

nasza Troska

ZDROWIE

Czym jest
WZJG?

SPOTKANIA

**PIELĘGNIARKI
STOMIJNE**

NOWE TECHNOLOGIE

**APLIKACJE
WSPIERAJĄCE
RUCH**

PORTRET

**MIECZYSŁAW
CHMIELEWSKI**

♪♪ Jestem
po prostu realistą



SPIS TREŚCI

DONIESIENIA POL-ILKO	4
FELIETON	
Dr Wojciech Szczęsny	5
PORTRET	
Mieczysław Chmielewski	6
ZDROWIE	
Co wiemy o WZJG?	10
PIELĘGNIARKI	
Zawsze dla dobra pacjenta	14
PRODUKTY:	
Żel do ochrony skóry Presenta®	18
SPOTKANIA	
Marta Lipińska	20
ZDROWIE	
Marihuana lecznicza	24
DIETA	
Dodatki do żywności	26
NOWE TECHNOLOGIE	
Aplikacje wspierające ruch	28
PSYCHOLOGIA	
Po co nam wakacje?	30

Aktualne wydanie „Naszej Troski” jest częściowo kontynuacją poprzedniego, poświęconego jubileuszowi 30-lecia firmy ConvaTec na polskim rynku. Przedstawiamy bowiem Państwu kilka spośród wielu pielęgniarek stomijnych, które w historii ruchu stomijnego zapisały niezwykle kartę. Ich wspomnienia, refleksje i marzenia doskonale podsumowują to, co dla tego środowiska najważniejsze (s. 14).

Jak zawsze prezentujemy też inspirującą sylwetkę pacjenta. Tym razem jest to pan Mieczysław Chmielewski (s. 6), który zapewnia, że „**Stomia to wybawienie, więc trzeba przyjąć ją taką, jaka jest**”. Warto zapamiętać te słowa. I po raz kolejny uświadomić sobie, że w zmaganiu się z wyzwaniem, jakie niesie życie, nasza głowa jest równie ważna, a może nawet ważniejsza niż ciało.

A ponieważ trwają wakacje, sporo miejsca poświęcamy też sztuce wypoczynku oraz aplikacjom mobilnym wspierającym aktywność fizyczną. Liczymy, że te teksty pomogą Państwu jak najlepiej wykorzystać okres urlopowy i z nową energią wejść w kolejne miesiące tego roku!

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**

Nr 64, Lipiec 2021

KUPON PROSZĘ ODEŚLAĆ W ZAŁĄCZONEJ KOPERCIE
PROSZĘ WYPEŁNIĆ DRUKOWANYMI LITERAMI



ConvaTec

nasza
Troska



IMIĘ:

NAZWISKO:

ULICA, NUMER DOMU/NUMER LOKALU:

KOD POCZTOWY I MIEJSCOWOŚĆ:

ADRES E-MAIL:

TELEFON Z NR KIER.:

ROK URODZENIA:

DATA OPERACJI:

RODZAJ STOMII:



KOLOSTOMIA



ILEOSTOMIA



UROSTOMIA

☐ Tak, chcę dołączyć do Programu Me+ i wyrażam zgodę na wykorzystywanie przez ConvaTec Polska moich danych osobowych, w tym danych o stanie zdrowia, w celu udziału w programie.

Dołączając do programu zyskuje Pani/Pan:

- opiekę przedstawicieli medycznych ConvaTec
- wsparcie Działu Pomocy
- dostęp do platformy z wideokonferencjami pielęgniarek stomijnych
- dostęp do materiałów edukacyjnych i poradników w formie e-mailingów i materiałów drukowanych

Więcej informacji o Programie Me+ znajdzie Pani/Pan na stronie <https://www.convatec.pl/stomia/meplus-wsparcie-opieka/>

Chcę także otrzymywać informacje na temat produktów i usług firmy ConvaTec Polska, w tym zaproszenia na wydarzenia oraz magazyn „Nasza Troska” i wyrażam zgodę na wykorzystywanie przez ConvaTec Polska moich danych osobowych, w tym danych o stanie zdrowia, w celach marketingowych.

Zyskuje Pani/Pan:

- prenumeratę magazynu dla osób ze stomią Nasza Troska
- informacje o nowościach produktowych i produktach stomijnych w formie e-mailingów i materiałów drukowanych
- zaproszenia na wydarzenia organizowane przez ConvaTec

Chcę otrzymywać informacje na wskazany w formularzu:



adres e-mail



numer telefonu



adres korespondencyjny

IMIĘ I NAZWISKO PIELĘGNIARKI:

PIECZĘĆ SZPITALA

Podanie danych jest dobrowolne. W każdej chwili można wycofać zgodę na przetwarzanie danych kontaktując się z nami za pośrednictwem numeru telefonu 800 120 093 lub adresu e-mail: dzial.pomocy@convatec.com.

Zgodnie z ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO), ConvaTec Polska Sp. z o.o. (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 dane o stanie zdrowia, będą przetwarzane w celu udziału w Programie Me+ lub w celach marketingowych – zgodnie z zaznaczoną przez Pani/Pana zgodą. 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. Zachowaniem wszelkich gwarancji bezpieczeństwa danych, Pani/Pana dane osobowe możemy przekazać – oprócz osobom upoważnionym przez Administratora danych – innym podmiotom przetwarzającym je w naszym imieniu np. dostawcom usług technicznych i podmiotom świadczącym usługi doradcze, na podstawie zawartych umów. Przysługuje Pani/Panu prawo dostępu do danych osobowych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, jak również prawo do przeniesienia danych. Ma Pani/Pan prawo wniesienia 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.

Więcej informacji na temat przetwarzania danych osobowych znajduje się na naszej stronie: www.convatec.pl/o-nas/rodo.

DATA I PODPIS PACJENTA LUB RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO:



KORZYSTAJMY Z NOWYCH TECHNOLOGII!

Stomia może czasami przysporzyć problemów, które uniemożliwiają cieszenie się wspaniałym okresem, jakim jest czas urlopów i odpoczynku.

W trudnościach związanych ze stomią warto wtedy korzystać z nowych technologii, które dają możliwość skontaktowania się ze specjalistą wszędzie tam, gdzie się akurat znajdujemy.

Dlatego jeszcze raz przypominamy o wideokonsultacjach ze specjalistami ConvaTec (pielęgniarką stomijną, dietetykiem, psychologiem). Bezpłatnie, bezpiecznie, w dogodnym terminie oraz w każdym miejscu, w którym obecnie Państwo przebywają, można umówić się na konsultację pod adresem: www.wideokonsultacje.convatec.pl ●



Do kontaktu ze specjalistą wystarczy telefon komórkowy i internet.

CZAS BEZPIECZNYCH WAKACJI

Pandemia dała nam chwilę wytchnienia. Mamy piękne gorące lato, a długie słoneczne dni sprawiają, że chce się żyć. Taka aura sprzyja wszelkim podróżom, zachęca do spędzania czasu na świeżym powietrzu i nad wodą.

Wśród naszych czytelników jest również wielu działkowiczów, których pewnie letnie deszcze cieszą bardziej niż upały. Niezależnie od tego, gdzie Państwo są i co robią, proszę pamiętać, że ConvaTec jest zawsze gotowy, aby udzielić Państwu wsparcia w trudnej sytuacji związanej z zaopatrzeniem w sprzęt stomijny. Nasza bezpłatna infolinia dla osób ze stomią (800 120 093) działa nieustannie w godzinach 9–17, a po godzinie 17 oraz w weekendy można skontaktować się z nami pod dyżurnym numerem telefonu 608 555 536. Specjalistki obsługujące infolinię udzielą informacji na temat:

- pielęgnacji stomii
- doboru sprzętu stomijnego
- możliwych powikłań skóry wokół stomii
- zasad realizacji zlecenia na sprzęt stomijny
- sklepów medycznych, w których można zaopatrzyć się w sprzęt stomijny.

W sytuacjach awaryjnych nasze specjalistki zaproponują i wyślą Państwu próbki sprzętu stomijnego, który sprawdza się w upalne lato, gdy skóra obficie się poci, co może powodować częstsze odklejanie się sprzętu stomijnego. Niezależnie od tego, gdzie spędzają Państwo lato, próbki edukacyjne sprzętu stomijnego ConvaTec dostarczymy z pomocą kuriera w każde miejsce w Polsce, a w przypadku pobytu za granicą – odeślemy do lokalnych oddziałów ConvaTec. ●

FOT. ADOBE STOCK (2)



Kontynuując obchody 30-lecia firmy ConvaTec oraz 20-lecia magazynu

CO SĄDZĄ O NAS INNI?

„Nasza Troska”, zapytaliśmy kilka doświadczonych pielęgniarek stomijnych, co sądzą o firmie ConvaTec i sprzęcie stomijnym, a także o to, jak postrzegają zmiany związane z opieką stomijną, które dokonały się w czasie ich dotychczasowej kariery zawodowej. Taki jubileusz to czas refleksji i podsumowań, ale też dobra okazja, by dowiedzieć się, jak widzą nas inni. Dlatego zapytaliśmy użytkow-

ników sprzętu stomijnego ConvaTec, co myślą o oferowanych przez nas serwisach i sprzęcie stomijnym. Pozyskany mi opiniami podzielimy się z Państwem przy okazji kolejnego wydania magazynu „Nasza Troska” oraz na naszym fanpage’u <https://www.facebook.com/stomiapl>, do którego obserwowania niezmiennie zachęcamy. ●

nasza Troska

„Nasza Troska”

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

www.convatec.pl
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

Bezpłatna infolinia:
800 120 093

Redaktor naczelna
Monika Hab
Redaktor prowadząca
Lidia Butowska
Redakcja
Anna Zarębska-Tutak
Urszula Sobczak
lek. med. Marcin Pustkowski
dr Wojciech Szczęsny

Opracowanie graficzne
Natalia Królikowska

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

Warsztaty dla pielęgniarek



Łączy nas wspólny cel: zarówno PTPS, jak i Stowarzyszenie POL-ILKO działają na rzecz osób ze stomią.

Od 17 do 19 czerwca 2021 roku w Gdańsku odbyły się warsztaty dla pielęgniarek stomijnych, które zbiegły się z jubileuszem 15-lecia Polskiego Towarzystwa Pielęgniarek Stomijnych (PTPS).

Nasze stowarzyszenie reprezentował prezes zarządu głównego POL-ILKO Andrzej Piwowarski. Stało się to dobrą okazją do złożenia gratulacji za dotychczasową działalność stowarzyszenia, jak również indywidualnych podziękowań dla obecnej prezes PTPS, pani Małgorzaty Bocheńskiej oraz poprzedniej – pani Grażyny Majewskiej.

Było to pierwsze nasze spotkanie po wielu miesiącach lockdownu. Prezes nie omieszkiał więc przypomnieć o działalności organizacji pacjentów stomijnych oraz zwrócił się do pielęgniarek stomijnych z prośbą o pomoc i wsparcie działań POL-ILKO w oddziałach regionalnych. ●

MRZEŻYNO JUŻ CZEKA!

Po raz kolejny spora grupa stomików wybiera się we wrześniu na turnus rehabilitacyjny, który odbędzie się w nadmorskim Mrzeżynie.

Organizowany jest jak zwykle przez oddział POL-ILKO w Szczecinie i prezes Jolantę Matalewską (tel. kom. 783 989 388). Ewentualny kontakt w sprawie zgłoszeń jest możliwy, ale niestety – już na przyszły rok. Wyjazdy te cieszą się bowiem niestąbną popularnością i są bardzo często jedyną okazją do aktywności stomików poza miejscem zamieszkania.

Zapraszamy do naszych oddziałów! Dane kontaktowe znajdują Państwo w „Naszej Trosce” oraz na stronie internetowej www.polilko.pl ●



Łagodne wydmy, szeroka piaszczysta plaża oraz czysta woda zachęcają do kąpieli morskich i słonecznych.

DAROWIZNA Z NIDERLANDÓW

W maju bieżącego roku otrzymaliśmy sprzęt stomijny oraz urologiczny i medyczny w ramach darowizny przekazanej z Holandii przez krakowski oddział Stowarzyszenia UroConti. Skorzystało na tym wielu pacjentów z domów pomocy, hospicjów i oddziałów POL-ILKO. Fakt ten przypomina nam o problemach z zaopatrzeniem w wyroby medyczne. Aktualne limity obowiązują od 2004 roku. Możliwość ich zwiększenia mają tylko osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności. Ci, którzy nie posiadają takiego orzeczenia albo mieli je czasowo, a potem otrzymali orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, utracili to prawo. Dlatego naszym celem jest zwiększenie limitów dla wszystkich stomików. ●

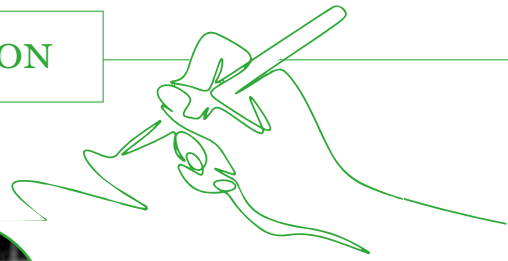
BEZPŁATNA KOLONOSKOPIA W ZNIECZULENIU

POL-ILKO zostało partnerem projektu „Szczuj zdrowie! Program profilaktyczny raka jelita grubego dla mieszkańców powiatu limanowskiego i suskiego”, realizowanego ze środków UE przez firmę Allmedica. Dzięki temu osoby z grup docelowych mają możliwość wykonania bezpłatnej kolonoskopii w znieczuleniu. Nasza organizacja odpowiada za działania informacyjno-promocyjne tego zadania, planowanego na lata 2021-2023. Warto przypomnieć, że działalność edukacyjno-profilaktyczna, zwłaszcza w odniesieniu do raka jelita grubego, jest jednym z najważniejszych celów i zadań, jakie od lat realizujemy w całym kraju. ●

CZAS SIĘ ZOBACZYĆ!

Powoli staramy się wychodzić z ograniczeń pandemicznych, rozpoczynają się więc spotkania w naszych oddziałach regionalnych. Część z nich będzie teraz organizować walne zebrania członków, ale nie zabraknie też spotkań integracyjnych w plenerze. Wszyscy już bowiem bardzo tęsknimy za bezpośrednim kontaktem i rozmową twarzą w twarz z drugą osobą. Jest to przecież podstawowa forma naszej działalności: koleżeńska wymiana poglądów, wzajemne wsparcie i pomoc. Liczymy również, że w najbliższym czasie powrócą spotkania i warsztaty ze specjalistami czy przedstawicielami firm stomijnych. Nie każdy przecież mógł uczestniczyć w warsztatach i spotkaniach w formule online. ●

FOT. ARCHIWUM PTPS (1), ADOBE STOCK (1)



ZNOWU BĘDZIE NORMALNIE?

PANDEMIA ZASKOCZYŁA WSZYSTKICH. POLITYKÓW, KAPŁANÓW, LEKARZY, PIELEŃNIARKI I „ZWYKŁYCH” LUDZI. RÓŻNE OPCJE POLITYCZNE NIĄ GRAŁY. POMINĘ MILCZENIEM POJAWIAJĄCE SIĘ TU I ÓWDZIE INFORMACJE O TYM, KTO LUB CO ROZNOŚI SŁAWNY DROBNOUSTRÓJ.

Dr Wojciech Szczęsny

Z przerażeniem czytałem wypowiedzi niektórych moich kolegów lekarzy o nieszkodliwości wirusa, bezsensowności szczepień, eksperymencie na ludzkości i podobnych, zbliżonych do nanochipów Gatesa, rewelacjach.

Na szczęście, dzięki geniuszowi człowieka i pocieszającej świadomości, że większość ludzi jest jednak normalna, udało się zaszczepić już prawie połowę mieszkańców planety. Wydaje się, że wirus jest w odwróceniu. Nadszedł czas szacowania strat. Odwołano miliony operacji. Nie ma jeszcze wiarygodnych opracowań, lecz jest niemal pewne, że wiele chorób, które potencjalnie byłyby uleczalne, przeszły w stan nieoperacyjności czy rozsiewu. Oczywiście dotyczy to także chorób jelitowych czy urologicznych. Kto wie, ilu stomii udałooby się uniknąć, gdybyśmy operowali przypadki mniej zaawansowane?

Pozostaje ufać, że o ile nie wydarzy się nic złego, za kilkanaście miesięcy wrócimy do status quo ante. Również w opiece stomijnej. Mam wrażenie, że dzięki pracy wielu ludzi, w tej dziedzinie medycyny – poza wspomnianymi „niedodiagnozowaniami” – udało się wyjść obronną ręką. Działały poradnie stomijne. Dystrybucja sprzętu też raczej nie szwankowała.

Jak przywrócić normalność? Ciężką pracą i zwiększonymi nakładami na ochronę zdrowia. Myślę też, że lekcja pandemii covid pokazała nam jeszcze coś. Potrzebę edukacji medycznej. Poziom tej wiedzy jest przerażająco niski. To pożywka dla oszustów, cwaniaków, propagatorów teorii spiskowych i powiem wprost – zwykłych idiotów. Trzeba uczyć dzieci, młodzież, ale i dorosłych. Pokazać, że szczepionki działają i nie uzależniają od „rządu światowego”. Że ograniczenia pewnych swobód nie są wyrazem zniewolenia przez masonów, ale normalnym postępowaniem w czasie epidemii. Bez edukacji następne podobne wydarzenie, a takie będzie na pewno, może okazać się katastrofą. Powinniśmy zatem ufać nauce i słuchać zaleceń mądrych ludzi, a unikać teorii spiskowych. Jest to, wydawałoby się, oczywiste. Jednak nie dla wszystkich.

Pandemia pokazała, że w żadnym kraju służba zdrowia nie jest przygotowana na takie wyzwania. Nieważny jest też kolor polityczny aktualnie rządzących. Nie ma i chyba nie będzie idealnych rozwiązań, jesteśmy bowiem śmiertelnym gatunkiem homo sapiens. Mamy jednak coś, co odróżnia nas od innych mieszkańców globu. Intelkt. To on i ludzka solidarność są najważniejsze, aby nie dopuścić do tragedii. A jeśli się wydarzy, wyjść z niej z jak najmniej stratami. ●

MIECZYSŁAW CHMIELEWSKI – ENERGICZNY OPTYMISTA.
MAŻ, OJCIEC, DZIADEK. BYŁY KOMANDOS I SZEFE FIRMY BUDOWLANEJ.
OD CZASU, GDY TRZY LATA TEMU ZOSTAŁ UROSTOMIKIEM,
ZWOLNIŁ NIECO TEMPO ŻYCIA, ALE NADAL POTRAFI SIĘ NIM CIESZYĆ
JAK MAŁO KTO. MIESZKA W PODWARSZAWSKIM PIASECZNIE.

TEKST *Lidia Butowska*

Jestem po prostu realistą

Niedawno obchodził Pan urodziny. Które?

Ojej, wstyd się przyznać. A zresztą, jaki wstyd?! Cieszę się, że żyję. Mam już 67 lat! Świątowałem jak zwykle w gronie rodziny – żony, dwóch córek, zięciów i ich dzieci. Mieszkamy bardzo blisko siebie, z rodziną jednej z córek nawet w tym samym domu. Mam troje wnuków: 9-letnią dziewczynkę i dwóch 18-miesięcznych chłopców, bliźniaków jednojajowych. Są do siebie tak bardzo podobni z wyglądu, że odróżniam ich tylko po usposobieniu. Jeden jest spokojny i rozważny, a drugi – niesamowity szalapat!

A Pan, jakim Pan jest człowiekiem?

Tak się składa, że niedawno zrobiłem sobie test Gallupa (narzędzie badawcze opracowane w amerykańskim Instytucie Gallupa, umożliwiające ocenę natężenia 34 cech, z których pięć dominuje). Wynika z niego, że jestem strategiem, człowiekiem odpowiedzialnym, aktywnym, mającym wiarę w siebie. Muszę przyznać, że coś w tym jest. Mam pozytywne nastawienie do życia i ludzi. Jestem szczęśliwy, gdy mogę komuś pomóc, sprawić radość.

Lubi Pan życie?

Bardzo. I nigdy nie mam pretensji, że jest takie, a nie inne.

Nawet wtedy, gdy pojawiła się poważna choroba?

Ta choroba mnie zaskoczyła, ale nie zdołowała. Nic mnie nie bolało, nic złego się nie działo. Czulem się zdrowy jak zawsze. Kiedy więc zauważyłem krew w moczu, natychmiast pojechałem

na ostry dyżur. Po badaniach – USG, a potem biopsji – okazało się, że mam złośliwy guz, z dużym naciekiem, w czwartym stadium. Po pierwszej operacji lekarz onkolog powiedział mi: „W ostatniej chwili włożyliśmy nogę w drzwi”. Sytuacja była więc naprawdę nieciekawa.

Przeżył Pan wtedy szok?

Nie powiem, że byłem szczęśliwy, ale ja po prostu bardzo realnie podchodzę do życia. Ludzie przecież chorują, tak to już jest. Dlaczego więc mam być inny? Trafiło na mnie? Cóż, trudno. Jest, jak jest. Trzeba się z tym wziąć za bary i żyć dalej. Nie przeżyłem chwil załamania, smutku czy płaczu po nocach.

Żadnego?!

Żadnego. Po pierwszym zabiegu wróciłem do domu. Po kilku miesiącach wyniki tomografii komputerowej wykazały, że konieczna będzie kolejna operacja, a przedtem trzy zabiegi chemioterapii, żeby zmniejszyć powierzchnię guza. Był to dla mnie dosyć ciężki okres, bo chemia przecież robi swoje. Musiałem wtedy wypijać trzy litry płynów na dobę, a woda po chemii smakuje fatalnie. Robiłem więc jakieś cuda, dodawałem np. cytrynę, żeby zmienić ten smak.

Miałem do wyboru dwa zabiegi: urostomię lub wewnętrzną przetokę. Profesor onkologii, który o tym ze mną rozmawiał, powiedział, że urostomia oznacza mniej potencjalnych komplikacji i z medycznego punktu widzenia jest bezpieczniejsza. Zdecydowałem się więc na ten właśnie zabieg. A że w kon-

sekwencji muszę nosić ten nieszczęsny (a może szczęsny) worek? Trudno. Wolę mieć ten worek i święty spokój.

Czy ktoś albo coś pomogło Panu w zaakceptowaniu urostomii?

Nie było takiej potrzeby. Jestem człowiekiem, który mocno stąpa po ziemi. Oczywiście rodzina pomagała w sprawach medyczno-organizacyjnych, szczególnie wtedy gdy byłem w szpitalu. W sensie fizycznym nikt jednak nie mógł mi w niczym pomóc, bo choroba i jej konsekwencje dotyczyły bezpośrednio mnie. Przeżywałem nerwowe momenty, ale nie ze względów psychicznych, lecz fizycznych. Miałem z początku problemy z urostomią, z tym jak przyklejać sprzęt, żeby dobrze się trzymał itp. Najpierw pomagała mi w tym żona, teraz spokojnie radzę sobie sam.

Po ranie pooperacyjnej pozostał mi na brzuchu tylko niewielki ślad, dosłownie mała rysa. Zresztą jako były komandos jestem zahartowany w znoszeniu trudów i przeciwności.

Jak to się stało, że służył Pan w takiej jednostce?

Była to normalna dwuletnia czynna służba wojskowa. Miło wspominać tamten czas. Co prawda dostaliśmy wtedy ostro w kość. Bywało, że musieliśmy pokonywać ze sprzętem na plecach 150 km ciężkiej trasy – pod górę, w dół, w upale, w zimnie, na nartach... Skakaliśmy też ze spadochronem. Generalnie rzecz biorąc, trzeba było mieć dużą odporność psychiczną. To były takie czasy, że gdy przyszło wezwanie do wojska, można było już tylko płakać albo iść do więzienia. Ja nie płakałem.

Skąd ten hart ducha?

Nie mam z tym problemów, bo – jak wspomniałem – bardzo realnie podchodzę do życia. Co by mi dało, gdybym teraz, przy takiej chorobie, usiadł, martwił się, płakał. Przecież w ten sposób nie pomogalbym sobie, ale przeszkadzał. Chorobie raczej bym pomagał, nie sobie.



Pan Mieczysław wie, że dobrej jakości produkty to podstawa zdrowej i smacznej kuchni. Dlatego wyprawa na targ po świeże warzywa i owoce nie jest niczym nadzwyczajnym.



Na tegorocznych wakacjach w Hiszpanii – z żoną i ukochanymi wnukami. Wyjazd należał do bardzo udanych i wszyscy z pewnością będą go długo wspominać.

“
W życiu
najważniejsza
jest dla mnie
rodzina. Zawsze
byłem bardzo
rodzinny.

Czy stomia ogranicza Pana w codziennym funkcjonowaniu?

Częściowo tak. Pierwszą rzeczą, którą musiałem zmienić, była odzież. Wcześniej lubiłem spodnie, które dobrze przylegają do ciała, a teraz muszę nosić nieco luźniejsze, z rozciągającego się materiału.

Co powiedziałby Pan osobom, które są teraz w podobnej sytuacji jak Pan przed trzema laty?

Powiedziałbym, że na chorobę nie ma co się obrażać. Ona już jest, więc należy ją przyjąć. A potem zastanowić się, co zrobić, żeby było lepiej. Choruje mnóstwo ludzi na całym świecie. Warto zdać sobie sprawę z tego, że w skali globu jesteśmy takimi mikropocentami.

Powiedziałbym jeszcze, że stomia jest wybawieniem, więc trzeba ją zaakceptować i przyjąć taką, jaka jest. Choroba cię zdołowała, ale stomia cię uratuje!

Co jest dla Pana najważniejsze?

Na pierwszym miejscu jest rodzina. Jestem bardzo rodzinny. Bardzo lubiłem też swoją pracę. Przez większość czasu pracowałem fizycznie – na początku jako mechanik aparatury i urządzeń chemicznych, później byłem monterem konstrukcji

stalowych, aż w końcu założyłem swoją firmę budowlaną, którą prowadziłem przez ponad dwadzieścia lat, aż do emerytury. Tak mi się to podobało!

Czy chciałby Pan zmienić coś w swoim życiu – tym, które było, i tym, które jest?

Może nie zabrzmiałoby to najlepiej, ale poza tym, żeby mi ktoś ujął trochę lat, to nie chciałbym niczego zmieniać. Bo nawet ta choroba, która mi się przytrafiła, jest do przyjęcia. Moja mama ma 102 lata, jest sprawna fizycznie, psychicznie i umysłowo. Muszę ją dogonić.

Jak Pan spędza czas na emeryturze?

Jestem pracowolikiem. Nie lubię się w fotelu czy na kanapie i siedzieć. Lubię coś robić i co nieco potrafię. Zrobiłem niedawno drewniany stoliczek dla wnuków – wyszedł przepięknie! W sklepie takiego się nie dostanie. Dłubię też sobie inne rzeczy, takie pierwszej potrzeby.

Poza tym mam działkę koło domu i kawałek ziemi na wsi. Tam zawsze jest roboty, co niemiara.

Uwielbiam też jeździć rowerem, jako młody chłopak trenowałem kolarstwo wyczynowe.

Podobno bardzo lubi Pan też gotować? Skąd wzięło się to upodobanie?

Kiedy dzieci były małe, wpadłem na pomysł, który spodobał się wszystkim domownikom. Otóż przed obiadem kładłem na stole książkę kucharską. Jedna z córek otwierała ją na przypadkowej stronie i mówiła: to gotujemy! Robiłem, co mogłem, żeby przyrządzić taką potrawę. I wychodziło – lepsze czy gorsze, ale zawsze było! Do dziś chętnie to wspominamy.

Nowszy rozdział w gotowaniu zaczął się kilkanaście lat temu, gdy oglądałem z córką program telewizyjny o koniach wywożonych na rzeź do Włoch. Bardzo nas poruszył. Tamtego dnia córka powiedziała, że nie tknie już mięsa. Ja praktycznie też nie jem mięsa. Czasem tylko, gdy jestem u kogoś w gościach, nie odmawiam. Córka zaczęła prowadzić kuchnię wegetariańską. Bardzo mi się spodobało, że niemal z niczego umiała zrobić coś pysznego. Powiedziałem sobie: jeśli ty tak potrafisz, to nie pozwolę sobie, żebym i ja tego nie zrobił! I tak podzieliliśmy role: jednego dnia obiad gotuje córka, drugiego ja. Mieszkamy w tym samym domu, więc nie ma problemu.

Gotuje Pan równie dobrze jak córka?

Niektóre potrawy chyba nawet lepiej. Specjalizuję się w najprzeróżniejszych kotletach, robię je niemal ze wszystkiego – oprócz mięsa.

Zakupy Pana nie zniechęcają?

Nie, zresztą najczęściej robimy je przez internet. Tak, żeby wystarczyło na cały tydzień. A warzywa kupujemy świeże. Żona ma swoje miejsca, gdzie lubi robić takie zakupy.

Od jak dawna są Państwo małżeństwem?

Ponad 45 lat.

Jak można dobrze przeżyć z drugim człowiekiem tyle lat?

Trzeba, bo to jedna z kluczowych spraw w życiu. Najważniejsze, żeby nie deptać tej drugiej osobie po piętach, pozwolić jej żyć – ze mną, ale też częściowo z sobą samą. Żeby szanować jej wybory i możliwości, nie ograniczać, dać przestrzeń do życia.

Czy martwił się Pan, jak zareaguje żona, gdy dowie się o konieczności wyłonienia u Pana urostomii?

Moja żona jest mniej odporna psychicznie niż ja. Martwiła się więc, była przygnębiona, źle spała, bardzo przeżywała to, co się ze mną dzieje. Na szczęście ma to już za sobą.

Wygląda na to, że czasami dźwigał Pan ciężar swojej choroby i za siebie, i za żonę?

Dokładnie tak. W trudniejszych chwilach myślę sobie, że stomia to przecież nie wyrok. Wyrok jest wtedy, kiedy życie się kończy, a ja żyję! Przy możliwościach, jakie daje współczesna

medycyna i sprzęt stomijny, można sobie mniej lub bardziej poradzić. Ja radzę sobie bez problemu.

2 października 2021 roku przypada Światowy Dzień Stomika. Europejskie Stowarzyszenie Stomijne (European Ostomy Association) będzie obchodzić ten dzień pod hasłem „Prawa stomika to prawa człowieka – zawsze i wszędzie!”. Czy stomicy w Polsce są traktowani na równi z innymi osobami?

W moim przypadku sprawa nie jest jednoznaczna, bo oprócz urostomii mam problemy z sercem – migotanie przedsionków. Po stawieniu się przed komisją dostałem kartę osoby niepełnosprawnej. Ma to dużo plusów: zwiększone limity na sprzęt stomijny, brak konieczności posiadania skierowania do lekarza, przyjęcia poza kolejnością w różnych placówkach itd. Z tego ostatniego przywileju nie korzystam.

Jak się żyje ze stomią w Polsce?

Nie wiem, jak się żyje innym stomikom. Wiem, że niektórzy cierpią z powodu bólu. Mnie żyje się dobrze. Moje ciało szybko się goi, jestem odporny na ból. Już następnego dnia po operacji, podczas której miałem otwartą jamę brzuszną, nie brałem żadnych tabletek ani zastrzyków przeciwbólowych. Gdy pielęgniarka w szpitalu przyniosła mi jakiś proszek, zapytałem: co to jest? Usłyszałem, że to lek przeciwbólowy. Powiedziałem, że spróbuję nie brać i okazało się, że rzeczywiście nie potrzebuję takich środków. Tak więc poza faktem, że mam wyłonioną urostomię, a w związku z tym noszę na sobie odpowiedni sprzęt, nie odczuwam dyskomfortu. Nikt nie widzi, że mam urostomię, jestem traktowany tak samo jak inni ludzie.

A co z wyjazdami, wakacjami?

Właśnie wróciliśmy z żoną z Hiszpanii. Przed wyjazdem dostałem lek z pochodną penicyliny. Skończyło się to uczuleniem. Nigdy czegoś podobnego nie miałem, ale co zrobić, czasem tak bywa. Z tego powodu musiałem trzykrotnie przebukowywać bilet na samolot, ale w końcu się udało. Byliśmy w Walencji. Piękne miasto, z bogatą historią i wspaniałą architekturą. Hiszpania w ogóle bardzo mi się podoba, z jednym wyjątkiem – temperatury w czasie upalnego lata. Nie musiałem sobie niczego odmawiać – plażowania, kąpeli. Oczywiście trzeba po prostu trochę bardziej na siebie uważać, nie przesadzać ze słońcem. Podsumowując, ze stomią da się żyć. Nie jest to coś strasznego, trzeba ją po prostu pokochać.

Siebie też trzeba kochać, nawet ze stomią?

Oczywiście, że tak. Ta moja choroba *de facto* w niczym mnie nie przyblokowała. Owszem, przez pewien czas musiałem leżeć w łóżku, przeżyć jakoś tę chemię, która fizycznie dużo mnie kosztowała. Jednak w krótkim czasie doszedłem do siebie i teraz mogę z całym spokojem powiedzieć: wszystko jest OK! ●

CO WIEMY O WZJG?

WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO JEST CHOROBA PRZEWLEKŁĄ.
POWODUJE ZAPALENIE ODBYTNICY I JELITA GRUBEGO
ORAZ OWRZODZENIA NA JEGO WEWNĘTRZNEJ WYŚCIOŁCE.



Mgr Urszula Sobczak
Pielęgniarka stomijna

Zmiany zapalne mogą rozciągać się od odbytnicy do lewej połowy okrężnicy i następnie do poprzecznicy. Choroba ta może rozwinąć się w każdym wieku, ale najczęściej diagnozuje się ją u osób w wieku od 15 do 25 lat. Najlepszym sposobem rozpoznania WZJG jest kolonoskopia – badanie endoskopowe, które umożliwia pobranie biopsji ze śluzówki okrężnicy w celu potwierdzenia rozpoznania.

CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE

Przyczyna choroby jest nieznana. Uważa się, że jest wynikiem połączenia kilku czynników, w tym **nadaktywnego układu odpornościowego** (organizm nie rozpoznaje własnych komórek i tkanek, traktując je jako obce, i zaczyna wytwarzać przeciwko nim niszczące przeciwciała), **genów** (jeżeli matka i ojciec chorują, to prawdopodobieństwo zachorowania u dziecka wzrasta o 40 procent), oraz **środowiska** (tzw. dieta zachodnia, bogata w tłuszcze, substancje chemiczne i rafinowane węglowodany). Chociaż **stres** sam w sobie nie powoduje WZJG, może nasilić jego objawy i wywołać zaostrzenia.

SYMPTOMY

Najczęściej występujące objawy choroby to: biegunka z krwią, uczucie pilnej potrzeby wypróżnienia, zmęczenie, skurcze i bóle brzucha, utrata apetytu, spadek masy ciała, krwawienia z odbytu i niedokrwistość z niedoboru żelaza.

U części pacjentów mogą też występować objawy pozajelitowe, takie jak zapalenie stawów, piodermia zgorzelinowa (zob. wydania 60, 61 NT), zapalenie rogówki i tęczówki, stwardnia-

jące zapalenie dróg żółciowych, rak dróg żółciowych, autoimmunologiczne zapalenie wątroby czy osteoporoza. Przyczyna występowania objawów pozajelitowych jest nieznana. Ich obraz kliniczny jest typowy dla danej choroby, bez towarzyszącego WZJG. Mogą występować, gdy choroba jest nieaktywna, ale stwierdza się je częściej w okresie jej zaostrzenia. Dlatego dla złagodzenia objawów pozajelitowych ważne jest, aby choroba podstawowa była opanowana i odpowiednio leczona.

MOŻLIWE POWIKŁANIA

Komplikacje występują podczas zaostrzeń choroby. Najczęstszym jest anemia, spowodowana częstym krwawieniem z odbytu oraz krwawymi biegunkami. Inne powikłanie to toksyczne rozszerzenie okrężnicy (*Toxic megacolon*). Pojawia się, gdy zapalenie okrężnicy powoduje jej powiększenie, a brak skurczu prowadzi do gromadzenia się gazu. Gdy wskutek tego okrężnica pęcznieje, pojawia się ryzyko jej pęknięcia i uwolnienia szkodliwych toksyn i bakterii do krwiobiegu.

Długotrwałe zapalenie okrężnicy oraz wrzody mogą osłabić ścianę jelita i prowadzić do innego powikłania, jakim

TROCHĘ STATYSTYKI

Według specjalistów z Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii na nieswoiste zapalenia jelit (NZJ) choruje w Polsce ponad 50 tysięcy osób, w tym 10-15 tysięcy na chorobę Leśniowskiego-Crohna i 35-40 tysięcy na wrzodziejące zapalenie jelita grubego.



W ciężkich zaostrzeniach jedyną opcją leczenia WZJG może być operacja.

jest **perforacja okrężnicy**, co skutkuje bardzo poważnym stanem – zapaleniem otrzewnej. Dalszą konsekwencją tego jest **posocznica**, czyli reakcja zapalna całego organizmu na infekcję.

Uniknięciu powikłań służy szybkie leczenie choroby.

LECZENIE

Podstawowym celem leczenia jest zmniejszenie stanu zapalnego okrężnicy, co prowadzi do ograniczenia jej objawów i utrzymania stanu remisji. Dla uzyskania tego efektu stosuje się następujące środki:

- **aminosalicylany** – stanowią bazę farmakoterapii. Pomagają zmniejszyć stan zapalny i umożliwiają gojenie się uszkodzonej tkanki. Zwykle są pierwszą opcją leczenia łagodnego lub umiarkowanego przebiegu WZJG. Leki te można stosować jako krótkotrwałe leczenie zaostrzeń lub przyjmować długoterminowo, zwykle do końca życia, aby utrzymać remisję. Sposób przyjmowania zależy od ciężkości i zakresu choroby;
- **kortykosteroidy** – są silniejszymi lekami, stosowanymi w celu zmniejszenia stanu zapalnego. W przeciwieństwie do aminosalicylanów kortykosteroidy nie są używane w leczeniu długoterminowym, ponieważ mogą powodować potencjalne skutki uboczne w postaci osłabienia kości (osteoporoza), zaćmy, cukrzycy czy jaskry. Aplikowane przez krótki czas mogą wywoływać mniej znaczące, choć także nieprzyjemne dla chorego objawy. Należą do nich: trądzik, zwiększony apetyt, przyrost masy ciała, zmiany nastroju czy trudności ze snem;

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA?

Symptomy choroby, które wymagają konsultacji lekarza specjalisty, czyli gastroenterologa lub proktologa, to:

- ✓ biegunka z domieszką śluzu i krwi w kale,
- ✓ kurczliwe bóle brzucha i bolesne parcie na stolec,
- ✓ nagła potrzeba skorzystania z toalety,
- ✓ spadek masy ciała,
- ✓ niedokrwistość.

- **immunosupresanty** – zmniejszają aktywność układu odpornościowego. Zwykle podaje się je w leczeniu łagodnych lub umiarkowanych zaostrzeń lub w celu utrzymania remisji, jeśli objawy nie zareagowały na inne farmaceutyki. Leki te mogą zwiększać podatność na infekcję, dlatego ważne jest, aby zgłaszać lekarzowi wszelkie jej objawy, takie jak podwyższona temperatura ciała. Niestety, immunosupresanty także mogą powodować różnego rodzaju powikłania, w tym reakcje alergiczne, anemię, zapalenie wątroby i trzustki oraz wysoki poziom cholesterolu;
- **leki biologiczne** – należą do najbardziej nowoczesnych metod leczenia, podawane są zawsze w warunkach szpitalnych. Ich działanie polega na hamowaniu reakcji zapalnej poprzez wpływanie na białka wykorzystywane przez układ odpornościowy;
- **leczenie operacyjne** – może być jedynym rozwiązaniem przy częstych zaostrzeniach choroby, znacznie obniżających jakość życia pacjenta, a także w przypadku szczególnie ciężkiego zaostrzenia, w którym organizm chorego nie reaguje na leki.

Wskazaniem do operacji są: krwotok, perforacja jelita, podejrzenie nowotworu, ciężkie zapalenie jelita grubego (*megacolon toxicum*), brak odpowiedzi na terapię zachowawczą. Jeżeli pacjent jest w stanie ciężkim (krwotok lub perforacja jelita) lub po długotrwałym stosowaniu kortykosteroidów, powinien zostać przeprowadzony zabieg dwuetapowy. Najpierw kolektomia z wytworzeniem ileostomii końcowej, a później wytworzenie zbiornika jelitowego z wyłonieniem ileostomii dwulufowej (pętłowej). Po kilku miesiącach, kiedy organizm pacjenta odbuduje się po wyniszczającej chorobie, można odtworzyć ciągłość przewodu pokarmowego, likwidując stomię.

CHOROBA NOWOTWOROWA

Osoby z WZJG są narażone na zwiększone ryzyko zachorowania na raka okrężnicy. Aby temu zapobiec, zaleca się regularną – zwykle coroczną – kolonoskopię przesiewową z biopsją, w celu wykrycia komórek przedrakowych. Ryzyko raka jelita grubego zaczyna wzrastać 8–10 lat po rozpoznaniu WZJG. Jest ono największe wśród osób z chorobą rozpoznaną w młodym wieku (poniżej 15 lat) oraz u osób z ciężką postacią choroby, która obejmuje całe jelito grube wraz z odbytnicą (*pancolitis*).

DIETA

Wybory żywieniowe nie powodują WZJG, ale niektóre pokarmy mogą wywoływać i nasilać objawy choroby. Umiejętność rozpoznawania produktów wyzwalających takie reakcje może pomóc zmniejszyć częstotliwość i nasilenie dokuczliwych objawów. Nie wszystkie osoby z WZJG mają te same „wyzwalacze”, ale wśród najczęstszych znajdują się:

- **alkohol** – może wywołać biegunkę;
- **kofeina** – zawarta w herbacie, kawie, czekoladzie i napojach energetycznych jest środkiem pobudzającym i może prowadzić do biegunki;



Wybory dietetyczne nie powodują WZJG, ale niektóre pokarmy mogą wywoływać i nasilać objawy tej choroby.

WORLD IBD DAY

19 maja 2021 roku obchodzony był **Światowy Dzień NZJ**. Został ustanowiony w 2010 roku przez międzynarodową organizację *European Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations* (EFCCA), zrzeszającą 36 krajów, w tym Polskę. Jego celem jest zintegrowanie środowiska osób z **nieswoistym zapaleniem jelit** oraz zwiększenie społecznej świadomości w zakresie tych chorób cywilizacyjnych. Tegoroczne obchody przebiegały pod hasłem „Making the Invisible Visible” („Pokazać niewidzialne”). W naszym kraju ich głównym organizatorem było Polskie Towarzystwo Wspierania Osób z Nieswoistymi Zapaleniami „J-elita”. Z tej okazji odbyły się pikniki, a 19 maja tradycyjnie na fioletowo – czyli międzynarodową barwą NZJ – podświetlono obiekty w różnych miastach na terenie całej Polski.

- **napoje gazowane** – działają drażniąco na przewód pokarmowy;
- **produkty mleczne** – szczególnie nieprzyjazne dla osób z nietolerancją laktozy;
- **potrawy bogate w błonnik** – mogą wywołać skurcze brzucha i gazy;
- **tłuste mięso** – gdy jego nadmiar nie zostanie odpowiednio wchłonięty, może zaostrezać objawy;
- **popcorn i surowe warzywa** – są trudne do strawienia, mogą powodować wzdęcia, gazy i skurcze brzucha;
- **cukier rafinowany** – może zwiększać ilość wody w jelitach i powodować biegunkę;
- **pikantne potrawy i gluten** – mogą wywoływać objawy WZJG.

Aby sprawdzić, jak się czujemy po spożyciu określonych pokarmów, warto prowadzić dziennik żywności. Takie zapisy pomogą też ocenić, czy nasz sposób odżywiania się jest prawidłowy, a lekarzowi czy dietetykowi ułatwią ustalenie odpowiedniej diety, aby opanować objawy i zapobiec nawrotom choroby.

ROKOWANIA

WZJG nie można się pozbyć raz na zawsze, ma charakter przewlekły. Choroba wymaga stałego leczenia, a jego celem jest to, aby pacjent pozostawał przez cały czas w okresie remisji.

Operacja może poprawić jakość życia, a także zapobiec wystąpieniu raka okrężnicy. Totalna kolektomia z wytworzeniem zbiornika jelitowego pozwala na utrzymanie ciągłości przewodu pokarmowego (bez stomii), ale trzeba zaznaczyć, że u niewielkiej grupy pacjentów pociąga za sobą negatywne konsekwencje. Chorzy ci zmagają się bowiem z powikłaniami czynnościowymi, metabolicznymi i zapalnymi zbiornika. Objawy te mogą wystąpić już we wczesnym okresie po operacji lub nawet kilka lat później. ●

NOWE AKCESORIA STOMIJNE

Wyroby medyczne dedykowane dla osób ze stomią

Refundowane dla pacjentów z kolostomią, ileostomią i urostomią
(P.099.I, P.099.K, P.099.U)

DOSTĘPNE OD **STYCZNIA 2021**



PRESENTA® PIANKA DO PIELĘGNACJI I OCHRONY SKÓRY WOKÓŁ STOMII

Łagodzi nieprzyjemne odczucia związane
z podrażnioną skórą dzięki wyciągowi z aloesu

Zapewnia utrzymanie prawidłowej
wilgotności skóry

Tworzy na skórze barierę ochronną i chroni
przed niebezpiecznymi
czynnikami zewnętrznymi

Naturalne składniki myjące
delikatnie oczyszczają i pielęgnują
skórę wokół stomii

Kod ICC	Kod SAP	Produkt	Cena netto	Cena brutto
423294	1733067	PRESENTA® Pianka do pielęgnacji i ochrony skóry wokół stomii	36,11 zł	39,00 zł



PRESENTA® ŻEL DO OCHRONY SKÓRY WOKÓŁ STOMII

Tworzy na skórze
nawilżająco-ochronną barierę dzięki
licznym substancjom nawilżającym

Łagodzi podrażnienia skóry wokół stomii
i wspomaga procesy regeneracyjne

Zabezpiecza przed infekcją
podrażnionej skóry

Zapewnia skórze nawilżenie i przywraca
odpowiednią elastyczność, zmniejszając
odczucie napięcia

Kod ICC	Kod SAP	Produkt	Cena netto	Cena brutto
423295	1733068	PRESENTA® Żel do ochrony skóry wokół stomii	26,85 zł	29,00 zł

Dystrybutor: ConvaTec Polska sp. z o.o., Al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa
www.convatec.pl, www.stomia.pl, dzial.pomocy@convatec.com

® oznacza zastrzeżony znak towarowy ConvaTec Inc. © ConvaTec Polska sp. z o.o. grudzień 2020
Wytwórca: Gofarm Sp. z o.o. Sp.k., ul. Górników 21/26, 30-819 Kraków, Polska, www.gofarm.pl

PIELĘGNIARKI STOMIJNE SĄ BEZCENNE. BEZ NICH ZNACZNIE TRUDNIEJ BYŁOBY LEKARZOM LECZYĆ, A PACJENTOM DOCHODZIĆ DO ZDROWIA. CO ONE SAME MÓWIĄ O SWOJEJ PRACY?

TEKST *Lidia Butowska*

Zawsze dla dobra pacjenta



URSZULA SOBCZAK

Poznań, 43 lata w zawodzie

Związana ze Szpitalem Klinicznym Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Pracę z pacjentami stomijnymi rozpoczęła w 1986 roku w pierwszej w Polsce poradni stomijnej, z którą związana jest do dziś. Autorka tekstów, członek zarządu Polskiego Towarzystwa Pielęgniarek Stomijnych (PTPS).

SPECJALIZACJA

Po roku 1981, kiedy powstała poradnia stomijna w Poznaniu, zaczęły pojawiać się podobne w Warszawie, Wrocławiu, Łodzi. Pracowały tam pielęgniarki, które zajmowały się pacjentami ze stomią, ale bez specjalistycznego przygotowania. Pamiętam, że pierwszy specjalistyczny kurs dla pielęgniarek stomijnych odbył się w 2005 roku. Jego organizatorem było Centrum Szkolenia Kadr Medycznych „In Plus” w Warszawie, a sponsorem – firma ConvaTec, pionier w kształceniu pielęgniarek zajmujących się chorymi ze stomią. Kurs ukończyło 150 osób z całej Polski.

Zanim ConvaTec pojawił się w Polsce w 1991 roku, ja od pięciu lat opiekowałam się pacjentami ze stomią.

PRZEŁOMOWE MOMENTY

Było ich kilka. Pierwszy miał miejsce w 2002 roku. Od tamtej pory pacjenci stomijni, dzięki firmie ConvaTec, mogli wyjeżdżać do sanatorium i być traktowani na równi z innymi kuracjuszami, korzystając m.in. z zabiegów rehabilitacyjnych.

Ważny był też rok 2004, gdy w ramach określonych limitów kwotowych sprzęt stomijny był już w pełni refundowany. Wcześniej każdy pacjent mógł otrzymać miesięcznie tylko pięć płytek i 15 worków otwartych – bez względu na rodzaj stomii.

Z kolei w roku 2007 firma ConvaTec wprowadziła na rynek produkt na miarę XXI wieku – płytkę plastyczną, która dopasowuje się do wielkości stomii. Jest to mój ulubiony sprzęt.

PACJENCI W PAMIĘCI

Ilu ich było? Jeśli by policzyć tych, którzy choć raz odbyli wizytę w naszej poznańskiej poradni, to około 3500. Szczególne miejsce w moim sercu mają pacjent z kartoteką numer 1 oraz niemowlęta operowane z powodu wad wrodzonych.

AUTORYTETY

Największym autorytetem w sprawach stomii pozostają dla mnie pierwsi pracownicy naszej Poradni – profesor Piotr Krokowicz i Jolanta Fryc-Martyńska, psycholog. To od nich nauczyłam się najwięcej i nabrałam pewności w swojej pracy.

PRZYSZŁOŚĆ

Uważam, że chorych ze stomią będzie coraz więcej, a pielęgniarek stomijnych coraz mniej. Wiąże się to z koniecznością pracy jednozmianowej i zatrudnieniem w jednym zakładzie pracy. Dziś pielęgniarki pracują w systemie 12-godzinnym, najczęściej w dwóch szpitalach. Poza tym zawód ten wymaga zaangażowania emocjonalnego, ciągłego kształcenia się i empatii. Ze względu na cel rehabilitacji oraz komfort psychiczny pacjenta, opiekę nad nim powinna sprawować jedna osoba. ●



MAŁGORZATA BOCHEŃSKA

Nowy Sącz, 34 lata w zawodzie

Do 2018 roku związana ze Szpitalem Specjalistycznym im. J. Śniadeckiego w Nowym Sączu. Obecna prezes PTPS. Autorka wielu publikacji, współorganizatorka konferencji naukowych. Prowadzi Punkt Konsultacyjny dla pacjentów stomijnych w Salonie Medycznym LIFE+Care.

WSPÓŁPRACA Z CONVATEC

W latach 80., gdy w szpitalach brakowało podstawowych rzeczy, miałam to szczęście, że trafiłam na sprzęt stomijny wykonany z materiału Stomahesive®, którego dystrybutorem była firma Bristol-Myers Squibb (ConvaTec był jej częścią). Wkrótce dotarł do nas jej przedstawiciel, a później pani Bogusia Tekielak, przedstawiciel regionalny, zaprosiła mnie do współpracy i tak zostało do dziś. ConvaTec wpłynął na mój rozwój zawodowy, a sprzęt tej firmy stanowi dla mnie doskonałe narzędzie pracy, dzięki któremu mogłam wykazać się skutecznym działaniem.

MY, PIELĘGNIARKI STOMIJNE

Początkowo nasza rola sprowadzała się do czynności pomocniczych. Obecnie stanowimy zespół samodzielnych profesjonalistów, dysponujących umiejętnością holistycznego podejścia do pacjenta oraz zdolnością do wprowadzania zmian poprawiających efektywność i jakość jego pielęgnowania. Wciąż się doksztalcamy, uczestniczymy w badaniach naukowych, jesteśmy równoprawnymi członkami interdyscyplinarnych zespołów opiekujących się pacjentami stomijnymi.

MOI PACJENCI

W pamięci i sercu utkwiała mi szczególnie mama mojej koleżanki. Miała ileostomię i liczne samoistne przetoki jelitowe. Po wypadku w Stanach Zjednoczonych wróciła do Polski bliska śmierci. Stan powłok brzucha był tragiczny, a standardowe zaopatrzenie przetok – niewykonalne. Jednak dzięki

determinacji całego zespołu udało się zagoić zmiany skórne, wykonać zabieg zamknięcia przetok i wyłonić na nowo prawidłową ileostomię, a ubytek skóry pokryć przeszczepem. Wróciła do domu, a jej ileostomia, zaopatrzona dwuczęściowym sprzętem wykonanym z materiału Stomahesive® firmy ConvaTec, nie stanowiła już problemu. Myślę więc, że w naszej pracy potrzebne jest ogromne zaangażowanie, walka i upór w poszukiwaniu skutecznych rozwiązań.

OPIEKA STOMIJNA

Jeżeli chodzi o nakłady finansowe, to daleko nam do krajów wysoko rozwiniętych. Limity na sprzęt stomijny są niewystarczające. Poza tym pacjenci po wyjściu ze szpitala często nie wiedzą, co ze sobą zrobić, bo w kraju funkcjonują tylko nieliczne poradnie stomijne. I to jest największy problem. Naszym zadaniem jest dotarcie do tych pacjentów i włączenie ich do systemu opieki stomijnej. Życzliwość, troska, zainteresowanie i dobre słowo mają tu ogromne znaczenie. Ważnym elementem w powrocie do pełni życia jest też wsparcie najbliższych oraz takich organizacji jak POL-ILKO.

AUTORYTETY

Dla mnie – profesor Krzysztof Bielecki, były prezes Polskiego Klubu Koloproktologii, oraz profesor Maria Kózka, krajowy konsultant ds. pielęgniarstwa. Są to moi pierwsi Nauczyciele sztuki opieki stomijnej. Jestem dumna, że swoją wiedzę pozyskałam od tej klasy Mistrzów.

ILU CHORYM POMOGŁAM?

Raczej nie zmieszczę się w setkach. Staram się też pomagać koleżankom w rozwiązywaniu najtrudniejszych problemów. Stomia to szok – zarówno psychiczny, jak i fizyczny. Generuje niepożądane stany emocjonalne, z depresją włącznie. Dlatego pacjent nie może być wtedy pozostawiony z problemem sam sobie – nasze wsparcie jest konieczne.

MARZENIA

Staram się być optymistką, ale sytuacja w polskim pielęgniarstwie uległa pogorszeniu. Brakuje pielęgniarek, a przed całkowitą zapaścią ratuje nas tylko wieloletowość zatrudnienia oraz praca emerytek. Niedostatki w edukacji pacjenta i jego rodziny w zakresie przygotowania do życia ze stomią kompensowane są szkoleniami online, broszurami, stronami internetowymi itp. Marzy mi się jednak sieć poradni stomijnych i zachowanie ciągłości opieki nad pacjentem. Marzy mi się usankcjonowanie stanowiska pielęgniarki stomijnej, ze wskazaniem zakresu jej kompetencji i odpowiedzialności oraz adekwatnej wyceny realizowanych procedur. Wdrożenie działań prewencyjnych i zminimalizowanie liczby powikłań to dla nas priorytet. ●



AGNIESZKA BISKUP

Łódź, 26 lat w zawodzie

Pracuje w Klinice Chirurgii Ogólnej i Kolorektalnej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego im. Wojskowej Akademii Medycznej – Centralnym Szpitalu Weteranów w Łodzi, oraz w pracowni stomijnej działającej przy poradni chirurgicznej tutejszego szpitala.

PIERWSZY SPRZĘT

Zanim w Polsce pojawił się sprzęt stomijny z prawdziwego zdarzenia, większość osób ze stomią była wykluczona z życia społecznego. Gdy zaczęłam pracę w poradni stomijnej w 1995 roku, pacjent otrzymywał pięć płytek i 15 worków (otwartych lub zamkniętych) lub 30 worków jednocześnie (otwartych lub zamkniętych) produkcji zagranicznej. Albo 124 worki produkcji polskiej pod nazwą Medico bądź 30 worków produkowanych w Sulejówku (worki zamknięte). Sprzęt był tylko z przylepcem płaskim, brakowało akcesoriów do pielęgnacji stomii, a w workach stomijnych nie było filtrów.

WAŻNE CHWILE

Moim zdaniem przełomem było wprowadzenie nowoczesnego sprzętu stomijnego zachodnich producentów, a także powstanie poradni stomijnych, które później, niestety, zlikwidowano. Bardzo istotne po dziś dzień było też wprowadzenie limitów na sprzęt stomijny i akcesoria pielęgnacyjne, pod koniec lat 90.

SZCZEGÓLNI PACJENCI

Pamiętam wielu z nich, w tym pana Jana, 90-latkę, który przy wypadającej stomii za nic w świecie nie chciał przestawić się z pasów krakowskich na worki przylepne. Kiedy usłyszał, że nie są już produkowane, pogroził nam laską, w przekonaniu, że nie chcemy mu ich zamówić.

Pamiętam też panią Wiesię Piaszczyk, przewodniczącą naszego oddziału POL-ILKO, i Helenę Pawlak – prezes Łódzkiego

Stowarzyszenia Stomijnego. I panią Bogusię, która ucieszyła się z wprowadzenia midi- i miniworków, bo worki maxi ileo z zapinką wystawały spod krótkich spódniczek, za którymi przepadała. Pamiętam też pacjenta, który przeżył z kolostomią ponad 30 lat... bez sprzętu stomijnego. W wieku 40 lat wyłoniono mu stomię, a że był operowany w innym mieście, nikt się tam nie dziwił, że przestał przyjeżdżać na kontrole. Podejrzewano, że już nie żyje. Tymczasem on pracował aż do emerytury. Okazało się, że wypróżniał się regularnie, nachylając się nad sedesem. A następnie zakładał sprzęt własnej konstrukcji – coś w rodzaju opaski na brzuch.

„NASZA TROSKA”

Jest niezwykle potrzebnym czasopismem, szerzącym wiedzę zarówno wśród pacjentów, jak i w środowisku pielęgniarstwa. Jest też wspianą wizytówką firmy. Mam nadzieję, że nie zostanie nigdy zamknięta i pozostanie także w formie papierowej.

CO MOŻNA POPRAWIĆ?

Należałoby przywrócić albo stworzyć systemową opiekę ambulatoryjną nad pacjentem ze stomią, najlepiej prowadzoną przez pielęgniarki. W takim systemie można by się nawet pokusić o likwidację limitów, wzorem państw, w których to dobrze funkcjonuje. Pacjent mógłby używać tyle sprzętu stomijnego, ile potrzebuje. Są pacjenci, którzy wymagają go mniej, niż dostają, ale jest też wiele osób, którym go brakuje.

AUTORYTETY

Grażyna Majewska, pielęgniarka stomijna z Białegostoku, jest dla mnie kopalnią wiedzy i wzorem w zakresie etyki zawodowej. Poza tym ma w sobie taką pasję, że gdy się jej posłucha, to chce się już wdrażać w życie jej sposoby na rozwiązywanie problemów pacjentów.

Wiele zawdzięczam też Ani Kajszczyk, pielęgniarence, do której dołączyłam w 1995 roku w nowo powstałej poradni stomijnej w Łodzi. Nauczyła mnie podstaw opieki stomijnej, dała wsparcie i poczucie bezpieczeństwa. Dzięki niej połączyłam haczyk.

CO DALEJ?

Mam nadzieję, że kwestia opieki stomijnej zostanie w Polsce uregulowana systemowo i że jako pielęgniarki stomijne wypracujemy sobie nie tylko autorytet i formalny status zawodowy, lecz także optymalny sposób opieki nad pacjentem ze stomią. Musimy stawiać sobie takie cele, bo w przeciwnym razie jako środowisko medyczne będziemy stać w miejscu.

Wiem też, że pacjenci stomijni zawsze będą. Postęp cywilizacyjny niesie wzrost chorób zapalnych i nowotworowych, a to dwa najważniejsze czynniki, z powodu których wyłania się stomie. ●



MAŁGORZATA AMROZIAK

Warszawa, 31 lat w zawodzie

Od początku swojej kariery zawodowej do dziś związana z Oddziałem Chirurgii stołecznego Szpitala MSWiA przy ul. Wołoskiej.

POCZĄTKI W ZAWODZIE

Źle wspominał czas sprzed 30 lat. Tzw. pas krakowski obniżał komfort życia pacjentów ze stomią na jelicie grubym. Oni jednak potrafili jeszcze podjąć leczenie i trud życia. Natomiast pacjenci z ileostomią często nie chcieli nawet wychodzić ze szpitala, chcieli umrzeć. Były to dla mnie traumatyczne przeżycia.

CO SIĘ ZMieniŁO PRZEZ 30 LAT?

Bardzo dużo – na korzyść pacjentów i nas, pielęgniarzek stomijnych. Na pierwszym kursie w 2005 roku wiele się nauczyłam, spotkałam koleżanki z całej Polski. Było nam to potrzebne, bo pacjenci są różni i mają różne powikłania. Nauczyliśmy się też odpowiedniego podejścia do pacjenta, bo tak to jest, że jesteśmy nie tylko pielęgniarkami, ale czasem i psychologami.

CODZIENNOŚĆ

Wiele operacji ma miejsce podczas ostrych dyżurów. Ci pacjenci nie są zupełnie przygotowani na wyłonienie stomii, nie wiedzą, czym w ogóle jest stomia, to dla nich szok. Nie wiedzą też, jak sobie poradzić w domu, jak zareaguje współmałżonek, bliscy. Nasze doświadczenie bardzo im pomaga. Pokazujemy pacjentom, do czego służy sprzęt stomijny i jak się nim posługiwać. Wkładamy w to ogrom swojej pracy, ale ja tę pracę uwielbiam! Zawsze chciałam być pielęgniarką, pomagać innym, w tym zawodzie się spełniam.

PACJENCI

Były ich w mojej pracy setki, w wieku od 18 do 101 lat. Wspominałam m.in. młodą kobietę skierowaną na operację z powodu

zapalenia wyrostka robaczkowego. A okazało się, że przyczyną bólu była perforacja jelita i ropa w brzuchu... Konieczne stało się wyłonienie kolostomii, a ona była wtedy w siódmym tygodniu ciąży. Urodziła chłopczyka. Spotkałyśmy się po roku, gdy miała operację odtworzenia ciągłości przewodu pokarmowego.

Inny pacjent, którego dobrze pamiętam, to młody mężczyzna. Z powodu WZJG musiał mieć wyłonioną stomię, a za pół roku planował ślub. Nie wiedział, czy go odkładać, czy nie. Wesele w końcu się odbyło i pacjent powiedział mi potem, że to moja zasługa. Pacjenci w ogóle są nam wdzięczni, często dostają od nich esemesy, kartki świąteczne czy życzenia z okazji Dnia Pielęgniarki. To bardzo miłe.

AUTORYTETY

Bardzo cenię wiele koleżanek z doświadczeniem jeszcze większym niż moje. Są to m.in. Ula Sobczak z Poznania, Grażynka Majewska z Białegostoku czy Małgosia Bocheńska z Nowego Sącza – to filary pielęgniarstwa stomijnego w Polsce! W zakresie opieki nad pacjentem ze stomią niewiele może je zaskoczyć.

WSPÓŁPRACA Z CONVATEC

Pamiętam, gdy pierwszy raz przyszła do mnie przedstawicielka medyczna tej firmy. Przyniosła wyprawki i poradniki dla pacjentów, które ja też czytałam. No, i przede wszystkim nowy sprzęt – kosmos w porównaniu z tym, którym dysponowaliśmy. Stan pacjentów od razu się poprawił, a nasza praca stała się łatwiejsza. Wiele tej firmie zawdzięczam. Wprowadza innowacyjne rozwiązania i produkty. Wydaje „Naszą Troskę”, którą pacjenci czytają od deski do deski. I wreszcie organizuje dla pacjentów spotkania ze specjalistami. Po jednym z nich podszedł do mnie pewien pan zaskoczony liczbą uczestników. Nie wiedział, że jest tylu ludzi ze stomią. I już nie pytał: dlaczego mnie to spotkało? Zrozumiał, że nie jest sam.

PRZEŁOMY

Według mnie było ich kilka, np. wprowadzenie sprzętu dwuczęściowego. Dla mnie numerem 1 pozostaje płytka Natura® Durahesive® Convex z gotowym otworem, przeznaczona do stomii trudnych i wklęsłych. Kolejnym przełomowym produktem była Natura® Stomahesive® płytka plastyczna akoredeonowa. Dzięki niej wymiana sprzętu po operacji wyłonienia stomii nie kojarzy się z bólem, bo zakłada się ją bez uciskania powłok brzusznych, szczególnie bolesnych po operacji. Trzeba by też wspomnieć o środkach pielęgnacyjnych, z których najbardziej cenię uszczelniającą pastę Stomahesive®. Bez niej nie wyobrażam sobie opieki nad pacjentem. ●

NA RATUNEK skórze

Z POCZĄTKIEM ROKU 2021 FIRMA CONVATEC ROZSZERZYŁA OFERTĘ AKCESORIÓW STOMIJNYCH, DOSTĘPNYCH W RAMACH REFUNDACJI, O NOWE PRODUKTY DO PIELĘGNACJI I OCHRONY SKÓRY PRESENTA®.



Tekst: Monika Hab
Ostomy Care Product Manager

Przypominamy, że w skład linii **Presenta®** wchodzi **pianka do pielęgnacji i ochrony skóry wokół stomii**. Zawiera aloes, glicerynę, kwas hialuronowy oraz naturalny glukozyd kokosowy. Dzięki wszystkim tym składnikom pianka jest bardzo przyjazna dla skóry.

Produktem, o którym chcemy dzisiaj powiedzieć Państwu trochę więcej, jest **Presenta® żel do ochrony i pielęgnacji skóry wokół stomii**. Chroni on skórę wokół stomii i łagodzi podrażnienia, a dzięki temu, że jest bogaty w składniki tworzące barierę nawilżająco-ochronną można go również stosować w przypadku: atopowego zapalenia skóry (AZS), rybiej łuski, wyprysków, łuszczycy, kserozy, nadmiernej suchości skóry u diabetyków, objawów stopy cukrzycowej, powikłań skórnych powstałych w wyniku radioterapii.

Pragniemy przedstawić Państwu efekty, jakie uzyskali na swojej skórze wokół stomii pacjenci stosujący żel **Presenta®**. Są to przypadki pacjentów pielęgniarstwa stomijnego, która na co dzień odwiedza pacjentów w ich domach. Na zdjęciach prezentujemy trzy przypadki pacjentów, którzy mieli problem ze skórą

wokół stomii, ale dzięki zastosowaniu żelu **Presenta®** jej stan znacznie się poprawił.

MIJSCOWY ODCZYN ZAPALNY W WYNIKU CHEMIOTERAPII

Problem pierwszego pacjenta polegał na tym, że podczas przyjmowania chemioterapii pod przylepcem sprzętu stomijnego występował miejscowy odczyn zapalny na skórze, co widać na **zdjęciu nr 1**. Na co dzień pacjent nie miał kłopotów ze sprzętem stomijnym. Problem pojawiał się w trakcie przyjmowania leków przeciwnowotworowych i ustępował po zakończeniu terapii. W trakcie leczenia odczyn zapalny powodował ból, pieczenie i świąd pod przylepcem. Po zastosowaniu żelu **Presenta®** stan skóry wokół stomii znacząco się poprawił, co pokazuje **zdjęcie nr 2**. Cienką warstwę żelu stosowano przy wymianie sprzętu stomijnego na umytą i osuszoną skórę. Przed przyklejeniem sprzętu stomijnego odczekano 15 minut, by żel mógł się wchłonąć. Warstwa, która nie zdążyła wnikać w głąb skóry, została usunięta suchym ręcznikiem



Zdj. 1: Stan zapalny skóry wokół stomii spowodowany chemioterapią.



Zdj. 2: Stan skóry cztery dni od zastosowania żelu **Presenta®**.



Zdj. 3: Mechaniczne uszkodzenia naskórka spowodowane niewłaściwym odklejaniem sprzętu stomijnego.

papierowym. Na tak przygotowaną skórę przyklejono sprzęt stomijny, dodatkowo stosując wokół stomii cienką warstwę pasty Stomahesive® (uszczelniającej). Pacjent stosował żel Presenta® każdorazowo podczas wymiany sprzętu stomijnego i tylko w czasie przyjmowania chemioterapii.

MECHANICZNE USZKODZENIA NASKÓRKA

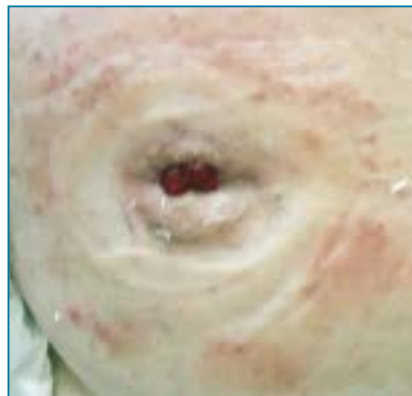
U innego pacjenta zastosowano żel Presenta®, gdyż wystąpiły u niego mechaniczne uszkodzenia naskórka (**zdjęcie nr 3**), które powstały w wyniku niewłaściwego postępowania przy usuwaniu sprzętu stomijnego. Dobrze dobrany sprzęt stomijny, który właściwie przylega do skóry, powinien być usuwany za pomocą specjalnych preparatów, które pomogą odkleić przylepiec, nie podrażniając przy tym skóry, która w tym przypadku okazała się niezwykle delikatna. W tej sytuacji żel Presenta® był stosowany przez dwa tygodnie, również podczas wietrzenia skóry, aż do poprawy jej stanu.

Prezentowany efekt wzmocnienia bariery ochronnej skóry został osiągnięty w ciągu dwóch dni od pierwszego zastosowania żelu (**zdjęcie nr 4**). Pacjent dodatkowo został poinstruowany o konieczności stosowania aerozolu do usuwania przylepca Nitlac™, aby w przyszłości uniknąć uszkodzeń skóry, które mogą powstawać w trakcie wymiany sprzętu stomijnego.

Należy jednak pamiętać, by nie stosować preparatu Niltac™ w przypadku nadwrażliwości (alergii) na jakikolwiek składnik wyrobu, na otwarte niezagojone rany oraz na zmiany skórne powstałe z naruszeniem skóry właściwej.



Zdj. 5: Rozległe podrażnienia spowodowane podciekaniem treści jelitowej.



Zdj. 4: Stan skóry po dwóch dniach stosowania żelu Presenta®.

ROZLEGŁY ODCZYN ZAPALNY

Często w wyniku źle dobranego sprzętu stomijnego dochodzi do podciekania treści jelitowej pod przylepiec. Gdy mamy do czynienia z płynną treścią jelitową, która dodatkowo ma bardzo drażniące działanie, może dojść do rozległych zmian na skórze. W takiej sytuacji należy przede wszystkim zweryfikować, czy stosowany sprzęt jest prawidłowo dobrany do stomii i w razie konieczności zmienić go na taki, który skutecznie ją zabezpieczy i nie będzie powodował podciekania.

Jeśli jednak dojdzie już do takiej sytuacji, należy natychmiast zareagować, stosując odpowiednie akcesoria stomijne. Na **zdjęciu nr 5** widać rozległe podrażnienia skóry, powstałe w wyniku podciekania, po zastosowaniu jednoczęściowego sprzętu stomijnego z płaskim przylepcem. Obszar podrażnienia skóry obejmuje nie tylko powierzchnię bezpośrednio pod przylepcem worka jednoczęściowego, ale dużo większą część skóry na brzuchu, która w wyniku podciekania miała kontakt z drażniącą treścią jelitową.

W celu pielęgnacji i złagodzenia powstałych zmian, po umyciu i osuszeniu skóry zastosowano na całą powierzchnię żel Presenta®. Po jego wchłonięciu i zebraniu suchym ręcznikiem papierowym nadmiaru, zastosowano sprzęt dwuczęściowy z płytą plastyczną Natura® Durahesive® Convex®. Taką kombinację akcesoriów stosowano przy każdej wymianie sprzętu stomijnego, aż do zauważalnego złagodzenia i poprawy stanu skóry (**zdjęcie nr 6**), który widoczny był już po czterech dniach, czyli przy pierwszej zmianie płytki. ●



Zdj. 6: Stan skóry cztery dni od zastosowania żelu Presenta®.

NIE POZWOLIŁA SIĘ ZASZUFLADKOWAĆ, NIE LUBI, KIEDY NAZYWA SIĘ
JĄ GWIAZDĄ, NIE OPOWIADA O RODZINIE. NAUCZYŁA SIĘ
ASERTYWNOŚCI I POZYTYWNEGO MYŚLENIA, STARA SIĘ ŻYĆ
W ZGODZIE ZE SOBĄ, CO CZASEM JEST TRUDNE, BO – JAK SZCZERZE
WYZNAŁA W ROZMOWIE – ZDARZA SIĘ JEJ ZAMARTWIAĆ.

ROZMAWIAŁA *Agnieszka Święcicka*

Los mi sprzyja

Zna Pani jakiegoś stomika?

Znałam jednego. Jasia Kobuszewskiego. Był bardzo kochanym człowiekiem, radosnym, wesołym, miłym, życzliwym dla ludzi. Stomia w ogóle mu nie ciążyła, żył z nią pogodzony. Zanim odpowiem na pytania, chciałabym wyrazić mój wielki podziw i wielkie poszanowanie dla wszystkich stomików zmagających się, nieraz przez całe życie, z trudnym losem i dźwiganiem cierpienia. To bardzo dzielni ludzie i całym sercem życzę im, żeby jak najczęściej mieli powody do radości.

Dziękuję w imieniu czytelników „Naszej Troski” za miłe słowa. Czy zawsze chciała Pani zostać aktorką?

Kiedy po maturze zastanawiałam się nad wyborem studiów, w swojej naiwności myślałam, że mogłabym studiować reżyserię. Do tego jednak trzeba mieć troszkę inne umiejętności. Na szczęście w szkole teatralnej nakierowano mnie na zdawanie egzaminu na wydział aktorski.

Byłam, jak to się mówi, zielona, strasznie naiwna. Ukończyłam znakomite warszawskie żeńskie liceum im. Królowej Jadwigi, mało wiedziałam o życiu, ale miałam wielki zapał. Do literatury, filologii, teatru. Także kina, ale wtedy było dużo mniej filmów, właściwie można było zobaczyć jedynie produkcje radzieckie, ale one mi się też podobały.

W tamtym okresie do Polski przyjeżdżało wiele zagranicznych zespołów teatralnych.

Gdy studiowałam w szkole teatralnej i do Warszawy przyjeżdżali aktorzy spoza Polski, byłam jedną z pierwszych osób, które biegły po wejściówki, bo nie stać nas było na bilety. Potem stałam lub siedziałam na schodkach i pochłaniałam to, co przywozili. A przywozili naprawdę wspaniałe spektakle.

Z której ze swoich ról jest Pani najbardziej zadowolona?

Często bywa, że bardzo pamięta się swój udany debiut i taką rolę jest dla mnie Irina w „Trzech siostrach” Czechowa. Ta rola przydarzyła mi się dawno temu. Mam także wielki sentyment do ostatniej roli, czyli Esmeraldy Quipp ze sztuki „Lepiej już było”, którą gram i będę grać po powrocie z urlopu na scenie Teatru Współczesnego w Warszawie. Irina była dziewczynką, bardzo młodzieńską kobietą, Esmeralda to 80-letnia babcia Rabuś, ale pełna życia i wigoru. Rozrzut spory, lecz dający wiele satysfakcji.

Pomiędzy tymi dwiema moimi bohaterkami zagrałam mnóstwo najrozmaitszych ról i to bardzo różnych gatunkowo – dramatycznych, komediowych, farsowych. W teatrze i filmie. Role wybieram starannie, staram się pokazać, że dysponuję bogatym wachlarzem możliwości, aby nikt nie wsadził mnie do jednej szufladki.

Jak dużo daje Pani z siebie bohaterkom, które gra? Tylko fizyczność czy także pewne cechy charakteru, osobowości? Zwykle staram się zgłębić bohaterkę, dopatrzeć się wspólnych cech, żeby ją lepiej zrozumieć i przekazać. Szukam prawdy w postaciach, które grywam, a prawdę muszę dawać z siebie. Często przekazuję różne swoje cechy w rolach, co je ubogaca. To pomaga mi wyobrazić sobie bohaterkę i „sprzedać” ją ludziom. Myślę, że miałabym trudności z zagranie potwora, mordercy. Czasem kiedy oglądam w filmach morderców, nie mogę się nadziwić, że tyle okrucieństwa w człowieku istnieje. Nie wytrzymuję nerwowo, kiedy widzę okrucieństwo wobec dzieci. Mąż mówi, że zamykam oczy. Albo odchodzę od ekranu. Na pewno wszystko, co robię, niesie w sobie cząstkę mnie.

A krytyka? Jako aktorka jest Pani na nią częściej narażona. Jak sobie Pani z nią radzi?

Rzeczywiście, bo przecież zdarzają się też krytyczne wypowiedzi czy recenzje na mój temat czy na temat mojej pracy. Częściej mojej pracy, bo z życia osobistego raczej się nie zwierzam i nikt nie jest w stanie mnie dotknąć. Natomiast jeśli chodzi o krytyczne recenzje o mojej pracy, zawsze je czytam, ale tylko przyjmuję do wiadomości.

Rzadko mówi Pani o życiu prywatnym. Należy Pani do tych gwiazd, które twierdzą, że „nie wszystko jest na sprzedaż”.

Nie bardzo zgadzam się z określeniem mnie gwiazdą. Jestem aktorką i poza pracą mam swoje życie prywatne, które bardzo cenię. Dlatego je chronię. Nie chciałabym, żeby stało się własnością wszystkich ani nawet wiedzą wszystkich. Łatwo mi odpowiedzieć na pytanie o męża, bo od wielu lat mam tego samego. Nie zmieniam mężów jak rękawiczki, jestem bardzo monogamiczna. Nie jest też tajemnicą, że mam dwójkę wspaniałych dzieci. Reszta jest milczeniem. To moje sprawy i moje życie.

Całkowicie się zgadzam. Porozmawiajmy więc o Pani życiu zawodowym, które jest aktywne. Skąd czerpie Pani siłę?

Moje życie nie zawsze układa się tak, że mam dużo zajęć. To stanowi pewien mankament mojego zawodu, a czasem plus. Niestety, właśnie tak się ten zawód uprawia, nie ma w nim jakiejś regularności. Nie mamy na to wpływu. Kiedyś żartobliwie wyraziłam się, że aktorzy są jak komórki do wynajęcia. Przychodzi propozycja, czasem zbierają się trzy naraz i trzeba sprostać wyzwaniu. Potem przychodzą takie czasy, chwile, miesiące, że troszkę się odpoczywa.



Eliza z pamiętnego słuchowiska radiowego „Kocham pana, panie Sułku”, Emilia Korczyńska w filmowej ekranizacji „Nad Niemnem”, Michałowa w hitowym serialu „Ranczo”...



Aktorka jest m.in. laureatką nagrody Teatru Polskiego Radia – Wielki Splendor, przyznawanej za wybitne kreacje aktorskie w słuchowiskach.

MARTA LIPIŃSKA

Znana aktorka teatralna, filmowa telewizyjna i radiowa. Urodziła się 14 maja 1940 roku w Borystawiu koło Lwowa. W 1962 roku ukończyła warszawską Państwową Wyższą Szkołę Teatralną i znalazła się w zespole Teatru Współczesnego, z którym związana jest do dzisiaj. Na tej scenie zadebiutowała rolą Iriny w „Trzech siostrach” w reżyserii Erwina Axera. Pojawia się na dużym („Nad Niemnem”, „Nigdy w życiu!”), „Ja wam pokażę!” i małym („Miodowe lata”, „Ranczo”, „Dziewczyny ze Lwowa”) ekranie. Od 1968 roku jest żoną Macieja Englerta – aktora i reżysera teatralnego. Mają dwoje dzieci: córkę Annę (ur. 1972 r.) – kostiumografkę, oraz syna Michała (ur. 1975 r.) – scenarzystę i operatora filmowego.

Teraz czeka Panią odpoczynek, wyjazd na wakacje.

Tak. Muszę jednak dodać, że mimo swojego wieku dosyć dużo pracuję. Gdyby nie pandemia pracowałabym jeszcze więcej. Wbrew rozsądkowi mogę powiedzieć, że pandemia pozwoliła mi trochę odpocząć i zwolnić tempo, bo robiło się dużo mniej rzeczy. Miało to też złe strony, bo człowiek rozumie, odczuwa i wszystko, co wokół się dzieje złego, odbiera, co nie wpływa pozytywnie na psychikę.

W jednym z wywiadów powiedziała Pani: „żyję w zgodzie ze sobą”. Co jest najtrudniejsze w tej postawie?

Jest to trudne pytanie. Bywa różnie. Czasem życie przynosi problem, który w danym momencie wydaje mi się prawie nie do pokonania. Potem coś się zmienia, sprawa się łagodzi, problem zostaje pokonany i idę dalej. Po prostu czasem życie zaskakuje nas jakimiś trudnościami, które trzeba pokonać, chociaż w tym konkretnym momencie wydają się nam niemożliwe do pokonania. Kiedy się już uda, człowiek czuje się wyzwolony, zrelaksowany. Muszę jednak podkreślić, że życie co chwilę stwarza problemy.

Przyznaję, że umiem dodatkowo – tak w środku siebie – zamartwiać się. Czasem niepotrzebnie. Działa mi wyobraźnia. Staram się nie obarczać tym bliskich. Mam w sobie dużo cech Barbary Niechcic z „Nocy

i dni”, ona też potrafiła „gryźć się” sprawami, stale wynajdowała problemy i przeżywała je na zapas. Takie cechy mam, ale staram się je w sobie zdusić. Czasem potrafię nie spać i przeżywać, a potem się okazuje, że wcale nie musiałam.

Zaskoczyła mnie Pani. Mimo tego zamartwiania się tryska Pani pozytywną energią. Jak udaje się jej nie tracić?

Los mi sprzyja. Nie wiem, czy jest w tym jakaś duża moja zasługa. Staram się, jak mogę, a takie pozytywne myślenie trzeba sobie wypracować. Czasami o tę dobrą energię jest bardzo trudno, ale trzeba próbować.

Gdyby otrzymała Pani możliwość przeżycia jeszcze raz swojego życia, co by Pani w nim zmieniła?

Nie mam takich momentów, których żałuję. Uważam, że życie traktuje mnie sprawiedliwie. Niewiele bym zmieniła. Czasem żartobliwie myślę sobie, że na pewne rzeczy nie zgadzałabym się. Może miałabym w sobie więcej asertywności, bo raczej byłam spolegliwa. Teraz jako osoba dorosła i dojrzała trochę nauczyłam się tej asertywności. Kiedyś – gdy byłam młoda – nie chciałam sprawiać przykrości, więc zgadzałam się na rzeczy, na które nie bardzo miałam ochotę, ale uważałam, że tak trzeba zrobić dla czyjegoś czy wspólnego dobra. Teraz bym tak nie postępowała. ●

Wideokonsultacje ze specjalistami ConvaTec



Umów się na konsultację i porozmawiaj:

- z **pielęgniarką stomijną** o zaopatrzeniu stomii, doborze sprzętu stomijnego oraz zastosowaniu akcesoriów stomijnych ConvaTec
- z **dietetykiem** na temat diety i prawidłowego odżywiania
- z **psychologiem**, jeżeli potrzebujesz wsparcia i rozmowy



Bezpłatnie



Bezpiecznie



Bez wychodzenia z domu



W dogodnym terminie



Wejdź na stronę i zapisz się
www.wideokonsultacje.convatec.pl

ConvaTec Polska sp. z o.o.,
Al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa
www.convatec.pl, www.stomia.pl

30

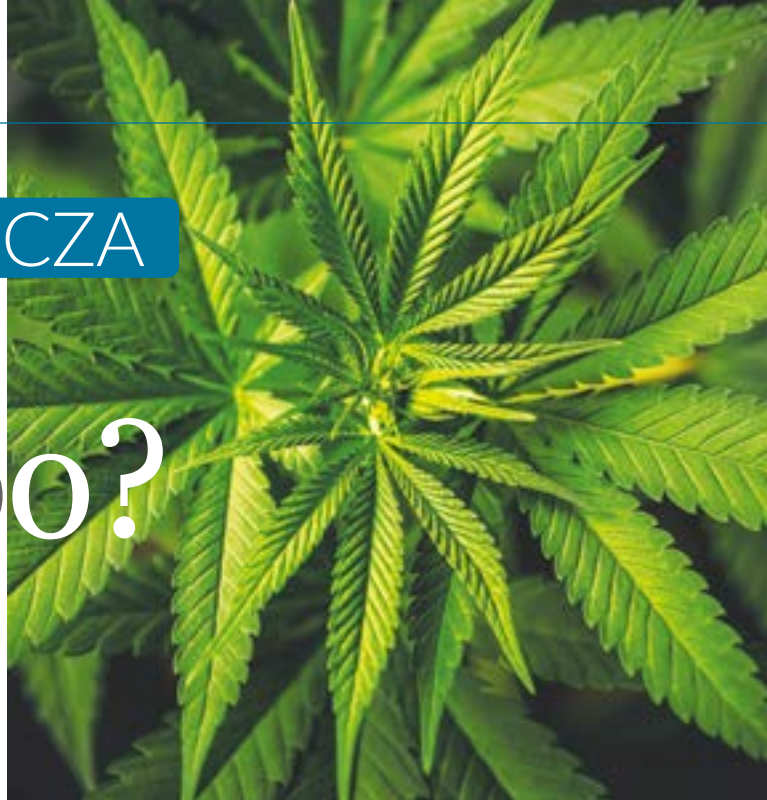
LAT W POLSCE

 **ConvaTec**

MARIHUANA LECZNICZA – panaceum czy placebo?



Lek. med. Marcin Pustkowski
Specjalista medycyny rodzinnej



TRWA DYSKUSJA O WPROWADZENIU DO LECZENIA MARIHUANY. JEDNI EKSPERCI TWIERDZĄ, ŻE MOŻE MIEĆ SZEROKIE ZASTOSOWANIE, INNI GORĄCO SIĘ TEMU SPRZECIWIAJĄ, MÓWIĄC, ŻE TO PLACEBO I NA DODATEK GROŻNE, BO PROWADZĄCE DO UZALEŻNIENIA. PRAWDA LEŻY POŚRODKU.

Marihuana to suche części (suszu) roślin z rodzaju konopi (łac. *Cannabis*), które zawierają tetrahydrokannabinol (w skrócie THC), odpowiedzialny za jej „narkotyczne” działanie. Mówiąc o „marihuanie leczniczej”, mamy zatem na myśli te jej substancje (uzyskiwane także syntetycznie), które mają wpływ na nasz organizm. Jest to zatem dosyć szerokie pojęcie, wykraczające poza jej „rekreacyjne” stosowanie. Związki te nazywamy kannabinoidami. Na ponad 450 z nich opisano dotychczas około 85. Najważniejszy jest THC, a druga ważna substancja to kannabidiol (w skrócie CBD). Ta mnogość substancji czynnych świadczy o dużym potencjale zastosowania marihuany w leczeniu, ale jest też jej wada, bo badając susz, nie wiemy, co tak naprawdę działa, a co jest zbędnym balastem.

POSTACI I RECEPTY

W Polsce marihuana lecznicza dostępna jest **tylko na receptę „narkotyczną” (inaczej: z wtórnikiem)**. Możliwy (i łatwiejszy niż w przypadku suszu) jest zakup preparatu farmakologicznego marihuany w postaci aerozolu do ust. Nie są dostępne w naszym kraju inne postaci, np. tabletki czy kapsułki z wyciągiem z marihuany leczniczej. Na mocy ustawy z 2017 roku można także (na tzw. import docelowy) sprowadzić do Polski susz (również na receptę z wtórnikiem) i palić jako „skręt” albo w inhalacjach (w postaci parownika). Jest to jednak droga przez mękę, najeżona trudnościami formalnymi. Na import suszu potrzebna jest również recepta lekarska z wtórnikiem.

Zastosowanie medyczne marihuany – zarówno jako suszu, jak i pochodzących z konopi substancji – wzbudza wiele emocji. Z jednej strony, istnieje nacisk społeczny na legalizację tych substancji w terapii różnych objawów i chorób, a z drugiej, mamy przecież świadomość, że jest to narkotyk. Działa, co prawda, mniej uzależniająco (i to głównie psychicznie) od innych, „twardych” narkotyków, niemniej powoduje szkody zarówno w zdrowiu jednostek, jak i całego społeczeństwa.

W związku z ograniczeniami w produkcji marihuany trudno jest prowadzić badania kliniczne nad jej medycznymi zastosowaniami. Powstaje więc błędne koło, z którego powoli się wydostajemy. Poniżej przedstawiam pewne ustalenia dotyczące marihuany leczniczej.

NUDNOŚCI, WYMIOTY, BRAK APETYTU

Chyba najbardziej przebadanym obszarem wykorzystania marihuany leczniczej jest jej zastosowanie w nudnościach i wymiotach towarzyszących chemioterapii (ang. CINV), używanej przede wszystkim w terapii nowotworów złośliwych. Jeśli nie pomaga leczenie konwencjonalne, marihuana i jej pochodne mogą być nawet bardziej skuteczne niż wykorzystywane od dawna „klasyczne” leki, czyli prochlorperazyna czy metoklopramid. Trzeba jednak uważać, bo poza typowymi skutkami ubocznymi (senność, zawroty głowy, zwiększony apetyt) długotrwałe przyjmowanie marihuany może spowodować przeciwny efekt, tzn. zespół niepowściągliwych wymiotów.

FOT. ADOBE STOCK (1)

„KONOPNA” TERMINOLOGIA

- **CBD** – kannabidiol; substancja uzyskiwana z konopi, pozbawiona działania psychoaktywnego. Na podstawie badań na zwierzętach przypuszcza się, że oddziałuje przeciwpadaczkowo, przeciwzapalnie i przeciwłękowo, a także korzystnie wpływa na układy odpornościowy i nerwowy.
- **Marihuana** – susz pochodzący z tych gatunków konopi, które zawierają do 8 procent THC. W praktyce są to przede wszystkim konopie indyjskie oraz ich modyfikacje. Susz uzyskuje się z kwiatostanów żeńskich, czasami także z domieszką liści.
- **Konopie siewne** – inny gatunek, który zawiera tylko bardzo małe ilości THC, natomiast całkiem spore CBD. Można je swobodnie uprawiać. Dostępne są (również w Polsce) suplementy zawierające olej z konopi siewnych.

W 2016 roku ustalono także, że kannabinoidy mogą „prawdopodobnie być skuteczne” w leczeniu CINV u dzieci. Pamiętajmy jednak, że to zastosowanie nie dotyczy jakichkolwiek nudności i wymiotów, a jedynie tych, które wiążą się z chemioterapią.

Mimo braku wystarczającej liczby dobrej jakości danych jeden z syntetycznych pochodnych kannabinoidów, czyli dronabinol, został zarejestrowany w Stanach Zjednoczonych do leczenia jadłowstrętu towarzyszącego AIDS i związanego z tym zespołem spadku masy ciała. I podobnie jak w przypadku nudności/wymiotów to wskazanie nie dotyczy jakiegokolwiek zmniejszenia apetytu czy np. jadłowstrętu psychicznego (tzw. anoreksji), a jedynie AIDS.

PRZEWLEKŁY BÓL

Dużo uwagi poświęca się obecnie leczeniu za pomocą marihuany przewlekłego bólu, jednego z najbardziej uciążliwych objawów towarzyszących wielu chorobom, w tym m.in. nowotworom złośliwym. Jednak to nie w onkologii znaleziono do tej pory wystarczającą ilość dobrej jakości danych, aby zalecać marihuanę w łagodzeniu tego objawu. Na razie nie udowodniono, aby była ona skuteczna w zwalczaniu bólu nowotworowego. Wskazuje się jednak na efektywność marihuany w leczeniu tzw. bólu neuropatycznego, czyli związanego z uszkodzeniem układu nerwowego, szczególnie w przypadku stwardnienia rozsianego (więcej na ten temat – patrz dalej).

CHOROBY NEUROLOGICZNE

Spśród nich najwięcej uwagi poświęca się stwardnieniu rozsianemu (MS). W wielu krajach (w tym w Polsce) zarejestrowano wyciąg z konopi ze wskazaniem w postaci zwalczania spastyczności w przebiegu MS. Jest to dokuczliwy objaw, polegający na zwiększonym, nieprawidłowym napięciu mięśniowym, związanym z uszkodzeniem układu nerwowego. Wskazanie to dotyczy jednak takich przypadków, w których brak jest odpowiedzi na konwencjonalne leki łagodzące spastyczność i kiedy pacjenci reagują na leczenie preparatem otrzymywanym z konopi. Ten **jedyny dostępny w Polsce preparat farmaceutyczny z wyciągiem z konopi indyjskiej rozpyla się w jamie ustnej jak aerozol**. Jest do nabycia na receptę z wtórnikiem w nielicznych aptekach w całym kraju.

CHOROBY ZAPALNE JELIT (CHZJ)

Na możliwość zastosowania marihuany (oraz jej pochodnych) w leczeniu ChZJ (wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i choroby Leśniowskiego-Crohna) wskazywali najpierw pacjenci, co udokumentowano w wielu badaniach ankietowych na całym świecie. Zauważyli bowiem, że łagodzi ona objawy, a w szczególności ból brzucha, nudności, wymioty i brak apetytu.

Specjaliści na razie sceptycznie podchodzą do tych doniesień. Wskazują na konieczność wykonania dobrej jakości badań, z zastosowaniem m.in. kolonoskopii i badań laboratoryjnych, w których wyjaśni się, czy marihuana wpływa na przebieg ChZJ. Teoretycznie i w badaniach na zwierzętach (tzw. model myszy wrzodziejącego zapalenia jelita) taki związek istnieje. Kannabinoidy, a w szczególności CBD, wykazują korzystny wpływ na układ immunologiczny i działają przeciwzapalnie, co jest przydatne zwłaszcza w chorobach zapalnych jelit. Przyszłość pokaże, jakie będzie zastosowanie marihuany leczniczej w tych oraz innych chorobach.

BEZPIECZEŃSTWO

Ponieważ chodzi o substancję wpisaną na listę narkotyków, na kwestie bezpieczeństwa stosowania marihuany leczniczej zwraca się szczególną uwagę. Mimo to danych dotyczących tego problemu jest zaskakująco mało. Najczęstsze i – dodajmy – niezbyt nasilone objawy niepożądane obejmują: uczucie zmęczenia, zawroty głowy, zwiększenie apetytu (co może być korzystne np. w przebiegu AIDS), upośledzenie pamięci krótkotrwałej (dotyczącej niedawnych wydarzeń), osłabienie koordynacji ruchowej, a także – w dużych dawkach – wystąpienie zespołu paranoidalnego lub chorób psychicznych (psychoz). Zwraca się uwagę na upośledzenie zdolności do prowadzenia pojazdów mechanicznych. Badań wymaga także długotrwałe stosowanie marihuany (nie tylko leczniczej), ponieważ, jak się podejrzewa, wpływa ona niekorzystnie na funkcje poznawcze (np. pamięć), szczególnie u osób młodych. ●

CZY KAŻDE „E” jest szkodliwe?

**SUBSTANCJE DODATKOWE,
CHOĆ SĄ STOSOWANE W PRZEMYŚLE
SPOŻYWCZYM OD LAT, WCIAŻ BUDZĄ
OBAWY KONSUMENTÓW.
UCHODZĄ ZA „CZYSTĄ CHEMIĘ”
I ZAGROŻENIE DLA ZDROWIA.
CZY SŁUSZNIE?**



Ewa Antoniak
Dietetyk,
absolwentka Warszawskiego
Uniwersytetu Medycznego

Zgodnie z definicją zawartą w przepisach unijnych dodatki do żywności to substancje, które standardowo nie są spożywane jako żywność ani też nie są stosowane jako jej typowy składnik. Są za to dodawane do żywności w ściśle określonych celach technologicznych. Mają wydłużać okres trwałości produktów spożywczych, zapewniać ich bezpieczeństwo, zapobiegać niekorzystnym zmianom smaku, barwy, zapachu i tekstury, a także chronić obecne w żywności składniki odżywcze. Poza tym stosuje się je do zwiększania atrakcyjności wyrobów i tworzenia nowych rodzajów produktów, np. pozbawionych cukru, oraz zwiększenia efektywności produkcji.

KLASYFIKACJA

Obecnie wyróżnia się ponad 330 substancji dodatkowych, które zostały dopuszczone do stosowania w żywności na terenie Unii Europejskiej. Każda z nich oznaczona jest symbolem „E”, pochodzącym od nazwy kontynentu – Europa, oraz numerem



identyfikacyjnym składającym się z trzy- lub czterocyfrowej liczby. Numer ten określa, do jakiej grupy technologicznej należy dany dodatek. W sumie wyodrębniono ich aż 27. Podział substancji dodatkowych uszeregowanych według zakresu numerów „E” i pełnionej funkcji prezentuje poniższa tabela.

KOD	FUNKCJA W ŻYWNOŚCI
E 100 – E 199	barwniki
E 200 – E 299	konserwanty
E 300 – E 399	przeciwutleniacze i regulatory kwasowości
E 400 – E 499	emulgatory, środki spulchniające, żelujące i inne
E 500 – E 599	środki pomocnicze
E 600 – E 699	wzmacniacze smaku
E 900 – E 999	środki słodzące, nabłyszczające i inne
E 1000 – E 1999	stabilizatory, konserwanty, zagęstniki i inne.

Co ważne, producenci żywności mają obowiązek informowania konsumentów o zastosowanych substancjach dodatkowych. Znajduje to odzwierciedlenie w wykazie składników podawanym na opakowaniu produktu, gdzie zamieszczana jest nazwa dodatku lub kod „E” oraz pełniona funkcja technologiczna.

BEZPIECZEŃSTWO STOSOWANIA

Warto podkreślić, że każda substancja dodatkowa, zanim zostanie wykorzystana do produkcji żywności, musi być sprawdzona pod kątem bezpieczeństwa. Dopuszczenie jej do użycia odbywa się na podstawie wielu badań. W oparciu o ich wyniki eksperci



ustalają taką dawkę substancji, która może być spożywana przez konsumentów codziennie przez całe życie, nie stanowiąc ryzyka dla zdrowia. Wielkość ta wyrażana jest jako **wartość ADI** (ang. *Acceptable Daily Intake*), czyli dopuszczalne dzienne pobranie. Istnieją jednak dodatki, dla których nie określono maksymalnej dawki stosowania. Wówczas wykorzystywane są zgodnie z zasadą *quantum satis*. Oznacza to, że producent zobowiązany jest do używania jedynie minimalnej ilości danego składnika, niezbędnej do osiągnięcia pożądanego efektu.

W Unii Europejskiej nad prawidłowym stosowaniem substancji dodatkowych czuwa Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności. Czy wobec tego nie ma się czego obawiać? Otóż nie do końca. Problematiczna może być kumulacja wielu dodatków do żywności przyjmowanych w codziennej diecie. Przy spożyciu różnych przetworzonych produktów istnieje bowiem ryzyko, że wartości ADI zostaną przekroczone.

CYKLICZNA KONTROLA

Nie ma substancji dodatkowych, które byłyby dopuszczone do stosowania w żywności na stałe. Ich lista jest co pewien czas weryfikowana pod kątem bezpieczeństwa. W razie konieczności nakazuje się ograniczenie dodawania określonej substancji do produktów spożywczych lub wycofuje się ją z użycia. Poniżej przedstawiamy przykłady dodatków do żywności, które okazały się niekorzystne dla zdrowia.

- **Tartrazyna (E 102), żółcień chinolinowa (E 104), żółcień pomarańczowa FCF (E 110), azorubina (E 122), czerwień koszenilowa A (E 124) i czerwień Allura AC (E 129)** – substancje te stosowane były do nadawania atrakcyjnego koloru słodyczom i słodkim napojom. Na podstawie badań wykazano jednak, że mogą oddziaływać na zmianę zachowania dzieci. W rezultacie obniżono ADI części z nich

oraz wprowadzono obowiązek umieszczania na etykietach żywności ostrzeżenia, że dany barwnik „może mieć szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi u dzieci”.

- **Azotyn potasu (E 249) i azotyn sodu (E 250)** – konserwanty te dodawane są do produktów mięsnych, aby hamować rozwój bakterii oraz kształtować smak i aromat. W 2015 roku przetworzone produkty mięsne zostały jednak uznane przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem za rakotwórcze. Jednym z czynników świadczących o tym jest fakt, iż w pewnych warunkach azotyny te mogą być przekształcane w szkodliwe nitrozoaminy. W ramach profilaktyki zdrowotnej zaleca się więc ograniczenie spożycia przetworów mięsnych.

NATURALNE POCHODZENIE

Choć dodatki do żywności uznawane są za „sztuczne”, warto wiedzieć, że nie wszystkie są pozyskiwane na drodze syntezy chemicznej. Wiele substancji opatrzonych symbolem „E” otrzymuje się bowiem z naturalnych surowców. Niektóre, oprócz pełnienia w żywności funkcji technologicznej, mają także pozytywny wpływ na nasz organizm. Oto kilka z nich:

- **Ksylitol (E 967)** – otrzymywany jest m.in. z kory brzozy. W przemyśle spożywczym znalazł zastosowanie głównie jako niskokaloryczna substancja słodząca. Jego zaletą jest to, że w porównaniu z cukrem nie powoduje znacznego wzrostu stężenia glukozy we krwi. Co więcej, wykazuje działanie przeciwpóchnicze. Informacją istotną, z punktu widzenia osób ze stomią, jest to, że ksylitol spożywany w zbyt dużej ilości może sprzyjać wzdęciom i biegunkom.

- **Guma guar (E 412)** – pozyskuje się ją z nasion rośliny o nazwie guar. W produktach spożywczych stosowana jest jako zagęstnik, stabilizator i emulgator. Dowiedziono, że wykazuje właściwości prozdrowotne. Wydano nawet zgodę na umieszczenie na etykietach oświadczenia „Guma guar pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi”. Może być ono jednak stosowane w przypadku żywności, z którą konsument spożyje co najmniej 10 g tej substancji w ciągu dnia.

- **Pektyny (E 440)** – surowcem do ich pozyskiwania są wytloki jabłkowe i skórki cytrusów. Wykorzystuje się je do produkcji żywności z uwagi na właściwości zagęszczające, żelujące i stabilizujące. Jako że stanowią rozpuszczalną frakcję błonnika pokarmowego, mają wiele korzyści zdrowotnych. Dla osób ze stomią cenną wiadomością może być fakt, iż pektyny usprawniają pracę jelit, m.in. poprzez wzbogacanie flory bakteryjnej.

Ogólnie rzecz biorąc, substancje dodatkowe obecne w produktach spożywczych nie powinny wzbudzać w nas obaw. Składniki te są bezpieczne. Należy jednak zauważyć, że zwykle są dodawane do żywności wysoko przetworzonej. A ta do zdrowych nie należy. Dlatego też przy wyborze produktów spożywczych starajmy się kierować rozsądkiem i wybierajmy żywność jak najbardziej naturalną. ●

AKTYWNOŚĆ

uszyta na miarę

W CZASIE PANDEMII TRUDNIEJ BYŁO UTRZYMAĆ ZDROWĄ RUTYNĘ,
DLATEGO WIELU Z NAS MA TERAZ POTRZEBĘ RUSZENIA SIĘ Z KANAPY.
LATO TEMU SPRZYJA, A DOSTĘPNE W SMARTFONACH
APLIKACJE MOBILNE UŁATWIAJĄ TO ZADANIE.

Nasze telefony komórkowe to prawdziwe dziś centra dowodzenia. Gromadzimy w nich zdjęcia, robimy notatki, słuchamy muzyki, oglądamy filmy, gramy w sudoku. A że w czasie pandemii silnym trendem stało się dbanie o siebie, wciąż powstają nowe aplikacje mobilne, które pomagają nam realizować założone cele. W tym wydaniu „Naszej Troski” postaramy się podpowiedzieć, jak wybrać aplikację wspomagającą nas w codziennej aktywności fizycznej.

KLĘSKA URODZAJU

Wybierać możemy spośród setek aplikacji promujących ruch. Którą wybrać? Taką, która będzie najbardziej przyjazna w obsłudze (aplikacje różnią się tzw. **interfejsem**, czyli wyglądem i funkcjami) i dopasowana do naszych potrzeb. Oto kilka przydatnych kryteriów:

- **cel, jaki chcemy osiągnąć** – może to być np. zainteresowanie się konkretną dyscypliną sportową, podszlifowanie kondycji, usprawnienie i rehabilitacja, przygotowanie do startu w wyścigu lub zawodach itp.;
- **funkcje, jakie oferuje** – jeśli chcemy monitorować postępy, zwróćmy uwagę, czy aplikacja daje możliwość zapisywania wyników i porównywania ich. Jeśli oprócz głównej aktywności fizycznej zależy nam, żeby otrzymywać np. informacje o spalanych kaloriach czy przypomnienia, że trzeba uzupełnić płyny, wybierzmy taką właśnie aplikację;
- **możliwość ćwiczenia na różnych poziomach trudności** – jeśli dopiero zaczynamy się aktywnością fizyczną albo z uwagi na stan zdrowia nie możemy się forsować, postawmy na takie narzędzie, które oferuje proste ćwiczenia i programy przeznaczone dla amatorów;
- **sprawne działanie na naszym urządzeniu** – niektóre aplikacje zabierają dużo miejsca w pamięci telefonu i mogą spowalniać jego działanie. Żeby sprawdzić, czy aplikacja dobrze działa, trzeba ją zainstalować i dać jej trochę popracować – przekonamy się, czy nie jest „pożeraczem” energii;

- **czy jest darmowa** – gdy dopiero zaczynamy zaprzyjaźniać się z aplikacjami, nie warto inwestować w ich zakup, lepiej skorzystać z tych bezpłatnych, dostępnych w sklepie z aplikacjami. Jak nazywa się ten sklep? Ci z nas, którzy mają smartfony działające w systemie Android, powinni skorzystać z bezpłatnych aplikacji w Google Play, zaś właściciele smartfonów firmy Apple – App Store. Z kolei posiadacze smartfonów marki Huawei mają swój własny sklep – App Gallery. Ikony wszystkich wymienionych sklepów znajdziemy na ekranach naszych telefonów. Wystarczy w nie kliknąć, a następnie w polu wyszukiwarki wpisać nazwę lub rodzaj aplikacji, jakiej szukamy (np. bieganie darmowa aplikacja).

MAŁYMI KROKAMI

Najprostszą formą aktywności ruchowej, zalecaną przez lekarzy i trenerów, jest chodzenie. Uważa się, że dziennie powinniśmy zrobić 6-8 tysięcy kroków, by zachować zdrowie. Bardziej ambitni zakładają sobie plan minimum 10 tysięcy kroków. Najważniejsze, żeby zacząć. Często zastanawiamy się jednak, jak sprawdzić, ile danego dnia przeszliśmy, zwłaszcza jeśli np. nie mieliśmy czasu na kilkukilometrowy spacer, za to dużo krzątałyśmy się w domu czy ogrodzie. Zrobione w ten sposób kroki też się liczą, warto więc zainstalować sobie najprostszą aplikację, która robi za nas taki dzienny bilans. Gdy wpisze- my w polu wyszukiwarki swojego sklepu z aplikacjami hasło: krokomierz darmowy, pojawi się co najmniej kilka aplikacji, oferujących liczenie kroków, a dodatkowo chociażby liczenie kalorii – np. Krokomierz – Bezpłatny Licznik Kroków i Kalorii, Accupedo Pedometer (w języku angielskim), Stepz.

Niektórzy operatorzy oferują aplikacje, które nieco bardziej kompleksowo opiekują się nami, gdy zaczynamy wdrażać dobre nawyki – np. polska aplikacja Victor (mobilizuje do wytrwania w dobrych postanowieniach) czy Easy Fit Step Counter (przypomina, aby sięgnąć po szklankę wody), albo połączyć wyrabianie dziennej normy kroków z dobroczynnością – taką możliwość



daje np. Charity Miles (wybieramy cel, na który sponsorzy prześlą pieniądze za każdy pokonany przez nas kilometr).

PRZYSPIESZAMY

Bieganie to styl życia. I dobrze, bo ten rodzaj aktywności nie tylko korzystnie działa na układy: krążenia, kostno-stawowy i oddechowy oraz pomaga regulować poziom glukozy czy cholesterolu we krwi, lecz także poprawia samopoczucie i wzmacnia naszą samoocenę. Oczywiście, osoby, które nigdy nie biegały, miały dłuższą przerwę od ruchu albo są w okresie rekonwalescencji, zanim zaczną biegać, **powinny zawsze skonsultować się z lekarzem**. Również osobom zdrowym, które dotychczas nie uprawiały regularnie sportu, zaleca się wykonanie podstawowych badań, by określić wyjściową kondycję organizmu.

Jeśli konsultacje medyczne mamy za sobą, możemy rozejrzeć się za aplikacją, która wesprze nas w dobrym postanowieniu i monitorowaniu postępów. I znów: kiedy w wyszukiwarce sklepu z aplikacjami wpisujemy: bieganie dla początkujących, pojawi się co najmniej kilka aplikacji, np. Zaczynij biegać. Bieganie dla początkujących, Nike Run Club, MapMyRun, Pace Control. Różnią się interfejsem i funkcjami dodatkowymi, ale standardowo są to: pomiar dystansu, czasu, tętna, spalonych kalorii, bilanse dzienne i tygodniowe, możliwość wyznaczania sobie celu i udostępniania wyników znajomym (poprzez media społecznościowe). Można wypróbować kilka.

NA KÓŁKACH I WPŁAW

Większość aplikacji przeznaczonych dla biegaczy oferuje możliwość monitorowania więcej niż jednej aktywności sportowej. Tak jest np. z aplikacją Strava, która pozwala też śledzić postępy w jeździe na rowerze i pływaniu, wspinaczce górskiej, jodze czy treningach w siłowni. Podobnie jest z aplikacją MapMyRun (600 rodzajów ćwiczeń o różnym poziomie zaawansowania), Google Fit (zlicza wszystkie wykonane w ciągu dnia ruchy) czy

RuntasticMe (zlicza kroki, a przy okazji sporządza wykresy naszej całodniowej aktywności fizycznej). Tego typu aplikacje to rozwiązanie dla osób, które dopiero szukają ulubionej dyscypliny albo lubią modyfikować swoją aktywność w zależności od formy lub nastroju.

Jeśli preferujemy ruch w zaciszu domu, można rozważyć skorzystanie z aplikacji do tego celu, np. joga, pilates dla początkujących, ćwiczenia w domu bez sprzętu, ćwiczenia dla kobiet, pomagające schudnąć, rozciągające itp.

POWRÓT DO FORMY

Osobną kategorią aplikacji są te pomagające w usprawnianiu i powrocie do formy: z ćwiczeniami rehabilitacyjnymi czy fizjoterapeutycznymi, np. Rephysio – Rehabilitacja i Fizjoterapia, OrtoMedSport. Może to być świetne dodatkowe narzędzie, pomagające w prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń, jednak korzystajmy z niego dopiero po konsultacji z naszym fizjoterapeutą, by sobie nie zaszkodzić.

Wartościową aplikacją dla osób ze stomią jest ConvaTec Plus, w której znajdziemy mnóstwo przydatnych informacji dotyczących życia ze stomią, w tym rekomendowanej aktywności fizycznej. Warto ją zainstalować i zawsze mieć pod ręką.

LICZY SIĘ KAŻDY RUCH

Zgodnie z najnowszą deklaracją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) – „Every move counts towards better health” (Każdy rodzaj aktywności ruchowej liczy się na drodze do lepszego zdrowia). W dedykowanym tej kampanii spocie WHO przekonuje, że ruch jest niezbędny dla zdrowia, przy czym ruszanie się to nie tylko uprawianie konkretnej dyscypliny sportowej, lecz każdy rodzaj aktywności. Weźmy to sobie do serca.

A jeżeli dopiero zaczynamy oswajać się z aplikacjami mobilnymi, testujmy je i wybierzmy taką, która faktycznie nam odpowiada. To trochę tak jak z grabiami czy motyką – muszą dobrze leżeć w dłoni, żeby praca w ogrodzie była przyjemnością. ●

PO CO NAM wakacje?

**ZA NAMI PONAD ROK PANDEMII. NIKT Z NAS
NIE BYŁ PRZYGOTOWANY NA TO, ABY ZMIENIAĆ
DOTYCHCZASOWE CODZIENNE NAWYKI CZY REZYGNOWAĆ
Z ISTOTNYCH PRYZWYCZAJEŃ.**



Katarzyna Borowicz

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



Marzec 2020 roku stał się źródłem stresu dla wielu z nas. Wraz z upływem czasu, kiedy to wprawiliśmy się w strategiach dostosowania do warunków pandemii, stres nieco osłabł. Nie mógł jednak odejść w zapomnienie, bo przed nami były dwie kolejne fale wzrostu zachorowań i śmierci.

Tymczasem doczekaliśmy się zniesienia lockdownu. Codzienny ruch życia na ulicach, w sklepach, klubach, restauracjach stopniowo zaczął przybierać na sile. I wreszcie nadeszło upragnione lato, a wraz z nim czas wakacji.

POZNAĆ I ZROZUMIEĆ STRES

W psychologii zajmującej się zdrowiem przyjęło się poświęcać dużo uwagi analizie stresu; jego źródłom oraz sposobom minimalizowania przykrych skutków. Tym samym niewiele miejsca poświęca się psychologii wypoczynku. Wydaje się to związane z faktem, że trudno jest nam znieść dyskomfort w ogóle. A stres niewątpliwie powoduje w nas uczucie niewygody. Pod jego silnym wpływem zwykle trudno jest myśleć jasno i twórczo, działać konstruktywnie, a także wypoczywać. Warto jednak pamiętać, że stresu nie należy aż tak bardzo demonizować – warto go poznać i zrozumieć, czym jest. Wtedy łatwiej nam będzie nam z nim żyć.

UWOLNIĆ NAPIĘCIE

Wydaje się, że istotą odpoczynku jest pewna forma rozładowania stresu. Stres w języku angielskim (*stress*) oznacza napięcie. Zatem w rozumieniu psychologicznym jest to napięcie psychiczne, a także fizyczne, które pojawia się w organizmie w odpowiedzi na rozmaite wydarzenia w naszym życiu. Występuje on w dwóch głównych odsłonach. Możemy wyróżnić dystres („zły” stres) i eustres („dobry” stres). Pierwszy powoduje, że czujemy silne obciążenie, pod wpływem którego nasza motywacja do działania oraz wydolność spada. Eustres natomiast wpływa na nas mobilizująco, pomaga realizować zamierzone plany i cele. Można by zatem wysnuć wniosek, że jako istoty reagujące na to, co dzieje się w naszym środowisku, nie jesteśmy w stanie uniknąć naturalnie działających sił, wywołujących napięcia/ napięcia w naszych ciałach i umysłach. Musimy zatem te napięcia umiejętnie – w sposób naturalny i dostosowany do indywidualnych potrzeb oraz możliwości – obniżać.

Czas pandemii i związanej z nią izolacji przyczynił się do skumulowania w naszych umysłach i ciałach dodatkowych napięć. Wakacje są doskonałym czasem, aby te nagromadzone napięcia psychofizyczne uwolnić.



Powracanie od lat w to samo
miejsc czy odkrywanie wciąż
nowych zakątków?
Wybór należy do nas.

ZROBIĆ COŚ DLA SIEBIE

Obecny czas, podobnie jak rok temu, jest wciąż szczególny, a zdania na temat wyjazdów – wciąż podzielone. Niektórzy z nas nie wyobrażają sobie podróżowania mimo zniesienia lockdownu. Wyznają zasadę, że lepiej/ bezpieczniej jest zostać w domu. Tymczasem podróże zwykle działają na nas korzystnie. Jest to szansa na oderwanie się od zrutynizowanej codzienności, spojrzenie na wiele spraw z nowej perspektywy. Już samo planowanie wypoczynku może dać nam wiele odprężenia. Tym bardziej teraz, kiedy dała nam się we znaki długotrwała izolacja, zmiana otoczenia może przynieść radość i głębszy oddech. Poczucie, że nie siedzimy w jednym miejscu, tylko robimy coś dobrego dla siebie może sprawić, że poziom codziennego stresu się obniży.

WAKACJE NA MIARĘ

Urlop nie musi być długi. Ważne, żeby odpowiadał naszym możliwościom zdrowotnym i finansowym oraz aktualnym potrzebom. Część z nas nadal obawia się wielodniowych wyjazdów. To zrozumiałe. Ze względu na niepewną sytuację epidemiologiczną w kraju i na świecie niektórzy będą się czuli bardziej komfortowo, kiedy zdecydują się na kilkudniowy wypoczynek, niekoniecznie za granicą.

Jeśli tylko potrzebujemy zmienić swoje otoczenie, to dla zdrowia psychicznego wydaje się to jak najbardziej właściwe. Zadbajmy o siebie. Jednocześnie możemy dołożyć wszelkich starań, by przestrzegać niezbędnych zaleceń w zakresie higieny.

JAKA PRACA, TAKI RELAKS

Nagromadzony w naszych ciałach stres najszybciej można rozładować poprzez aktywność fizyczną. Ta forma odreagowania ma swoje wyjaśnienie w mechanizmie zwanym „walka – uciecz-

ka”. Otóż w naszych strukturach mózgu swoje miejsce ma jego tzw. gadzia część. Oznacza to, że w sytuacji podwyższonego poziomu stresu, pod wpływem wysokiej produkcji adrenalin i kortyzolu, nasz organizm przygotowuje się do walki lub ucieczki przed „drapieżnikiem”. Ucieczka czy walka zapewniały „zutylizowanie” hormonów stresu. Dziś nagromadzone napięcia nie mają okazji ustąpić w naturalny sposób.

Kierując się faktem, że jesteśmy istotami cielesnymi, emocjonalnymi i duchowymi, starajmy się odnajdywać właściwą dla siebie równowagę pomiędzy tymi sferami. Oznacza to, że optymalny odpoczynek polega na zadbanie o każdą z tych sfer, które na co dzień są mniej wykorzystywane. I tak, jeśli pracujemy głównie intelektualnie, wskazane byłoby zadbać o nasze ciało i wprowadzić je w ruch. Natomiast jeśli nasza praca polega głównie na wysiłku fizycznym, możemy sobie zapewnić wylegiwanie się na plaży, masaż i lekkie spacerowanie.

TWÓJ CZAS

Warto pamiętać, że nie ma jednej, niezawodnej recepty na udany wypoczynek. Wybór formy relaksu zależy od tego, jak funkcjonujemy na co dzień. Bądźmy elastyczni, bo narzucanie sobie takiej formy urlopu, której nie znosimy, a uważamy jedynie za „rozsądną”, niczego dobrego nie przyniesie. Otwórzmy się na czerpanie przyjemności z doznań płynących w każdej chwili. Przypomnijmy sobie o wszystkich naszych zmysłach. Delektujmy się zapachem kawy podczas śniadania, smakiem ulubionych owoców, widokiem błękitnego nieba, dotykiem ciepłego piasku, słuchaniem śpiewu ptaków. Mamy wszystko, co trzeba, aby oddać się relaksowi. Czasem kilka minut wystarczy, aby nasze napięcia psychiczne i cielesne odpuściły, a w ich miejsce pojawiło się przyjemne rozluźnienie. Życzę zatem wszystkim Czytelnikom udanego wypoczynku. ●

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 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

Dzierżonów 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. Iwazkiewicza 5, tel. 76 721 11 66

Legnica 59-220
Sklep Med. EMAG
ul. Gwiezdna 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 30

Wrocław 53-413
Sklep Med. REMEDIUM
ul. Ołowiana 2-4, 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. Szprotawska 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
al. 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

Skiermiewice 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
Leczniczego, gab. 3
ul. Medyczna 19, tel. 24 364 62 46

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

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. 22 525 90 92

Wyszki 07-200
Sklep Med. ATUMED
ul. Stefana Okrzei 75,
tel. 29 742 91 75

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 (boczną Witosą),
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

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

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

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

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

Stupsk 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. Dworcowa 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

Dąbrowa Górnicza 41-300
Sklep Med.
MED + Twój sklep medyczny
ul. Jaworowa 3/7
tel. kom. 790 470 090

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. Sławką 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

Zory 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 25-374
Sklep Med. LIFE+
ul. Artwilewskiego 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. Zeromskiego 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 41B,
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 Tomyl 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

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. 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. 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. Bizuela,
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 Sztylek
– 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
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 81 00

Woj. wielkopolskie

Szpital Kliniczny nr 2
Poradnia Stomijna,
ul. Przybyszewskiego 49
60-355 Poznań
tel. 61 669 82 22

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 STOMIJNE POL-ILKO

ZARZĄD GŁÓWNY: Andrzej Piwowarski (OR Kraków) – prezes, Dorota Kaniewska (OR Warszawa) – wiceprezes, vacat – sekretarz, Ryszard Lisek (OR Katowice) – skarbnik, Jolanta Matalowska (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 **BIĄŁYSTOK** – siedziba: ul. Świętojańska 22/1 (Centrum Współpracy), 15-950 Białystok. Adres korespondencyjny: Danuta Skutnik, ul. Pułkowa 5/75, 15-143 Białystok, tel. kom. 604 967 220, 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** – adres korespondencyjny: mgr Irena Sikora-Mysiek, ul. Sępowa 24, 42-280 Częstochowa, tel. kom. 603 792 849, e-mail: czestochowa@polilko.pl
- 4 **GORZÓW WIELKOPOLSKI** – adres korespondencyjny: Zbigniew Maławski, ul. Słoneczna 83/15, 66-400 Gorzów Wielkopolski, tel. kom. 606 385 047, e-mail: gorzow@polilko.pl
- 5 **KATOWICE** – siedziba: ul. Kopernika 14, 40-064 Katowice. Adres korespondencyjny: Ewa Sienicka, ul. Skowrońskiego 2A/18, 40-019 Katowice, tel. kom. 602 838 082, e-mail: katowice@polilko.pl
- 6 **KIELCE** – siedziba: ul. Artwierskiego 3C, 25-734 Kielce, tel. kom. 571 237 611, e-mail: kielce@polilko.pl
- 7 **KOSZALIN** – adres korespondencyjny: Hanna Frogowska, ul. K. Wyki 42A, 75-329 Koszalin, tel. kom. 604 635 899, e-mail: koszalin@polilko.pl
- 8 **KRAKÓW** – spotkania: ul. Pomorska 1, Kraków – ostatni piątek miesiąca w godz. 14.00-17.00. 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, ul. Obrońców Pokoju 11/VI, 21-017 Łęczna, tel. kom. 501 593 945, e-mail: lublin@polilko.pl
- 10 **OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI** – siedziba: ul. H. Sienkiewicza 70, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski. Adres korespondencyjny: Andrzej Łoboda, Jałowiec 84, 27-500 Opatów, tel. kom. 737 593 254, e-mail: ostrowiec@polilko.pl
- 11 **PŁOCK** – vacat, e-mail: plock@polilko.pl
- 12 **POZNAŃ** – adres korespondencyjny: Alicja Smolarkiewicz, os. Lecha 18/30, 61-293 Poznań, tel. kom. 600 696 178, e-mail: poznan@polilko.pl
- 13 **RZESZÓW** – adres korespondencyjny: Józefa Grządziel, 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. Adres korespondencyjny: Violetta Kiepińska, ul. Koszalińska 16/28, 76-200 Słupsk, tel. kom. 664 332 442, e-mail: slupsk@polilko.pl
- 15 **SZCZECIN** – siedziba: al. Jana Pawła II 36, 70-453 Szczecin. Adres korespondencyjny: Jolanta Matalowska, ul. Chodkiewicza 1/15, 70-344 Szczecin, tel. kom. 667 309 712, e-mail: szczecin@polilko.pl
- 16 **TARNOBRZEG** – adres korespondencyjny: Zygmunt Bogacz, ul. Sandomierska 85, 39-432 Gorzyce, tel. kom. 798 069 763, 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, ul. Madalińskiego 67/29, 02-549 Warszawa tel. kom. 691 739 924, e-mail: warszawa@polilko.pl
- 19 **WŁOCŁAWEK** – adres korespondencyjny: Stanisław Struś, ul. Bojaskowskiego 2/40, 87-800 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. kom. 503 477 045, e-mail: zielonagora@polilko.pl

STOMIA W INTERNECIE

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

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

Strona Polskiego Towarzystwa Stomijnego POL-ILKO.

www.ostomyinternational.org

Anglojęzyczna strona towarzystwa IOA.

www.ostomy.fsnet.co.uk

Anglojęzyczna strona poświęcona głównie kolostomii.

STOWARZYSZENIA STOMIJNE

- 1 **Pomorskie Stowarzyszenie Stomijne**
Jerzy Szabowicz, 84-240 Reda, ul. Elżby 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.
- 2 **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
- 4 **WARSZAWA** – Dorota Kaniewska, Ośrodek „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B, 01-011 Warszawa. Spotkania w każdą ostatnią środę miesiąca, w godz. 12-14 w ośrodku „Nowolipie”.
- 5 **ZABRZE BISKUPICE** – Szpital Miejski ul. Zamkowa 4, spotkania w budynku Dyrekcji Szpitala, w każdy drugi wtorek miesiąca

STOP

NIEPRZYJEMNYM ZAPACHOM



Lubrykant neutralizujący nieprzyjemne zapachy

StomOdor®



- skutecznie neutralizuje i usuwa nieprzyjemne zapachy – znacznie podnosi poziom dyskrecji,
- ułatwia pasaż treści jelitowej w workach stomijnych,
- stworzony na bazie olejków eterycznych, w 100% naturalny – nie powoduje podrażnień skóry,
- dostępny w wersji standardowej i turystycznej „mini” – wygodny w stosowaniu,
- do wyboru kilka linii zapachowych – cytrus, jaśmin i jabłko,
- do stosowania przy wszystkich rodzajach stomii.

Producent: **ALP ecology s.r.o.**
Zborovská 1910/4, 702 00 Ostrava-Moravská Ostrava
e-mail: prodejna1@alpecology.cz, www.alpik.cz

Dystrybutor: **ConvaTec Polska Sp. z o.o.**
Al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa, tel. 22 579 66 50, fax 22 579 66 44
www.convatec.pl, www.stomia.pl, e-mail: dzial.pomocy@convatec.com
® oznacza zastrzeżony znak towarowy ALP ecology s.r.o. © 2021 ConvaTec Polska Sp. z o.o.

Bezpłatna linia informacyjna: 800 120 093

