

nasza Troska

 NOWE PRZEPISY
OD STYCZNIA 2020
- POTWIERDZANIE ZLECEŃ

PSYCHOLOGIA

Dlaczego
WARTO
wybaczać?

NOWE TECHNOLOGIE

**SZYBCIEJ
PROŚCIEJ
WYGODNIEJ**

WSPOMNIENIE...

**...O JANIE
KOBUSZEWSKIM**

PORTRET

**MARIANNA
KOWALEWSKA**

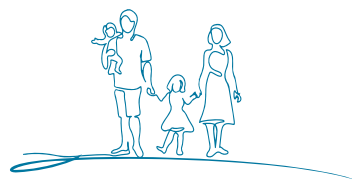
💡 **chcę robić
swoje**

me+

- 👉 WSPARCIE
- 👉 EDUKACJA
- 👉 SPOŁECZNOŚĆ
- 👉 PRODUKTY
- 👉 OPIEKA

SPIS TREŚCI

Doniesienia POL-ILKO	3
PRAWO: Orzeczenie o niepełnosprawności	4
FELIETON: DR Wojciech Szczęsny	7
ZDROWIE: Badania przesiewowe w raku jelita	8
PORTRET: Marianna Kowalewska	10
PIELĘGNACJA STOMII: Piodermia zgorzelinowa cz. 1	14
SPOTKANIE ZE SZTUKĄ: Halina Brzeska	16
E-ZLECENIA: Zmiany od stycznia 2020	17
DIETA: Suplementy diety cz. 1	22
NOWE TECHNOLOGIE: Szybciej, prościej, wygodniej	24
PSYCHOLOGIA: Dlaczego warto wybaczać?	26
WSPOMNIENIE: Jan Kobuszewski	28
PRODUKTY: Pasy stomijne	30



Mamy początek 2020 roku. Niektórzy trwają jeszcze przy noworocznych postanowieniach, inni takich nie podejmowali, bo nie wierzą, że uda się ich dotrzymać. Tak czy inaczej, warto nie odkładać niczego na jutro i mieć świadomość, że nic się nie zmieni, jeśli my sami nic nie zmienimy. Jak zauważył bowiem Sławomir Mrozek: „Jutro to dziś, tyle że jutro”.

Zachętą do energicznego, pozytywnego wejścia w ten rok niech będzie kolejne – tym razem jubileuszowe, bo 60. – wydanie naszego magazynu, odmienione, w nowej szacie graficznej. Znajdą w nim Państwo m.in. ważne informacje formalno-prawne oraz nowe rubryki, w tym felieton dr. Wojciecha Szczęsnego, a także pierwszy z serii artykułów o tak modnych dziś suplementach diety oraz pierwszy odcinek cyklu Pasje, w którym prezentować będziemy twórcze osobowości. Nie zabraknie też ciekawych refleksji o życiu – tym razem pani Marianny Kowalewskiej, młodej artystki, oraz ciepłych wspomnień o panu Janie Kobuszewskim.

Zapraszamy do lektury!



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

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

Chcę otrzymywać informacje na wskazany w formularzu:

☐ adres korespondencyjny ☐ numer telefonu ☐ adres e-mail

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

Nr 60, Styczeń 2020

**nasza
Troska**

Imię:		Nazwisko:	
Ulica:		Nr domu:	
Miejscowość:		Nr lokalu:	
Adres e-mail:		Telefon z numerem kierunkowym:	
Data urodzenia:		Rodzaj stomii:	
		kolostomia ileostomia urostomia	
Data:		Data operacji:	
Podpis:			

Zgodnie z ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO), ConvaTec Polska Sp. z o.o. (dalej „ConvaTec”) z siedzibą w Warszawie (00-609) przy al. Armii Ludowej 26, jako Administrator danych informuje, że podane w niniejszym formularzu za Pani/Pana zgodą dane osobowe, w tym dane o stanie zdrowia, będą przetwarzane w celach marketingowych, w tym przesyłania materiałów edukacyjnych, magazynu „Nasza Troska”, informacji o produktach i usługach ConvaTec (w szczególności w celu doboru odpowiednich produktów ConvaTec służących do zaopatrzenia i pielęgnacji stomii), zaproszeń na spotkania i ankiet, a także w celach statystycznych. Podstawą prawną przetwarzania będzie Pani/Pana zgoda na przetwarzanie danych (art. 6 ust. 1 lit. a RODO). Podane dane osobowe będą przetwarzane również w celach kontaktowych. Z zachowaniem wszelkich gwarancji bezpieczeństwa danych, Pani/Pana dane możemy przekazać – oprócz osobom upoważnionym przez Administratora danych – innym podmiotom przetwarzającym je w naszym imieniu, np. dostawcom usług technicznych i podmiotom świadczącym nam usługi doradcze na podstawie zawartych umów. Przysługuje Pani/Panu prawo dostępu do danych osobowych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także 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.

ZARZĄD GŁÓWNY POL-ILKO

Wyzwania roku 2020

Przed naszym stowarzyszeniem stoi w tym roku wiele wyzwań. Mamy pełny, okrągły, czyli przestępny rok, obfitujący w mnóstwo ważnych wydarzeń.

Już same zmiany w naszym systemie ochrony zdrowia, wynikające z cyfryzacji, stanowią wielką niewiadomą dla pacjentów, a szczególnie stomików. e-recepty, e-potwierdzenia zleceń na wyroby medyczne, a w następnym roku e-skierowania – to duże wyzwanie zarówno dla MZ, NFZ czy lekarzy, jak i dla nas, pacjentów. Jako POL-ILKO będziemy starali się przyglądać modyfikacjom, monitorować je oraz informować o wszelkich nieprawidłowościach, wynikających z funkcjonowania tych systemów. Zachęcamy też każdego z Państwa do takich działań.

Dla POL-ILKO będzie to też niezwykle ważny rok, gdyż jest to rok wyborczy. Najpierw – w oddziałach regionalnych, a następnie – podczas Walnego Zgromadzenia Delegatów

POL-ILKO. Zapraszam, by przyłączyć się do naszej stomijnej rodziny. Warto przyjść, spotkać się z ludźmi, poznać nowe możliwości, posłuchać interesujących wykładów czy wybrać się na wycieczkę w ciekawe miejsca.

Rok 2020 będzie też obfitował w wydarzenia międzynarodowe, jak Kongres Europejskiego Stowarzyszenia Stomijnego (maj; Garda, Włochy), który odbywa się co trzy lata. Przed nami również kolejne spotkanie państw Grupy Wyszehradzkiej, po raz pierwszy na Węgrzech (wrzesień; Szarvas) oraz międzynarodowe spotkania rowerowe stomików, które od kilku lat stają się coraz bardziej popularne (na razie brak daty, Słowacja).

Zapraszam do odwiedzania naszej strony internetowej www.polilko.pl, a także fanpage'a na Facebooku: <https://www.facebook.com/polilko> ●

Andrzej Piwowarski, Prezes ZG POL-ILKO

MEANDRY NOWELIZACJI

Członkowie Oddziału Regionalnego POL-ILKO w Poznaniu spotkali się pod koniec minionego roku, aby przyjrzeć się bliżej zasadom wprowadzania nowego sposobu realizacji zlecenia na zaopatrzenie w sprzęt stomijny. W celu wyjaśnienia licznych wątpliwości zaprosili na swoje zebranie przedstawicieli NFZ, którym zgłosili wiele uwag, podkreślając, że niepokój środowiska budzi m.in. wybór na co najmniej pół roku placówki, w której deklaruje się odbiór sprzętu. ●

Alicja Smolarkiewicz, Prezes OR w Poznaniu



Spotkania są okazją do rozmów zarówno merytorycznych, jak i towarzyskich.

SŁUPSCY STOMICY DZIAŁAJĄ... I ROSNĄ W SIŁĘ

W ostatnim kwartale 2019 roku tutejszy oddział Stowarzyszenia przygotował dla swoich członków i sympatyków cykl spotkań i paneli dyskusyjnych służących pogłębieniu wiedzy na takie oto tematy:

- Jak nie dać się oszukać metodą „na wnuczka”?
- Produkty stomijne firmy ConvaTec – lepsza jakość życia pacjentów.
- Jak bezpiecznie poruszać się po drogach i ulicach?
- Odżywianie seniora, czyli „w zdrowym ciele zdrowy duch” – prawdy i mity.



Oddział Stowarzyszenia POL-ILKO w Słupsku należy do najbardziej prężnych w kraju.

Gośćmi Oddziału byli: Przedstawicielka Medyczna firmy ConvaTec Oksana Sulikowska, policjanci szkoleniowcy z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku oraz dietetyk kliniczny współpracujący z fundacją Flandria.

Wykłady cieszyły się dużym zainteresowaniem, czego dowodem były liczne zapytania i gorące dyskusje.

Już wkrótce w Słupsku odbędzie się Walne Zgromadzenie Oddziału, podsumowujące rok 2019, przy okazji którego zaprezentowane zostaną tematy tegorocznych spotkań. ●

Polskie
Towarzystwo
Stomijne
POL-ILKO

POLKO
POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMIJNE POL-ILKO

KRS:
0000333981

Cel szczegółowy:

**Fundusz
POL-ILKO**

1%

**Przekaż
dla POL-ILKO**

UZYSKANIE ORZECZENIA

O znacznym stopniu niepełnosprawności

INFORMACJE OGÓLNE

Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych wprowadziła trzy stopnie niepełnosprawności, na podstawie których przyznane zostają osobom niepełnosprawnym różnego rodzaju uprawnienia i ulgi. Najszerzy katalog uprawnień i ulg otrzymują osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności. Znaczny stopień niepełnosprawności przyznawany jest osobom powyżej 16. roku życia. Do 16. roku życia orzeka się jedynie o samej niepełnosprawności (bez wskazania stopnia).

Osoba o znacznym stopniu niepełnosprawności to, zgodnie z wyżej wymienioną ustawą, osoba z naruszoną sprawnością organizmu, niezdolna do pracy albo zdolna do pracy jedynie w warunkach pracy chronionej i wymagająca stałej lub długotrwałej opieki i pomocy innych osób w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Osoba niepełnosprawna chcąc uzyskać orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności musi przygotować szereg dokumentów.

Z dniem 1 lipca 2018 roku weszła w życie ustawa o znacznym stopniu niepełnosprawności, dzięki której pacjenci posiadający orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności mają dostęp do wyrobów medycznych w ilości zaspokajającej potrzeby (powyżej dotychczasowego limitu ilościowego). O ilości potrzebnego sprzętu decyduje osoba wystawiająca zlecenie (lekarz, pielęgniarka).

Pacjentowi posiadającemu orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności przysługuje:

- **większy limit na wyroby medyczne, w tym sprzęt stomijny** (liczbę sztuk na zleceniu określa osoba zlecająca wyrób),

- wizyta u lekarzy specjalistów bez kolejki i bez skierowania (placówka medyczna udziela świadczeń opieki zdrowotnej w dniu zgłoszenia lub w ciągu 7 dni roboczych od dnia zgłoszenia),
- rehabilitacja bez ograniczeń.

Jakie dokumenty należy przygotować?

- ✓ **Wniosek o wydanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności** (formularz do pobrania w zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności lub na jego stronie internetowej), wniosek wypełnia osoba niepełnosprawna;
- ✓ **zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia** (formularz do pobrania w zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności lub na jego stronie internetowej), zaświadczenie wypełnia lekarz prowadzący osobę niepełnosprawną, w zaświadczeniu należy wskazać w szczególności informacje o wszystkich chorobach, na jakie cierpi pacjent, oraz informacje o stopniu samodzielności pacjenta; **wydane zaświadczenie jest ważne przez 30 dni** od dnia jego wystawienia;
- ✓ **dokumentację medyczną** (dotyczącą leczenia ambulatoryjnego, szpitalnego, wyniki badań diagnostycznych, opinie psychologiczną i inne dokumenty mogące mieć znaczenie);
- ✓ **dowód osobisty**.

WSKAZÓWKĄ: osoba niepełnosprawna powinna złożyć jak najwięcej dokumentów dotyczących swoich schorzeń, tak aby zespół orzekający dysponował jak najpełniejszą wiedzą o stanie zdrowia osoby wnioskującej.

Postępowanie przed powiatowym zespołem do spraw orzekania o niepełnosprawności

- ✓ Po przygotowaniu wyżej wskazanych dokumentów należy je złożyć we właściwym powiatowym zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności (osobiście lub za pośrednictwem poczty).
- ✓ Po otrzymaniu zawiadomienia o terminie posiedzenia składu orzekającego należy udać się na posiedzenie, na którym osoba wnioskująca zostanie zbadana.

WSKAZÓWKA: na posiedzenie komisji orzekającej warto przyjść z osobą towarzyszącą, opiekunem, ponieważ komisja ocenia również stopień samodzielności.

- ✓ Skład orzekający, wydając orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, bierze pod uwagę:
 - wydane przez lekarza zaświadczenie lekarskie zawierające opis stanu zdrowia, rozpoznanie choroby zasadniczej i chorób współistniejących, potwierdzone aktualnymi wynikami badań diagnostycznych, oraz inne posiadane dokumenty mogące mieć wpływ na ustalenie stopnia niepełnosprawności;
 - ocenę stanu zdrowia wystawioną przez lekarza – przewodniczącego składu orzekającego, zawierającą opis przebiegu choroby zasadniczej oraz wyniki dotychczasowego leczenia i rehabilitacji, opis badania przedmiotowego, rozpoznanie choroby zasadniczej i chorób współistniejących oraz rokowania odnośnie do przebiegu choroby;
 - wiek, płeć, wykształcenie, zawód i posiadane kwalifikacje;
 - możliwość całkowitego lub częściowego przywrócenia zdolności do wykonywania dotychczasowego lub innego zatrudnienia – poprzez leczenie, rehabilitację lub przekwalifikowanie zawodowe;
 - ograniczenia występujące w samodzielnej egzystencji i uczestnictwie w życiu społecznym;
 - możliwość poprawy funkcjonowania osoby zainteresowanej w samodzielnej egzystencji oraz w pełnieniu funkcji społecznych – poprzez leczenie, rehabilitację, zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze, środki techniczne, usługi opiekuńcze lub inne działania.
- ✓ W terminie 14 dni od przeprowadzenia badania osoba wnioskująca otrzymuje orzeczenie o przyznanym stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie odmawiające ustalenia wnioskowanego stopnia niepełnosprawności.
- ✓ Stopień niepełnosprawności może zostać orzeczony **na czas określony lub na stałe**.

Postępowanie odwoławcze

W przypadku gdy wnioskujący nie zgadza się z wydanym orzeczeniem (np. gdy wydano orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności lub ograniczone w czasie), za pośrednictwem powiatowego zespołu, który wydał orzeczenie, należy złożyć **odwołanie do wojewódzkiego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności**. Odwołanie musi zostać złożone **w terminie 14 dni** od dnia doręczenia osobie wnioskującej orzeczenia. Po wniesieniu odwołania wojewódzki zespół ponownie przeprowadza badanie osoby zainteresowanej, a następnie wydaje orzeczenie, w którym może podtrzymać orzeczenie powiatowego zespołu lub je zmienić.

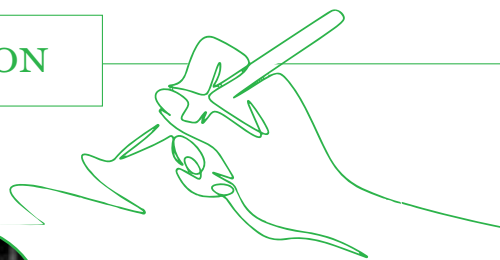
Odwołanie do sądu

Wnioskodawca, który nie zgadza się z orzeczeniem wydanym przez wojewódzki zespół, **w terminie jednego miesiąca** od dnia otrzymania orzeczenia tego zespołu może złożyć **odwołanie do sądu pracy i ubezpieczeń społecznych**. Odwołanie składa się do właściwego sądu za pośrednictwem wojewódzkiego zespołu. W odwołaniu kierowanym do sądu należy zawrzeć oznaczenie sądu, dane osoby odwołującej się oraz wskazać zaskarżane orzeczenie. Ponadto należy przedstawić swoje stanowisko, w szczególności podać przyczyny, zgodnie z którymi orzeczenie wojewódzkiego zespołu jest nieprawidłowe.

Ponowne ustalenie stopnia niepełnosprawności

- ✓ Osoba niepełnosprawna, posiadająca już orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wydane na czas określony, może wystąpić z wnioskiem do powiatowego zespołu o wydanie orzeczenia o ponownym ustaleniu stopnia niepełnosprawności, ale nie wcześniej niż 30 dni przed upływem ważności posiadanego orzeczenia.
- ✓ W przypadku gdy **zmieni się stan zdrowia osoby niepełnosprawnej** (np. pojawią się nowe schorzenia) posiadającej orzeczenie, na przykład o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, może ona wystąpić z wnioskiem do powiatowego zespołu o wydanie orzeczenia uwzględniającego zmianę stanu zdrowia.

Więcej informacji o znacznym stopniu niepełnosprawności (większym limicie na sprzęt stomijny), znajdziesz na stronie internetowej: <https://www.convatec.pl>. ●



POCZĄTKI, CZYLI 30 LAT MINEŁO

**SZCZERZE MÓWIĄC, NIE PAMIĘTAM, KIEDY PO RAZ PIERWSZY
ZETKNAŁEM SIĘ ZE STOMIĄ. ZAPEWNE NA STUDIACH...**

Dr Wojciech Szczęsny

może w Toruniu, gdzie podczas wakacji „pomagałem” kolegom na oddziale chirurgii, a może w czasie zajęć kółka chirurgicznego. Wiele zabiegów, które wykonywali wówczas moi starsi koledzy, kończyło się wyłonieniem jelita. Operacja Milesa (brzuszo-kroczo), resekcja odbytnicy stanowiły prawdziwe wydarzenie. Czasami pełniłem funkcję drugiego asystenta. Były to zazwyczaj zabiegi planowe i pacjenci wiedzieli, że czeka ich „sztuczny odbyt”.

Na dyżurach w szpitalu chorzy z niedrożnością wiele razy budzili się po operacji ze stomią wyłonioną w wyniku operacji Hartmanna. W tym przypadku odtworzenie jest teoretycznie możliwe, lecz nie zawsze tak się dzieje. I właśnie wtedy po raz pierwszy spotykałem się z pytaniem: „Panie doktorze, czy to będzie już do końca życia?”. Zawsze odpowiadałem uczciwie.

Tymczasem gdzieś około roku 1990 mój ówczesny szef, profesor Zygmunt Mackiewicz, powiedział: „Kolego, jakaś firma produkująca sprzęt stomijny robi szkolenie. Niech pan tam jedzie i zobaczy, o co chodzi”. Spotkanie odbyło się w eleganckim hotelu w miejscowości pod Warszawą. Poznałem wówczas wielu wspaniałych ludzi. Muszę wspomnieć o profesorze Krzysztofie Bieleckim, który wówczas

był guru lekarzy zajmujących się problemem stomii. Niestety, nie żył już profesor Roman Góral z Poznania, w którym ów temat był w orbicie naukowych zainteresowań kolegów już w latach 70. Ośrodek ten godnie reprezentowali obecni profesorowie Piotr Krokowicz i Jacek Szymeja. To w Poznaniu powstała pierwsza poradnia dla pacjentów ze stomią. Tak właśnie mówimy – „pacjentów”, a nie „chorych”. Choroba jest już bowiem wyleczona, a jej konsekwencją jest właśnie stomia.

W kolejnych latach sprzęt stomijny był coraz łatwiej dostępny, a firmy zajmujące się jego dystrybucją organizowały spotkania, coraz bardziej integrujące środowisko ludzi zajmujących się chirurgią jelita. W Rydzynie, w czasie jednego z takich spotkań, zawiązał się Polski Klub Koloproktologiczny, który do dziś nadaje kierunek polskiej chirurgii jelita grubego i odbytnicy.

Spotkania, na których wykładali najwybitniejsi polscy lekarze, uświadomiły nam wszystkim, że zagadnienie jest multidyscyplinarne. Nie zdawaliśmy sobie chyba sprawy z problemów psychologicznych naszych podopiecznych. O tym, że istnieją, uświadomiła nas Jolanta Fryc-Martyńska, psycholożka z Poznania.

Ostatnią, ale też najważniejszą sprawą jest opieka pielęgniarska. Obecnie żadne spotkanie dotyczące stomii nie

odbywa się bez udziału pielęgniarek. Co więcej, w wyniku integracji środowiska pań zajmujących się tym zagadnieniem powstała oddzielna specjalizacja – pielęgniarka stomijna. „Ikoną” w tym zakresie jest niewątpliwie Urszula Sobczak, także z ośrodka poznańskiego.

W ciągu tych 30 lat spotykaliśmy się wiele razy. Pojawiali się nowi wykładowcy. Profesorowie Adam Dziki, Marek Szczepkowski, Piotr Richter, Wojciech Zegarski, Zbigniew Lorenc, Tomasz Banasiewicz – to tylko niektórzy liderzy ruchu. Proszę wybaczyć, że nie wymieniam z nazwiska setek lekarzy, psychologów i pielęgniarek, bez których współczesne leczenie pacjentów ze stomią wyglądałoby zupełnie inaczej.

No właśnie. Co zmieniło się od moich pierwszych operacji wylonienia stomii? Wiele. Przede wszystkim, choć jest tu jeszcze sporo do zrobienia, znacznie zwiększyła się świadomość społeczeństwa odnośnie do chorób jelita grubego. Operujemy więcej przypadków planowych, o mniejszym zaawansowaniu nowotworu, co skutkuje niekiedy uniknięciem stomii. Na rynek weszły nowe, doskonale leki w terapii chorób zapalnych, takich jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego czy choroba Leśniowskiego-Crohna, co także wpływa na częstość interwencji chirurgicznych. Pojawiły się również nowe techniki chirurgiczne. Laparoscopia, endoscopia oraz ich połączenia to wielka nadzieja na mało inwazyjne operowanie, w większości przypadków bez stomii. Ale jest jeden warunek. Jaki? Wczesne wykrycie zmiany, a więc reagowanie na pierwsze objawy raka!

Nie oszukujmy się jednak. Stomia była, jest i będzie wylaniana. Przed 30 laty pojawienie się „worka na brzuchu” oznaczało tragedię, izolację z życia społecznego. Dlaczego? Brakowało odpowiedniego sprzętu albo nie było go wcale. Pamiętam słynny „pas krakowski”, czyli parciany pasek z gumowym krążkiem, nakładanym na stomię. Do tego krążka wkładało się coś na kształt dzisiejszych worków śniadaniowych. Nie muszę pisać, co mogło się wydarzyć po wypróżnieniu.

Oczywiście wiedzieliśmy, że na świecie jest inaczej. W owym czasie do Polski docierały „dary” z Zachodu.

Wśród sprzętu medycznego były worki stomijne. Pojawienie się na naszym rynku, po transformacji ustrojowej, firm stomijnych było przewrotem na miarę odkrycia Kopernika.

Zmieniła się także technika wylaniania stomii. Pierwsze stomie boczne (dwulufowe), jakie widywałem, były otwierane 24 godziny po zabiegu. W gabinecie zabiegowym stało urządzenie (Lancetron GT 300), innymi słowy nóż elektryczny, i po nacięciu jelita formowano stomię. Dziś taką stomię wylania się w czasie zabiegu, a jednocześnie od razu aplikuje się odpowiedni sprzęt stomijny. Wiemy też, że wykonanie stomii jest tak samo ważne, jak usunięcie guza jelita czy innej zmiany, która skutkuje wylonieniem. Za „moich czasów” często ten ostatni akt zabiegu pozostawiano młodszym chirurgom, czego efekty nie zawsze były dobre.

Firmowe spotkania stomijne stały się też zarzewiem poszerzenia działalności POL-ILKO, powstałego w 1987 roku

w Poznaniu stowarzyszenia pacjentów ze stomią. Nie sposób przecenić roli tej organizacji. Obecnie w każdym województwie i w większych miastach istnieją jej oddziały. Pacjenci spotykają się, wymieniają doświadczenia, ale także bawią się i odpoczywają. Prężny jest ruch wolontariatu, czyli ludzi, którzy uczą nowych stomików, jak żyć ze stomią i udowadniają swoim przykładem, że można być aktywnym na wszystkich polach, tak jak przed zabiegiem wylonienia stomii.

Wspomniałem o wielu pytaniach, na jakie przyszło mi odpowiadać pacjentom ze stomią. Dziś mamy do dyspozycji internet i wielu stomików z niego korzysta. Jednak wiedza podawana przez profesjonalistów jest nie do zastąpienia. Pierwszy magazyn dla pacjentów stomijnych „Nasza Troska”, wydawany już od ponad 18 lat, to znakomite źródło wiedzy. Znajdziemy tu opinie lekarzy, pielęgniarek, psychologów, a także najważniejsze, opowieści pacjentów. O trudnych początkach, o chwilach załamania, ale i o zwycięstwach nad chorobą i sobą samym. Tylko rzetelna wiedza i pomoc drugiego człowieka prowadzą do chwili, gdy pacjent ze stomią stwierdza, że coś się zmieniło, ale nie to, co dotąd było dla niego sensem życia.

Tak widzę to z perspektywy 30 lat doświadczeń z problemami dotyczącymi stomii. ●

“
Tylko rzetelna wiedza
i pomoc prowadzą
do chwili, gdy pacjent
ze stomią stwierdza,
że coś się zmieniło,
ale nie to, co było
sensem życia.”

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ, niż leczyć

JEDYNNIE 18 PROC. OSÓB ZGŁASZA SIĘ
U NAS NA IMIENNE ZAPROSZENIE
NA KOLONOSKOPIĘ. EFEKT? 5 PIĘĆ LAT
Z NOWOTWOREM JELITA GRUBEGO
PRZEŻYWA W POLSCE 50 PROC.
CHORYCH. W KRAJACH
SKANDYNAWSKICH 70-80 PROC.



lek. med. Marcin Pustkowski
Specjalista medycyny rodzinnej

Jest to drugi, po raku płuca, najczęstszy nowotwór złośliwy rozpoznawany w Polsce. Liczba przypadków ciągle wzrasta i w ubiegłym roku wynosiła ponad 19 tys. osób. Duża liczba rozpoznań i wciąż słabe zapobieganie przekłada się również na niebagatelną liczbę zgonów (drugie miejsce), wynoszącą około 12 tys. rocznie. A temu nowotworowi można i warto zapobiegać, co obejmuje nie tylko zmianę diety i wdrożenie zdrowego trybu życia, ale przede wszystkim wczesne wykrywanie.

Rak jelita grubego (czyli okrężnicy i odbytnicy) rozwija się bardzo długo, najczęściej kilkanaście lat. W 90 proc. przemiana rakowa dokonuje się z polipów gruczolakowatych, które uważa się za stan przedrakowy. Usunięcie polipa oznacza koniec możliwość powstania nowotworu złośliwego. Tak długi rozwój jest optymalny dla prowadzenia badań przesiewowych (screeningowych), czyli takich, których celem jest wychwycenie albo stanu przedrakowego, albo nowotworu na wczesnym etapie rozwoju, kiedy wskaźniki wyleczalności sięgają 95-100 proc.

POLSKI PROGRAM BADAŃ PRZESIEWOWYCH

Istnieje kilka metod takich badań. W Polsce wykonuje się jednorazową bezpłatną kolonoskopię u osób z przeciętnym

CZAS NA KOLONOSKOPIĘ

Program Badań Przesiewowych Raka Jelita Grubego (więcej informacji na stronie pbg.org.pl) rozpoczął się w 2012 roku i nadal trwa. Obecnie większość badań odbywa się na zasadzie imiennego zaproszenia kierowanego do osób w wieku 55-64 lata. Nawet jeśli nie otrzymało się zaproszenia, można zgłosić się do ośrodka wykonującego takie badanie. Warunek jest taki, że przez 10 lat wcześniej nie wykonywało się kolonoskopii, a w ciągu ostatnich miesięcy nie wystąpiły objawy wskazujące na raka: krwawienie, biegunka, zaparcia, a także chudnięcie lub niedokrwistość bez wyraźnej przyczyny. Taką kolonoskopię wykonuje się w Polsce raz życiu, pomiędzy 55. a 64. rokiem życia.

ryzykiem (czyli takim, jak dla całej populacji). Istnieje Program Badań Przesiewowych Raka Jelita Grubego, który jest częścią Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych. Więcej informacji umieściliśmy w ramce obok.

Metody badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego dzielą się na te, w których bada się kał (szukając krwi lub mutacji DNA) oraz te, w których bezpośrednio obserwuje się jelito grube i szuka polipów lub innych zmian.

W POSZUKIWANIU KRWI

Pierwsza grupa obejmuje badania na klasyczny już test gwałtowny na krew utajoną (czyli niewidoczną gołym okiem) w kale, zwany gFOBT (*guiaec fecal occult blood test*). Do laboratorium trzeba dostarczyć trzy próbki stolca, a przed badaniem zabronione są niektóre pokarmy i leki (czerwone mięso, brokuły, rzepa i chrzan; kolchicina, jodyna, kwas borowy i kwas acetylosalicylowy). gFOBT jest wysoce swoisty (patrz: Słowniczek), ale mniej czuły niż dalej opisany FIT. Jest za to refundowany ze wskazań lekarza.



SŁOWNICZEK

Czułość testu – zdolność testu do prawidłowego rozpoznania choroby tam, gdzie ona rzeczywiście występuje. Czułość 100 proc. oznacza, że test wykrywa wszystkie przypadki danej choroby (nowotworu).

Swoistość testu – zdolność testu do prawidłowego rozpoznania zdrowej osoby, jeśli rzeczywiście jest ona zdrowa. Swoistość 100 proc. oznacza, że wszystkie osoby rzeczywiście zdrowe w wykonanym teście diagnostycznym zostaną oznaczone jako zdrowe.

Optymalnie test powinien być bardzo czuły i bardzo swoisty.

Drugi test jest nowszy, ale droższy (w aptekach bez recepty). Wystarczy jedna próbka kału, a wyniki badania można interpretować w domu. Wykorzystuje się w nim metodę immunochemiczną, a nazwa się go z angielskiego FIT (*fecal immunochemical test*). Jest bardziej czuły niż gFOBT. Oba testy wykonuje się od 50. roku życia, co roku.

Ostatnio pojawił się nowoczesny test (nieдоступny jeszcze w Polsce), w którym metodę FIT (czyli szukanie krwi utajonej) łączy się z poszukiwaniem pewnych mutacji DNA, wskazujących na obecność raka jelita grubego. Jest bardzo czuły, choć mniej swoisty niż sam FIT (patrz: Słowniczek). Wystarczy go wykonywać raz na trzy lata. Jest drogi (choć refundowany w ramach programu Medicare w Stanach Zjednoczonych). W przypadku tych trzech metod trzeba pamiętać, że wykrycie krwi utajonej i (lub) mutacji DNA to dopiero początek badań. Dalszy krok polega na wykonaniu kolonoskopii i usunięciu ewentualnego polipa lub wczesnej postaci raka.

GOŁYM OKIEM

Najpierw o wspomnianej już kolonoskopii. Jest to 30-minutowy zabieg, polegający na wprowadzeniu cienkiej rurki ze światłowodem do odbytu i sprawdzenie przez lekarza „na własne oczy”, czy nie ma polipów oraz innych niepokojących zmian. W 90 proc. przypadków udaje się sprawdzić całe jelito grube. Nawet jeśli stosuje się inne metody badań przesiewowych, ich dodatni wynik i tak sprowadza pacjenta do gabinetu/pracowni endoskopii, gdzie wykonuje się ten zabieg. Jeśli zacznie się od kolonoskopii, można w trakcie tego samego zabiegu usunąć małe polipy i posłać je do badania histopatologicznego.

Kolonoskopia wymaga tzw. pełnego przygotowania jelit. Sprowadza się ono do wypijania osmotycznych środków przeczyszczających, zwykle wieczorem przed zabiegiem oraz rano

w dniu kolonoskopii. Wywołuje to nieprzyjemną biegunkę, która dla wielu osób stanowi większy dyskomfort niż sam zabieg. Jednak czymże jest taka niedogodność w porównaniu z bardzo dużym prawdopodobieństwem braku nowotworu, jaki daje wynik ujemny kolonoskopii? Byłby to zabieg idealny (wybrany jako podstawowa metoda przesiewowa w naszym kraju), gdyby nie bardzo niewielkie ryzyko powikłań, obejmujące: przedziurawienie (perforację) jelit, krwawienie i zakażenia oraz tzw. zespół po poliipektomii, jeśli usuwano polipy.

Można także wykonać krótszy (około 15-minutowy) zabieg, w którym dzięki rurce (endoskopowi) sprawdza się końcową 1/3 część jelita grubego, czyli odcinek, gdzie rak pojawia się najczęściej. Takie badanie nazywa się sigmoidoskopią i wykonuje się je zwykle co pięć lat (samodzielnie) lub co 10 lat (razem z corocznymi badaniami krwi utajonej w kale). Przygotowanie nie jest co prawda mniej obciążające dla pacjenta (zwykle same lewatywy, bez wywoływania biegunki), jednak dodatni wynik i tak wymaga przeprowadzenia pełnego badania, czyli kolonoskopii.

I na koniec kilka słów o kolonografii metodą tomografii komputerowej, zwanej wirtualną kolonoskopią. Jest to badanie podobne do „zwykłej” tomografii, czyli nie trzeba wprowadzać do jelita endoskopu. Mimo to jelita i tak trzeba przygotować za pomocą środków przeczyszczających, żeby uzyskany obraz był jak najbardziej dokładny. Dla wielu pacjentów jest to metoda wygodniejsza niż dwie opisane wyżej. Należy jednak pamiętać o mniejszej czułości i swoistości „wirtualnej kolonoskopii” w porównaniu z jej „prawdziwą” wersją, oraz o tym, że dodatni wynik i tak wymaga wykonania tej ostatniej metody. Zaleca się jej wykonywanie co pięć lat. Kolonografia metodą TK wiąże się też z narażeniem na promieniowanie rentgenowskie (jeden taki zabieg to równoważnik 70 zdjęć RTG klatki piersiowej). ●

MARIANNA KOWALEWSKA ROZTACZA WOKÓŁ SIEBIE AURĘ CIEPŁA,
RADOŚCI I HARMONII. PIĘKNIE SIĘ PORUSZA. PROMIENIEJE
URODĄ I ENERGIA, IMPONUJE DOJRZAŁOŚCIĄ.
AŻ TRUDNO UWIERZYĆ, ŻE MA NIESPEŁNA 24 LATA.

TEKST *Lidia Butowska*

Chcę robić swoje

Jakie było Pani dzieciństwo?

Moja starsza siostra Zosia i ja urodziłyśmy się wkrótce po tym, jak rodzice ukończyli krakowską szkołę teatralną. Byli młodzi i szczęśliwi, ale bez pieniędzy. Nie mogli pozwolić sobie na opiekunkę, dlatego do pracy zawsze jeździłyśmy z nimi. Występowali w różnych teatrach, dzieciństwo kojarzy mi się z więc z kulisami i przedstawieniami. Gdy mama i tata grali, opiekowały się nami panie charakteryzatorki. Zabawiały nas, malowały usta, czesały. Miałam zbyt krótkie włosy, żeby upleść z nich warkocze, a bardzo chciałam je mieć, więc w charakteryzatorki nieraz słyhać było mój płacz. W domu często odbywały się próby. Wszyscy, którzy przychodzili, byli naszymi ciociami i wujkami. Z całym zespołem teatralnym byliśmy wielką zgraną rodziną.

Czym dziś jest dla Pani teatr?

Dla mnie to już zawsze będzie trochę inna rzeczywistość, inne kolory i uczucia. Skrzypienie podłóg, charakterystyczny zapach garderoby, światła. Nie zawsze jest nowocześnie, ale zawsze z duszą. Teatr pachnie przeszłością: starymi ubraniami, tkaninami, skórą, kosmetykami. To dla mnie ważna energia. Kojarzy mi się z domem, rodziną, dzieciństwem. W teatrze zrodziła się moja miłość do występów, do aktorstwa. Rodzice od małego uczyli nas wrażliwości na drugiego człowieka, dobrego smaku w sztuce, powtarzając, że sztuka to prawda. Musi poruszać, szokować. Jeśli coś jest powierzchowne i blade, to jak mamy wyjść z teatru skonfrontowani ze sobą?

Dziś występuje Pani w teatrach i filmach, nagrywa płytę.

A jeszcze kilka lat temu wydawało się, że jedynym marzeniem jest po prostu żyć...

Tak. Miałam wtedy 15 lat, skończyłam gimnazjum. Po wakacjach poszłam do liceum – do nowego towarzystwa, z nową chorobą.

Koleżdy nie wiedzieli, dlaczego tak często opuszczam lekcje, jeżdżę do szpitala. Korzystałam z wielu form terapii farmakologicznych. Każdy lek niósł za sobą masę skutków ubocznych, a mnie nic nie pomagało. Choroba postępowała (wrzodziejące zapalenie jelita grubego – przyp. red.). Miałam coraz gorsze wyniki, coraz większą anemię i coraz niższą wagę (34 kg). Operacja była nieunikniona.

Jak Pani wspomina tamten dzień?

Rodzice nie zdążyli dojechać do szpitala. Wszystko działo się bardzo szybko. Była ze mną siostra. Pomogła mi się przygotować, umyć. Zabieg operacyjny, polegający na wyłonieniu ileostomii, odbył się wcześniej rano. Tego dnia, w czerwcu 2016 roku, zakończył się długi, bo trwający prawie cztery lata, etap choroby w moim życiu.

Co się od tego czasu zmieniło?

Tego rodzaju ostateczne doświadczenia przewartościowują nam w głowie wszystko. Zaczęłam inaczej patrzeć na życie, świat, ludzi. Przestałam się przejmować drobnostkami, opiniami, bo wiem już, że szkoda czasu na zajmowanie się czymś, na co i tak nie mamy wpływu. Ominął mnie cały młodzińczy bunt, szybko dojrzałam. Musiałam. Nie miałam etapu szalonej młodości, weszłam od razu w dorosłe życie. Z dużą pokorą, którą dała mi choroba. Nie mogłam uczyć się razem z kolegami, spotykać się na imprezach, chodzić do kina czy na lekcje śpiewu. To wszystko zmieniło moją perspektywę. Choroba dała mi bardzo dużo wewnętrznej siły. Wiem, że osoby po wyłonieniu stomii często rezygnują z życia towarzyskiego, przestają wręcz wychodzić z domu. A ja zawarłam ze sobą umowę, że ze mną będzie odwrotnie – stomia uratowała mi życie i mam zamiar z tego życia korzystać. To byłby naprawdę grzech – marnować taki dar. Wiedziałam, że wciąż będę działać aktorsko i wokalnie. Bardzo chciałam też zrobić coś dla środowiska stomijnego...

FOT. ADA ZIELIŃSKA (1)

I zrobiła Pani...

Pomysł pojawił się w 2018 roku. Moje doświadczenia w szukaniu odpowiedniej bielizny z wysokim stanem były jedną wielką porażką. Sprzedawcy sklepów bielizniarskich nie potrafili mi doradzić ani nawet zrozumieć, o co proszę. Czułam się wykluczona. Zaczęłam więc projektować. Na początku projektowałam z myślą o sobie. Dopiero rozmowy z rodziną i przyjaciółmi dały mi do myślenia. Pomysł był rewolucyjny – na polskim rynku nie istniała firma produkująca specjalistyczną bieliznę dla stomiczek. Należało ją stworzyć. Od razu wzięliśmy się do pracy.

My, czyli kto?

Ja i Miłosz, mój ukochany. Jest współtwórcą Tutti. Realizuje wszystkie sprawy związane z fakturami, przesyłkami, logistyką naszej firmy, która działa zaledwie od kilku miesięcy. Ja rysuję

projekty, wybieram materiały, jestem w kontakcie ze szwalniami. Samo uszycie prototypu takiej bielizny było bardzo trudne. Chodziłam od konstruktora do konstruktora. Pokazywałam rysunki, inspiracje, pytałam, czy możemy to wspólnie zrobić. I słyszałam jedną odpowiedź: „Nie wiem, o co pani chodzi. Nie rozumiem, dla kogo ta bielizna? Kto to jest stomik?”. Musieliśmy przebić się przez wiele ścian niemożności. Przez rok nanosiłam poprawki na kolejne prototypy. Chodziło o to, żeby bielizna dobrze się trzymała, dawała komfort i poczucie bezpieczeństwa. Potem trzeba ją było opatentować. Wszystkie te rzeczy są szyte w Polsce, z polskich materiałów. Dziś jestem bardzo dumna z naszej pracy. Dostajemy wiele podziękowań, to buduje poczucie sensu tego, co robimy.

Czy poradziłaby sobie Pani z tym wszystkim bez Miłosza?

Nie. Jesteśmy dopasowani do siebie jak dwa puzzle, razem

MARIANNA KOWALEWSKA

• **CÓRKA** aktorki Edyty Torhan oraz aktora, dramaturga i reżysera Macieja Kowalewskiego, siostra reżyserki Zofii Kowalewskiej. Urodzona w Krakowie, mieszka w Warszawie. Studiowała w tutejszej szkole teatralnej.

• **ZAGRAŁA** m.in. w serialach: „DNA (2018), „Barwy szczęścia” (2018), „Rojst” (2018), „Dom pełen życia” (2018), „Pułapka” (2018/2019) oraz w filmie „Nina” (2018).

• **WSPÓŁPRACUJE** z dwoma teatrami – Nowym w Łodzi i Młyn w Warszawie.

• **WYSTĄPIŁA** m.in. w spektaklach: „Urojenia” (2016, reż. Tomasz Sobczak); „Bierki” (2019, reż. Maciej Kowalewski, Olga Borys); „Blisko” (2019, reż. Natalia Fijewska-Zdanowska).





“
Zawarłam ze sobą
umowę. Stomia
uratowała mi życie
i mam zamiar z tego
życia korzystać.
To byłby grzech
– marnować taki dar.

od ponad trzech lat. Przeszliśmy przez wiele życiowych i zdrowotnych zakrętów, wspólnie zbieraliśmy środki na otwarcie firmy. Gdyby nie Miłosz nie byłabym tu, gdzie jestem dzisiaj i nie byłoby firmy Tutti.

W mediach pojawiły się informacje o Państwa ślubie, a przecież go nie było?

Od czasu zaręczyn wiele osób mówi o nas „mąż” i „żona”. Ślub dopiero przed nami. Nie mamy jeszcze ustalonej daty, ale wiem, że będzie to skromna ceremonia. Dla bliskich i przyjaciół.

Gdzie, Pani zdaniem, tkwi źródło wewnętrznej siły człowieka?

W miłości do samego siebie. Można być perfekcyjnie pięknym, ale jeśli człowiek sam siebie nie kocha, nigdy nie będzie szczęśliwy. I odwrotnie – można mieć brzydkie zęby, słabe włosy, łamliwe paznokcie, problemy z nadwagą, niedowagą, można mieć stomię – ale jeżeli człowiek sam siebie kocha, to wszystko nie będzie przeszkodą w normalnym, spełnionym życiu. Stomia pozwoliła mi odkryć fakt, że jeśli kocham siebie, to nic tego nie zmieni. A jeśli bym siebie nie kochała, to choćby nie wiem jak było cudownie, to i tak nic to nie da. Rodzice rozwiedli się, gdy miałam siedem lat. Nie zawsze było różowo, nie byłam szczęściarą, często miałam pod górkę. W życiu trzeba wykonać pewną pracę nad sobą, pokochać samego siebie i pozwolić innym siebie pokochać. Niezależnie od naszej historii i doświadczeń.

Łatwiej pokochać siebie, gdy się dobrze wygląda?

Zauważyłam, że ci, którzy siebie kochają, lubią o siebie dbać. Znajdują też na to czas.

Już na pierwszy rzut oka – po sposobie chodzenia, po wyprostowanych lub zgarbionych plecach, po uścisku dłoni – można powiedzieć, jak dana osoba się ze sobą czuje. Nie chodzi o marki ubrań czy kosmetyków, ale o wnętrze, o energię, którą się emanuje.

A co z urodą życia? Jakie były najpiękniejsze chwile w Pani życiu?

Na pewno poznanie Miłosza. Szybko poczuliśmy, że jest między nami coś głębszego. Jak coś „klika” między ludźmi, to nie należy tego zatrzymywać ani się przed tym bronić. I tak było z nami.

Drugi najszcześniejszy moment to chwila po operacji, gdy poczułam, że wyzdrowiałam. Wcześniej nie miałam życia. Odzyskać wszystko, dostać drugą szansę, móc znowu chodzić swobodnie po ulicy, zaglądać do sklepów, rozmawiać z ludźmi, umawiać się w kawiarni, jeść to, na co się ma ochotę, ćwiczyć, uprawiać sport, grać na scenie, spełniać marzenia i siebie, swoje ambicje... Gdyby nie operacja nie miałabym tego wszystkiego. Nie miałabym już niczego.

Z czym dzisiaj kojarzy się Pani dom?

Z zapachem dobrej kawy, herbaty. Z Miłoszem, ze świeżymi kwiatami na stole, z moimi psami, które są czystą radością. Z dużymi oknami, jasnymi kolorami, przestrzenią dającą dużo energii

FOT. ADA ZIELIŃSKA (2)

i dobra. Ważne jest też, żeby o siebie dbać. Ogromne znaczenie ma dieta. Dla mnie są to produkty roślinne, dużo warzyw pieczonych i świeżych. Nie jem mięsa, nabiału, glutenu. Każdy musi znaleźć odpowiedni dla siebie sposób odżywiania.

Dużą uwagę zwracam też na sen. Swoją dzień zaczynam zwykle około 5–6 rano. Do 7 mam czas na jogę lub pilates. Potem bierzemy się za Tutti. Przed 9 musimy mieć wysłane paczki z firmy. Później jadę na próbę do teatru albo na próbę wokalną.

Ma Pani jeszcze czas na śpiewanie?

Koncertuję na prywatnych imprezach. Pracuję też nad płytą z własnymi piosenkami. Na lekcje śpiewu chodzę od 12. roku życia. Moje muzyczne inspiracje, to m.in. Jessie J, Whitney Houston, Celine Dion, Mariah Carrey, Aretha Franklin czy Beyonce.

Podobno lubi Pani sport?

Bardzo. Obalam mīt, że stomicy muszą się pod tym względem ograniczać. Ćwiczę 5–6 razy w tygodniu. Jeśli rano mam czas, staram się jeszcze przez pół godziny medytować, żeby wyciszyć organizm i znaleźć siłę na nowy dzień. Lubię też inne rodzaje sportu: rower, rolki, basen, jazdę konną i bieganie. Stomicy powinni być aktywni, nie odbierać sobie możliwości ruchu. Trzeba tylko znaleźć swoje granice, przekonać się, jak nasz organizm reaguje na wysiłek. To bardzo ważne nie tylko dla kondycji fizycznej, lecz także dla zdrowia psychicznego, dla spokoju ducha.

Jak ważna jest dla Pani popularność?

Jeżeli ktoś prosi mnie o autograf czy wspólne zdjęcie – nie ma problemu. Jednak samo bycie rozpoznawalną nie jest moim celem. Nie zależy mi na pustym rozgłosie, nie obijam się o ścianki podczas imprez dla celebrytów, nie chadzam po czerwonych dywanach. Jeżeli już mam być znana, to chcę być znana z tego, że dobrze zagrałam, zaśpiewałam, że zrobiłam coś, co pomogło innym. Chcę, żeby to, co robię, miało znaczenie. Chcę być artystką, która robi swoje jak najlepiej. ●



Marianna Kowalewska uważa, że miłość do samego siebie daje siłę. – Jeśli bym siebie nie kochała, to choćby nie wiem jak było cudownie, to i tak nic by to nie dało – mówi.

PIODERMIA ZGORZELINOWA

etiologia

i objawy



mgr Urszula Sobczak
Pielęgniarka stomijna

CZĘŚĆ 1

PIODERMIA ZGORZELINOWA JEST RZADKĄ CHOROBA SKÓRY. MOŻE WYSTĘPOWAĆ SAMODZIELNIE LUB TOWARZYSZYĆ CHOROBYM UKŁADOWYM, TAKIM JAK NIESWOISTE CHOROBY ZAPALNE JELIT, CZYLI WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO (WZJG) I CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA (CHLC).



Choroby te (WZJG, CHLC) uważane są za schorzenia o niewyjaśnionej etiologii, ale można wyróżnić elementy, które wpływają na ich rozwój. Należą do nich czynniki środowiskowe, uwarunkowania genetyczne oraz przyczyny autoimmunologiczne. Choć te choroby są do siebie bardzo podobne, mają swoje cechy charakterystyczne.

CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE

Do tej grupy czynników zalicza się zachodnią dietę, bogatą w tłuszcze i rafinowane węglowodany, wzrost zanieczyszczenia środowiska, wpływ substancji chemicznych zawartych w żywności, palenie papierosów, a także przewlekły stres. Rozwój higieny i medycyny w postaci szczepień, antybiotykoterapii

CECHY RÓŻNICUJĄCE WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO I CHOROBY LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA

CHLC

- ✓ Choroba dotyczy całego przewodu pokarmowego – od jamy ustnej po odbyt. Zmiany zapalne są odcinkowe.
- ✓ Zapalenie obejmuje całą ścianę jelita, dlatego dochodzi do powstania przetok.
- ✓ Tylko u 20 proc. pacjentów mają miejsce krwawienia.
- ✓ Występuje odcinkowe zwężenie błony śluzowej oraz liczne przetoki.
- ✓ Bóle brzucha są silne i częste.
- ✓ Leczenie operacyjne jest mało skuteczne, ponieważ zdarzają się nawroty.

WZJG

- ✓ Zapalenie dotyczy wyłącznie jelita grubego i odbytnicy.
- ✓ Lokalizuje się tylko w błonie śluzowej, dlatego prawie nigdy nie dochodzi do przetok.
- ✓ Częściej mają miejsce krwawienia, prawie u 100 proc. pacjentów występują krwawe biegunki ze śluzem.
- ✓ Błona śluzowa jelita jest nieregularna, stwierdza się zanik pofałdowania, występuje charakterystyczny obraz „sztywnej rury”.
- ✓ Bóle brzucha są niezbyt nasilone.
- ✓ Leczenie operacyjne pozwala na całkowite wyleczenie.

Opisane powyżej symptomy mogą się zmieniać i czasami trudno jest jednoznacznie określić, jaka to choroba. Oprócz objawów jelitowych mogą występować również pozajelitowe – w obrębie stawów, skóry, oczu oraz wątroby. Zdarza się, że dolegliwości pozajelitowe pojawiają się, gdy choroba jest nieaktywna, ale częściej stwierdza się je w okresie zaostrzenia. By móc je zdiagnozować, choroba podstawowa, czyli WZJG lub CHLC, powinna być opanowana i leczona.

czy stosowania silnych środków odkażających niszczy całe populacje drobnoustrojów, które regulują funkcje odpornościowe człowieka i zapobiegają ich zaburzeniom. A zatem, mimo zmniejszającej się zapadalności na niektóre schorzenia, rośnie liczba chorób na podłożu autoagresji.

UWARUNKOWANIA GENETYCZNE

Podatność genetyczna stanowi ważny czynnik ryzyka rozwoju nieswoistych chorób zapalnych jelit (NCHZJ). Okazuje się, że 15-30 proc. osób cierpiących na WZJG czy CHLC ma krewnego pierwszego stopnia (czyli ojca, matkę, brata lub siostrę) z chorobą zapalną jelita.

O tym, czy dziecko przejmie chorobę po swoich rodzicach, decydują czynniki genetyczne. Jeżeli matka i ojciec chorują, prawdopodobieństwo wzrasta o 40 proc.

PRZYCZYNY AUTOIMMUNOLOGICZNE

W taki sposób określa się nieprawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, który atakuje zdrowe tkanki własnego organizmu. Układowi immunologicznemu zdarza się bowiem „popęlić błęd” i identyfikować te tkanki jako swojego przeciwnika. Wówczas atakuje je, powodując reakcję zapalną.

KLASYFIKACJA I WYSTĘPOWANIE

Zgorzelinowe zapalenie skóry, inaczej piodermia zgorzelinowa (PG), należy do pozajelitowych skutków chorób zapalnych jelit. Nazwa choroby jest myląca, ponieważ nie jest ona zakaźna, nie jest też ropnym zapaleniem skóry ani nie powoduje zgorzeli. Jest to nazwa historyczna.



Zdj. 1: Lipiec 2019, PG na podudziu lewym u pacjentki chorującej na WZJG – zaostrenie choroby, pojawienie się rany z martwiczym dnem, wyniosłymi ciemnofioletowymi brzegami, które są podminowane niewielkimi ropniami. Rana bardzo bolesna. Zastosowano opatrunek Aquacel Ag +, Granuflex oraz Aquacel Foam.



Zdj. 2: Wrzesień 2019, efekt terapeutyczny po zastosowaniu leczenia biologicznego i sterydoterapii. Nadal aplikowane są opatrunki chłonne. Martwicze dno rany oczyszczone, widoczny nowy naskórek, wysięk z rany niewielki. Fioletowe brzegi rany uległy spłyceniu.



Zdj. 3: Listopad 2019, trwa leczenie biologiczne, utrzymano terapię sterydami w niewielkich dawkach oraz włączono leczenie w komorze hiperbarycznej (tutaj po 20 seansach), utrzymuje się niewielki wysięk, ale pacjentka nie odczuwa już bólu.

Stacuje się, że PG występuje u trzech do dziesięciu osób na milion. Jeżeli skupimy się na chorobach zapalnych jelit, to PG dotyczy około 5 proc. chorych na WZJG oraz około 2 proc. pacjentów z CHLC. Najczęściej chodzi o kobiety i mężczyzn między 40. a 60. rokiem życia.

U około połowy pacjentów oprócz PG występuje proces przewlekłej choroby ogólnoustrojowej. Zmiany zapalne najczęściej lokalizują się na kończynach dolnych i tułowi, ale mogą wystąpić także na skórze wokół stomii. Leczenie ich jest wtedy trudniejsze z powodu oddziaływania treści jelitowej, która może powodować wtórne zakażenia tych głębokich owrzodzeń.

OBRAZ CHOROBY I JEJ ROZPOZNANIE

Istnieje kilka odmian piodermii zgorzelinowej. Najczęstsza jest postać klasyczna, występująca jako głębokie owrzodzenie o obrzękniętym, martwiczym dnie, z wyraźnie zaznaczonym, często wyniosłym i nacieczonym brzegiem barwy ciemnofioletowej lub sinoczerwonej. Wysklepione brzegi owrzodzenia są podminowane przez małe ropnie (jałowe). Owrzodzenie często rozpoczyna się jako niewielka grudka lub krostka, która pękając, tworzy niewielkie, lecz szybko szerzące się obwodowo owrzodzenie. PG nie ma związku z zakażeniem bakteryjnym, wynika z martwicy ścian naczyń. Nie jest infekcyjna, ale często dochodzi do zakażeń wtórnych.

Rozpoznanie piodermii zgorzelinowej ustala się na podstawie charakterystycznego obrazu klinicznego. Badania histopatologiczne ani swoiste badania laboratoryjne nie są użyteczne. Niezbędna jest natomiast znajomość historii pacjenta pod kątem możliwej choroby podstawowej. Rozpoznanie PG dokonuje się przez wykluczenie innych możliwych zaburzeń.

CECHY KLINICZNE PIODERMII ZGORZELINOWEJ

- Powstaje dość nagle, często w miejscu niewielkiego urazu.
- Może zaczynać się jako krostka, czerwony guz lub pęcherz krwi.
- Skóra rozpada się, powodując wrzód, który szybko pogłębia się i poszerza.
- Charakterystyczna jest krawędź wrzodu: fioletowa, ciemnoczerwona, o wywiniętych brzegach, wokół których rozwija się pierścień zapalny.
- Zmiana jest bardzo bolesna.
- Kilka owrzodzeń może rozwinąć się jednocześnie lub w ciągu miesięcy czy lat.
- Może pojawić się w każdej okolicy ciała – na udach, goleniach, ramionach, pośladkach, tułowi, głowie, szyi oraz na skórze wokół stomii (piodermia okołostomijna).
- Występuje zjawisko patergii, czyli wyolbrzymione uszkodzenie skóry po niewielkim urazie. ●

CENI ŻYCIE, BO WIELOKROTNI O NIE WALCZYŁA. GDY MUSIAŁA ZMIERZYĆ SIĘ Z PROBLEMAMI OSOBISTYMI, ZACZĘŁA PISAĆ WIERSE, A DZIĘKI NAMOWOM STARSZEJ SIOSTRY NAMALOWAŁA SWÓJ PIERWSZY OBRAZ.

HALINA BRZESKA – WOJOWNICZKA I ARTYSTKA.

TEKST *Agnieszka Świącicka*

Miłość chroni przed śmiercią

Kocha Wrocław. Miała trzy lata, gdy w 1945 roku przyjechała tu z rodzicami i starszym rodzeństwem: trzema braćmi i trzema siostrami, z Rokitną. – Nigdy nie chciałam stąd wyjeżdżać. Mieszkam na Biskupinie, za mostem Zwierzynieckim, ogrodem zoologicznym, Halą Stulecia. Tu skończyłam studia i pracowałam w biurach projektów. Wrocław to moje miejsce na Ziemi – powtarza pani Halina.

WYGRAĆ Z CHOROBA

Życie nie szczędziło jej bolesnych doświadczeń. Najpierw zachorowała na astmę oskrzelową. Potem pojawiły się problemy z żołądkiem, ból w lewej części podbrzusza. – Zwlekałam z kologoskopią. W końcu poszłam na badanie i okazało się, że mam raka jelita grubego, trzecie stadium. Był kwiecień 2012 roku – wspomina. Trzeba było wyłonić stomię. – Pomyślałam, że lepiej żyć ze stomią, niż nie żyć w ogóle – przyznaje pani Halina.

Później zmierzyła się z kolejną diagnozą: oponiak. Operacja zakończyła się sukcesem, co – jak podkreśla – jest zasługą wspańskiego doktora Pawła Tabakowa. Pojawiły się jednak problemy z kolanami. Artroskopia nie pomogła. – Będę musiała przejść operację endoprotezy. Dam radę, bo kocham życie – zapewnia.

malować. – Był rok 1989. Koleżanka przysłała mi kartkę z życzeniami, były na niej trzy konie. Spodobały mi się i doszłam do wniosku, że mogę je namalować. Z pocztówki powstał obraz 80 x 60 cm. Udał mi się – przyznaje. Jak wiele innych został podarowany przyjaciółom i znajomym, bo pani Halina lubi rozdawać swoje prace.

Maluje pejzaże, kwiaty (ulubione to irysy), martwą naturę. Zdarzają się też portrety. W odróżnieniu od poezji nie potrzebuje bodźca, by stanąć przy sztalugach. – Nowoczesne malarstwo jest mi obce. Maluję to, co widzę. Uważam, że natury nie trzeba poprawiać. Moje prace to oleje na płótnie. Chciałabym coś po sobie zostawić. Nie mam dzieci, obrazy nimi są – wyznaje. I podsumowuje: – Mam 77 lat. Staram się czuć młodo. Pomagają mi w tym pasje i życzliwe nastawienie do ludzi. ●



Autoportret.

MĄDRA RADA

– W szkole lubiłam rysować, ale nie wiązałam z tym żadnych planów. Moja starsza siostra Maria od dziecka malowała. Była bardzo utalentowana. Gdy zamknięto biura projektów, założyła pracownię portretowania i odnosiła duże sukcesy. Półtora roku temu przegrała z białaczką – zdradza pani Brzeska.

To właśnie Maria przekonała młodszą siostrę, żeby zaczęła



Irysy.



Pejzaż zimowy.

ZMIANY OD STYCZNIA 2020!

eZWM: elektroniczne potwierdzanie zleceń na wyroby medyczne



Od stycznia 2020 roku zmienił się wzór zlecenia na wyroby medyczne – w tym na sprzęt stomijny – oraz sposób potwierdzania i weryfikacji zlecenia.

Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) udostępnił system informatyczny eZWM, dzięki któremu proces wystawiania zlecenia oraz elektronicznego weryfikowania i potwierdzania zlecenia odbywać się powinien podczas wizyty u lekarza/pielęgniarki. Należy jednak pamiętać, że jeśli placówka wystawiająca zlecenie (na nowym wzorze) nie wystawi i nie potwierdzi zlecenia poprzez nowy system NFZ (eZWM), to pacjent z każdym takim zleceniem (nie tylko pierwszym!) będzie musiał udać się do dowolnego punktu NFZ, celem potwierdzenia wniosku.

Do zleceń wystawionych na nowym wzorze NFZ nie wystawia już rocznej Karty zaopatrzenia comiesięcznego.

NFZ i resort zdrowia argumentują, że wprowadzane zmiany będą znacznym ułatwieniem dla starszych, obciążonych

wieloma schorzeniami pacjentów, a szczególnie dla osób z niepełnosprawnościami.

Pomimo zmian w sposobie wystawiania i potwierdzania zlecenia (e-potwierdzenie) nadal będzie wymagany papierowy wydruk zlecenia, na podstawie którego można odebrać sprzęt w sklepie medycznym lub wysyłkowo.

**OKRES PRZEJŚCIOWY DLA REALIZACJI
STARYCH WZORÓW ZLECEŃ
– DOTYCZY PACJENTÓW
POSIADAJĄCYCH WAŻNE
W 2020 ROKU KARTY ZAOPATRZENIA
COMIESIĘCZNEGO**

Zgodnie z decyzją Ministerstwa Zdrowia i NFZ wszystkie zlecenia wystawione po 1 stycznia 2020 na STARYM DRUKU ZLECENIA, dla pacjentów posiadających ważne karty zaopatrzenia comiesięcznego, będą realizowane na dotychczasowych

zasadach, **jednak nie dłużej niż do 31 marca 2020 roku**. Oznacza to, że jeśli lekarz/pielęgniarka wystawią zlecenie na starym wzorze zlecenia, a pacjent ma ważną kartę zaopatrzenia, zlecenie takie będzie realizowane w sklepie medycznym na dotychczasowych zasadach, bez konieczności potwierdzania zlecenia w NFZ. **Natomiast od 1 kwietnia 2020 roku wystawianie i realizacja zleceń odbywać się będą już na nowym wzorze zlecenia.**

ZASADY ZAOPATRZENIA W SPRZĘT STOMIJNY NA NOWYM WZORZE ZLECENIA OD STYCZNIA 2020 ROKU

Sprzęt stomijny jest refundowany w 100 proc. w ramach określonych przez Ministerstwo Zdrowia miesięcznych limitów kwotowych. Limity te wynoszą odpowiednio:

- ✓ kolostomia – 300 zł miesięcznie
- ✓ ileostomia – 400 zł miesięcznie
- ✓ urostomia – 480 zł miesięcznie
- ✓ przetoka ślinowa – 400 zł miesięcznie
- ✓ nefrostomia – 120 zł miesięcznie.

Od stycznia 2020 roku sprzęt stomijny można odbierać na podstawie zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne, wystawionego na nowym druku, zgodnym z wzorem określonym w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 9 sierpnia 2019 r. w sprawie zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne oraz zlecenia naprawy wyrobu medycznego (Dz. U. 2019 poz.1555) na kod wyrobu medycznego P.99, a w przypadku nefrostomii na kod P.98.

ZASADY OTRZYMYWANIA SPRZĘTU STOMIJNEGO MOŻNA PRZEDSTAWIĆ W TRZECH KROKACH:

KROK 1. WYSTAWIENIE ZLECENIA

Zlecenie na sprzęt stomijny może wystawić uprawniona do tego osoba: lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, felczer, chirurg, urolog (dotyczy urostomii), onkolog, laryngolog, lekarz opieki paliatywnej lub hospicyjnej, ginekolog onkologiczny (dotyczy kolostomii, ileostomii, urostomii) oraz uprawniona pielęgniarka i położna.

Osoba przebywająca na oddziale po zabiegu wyłonienia stomii powinna otrzymać pierwszy wniosek w dniu wypisu ze szpitala.

OKRES, NA JAKI MOŻNA WYSTAWIĆ ZLECENIE OD STYCZNIA 2020 ROKU:

- ✓ 12 kolejnych miesięcy – w przypadku wystawienia zlecenia za pośrednictwem systemu informatycznego NFZ (eZWM);
- ✓ 6 kolejnych miesięcy – jeśli zlecenie nie zostanie wystawione przy użyciu systemu (eZWM) NFZ; wtedy konieczna będzie wizyta w dowolnej placówce NFZ celem potwierdzenia zlecenia.

W obu wyżej wymienionych przypadkach pacjent może zostać zaopatrzony jednorazowo w wyroby medyczne, przysługujące comiesięcznie na okres nie dłuższy niż 6 kolejnych miesięcy (można na krócej, np. tylko na 1, 2 lub 3 miesiące), a zlecenie zostaje w sklepie medycznym i na jego podstawie zostaną zrealizowane kolejne niewykorzystane miesiące zaopatrzenia.

Zlecenie na zaopatrzenie w wyroby medyczne (sprzęt stomijny) musi, oprócz danych osobowych pacjenta, zawierać również:

- unikalny numer identyfikacyjny i kod kreskowy;
- dane placówki ochrony zdrowia wystawiającej zlecenie (nadruk lub pieczęć);
- informacje o uprawnieniach dodatkowych: kod tytułu uprawnień, np. 47ZN, 47DN, oraz informacje o dokumencie potwierdzającym uprawnienie;
- określenie wyrobu medycznego dla zaopatrzenia stomii: P.99 oraz określenie rodzaju przetoki: urostomia, kolostomia, ileostomia, przetoka ślinowa lub P.98 dla nefrostomii, a także podanie nazwy wyrobu medycznego: sprzęt stomijny;
- kod ICD-10;
- określenie liczby sztuk/miesiąc: 90 sztuk dla sprzętu stomijnego P.99 lub więcej dla pacjentów z 47ZN, 47DN;
- wskazanie pierwszego miesiąca zaopatrzenia oraz podanie liczby miesięcy, na które wystawiane jest zlecenie.

Na zleceniu musi widnieć data wystawienia zlecenia, a także imię, nazwisko i numer prawa wykonywania zawodu osoby wystawiającej zlecenie oraz jej podpis.

PAMIĘTAJ!

Jeśli korzystasz z uprawnień dodatkowych 47ZN, 47ZND, 47DN, pamiętaj o konieczności zabrania na wizytę do lekarza/pielęgniarki orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności lub innego dokumentu równoważnego z orzeczeniem albo zaświadczenia lekarskiego (dotyczy 47DN). Od 1 stycznia 2020 roku osoba wystawiająca zlecenie jest zobowiązana do wpisanania tych uprawnień na zleceniu oraz informacji

o dokumencie (nazwie dokumentu, dacie wystawienia, dacie ważności uprawnień). Bez tych informacji sklep nie będzie mógł wydać większych ilości sprzętu.

UWAGA!

Od stycznia 2020 roku pacjent z uprawnieniem dodatkowym 47ZN, 47DN będzie mógł odebrać zaopatrzenie tylko raz w miesiącu, nie będzie możliwości uzyskania kolejnego zlecenia na ten sam okres (jak to miało miejsce dotychczas). Zatem proszę pamiętać, żeby lekarz/pielęgniarka wskazali taką liczbę sztuk na zleceniu, aby zabezpieczyć zapotrzebowanie na sprzęt stomijny w okresie, na który zostało wystawione zlecenie.

Jeśli zlecenie zostanie potwierdzone elektronicznie przez NFZ podczas wizyty u lekarza/pielęgniarki, pacjent otrzyma wydrukowane 3 strony zlecenia. Natomiast jeśli zlecenie nie zostanie wystawione przy użyciu systemu NFZ, pacjent otrzyma od lekarza/pielęgniarki tylko 2 strony zlecenia. Wówczas 3. strona zlecenia zostanie wydrukowana w wybranej przez pacjenta dowolnej placówce NFZ, która potwierdzi zlecenie.

Jeśli zlecenie zostanie pozytywnie zweryfikowane i potwierdzone podczas wizyty u lekarza/pielęgniarki za pośrednictwem systemów NFZ, pacjent może zrealizować zlecenie w sklepie medycznym (patrz Krok 3.), a jeśli nie – musi się udać do NFZ (patrz Krok 2.).

KROK 2. WIZYTA W NFZ

Pacjent musi potwierdzić zlecenie na sprzęt stomijny w dowolnej placówce NFZ (osobiście, przez osobę upoważnioną lub listownie) w następujących sytuacjach:

- ✓ jeśli zlecenie zostało wystawione „odręcznie”, tzn. długopisem;
- ✓ jeśli placówka medyczna nie wystawiła zlecenia z wykorzystaniem usługi eZWM NFZ i na zleceniu nie ma unikalnego numeru identyfikacyjnego ani kodu kreskowego;
- ✓ jeśli potwierdzenie zlecenia w systemie eZWM NFZ spotkało się z odmową – negatywny wynik weryfikacji zlecenia.

Jeśli zlecenie zostało pozytywnie zweryfikowane i potwierdzone podczas wizyty u lekarza/pielęgniarki za pośrednictwem systemów NFZ oraz ma unikalny numer identyfikacyjny i kod kreskowy, wizyta w NFZ nie jest konieczna, pacjent nie otrzymuje już bowiem od NFZ rocznej karty zaopatrzenia comiesięcznego.

KROK 3. REALIZACJA ZLECENIA

Zlecenie (3 strony), które ma nadany unikalny numer identyfikacyjny i kod kreskowy, można zrealizować w dowolnym sklepie medycznym, który ma podpisaną umowę z NFZ na realizację sprzętu stomijnego w ramach refundacji. Najlepiej sprawdzić adres takiego sklepu, dzwoniąc na bezpłatną infolinię Działu Pomocy ConvaTec lub do NFZ.

OKRES, NA JAKI MOŻNA ZREALIZOWAĆ ZLECENIE OD STYCZNIA 2020 ROKU:

Zarówno zlecenie wystawione na 6, jak i na 12 miesięcy na sprzęt stomijny, można jednorazowo zrealizować na okres nie dłuższy niż 6 kolejnych miesięcy (można też na krócej, np. tylko na 1, 2 lub 3 miesiące). Osoba odbierająca zaopatrzenie zostawia zlecenie w sklepie medycznym i na jego podstawie może zrealizować kolejne niewykorzystane miesiące zaopatrzenia.

Zlecenie realizuje się na miesiące, które przysługują zgodnie z wystawionym zleceniem, z wyłączeniem tych, które już upłynęły, co oznacza, że zlecenie wystawione na 12 miesięcy od stycznia do grudnia 2020 roku można jednorazowo zrealizować na 6 miesięcy:

- ✓ w styczniu – odebrać zaopatrzenie na 6 miesięcy: od stycznia do czerwca 2020 roku,
- ✓ a pozostałe 6 miesięcy – zrealizować od lipca, odbierając zaopatrzenie przysługujące na lipiec–grudzień 2020 roku.

Należy pamiętać, że odbiór zaopatrzenia na pozostałe ze zlecenia miesiące można zrealizować tylko w sklepie, w którym rozpoczęła się realizacja pierwszego miesiąca ze zlecenia, ponieważ w tym sklepie pacjent zostawia druk zlecenia!

UWAGA!

Osoba odbierająca zaopatrzenie na pozostałe miesiące ze zlecenia musi mieć ze sobą numer PESEL pacjenta (a w przypadku jego braku – jego datę urodzenia) oraz unikalny numer zlecenia, nadany przez system NFZ!

Jeśli jednak pacjent chce zmienić sklep, w którym rozpoczęła się realizacja wystawionego zlecenia, musi zgłosić się do NFZ (osobiście lub na piśmie) i poprosić o anulowanie miesięcy ze zlecenia, na które nie odebrał zaopatrzenia. Anulowania może dokonać także lekarz, który wystawiał zlecenie, poprzez system NFZ. Następnie pacjent powinien udać się do lekarza/pielęgniarki po nowy druk zlecenia na anulowany

okres zaopatrzenia i dopiero wtedy może zrealizować zlecenie w innym sklepie.

Osoba odbierająca zaopatrzenie stomijne musi potwierdzić odbiór czytelnym podpisem (imię i nazwisko) wraz z podaniem swojego numeru PESEL.

WAŻNE!

Jeśli korzystasz z uprawnień dodatkowych – 47ZN, 47ZND, 47DN – pamiętaj o konieczności zabrania do sklepu orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności lub innego dokumentu równoważnego z orzeczeniem, a także zaświadczenia lekarskiego (dotyczy 47DN). Pracownik sklepu ma obowiązek sprawdzenia dokumentu uprawniającego do korzystania z uprawnień dodatkowych.

INFORMUJEMY!

Wszystkie zlecenia wystawione do 31 grudnia 2019 roku na okres przysługujący od 2020 roku mogą być realizowane na dotychczasowych zasadach, jednak nie dłużej niż do 31 grudnia 2020 roku.

REALIZACJA ZLECENIA DROGĄ WYSYŁKOWĄ

Pacjenci mogą również skorzystać z wygodnej formy zaopatrzenia w sprzęt medyczny drogą wysyłkową. W tym przypadku zlecenie należy wysłać do firmy ConvaTec Polska Sp. z o.o., koniecznie podając adres, na który ma zostać wysłane zaopatrzenie stomijne, ponieważ na zleceniu nie ma już informacji o adresie pacjenta.

Zlecenie najlepiej wysłać listem poleconym na adres:

**ConvaTec Polska Sp. z o.o.
(Dział Pomocy ConvaTec)
al. Armii Ludowej 26
00-609 Warszawa**

Sprzęt stomijny dostarczymy Państwu bezpłatnie za pośrednictwem firmy kurierskiej DHL. Kurierzy są upoważnieni do pobrania dokumentu potwierdzenia odbioru od osoby odbierającej paczkę ze sprzętem stomijnym. Taki dokument jest dołączony do każdej przesyłki i osoba odbierająca paczkę musi podpisać się na nim czytelnie: imieniem i nazwiskiem, oraz podać swój numer PESEL. Dane te są wymagane przez NFZ i niezbędne do uzyskania refundacji za przesłany sprzęt.

W razie pytań prosimy o kontakt z Działem Pomocy ConvaTec, pod bezpłatnym numerem infolinii dla osób ze stomią 800 120 093.

PODSTAWA PRAWNA

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 2 sierpnia 2019 r. w sprawie zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne oraz zlecenia naprawy wyrobu medycznego (Dz. U. 2019 poz. 1555).

Ustawa z dnia 16 maja 2019 r. o zmianie ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. 2019 poz. 1096).

Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. o zmianie ustawy o systemie informacji w ochronie zdrowia oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. poz. 1515 i 2429 oraz z 2019 r. poz. 959). ●

WAŻNE DLA PACJENTÓW KORZYSTAJĄCYCH Z UPRAWNIEŃ 47ZN, 47DN

Jeśli korzystasz z uprawnień dodatkowych 47ZN, 47ZND, pamiętaj o konieczności zabrania na wizytę do lekarza/pielęgniarki orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności lub innego dokumentu równoważnego z orzeczeniem lub zaświadczenia lekarskiego (dotyczy uprawnień 47DN).

Od 1 stycznia 2020 roku osoba wystawiająca zlecenie na większą liczbę sztuk będzie zobowiązana do wpisania tych uprawnień na zleceniu oraz informacji o dokumencie (nazwie dokumentu, dacie wystawienia, dacie ważności uprawnień). Bez tych informacji na zleceniu sklep nie będzie mógł

wydać większych ilości sprzętu stomijnego. Zasada ta dotyczy zleceń wystawianych przez lekarza/pielęgniarkę na nowym wzorze zlecenia.

Od stycznia 2020 roku pacjent z uprawnieniem dodatkowym 47ZN, 47DN będzie mógł odebrać zaopatrzenie tylko raz w miesiącu, nie będzie możliwości uzyskania kolejnego zlecenia na ten sam okres (jak to miało miejsce dotychczas). Zatem proszę pamiętać, żeby lekarz/pielęgniarka wskazali taką liczbę sztuk na zleceniu, aby zabezpieczyć zapotrzebowanie na sprzęt stomijny w okresie, na który zostało wystawione zlecenie.



komfort bezpieczeństwo pewność siebie

stomijny pas brzuszny
z możliwością wycięcia
otworu

- zapobiega przepuklinom
- łagodzi ból
- podtrzymuje worek stomijny
- ułatwia wykonywanie ćwiczeń
- zalecany w przypadku wypadania stomii

Trzy wysokości pasa: 14, 22 i 28 cm.

Siedem rozmiarów: XS, S, M, L, XL, XXL, XXXL

Indywidualnie dopasowany otwór stomijny



REKOMENDOWANY PRZEZ
POLSKIE TOWARZYSTWO
PIELĘGNIAREK STOMIJNYCH

SKORZYSTAJ Z OKAZJI

10% zniżki w sklepie online

PTM10 *

* Kod rabatowy jest aktywny w okresie styczeń-marzec 2020 lub do wyczerpania zapasów

Sklep ONLINE

www.sklep.pani-teresa.com.pl

Gdzie pacjent może kupić pas?

SKLEPY STACJONARNE

mapa punktów sprzedaży:
www.pani-teresa.com.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA

Infolinia: 801 081 121

SUPLEMENTY DIETY – potrzebne czy nie?

CZĘŚĆ 1

W OSTATNICH LATACH OBSERWUJEMY W POLSCE OGROMNY WZROST SPOŻYCIA SUPLEMENTÓW DIETY. NIESTETY, WRAZ Z NIM ROŚNIE ZAGROŻENIE ZWIĄZANE Z MOŻLIWOŚCIĄ WYWOŁYWANIA PRZEZ NIE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH ORAZ NIEKORZYSTNYCH INTERAKCJI Z PRZYJMOWANYMI JEDNOCZEŚNIE LEKAMI.



Dr hab. n. med. Jarosław Woron

Farmakolog kliniczny

Zakład Farmakologii Klinicznej Katedry Farmakologii
Wydziału Lekarskiego UJ CM w Krakowie, Uniwersytecki
Ośrodek Monitorowania i Badania Niepożądanych
Działań Leków, Szpital Uniwersytecki w Krakowie

Z praktyki wynika, że zarówno pacjenci, jak i lekarze, nie do końca rozróżniają, co jest produktem leczniczym, a co suplementem diety. Tymczasem suplementy diety nie leczą, nigdy nie są alternatywą dla leków. Co więcej, stosowane niewłaściwie wraz z niektórymi lekami mogą szkodzić, powodując niekiedy ciężkie działania niepożądane, ze zgonami łącznie.

PUŁAPKI MARKETINGU

W polskiej rzeczywistości na pacjenta/konsumenta czyhają dwie istotne pułapki, które są często początkiem problemu. Pierwsza to rekomendacja marketingowa, która wiąże się z wielokrotnym powtarzaniem reklam konkretnych suplementów. W reklamach tych nierzadko występują znani aktorzy czy wokaliści, cieszący się szacunkiem i sympatią potencjalnych konsumentów. Nie można jednak nie zauważyć, że reklamy niejednokrotnie przekazują informacje, których nie zweryfikowano w prawidłowy i bezstronny sposób. Nie dostarczają nigdy kompletnych danych, dotyczących potencjalnych zagrożeń,

w tym przeciwwskazań do stosowania czy ryzyka wynikającego z przyjmowania ich razem z niektórymi lekami.

Druga pułapka to tzw. podżeganie chorobowe, które polega na takiej konstrukcji przekazu reklamowego, aby każdy, kto reklamy słucha, miał poczucie, że on także powinien brać konkretny suplement. Co więcej, w praktyce zdarza się, że dla celów reklamowych wymyśla się nieistniejące „jednostki chorobowe”, które mają na celu poszerzenie grona osób stosujących dany produkt. Opis tych „jednostek chorobowych” jest przy tym tak skonstruowany, aby każdy mógł opisywane objawy stwierdzić u siebie.

SUPLEMENT, CZYLI CO?

Nie dysponujemy dobrą definicją suplementów diety. Akceptowane jest traktowanie ich jako produktów stanowiących źródło skoncentrowanych składników odżywczych i innych, o działaniu fizjologicznym.

Zgodnie z Ustawą o bezpieczeństwie żywności i żywienia z sierpnia 2006 roku „suplementy diety to środki spożywcze, których celem jest uzupełnienie normalnej diety, będące skoncentrowanym źródłem witamin, składników mineralnych lub innych wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny, wprowadzone do obrotu w formie umożliwiającej dawkowanie”.

Konsekwencją powszechnej niewiedzy na temat tego, czym są leki, a czym suplementy diety, jest stosowanie tych drugich w leczeniu, do czego absolutnie nie są przeznaczone. W przypadku suplementów diety nie dysponujemy bowiem danymi, które pozwoliłyby przełożyć zawartość składników czynnych na stopień ich wchłaniania, a co za tym idzie – na aktywność



Suplementy diety powinniśmy stosować tylko wtedy, gdy istnieją wskazania do suplementacji.

biologiczną czy fizjologiczną. W przypadku suplementów diety nie są też wyznaczane parametry farmakokinetyczne, takie jak biodostępność czy profil farmakokinetyczny, które w przypadku produktów leczniczych są niezbędne zarówno w celu ustalenia dawki, jaką należy stosować, jak i częstotści jej podawania.

NIEWIELKIE WYMOGI FORMALNE

Warto zauważyć, że w przeciwieństwie do produktów leczniczych, wprowadzenie na rynek suplementu diety wymaga zgłoszenia tego faktu w Głównym Inspektoracie Sanitarnym, podania informacji o etykiecie, z zamieszczonym składem ilościowym i jakościowym, oraz informacji o pierwszym wprowadzeniu do obrotu. W porównaniu do produktów leczniczych wymagania te można nazwać minimalistycznymi. W przypadku suplementów diety wymogiem formalnym nie jest bowiem rejestracja, lecz powiadomienie Głównego Inspektora Sanitarnego. Przy czym Główny Inspektorat Sanitarny, zgodnie z Ustawą o bezpieczeństwie żywności i żywienia, nie wymaga badań potwierdzających jakość oraz skład suplementu diety przed wprowadzeniem go na rynek. Bazuje jedynie na deklaracji producenta suplementu dotyczącej jego zawartości, ufając, że owa deklaracja jest prawdziwa. Domniemanie uczciwości producentów suplementów diety może stanowić zagrożenie dla konsumenta, o czym można się przekonać, analizując wyniki audytów w tym zakresie Najwyższej Izby Kontroli.

CO JEST W ŚRODKU?

W skład suplementów wchodzi substancje, które są niejednokrotnie składnikami produktów leczniczych. W przypadku gdy

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

- Suplementy diety nie są alternatywą dla leków, służą do suplementacji. Nie należy ich stosować, jeżeli nie ma do niej wskazań.
- Tam, gdzie zaczyna się chorowanie, trzeba zakończyć suplementowanie.
- Nie jest możliwe przyjmowanie tych preparatów na zapas, gdyż może to zwiększać ryzyko wystąpienia działań niepożądanych, przy nikłej korzyści z suplementacji.
- Jeżeli pacjent oprócz leków chce przyjmować suplementy diety, należy ocenić ryzyko niekorzystnych interakcji. Konieczna jest więc konsultacja z lekarzem lub farmaceutą, bo konsekwencją interakcji może być nawet zgon.
- Należy stosować te produkty ze szczególną ostrożnością u dzieci, kobiet ciężarnych oraz karmiących, a także u chorych na nowotwory (szczególnie podczas leczenia systemowego) i u pacjentów w podeszłym wieku.
- Jeżeli producent informuje, że jego suplement przeszedł badania kliniczne, warto je dokładnie przeczytać.
- Nie należy ofiarowywać suplementów diety jako prezentów, ponieważ niechcący można obdarowanej osobie zaszkodzić.

wchodzą one w skład suplementu diety, muszą występować w dawkach mniejszych niż te stosowane w farmakoterapii. A zatem nierzadko brak jest danych, czy w tych niższych dawkach wykazują jakiegokolwiek działanie.

Nie sposób też nie zauważyć, że gdy w skład suplementów diety wchodzi substancje pochodzenia roślinnego, mogą one indukować zarówno działania niepożądane, jak i w znaczącym stopniu podnosić ryzyko niekorzystnych interakcji ze stosowanymi przez konsumentów/pacjentów lekami. Dlatego przed zastosowaniem suplementu warto zasięgnąć porady kompetentnego dietetyka, który wskaże, czy suplementy są nam w ogóle potrzebne, czy też wystarczy modyfikacja diety. Tym bardziej że ostatnio obserwujemy pojawianie się suplementów diety o absurdalnych składach, które w żaden sposób nie wpływają na poprawę funkcjonowania naszego organizmu, a są jedynie receptą na skuteczne jego sprzedawanie. ●

SZYBCIEJ, prościej, wygodniej

INTERNET NIE JEST WYŁĄCZNIE
DLA MŁODYCH. PRZECIWNIE,
TO WŁAŚNIE SENIOROM
ZAPEWNIĄ WIELE UDOGODNIENÍ
I UMOŻLIWIA ZAŁATWIENIE WIELU
CODZIENNYCH SPRAW DOSŁOWNIE
W KILKANAŚCIE MINUT.

TEKST *Anna Zarębska-Tutak*

Świat wokół nas szybko się zmienia. Nowe technologie wydają się dość skomplikowane, jednak coraz trudniej funkcjonować tak, jakby ich nie było i choćby z tego powodu nie warto nastawiać się do nich negatywnie. Są godne zainteresowania także dlatego, że oszczędzają czas, usprawniają dostęp do rozmaitych usług i umożliwiają szybkie załatwienie formalności bez wychodzenia z domu.

E-RECEPTA I INNE PLUSY

Od 8 stycznia tego roku w obiegu są już tylko elektroniczne recepty. Lekarz wystawia je w systemie e-zdrowie, opatruje kodem i przesyła pacjentowi SMS-em lub mailem. To, w jakiej formie otrzymasz receptę, zależy jest od tego, jakie zrobiłeś ustawienia w swoim **Internetowym Koncie Pacjenta**. No właśnie, a czym jest **IKP**? To specjalny system, w którym znajdują się twoje dane medyczne: historia leczenia, wystawione od 1 stycznia ubiegłego roku recepty czy zwolnienia lekarskie.

Warto to konto uaktywnić i z niego korzystać:

1. Przede wszystkim ze względu na e-receptę, którą jedynie z aktywnym kontem otrzymasz na telefon lub e-mail.
2. Wchodząc na swoje IKP, dowiesz się także, jak dany lek dawkować, a ponieważ lekarz i farmaceuta, logując się na twoje konto, będą widzieć, jakie leki przyjmujemy, unikniemy przekroczeń w dawkowaniu i groźnych interakcji substancji leczniczych.

Telemedycyna na dobre wkroczyła w naszą codzienność. Wiele wskazuje na to, że nie ma już od niej odwrotu.

3. Na Internetowym Koncie Pacjenta możesz upoważnić bliskie osoby – współmałżonka, dzieci czy wnuki – do wglądu w twoją dokumentację medyczną czy realizacji (wykupowania) recept.
4. Już od przyszłego roku na IKP znajdzie się też komplet naszych medycznych dokumentów, w tym elektroniczne skierowania do specjalistów, szpitala czy poradni – nie trzeba będzie ich już osobiście dostarczać.

Jak otrzymać dostęp do IKP? Trzeba uzyskać tzw. profil zaufany. I tu znów z pomocą przychodzi internet. Najlepiej bowiem założyć ten profil właśnie on-line, wykonując następujące kroki:

- Zaloguj się do swojego banku.
- Wejdź w zakładkę „Profil zaufany” i go załóż.
- W krótkim czasie otrzymasz potwierdzenie, że masz już profil i możesz z niego korzystać.

Uwaga: Aktualnie możliwość założenia profilu zaufanego oferują różne banki. Sprawdź, czy Twój bank jest wśród nich.

Jeśli masz rachunek w banku, który nie oferuje takiej usługi:

- Wejdź na: **pz.gov.pl/pz/register**, wypełnij formularz rejestracyjny i zaakceptuj go.
- W ciągu 14 dni od rejestracji wybierz się do punktu potwierdzającego – oddziału NFZ, urzędu gminy, urzędu skarbowego – i potwierdź swoją tożsamość. W ten sposób uaktywnisz profil zaufany. Jeśli chcesz sprawdzić, gdzie w twojej okolicy znajduje się punkt zatwierdzający, wejdź na:

pz.gov.pl/pz/confirmationPointAddressesList

Gdy masz już aktywny profil zaufany, możesz wchodzić



na rządowy portal **pacjent.gov.pl**, by przeglądać swoje dane, logując się do Internetowego Konta Pacjenta.

URZĘDOWE FORMALNOŚCI

Wspomniany wyżej profil zaufany przyda się również w finalizowaniu spraw urzędowych on-line – szybko, sprawnie i bez wychodzenia z domu. Służy do tego **Elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej** – w skrócie **ePUAP**. Za jej pośrednictwem wyślesz pismo do USC, US, ZUS czy urzędu gminy – nie tylko w swoim miejscu zamieszkania. Możesz w ten sposób m.in. złożyć wniosek o dowód osobisty dla siebie lub dziecka, zgłosić utratę lub zniszczenie tego dokumentu, zawiadomić o sprzedaży samochodu, dopisać się do spisu wyborców, uzyskać z USC odpisy aktów: małżeństwa, urodzenia, zgonu lub innych dokumentów, sprawdzić w ZUS, czy pracodawca cię ubezpieczył i jaką dostaniesz emeryturę, skontrolować w US swoje rozliczenia podatkowe, zgłosić spadek czy darowiznę, zarejestrować się jako osoba bezrobotna i skorzystać ze szkoleń, zarejestrować działalność gospodarczą, złożyć wniosek o Kartę Dużej Rodziny, a także wysłać pismo ogólne do wybranego urzędu. Co ważne, używanie ePUAP jest bezpłatne.

By móc korzystać z tych dobrodziejstw, musisz potwierdzić swoją tożsamość, czemu właśnie służy wspomniany profil zaufany. Wymagany jest on także do rejestracji na Platformie Usług Elektronicznych ZUS, czyli PUE. Dzięki PUE – do korzystania z której gorąco przekonuje ZUS – masz bieżący dostęp do danych swojego konta w ZUS, możesz przesłać drogą elektroniczną dokument, pismo czy wniosek (służy temu **Elektroniczna Skrzynka Podawcza**), a także umówić się na wizytę w oddziale.

MEDYCYNĄ ON-LINE

Prężnie rozwija się telemedycyna, dzięki której można przez internet skonsultować się z lekarzem. Na przykład za pomocą telefonu komórkowego, połączenia wideo albo czatu online. Specjalista rozmawia z chorym, robi wywiad medyczny, wypytuje o dolegliwości, ogląda pacjenta, np. zmiany skórne (dzięki kamerze przy połączeniu wideo lub za pomocą zdjęcia) i na tej podstawie udziela porady medycznej.

Przybywa zdalnych aparatów EKG, USG i innego rodzaju sprzętu, dzięki któremu pacjent sam może się zbadać, a następnie – telefonicznie lub internetowo – skonsultować ze specjalistą, który zinterpretuje wynik badania i postawi diagnozę.

Coraz więcej gabinetów i klinik oferuje e-wizyty, a więc spotkania z lekarzem przez internet. To dobre rozwiązanie dla osób, które nie mogą samodzielnie się poruszać, mieszkają daleko od specjalistycznej placówki medycznej albo z uwagi na charakter schorzenia wstydzą się przyjść na tradycyjną wizytę lub się jej obawiają. Wstyd czy lęk nie są dobrymi doradcami, im szybciej zdiagnozujesz chorobę, tym większe są szanse na jej wyleczenie.

CAŁY ŚWIAT DLA NAS

Pisaliśmy już na łamach „Naszej Troski” (Nr 55, październik 2017) o tym, że warto otworzyć się na nowe znajomości, zakładając profile na portalach społecznościowych. Przypomnijmy więc tylko, że zainstalowane na smartfonie w postaci aplikacji, pozwalają m.in. prowadzić bezpłatne rozmowy międzynarodowe, brać udział w licytacjach ciekawych przedmiotów i zbiórkach na cele charytatywne, otrzymywać powiadomienia o interesujących imprezach kulturalnych i wydarzeniach, śledzić wpisy blogerów, np. kulinarnych czy modowych, i korzystać z ich przepisów na co dzień.

Korzystając ze smartfona, zamówisz jedzenie z dostawą do domu, zarezerwujesz i kupisz bilet do kina, teatru czy na koncert, obejrzyjś dobry film, porozmawiasz – i zobaczysz się – z dawno niewidzianą rodziną, umówisz na wizytę u lekarza, zrobisz zakupy w internetowym sklepie czy aptece. Portale o profilu medycznym, np. ConvaTec.pl, oferują wiedzę dostarczoną przez ekspertów, a do tego filmy instruktażowe, np. jak korzystać ze sprzętu stomijnego.

Takich aplikacji jest więcej. Zdrowotne pozwalają monitorować ciśnienie czy wagę; sportowe – liczyć kroki i przejechane na rowerze kilometry, trenować według instrukcji np. jogę czy pilates; lojalnościowe – zbierać punkty w wybranych sklepach, drogeriach, aptekach; bankowe – robić przelewy i sprawdzać stan rachunku; muzyczne – układać listy ulubionych utworów, co przydaje się choćby w podróży; zakupowe – zamawiać towary w sklepach na całym świecie bez wychodzenia z domu; językowe – szkolić umiejętności lingwistyczne; transportowe – ekspresowo zamawiać taksówki i korzystać z promocji dla pasażerów. Czy to nie fantastyczne udogodnienia? ●

DLACZEGO warto wybaczać?

Chcesz być szczęśliwym przez chwilę – zemścij się.
Chcesz być szczęśliwym zawsze – przebacz.

Jean-Baptiste Henri Lacordaire

WYBACZANIE JEST STARE JAK ŚWIAT. TO AKT WPISANY W NASZĄ EGZYSTENCJĘ, KTÓRY OD WIEKÓW GWARANTOWAŁ PRZETRWANIE. I CHOĆ WYDAWAĆ BY SIĘ MOGŁO, ŻE ZJAWISKO TO JEST DOSKONALE ROZPOZNANE, GŁĘBSZA ANALIZA WSKAZUJE NA ROZMAITE PROBLEMY.



Katarzyna Borowicz

Psychoterapeutka i psychoonkolog, wieloletni pracownik kliniczny placówek służby zdrowia.

Badania naukowe wykazały, że wybaczenie krzywd ma dobroczynne skutki dla ciała i ducha. Można się zatem pokusić o wniosek, że ludzie wyrozumiali, akceptujący niedoskonałości własne i innych, żyją spokojniej, a możliwe że także dłużej.

ETAPY WYBACZANIA

Naukowcy wyróżnili pięć etapów drogi wiodącej przez proces wybaczenia. Pierwszy z nich to **zaprzeczanie**. Początkowa reakcja po doznanej krzywdzie jest przyrównywana do szoku pourazowego. Trudno nam przyjąć do wiadomości, że coś tak bolesnego przydarzyło się właśnie nam, i tym samym unikamy kontaktu ze skutkami doznanych zranień emocjonalnych. Jeśli zbyt długo pozostaniemy w tej fazie, zaczynamy odczuwać narastający smutek i brak radości z życia. To sygnał, że warto uznać własne skrzywdzenie.

Drugi etap to **oburzenie**. Decydującą rolę odgrywa tu doświadczanie gniewu. Jest on naturalną i zdrową reakcją na zadane rany. Zwykle bywa jednak tłumiony z powodu braku akceptacji – własnej i środowiska. Poza tym, ze względu na małe, a czasem żadne umiejętności dojrzałego radzenia sobie ze złością, wolimy ją stłumić niż jej doświadczyć. Ta nierozładowana energia frustracji ulega w naszym organizmie tzw. zamrożeniu.

Dlatego przeżywanie gniewu może okazać się zdrowe i doprowadzić do trzeciego etapu, jakim jest **żądza zemsty**. Reakcja ta jest nadal naturalną odpowiedzią na poczucie zranienia. Doświadczając gniewu, mamy zwykle ochotę na rewanż. Badania wykazały, że zemsta może być naprawdę „słodką”. Wymierzanie kary, nawet jeśli tylko w wyobraźni, pobudza układ nerwowy do wytwarzania endorfin. Te z kolei wywołują efekty podobne do przeciwbólowego działania opioidów, np. morfiny. Stąd żądza zemsty może stać się błędnym kołem z narastającym poczuciem winy w tle.

Owo obwinianie siebie może posłużyć za pomost do czwartego etapu. Po tym, jak przeżyjemy żal, rozpoznamy okoliczności związane z naszą krzywdą i uświadomimy sobie, że zemsta jest niemożliwa lub jest jak „ślepa uliczka”, będzie nas stać na **zatrzymanie się** i skupienie uwagi na sobie. Ale już nie jako ofierze, ale osobie dojrzałej, która szuka również własnej odpowiedzialności, błędów i słabości. Jesteśmy wtedy skłonni wybaczyć bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

WYBACZENIE CZY POJEDNANIE?

Łatwiej jest nam przebaczyć, gdy osoba, która nas skrzywdziła, okazuje żal, smutek i kieruje w naszą stronę wyrazy skruchy za to, co zrobiła. Przeprasza. W takich okolicznościach już tylko krok dzieli nas od piątego etapu, czyli **akceptacji*** zaistniałej sytuacji i niedoskonałości drugiego człowieka. W takim momencie łatwiej o obopólną zgodę i pojednanie.

TRUD WYBACZANIA

A co się dzieje, jeśli nasz krzywdziciel nie przeżywa skruchy? Wówczas gniew i ból zranienia mogą ponownie dać o sobie znać. Przebaczenie bez pojednania wydaje się trudniejsze. Wymaga przede wszystkim dokonania tego aktu w sobie samym. Nie ma tu drugiej strony, która przyjmie naszą krzywdę i uzna ją

*Akceptacja nie jest tożsama z przyzwoleniem na krzywdzące zachowania innych w stosunku do nas.



Wybaczenie to skomplikowany, zindywidualizowany proces, który rządzi się swoimi prawami.

WARTO PRZECZYTAĆ

- Elizabeth Kubler-Ross, David Kessler, „Lekcje życia”, Media Rodzina
- Colin C. Tipping, „Radykalne samowyznaczenie”, Wydawnictwo Medium
- Kazimierz Pytko, „Jak nauczyć się wybaczać? 5 etapów drogi do odpuszczenia”, www.focus.pl
- Jan Twardowski, „Tylko miłość się liczy”, Wydawnictwo Święty Wojciech

za rezultat swojego błędu. Ojciec William Meninger, zakonnik z klasztoru św. Benedykta w Kolorado, twierdzi, że wybaczenie jest w rzeczywistości czymś, co robimy we własnym wnętrzu i dla siebie. Jest aktem zmiany naszych uczuć, myśli i oczekiwań.

WYBACZYĆ KOMU?

Z badań szwajcarskiego psychiatry i psychologa Carla Junga (zm. 1961) wynika, że wszyscy odczuwamy silną i trwałą niechęć do samych siebie. Część chrześcijańskich uczonych uważa, że jest to skutek grzechu pierworodnego. Inni łączą tę niechęć z tłumioną frustracją w stosunku do naszych pierwszych opiekunów. Uważają, że w efekcie dziecięcej lojalności, aby chronić „obiekt” najważniejszej relacji, zatrzymujemy tę złość i kierujemy przeciwko sobie. Wynika stąd, że wybaczać możemy nie tylko innym ludziom, ale także sobie.

AKT UMYŚŁU CZY SERCA?

Robert Enright, wybitny profesor psychologii z Uniwersytetu Wisconsin- Madison, twierdzi że wybaczenie to nie tylko rezygnacja z prawa do urazy i negatywnych osądów, lecz nakaz, aby zastąpić je współodczuwaniem, życzliwością i miłością. Dzięki temu możliwe staje się odpuszczenie krzywdy, zaakceptowanie zranienia i nauczenie się życia z nim. W tej trudnej lekcji mamy szansę lepiej poznać samych siebie. Jesteśmy gotowi wybaczyć sobie i innym, nie oczekując żadnej rekompensaty. Wybaczymy po to, by siebie uleczyć, a osoba, która nas skrzywdziła, jest kimś więcej niż jej błędy. Sama też otrzymała w życiu wiele ran.

WIELOKROTNY CZY JEDNORAZOWY?

Wybaczenie to nieustający, powtarzający się cykl. Nie wystarczy poprzestać na jednym, by do końca życia mieć tzw. święty spokój. Najtrudniejszy jest ten pierwszy raz, gdy ścieżka wspo-

mnianych pięciu etapów wybaczenia wydaje się zbyt trudna do przebycia. Z przebaczeniem jest jak z nauką języków obcych. Kiedy ją zawiesimy, nie oznacza to, że zdobyta dotychczas wiedza zniknie. Straci jednak na jakości i stanie się pomocna w mniejszym niż dotąd zakresie bądź wcale.

DOBROWOLNE CZY OBOWIĄZKOWE?

Zdaniem Elizabeth Kubler-Ross, szwajcarskiej lekarz psychiatry i autorki poczytnych książek, „musimy wybaczać, żeby żyć pełnią życia (...). Wybaczenie jest sposobnością, by zagoić nasze rany, a tym samym nawiązać lepszy kontakt z sobą i innymi”. Sama autorka twierdzi z poczuciem humoru, że jeśli nie wybaczy wszystkiego do śmierci, to nie będzie się tym przejmować, gdyż nie zamierza odejść z tego świata jako święta. Rozumie jednak, że są sprawy, które powinna wybaczyć, ale jeszcze nie potrafi tego zrobić.

KONSEKWENCJE WYBACZANIA

Przebaczenie może nam dać wiele, np. poczucie pełni. Dzięki niej będziemy się czuli spokojniejszymi i lepszymi ludźmi. Może nam też dać poczucie wolności do bycia tym, kim naprawdę jesteśmy, oraz pozwolić na głębokie przeżywanie szczęścia i autentycznej miłości. A w rezultacie umożliwiać tworzenie dobrych relacji, które są źródłem spełnienia i dobrego życia.

KIEDY JEST NAJLEPSZY CZAS?

Znamy pierwsze wersy wiersza ks. Jana Twardowskiego „Śpieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą”. Słowa te mogłyby być równie wymowne w zdaniu „Śpieszmy się wybaczać”, bo niewyleczone, dawne urazy i gniew przeszkadzają nam kochać. Aby otworzyć serce na miłość, trzeba je uzdrowić, uleczyć zranienia. A najlepszym panaceum na zranione serce zdaje się wybaczenie. To plan na całe nasze życie. ●

SKROMNY CZŁOWIEK, WZOROWY STOMIK. KTOŚ WIELKI, Z KIM PRZEZ CHWILĘ BYŁYŚMY BLISKO. JUŻ SAMO PRZEBYWANIE W JEGO TOWARZYSTWIE PRZYNOSIŁO OGROMNĄ RADOŚĆ – TAK ANETA TROJANOWSKA I DOROTA MIGDALSKA, PANIE ZE SKLEPU MEDYCZNEGO FIRMY CONVATEC PRZY ULICY KROCHMALNEJ W WARSZAWIE, WSPOMINAJĄ JANA KOBUSZEWSKIEGO.

TEKST *Agnieszka Świącicka*

Cieszymy się życiem

Jeżeli człowiek jest na coś skazany i coś jest nieodwracalne, trzeba to zaakceptować. Im szybciej to zrobię, tym lepiej. Taka jest moja filozofia życiowa – mówił Jan Kobuszewski w wywiadzie dla magazynu „Nasza Troska”*. Jak podkreślał, ze swoją kolostomią oswajał się przez... dwa dni. – Przestałem przykładąć wagę do głupstw, do rzeczy, które człowiek wyolbrzymia, a które nie są tego warte – tłumaczył. I dodawał: – Cały czas uprawiam zawód, cały czas cieszę się życiem. Mniej więcej miesiąc po operacji pojechałem na duże tournée po Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Kiedy lekarze prowadzący zadzwonili do mojego przyjaciela profesora, który mnie operował, z pytaniem, czy mogę jechać, odpowiedział: „A niech jedzie. Albo przetrwa, albo go szlag trafi”. Wiedział, że przetrwam. Doskonale dałem sobie radę. To był wyczyn, który utwierdził mnie w przekonaniu, że wszystko jest w porządku.

NIE CIOS, ALE DAR OD LOSU

Słynny aktor dość często pojawiał się na spotkaniach pacjentów stomijnych. Zawsze wtedy powtarzał: – Stomia to nie jest choroba wstydliva. Nie należy się jej wstydzić. W moim macierzystym teatrze Kwadrat wiedzą o niej wszyscy. Wchodząc na scenę, w ogóle nie pamiętam, że jestem nieco inny od moich kolegów. Oni o tym pamiętają, ale traktują mnie jak normalnego człowieka. Choć nigdy nie wiadomo, co nas w życiu może spotkać, jak możemy zostać doświadczeni, cieszymy się życiem, a to, co niektórzy z nas traktują jako cios od losu, niech przestaną tak to traktować, niech traktują jako dar. Bo gdyby nie operacja, nie stomia, dawno byśmy już nie żyli. A tak żyjemy. Proszę ze stomią się zaprzyjaźnić, polubić ją, zaakceptować. Żyć pełnią życia, na co zasłużyliśmy.



JAN
KOBUSZEWSKI

Jeden z najwybitniejszych i najbardziej lubianych polskich aktorów. Jego role teatralne, filmowe i kabaretowe przeszły do historii kultury. Zmarł 28 września 2019 roku w Warszawie. Przez 32 lata był stomikiem.



Jak zdradziła pani Dorota Migdalska (na zdj. z prawej), pan Jan cenił rady pielęgniarki, pani Reni (na zdj. z lewej), z którą się zaprzyjaźnił.

BUDZIŁ W LUDZIACH OPTYMIZM

W prowadzeniu aktywnego życia, zarówno zawodowego, jak i prywatnego pomagał Janowi Kobuszewskiemu sprzęt firmy ConvaTec, który odbierał w sklepie przy ulicy Krochmalnej 32A w Warszawie. Pracujące w nim panie, Dorota Migdalska i Aneta Trojanowska, ze wzruszeniem opowiadają:

– Tłum w sklepie, wchodzi pan Jan, mówi: „To są moje matki boskie”. Siada na krześle i czeka na swoją kolejkę. Nigdy nie wykorzystywał faktu, że był kimś znanym. Zawsze elegancko ubrany, uśmiechnięty. Nie spieszył się. Nie poganiał. Wszyscy go rozpoznawali, budził w ludziach optymizm. Podchodził do nich. Nie narzucał się ze swoją obecnością, ale inicjował rozmowę dowcipem. Czuł, że stomia to nowe życie, które zostało mu ofiarowane i cieszył się każdym dniem.

– Był wzorowym pacjentem, naszym bohaterem. Pilnowaliśmy regularności odbioru sprzętu, który uważał za coś cennego. Sam go wymieniał, używał dwuczęściowego, wiedział, że gwarantuje mu bezpieczeństwo, pozwala występować na scenie. Pan Jan był minimalistą. Urodził się w trudnych czasach, przeżył wojnę, niedostatek i biedę. Nauczył się oszczędzania. Nasz sprzęt bardzo dobrze się u niego sprawdzał, więc gdybyśmy nie pilnowali terminu i nie przypominały, pewnie pan Jan pojawiałby się dużo rzadziej. Z racji oszczędnościowego trybu używania sprzętu odwiedzał nasz sklep co pięć miesięcy, a powinien co trzy. Gdy przychodził, to jakby słońce wstępowało. Od progu witał nas uśmiechem, zachowywał optymizm mimo wszystko. Samo obcowanie z nim przynosiło dużo radości.

*Kwiecień 2003 roku

– Twierdził, że zawsze miał szczęście do ludzi, ale według nas to szczęście emanowało z niego i udzielało się innym. Podczas naszych spotkań w sklepie opowiadał o chorobie żony, o córce, wnukach. Rodzina stanowiła dla niego największą wartość. Jego pasją – oprócz zawodu – była działka na Mazurach. Cekał, żeby tam jechać. Pracował i odpoczywał, cieszył się tym miejscem. Spędzał na działce kilka miesięcy w roku.

– Był bardzo skromnym człowiekiem, z zasadami moralnymi, głęboko wierzącym, związanym z kościołem pw. św. Stanisława Kostki na warszawskim Żoliborzu, gdzie często przychodził i oddawał się modlitwie. Żył skromnie, nie zarabiał na swojej chorobie. Nigdy nie odmówił udziału w spotkaniach z innymi pacjentami stomijnymi, których zawsze dopingował i podnosił na duchu. Gdy zaprosiliśmy go jako gościa specjalnego na spotkanie w warszawskim kinie Wisła (8 czerwca 2016 roku), usiadł razem z innymi stomikami. Wyszedł na scenę tylko po to, żeby powiedzieć kilka słów do tych, którzy – tak jak on – doświadczali na co dzień życia ze stomią.

– Podczas ostatniej wizyty w sklepie był już bardzo słaby. Kiedy dowiedzieliśmy się o śmierci pana Jana, poczułyśmy ogromny smutek. Jakby odszedł ktoś z rodziny. Bo chociaż nie byliśmy przyjaciółmi, dobrze się poznaliśmy. Przychodził do nas, czuło się jego wdzięczność za opiekę. To był ktoś wielki, kto przez chwilę był bardzo blisko z nami. Wśród wielu wygłoszonych na pogrzebie słów wielokrotnie podkreślono skromność pana Jana, który za największą nagrodę uważał uśmiech widzów, i jego życiowy optymizm, który pomógł mu stoczyć walkę z chorobą nowotworową i zaakceptować stomię. ●



Chociaż pan Jan Kobuszewski nie przepadał za zmianami, zawsze wiedział, jaki nowy sprzęt oferuje firma ConvaTec. Informowała go o tym pani Aneta Trojanowska.

PROFILAKTYKA PRZECIWPZEPUKLINOWA

– pasy stomijne

PRZEPUKLINA OKOŁOSTOMIJNA SPRAWIA WIELE PROBLEMÓW I OBNIŻA JAKOŚĆ ŻYCIA. DZIĘKI CORAZ LEPSZYM PRODUKTOM MOŻNA OGRANICZYĆ RYZYKO JEJ WYSTĄPIENIA.

Pas stomijny, stosowany od pierwszego dnia po operacji, to gwarancja poczucia bezpieczeństwa, pewności siebie i komfortu, na który każdy może sobie pozwolić. W myśl zasady „lepiej zapobiegać niż leczyć” pas stomijny to niezbędna profilaktyka przeciwprzepuklinowa.

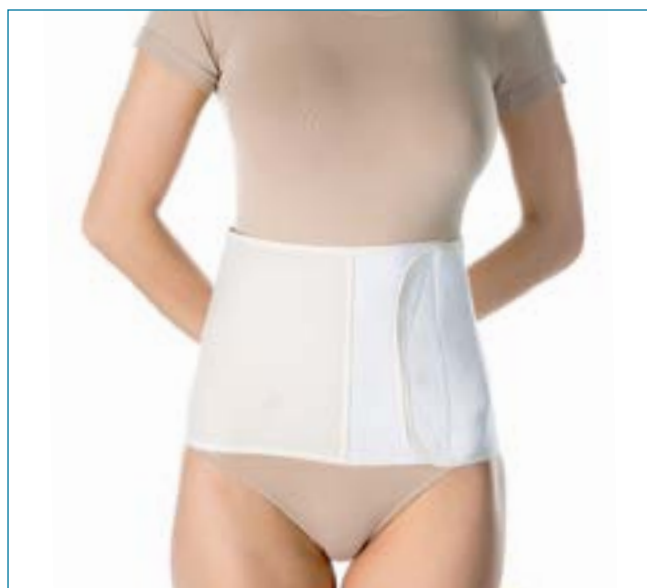
PRZEPUKLINA OKOŁOSTOMIJNA

Jest to uwypuklenie się zawartości jamy brzusznej do otworu w powłokach brzusznych, przez które wyłoniona została stomia. Może wystąpić w ciągu kilku miesięcy po operacji. Mimo najlepszej techniki operacyjnej i stosowania tzw. zasad dobrej stomii pojawienie się przepukliny okołostomijnej jest nieuniknione. To najczęściej występujące powikłanie, dotyczy aż 80 proc. pacjentów, którzy przeżyli ponad pięć lat od operacji wyłonienia stomii. Czas od wyłonienia stomii, wiek, zwiotczenie i osłabienie mięśni brzucha w połączeniu ze zwiększonym ciśnieniem wewnątrzbrzusznym, a także nadwaga – to czynniki, które mogą doprowadzić do wystąpienia tego powikłania.

Najważniejsza staje się więc profilaktyka przeciwprzepuklinowa. Zdrowy tryb życia, odpowiednie ćwiczenia mięśni brzucha oraz zewnętrzne wspomaganie zmniejszają ryzyko wystąpienia przepukliny. Stosowanie pasa stomijnego – już we wczesnym okresie pooperacyjnym – jest zalecane jako niezbędne w ramach profilaktyki i zapobiegania przepuklinie okołostomijnej.

STOMIJNY PAS BRZUSZNY

Jest to rodzaj opaski uciskowej, stosowanej po różnych operacjach brzusznych, zakładany dookoła brzucha na wysokości



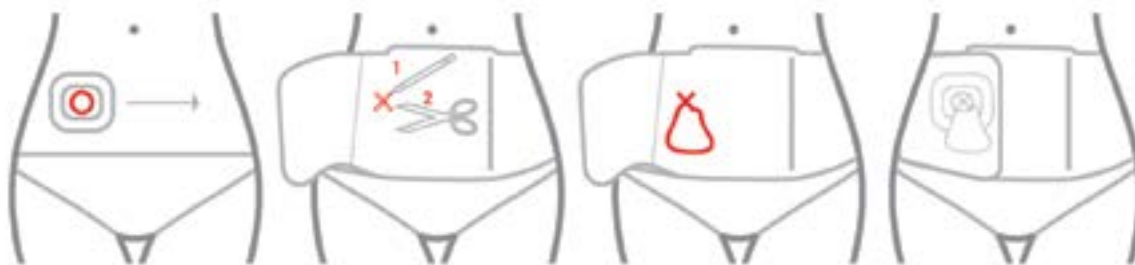
Pas stomijny zmniejsza ryzyko wystąpienia przepukliny w okolicy przetoki i wzmacnia mięśnie brzucha podczas wysiłku.

od biodra do talii. Pas przeznaczony jest do zewnętrznego podtrzymywania powłok brzusznych w stanach pooperacyjnych w obrębie jamy brzusznej, w przypadku przepuklin: okołostomijnych, w bliźnie pooperacyjnej lub w linii białej.

WSKAZANIA DO STOSOWANIA:

- zapobiega przepuklinom w bliźnie pooperacyjnej
- zapobiega przepuklinom w okolicy stomii
- łagodzi dolegliwości bólowe, unieruchamiając powłoki brzuszne

JAK WYCIĄĆ OTWÓR STOMIJNY W PASIE?



- ✓ Założyć pas tak, aby obszar przeznaczony do wycięcia otworu stomijnego obejmował miejsce wyłoniętej stomii po lewej lub prawej stronie.
- ✓ Zaznaczyć kropką środek stomii – umiejscowienie otworu.
- ✓ Zdjąć pas i ułożyć go na płaskiej powierzchni.
- ✓ Zmierzyć średnicę pierścienia zatrzaskowego w stosowanej płytce stomijnej.
- ✓ W przypadku worka stomijnego jednoczęściowego dopasować otwór według indywidualnej potrzeby do średnicy przylepca.
- ✓ Na pasie, ołówkiem, narysować kształt otworu zgodny ze zmierzonym przed chwilą kształtem pierścienia zatrzaskowego (niekoniecznie regularne koło); kształt otworu musi umożliwiać uwolnienie worka stomijnego na zewnątrz.
- ✓ Narysować ołówkiem obszar o 1 cm mniejszy od zaznaczonego kształtu.
- ✓ Wyciąć zaznaczony obszar, materiał do wycięcia nie strzępi się.
- ✓ Założyć pas, zapiąć na rzep. Worek stomijny wyprowadzić przez wycięty otwór.
- ✓ Worek stomijny zabezpieczyć siatką osłaniającą.

Pasa można używać także bez konieczności wycinania otworu na stomię. Wtedy worek stomijny pozostaje delikatnie ukryty pod pasem, ale nieściśnięty dzięki elastycznej dzianinie i wyjątkowemu laminatowi. Decyzja co do wycięcia otworu jest indywidualna.

- usztywnia tułów, umożliwiając podejmowanie bezpiecznej aktywności fizycznej
- w przypadku wypadania stomii podtrzymuje ją i ogranicza rozmiar wypadania
- przytrzymuje przylepiec płytki i worek stomijny
- ułatwia wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha i podejmowanie pełnej aktywności fizycznej.

JAK DOBRAĆ WŁAŚCIWY PRODUKT?

Aby prawidłowo dobrać pas stomijny, należy dokonać dwóch pomiarów. Pierwszy z nich to pomiar obwodu brzucha na poziomie wyłoniętej stomii, a drugi to wysokość, jaką powinien mieć pas. Wysokość pasa powinna obejmować worek przepuklinowy oraz powierzchnię powłok powyżej i poniżej przepukliny. Obydwu pomiarów należy dokonać w pozycji leżącej. Tak zdjęte pomiary gwarantują odpowiednie dopasowanie pasa.

JAK NOSIĆ?

Pas stomijny zakładany jest rano, w pozycji leżącej, po tzw. ułożeniu powłok brzusznych. Zaleca się noszenie go codziennie podczas wykonywania aktywności, w trakcie gimnastyki czy uprawiania sportu, aby czuć się bezpiecznie i komfortowo.

Można zakładać go bezpośrednio na skórę lub bieliznę bawełnianą. Zaleca się noszenie pasa z przerwami w ciągu dnia, aby nie „rozleniwić” mięśni brzucha. Nie stosuje się pasa w czasie odpoczynku i podczas snu.

Pasy przepuklinowe powinny być zmieniane co 3–6 miesięcy, w zależności od stopnia zużycia. Każdy rodzaj stomii może zostać zabezpieczony przez stomijny pas brzuszny. W przypadku kolostomii pas przepuklinowy nie blokuje swobody odpływu treści do worka.

STOMIJNY PAS BRZUSZNY Z MOŻLIWOŚCIĄ WYCIĘCIA OTWORU MARKI PANI TERESA®

PANI TERESA z myślą o wszystkich stomikach, przy współpracy pielęgniarek stomijnych stworzyła stomijny pas brzuszny z możliwością wycięcia otworu, który jest rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Pielęgniarek Stomijnych. Każda stomia jest inna, ma niepowtarzalny kształt, tak jak każdy pacjent jest inny, ma swoje potrzeby i upodobania. Pas stomijny z możliwością wycięcia otworu wychodzi naprzeciw tym oczekiwaniom i staje się produktem, który każdy może indywidualnie dostosować do siebie. ●

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. Iwaszkiewicza 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. Kościuski 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 68, 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
pl. Hirszfelda 16/17,
tel. 71 333 25 45

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

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

Woj. kujawsko-pomorskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. lubelskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. lubuskie

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

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

Koźuchów 67-120
Sklep Med. ALLMED
ul. 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. Kawalerijska 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. Wazowa 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. Kościuski 52, tel. 24 254 31 80

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

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

Łódź 93-173
Sklep Med. PRO-MED
ul. Lecznicza 6,
tel. 42 682 57 61, 682 66 35

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

Łódź 90-368
PROFESOR DZIŹI 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 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 2,
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. Kościuski 67, tel. 14 686 27 20

Brzesko 32-800
Sklep Med. M&M
ul. T. Kościuski 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

Olkusz 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 87

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. opolskie

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

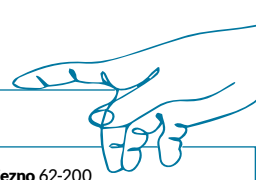
Kędzierzyn-Koźle 47-220
Sklep Med. REHABMED
ul. Ractawicka 20, tel. 77 482 66 10

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

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
NZOZ SANATIS
ul. Zamkowa 5,
tel. kom. 728 334 315

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

Woj. podkarpackie

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

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

Woj. podlaskie

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. pomorskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. śląskie

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

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

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

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

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. RELAKS
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

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

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

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. Sławkowa 5, tel. 32 353 90 40

Katowice 40-009
Sklep Med. PLASTER
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 1, 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. RELAKS
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 43-400
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

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

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

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

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

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

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

Żory 44-240
Sklep Med. REHABMED
ul. Dolne Przedmieście 5,
tel. 32 435 50 98

Żory 44-240
Sklep Med. RELAKS
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 25-516
Sklep Med. LIFE+
ul. Artwinińskiego 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+
ul. 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. Schinza 13, tel. 15 864 75 83,
tel. kom. 697 068 627

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

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

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

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

Kielce 25-516
Sklep Med. LIFE+
ul. 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. Schinza 13, tel. 15 864 75 83,
tel. kom. 697 068 627

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

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

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

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

Woj. warmińsko-mazurskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Olsztyn 10-015
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

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

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

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

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

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

Poznań 60-371
Sklep Med. MEDICA HUMANA
MAG-STOM
ul. Międzychodzka 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 03 00 wew. 373

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

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

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

Woj. zachodniopomorskie

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

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

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

Szczecin 71-470
Sklep Med. MEDICA HUMANA
STOMIA-MED
ul. Arkońska 4



ADRESY PORADNI STOMIJNYCH I PIELĘGNIARSKICH PUNKTÓW KONSULTACYJNYCH

Woj. dolnośląskie

Dolnośląskie
Centrum Onkologii,
Poradnia Stomijna,
pl. Hirsfelda 12
53-413 Wrocław
Budynek H, piętro 1., p. 117
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. Kamińskiego 73A
51-124 Wrocław
Ośrodek Onkologii,
poziom -1, pokój 0.08
Czynna w każdy wtorek
od godz. 15.00
Opiekun: piel. Anna
Śmiżewska
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. Bizela,
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 Med.
ART-MED
ul. Słowackiego 1
(wejście od ul. Gdańskiej)
85-950 Bydgoszcz
tel. 795 557 932,
52 322 01 13

Pielęgniarski Punkt
Konsultacyjny
ORTOMEDICA
ul. Dworcowa 55
88-100 Inowrocław
tel. 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. stom.
Małgorzata Bocheńska
tel. kom. 697 068 614,
501 608 501

Szpital Skawina Sp. z o.o.
im. Stanley 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
Szytler – certyfikowana
piel. stomijna
tel. 14 624 00 43

Woj. mazowieckie

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

SPZOZ Wojewódzki
Szpital Zespolony Poradnia
Proktologiczno-Stomijna,
ul. Medyczna 19
09-400 Płock

Kierownik poradni:
dr Mariusz Obrębski
tel. 24 364 62 84

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

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

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

Woj. opolskie

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

Woj. podlaskie

Uniwersytecki Szpital
Kliniczny w Białymstoku
Poradnia i Klinika Chirurgii
Ogólnej dla Chorych
ze Stomią,
ul. Waszyngtona 15A
15-274 Białystok
Opiekun: piel. stom.
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. stom.
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
tel. 58 726 03 93
Czynny w środy
w godz. 10.30–15.00

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 Elk
Kierownik poradni:
dr Maria Ulrych-Karasińska

Czynna we wtorki
w godz. 15.00–17.00
tel. 87 610 84 17

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

Woj. wielkopolskie

Wielospecjalistyczny
Szpital Miejski
im. Józefa Strusia
Poradnia Proktologiczna
i Stomijna,
ul. Szwajcarska 3
61-285 Poznań
tel. 61 873 90 66

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

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

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

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

Woj. zachodniopomorskie

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

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

LIMITY NA SPRZĘT STOMIJNY

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

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

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

POLSKIE TOWARZYSTWO STOMIJE POL-ILKO

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

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

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

ODDZIAŁY REGIONALNE (ADRESY DO KORESPONDENCJI):

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

STOMIA W INTERNECIE

www.convatec.pl

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 STOMIJE

1 Pomorskie Stowarzyszenie Stomijne

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

2 Dolnośląskie Stowarzyszenie Stomijne

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

3 Łódzkie Stowarzyszenie Stomijne

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

KLUBY OSÓB ZE STOMIĄ

1 NOWY SĄCZ – Jan Woźniak,

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

1 PIŁA – Ewa Sowińska, ul. Jagiellońska 11,

64-920 Piła, tel. 67 214 16 54.

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

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

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

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

Dwuczęściowy sprzęt stomijny

NATURA[®] 

Stworzony z myślą o Twojej stomii



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

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

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

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



Jeśli nie stosowałeś i nie znasz jeszcze dwuczęściowego sprzętu NATURA[®]  zadzwoń, aby otrzymać bezpłatne próbki
608 698 046*

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. 2020

* opłata według stawek operatora

 **ConvaTec**