży. Zaleca się opatrunki piankowe, np. **Aquacel® Foam**, lub laminowane, złożone z kilku warstw, np. **Aquacel® Extra** lub **Aquacel® Ag+Extra** – w przypadku ran ze zwiększonym ryzykiem infekcji.

Szczególnie trudne jest leczenie miejscowe PG, która rozwinęła się w pobliżu stomii. Mówimy wówczas o **piodermii okołostomijnej**. Trudność wynika z niemożności miejscowego zastosowania większości środków dostępnych do leczenia zmian skórnych, ponieważ na uszkodzonej skórze musimy przez cały czas mocować worek stomijny.

Oprócz choroby zasadniczej przyczyną piodermii okołostomijnej może być niewłaściwy rodzaj i zastosowanie sprzętu stomijnego. Źle dobrany sprzęt stomijny może również wywołać PG, powodując uraz skóry poprzez zwiększenie ucisku na nią.

Kolejnym czynnikiem miejscowym może być obecność przepukliny okołostomijnej, ponieważ uraz w tym przypadku wynika ze zmian napięcia skóry wokół stomii.

## WAŻNE WSKAZÓWKI DLA PACJENTA Z PG WOKÓŁ STOMII:

- Nie dopuszczać do wycieku stolca, zapewniając odpowiednie uszczelnienie za pomocą pasty uszczelniająco-gojącej lub pierścieni uszczelniających.
- Dbać, aby nie doszło do wtórnego zakażenia rany.
- Przy dużym wysięku z owrzodzenia wymieniać opatrunki codziennie, zakładając worek stomijny jednocześnie.
- W celu zmniejszenia wysięku stosować opatrunki chłonne, piankowe lub laminowane.
- Zdejmować sprzęt stomijny ze skóry bardzo ostrożnie, używając aerozoli rozpuszczających klej, np. **Niltac™**.

- Jeżeli rana ulegnie już zakażeniu, sięgać po opatrunki specjalistyczne zawierające jony srebra.
- Nie stosować intensywnego, agresywnego czyszczenia rany, ponieważ nawet niewielki uraz mechaniczny może spowodować pogorszenie zmian.
- Chronić skórę otaczającą ranę, używając np. chusteczek ochronnych.

## JAK PG MOŻE ODDZIAŁYWAĆ NA PACJENTA ZE STOMIĄ?

- ✓ Utrudnia dobór sprzętu stomijnego.
- ✓ Upośledza zdolność do wykonywania codziennych czynności (z powodu intensywnego bólu).
- ✓ Obniża jakość życia.
- ✓ Ogranicza funkcjonowanie w otoczeniu.
- ✓ Sprzyja depresji oraz izolacji społecznej.

## INNE FORMY LECZENIA

Terapia miejscowa nowoczesnymi opatunkami jest przydatna w celu zminimalizowania bólu i wysokiego ryzyka wtórnych infekcji. Jeśli nie przynosi odpowiedniego efektu, należy włączyć **leczenie ogólnoustrojowe** poprzez zastosowanie kortykosteroidów, które mogą być podawane doustnie, dożylnie lub w terapii pulsowej (okresy przyjmowania leku, czyli tzw. pulsus, są oddzielone przerwami). Miejscowe sterydy są zwykle nieskuteczne. Pomimo że okazują się najbardziej skutecznymi środkami w leczeniu PG, jednak ich stosowanie może być ograniczone przez znaczące skutki uboczne.

U niektórych pacjentów choroba może być szczególnie oporna na leczenie i konieczne staje się wówczas zastosowanie **terapii immunosupresyjnej**. Jest ona wykorzystywana w chorobach autoimmunologicznych, nazywanych także chorobami z autoagresji (m.in. WZJG i CHLC), w których układ odpornościowy traktuje organizm jak wroga i zaczyna go atakować, niszcząc własne komórki i tkanki, co prowadzi do trwałych, często nieodwracalnych uszkodzeń. Leki immunosupresyjne hamują ten proces. Niestety, ich stosowanie może także wywoływać skutki uboczne.

Metodą, która może przyspieszyć gojenie piodermii zgorzelinowej, jest również **tlenoterapia hiperbaryczna**. Polega na zwiększeniu ciśnienia w specjalnej komorze, a tym samym natlenieniu pacjenta. Ciśnienie wyższe niż atmosferyczne sprawia, że tlen przenika przez tkanki organizmu i pozbawia go barier fizjologicznych. Inaczej mówiąc, przenika tam, gdzie na co dzień nie ma szansy się przedostać, i trafia do obszarów źle ukrwionych. Mogą to być np. trudno gojące się rany.

Jeszcze inną, niezwykle nowoczesną, metodą jest **leczenie biologiczne**, które polega na podawaniu pacjentom preparatów stworzonych za pomocą inżynierii genetycznej, przy użyciu żywych komórek roślinnych, zwierzęcych, bakterii, wirusów lub drożdży. Zawierają one genetycznie zmodyfikowane białka, które mają zdolność do pobudzania odpowiedzi immunologicznej organizmu. Ich celem jest także regulowanie i modyfikowanie toczącego się procesu zapalnego. Leki biologiczne muszą być aplikowane w warunkach szpitalnych. Ta metoda leczenia, z uwagi na bardzo wysokie koszty, zarezerwowana jest przede wszystkim dla najcięższych przypadków, które nie poddają się konwencjonalnej farmakoterapii.

Prognozy dotyczące leczenia piodermii zgorzelinowej są nieprzewidywalne. Odpowiedź na terapię przebiega różnie u różnych osób. U około połowy pacjentów rany dają się wyleczyć w ciągu roku. Wiele zależy od rokowania w chorobie zasadniczej. Jeśli jest ona uleczalna, rokowania w leczeniu PG są dobre. ●

## ETAPY ZABEZPIECZENIA RANY ZNAJDUJĄCEJ SIĘ WOKÓŁ STOMII POWSTAŁEJ W WYNIKU PIDERMII ZGORZELINOWEJ



**Zdj. 1:** Bolesna, niegojąca się przez wiele tygodni rana, uniemożliwiająca zaopatrzenie stomii sprzętem stomijnym z powodu podciekania wysięku.



**Zdj. 2:** Zabezpieczenie rany opatrunkiem **Aquacel® Ag**, który zawiera jony srebra i dzięki temu wykazuje właściwości bakteriobójcze. Zastosowano go jako opatrunek pierwotny, bezpośrednio na ranę.



**Zdj. 3:** Zastosowanie opatrunku **Granflex® Extra Thin** jako opatrunku wtórnego, który pozwala na odizolowanie mokrego środowiska rany, umożliwiając przyklejenie sprzętu stomijnego.



**Zdj. 4:** Uszczelnienie wokół stomii z użyciem pasty uszczelniającej **Stomahesive®**. Stomia przygotowana do założenia sprzętu stomijnego.



## NOWOTWORY

# narządów rodnych a stomia

O ZDROWYM STYLU ŻYCIA SŁYSZYMY  
I ROZMAWIAMY CORAZ CZĘŚCIEJ.  
KOJARZY SIĘ NAM Z RUCHEM  
I TZW. ZDROWĄ DIETĄ. WAŻNY JEST  
TEŻ WYPOCZYNEK I ODPOWIEDNIE  
ROZŁADOWYWANIE STRESU.



TEKST *Małgorzata Budynek*

Często motywacją do zmiany stylu życia jest moda, na przykład na uprawianie sportu czy niepalenie. Zachowania prozdrowotne dotyczą osób w każdym wieku. Także wśród ludzi starszych pojawiły się trendy: zdrowego odżywiania i aktywność fizycznej na świeżym powietrzu.

Niestety, samo tylko prowadzenie zdrowego stylu życia nie wystarcza, by zapobiegać wszystkim chorobom, zwłaszcza nowotworom. Bardzo ważne są badania profilaktyczne umożliwiające wykrycie tychże chorób na wczesnym etapie rozwoju, a co za tym idzie – dające szansę na efektywne leczenie, często również na pełne wyzdrowienie.

## STRUKTURA ZACHOROWAŃ

Do nowotworów często rozpoznawanych u kobiet należą nowotwory narządów rodnych. Są one bardzo zróżnicowane pod względem częstości występowania, rokowań i sposobu leczenia. Według danych sprzed kilku lat, opublikowanych w biuletynie „Nowotwory złośliwe w Polsce w 2016 roku”, struktura zachorowań na nowotwory narządów rodnych, na tle wszystkich zachorowań na nowotwory wśród kobiet, przedstawiała się następująco:

**7,7 proc. – rak trzonu macicy**  
**4,6 proc. – rak jajnika**  
**3,2 proc – rak szyjki macicy.**

Stanowią więc one **ponad 15 proc.** nowotworów wykrywanych u kobiet. Efektywność leczenia i szansa na przeżycie spada wraz z rosnącym stopniem zaawansowania nowotworu. Niestety, jak wynika z danych Krajowego Rejestru Nowotworów, bardzo duży odsetek wykrywanych w Polsce nowotworów złośliwych stanowią te, które są w stadium zaawansowanym. Wśród kobiet nowotwory narządu rodного w tym stadium (regionalnym lub uogólnionym) są wykrywane odpowiednio w ponad:

**44 proc. – rak szyjki macicy**  
**20 proc. – rak trzonu macicy**  
**62 proc. – rak jajnika.**

## ZABIEGI ZE STOMIĄ W TLE

W przypadku zaawansowanych stadiów rozwoju nowotworu mamy do czynienia z naciekaniem struktur sąsiadujących, na przykład odbytnicy lub pęcherza moczowego. Jest to bardzo częste szczególnie w przypadku **raka trzonu macicy i jajnika**. Zwłaszcza rak jajnika wymaga bardzo skomplikowanych zabiegów z pogranicza ginekologii i chirurgii ogólnej. Część rozległych operacji wiąże się z koniecznością równoczesnego wyłonienia stomii. Bywa ona także wyłaniana wskutek – towarzyszących leczeniu chirurgicznemu i radioterapii – powikłań w postaci zrostów i przetok. W zależności od przeprowadzonych procedur chirurgicznych może to być stomia czasowa lub stała.

Dla wielu pacjentek to początkowo coś, co przekreśla ich dotychczasowe życie. W miarę „zaprzyjaźniania się” ze stomią i jej pielęgnacją wiele z nich dochodzi jednak do wniosku, że przywróciła im ona możliwość normalnego funkcjonowania, bez bólu i innych dolegliwości.

## NIEDOCENIANA PROFILAKTYKA

Jak wynika z raportu „Badania postaw wobec zachowań zdrowotnych w zakresie profilaktyki nowotworowej wśród mieszkańców Polski, ze szczególnym uwzględnieniem postaw Polek wobec raka szyjki macicy i raka piersi”, opublikowanego przez Ministerstwo Zdrowia w czerwcu 2017 roku, profilaktyka nie jest postrzegana tak, jak powinna. „Termin *profilaktyka* zwykle rozumiany był jako zapobieganie chorobom. Pod tym pojęciem kryją się głównie badania medyczne, rzadziej zdrowy tryb życia. Programy profilaktyczne, które są w Polsce obecne, respondenci identyfikują jako skierowane do kobiet: darmowe mammografie, cytologie”.

Mimo takiego postrzegania profilaktyki wiele kobiet nie bada się regularnie. O ile w przypadku badania piersi jest

dużo lepiej niż wcześniej, to cytologia jest nadal uznawana za badanie wstydliwe, ponieważ wiąże się z koniecznością wizyty u ginekologa. Z raportu wynika, że tylko **61 proc. kobiet chodzi regularnie do ginekologa**. Im wyższy poziom wykształcenia, lepsza sytuacja materialna i większe miasto, tym ten odsetek jest wyższy. Na szczęście, coraz więcej młodych kobiet po raz pierwszy odwiedza ginekologa w celach profilaktycznych.

“

*Musimy dbać o siebie,  
bo nikt inny za nas  
tego nie robi.  
Dlatego żyjemy zdrowo  
i stosujemy się  
do zaleceń dotyczących  
badań profilaktycznych.*

## NISKA ŚWIADOMOŚĆ, MAŁA WIEDZA

Według cytowanego raportu wiedza na temat nowotworów jest również niedostateczna, a problem jest często bagatelizowany. W przypadku **raka szyjki macicy** dla części młodych kobiet jest to sprawa bardzo odległa. Ich zdaniem problem ten dotyczy kobiet „(...) z mniejszego miasta, starszych i zaniedbanych. Wraz z wiekiem i doświadczeniem choroba ta staje się bardziej realna. Starsze kobiety mają większą świadomość ryzyka jej

występowania. Wynika ona zarówno ze stykania się z takimi przypadkami w swoim otoczeniu, jak i z własnych doświadczeń z chorobami narządów kobiecych”.

Niestety, wiedza i świadomość nie przekładały się na zdrowotne zachowania, ponieważ tylko część kobiet w wieku 60-69 lat skłoniło to do regularnej kontroli u ginekologa, a część zaniechała takich wizyt, uważając że problem ten przestał ich dotyczyć. Co gorsza, kobiety w ogóle nie wiązały raka szyjki macicy ze stylem życia, dietą i używkami.

Tymczasem do firmy ConvaTec coraz częściej zgłaszają się pielęgniarki i położne z oddziałów ginekologicznych szpitali, z prośbą o zorganizowanie szkolenia z zakresu zaopatrzenia stomii. Świadczy to o tym, że wyłanianie stomii przy chorobach nowotworowych narządów rodnych jest coraz częściej stosowanym postępowaniem chirurgicznym.

## WZIĄĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Pamiętajmy, że zdrowy tryb życia daje nam większe szanse na długie i zdrowe życie. Niewątpliwie łatwiej jest pozytywnie postrzegać takie jego aspekty, jak: aktywność ruchowa, ograniczanie lub eliminacja używek (palenie papierosów, picie alkoholu), zwiększenie udziału warzyw w diecie, regularne posiłki, unikanie stresu, wysypianie się.

Jednak nie może się to skończyć na samym tylko postrzeganiu. Musimy dbać o siebie, bo nikt inny za nas tego nie robi. Nie możemy uciekać od odpowiedzialności za własne zdrowie. Dlatego żyjemy zdrowo i stosujemy się do zaleceń dotyczących regularnych badań profilaktycznych. ●



Cytologia pozwala wykryć groźne komórki nowotworowe.

## Z TROSKĄ

## o najmłodszych

WYŁONIE NIE STOMII U DZIECKA  
SPRAWIA, ŻE RODZICE MAJĄ SZEREG  
WĄTPLIWOŚCI ZWIĄZANYCH  
Z OPIEKĄ, PIELĘGNACJĄ ORAZ  
ODPOWIEDNIM ZAOPATRZENIEM  
W PEDIATRYCZNY SPRZĘT STOMIJNY.



*Iwona Puchalska*

Kierownik marketingu Działu Stomijnego ConvaTec Polska

Postanowiliśmy rozszerzyć ofertę produktów do zaopatrzenia stomii o nowy, udoskonalony sprzęt stomijny, który dzieciom zapewni komfort i bezpieczeństwo, a ich rodzicom da poczucie spokoju i pewności na co dzień. Z taką właśnie myślą powstała linia **ConvaTec Little Ones®** – zaprojektowana z najwyższą troską o małych pacjentów.

### KOMFORT I OCHRONA

Zaletą tych produktów jest możliwość dopasowania do najmniejszego nawet brzuszka. Dlatego łatwo można zaopatrzyć także te dzieci, u których stomia została wyłonią w pierwszych dniach życia. Właściwe zaopatrzenie stomii jest równie ważne, jak ochrona delikatnej skóry dziecka, która nie ma jeszcze w pełni wykształconych mechanizmów obronnych, jest cienka, wrażliwa i podatna na uszkodzenia, stąd przyklepce w produktach **Little Ones®** wykonane są z materiału hydrokoloidowego **Stomahesive®** o wyjątkowych właściwościach ochronnych. Dzięki temu bardzo dobrze przylegają, zabezpieczają przed podciekaniem i zapewniają komfort dziecięcej skórze.

### PEŁNA GAMA

Wśród nowości w ofercie sprzętu pediatricznego **ConvaTec Little Ones®** mamy sprzęt jednoczęściowy oraz dwuczęściowy. Oba te systemy doskonale sprawdzają się w zaopatrzeniu stomii zarówno u noworodków, jak i u małych dzieci.

**System dwuczęściowy** wykonany jest w technologii łączenia przylepnego i ma zalety systemów jedno- i dwuczęściowych. Specjalna strefa przylepna, znajdująca się na płytce, pozwala na trwałe, a jednocześnie elastyczne połączenie z workiem, wyposażonym w dopasowany przylepiec. Umożliwia to kontrolę stomii, bez narażania delikatnej skóry dziecka na ciągle odklejanie przylepca, ponieważ płytka pozostaje na skórze przez kilka dni, a worek można wielokrotnie wymieniać. **Ważną zaletą tego systemu jest też jego doskonała przyczepność.**

Worek wyposażony jest w filtr umożliwiający odprowadzanie nadmiaru gazów, co zapobiega balonowaniu oraz neutralizuje nieprzyjemne zapachy. Zastosowana w worku dwustopniowa szczelna zapinka **InvisiClose®** jest łatwa do oczyszczenia i może być ponownie użyta po zamoczeniu, a przy tym nie wchłania zapachów, przez co zapewnia prawidłową higienę. Z kolei listewki, wykorzystane w odpływie worka, pozwalają na jego wygodne opróżnianie.

Worek od strony ciała pokryty jest miękką włókniną, co zapewnia komfort wrażliwej skórze dziecka, a przezroczysta folia z drugiej strony pozwala na kontrolę stomii, treści jelitowej i poziomu wypełnienia.

**Sprzęt jednoczęściowy** to worek ileostomijny **Little Ones®** otwarty, z przymocowanym na stałe przylepcem, który nie ma otworu startowego. Przy pomocy podziałki samodzielnie wycinamy w nim otwór, dostosowując go do kształtu i rozmiaru stomii dziecka. Optymalne dopasowanie otworu jest szczególnie ważne w przypadku stomii dwulufowych.

Z myślą o dziecięcej skórze kształt worków zaprojektowano tak, by ich zgrzewana krawędź nie powodowała podrażnień czy otarć. Podobnie jak w sprzęcie dwuczęściowym, tak i w przypadku sprzętu jednoczęściowego worek od strony ciała pokryty jest miękką włókniną, a przezroczysta folia z drugiej strony umożliwia obserwację stomii, treści jelitowej i poziomu wypełnienia. Udoskonalony został również system zamykania worka. Rzepowa zapinka sprawia, że z łatwością można go opróżnić, a dodatkowo jest bardzo higieniczna – nie wchłania nieprzyjemnych zapachów i łatwo ją utrzymać w czystości.

Dzięki zastosowanym rozwiązaniom zarówno nowy system jednoczęściowy, jak i dwuczęściowy zapewniają większy komfort najmłodszym pacjentom ze stomią. ●





Idealnie dopasowany  
do małych brzuszków

Właściwa ochrona  
delikatnej skóry  
dziecka

Bezpieczeństwo  
i komfort  
każdego dnia

*Zadbaj o komfort swojego dziecka*

**Nowy sprzęt stomijny dla noworodków i małych dzieci**



SYSTEM DWUCZĘŚCIOWY  
ADHEZYJNA TECHNIKA  
POŁĄCZENIA LITTLE ONES®

Zadzwoń,  
aby otrzymać  
**BEZPŁATNĄ  
PRÓBKĘ**  
**800 120 093**



JEDNOCZĘŚCIOWY  
WOREK ILEOSTOMIJNY  
LITTLE ONES®

## LUDZIE

# kontra wirusy

**SĄ STARE JAK ŚWIAT, WCIĄŻ  
TAJEMNICZE I CZĘSTO GROŹNE.  
O WPŁYWIE WIRUSÓW NA NASZE  
ŻYCIE ORAZ O TYM, JAK SIĘ PRZED  
NIMI CHRONIĆ W DOBIE PANDEMII,  
ROZMAWIAMY Z EKSPERTEM  
DS. PROFILAKTYKI ZAKAŻEŃ.**



**Dr n. med. Paweł Grzesiowski**

Immunolog, wykładowca w Szkole Zdrowia Publicznego CMKP, prezes Fundacji Instytut Profilaktyki Zakażeń, dyrektor Centrum Medycyny Zapobiegawczej i Rehabilitacji w Warszawie

## Czy kiedy po raz pierwszy usłyszał Pan doniesienia medialne z Chin o nowym koronawirusie, pomyślał Pan „No to mamy problem”?

Pierwsze informacje, jakie pojawiły się na początku stycznia tego roku, nie były jeszcze niepokojące. Natomiast gdy wkrótce potem okazało się, że zdiagnozowany został nowy wirus koronawirus, nieznany dotąd ludzkiej odporności, było wiadomo, że jest to patogen o globalnym potencjale epidemicznym. Potwierdziły to liczne zachorowania w chińskiej prowincji Wuhan. Mówiło się już wówczas, że wirus ten może przedostać się z Azji na inne kontynenty. Przełomem była informacja o przeniesieniu tego patogenu przez chińskiego turystę na teren Stanów Zjednoczonych oraz potwierdzone przypadki zachorowań w Tajlandii, Hongkongu czy Australii. Wtedy nie było wątpliwości, że pojawienie się wirusa w innych krajach jest tylko kwestią czasu.

## Czym są wirusy?

Są to proste bezkomórkowe fragmenty materiału genetycznego, które samodzielnie nie są zdolne do życia, ale po podłączeniu się do komórek żywiciela łatwo się namnażają, a ich potrzeby życiowe są ultraubogie. Liczba odkrywanych nowych cząstek zakaźnych na świecie rośnie lawinowo. Zawsze najwięcej problemów w tym zakresie mieliśmy właśnie z wirusami, ponieważ najszybciej się zmieniają, czyli mutują. Wirus poza organizmem żyje krótko. Jeżeli jest to wirus odzwierzęcy, ma stałą grupę żywicieli w świecie zwierząt i przenosi się z nich na człowieka.

## Skąd biorą się nowe, nieznane dotąd wirusy?

Wirusy z przeszłości tracą na znaczeniu, między innymi z powodu szczepień czy skutecznych leków, a nowe zyskują. I tak mamy na przykład wirusy HIV, HCV, ebolę czy SARS-CoV-1, który „wychował się” w organizmach nietoperzy, po czym zmutował w kolejny, tak głośny obecnie wariant – SARS-CoV-2. Jest to więc swoisty marsz wirusów, których nowe formy powstają przez cały czas. Zmieniają się tak, że nasz układ odpornościowy ich nie rozpoznaje i pojawia się nowe ryzyko pandemii. Przykładem może być wirus grypy, który podlega wciąż drobnym zmianom genetycznym, a raz na jakiś czas zasila się nowym materiałem genetycznym, na przykład wirusa ptasiego, i pojawia się zupełnie nowy pandemiczny wirus grypy. Tak było też ze słynną „hiszpanką” czy wirusem świńskiej grypy.

## Czy koronawirus unosi się w powietrzu?

Unosi się, ale nie podróżuje samotnie. Przemieszcza się w grupach na kroplach pary wodnej – w aerozolu wydychanym przez osobę zakażoną. Na każdej mikrokropelce





znajduje się 500–1000 cząstek wirusowych. Jeżeli znajdziemy się w „promieniu rażenia”, czyli w odległości mniejszej niż dwa metry od takiej osoby, wirus dotrze do błony śluzowej nosa, ust czy spojówek. Zakażenie następuje głównie drogą kropelkową (rzadziej przez spojówki). Aby do niego doszło, nie wystarczy nasz jeden oddech w takiej atmosferze, ale przebywanie w niej przez kilkanaście minut – już tak. Drugą, mniej prawdopodobną drogą zakażenia, jest kontakt z powierzchnią, na której osiadł wirus. Dotykając jej, możemy przenieść go rękami na błony śluzowe naszych oczu, ust czy nosa.

#### **Kto może zachorować?**

Wszyscy. Choroba ma jednak dwa skrajne obrazy. Jeden to bezobjawowa obecność wirusa w drogach oddechowych. Jest to stan nosicielstwa, który utrzymuje się około dwóch tygodni i dotyczy głównie dzieci, młodzieży i dorosłych poniżej 40 lat. Na drugim biegunie są zachorowania bardzo ciężkie, obciążone ryzykiem zgonu. Dotyczy to zwłaszcza osób w wieku 50+. W grupie powyżej 70. roku życia co dziesiąty przypadek jest powikłany i może zakończyć się zgonem. Trzeba jednak zauważyć, że 80 procent osób z tej grupy ma czynniki ryzyka w postaci chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia, otyłość czy cukrzyca.

#### **Czy pacjenci ze stomią są w grupie ryzyka zakażeń?**

Stomia sama w sobie nie jest czynnikiem ryzyka, bo wirus nie przenosi się drogą pokarmową. Natomiast stomia jest zawsze skutkiem jakiejś choroby jelit – najczęściej zapalnej, nowotworowej czy urazu. Ważne jest to, czy ta choroba została wyleczona, czy nadal jest aktywna. Osoby cierpiące na schorzenia autoimmunologiczne czy zapalne, takie jak

wrzodziejące zapalenie jelita grubego czy choroba Leśniowskiego-Crohna, są w grupie ryzyka cięższego przebiegu COVID, jeśli biorą leki immunosupresyjne, na przykład sterydy, cytostatyki. Sama choroba zapalna nie wydaje się powiązana z takim ryzykiem.

#### **A co z pacjentami onkologicznymi?**

Wyleczona choroba nowotworowa nie stanowi ryzyka zakażenia COVID. Natomiast jeśli choroba ta jest aktywna, wówczas ryzyko wzrasta, szczególnie podczas chemioterapii.

#### **Czy przy stosowaniu leków biologicznych ryzyko zakażenia także rośnie?**

Nie ma danych, które by o tym świadczyły. Przeciwnie, niektóre leki biologiczne, na przykład tocilizumab, są wykorzystywane do leczenia najcięższych postaci COVID-19.

#### **Koronawirus znajduje się w stolcu zainfekowanej osoby. Jakże ma to znaczenie w kontekście zakażeń?**

Część osób choruje bezobjawowo i może nie wiedzieć o tym, że w ich stolcu znajduje się wirus, który może zakażać. Oznacza to konieczność szczególnego dbania o higienę oraz utylizowanie odpadów pochodzących ze stomii, gdyż mogą być dla otoczenia źródłem zakażenia. Ostrożne usuwanie worków stomijnych zgodnie z instrukcją producenta jest bardzo istotne, po usunięciu worka konieczne są umycie i dezynfekcja rąk.

#### **Czy przy zmianie sprzętu stomijnego można się zarazić koronawirusem?**

Teoretycznie tak, jeśli pomagamy osobie zakażonej przy obsłudze stomii bez zachowania zasad bezpieczeństwa.



Trzeba jednak pamiętać, że główną drogą przenoszenia wirusa jest droga kropelkowa. Jeśli więc w czasie wymiany sprzętu stomijnego zarówno pacjent, jak i osoba zabezpieczająca stomię mają założone maseczki ochronne, wówczas nie ma ryzyka przeniesienia tej choroby.

### **Jak pacjenci ze stomią mogą się bronić przed zakażeniem?**

Po pierwsze, trzeba uwzględnić kwestię wieku. Młodzi pacjenci ze stomią są bezpieczniejsi niż ci w wieku 50–60+. Po drugie, należy pamiętać, że wirus wnika do naszego organizmu przez błony śluzowe nosa, ust albo oczu. Po trzecie, dużo zakażeń następuje w placówkach ochrony zdrowia, domach opieki społecznej. Dlatego wszyscy, a zwłaszcza osoby, które są narażone na częste kontakty z takimi miejscami, powinni przestrzegać czterech podstawowych zasad: higieny rąk, zachowania dystansu dwóch metrów, noszenia maski ochronnej zakrywającej nos i usta oraz – ewentualnie – ochrony oczu. Może to zmniejszyć ryzyko zakażenia o 80 procent.

### **Co właściwie znaczy „dokładne mycie rąk”?**

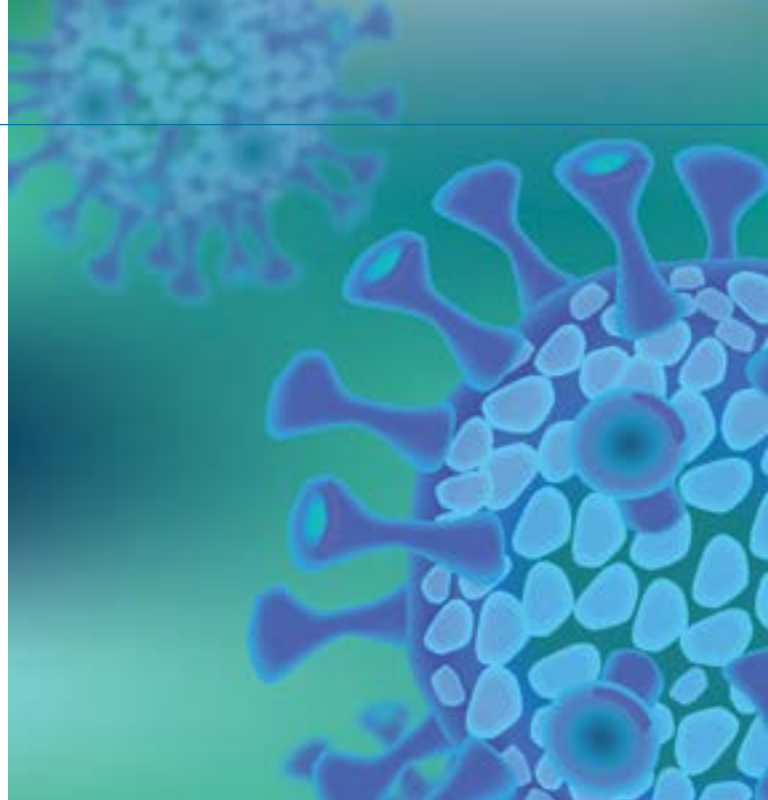
Przede wszystkim trzeba sobie uświadomić, że mycie rąk jest konkretną procedurą, która powinna trwać około 20 sekund, a nie przypadkowym pomazaniem rąk mydłem i polaniem wodą. Mydło należy nałożyć na wewnętrzną skórę dłoni, rozprowadzić na części grzbietowe, między palcami i wokół kciuków i skutecznie spłukać, a potem ręce osuszyć – najlepiej ręcznikiem papierowym lub – w warunkach domowych – tekstylnym, zmienianym 2–3 razy w tygodniu. Podobnie postępujemy z preparatem dezynfekującym (bez wycierania rąk).

### **Kiedy trzeba myć ręce?**

Oprócz zabiegów związanych z obsługą stomii czy wizytą w toalecie z innych powodów, dochodzą czynności związane z dotykiem różnych powierzchni, z którymi mają kontakt inne osoby. Dlatego gdy na przykład wracamy z zakupami do domu, po ich rozpakowaniu myjemy ręce. To samo dotyczy powrotu z miejsc, gdzie dotykaliśmy klamek, poręczy, włączników światła, klawiatury, przycisków windy. Po powrocie do domu zawsze należy umyć ręce.

### **Czy nadal jeszcze trzeba odkładać wizyty u specjalistów i planowane zabiegi?**

Proste porady, związane chociażby z wymianą sprzętu stomijnego, można załatwić za pomocą teleporady i to zalecam jako najbezpieczniejszą formę kontaktu z placówkami ochrony zdrowia. Jeśli takie rozwiązanie wystarczy w określonej sytuacji zdrowotnej, należy z niego skorzystać. Nie ma jednak żadnego powodu, aby przekładać wizyty



specjalistyczne, zwłaszcza jeśli istnieje po temu uzasadniona potrzeba. Trzeba też odtworzyć rozpoczęty i przerwany z powodu pandemii proces diagnostyczny. W przychodni należy zachować bezpieczny dystans, nosić maseczkę oraz dezynfekować ręce.

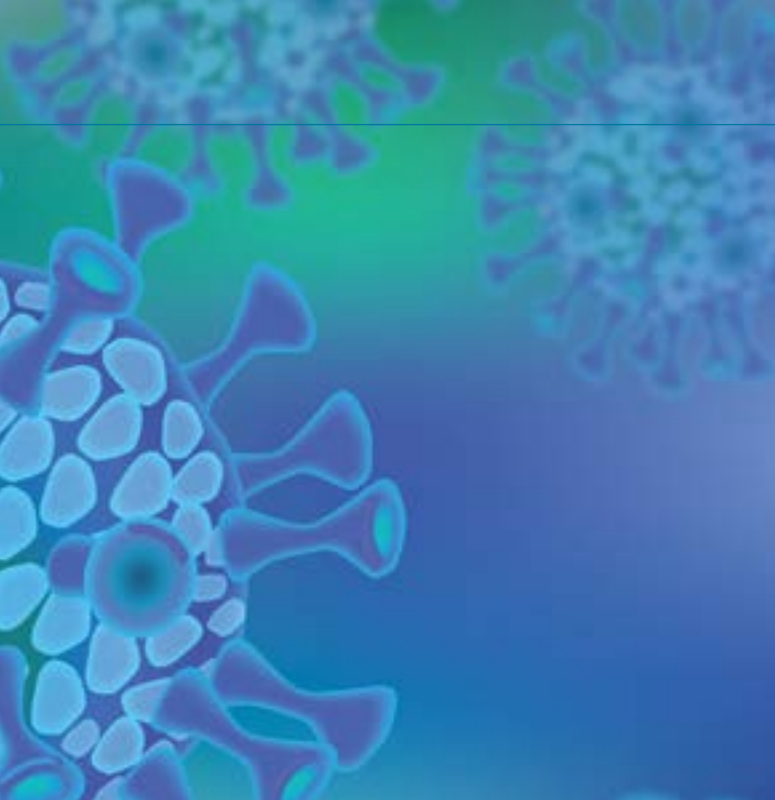
### **A co z wizytami domowymi, na przykład pielęgniarki stomijnej?**

Z nimi też nie powinno być problemu. Personel medyczny ma odpowiednie wytyczne, jak należy postępować, aby wizyta domowa była bezpieczna dla obu stron. Pielęgniarka zakłada maseczkę, rękawiczki, fartuch i ochronę oczu. Pacjent też powinien mieć maseczkę. Jeśli dokucza mu kaszel czy gorączka, powinien zgłosić to osobie, który ma przyjść na wizytę domową, żeby mogła się dodatkowo zabezpieczyć. Jeśli jednak ta wizyta nie jest niezbędna, lepiej ją przesunąć na okres po ustąpieniu tych objawów.

### **Jakie maseczki warto nosić?**

W placówkach ochrony zdrowia oraz wszędzie tam, gdzie istnieje podwyższone ryzyko zakażenia, warto nosić profesjonalne maseczki ochronne, a nie te szyte we własnym zakresie. Zwykle maseczki bawełniane chronią przed dużymi kroplami aerozolu, nie jest to jednak środek prewencyjny liczący się w profilaktyce zakażenia.

Do krótkich kontaktów czy wizyt wystarczają maski chirurgiczne, które obniżają ryzyko zakażenia nawet do 50 procent. Przy dłuższych i bardziej nasilonych kontaktach potrzebne są półmaski typu FFP-2 lub FFP-3 (w amerykańskich normach odpowiednio: N-95 i N-99). Maskę FFP-2 filtruje powietrze ze skutecznością 95 procent, a FFP-3 – 99 procent. Zwykła maska bawełniana daje 1–2 procent ochrony.



## JEŚLI ZDECYDUJESZ SIĘ NA WIZYTĘ DOMOWĄ PIEŁĘGNIARKI, PAMIĘTAJ, ŻE POWINNA PODCZAS NIEJ POSIADAĆ ŚRODKI OCHRONY INDYWIDUALNEJ:

- rękawiczki ochronne
- fartuch niebarierowy lub barierowy (w zależności od stopnia ryzyka zakażenia)
- maskę ochronną chirurgiczną lub filtrującą typu FFP2/ FFP3 (w zależności od stopnia ryzyka zakażenia)
- przyłbice
- osłonę włosów.

Na rynku dostępne są też samoodkażające się bawełniane maski z włókniną filtrującą, zapewniające wyższy poziom zabezpieczenia, dobre dla pacjentów podatnych na zakażenia.

### **Na temat walki z koronawirusem krążą różne mity, między innymi ten, że można się go pozbyć, pijąc gorącą wodę. Czy może Pan rozprawić się z tymi przekonaniami?**

Czas już się z nimi rozprawił. Są to teorie wyssane z palca i często wręcz niebezpieczne. Stosowanie wrzątku czy innych środków odkażających miejscowo na błony śluzowe nosa czy ust jest bardziej szkodliwe niż pomocne. Można natomiast przepłukiwać nos solą fizjologiczną, a usta – środkiem ogólnoodkażającym do higieny jamy ustnej. Nie stanowi to jednak specyficznej ochrony przeciwko zakażeniu koronawirusem. Najważniejsze jest przestrzeganie wspomnianych czterech zasad bezpieczeństwa. Nie ma innych metod profilaktyki.

Z kolei sięganie po witaminę D, witaminę C, flawonoidy czy probiotyki mieści się w działaniach ogólnoprofilaktycznych, nie stanowi jednak ochrony celowanej przeciwko koronawirusowi. W ten sam sposób możemy się także chronić na przykład przed gripą.

### **Pozostaje nam więc czekać na szczepionkę. Kiedy będzie?**

To wróżenie z fusów. Trwają badania drugiej fazy klinicznej i dopiero po ich zakończeniu będzie można powiedzieć, który preparat ma potencjał. Efekt szczepionki mierzymy powoli, odporność powstaje 2–3 tygodnie po jej podaniu. Potem należy obserwować osoby zaszczepione, czy powstają u nich komórki pamięci immunologicznej, czy wymagana jest druga dawka szczepionki. Realnie oceniając, od wyjścia z drugiej fazy badań klinicznych musi jeszcze upłynąć około

roku. Najbardziej zaawansowana jest obecnie szczepionka brytyjska, która może być dostępna do rejestracji wiosną 2021 roku. A przecież trzeba też czasu na jej produkcję i dystrybucję. Myślę, że jeszcze długa droga przed nami.

### **Jak podsumowałby Pan aktualną sytuację epidemiologiczną w Polsce i na świecie?**

Pandemia nie wygasła, sytuacja nadal jest niestabilna. Polska jest wśród krajów, które nie przeszły jeszcze pierwszej fali zakażeń. Mamy pełzającą epidemię ze stałą liczbą codziennych zachorowań. Ta sytuacja jest lepsza niż krajach Europy Zachodniej, bo dzięki kwarantannie w marcu i kwietniu osłabiliśmy zagrożenie, ale wydłuża się proces uzyskiwania odporności populacyjnej. Nie można przegapić momentu pojawienia się dużej liczby chorych, bo pochodną tego mogą być masowe zachorowania, hospitalizacje i zgony. Możemy więc chodzić na spacer, uprawiać sport, wyjeżdżać na urlopy w bezpieczne okolice, ale trzeba zachować czujność i przestrzegać ograniczeń, szczególnie w zamkniętych, zatłoczonych i źle wentylowanych pomieszczeniach.

### **Czy wirusy kiedyś przestaną być dla nas groźne?**

Nie. Ludzie, zwierzęta i rośliny będą zawsze trapione przez wirusy. Taka jest natura tego bytu, który żyje dzięki naszym tkankom. Wirusy były na Ziemi, zanim pojawili się na niej ludzie. I będą tak długo, jak długo będzie istniało na niej życie. Nie wszystkie jednak są szkodliwe dla człowieka. A poza tym są potrzebne w przyrodzie i mają swoje miejsce w bioróżnorodności.

### **Dziękuję za rozmowę. ●**

*Rozmawiała Lidia Butowska*

# ROZWIĄZANIE na nowe CZasy

PANDEMIA PRZYSPIESZYŁA  
WPROWADZANIE NOWYCH  
SPOSOBÓW KOMUNIKOWANIA SIĘ  
Z PLACÓWKAMI OCHRONY ZDROWIA  
ORAZ ZAPRZYJAŻNIANIE SIĘ  
PACJENTÓW Z TELEMEDYCYNĄ.

TEKST *Anna Zarębska-Tutak*

Usługi telemedyczne weszły na nasz rynek pięć lat temu. Jednak dopiero brak możliwości zrealizowania tradycyjnej wizyty spowodował, że odkryliśmy ich potencjał. Nasze społeczeństwo się starzeje, przybywa osób chcących skorzystać z różnego rodzaju porad, wzrasta zapotrzebowanie na wykwalifikowany personel medyczny. Wobec tych wyzwań stają lekarze, pielęgniarki, firmy świadczące usługi opiekuńcze oraz sami pacjenci. Właśnie w takich sytuacjach sprawdza się telemedycyna.

## CO TO JEST?

Telemedycyna to nic innego jak leczenie – diagnozowanie, doradzanie lub konsultacja – za pomocą komputera lub telefonu. Łączymy się z lekarzem przez Internet lub dzwoniemy do niego (ewentualnie on do nas), aby zdalnie odbyć wizytę. Poprzedza ją często wstępny wywiad: należy wypełnić kwestionariusz dostępny na stronie internetowej danej placówki ochrony zdrowia albo telefonicznie odpowiedzieć na pytania o objawy. Całodobowe darmowe teleporady zapewnia NFZ (patrz: ramka). Działają też platformy komercyjne, które oferują odpłatne konsultacje ze specjalistami bez wychodzenia z domu.

Telemedycyną posługujemy się także wtedy, gdy dzwoniemy na SOR, numer alarmowy lub do nocnej czy świątecznej pomocy medycznej albo gdy posługujemy się **Internetowym Kontem Pacjenta (IKP)**, chcąc uzyskać e-receptę, e-skierowanie czy e-zwolnienie lekarskie. O aktywowaniu tej przydatnej usługi pisaliśmy w ostatnim wydaniu (NT nr 60).



## NIEZBĘDNY SPRZĘT

Aby korzystać z telemedycyny, konieczny jest **telefon** – o ile porada następuje telefonicznie, albo **komputer** lub **tablet** z dostępem do Internetu, głośnikiem i kamerą – gdy wizyta ma charakter videokonsultacji. Mając Internet w telefonie komórkowym, możemy również korzystać z tej formy kontaktu. Czasem służą do tego specjalne **aplikacje mobilne**, wskazane przez przychodnię, a czasem lekarz (albo placówka, w której pracuje) wysyła nam link, w który należy kliknąć, aby połączyć się z nim *online*. Jeśli używamy połączenia wideo, możemy nie tylko opisać objawy, lecz także pokazać je lekarzowi – na przykład wysypkę, opuchliznę, zaczerwienienie itd.

Jeżeli nie mamy dostępu do Internetu, możemy odbyć wizytę telefonicznie. Wówczas powinniśmy być gotowi do opisanego swojego stanu zdrowia i ewentualnych nowych symptomów.

## PRZYDATNE DOKUMENTY

Aby rozmowa z lekarzem była efektywna, warto się do niej przygotować. Jeżeli wykonywaliśmy ostatnio badania – krwi, USG, RTG, tomografię, EKG – miejmy ich wyniki przy sobie.

## INTELIGENTNE OPASKI

Jest to coraz bardziej powszechna forma opieki medycznej, stosowana zwłaszcza wśród seniorów i osób przewlekle chorych. Specjalne bransoletki zakładane na rękę pozwalają nawiązać szybki kontakt z placówką ochrony zdrowia, a ponadto są wyposażone w nadajnik GPS i urządzenia monitorujące stan zdrowia (na przykład pulsometr). Taką formę nadzoru medycznego wśród swoich mieszkańców testuje coraz więcej polskich miast.

FOT. FOTOLIA (1)



## BEZPIECZNE KONSULTACJE Z CONVATEC

Informacje na temat pielęgnacji stomii uzyskasz pod bezpłatnym numerem infolinii: **800 120 093**, od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00–17.00.

W nagłych przypadkach można dzwonić pod numer dyżurny **608 555 536**, działający od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00–22.00, zaś w soboty i niedziele w godzinach 10.00–15.00. Można też napisać mail na adres: [dzial.pomocy@convatec.com](mailto:dzial.pomocy@convatec.com).

Na stronie internetowej ConvaTec dostępne są też informacje na temat realizacji zleceń na wyroby medyczne w czasie epidemii.

## BEZPŁATNE TELEPORADY

Wraz z pojawieniem się epidemii koronawirusa Ministerstwo Zdrowia uruchomiło platformę [www.pacjent.gov.pl/teleporada](http://www.pacjent.gov.pl/teleporada). Po wejściu na nią należy kliknąć w zakładkę **e-wizyta** i wypełnić formularz, aby umówić się na teleporadę z pracownikiem medycznym.

W formularzu zostawiamy swoje dane kontaktowe. Dzięki temu zostaniemy powiadomieni o tym, kiedy nastąpi kontakt z lekarzem lub pielęgniarką. Otrzymamy też dane do logowania się pod wskazanym adresem *online*.

Można również zadzwonić na bezpłatną infolinię NFZ: **800 190 590** i uzyskać poradę dotyczącą stanu zdrowia, zwłaszcza jeśli podejrzewamy objawy koronawirusa.

Gdy mamy możliwość odbycia z lekarzem wideokonferencji, zapozna się on z tymi wynikami za pośrednictwem kamery. Zawsze jednak warto zeskanować takie dokumenty (lub zrobić ich zdjęcie telefonem komórkowym) i wysłać na adres mailowy lekarza (bądź przychodni, w której pracuje), aby miał szansę przejrzeć je przed wizytą. Możemy też udostępnić je na swoim koncie pacjenta, jeżeli platforma z której korzystamy oferuje taką opcję.

Jeśli dysponujemy Internetowym Kontem Pacjenta, lekarz ma automatyczny dostęp do naszych danych, pozyskanych podczas wizyt realizowanych w ramach NFZ (przyjmowane leki, wyniki analiz itd.). Mimo to przygotujmy na wszelki wypadek listę leków, które bierzemy na stałe. Miejmy też pod ręką coś do pisania i kartkę, żeby zanotować zalecenia. Jeżeli podczas umawiania wizyty podaliśmy swój adres mailowy, lekarz prześle nam wiadomość z sugestiami co do dalszego postępowania, a w IKP wystawi receptę. W trakcie wizyty uzupełni też naszą dokumentację medyczną, więc nic się nie zagubi.

### PRZEBIEG WIZYT

Wiele zależy od tego, czy jest to nasza pierwsza konsultacja u danego specjalisty, czy kolejna. Jeśli lekarz zna już naszą historię choroby, łatwiej mu będzie ocenić zmiany czy zaordynować nową dawkę leku. Jeżeli natomiast jest to nasze pierwsze spotkanie ze specjalistą, bądźmy przygotowani na dokładny opis swego stanu zdrowia, ale także na to, że lekarz nie postawi jeszcze diagnozy, lecz skieruje nas na dalsze konsultacje. Ponoś on bowiem pełną odpowiedzialność za leczenie, a wirtualna wizyta jest według prawa traktowana tak samo jak tradycyjna.

Z dobrodziejstw telemedycyny może czerpać praktycznie każdy, co w dobie utrudnionego dostępu do lekarzy, pielęgniar

niarek czy fizjoterapeutów jest szczególnie cenne. Warto więc przekonać się do niej i sięgać po możliwości, jakie oferuje.

### KIEDY KORZYSTAĆ Z TELEMEDYCyny?

Jest to dobre rozwiązanie szczególnie dla osób, które:

- Pragną szybko i bezpiecznie uzyskać poradę lekarską.
- Leczą się przewlekle i chcą skonsultować się ze specjalistą.
- Są po zabiegach i nie muszą stawiać się na wizytę do szpitala.
- Mają problemy z poruszaniem się, wymagają opieki innych.
- Mieszkają z dala od placówek medycznych.
- Potrzebują porady, gdy doszło do nagłego pogorszenia się stanu zdrowia, na przykład urazu.
- Chcą zasięgnąć (również prywatnie) opinii specjalisty z oddlego ośrodka w kraju lub za granicą. ●

### ZLECENIE NA SPRZĘT MEDYCZNY BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

W związku z pandemią COVID-19 NFZ wprowadził możliwość otrzymania zlecenia na wyroby medyczne – w tym **sprzęt stomijny** – podczas teleporady.

W trakcie rozmowy z lekarzem lub pielęgniarką trzeba poprosić o **wystawienie zlecenia na sprzęt stomijny w systemie ezwm i podanie jego numeru**.

Z tym numerem wystarczy zgłosić się do sklepu medycznego lub zamówić sprzęt drogą wysyłkową.

Jeśli zlecenie będzie wymagało potwierdzenia w NFZ, można je przekazać do dowolnie wybranej placówki NFZ mailem lub faksem, a po otrzymaniu potwierdzenia weryfikacji – przekazać **numer zlecenia** do sklepu medycznego celem realizacji zaopatrzenia.

# BORELIOZA z Lyme

CHOROBA TA REGULARNIE TRAFIA  
NA PIERWSZE STRONY GAZET  
I PUBLIKACJI INTERNETOWYCH.  
OBECNIE ZE WZMOŻONĄ CZĘSTOŚCIĄ,  
PONIEWAŻ KLESZCZE WYJĄTKOWO  
W TYM ROKU „OBRODZIŁY”.



**Lek. med. Marcin Pustkowski**  
Specjalista medycyny rodzinnej

Borelioza należy do chorób odkleszczowych, czyli przenoszonych przez kleszcze z rodzaju *Ixodes*. I tak naprawdę nie mamy się bać samych kleszczy (podgromada: roztocze), ale bakterii, zwanych – od spiralnego wyglądu – krętkami, które dostają się do naszego organizmu wraz z ich śliną.

## KLESZCZE I KRĘTKI

W Europie najczęściej mamy do czynienia z *Borellia garinii* oraz *B. afzelii*, a rzadziej z *B. burgorferi*. Ten ostatni krętek dominuje w USA i dlatego tam boreliozę nazywa się **chorobą z Lyme** (lub boreliozą z Lyme). Nazwa pochodzi od miejscowości New Lyme i Old Lyme w stanie Connecticut, gdzie w 1977 roku opisano pierwsze przypadki boreliozy.

W roku 2018 odnotowano w Polsce ponad 20 tys. zachorowań – najwięcej w województwie podlaskim i generalnie na tzw. ścianie wschodniej. Same kleszcze nie są zakaźne. Muszą dopiero zakażać się od swojego żywiciela: dzikiego zwierzęcia, muchy, komara, pchły czy gza.

Gryzą nas najczęściej kleszcze pospolite (*Ixodes ricinus*), które uwielbiają ciepłe i wilgotne pogranicza lasów, łąk oraz zarośla do 1,5 m wysokości. Zaczynają żerować od przełomu



marca i kwietnia i są aktywne do listopada. Najbardziej agresywne są nifmy (jedna z postaci rozwojowych kleszcza), które atakują od maja do początków sierpnia.

## RUMIEŃ, STAWY I MÓZG

Krętki rozprzestrzeniają się w okolicy wniknięcia przez skórę i wywołują w niej zmianę – **rumień wędrujący** (pełzający). Potem z krwią i chłonką wędrują głównie do stawów, mięśnia sercowego, szpiku, śledziony, wątroby, płynu mózgowo-rdzeniowego i mózgu. Z tym właśnie kojarzy się borelioza: z uszkodzeniem stawów oraz zaburzeniami pracy ośrodkowego układu nerwowego. Czasami mija wiele tygodni czy miesięcy, zanim rozwiną się objawy. Wielu chorych w tym czasie zapomina lub nie odnotowuje faktu ugryzienia przez kleszcza, a lekarz ma do rozwiązania łamigłówkę diagnostyczną.

Do powstania obrazu choroby przyczynia się także silna odpowiedź zapalna naszego organizmu. Chodzi o bolesne stawy. Jest to nie tyle wynik działania krętka (sprytnie schowanego wewnątrz komórki, aby nie dosięgnęły go tam przeciwciała), ale przede wszystkim naszego układu immunologicznego.

Nie każde ugryzienie kończy się boreliozą. Poniżej wymieniliśmy czynniki ryzyka związane z zachorowaniem.

## CZYNNIKI RYZYKA BORELIOZY

- Przebywanie na terenach endemicznego występowania choroby (w Polsce województwa: podlaskie, warmińsko-mazurskie i zachodniopomorskie).
- Duży odsetek zarażonych kleszczy na danym terenie.
- Miejsce ugryzienia – szczególnie niebezpieczne są te w delikatnych okolicach zgięciowych łokci, palców czy kolan.
- Długi czas kontaktu roztocza ze skórą (ponad 28-48 h).
- Drażnienie kleszcza (smarowanie alkoholem, tłuszczem lub benzyną, przypalanie, wyciskanie).

## JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED KLESZCZAMI?

- Osłaniać szczelnie ciało podczas pobytu na terenach łąkowo-leśnych. Niezbędne są długie rękawy, długie skarpety, czapka z daszkiem i ubranie w jasnym kolorze (nie dlatego, że boją się go kleszcze, ale na jasnym tle po prostu łatwiej je wypatrzeć).
- Stosować środki odstraszające (repelenty) zawierające substancję DEET (rozpyla się je na ubranie i odsłoniętą skórę, z wyjątkiem twarzy) albo zabijającą kleszcze permetrynę (spryskuje się tylko ubranie). W aptekach i drogeriach dostępnych jest wiele takich preparatów.
- Kontrolować dokładnie skórę po każdym wypadzie do lasu czy na łąki. Chodzi szczególnie o tak

uwielbiane przez kleszcze delikatne miejsca, jak pachwiny, pachy, mażowiny uszne oraz fałdy skóry.

- Chronić zwierzęta domowe przed kleszczami, dzięki temu ochronimy się też sami. Tutaj również pomocne będą repelenty i regularna kontrola skóry zwierzęcia.
- Czasami kleszcza trzeba po prostu usunąć. Należy zrobić to jak najwcześniej. Na rynku dostępne są specjalne haczyki lub urządzenia zakończone „lassem”, które nasuwa się na niego. Ważne, by usuwać go ruchem wykręcającym, a nie prostopadle do powierzchni skóry, w górę. Dzięki temu wyciągniemy całego kleszcza, nie rozrywając go.

## STADIA BORELIOZY:

- U ponad 50 proc. pacjentów pojawia się **wczesne stadium** boreliozy, czyli wspomniany rumień wędrujący lub (rzadko) chłoniak limfocytowy skóry.
- Potem występuje tzw. **stadium wczesne rozsiane** – zapalenie stawów, mięśnia sercowego lub układu nerwowego (neuroborelioza).
- Wreszcie nadchodzi **ostatnie stadium** – późne, w którym pojawia się trwałe uszkodzenie zajętych narządów (skóry – jej zanik; układu nerwowego i stawów).

Rumień wędrujący jest bardzo charakterystyczny dla boreliozy. Początkowa mała grudka lub plamka (występująca około 7 dni od ugryzienia) szybko powiększa się, przekraczając średnicę 5 cm i rozjaśniając w środku. To powiększanie się ku obwodowi przypomina wędrowanie, stąd nazwa tego objawu. Chłoniak limfocytowy objawia się natomiast jako niebolesny czerwono-niebieski guzek umiejscowiony najczęściej na płatku ucha, mosznie lub brodawce sutkowej.

Z boreliozą kojarzymy najczęściej **zapalenie stawów**. Zwykle dotyczy to jednego dużego stawu (kolanowego, skokowego lub łokciowego) z obfitym wysiękiem do jamy stawu, ale bez gorączki oraz innych objawów ogólnoustrojowej reakcji zapalnej. Zaostrzenia choroby trwają od kilku dni do kilku tygodni. Potem zwykle zanikają.

Najpoważniejsze jest jednak zajęcie przez chorobę **układu nerwowego** (zarówno w okresie wczesnym, jak i późnym). Może to być: limfocytowe zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych (często jedynym objawem jest ból głowy), zapalenie nerwów czaszkowych (głównie twarzowego), zapalenie korzeni nerwowych i nerwów obwodowych, polineuropatia obwodowa oraz – najgroźniejsze – przewlekłe zapalenie mózgu i rdzenia kręgowego, przebiegające z porażeniami, problemami ze zwieraczami, czasem ośłupieniem oraz zaburzeniem funkcji poznawczych.

U około 5 proc. pacjentów zajęty jest mięsień sercowy, co objawia się najczęściej blokiem przedsionkowo-komorowym.

## JAK DIAGNOZUJE SIĘ BORELIOZĘ?

Podstawowym badaniem jest wykrycie swoistych przeciwciał IgM w surowicy (badanie krwi). Wyniki dodatnie i wątpliwe są jeszcze potwierdzane w specjalnym teście metodą *western blot*.

Można też zbadać płyn mózgowo-rdzeniowy (z nakłucia lędźwiowego) i również wykryć swoiste względem *Borrelia* przeciwciała, a także umiarkowanie zwiększone stężenie białka i liczby komórek.

Badanie płynu stawowego jest już trudniejsze. Wykrywa się w nim znacznie zwiększoną liczbę komórek i zwiększone stężenie białka, ale taki obraz jest charakterystyczny dla wielu zapaleń stawów i nie pozwala rozpoznać boreliozy.

Najpewniejszym (i najrzadziej dostępnym) badaniem jest wykrycie DNA krętków metodą PCR w płynie mózgowo-rdzeniowym, płynie stawowym lub błonie maziowej.

Ważne jest stwierdzenie, że wykrycie rumienia pelzającego nie wymaga potwierdzenia laboratoryjnego.

## JAK LECZY SIĘ TĘ CHOROBE?

Ponieważ jest to choroba zakaźna, podstawą leczenia są antybiotyki. Stosuje się różne leki z tej grupy, w zależności od stadium i umiejscowienia choroby. Np. w rumieniu wędrującym skuteczne będą: amoksycylina, doksycyklina, cefuroksym, azytromycyna, a w neuroboreliozie – ceftriakson i cefotaksym. Nie leczy się pacjentów, u których wykazano swoiste względem krętków przeciwciała, ale nie występują żadne objawy. To stara lekarska prawda, że „nie leczy się wyników, ale chorobę”.

Jeśli wychwyci się boreliozę we wczesnych stadiach, rokowanie jest bardzo dobre: wyleczeniu ulega ponad 90 proc. przypadków. ●



# SUPLEMENTY DIETY

## –wybrane działania niepożądane

CZĘŚĆ 2

SUPLEMENTY UWAŻANE SĄ ZA CAŁKOWICIE BEZPIECZNE I MAŁO KTO ZASTANAWIA SIĘ NAD TYM, JAK WPŁYWAJĄ NA LECZENIE CHOROÓB WSPÓŁISTNIEJĄCYCH CZY WYSTĄPIENIE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH. CO WIĘCEJ, PACJENCI I KONSUMENTY CZĘSTO SIĘGAJĄ PO TE PREPARATY, ZAMIAST NAJPIERW SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z DIETETYKIEM W CELU MODYFIKACJI DIETY.



Dr hab. n. med. Jarosław Woron

Farmakolog kliniczny

Szpital Uniwersytecki w Krakowie, Oddział Kliniczny Anestezjologii i Intensywnej Terapii oraz Oddział Chorób Wewnętrznych i Geriatrii, Zakład Farmakologii Klinicznej Katedry Farmakologii Wydziału Lekarskiego UJ CM Kraków

Na suplementację powinny zwrócić szczególną uwagę cztery grupy pacjentów. Są to: dzieci, kobiety ciężarne i karmiące, osoby starsze oraz osoby przewlekle chore (z uwagi na możliwość wystąpienia niekorzystnych interakcji pomiędzy stosowaną farmakoterapią oraz suplementami).

Przed zastosowaniem suplementów diety należy zawsze odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

- Jakie są wskazania do suplementacji?
- Jaki jest cel suplementacji?
- Jaka dawka suplementu będzie optymalna?
- Jakie jest ryzyko wystąpienia działań niepożądanych?
- Czy istnieje ryzyko interakcji pomiędzy przyjmowanymi lekami a suplementami diety?
- Jak długo należy prowadzić suplementację?

W praktyce powikłania występują najczęściej u pacjentów przyjmujących określone suplementy nierzadko we wskazaniach, które z perspektywy przeprowadzonych w tym zakresie badań nigdy nie zostały zaaprobowane.

### WITAMINA C

Od kilku lat panuje moda na przyjmowanie dużych dawek witaminy C. Pacjenci często poszukują przy tym preparatów „lewoskrętnych”, uznając je za „lepsze” od innych. Tymczasem **witamina C**, czyli kwas L-askorbinowy, **jest prawoskrętna**. Nieporozumienie wynika stąd, że litera „L” w nazwie „kwas L-askorbinowy” została błędnie utożsamiona z lewoskrętnością. W rzeczywistości zarówno ta litera, jak i pojęcie „lewoskrętność” oznaczają coś innego. Na cząsteczkę kwasu askorbinowego składa się sześć atomów węgla, osiem atomów wodoru i sześć atomów tlenu. Gdy zwizualizujemy tę trójwymiarową cząsteczkę na płaszczyźnie, grupa atomów złożona z wodoru i tlenu może znaleźć się po prawej albo lewej stronie tego schematu (w konfiguracji D lub L). W kwasie L-askorbinowym ta grupa atomów znajduje się po lewej stronie, stąd litera „L” w nazwie. W biochemii odzwierciedleniem prawo- lub lewoskrętności kwasu askorbinowego są znaki (+) albo (-). Cząsteczce, którą uznaje się za witaminę C, przypisuje się konfigurację L oraz prawoskrętność (+). Każda inna forma tego kwasu nie jest witaminą C.

Mamy też wiele mitów dotyczących tej witaminy. Uważa się, że naturalna witamina C, np. występująca w owocach i warzywach, jest bardziej wartościowa niż ta sztuczna (syntetyczna). Syntetyczna nie oznacza jednak „niewystępująca w przyrodzie”, lecz „będąca efektem syntezy chemicznej”. Tak więc z chemicznego punktu widzenia witamina C, która znajduje się w owocach czy warzywach, jest również syntetyczna, bo powstała na drodze reakcji chemicznej z cukrów. Zatem niezależnie od tego, skąd pochodzi dana witamina C, ma iden-



Wszystkie rodzaje witaminy C dostępne na rynku, bez względu na to, co piszą producenci, to kwas L-askorbinowy.

tyczną budowę i właściwości biologiczne i farmakologiczne jak pozostałe. Warto jednak zaznaczyć, że ta pochodząca z diety jest lepiej przyswajalna i dłużej utrzymuje się w organizmie.

Dobowe zapotrzebowanie na witaminę C jest zróżnicowane. Mężczyźni wymagają 90 mg, kobiety – 75 mg (w ciąży 85 mg, w okresie laktacji 120 mg). Osoby palące tytoń potrzebują dodatkowo 35 mg witaminy C na dobę.

Sugeruje się, że nadmierna podaż witaminy C powoduje zwiększenie wydalania szczawianów i sprzyja powstawaniu kamieni nerkowych. Duże dawki mogą także powodować biegunkę. Za bezpieczne uznano dawki dobowe nieprzekraczające **1000 mg**, przy czym najmniejsza dawka, przy której obserwowano działania niepożądane, wynosi około 2500 mg na dobę.

Witamina C wchodzi w niekorzystne interakcje z **ponad 130 lekami**. Należy odradzać jej stosowanie podczas chemioterapii nowotworów, gdyż może zmniejszać – szczególnie w wysokich dawkach – skuteczność niektórych cytostatyków. Natomiast nasila toksyczny wpływ na nerki pochodnych platyny.

Warto też pamiętać, że nie ma jakichkolwiek danych potwierdzających skuteczność witaminy C w chorobie przebiegniowej, a także w innych infekcjach wirusowych. Nie jest także skuteczna jako metoda zapobiegania zakażeniu koronawirusem.

## WITAMINA D

Przypomnijmy, że witamina D<sub>3</sub> należy do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, co powoduje, że przy przewlekłej suplementacji może dochodzić do objawów niepożądanych. Zazwyczaj mają one miejsce w przypadku jej przedawkowania i wynikają z **nadmiernego wchłaniania wapnia** z przewo-

du pokarmowego i jego resorpcji z kości, a w związku z tym zwiększonego stężenia w surowicy. Zbyt duże stężenie wapnia we krwi (hiperkalcemia) objawia się zmęczeniem, bólem głowy, nudnościami, wymiotami i biegunką, nadmiernym pragnieniem, wielomoczem i nieznaczną albuminurią (podwyższone stężenie albumin w moczu). Pogarszająca się czynność nerek, z utratą potasu, wywołuje **nadciśnienie tętnicze**. Może też prowadzić do powstania kamieni nerkowych oraz zwapnień w tkankach miękkich. W hiperkalcemii o ostrym przebiegu mogą wystąpić zaburzenia rytmu serca, zaburzenia psychiczne i zaburzenia świadomości.

Szczególną uwagę na suplementację witaminy D należy zwrócić u pacjentów z **gruźlicą, sarkoidozą** i niektórymi **nowotworami** oraz z **nadczynnością przytarczyc**. Nie zaleca się stosowania u nich suplementów diety, które w 1 jednostce dawkowania zawierają łącznie witaminę D oraz wapń.

## PREPARATY WIELOWITAMINOWO-MINERALNE

Nadmierne spożycie witamin i składników mineralnych może powodować działania niepożądane wówczas, kiedy ich stosowanie nie ma uzasadnienia z żywieniowego punktu widzenia. I tak, przedawkowanie **witamin A** powoduje wady rozwojowe płodu, nadmiar **miedzi** szkodzi wątrobie, a wysokie dawki **fluoru** wywołują fluorozę. Składnikiem, którego nadmiar może powodować działania niepożądane, jest również **żelazo**, które odkładając się w różnych narządach, może prowadzić do nadmiernego nagromadzenia się w organizmie (hemochromatoza).

Przedawkowanie witamin i składników mineralnych ma często miejsce w przypadku preparatów występujących w postaci **tabletek musujących**. Produkty takie są zwykle traktowane jak napój, co powoduje, że ich kilkakrotne spożycie w ciągu dnia może prowadzić zarówno do przedawkowania względnego, jak i bezwzględnego. Co więcej, składniki preparatów wielowitaminowo-mineralnych mogą wchodzić w niekorzystne interakcje farmakokinetyczne, zmniejszając w konsekwencji ich wchłanianie. Nie bez znaczenia pozostaje także fakt, że w suplementach diety nie jest znana biodostępność zawartych w nich poszczególnych składników, co ogranicza możliwość przewidywania rzeczywistego zapotrzebowania na nie.

Jeżeli zastanawiamy się nad zasadnością stosowania suplementacji, zawsze należy ocenić stosowaną dietę, gdyż nadmiar witamin i minerałów w żaden sposób nie poprawia naszego funkcjonowania. Warto także pamiętać, że:

- Więcej nie znaczy lepiej.
- Przewlekła suplementacja może mieć miejsce tylko w uzasadnionych klinicznie przypadkach.
- Zarówno efekty suplementacji, jak i potencjalne działania niepożądane muszą być na bieżąco monitorowane.

Istotnym problemem są także wspomniane interakcje suplementów diety ze stosowaną jednocześnie farmakoterapią. ●

# MITY ŻYWIENIOWE okiem dietetyka

CZĘŚĆ 1

TEMAT ZDROWEGO ODŻYWIANIA  
NALEŻY DO NAJCHĘTNIEJ PORUSZANYCH  
NIE TYLKO W MEDIACH, LECZ TAKŻE W ROZMOWACH  
TOWARZYSKICH. JAKO DIETETYKA OGROMNIE CIESZY MNIE  
FAKT, ŻE CORAZ WIĘCEJ OSÓB ZWRACA UWAGĘ NA TO, CO JE.



**Ewa Antoniak**  
Dietetyk,

absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Informacji o zdrowym żywieniu jest mnóstwo. Jednak warto zdać sobie sprawę z tego, że z biegiem lat pojawiło się także wiele przekonań, które nie są zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Krążące dietetyczne mity mogą prowadzić do nieprawidłowych zachowań żywieniowych, a te z kolei do powstawania niedoborów składników odżywczych i rozwoju chorób dietozależnych. Dlatego tak ważne jest szerzenie prawdziwych informacji na temat żywienia. Poniżej przedstawiam jedno z najpopularniejszych mitów dietetycznych, które wciąż są głęboko zakorzenione w świadomości wielu osób.

## BRAZOWY CUKIER JEST LEPSZY OD BIAŁEGO

W obiegowej opinii cukry brązowy i trzcinowy są zdrowsze od „białego kryształu”. Nic bardziej mylnego. Różnią je tylko źródło pochodzenia, proces produkcji i kolor.

Cukier pozyskuje się z buraków cukrowych albo z trzciny cukrowej. Ten drugi nosi nazwę trzcinowego. W procesie jego produkcji nie usuwa się melasy, która odpowiada za brązowe zabarwienie. Dzięki temu zawiera on więcej składników mine-

ralnych niż cukier biały, który jest poddawany rafinacji, czyli oczyszczaniu. Są to jednak śladowe ilości minerałów. Z kolei cukier brązowy to zwykle cukier biały zabarwiony niewielkim dodatkiem melasy lub karmelu. Pod względem budowy chemicznej wszystkie rodzaje cukru to sacharoza, której nadmierne spożycie prowadzi do otyłości, chorób układu krążenia i cukrzycy.

Osoby ze stomią powinny ograniczyć cukier w diecie, gdyż może przyczynić się do **zwiększonej produkcji gazów w jelitach**.

## NIE NALEŻY JEŚĆ PO 18.00

Z pewnością każdy z nas słyszał stwierdzenie, że spożywanie posiłków po godzinie 18 jest niekorzystne dla zdrowia i idzie w parze z przybraniem na wadze. Jest to zdecydowanie błędne przekonanie. Nie tyle istotna jest bowiem godzina, o której jemy kolację, ile to, w jakim czasie po jej zjedzeniu położymy się spać.

Zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, autorstwa Instytutu Żywności i Żywienia, ostatni posiłek w ciągu dnia należy spożyć na 2-3 godziny przed snem. Tak więc przeświadczenie, że nie powinno się jeść po 18 jest prawdziwe tylko wtedy, jeżeli udajemy się na spoczynek w godzinach 20-21. Poza tym zbyt wczesne spożywanie kolacji może zwyczajnie sprzyjać podjadaniu. Zachowanie zalecanego odstępu czasu pozwala na sprawne strawienie przyjętego pokarmu, zanim wszystkie procesy w organizmie zostaną spowolnione przez tryb snu.

W diecie osób ze stomią, oprócz odpowiedniej pory spożycia **kolacji**, powinno się również zadbać o to, aby była ona posiłkiem **łatwostrawnym** i **niezbyt obfitym**. Z pewnością należy więc unikać potraw bogatych w tłuszcz i cukier.





## JAK RADZIĆ SOBIE Z MITAMI ŻYWIENIOWYMI?

Krążące w obiegowej opinii przekonania na temat żywności i żywienia nie zawsze są zgodne z faktycznym stanem wiedzy. Do wszelkich nowinek dietetycznych podchodzmy więc z rezerwą. Warto weryfikować słuszność poznanych informacji i upewnić się, że mają one wiarygodne uzasadnienie.

### CYTRYNA – NAJLEPSZE ŹRÓDŁO WITAMINY C

Witamina C pełni szereg ważnych funkcji w naszym organizmie, który nie jest w stanie jej wytworzyć, dlatego musi być dostarczana z pożywieniem. Panuje przekonanie, że najwięcej witaminy C znajduje się w cytrynie (50 mg/100 g). Jak się okazuje, wiele innych produktów zawiera jej więcej. Poza tym, spożywając je, znacznie łatwiej jest pokryć dzienne zapotrzebowanie na nią.

Wśród owoców bogatym źródłem witaminy C są **czarne porzeczki** (182,6 mg/100 g), **truskawki** (66 mg/100 g) oraz **kiwi** (59 mg/100 g). Cenną informacją dla osób ze stomią jest ta, że sok z czarnej porzeczki może być pomocny w zwalczaniu biegunki. Pośród warzyw najwięcej witaminy C zawierają **natka pietruszki** (177,7 mg/100 g) i **czerwona papryka** (144 mg/100 g). Spożywanie natki może być korzystne również z uwagi na jej zdolność do likwidowania nieprzyjemnego zapachu stolca.

### GLUTEN JEST SZKODLIWY

O tym naturalnie występującym w pszenicy, życie i jęczmieniu białku roślinnym słyszymy bardzo dużo, a dieta bezglutenowa stała się w ostatnich latach niezwykle modna. Jej zwolennicy twierdzą, że to właśnie gluten odpowiada za większość problemów zdrowotnych. Przechodząc na dietę bezglutenową, rzeczywiście niektórzy z nas mogą odczuwać ustąpienie wielu dolegliwości. Często, lecz nie zawsze, jest to zasługa zmiany nawyków żywieniowych na lepsze. Nie ma jednak żadnych dowodów, aby żywność bezglutenowa była korzystniejsza dla zdrowia. Zazwyczaj cechuje się ona niezbyt dobrym składem.

Brak też podstaw naukowych do tego, aby eliminować gluten z diety bez uzasadnionych wskazań, także u osób ze stomią.

Ze względów zdrowotnych powinni wykluczyć go chorzy na celiakię, nieceliakalną nadwrażliwość na gluten oraz osoby mające alergię na to białko. Ważne jest też odpowiednie zbilansowanie diety bezglutenowej. Nieprawidłowe jej stosowanie może skutkować **niedoborem witamin z grupy B, żelaza** czy  **błonnika pokarmowego**.

### NA ANEMIĘ NAJLEPSZE SĄ BURAKI

Jedną z najczęściej występujących postaci niedokrwistości, inaczej anemii, jest ta z niedoboru żelaza. Żelazo wchodzi w skład hemoglobiny i odgrywa ważną rolę jako nośnik tlenu w organizmie. Powszechnie uważa się, że burak jest jego bogatym źródłem. Nie ma jednak dowodów, by spożywanie tych warzyw wpływało istotnie na zwiększenie stężenia żelaza we krwi. Prawdą jest, że mają one właściwości krwiotwórcze, ale nie oznacza to, że jedząc je w dużych ilościach, pozbedziemy się anemii. Co więcej, żelazo zawarte w produktach roślinnych występuje w formie niehemowej, która jest gorzej przyswajalna niż postać hemowa, obecna w produktach zwierzęcych. Na jego niskie wchłanianie z buraków wpływa również obecność w nich kwasu szczawiowego i błonnika. Dlatego w leczeniu niedokrwistości lepiej sięgać po dobre źródła żelaza, czyli: **mięso, jaja, natkę pietruszki i pełnoziarniste produkty zbożowe**. I jak najbardziej warto włączyć **buraki** do diety.

Istotną informacją dla osób ze stomią jest fakt, iż po ich spożyciu może nastąpić chwilowa **zmiana koloru stolca** i **moczu**, jednak nie stanowi to zagrożenia dla zdrowia. ●

# IZOLACJA, czyli po co nam inni?

**CZAS, W KTÓRYM ŻYJEMY, JEST WYJĄTKOWY POD WIELOMA WZGLĘDAMI. STAWIA POD ZNAKIEM ZAPYTANIA NASZE ZDROWIE, ZAPRASZA DO SPOJRZENIA ŚMIERCI W OCZY, UKAZUJE NIEPEWNOŚĆ BLIŻSZEJ I DALSZEJ PRZYSZŁOŚCI. JEDNOCZEŚNIE JEST DLA NAS WIELKĄ SZANSĄ.**



**Katarzyna Borowicz**

Psychoterapeutka Gestalt, psychoonkolog,  
wieloletni pracownik kliniczny placówek ochrony zdrowia  
i fundacji onkologicznych

**P**rzeżywamy właśnie potężny kryzys, a każdy kryzys mieści w sobie cenny załączek – potencjał dalszego rozwoju. Świat na naszych oczach przechodzi istotną przemianę. Czy tego chcemy, czy nie – reagujemy na to, co się dookoła nas dzieje, w charakterystyczny dla siebie sposób. Odczuwamy różne emocje: od złości związanej z niepewnością, po ulgę na skutek globalnego zwolnienia tempa życia. Towarzyszą nam przy tym rozmaite myśli na temat źródła pandemii i prognozy skutków tego zjawiska. Całe nasze ludzkie życie – fizyczne, psychiczne oraz duchowe – podlega presji ruchu przemian na skalę światową.

## ODARCI Z RUTYNY

Okazało się, że rozprzestrzenianie się groźnego wirusa zmusiło nas nieoczekiwanie do zmiany dotychczasowych zachowań. Nasza codzienność została odarta z rutyny. Wprowadzone ograniczenia, dotyczące wychodzenia z domu oraz kontaktów z innymi ludźmi, w tym z najbliższymi, zaowocowały podwyższonym stanem niepokoju, frustracji i osamotnienia.

Izolacja jest dla nas zjawiskiem niosącym także poczucie zagrożenia. Człowiek, jako istota społeczna, potrzebuje, niczym system korzeniowy roślin, regularnych kontaktów z ludźmi. Podtrzymywanie relacji z innymi obniża bowiem nasze poczucie

niepokoju oraz minimalizuje doznawanie samotności. Relacje i więzi są jak najważniejsze szlaki, jak arterie rozprowadzające krew w naszym organizmie. Płyną poprzez nie życiodajne soki, czyli bliskość, ciepły dotyk, rozmowa, czułe spojrzenie. Dlatego na skutek wprowadzonego w związku z pandemią zakazu spotkań zaczęliśmy przeżywać zapomniane nieco uczucie – trwogę. W odpowiedzi na silny stres niektórym z nas pogorszyła się jakość snu, zmalał lub wzrósł apetyt, poziom agresji czy apatii.

## WYCHODZENIE Z RAM

Oprócz wspomnianych uciążliwości dotyczących wszystkich ludzi u pacjentów z chorobą onkologiczną pojawiła się dodatkowo niepewność o dalszy przebieg terapii oraz stan odporności własnego układu immunologicznego. Chorzy ci, jako osoby szczególnie narażone na zakażenie COVID-19, znaleźli się w grupie podwyższonego ryzyka. Jakość ich życia znacząco spadła. Tak zwany dystres, czyli zły stres, dał się im we znaki nie tylko w postaci wzmożonego niepokoju, lecz także ogólnego złego samopoczucia oraz skłonności do frustracji i płaczliwości. Codzienne życie w czterech ścianach, sam na sam lub z rodziną, jak w soczewce ukazało bowiem dotychczas mniej zauważane zmartwienia i niewygody.

Dlatego pamiętajmy, że zawsze możemy zrobić coś dla naszych bliskich w chorobie – zapewnić ich o naszej otwartej obecności i gotowości do pomocy. Warto dzwonić i pytać, co u nich słychać, jak radzą sobie w czasie epidemii. A jako namiastkę spotkań w cztery oczy możemy proponować im połączenia online w wersji wideo. Zawsze też warto po prostu pytać, czy czegoś potrzebują.

Paradoksalnie, pandemia to bardzo dobry czas na zmianę przyzwyczajeń i wyjście poza ramy starych nawyków. Osoby chorujące mogą więc same sięgać po wsparcie – odważyć się prosić o nie, co zwykle nastęrcza niemało trudu. Najobfitsze plony przynosi właśnie pomoc, o którą się prosi.





Przebywając w izolacji, mamy szansę zbliżyć się do samych siebie. Rozpoznać własne myśli, emocje, uczucia i zachowania.

## WARTO PRZECZYTAĆ

- **Alfried Laengle**, „Życ z sensem”, Wydawnictwo Barbelo, Warszawa 2016
- **Elizabeth Kubler-Ross**, „Koło życia”, Wydawnictwo Laurum, Warszawa 2010
- **Robert M. Sapolsky**, „Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012

Izolacja społeczna nie musi być dla nas jedynie źródłem dystresu. Może być także twórcza. Zjawisko, w którym stres ma właściwości mobilizujące i kreatywne, nazywamy eustresem, czyli dobrym stresem. Każdy zły stres, pojawiający się na początku doświadczanych przez człowieka zmian, może przejść z czasem w eustres. A my, dzięki własnej świadomości i woli, możemy skutecznie ten proces wspierać.

## ODWIECZNE KOŁO

Jako ludzie mamy tendencję do automatycznego reagowania na zmiany, które nas dotyczą. Najczęściej są to właśnie reakcje złości, niepokoju, niezadowolenia i buntu – w odpowiedzi na burzony dotychczasowy porządek rzeczy. Kiedy odbiera się nam to, do czego przywykliśmy, reagujemy sprzeciwem lub po prostu tracimy grunt pod nogami. Dzieje się tak, ponieważ szybko przyzwyczajamy się do tego, co już znamy, co jest stałe w swej formie. Otaczający nas świat zapewnia nam wtedy poczucie stabilizacji, a tym samym bezpieczeństwa.

Tymczasem jedynym pewnikiem jest proces przemian. Odwieczne koło życia i śmierci, które ukazuje się nam w porach roku, fazach księżyca, przyprawach i odpływach mórz. Jest to stara i uniwersalna prawda, bardzo trudna do przyjęcia przez umysł współczesnego człowieka. Zwłaszcza człowieka żyjącego w społeczeństwie nastawionym wyłącznie na młodość i sukces.

Austriacki filozof, terapeuta (analiza egzystencjalna) i badacz Alfred Laengle zaprasza nas do zaakceptowania tego odwiecznego cyklu przemian. Podkreśla, że jest to jedyna droga prowadząca nas przez realizm tego świata, zapewniająca osiągnięcie dojrzałej postawy człowieka, który zna odpowiedź na pytanie o sens własnego życia. Aby odnaleźć ten sens, musimy uczestniczyć w złożonym procesie przemian. Odczuwać na własnej skórze, wszystkimi danymi nam zmysłami, ich konsekwencje.

Mamy nie tylko prawo, ale wręcz obowiązek poszukiwania sposobów dostosowania się do nowych warunków życia. Jest to kwestia odpowiedzialności za siebie i innych.

## NOWE OTWARCIE

Gdy wskutek dystresu doświadczamy przykrych doznań płynących z ciała i umysłu, warto poszukać skutecznych rozwiązań, przekierowując energię działań na ścieżkę eustresu, czyli rozwoju. Niektórzy w tym trudnym czasie mają niepowtarzalną okazję zagłębić się w zalegające na półkach, nieprzeczytane dotąd książki. Inni rzucają się w wir porządkowania zapomnianych ubrań, pamiątek, kolekcji. Są i tacy, którzy zabierają się za pielęgnowanie roślin w ogródkach lub skrzynkach na balkonie. Jeszcze inni odkrywają radość pierwszych kontaktów z jogą, ćwiczeniami oddechowymi czy medytacją. Wybór jest szeroki i obfituje w elementy kojące nasze ciało i duszę. Wiele zależy od naszej chęci, kreatywności i energii.

I w tym miejscu można by zapytać: po co nam inni? Skoro w zaciszu własnych domów i umysłów możemy kontemplować wewnętrzną rzeczywistość? Może człowiek mógłby jednak być samotną wyspą? Otóż nie, bo inni ludzie są dla nas jak zwierciadła. Tylko w kontakcie z drugim człowiekiem możemy w pełni doświadczać siebie. Właśnie te codzienne doświadczenia w relacjach z innymi dostarczają nam rozmaitych wrażeń i treści. Przyjemnych i nieprzyjemnych. Zrozumiałych i tych nie do pojęcia. Treści te są właśnie „wodą na młyn” naszego rozwoju – zarówno pojedynczego człowieka, jak i gatunku ludzkiego w ogóle. Napędzają naszą psychikę. W przeciwnym razie czekałaby nas stagnacja. Toteż aby żyć w satysfakcji i spełnieniu, potrzebujemy więzi i relacji z ludźmi oraz z samymi sobą. Zainwestowany w to czas może się okazać najcenniejszym skarbem naszego życia. ●



HALINA BRZESKA DOŁĄCZYŁA DO GRONA STOMIKÓW W KWIETNIU 2012 ROKU.  
TRUDNE PRZEŻYCIA DODAJĄ JEJ SIŁY I POMAGAJĄ REALIZOWAĆ  
ARTYSTYCZNE PASJE, DOSTARCZAJĄC TEMATÓW DO WIERSZY.

TEKST *Agnieszka Świącicka*

# Zapomnieć o przemijaniu

Poezją interesowała się, odkąd pamięta. Mama dbała, by na rodzinnych przyjęciach miała Halinka Gonczarkówna (panieńskie nazwisko) deklamować Pawlikowską-Jasnorzewską, Szymborską, Stachurę, Herberta... Recytując, zachwycała się ich twórczością, a słowa z wiersza Lechonia: „miłość chroni przed śmiercią” uczyniła swoim życiowym mottem. Nigdy jednak nie myślała, że sama zacznie pisać wiersze.

## WYCIĄGNIĘTE Z SZUFLADY

Skupiała się na pracy, spędzała w niej wiele czasu. I nagle pojawiły się problemy małżeńskie. – Uczucia przelewałam w wiersze, które stały się dla mnie lekiem na całe zło. Gdy pisałam, było mi dużo łatwiej – przyznaje.

Do tworzenia potrzebuje bodźca. Coś musi zwrócić jej uwagę, zafascynować. – Piszę, gdy mam taką wewnętrzną potrzebę. Ostatni napisałam dla doktora Tabakowa: „Dziękuję za życie, które dzięki Tobie ciągle jeszcze trwa...”. Wszystkie są bardzo osobiste. Uważam, że każdy człowiek, który tworzy poezję, musiał zmierzyć się w życiu z czymś bolesnym lub doświadczyć czegoś radosnego – tłumaczy.

Przez lata wiersze leżały w szufladzie. Do udostępnienia ich czytelnikom przekonał ją mąż siostrzenicy. – Andrzej, który jest nauczycielem informatyki w Szwecji, doszedł do wniosku, że zrobi stronę internetową, na której pojawią się moje wiersze. Powiedział: mnóstwo ludzi jest w podobnej sytuacji, przeczytają z przyjemnością. Zgodziłam się – wspomina.

Prezentujemy kilka wierszy pani Haliny. Wszystkie można przeczytać na jej stronie internetowej:

[www.halinabrzeska.pl](http://www.halinabrzeska.pl) ●



Autoportret.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE (1)

## Czas przez palce

*Czas przez palce mi przecieka,  
coraz szybciej płyną lata,  
młodość zdradziła, uciekła,  
jesień w choroby bogata,  
włosy w biały wianek splata.  
Milsza cisza mi niż wrzawa,  
schody niższe – wygodniejsze,  
lepsza bardziej miękka  
strawa,  
obcas niższy, płaszcz  
cieplejszy;  
częściej o podróży myślę,  
skąd już listów Wam nie  
wysłę.*

*Gdyby jednak choć na chwilę  
zapomnieć o przemijaniu;  
przejść piechotą ze dwie mile,  
i pomyśleć o spotkaniu  
z kimś, kto miły był przed laty,  
kto przemawiał do mnie czule,  
i przynosił co dzień kwiaty...*

*Gdyby nie te bóle w krzyżu,  
gdyby nie ten kaszel  
w piersiach,  
to bym była ja w ogóle,  
jeszcze młoda, jeszcze  
pierwsza!*

## Mówią, że

*Mówią, że młodością głupota  
steruje.  
Powiedz, dziadku,*

*czy na starość – mądrość  
dominuje?*

*Starzec się zasepił, z głową  
opuszczoną  
odrzekł:  
starością też rządzi głupota,  
tyle że zmęczona.*

## Jak życie

*Jak życie niszczy śmierć,  
tak miłość niszczy zdrada.  
Za zdradą kroczy gniew,  
za gniewem zemsta się skrada.*

## Kłótnia

*Płynie wzburzoną rzeką,  
co ogień niesie na fali,  
pali za sobą mosty, marzenia  
w gruzach wali.  
Szarpie zgojone rany,  
rozwiesza sieci goryczy,  
nie liczy – gdy cios zadaje,  
lecz odebrane – liczy.  
Wzdyma żagle pirackie,  
co ranić chcą bez celu;  
Ty byleś przyjacielem?  
– już po przyjacielem.  
Lecz wnet tego żałuje, czuje się  
w pułapce,  
gorzkie słowa zamyka w sobie  
tak jak w klatce.  
Na koniec jest w rozpacz, płaczem się zanosi  
i oczami już tylko przebaczenia  
prosi.*



# Potrzebujesz pomocy w sprawie pielęgnacji rany?

Skontaktuj się z nami!



telefoniczna linia informacyjna w godzinach 8:00-18:00:  
**608 698 043**



rozmowy on-line w godzinach 9:00-17:00 na stronie:  
**[dlapacjenta.mojarana.pl](https://dlapacjenta.mojarana.pl)**

Jesteśmy do dyspozycji w każdy dzień powszedni.

## SPRZĘT STOMIJNY CONVATEC OFERUJĄ PONIŻSZE SKLEPY MEDYCZNE

Sprzęt stomijny dostępny jest w rekomendowanych cenach katalogowych ConvaTec w większości wymienionych poniżej sklepów (patrz: adresy sklepów zaznaczone na niebiesko). Zawsze warto sprawdzić ceny na stronie internetowej [www.convatec.pl](http://www.convatec.pl) poprzez dostępny tam kalkulator sprzętu stomijnego. Dzięki temu mogą Państwo upewnić się, że otrzymują największą ilość sprzętu stomijnego ConvaTec przysługującego w ramach refundacji.

**Woj. dolnośląskie**

**Bielawa** 58-260  
Sklep Med. ARKMED  
ul. 1 Maja 31A, tel. 74 817 60 67

**Bielawa** 58-260  
Sklep Med. BE-MED  
ul. Szkolna 2, tel. 792 671 026

**Bolesławiec** 59-700  
Sklep Med. MIR-MED  
ul. Grunwaldzka 4, tel. 75 735 10 80

**Bolesławiec** 59-700  
Sklep Med. MIR-MED  
ul. Jeleniogórska 4, tel. 75 610 35 03

**Dzierżoniów** 58-200  
Sklep Med. ARKMED  
ul. Piłsudskiego 8,  
tel. kom. 661 180 218

**Głogów** 67-200  
Sklep Med. KORIM  
ul. Kościuszki 15A, tel. 76 835 01 02

**Jelenia Góra** 58-500  
Sklep Med. MEDYK  
ul. Grodzka 9, tel. 75 764 61 55

**Kamienna Góra** 58-400  
Sklep Med. MEDYK  
ul. Broniewskiego 24,  
tel. 75 744 61 10

**Legnica** 59-220  
Sklep Med. EMAG  
Szpital Wojewódzki  
ul. Iwaskiewicza 5, tel. 76 721 11 66

**Legnica** 59-220  
Sklep Med. EMAG  
ul. Gwiazdka 35/9, tel. 76 854 21 13

**Lubań** 59-800  
Sklep Med. VENA-MED  
ul. Wąska 2A, tel. 75 721 40 48

**Lubin** 59-300  
Sklep Med. EMAG  
ul. Sikorskiego 54, tel. 76 724 96 16

**Lwówek Śląski** 59-600  
Sklep Med. MIR-MED  
(teren przychodni),  
ul. Morcinka 7, tel. 75 782 57 22

**Strzelin** 57-100  
Sklep Med. MEDUS  
ul. Brzegowa 18, tel. 71 393 69 00

**Szprotawa** 67-300  
Sklep Med. KORIM  
ul. Kościuszki 37, tel. 68 376 36 31

**Świdnica** 58-100  
Sklep Med. ARKMED  
ul. Siostrzana 23, tel. kom. 661 180 218

**Wałbrzych** 58-300  
Sklep Med. MEDITEK  
ul. Moniuszki 35, tel. 74 842 30 85

**Wrocław** 50-227  
Sklep Med. STOM-MED  
ul. Kleczkowska 9, tel. 71 321 52 22

**Wrocław** 53-110  
Sklep Med. MEDUS  
ul. Ślężna 189-191 lok. 1,  
tel. 71 302 75 74

**Wrocław** 51-319  
Sklep Med. INTERMEDICA  
ul. Sycowska 6B, tel. 71 789 33 55

**Wrocław** 53-333  
Sklep Med. ORTMEDICA  
ul. Powstańców Śl. 122,  
tel. 71 367 00 48

**Wrocław** 50-073  
Sklep Med. MEDICA HUMANA  
ul. św. Antoniego 36/38,  
tel. 71 344 81 20, faks 71 344 81 22

**Wrocław** 50-335  
Sklep Med. CEZAL SA  
ul. Sienkiewicza 42/44,  
tel. 71 322 53 40

**Wrocław** 53-413  
Sklep Med. REMEDIUM  
pl. Hirsztfelda 16/17, tel. 71 333 25 45

**Ząbkowice Śl.** 57-200  
Sklep Med. MEDUS  
pl. 1 Maja 8E, tel. 74 810 09 85

**Zgorzelec** 59-900  
Sklep Med. VENA-MED  
ul. Broniewskiego 27, tel. 75 775 00 62

**Woj. kujawsko-pomorskie**

**Bydgoszcz** 85-171  
Sklep Med. MEDICA HUMANA  
ul. Wojska Polskiego 15/12,  
tel. 52 375 21 00

**Bydgoszcz** 85-950  
Sklep Med. ART-MED  
ul. Słowackiego 1  
(wejście od ul. Gdańskiej),  
tel. kom. 795 557 932,  
tel. 52 322 01 13

**Bydgoszcz** 85-863  
Sklep Med. ACTIVE-MED  
ul. Łomżyńska 48A,  
tel. kom. 513 682 110

**Grudziądz** 86-300  
Szpitalny Sklep Med.  
ul. Rydgiera 15/17, tel. 56 641 35 62

**Inowrocław** 88-100  
Sklep Med. ORTOMEDICA  
ul. Dworcowa 55,  
tel./faks 52 353 24 94

**Kowalewo Pomorskie** 87-410  
Sklep Med.  
ul. Chopina 6/1, tel. kom. 667 447 197

**Strzelno** 88-320  
Sklep Med. ORTOMEDICA SC  
Iłona Kędzierska,  
Małgorzata Zielińska  
ul. Kolejowa 3, tel. 52 511 48 58

**Toruń** 87-100  
Sklep Med. ART-MED  
ul. Uniwersytecka 17, pok. 13  
(parter przy rentgenie),  
tel. 56 611 99 40

**Tuchola** 89-500  
Sklep Med. AKSEL-MED  
ul. Pocztowa 4, tel. 52 334 53 00

**Wąbrzeźno** 87-200  
Sklep Med. FHU OL-MA  
Justyna Jeszka  
ul. Ojca Bernarda 7F,  
tel. 607 488 198

**Włocławek** 89-410  
Sklep Med. AKSEL-MED  
ul. Mickiewicza 26, tel. 52 389 62 56

**Włocławek** 87-800  
Sklep Med. ART-MED  
ul. Kilińskiego 7, tel. 54 231 19 81

**Woj. lubelskie**

**Biała Podlaska** 21-500  
Sklep Med. MEDICUS  
ul. Brzeska 32, tel. 83 342 62 30

**Chełm** 22-100  
Sklep Med. MEDICUS  
ul. Lubelska 73, tel. 82 565 07 53

**Krasnostaw** 22-300  
Sklep Med. MEDICUS  
ul. Plac 3-go Maja 16A,  
tel. 82 576 19 45

**Kraśnik** 23-200  
Sklep Med. MEDICUS  
ul. Narutowicza 24, tel. 81 821 00 69

**Lublin** 20-094  
Sklep Med. MEDICUS  
ul. Lubartowska 64/66,  
tel. 81 743 35 51

**Lublin** 20-089  
Sklep Med. MEDICUS  
ul. Biernackiego 12/9,  
tel./faks 81 748 38 77

**Łuków** 21-400  
Sklep Med. MEDICUS  
pl. Narutowicza 3, tel. 25 798 34 22

**Puławy** 24-100  
Sklep Med. MEDICUS  
ul. Piłsudskiego 89, tel. 81 887 70 42

**Tomaszów Lubelski** 22-600  
Sklep Med. MEDICUS  
ul. Gen. Andersa 5,  
tel. kom. 609 200 882

**Włodawa** 22-200  
Sklep Med. MEDICUS  
ul. Rynek 4, tel. 82 572 53 79

**Zamość** 22-400  
Sklep Med. MEDICUS  
ul. Partyzantów 7, tel. 84 638 72 13

**Woj. lubuskie**

**Gorzów Wlkp.** 66-400  
Sklep Med. LIFE ESKULAP  
ul. Dekerta 1 (obok szpitala),  
tel. 95 733 16 38

**Kostrzyn nad Odrą** 66-470  
Sklep Med. MED-LIFE  
ul. Mickiewicza 39, tel. 95 752 19 34,  
tel. kom. 513 045 556

**Koźuchów** 67-120  
Sklep Med. ALLMED  
ul. Sprotawska 21/15,  
tel. kom. 537 739 305

**Krosno Odrzańskie** 66-600  
Sklep Med. MED-DAR  
ul. Obrońców Stalingradu 2,  
tel. kom. 503 062 843

**Lubsko** 68-300  
Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy  
ul. Poznańska 2, tel. 68 475 77 02

**Sulechów** 66-100  
Sklep Med. E-MEDICON  
ul. Zwycięstwa 23/10,  
tel. kom. 505 661 015

**Świebodzin** 66-200  
Sprzęt Reh.-Med. PLUS  
ul. Głogowska 6C, tel. 68 477 19 02

**Świebodzin** 66-200  
Sklep Med. CREATIVE VIEW  
ul. Kawalerska 2,  
tel. kom. 795 126 660

**Wschowa** 67-400  
Sklep Med. KORIM  
ul. Cicha 7B, tel. 65 540 21 37

**Zielona Góra** 65-044  
Sklep Med. ESKULAP, Poliklinika  
MSWiA (parter przy portierni),  
ul. Wazów 42, tel. 68 452 78 20

**Żary** 68-200  
Sklep Med. ESKULAP  
ul. Moniuszki 2, tel. 68 470 65 72

**Woj. łódzkie**

**Kutno** 99-300  
Sklep Med. POFAM  
ul. Kościuszki 52, tel. 24 254 31 80

**Łódź** 91-425  
Sklep Med. AKSEL-MED  
ul. Północna 42 (Szpital MSWiA),  
tel. 42 634 15 02

**Łódź** 93-189  
Sklep Med. MEDICA HUMANA  
CROSS MEDICA  
ul. Przybyszewskiego 32/34,  
tel. 42 646 87 35, tel. kom. 728 252 690

**Łódź** 91-803  
Sklep Med. APUS  
ul. Marynarska 6A,  
tel. 42 640 68 84, faks 42 640 68 44

**Łódź** 90-368  
PROFESOR DZIKI CLINIC  
al. Marsz. Józefa Piłsudskiego 9/A  
tel. kom. 579 009 955

**Łódź** 90-612  
Sklep Med. AKSON  
ul. Gdańska 57A, tel. 42 630 84 09

**Opoczno** 26-300  
Sklep Med. IRMED  
ul. Armii Ludowej 1C, tel. 44 788 49 16

**Pabianice** 95-200  
Sklep Med. POFAM  
ul. Jana Pawła II 68, tel. 42 214 90 20

**Piotrków Tryb.** 97-300  
Sklep Med. MEDAGO  
ul. Targowa 2, tel. 44 715 07 75

**Radomsko** 97-500  
Sklep Med. EXPERT MED  
ul. Stodolna 2, tel. 44 680 96 99,  
tel. kom. 608 639 238

**Radomsko** 97-500  
Sklep Med.  
ul. Narutowicza 20, tel. 44 683 22 24

**Radomsko** 97-500  
Sklep Med.  
ul. Jagiellońska 36 (Szpital Powiatowy)  
tel. 44 685 47 34, tel. kom. 609 291 759

**Sieradz** 98-200  
Sklep Med. POFAM  
ul. Armii Krajowej 7, tel. 43 822 03 61

**Sieradz** 98-200  
Sklep. Med. MEDYK ERKA  
ul. Partyzantów 16A, tel. 43 827 34 09

**Skierzwice** 96-100  
Sklep Med. AKSON  
ul. Kopernika 5, tel. 46 833 28 58

**Tomaszów Maz.** 97-200  
Sklep Med. ORT-REH  
ul. Niska 14, tel. 44 725 72 49

**Tomaszów Maz.** 97-200  
Sklep Med. TWOJ SKLEP MEDYCZNY  
ul. Słowackiego 4, tel. kom. 570 019 100

**Woj. małopolskie**

**Bochnia** 32-700  
Sklep Med. PANACEUM  
ul. Świętokrzyska 3, tel. 14 611 50 95

**Brzesko** 32-800  
Sklep Med. ORT-MED  
ul. Kościuszki 67, tel. 14 686 27 20

**Brzesko** 32-800  
Sklep Med. M&M  
ul. T. Kościuszki 68, tel. 790 328 190

**Chrzanów** 32-500  
Sklep Med. PETRUS  
ul. Sokoła 10, tel. 32 623 42 73

**Gorlice** 38-300  
Salon LIFE CARE GL+  
ul. Sienkiewicza 36, tel. 18 354 92 12

**Kraków** 31-154  
Sklep Med. MEDICA HUMANA  
CROSS MEDICA, ul. Pawia 34,  
tel. 12 422 10 51, tel. kom. 785 936 314

**Kraków** 31-115  
Sklep Med. FARMED  
ul. Garncarska 18, tel. 12 422 87 00

**Kraków** 31-115  
Sklep Med. SAMARYTANKA  
ul. Garncarska 9/1,  
tel. 12 422 99 00 wew. 239

**Kraków** 30-900  
Sklep Med. SAMARYTANKA  
os. Słoneczne 8, tel. 12 643 65 70

**Kraków** 30-638  
Sklep Med. SAMARYTANKA  
ul. Białoruska 15, tel. 12 265 74 87

**Kraków** 31-202  
Salon LIFE CARE GL+  
ul. Prądnicka 35/37, tel. 12 416 25 19

**Kraków** 30-039  
Salon LIFE CARE GL+  
ul. Pomorska 1, tel. 12 429 63 93

**Kraków** 31-826  
Salon LIFE CARE GL+  
os. Złotej Jesieni 1,  
tel. 12 64 68 741, 64 82 698

**Myślenice** 32-400  
Sklep Med. ARSMED  
ul. Słowackiego 35,  
tel. kom. 691 130 200

**Nowy Sącz** 33-300  
Salon LIFE CARE GL+  
ul. Długosza 8/2, tel. kom. 697 068 614

**Nowy Sącz** 33-300  
Sklep Med. KAMED+  
ul. Śniadeckich 3, tel. 18 542 63 59,  
tel. kom. 502 156 343

**Olkus** 32-300  
Sklep Med. MEDIX  
ul. Króla Kazimierza Wielkiego 36,  
tel. kom. 501 152 801

**Oświęcim** 32-600  
Sklep Med. SANITEKS  
ul. Dąbrowskiego 18B, tel. 33 842 30 65

**Tarnów** 33-100  
Salon LIFE CARE GL+  
al. Matki Boskiej Fatimskiej 17,  
tel. 14 627 82 35

**Tarnów** 33-100  
Sklep Med. TARMED  
ul. Okrężna 4A, tel. 14 626 98 66

**Wadowice** 34-100  
Sklep Med. PHUP ALEX  
ul. Trybunalska 12, tel. 33 823 22 311

**Woj. mazowieckie**

**Ciechanów** 06-400  
Sklep Med. MARABUT  
ul. Sienkiewicza 32, tel. 23 672 20 92

**Ciechanów** 06-400  
Sklep Med. ALL-REH  
ul. Gwardii Ludowej 23/11,  
tel. kom. 504 235 769, tel. 23 672 04 65

**Gostynin** 09-500  
Sklep Med. CREATIVE VIEW  
ul. Armii Krajowej 16, tel. 24 263 65 77

**Grodzisk Mazowiecki** 05-825  
Sklep Med. ORTIKON  
ul. Grunwaldzka 4A  
(wejście od ul. Sadowej),  
tel. 22 734 40 96

**Płock** 09-400  
Wojewódzki Szpital Zespolony,  
Zakład Usprawniania  
Lecznicy, gab. 3  
ul. Medyczna 19, tel. 24 364 62 87

**Płońsk** 09-100  
Sklep Med. ALL-REH  
(przy rezonansie magnetycznym)  
ul. Sienkiewicza 7,  
tel. kom. 507 944 989

**Przasnysz** 06-300  
Sklep Med. (na terenie szpitala)  
ul. Sadowa 9, tel. 29 753 44 53,  
tel. kom. 504 250 717

**Przasnysz** 06-300  
Sklep Med. ORTOMIS  
ul. Sosnowa 13, tel. 735 570 533

**Pułtusk** 09-100  
Sklep Med. ALL-REH  
(1 piętro, obok poradni chirurgicznej)  
ul. T. Kwiatkowskiego 19,  
tel. kom. 518 529 779

**Radom** 26-600  
Sklep Med. ZTM STYMAT  
ul. Gierska 4, tel. 48 365 11 88

**Siedlce** 08-110  
Sklep Med. PHU ANTA  
ul. Czerwonego Krzyża 21,  
tel./faks 25 644 92 80

**Warszawa** 00-864  
Sklep Med. MEDICA HUMANA  
ul. Krochmalna 32A,  
tel. 22 890 03 01

**Warszawa** 03-462  
Sklep Med. MEDICA HUMANA  
CROSS MEDICA  
ul. Jagiellońska 50/326,  
tel. 22 670 17 00, 22 670 04 10,  
tel. kom. 695 350 350

**Warszawa** 02-495  
Sklep Med. PHU ANTA  
ul. Bohaterów Warszawy 8,  
tel. 22 252 90 92

**Woj. opolskie**

**Brzeg** 49-300  
Sklep Med. REHABMED  
ul. Huberta 5, tel. 77 416 76 75

**Kędzierzyn-Koźle** 47-220  
Sklep Med. REHABMED  
ul. Racławicka 20, tel. 77 482 66 10

**Krapkowice** 47-300  
Sklep Med. REHABMED  
ul. Jagiellońska 29, tel. 77 446 07 00

**Nysa** 48-313  
Sklep Med. REHABMED  
ul. Bohaterów Warszawy 21,  
tel. 77 433 95 85

**Nysa** 48-303  
Sklep Med. VITAMED  
ul. Piłsudskiego 47, tel. 77 431 06 88

**Olesno** 46-300  
Sklep Med. REHABMED  
ul. Klonowa 3, tel. 34 350 95 09

**Opole** 44-005  
Sklep Med. REHABMED  
ul. Książąt Opolskich 33,  
tel. 77 453 22 44

**Opole** 45-061  
Sklep Med. REHABMED  
Szpital Wojewódzki  
(budynek portierni), ul. Katowicka 64,  
tel. kom. 730 636 317

**Prószków** 46-060  
NZO SANATIS  
ul. Zamkowa 5,  
tel. kom. 728 334 315





**Strzelce Opolskie** 47-100  
Sklep Med. MEDIREHAB  
ul. Krakowska 47, tel. 77 550 04 43  
**Woj. podkarpackie**

**Rzeszów** 35-073  
Salon LIFE CARE GL+  
pl. Wolności 12,  
tel./faks 17 852 49 22, 852 88 10

**Rzeszów** 35-615  
Sklep Med. MED-PARTNER  
ul. Leszka Czarnego 4D,  
tel. 17 250 26 21

**Woj. podlaskie**

**Augustów** 16-300  
Sklep Med. ZDROWIE  
ul. Wojska Polskiego 37A,  
tel. kom. 606 634 129

**Białystok** 15-270  
Sklep Med. MEDICA  
ul. Wojskowa 4/2, tel. 85 652 46 66

**Białystok** 15-305  
Sklep Med. MEDICA HUMANA  
ul. Waszyngtona 32/U01,  
tel. 85 746 15 60

**Białystok** 15-064  
Sklep Med. LIFE+  
ul. Pałacowa 4, tel. kom. 697 051 236

**Grajewo** 19-200  
Sklep Med. LEMAR  
ul. Konstytucji 3 Maja 34,  
tel. kom. 533 323 134

**Suwałki** 16-400  
Sklep Ortoped.-Rehab.  
DOMIN-MED  
ul. Patli 30 (boczna Witosy),  
tel. 87 565 78 81, tel. kom. 665 281 884

**Suwałki** 16-400  
Sklep Med.  
ul. Pułaskiego 26A, tel. 87 562 60 36

**Suwałki** 16-400  
Sklep Med. LIFE+  
ul. Ogińskiego 5A, tel. 87 562 60 36,  
tel. kom. 509 549 060

**Woj. pomorskie**

**Chojnice** 89-600  
Sklep Med. PROMEDICA  
ul. Leśna 10, tel. 52 395 67 97

**Chojnice** 89-600  
Sklep Med.  
pl. św. Jerzego 1, tel. 52 395 1970

**Gdańsk** 80-850  
Sklep Med. ORTOMAX  
MEDICA HUMANA  
ul. Rajska 14A-B, tel. 58 309 10 71

**Gdańsk** 80-462  
Sklep Med. ORTOMAX  
al. Jana Pawła II 50, tel. 58 302 09 31

**Gdańsk** 80-214  
Sklep Med. ORTOMAX  
ul. Smoluchowskiego 17,  
tel. 58 344 38 94

**Gdynia** 81-463  
Sklep Med. ORTOMAX  
ul. Legionów 165, tel. 58 622 12 19

**Kartuzy** 83-300  
Sklep Med.  
ul. Gdańska 7, tel. kom. 500 053 847

**Kościerzyna** 83-400  
Sklep Med. ORTOMAX  
Szpital Specjalistyczny  
ul. Piechowskiego 36, tel. 58 686 04 96

**Kwidzyn** 82-500  
Sklep Med. ADMED  
ul. Hallera 8, tel. 55 279 00 90

**Malbork** 82-200  
NZOZ CHIR-MED  
ul. J. Słowackiego 2, tel. 55 267 05 39

**Ślupsk** 76-200  
Sklep Med. ESKULAP  
ul. Wojska Polskiego 22,  
tel. 59 842 27 28

**Ślupsk** 76-200  
Sklep Med. ESKULAP  
ul. Kopernika 28, tel. 59 841 34 27

**Ślupsk** 76-200  
Sklep Med. POD SŁOWIKIEM  
ul. Jana Pawła II 1,  
tel. 59 846 86 18,  
tel. kom. 606 385 568

**Ślupsk** 75-200  
Sklep Med.  
ul. Sienkiewicza 5/1, tel. 59 810 87 94

**Sopot** 80-001  
Sklep Med. MA-MED  
al. Niepodległości 755,  
tel. kom. 500 819 320

**Starogard Gdański** 83-200  
NZOZ CHIR-MED  
ul. Kościuszki 43, tel. 58 563 30 72

**Starogard Gdański** 83-200  
Sklep Med. OL-MED  
al. Jana Pawła II 4C, tel. 664 966 260

**Tczew** 83-110  
Sklep Med. MAMED  
ul. 30 Stycznia 2, tel. kom. 665 031 197

**Wejherowo** 84-200  
Sklep Med. AKSEL-MED  
ul. 10 Lutego 1, tel. 58 677 55 56

**Woj. śląskie**

**Bielsko-Biała** 43-300  
Sklep Med. HAS-MED  
ul. Młyńska 20, tel. 33 812 31 79

**Bielsko-Biała** 43-300  
Sklep Med. BLUE MED  
ul. Widok 12, tel. 33 815 00 34

**Bielsko-Biała** 43-300  
Specjalistyczny Sklep Zaopatrzenia  
Medycznego DAGMED  
ul. Batorego 5, tel. 33 819 22 08

**Bielsko-Biała** 43-300  
Sklep Med. ORTHO-PHARMA  
ul. Dworkowa 2, tel. 33 819 39 24

**Bielsko-Biała** 43-300  
Sklep Med. RELAX-MED  
ul. Wyzwolenia 18,  
tel. kom. 792 598 600

**Bieruń** 43-155  
Sklep Med. JAVIMED  
ul. Warszawska 288, tel. 32 326 96 44

**Chorzów** 41-500  
Sklepy Ortoped.-Med. REMED  
ul. Katowicka 80, tel. 32 241 7579

**Chorzów** 41-506  
Sklep Med. RELAX-MED  
ul. Batorego 15, tel. 32 348 82 52

**Bytom** 41-902  
Sklep Med. PLAST-MED  
ul. Wrocławska 3, tel. 32 386 03 28

**Cieszyn** 43-400  
Sklep Med. DAGMED  
ul. Bobrecka 32A, tel. 33 851 46 65

**Cieszyn** 43-400  
Sklep Med. FHU DAGMED  
Szpital Śląski przy wejściu głównym  
ul. Bielska 4 (od ul. Chrobrego),  
tel. 33 851 20 70,  
33 852 05 11 w. 577

**Częstochowa** 42-200  
Sklep Med. ABC CHOREGO  
ul. Warszawska 13, tel. 34 324 73 01

**Częstochowa** 42-200  
PPHU TYTAN  
ul. Dekabrystów 33, tel. 34 325 53 35

**Częstochowa** 42-200  
Sklep Med. SALONIK AMAZONKA  
al. Najświętszej Maryi Panny 53,  
tel. 34 368 22 21

**Dąbrowa Górnicza** 41-300  
Sklep Med.-Ortoped.  
ul. Górników Redenu 2,  
tel. kom. 509 731 401

**Gliwice** 44-100  
Sklep Med. INTER-MED  
ul. Bohaterów Getta  
Warszawskiego 1, tel. 32 231 93 14

**Gliwice** 44-100  
Sklep Med. AKA-MED  
ul. Zygmunta Starego 18  
tel. kom. 691 547 779

**Jastrzębie Zdrój** 44-300  
Specjalistyczny Sklep Zaopatrzenia  
Medycznego MEDIMAX  
al. Jana Pawła II 7  
(budynek szpitala), tel. 32 478 44 51

**Jastrzębie Zdrój** 44-335  
Sklep Med. RELAX-MED  
ul. 1 Maja 8, tel. 32 473 82 19

**Jastrzębie Zdrój** 44-335  
Sklep Med. MEDIMAX  
ul. Harcerska 1B,  
tel. kom. 324 719 222

**Jaworzno** 43-609  
Sklep Med. ABE  
ul. Farna 12, tel. 32 616 34 54

**Katowice** 40-009  
Sklep Med. MEDICA HUMANA  
CROSS MEDICA,  
ul. Warszawska 13  
tel. 32 256 82 35,  
tel. kom. 500 836 529

**Katowice** 40-833  
Sklepy Ortoped.-Med. REMED  
ul. Sławska 5, tel. 32 353 90 40

**Katowice** 40-009  
Sklep Med. RELAX-MED  
ul. Warszawska 40,  
tel. 32 253 54 56

**Katowice** 40-832  
Sklep Med. PLAST-MED  
ul. 3 Maja 11, tel. 32 781 53 33

**Kłobuck** 42-100  
Sklep Med. ABC-CHOREGO  
ul. 11 Listopada 4,  
tel. kom. 600 023 202

**Piekary Śląskie** 41-940  
Centrum Zaopatrzenia  
Med. MIRMED  
ul. Bytomska 129, tel. 32 668 64 88

**Racibórz** 47-400  
Sklep Med. SENECTUS MED  
ul. Opawska 49/10,  
tel. kom. 883 133 803

**Racibórz** 47-400  
Sklep Med. REHABMED  
ul. Ocicka 51, tel. 32 417 84 85

**Racibórz** 47-400  
Sklep Med.  
ul. Gamowska 3 (budynek szpitalny),  
tel. 32 755 51 33

**Rybnik** 44-200  
Sklep Med. REHABMED  
ul. Sobieskiego 11, tel. 32 423 54 90

**Rybnik** 44-200  
Sklep Med. PROM-MED  
ul. Miejska 11, tel. 32 433 12 43

**Rybnik** 44-200  
Sklep Med. RELAX-MED  
ul. Piastów 21, tel. 32 422 62 31

**Rybnik** 44-200  
Sklep Med. REHA-MED  
ul. Energetyków 46,  
tel. 32 425 45 14, tel. kom. 663 336 680

**Siemianowice Śląskie** 41-100  
Sklepy Ortoped.-Med. REMED  
ul. Jana Pawła II 1, tel. 32 765 97 19

**Skoczów** 43-430  
Sklep Med. DAGMED  
ul. Morcinka 16B  
(bud. poradni NOVUM),  
tel. kom. 509 511 527

**Świętochłowice** 41-600  
Sklepy Ortoped.-Med. REMED  
ul. Katowicka 31A, tel. 32 245 86 16

**Tychy** 43-100  
Sklep Med. AKMED  
al. Niepodległości 5, tel. 32 227 53 77

**Ustroń** 43-450  
Sklep Med. RELAX - MED  
ul. Szpitalna 11, tel. 33 858 76 33

**Wodzisław Śląski** 44-300  
Sklep. Med RELAX-MED  
ul. Jana Pawła II 8, tel. 32 454 52 00

**Wodzisław Śląski** 44-300  
Sklep Ziel.-Med. ZIOŁO-LEK  
ul. 26 Marca 160,  
tel. 32 455 68 50

**Wodzisław Śląski** 44-300  
Sklep Ziel.-Med. ZIOŁO-LEK  
ul. J. Michalskiego 4A, tel. 32 456 07 53

**Zabrze** 41-800  
Sklep Med. AB MEDICA  
ul. 3 Maja 45, tel. 32 273 05 05

**Zabrze** 41-800  
Sklep Med. PLAST-MED  
ul. Wolności 312, tel. 32 373 32 22

**Zawiercie** 42-400  
Sklep Med. MEDYK  
ul. gen. Sikorskiego 22,  
tel. 32 670 60 00

**Zawiercie** 42-400  
Sklep Med. ul. Towarowa 22,  
tel./faks 32 671 03 08,  
bezpł. infolinia: 800 108 180

**Żory** 44-240  
Sklep Med. RELAX-MED  
ul. Męczenników Oświęcimskich 12,  
tel. 32 475 36 60

**Żywiec** 34-300  
Sklep Med. WALMED  
ul. Dworcowa 23, tel. kom. 502 188 801

**Woj. świętokrzyskie**

**Busko-Zdrój** 28-100  
Sklep Med. LIFE+  
ul. Batorego 2A,  
tel. 41 378 34 17, tel. kom. 695 122 554

**Kielce** 25-734  
Sklep Med. LIFE+  
ul. Artwińskiego 1, tel. 41 367 15 40,  
tel. kom. 669 970 580

**Kielce** 25-363  
Sklep. Med. LIFE+  
ul. Wesoła 37A, tel. 41 344 15 81,  
tel. kom. 695 120 395

**Kielce** 25-516  
Sklep Med. LIFE+  
al. IX Wieków Kielc 2B/1,  
tel. kom. 607 877 076

**Końskie** 26-200  
Sklep Med. LIFE+  
ul. Gimnazjalna 41B,  
tel. 41 372 44 65, tel. kom. 669 970 360

**Ostrowiec Św.** 27-400  
Sklep Med. LIFE+  
al. Jana Pawła II 5C,  
tel. kom. 661 616 576

**Sandomierz** 27-600  
Sklep Med. LIFE+  
ul. Schinla 13, tel. 15 864 75 83,  
tel. kom. 697 068 627

**Starachowice** 27-200  
Sklep Med. LIFE+  
al. Armii Krajowej 28,  
tel. kom. 663 901 017

**Starachowice** 27-200  
Sklep Ortoped.-Med. LS. MEDIC  
ul. Radomska 70,  
tel. kom. 534 199 100, 536 865 200

**Staszów** 28-200  
Sklep Med. LIFE+  
ul. 11 Listopada 78,  
tel. 15 864 13 24, tel. kom. 697 068 618

**Włoszczowa** 29-100  
Sklep Med. LIFE+  
ul. Żeromskiego 28,  
tel. kom. 697 072 163

**Woj. warmińsko-mazurskie**

**Bartoszyce** 11-200  
Sklep Med. LEMAR  
ul. Wyszyńskiego 11,  
tel. kom. 533 303 895

**Biskupiec** 11-300  
Sklep Med. LEMAR  
ul. Armii Krajowej 8, tel. 89 526 58 85

**Elbląg** 82-300  
Sklep Med. ZAOPATRZENIE  
ORTOPEDYCZNE  
pl. Dworcowy 1, tel. 55 233 58 49

**Elbląg** 82-300  
Sklep Med. MEDART  
ul. Morszyńska 54, tel. 55 233 77 79

**Elk** 19-300  
Sklep Med. LIFE+  
ul. Chopina 11 lok. 2, tel. 87 610 94 95

**Elk** 19-300  
Sklep Med. REHABILITACJA  
ul. Mickiewicza 10B,  
tel. 87 732 81 51 wew. 19

**Nidzica** 12-100  
Sklep Med. LEMAR  
ul. Traugutta 10F, tel. 89 307 07 02

**Olsztyn** 10-434  
Sklep Med. LEMAR  
ul. Żołnierska 19,  
tel. 89 526 08 49, tel. kom. 506 006 481

**Olsztyn** 10-228  
Sklep Med. LEMAR (Szpital MSW)  
ul. Wojska Polskiego 37,  
tel. 89 320 02 10

**Olsztyn** 10-684  
Sklep Med. LEMAR  
ul. Wańkowicza 5, tel. 89 526 07 69

**Olsztyn** 10-552  
Sklep Med.  
MEDICA HUMANA ESKULAP  
ul. Kościuszki 84D,  
tel. 89 527 41 10, tel. kom. 500 200 282

**Olsztyn** 10-513  
Sklep Med.  
ul. Kopernika 30,  
tel. kom. 501 601 662

**Olsztyn** 10-228  
Sklep Med.  
Z MIŁOŚCIĄ DO ZDROWIA  
ul. Wojska Polskiego 39,  
tel. kom. 535 275 436

**Olsztynek** 11-015  
Sklep Med. BLADORTOL  
ul. Kościuszki 6D,  
tel. kom. 795 516 715

**Ostróda** 14-100  
Sklep Med. BLADORTOL  
ul. Czarnieckiego 19 lok. A,  
tel. 89 642 14 05

**Pisz** 12-200  
Sklep Med. LEMAR  
ul. Sienkiewicza 4, tel. 87 739 00 73

**Woj. wielkopolskie**

**Chodzież** 64-800  
Sklep Med. Halina Lubawy  
ul. Boczna 6, tel. 67 281 03 61

**Gniezno** 62-200  
Centrum Med. SALOMED  
ul. Wolności 4A, tel. 61 425 00 12

**Kalisz** 62-800  
Sklep Med. POFAM  
ul. Poznańska 58, tel. 62 760 10 22

**Kępno** 63-600  
Sklep Med. POFAM  
ul. Ks. P. Wawrzyniaka 42,  
tel. 62 782 02 19

**Konin** 62-023  
Sklep Med. ASMED  
ul. Dworcowa 4, tel. kom. 730 170 234

**Leszno** 64-100  
Sklep Med. ESKULAP  
ul. Jackowskiego 9,  
tel. kom. 663 700 815

**Międzychód** 64-400  
Sklep Med. ROMA  
ul. Marszałka Piłsudskiego 9,  
tel. kom. 608 274 286

**Nowy Tomyśl** 64-300  
Sklep Med.-Reh. PROMED  
ul. Szpitalna 10,  
tel. kom. 661 244 135

**Ostrów Wielkopolski** 63-400  
Sklep Med. POFAM  
ul. Limanowskiego 20/22,  
tel. 62 595 11 28

**Piła** 64-920  
Sklep Med. LUBA  
ul. Batalionów Chłopskich 9,  
tel. 67 213 20 21

**Pleszew** 63-300  
Sklep Med. ESKULAP  
ul. Poznańska 125 (na terenie szpitala)  
tel. 62 742 08 58

**Poznań** 60-371  
Sklep Med. MEDICA HUMANA  
MAG-STOM  
ul. Międzychódzka 10/39,  
tel. 61 867 96 50

**Poznań** 61-867  
Sklep Med. AVANGARDA  
ul. Garbary 2, tel. 61 852 25 22

**Rawicz** 63-900  
Sklep Med. ALTEA  
ul. Grunwaldzka 44, tel. 65 546 10 17

**Ślupca** 62-400  
Sklep Med. KASIA  
ul. Sikorskiego 1,  
tel. 63 275 23 00 wew. 373

**Szamotuły** 64-500  
Sklep Med. AN-MED  
ul. Dworcowa 16A, tel. 61 292 58 38

**Śrem** 63-100  
Sklep Med. EURO-MED  
ul. 1 Maja 5 boks 3,  
tel. kom. 603 403 001

**Środa Wielkopolska** 63-000  
Punkt Refundacji ESKULAP  
ul. Czerwonego Krzyża 2,  
tel. 61 285 01 93

**Woj. zachodniopomorskie**

**Kamień Pomorski** 72-400  
Sklep Med. MEDI-CAL  
ul. Szpitalna 10, tel. 91 382 40 58

**Kołobrzeg** 78-100  
Sklep Med. MED. CENTER  
ul. Kupiecka 3B lok. U2,  
tel. 94 352 21 16

**Koszalin** 75-611  
Zakład Sprzętu  
Ortopedycznego K-ORT  
ul. Zwycięstwa 194,  
tel. 94 345 01 56, tel. kom. 696 096 546

**Szczecin** 71-470  
Sklep Med. MEDICA HUMANA  
STOMIA-MED  
ul. Arkońska 42, tel./faks 91 454 06 04

**Szczecinek** 76-400  
Sklep Zielarsko-Med.  
PANACEUM Teresa Pitra  
ul. Kard. S. Wyszyńskiego 23,  
tel. 94 372 19 30, tel. kom. 663 778 761

**Świdwin** 78-300  
Punkt Sprzedaży K-ORT  
ul. Wojska Polskiego 22C,  
tel. kom. 602 539 563

**Trzebiatów** 72-320  
Sklep Med. MEDI-CAL  
ul. Wojska Polskiego 39,  
tel. 91 852 56 40, tel. kom. 882 083 087



## ADRESY PORADNI STOMIJNYCH I PIELĘGNIARSKICH PUNKTÓW KONSULTACYJNYCH

### Woj. dolnośląskie

Dolnośląskie  
Centrum Onkologii,  
Poradnia Stomijna,  
pl. Hirszfelda 12  
53-413 Wrocław  
Budynek H, piętro 2., p. 208  
Czynna w każdy wtorek  
w godz. 15.00–17.00  
Opiekun: piel. Ewa Obuszko  
tel. kom. 603 672 269

Wojewódzki Szpital  
Specjalistyczny,  
Poradnia Stomijna,  
ul. Kamieńskiego 73A  
51-124 Wrocław  
Ośrodek Onkologii,  
poziom -1, pokój 0.08  
Czynna we  
wtorki i czwartki  
w godz. 15.00–18.00  
Opiekun:  
piel. Anna Śmizewska  
tel. kom. 781 827 328,  
603 151 082, 713 270 628

Ośrodek Diagnostyki  
Onkologicznej,  
Poradnia dla Chorych  
ze Stomią przy Poradni  
Onkologicznej,  
ul. Andersa 4  
59-220 Legnica  
Kierownik poradni:  
dr Andrzej Hap  
tel. 76 855 09 41,  
76 855 55 17

### Woj. kujawsko-pomorski

Szpital Wojewódzki  
im. Bizziela,  
ul. Ujejskiego 75  
85-168 Bydgoszcz  
tel. 52 365 57 79

Poradnia Chirurgiczna  
Szpital Uniwersytecki,  
ul. M. Skłodowskiej-Curie 9  
85-094 Bydgoszcz  
Czynna w czwartki  
w godz. 11.30–13.00  
tel. 52 585 43 78

Pielęgniarski Punkt  
Konsultacyjny  
Sklep Medyczny ART-MED  
ul. Słowackiego 1  
(wejście od ul. Gdańskiej)  
85-950 Bydgoszcz  
tel. kom. 795 557 932,  
tel. 52 322 01 13

Pielęgniarski Punkt  
Konsultacyjny  
ORTOMEDICA  
ul. Dworcowa 55  
88-100 Inowrocław  
tel. kom. 795 557 932,  
508 056 517

Pielęgniarski Punkt  
Konsultacyjny  
dla Osób ze Stomią

Sklep Medyczny  
ART-MED  
ul. Uniwersytecka 17  
87-100 Toruń  
tel. 56 611 99 40

### Woj. lubelskie

Poradnia  
Stomijno-Proktologiczna  
z Pracownią Endoskopową  
Centrum Onkologii  
Ziemi Lubelskiej,  
ul. dr. K. Jaczewskiego 7  
20-090 Lublin  
tel. 81 454 15 25

### Woj. małopolskie

Poradnia Stomijna  
Szpital Specjalistyczny  
im. Stefana Żeromskiego,  
os. Na Skarpie 66  
31-913 Kraków  
Opiekun: Dorota  
Jesionka-Kukla  
– piel. stomijna  
tel. kom. 889 402 924

Pielęgniarski Punkt  
Konsultacyjny dla Osób  
ze Stomią  
Salon LIFE CARE GL+  
ul. Długosza 8/2  
33-300 Nowy Sącz  
Opiekun: piel. stomijna  
Małgorzata Bocheńska  
tel. kom. 697 068 614,  
501 608 501

Szpital Skawina Sp. z o.o.  
im. Stanleya Dudricka  
Poradnia Stomijna,  
ul. Tyniecka 15  
32-050 Skawina  
tel. 12 444 65 26,  
12 444 65 26,  
wew. 1

Pielęgniarski Punkt  
Konsultacyjny  
dla Osób ze Stomią  
Centrum Medyczne  
ESKULAP,  
ul. Marii Dąbrowskiej 24,  
os. Zielone  
33-100 Tarnów  
Opiekun: mgr piel. Teresa  
Szytyler – certyfikowana  
piel. stomijna  
tel. 14 624 00 43

### Woj. mazowieckie

Pielęgniarski Punkt  
Konsultacyjny  
dla Osób ze Stomią  
Sklep Medyczny ORTIKON,  
ul. Grunwaldzka 4A  
(wejście od ul. Sadowej)  
05-825 Grodzisk Maz.  
tel. 22 734 40 96

SPZOZ Wojewódzki  
Szpital Zespolony

Poradnia  
Proktologiczno-Stomijna,  
ul. Medyczna 19  
09-400 Płock  
Kierownik poradni:  
dr Mariusz Obrębski  
tel. 24 364 62 84

Pielęgniarski Punkt  
Konsultacyjny  
dla Osób ze Stomią  
(obok Sklepu  
Medycznego ALL-REH),  
ul. Sienkiewicza 7  
09-100 Płońsk  
tel. 23 672 04 65  
tel. kom. 504 235 769

Pielęgniarski Punkt  
Konsultacyjny  
dla Osób ze Stomią  
CROSS MEDICA,  
ul. Jagiellońska 50  
03-462 Warszawa  
tel. 22 670 17 00

Poradnia Stomijna  
Centrum Onkologii  
– Instytut  
im. Marii Skłodowskiej-Curie,  
ul. W. K. Roentgena 5  
02-781 Warszawa  
Gabinet 05,  
Przychodnia,  
Poziom -1,  
Czynna w poniedziałki  
i czwartki w godz.  
10.00–14.00  
tel. 22 546 29 12

### Woj. opolskie

Opolskie Centrum Onkologii  
ul. Katowicka 66  
45-060 Opole  
Kierownik poradni:  
dr Aleksander Sachanbiński  
tel. rej. 77 44 160 04  
tel. poradnia 77 441 60 17

### Woj. podlaskie

Uniwersytecki Szpital  
Kliniczny w Białymstoku  
Poradnia i Klinika Chirurgii  
Ogólnej dla Chorych  
ze Stomią,  
ul. Waszyngtona 15A  
15-274 Białystok  
Opiekun: piel. stomijna  
Urszula Żakiewicz-Łobasiuk  
tel. 85 745 80 00,  
85 746 85 73

Poradnia Stomijna  
przy Wojewódzkim  
Szpitalu Zespolonym,  
ul. Skłodowskiej-Curie 26  
15-950 Białystok  
Opiekun: piel. stomijna  
Barbara Bryczkowska  
tel. 85 748 83 82

### Woj. podkarpackie

Poradnia Stomijna,  
ul. Słowackiego 11  
35-060 Rzeszów  
tel. 17 852 82 77

Poradnia Stomijna  
MED PARTNER  
ul. Litewska 10A1  
35-302 Rzeszów  
tel. kom. 508 391 411  
www.med-partner.pl

### Woj. pomorskie

Gabinet Stomijny  
przy Poradni  
Chirurgii Ogólnej  
Gdański Uniwersytet  
Medyczny,  
ul. Smoluchowskiego 17  
80-214 Gdańsk  
Czynny w środy  
w godz. 12.00–14.00

Szpital Morski im. PCK  
Gdynia,  
ul. Powstania  
Styczniowego 1  
81-519 Gdynia  
Czynny w środy  
w godz. 10.30–15.00  
tel. 58 726 03 93

Pielęgniarski Punkt  
Konsultacyjny  
dla Osób ze Stomią  
Szpital Specjalistyczny,  
ul. Leśna 10  
89-600 Chojnice  
Opiekun:  
piel. Andrzej Piotrowski  
tel. kom. 606 462 654

### Woj. śląskie

Poradnia Proktologiczna  
i Stomijna  
przy Wojewódzkim Szpitalu  
Specjalistycznym nr 5,  
pl. Medyków 1  
41-200 Sosnowiec  
Kierownik poradni:  
prof. dr hab. med.  
Jacek Starzewski  
tel. 32 36 82 733

Przyszpitalna  
Poradnia Stomijna,  
ul. Wyzwolenia 18  
43-300 Bielsko-Biała  
tel. 33 816 40 61

### Woj. świętokrzyskie

Świętokrzyskie Centrum  
Onkologii  
w Kielcach,  
Poradnia Stomijna  
ul. Artwińskiego 1  
25-734 Kielce  
Kierownik poradni:  
dr Wojciech Korejba  
tel. 41 367 15 40

### Woj. warmińsko-mazurskie

Poradnia Stomijna  
z Poradnią Chirurgii Ogólnej,  
ul. Konopnickiej 1  
19-300 Ełk  
Czynna we wtorki  
w godz. 15.00–17.00  
Kierownik poradni:  
dr Maria Ulrych-Karasińska  
tel. 87 610 84 17

Szpital MSWiA,  
ul. Wojska Polskiego 37  
10-342 Olsztyn  
Kierownik poradni:  
dr Grażyna Kuciel-Lisiecka  
tel. 89 539 85 20

### Woj. wielkopolskie

Szpital Kliniczny nr 2  
Poradnia Stomijna,  
ul. Przybyszewskiego 49  
60-355 Poznań  
tel. 61 869 15 69

Szpital Wojewódzki  
w Poznaniu  
Poradnia Proktologiczna  
i Stomijna,  
ul. Juraszów 7/19  
60-479 Poznań  
Kierownik poradni:  
dr Jacek Lis  
tel. 61 821 22 43

Wielkopolskie Centrum  
Onkologii,  
Poradnia Stomijna,  
ul. Garbary 15  
61-866 Poznań  
Kierownik poradni:  
dr Bohdan Kaczmarczyk  
tel. 61 885 05 79

Wojewódzki Szpital  
Zespolony  
Poradnia dla Chorych  
ze Stomią,  
ul. Kardynała  
S. Wyszyńskiego 1  
62-510 Konin  
Kierownik poradni:  
dr Jarosław Długosz  
tel. 62 245 44 89

### Woj. zachodniopomorskie

Punkt Konsultacyjny  
Sklep Medyczny  
MEDICA HUMANA  
STOMIA-MED,  
ul. Arkońska 42  
71-470 Szczecin  
tel. 91 454 06 04,  
tel. kom. 795 557 903

Punkt Konsultacyjny  
Sklep Medyczny  
PANACEUM  
ul. Wyszyńskiego 23  
78-400 Szczecinek  
tel. kom. 795 557 932,  
663 778 761

## LIMITY NA SPRZĘT STOMIJNY

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 grudnia 2013 r. (Dz.U. 2013 r. poz 1565) określa miesięczne limity kwot na sprzęt stomijny:

• **kolostomia: 300 zł • ileostomia: 400 zł • urostomia: 480 zł**

Sprzęt stomijny jest refundowany w 100 proc. dla wszystkich osób ze stomią w ramach powyższych limitów miesięcznych.

## POLSKIE TOWARZYSTWO STOMIJE POL-ILKO

**ZARZĄD GŁÓWNY:** Andrzej Piwowarski (OR Kraków) – prezes, Dorota Kaniewska (OR Warszawa) – wiceprezes, Barbara Krakowska (OR Płock) – sekretarz, Ryszard Lisek (OR Katowice) – skarbnik, - Jolanta Matalewska (OR Szczecin) – członek zarządu

**SIEDZIBA:** Polskie Towarzystwo Stomijne Pol-Ilko, ul. Przybyszewskiego 49, 60-355 Poznań

**ADRES DO KORESPONDENCJI:** Andrzej Piwowarski, ul. Zagumnie 81, 32-440 Sułkowice, tel. kom. 660 479 242, e-mail: polilko@polilko.pl. Strona internetowa: www.polilko.pl; e-mail: polilko@polilko.pl

### ODDZIAŁY REGIONALNE (ADRESY DO KORESPONDENCJI):

- 1 **BIALYSTOK** – siedziba: Centrum Aktywności Społecznej, ul. Św. Rocha 3, 15-879 Białystok, kontakt: Danuta Skutnik, tel. kom. 604 967 220, adres domowy: ul. Pułkowa 5/75, 15-143 Białystok e-mail: bialystok@polilko.pl
- 2 **BYDGOSZCZ** – adres korespondencyjny: Jan Łosiakowski, ul. Leszczyńskiego 111/34, 85-137 Bydgoszcz, tel. kom. 787 131 278, e-mail: bydgoszcz@polilko.pl
- 3 **CZĘSTOCHOWA** – siedziba: HOSP-MED, ul. Armii Krajowej 12/30, 42-202 Częstochowa, kontakt: mgr Irena Sikora-Mysiek, tel. 34 343 58 57, tel. kom. 514 600 222, e-mail: czestochowa@polilko.pl
- 4 **GORZÓW WIELKOPOLSKI** – adres korespondencyjny: Zbigniew Maławski, ul. Słoneczna 83/15, 66-400 Gorzów Wielkopolski, tel. 606 385 047, e-mail: gorzow@polilko.pl
- 5 **KATOWICE** – siedziba: ul. Kopernika 14, 40-064 Katowice, kontakt: Ewa Sienicka, tel. kom. 602 838 082, e-mail: esienicka@tlen.pl
- 6 **KIELCE** – siedziba: Świętokrzyskie Centrum Onkologii, ul. Artwińskiego 3C, 25-734 Kielce. Adres korespondencyjny: Mieczysław Więckowski, ul. Zaczysze 6, 25-027 Kielce, tel. 513 353 456, e-mail: kielce@polilko.pl
- 7 **KOSZALIN** – adres korespondencyjny: Kwiryn Buzalski, ul. M. Karłowicza 46B/1, 75-563 Koszalin, tel. kom. 693 581 103, e-mail: koszalin@polilko.pl
- 8 **KRAKÓW** – adres korespondencyjny: Grażyna Włodarczyk, ul. Stachiewicza 17/102, 31-303 Kraków, tel. kom. 502 338 436, e-mail: krakow@polilko.pl
- 9 **LUBLIN** – adres korespondencyjny: Stanisław Majewski, 21-017 Łączna, ul. Obrońców Pokoju 11/VI, tel. kom. 501 593 945, e-mail: lublin@polilko.pl
- 10 **OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI** – siedziba i adres korespondencyjny: ul. H. Sienkiewicza 70, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, Andrzej Łoboda, tel. kom 737 593 254, email: ostrowiec@polilko.pl
- 11 **PŁOCK** – adres korespondencyjny: Barbara Krakowska, ul. Wyszyńskiego 27/37, 09-500 Gostynin, tel. kom. 606 217 126, e-mail: plock@polilko.pl
- 12 **POZNAŃ** – adres korespondencyjny: Alicja Smolkiewicz, Poznań, os. Lecha 18/30, tel. dom. 61 877 77 36, tel. kom. 600 696 178 e-mail: poznan@polilko.pl
- 13 **RZESZÓW** – siedziba: ul. Słowackiego 11, 35-060 Rzeszów. Adres korespondencyjny: Józefa Grądział, ul. Słoneczna 9, 37-560 Pruchnik, tel. kom. 666 665 007 e-mail: rzeszow@polilko.pl
- 14 **SŁUPSK** – siedziba: Centrum ds. Organizacji Pozarządowych, ul. Niedziałkowskiego 6, 76-200 Słupsk, Wioleta Kiepińska, tel. kom. 664 332 442, e-mail: slupsk@polilko.pl
- 15 **SZCZECIN** – siedziba: Al. Jana Pawła II 36, 70-453 Szczecin. Adres korespondencyjny: Jolanta Matalewska, ul. Chodkiewicza 1/15, 70-344 Szczecin, tel. kom. 783 989 388, e-mail: szczecin@polilko.pl
- 16 **TARNOBRZEG** – adres korespondencyjny: Zygmunt Bogacz, ul. Sandomierska 85, 39-432 Gorzyce, tel. dom. 15 836 25 91, tel. kom. 694 312 007, e-mail: tarnobrzeg@polilko.pl
- 17 **TARNÓW** – siedziba: ul. Najświętszej Marii Panny 3, 33-100 Tarnów. Adres korespondencyjny: Danuta Sajdak, ul. M. Dąbrowskiej 24/7, 33-100 Tarnów, tel. kom. 501 207 246, e-mail: tarnow@polilko.pl
- 18 **WARSZAWA** – siedziba: Szpital Bielański Oddz. Chirurgii Ogólnej, ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa, pawilon H, pok. 232, tel. 22 569 03 34. Adres korespondencyjny: Dorota Kaniewska, al. Niepodległości 37/141 m. 38, 02-570 Warszawa, tel. kom. 691 739 924, e-mail: warszawa@polilko.pl
- 19 **WŁOCŁAWEK** – adres korespondencyjny: Stanisław Struś, ul. Bojankowskiego 2/40, 87-700 Włocławek, tel. kom. 604 092 422, e-mail: wloclawek@polilko.pl
- 20 **ZIELONA GÓRA** – siedziba: ul. Zyty 26, 65-046 Zielona Góra. Adres korespondencyjny: Waldemar Maniak, ul. Zielonogórska 61, 67-100 Nowa Sól, tel. dom. 68 387 52 39, tel. kom. 503 477 045, e-mail: zielonagora@polilko.pl

## STOMIA W INTERNECIE

[www.convatec.pl](http://www.convatec.pl)

Profesjonalny serwis internetowy firmy ConvaTec poświęcony stomii. Przeznaczony dla osób ze stomią, lekarzy i pielęgniarek. Część serwisu dotyczy także leczenia przewlekłych ran.

[www.stomia.pl](http://www.stomia.pl)

Strona dedykowana pacjentom przed operacją wyłonienia stomii, ale i tym, którzy mają stomię i wciąż szukają odpowiedzi na nurtujące ich pytania (administratorem strony jest ConvaTec Polska Sp. z o.o.).

[www.polilko.pl](http://www.polilko.pl)

Strona Polskiego Towarzystwa Stomijnego POL-ILKO.

[www.ostomyinternational.org](http://www.ostomyinternational.org)

Anglojęzyczna strona towarzystwa IOA.

[www.ostomy.fsnet.co.uk](http://www.ostomy.fsnet.co.uk)

Anglojęzyczna strona poświęcona głównie kolostomii.

## STOWARZYSZENIA STOMIJE

### 1 Pomorskie Stowarzyszenie Stomijne

Jerzy Szabowicz, 84-240 Reda, ul. Elizy Orzeszkowej 8, tel. kom. 665 128 693

### 2 Dolnośląskie Stowarzyszenie Stomijne

dr Krystyna Kuchtyń, 51-340 Wrocław, ul. Skłodowskiej-Curie 66, tel. 71 361 16 94

### 3 Łódzkie Stowarzyszenie Stomijne

Krystyna Taczala, 96-646 Łódź, ul. 6 Sierpnia 84/86 m. 17, tel. kom. 534 480 711

## KLUBY OSÓB ZE STOMIĄ

### 1 NOWY SĄCZ – Jan Woźniak,

ul. Brzeziny 8A, 33-300 Nowy Sącz, tel. 18 443 96 54, tel. kom. 514 333 766. Miejsce spotkań ul. Kościuszki 24, I piętro w każdy pierwszy czwartek miesiąca, godz. 16.

### 1 PIŁA – Ewa Sowińska, ul. Jagiellońska 11,

64-920 Piła, tel. 67 214 16 54.

### 3 Racibórz – Klub Stomika przy Szpitalu Rejonowym, ul. Gamowska 3, Beata Wysoczańska-Skroban, tel. kom. 603 256 816

### 2 WARSZAWA – Dorota Kaniewska, Ośrodek „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B, 01-011 Warszawa. Spotkania w każdą ostatnią środę miesiąca, w godz. 12-14 w ośrodku „Nowolipie”.

### 2 ZABRZE BISKUPICE – Szpital Miejski ul. Zamkowa 4, spotkania w budynku Dyrekcji Szpitala (każdy drugi wtorek miesiąca)



Poczuj się pewnie w każdej sytuacji i ciesz się zdrową skórą wokół stomii, bez podciekania i podrażnień

Dwuczęściowy sprzęt stomijny

**NATURA<sup>®</sup>** 

Stworzony z myślą o Twojej stomii



**DUŻY WYBÓR PŁYTEK STOMIJNYCH  
O WŁAŚCIWOŚCIACH OCHRONNYCH:**

- plastyczne
- akordeonowe
- do docinania
- z gotowym otworem
- płytki typu convex

**DO ZAOPATRZENIA KAŻDEJ, NAWET  
WYMAGAJĄCEJ STOMII:**

- płaskiej
- wklęsłej
- wciągniętej
- znajdującej się w fałdzie brzuszny



Jeśli nie stosowałeś i nie znasz jeszcze dwuczęściowego sprzętu NATURA<sup>®</sup>  zadzwoń, aby otrzymać bezpłatne próbki

**800 120 093**

ConvaTec Polska sp. z o.o.

Al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa,  
[www.convatec.pl](http://www.convatec.pl), [www.stomia.pl](http://www.stomia.pl), [dzial.pomocy@convatec.com](mailto:dzial.pomocy@convatec.com)

™ oznacza zastrzeżony znak towarowy ConvaTec Inc. © ConvaTec Polska sp. z o.o. 2019

 **ConvaTec**