

nasza Troska



LAT W POLSCE



WIELKIE POWROTY

Historie pacjentów

SPOTKANIA

**PROFESOR
KRZYSZTOF
BIELECKI**

ZDROWIE

**ANTYBIOTYKI
POD LUPĄ**

PSYCHOLOGIA

**LĘK
W CIEŃ
PANDEMII**

NOWE TECHNOLOGIE

**CZAS
WEBINARÓW**

SPIS TREŚCI

FELIETON:	
Dr Wojciech Szczęsny	5
WIELKIE POWROTY:	
Sylwetki laureatów.....	6
SPOTKANIA:	
prof. Krzysztof Bielecki.....	10
Ewa Drzyzga.....	12
PIELĘGNACJA STOMII:	
Uczucie parcia na odbyt	16
NOWE PRODUKTY:	
Pianka i żel PRESENTA®	18
ROZMOWA:	
Dr Paweł Grzesiowski	20
ZDROWIE:	
Antybiotyki – jak je przyjmować?	22
DIETA: Mity żywieniowe cz. 2.....	24
NOWE TECHNOLOGIE:	
Webinary – spotkanie z wiedzą.....	26
PSYCHOLOGIA:	
Lęk w cieniu pandemii	28
SPOTKANIE ZE SZTUKĄ:	
Mirosława Misiarek-Rosołowska	30



Chcielibyśmy już cieszyć się z Państwem z końca pandemii. Tymczasem musimy żyć w jej cieniu. Wierzimy jednak, że w końcu minie, jak mija wszystko, co złe. Aby nie skupiać się tylko na tym, co trudne, zachęcamy do lektury naszych tekstów. Jest w nich dużo optymizmu, solidnej wiedzy i mądrych wskazówek, a tego nam teraz bardzo potrzeba. Okazuje się bowiem, że lęk najłatwiej opanować dzięki rozsądkowi i sprawdzonym informacjom, a siłę wewnętrzną czerpać od innych. W tym wydaniu prezentujemy m.in. historie życia bohaterów najnowszej edycji „Wielkich Powrotów”. Niezmiennie budujące, budzące szacunek i podziw.

Z radością też zapowiadamy, że w 2021 roku będziemy świętować **jubileusz 30-lecia istnienia firmy ConvaTec w Polsce**. Już dziś dziękujemy, że są Państwo z nami. Wiemy, że bez Was to święto nie byłoby możliwe. Dlatego zapewniamy, że zrobimy wszystko, aby nadal być blisko Państwa i wspierać na każdym kroku życia ze stomią.

Zdrowego Nowego Roku!



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

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

SPOTKAJMY SIĘ NA FANPAGE'U!



Nasz fanpage na Facebooku rośnie jak na drożdżach. Jesteśmy już jedną z największych grup zrzeszających stomików oraz inne osoby związane z tym tematem.

Do końca roku 2020 mamy nadzieję na zdobycie 2000 followersów. Mimo to nie osiadamy na laurach i chcemy kontynuować nasze starania. Dlatego od połowy września br. wprowadziliśmy na naszego Messengera dyżury, podczas których na pytania odpowiadają osoby na co dzień obsługujące infolinię Działu Pomocy



ConvaTec. Jeśli więc nurtują Państwa jakies pytania i woła Państwo pisać niż rozmawiać przez telefon, zachęcamy do kontaktu przez Messenger na naszym fanpage'u <https://www.facebook.com/stomia.pl> Dołączcie Państwo do nas i bądźcie z nami na bieżąco! ●

WARTO POKOCHAĆ WEBINARY

Rok 2020 ze względu na pandemię jest trudny dla nas wszystkich. Wiele z naszych działań przeniosło się więc do internetu, a nowością stały się webinary, czyli wykłady internetowe.

Zakaz zgromadzeń i potrzeba izolacji zainspirowały nas do zorganizowania dziewięciu spotkań dla osób ze stomią, dzięki którym mogliśmy zagościć w Państwa domach. Prowadzenie webinarów powierzyliśmy wybitnym specjalistom. Webinary to doskonała forma spotkania, zwłaszcza w czasie, kiedy

dostęp do specjalistów jest ograniczony, bo tematy dotyczą naczęstszych problemów stomików i każdy znajdzie w nich coś dla siebie. Zaletą jest też możliwość wzięcia w nich aktywnego udziału poprzez czat z innymi uczestnikami i zadawanie pytań. Ale, co najważniejsze, jest to bezpieczna forma spotkania, bo odbywa się na ekranach Państwa komputerów lub telefonów. W 2021 roku będziemy rozwijać się w tym kierunku, poszukując tematów ciekawych dla osób żyjących ze stomią. ●

PERŁOWY JUBILEUSZ

Wielkimi krokami zbliża się rok 2021. Dla ConvaTec będzie on wyjątkowy, ponieważ będziemy obchodzili 30-lecie istnienia naszej firmy w Polsce.

Z pewnością niektórzy z Państwa pamiętają, że ConvaTec był pierwszą firmą oferującą zaopatrzenie stomijne osobom ze stomią, pierwsi wprowadziliśmy infolinię dla pacjentów, a teraz, w ramach programu me+ oferujemy szereg serwisów wspierających pacjentów w życiu ze stomią. Jednak to produkty są tutaj najważniejsze i dlatego niezmiennie już od 30 lat oferujemy naszym pacjentom sprzęt stomijny najwyższej jakości. Wszystko zaczęło się od wprowadzenia na polski rynek pierwszych worków stomijnych w systemie jedno- i dwuczęściowym, których przylepce były wykonane z materiału Stomahesive® o wyjątkowych właściwościach ochronnych.



W związku z perłowym jubileuszem chcemy podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do naszego sukcesu. Dziękujemy zatem pacjentom, którzy są z nami na co dzień, oraz pracownikom firmy, którym los naszych pacjentów nigdy nie był obojętny, a także lekarzom i pielęgniarkom, którzy zaufali nam na tyle, by rekomendować nasz sprzęt stomijny swoim pacjentom. Właśnie dla nich, w podziękowaniu za codzienny trud, firma ConvaTec stworzyła **wyjątkowy kalendarz**. Znalazły się w nim sylwetki naszych pacjentów, którzy dzięki opiece lekarzy i pielęgniarek stomijnych oraz dzięki właściwemu zaopatrzeniu mogą w pełni cieszyć się życiem. Okładka tego kalendarza jest okładką 62. wydania „Naszej Troski”, które właśnie trzymają Państwo w rękach. ●

WEBINAR

FOT. FOTOLIA (1)

nasza Troska

„Nasza Troska”

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

www.convatec.pl
www.stomia.pl

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

Bezpłatna infolinia:
800 120 093

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

Opracowanie graficzne
Natalia Królikowska

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

Rok 2020 już za nami

Pandemia niestety nie słabnie i już powoli tęsknimy za naszymi cyklicznymi spotkaniami, organizowanymi bezpośrednio, a nie w rzeczywistości wirtualnej. Musimy mieć zatem cierpliwość i nadzieję, że nowy rok przyniesie przełom w walce z koronawirusem.

Na razie zachęcamy do telefonicznych i mailowych kontaktów z naszymi oddziałami. Prosimy też o śledzenie naszych kanałów w internecie, gdzie można znaleźć wiele ciekawych propozycji spotkań i inicjatyw, w których warto wziąć udział zdalnie.

Cieszymy się, że udało się nam doprowadzić do wydania kolejnego, 5. numeru naszego pisma „Stomik”. Będzie dostępny w naszych oddziałach oraz w sklepach medycznych, poradniach i współpracujących z nami placówkach medycznych, a wersja elektroniczna – na naszej stronie internetowej.

Drugie półrocze 2020 r. przyniosło nam kilka smutnych pożegnań. Odeszli od nas Barbara Krakowska, prezes oddziału w Płocku i sekretarz generalny POL-ILKO, oraz Jerzy Kasprzak, prezes ZG POL-ILKO w latach 2004–2008, którego w tekście poniżej wspomina Alina Matysiak.

Zapraszam Państwa do systematycznego odwiedzania naszej strony internetowej www.polilko.pl oraz fanpage'a na Facebooku <https://www.facebook.com/polilko>

Aktualne kontakty do Oddziałów Regionalnych POL-ILKO publikowane są w „Naszej Trosce” i na naszej stronie internetowej.

Korzystając z okazji, życzę Państwu w imieniu swoim i POL-ILKO zdrowych, spokojnych i rodzinnych świąt Bożego Narodzenia oraz nadziei na lepszy czas w nadchodzącym 2021 roku. ●

Andrzej Piwowski, prezes ZG POL-ILKO



Kontakt z zaprzyjaźnionymi osobami nawet w reżimie obowiązujących obostrzeń sprawia wiele radości i przynosi chwile wytchnienia.

SPOTKANIE W STOLICY GÓRNEGO ŚLĄSKA

We wrześniu (24.09) tego roku Oddział Regionalny POL-ILKO w Katowicach zorganizował spotkanie swoich członków na terenie przyległym do lotniska Muchowiec.

Z powodu pandemii odbyło się ono z zachowaniem wszelkich zasad reżimu sanitarnego, a jedynym odstępstwem od nich było widoczne powyżej wspólne zdjęcie. W trakcie miłego spotkania przy kielbasie z grilla i gorącej herbacie prezes Ewa Sienicka przedstawiła alternatywne plany działania Oddziału w kolejnych miesiącach, uzależnione oczywiście od sytuacji epidemiologicznej.

Ze smutkiem przyjęto wiadomość o śmierci koleżanki Łucji Kocur oraz kolegi Lucjana Lubszczyka, wieloletnich członków tutejszego oddziału.

Przesyłamy najlepsze życzenia zdrowia dla wszystkich stomików – nie tylko z Katowic, ale z całego kraju. ●

Zarząd Oddziału POL-ILKO w Katowicach

WSPOMNIENIE O JERZYM KASPRZAKU

Znaliśmy się z Jurkiem dobrze i często współpracowaliśmy. Uosabiał cechy prawdziwego dżentelmena – kulturę osobistą, solidność i dokładność w pracy. Dla Niego nie było odkładania spraw na później, a słowo „potem” nie istniało. Zawsze mogłam na Nim polegać, nigdy mnie nie zawiodł, umiał i chciał pracować. Razem z Anną Hebdowską i nieżyjącym już Wojtkiem Ratajczakiem tworzyliśmy zgrany trzon POL-ILKO.

Jurek był magistrem inżynierem, miał umysł ściśły, a przy tym świetnie redagował wszelkie pisma. Zawsze też mogłam liczyć na Jego mądre i przemyślane słowa. Był człowiekiem poważnym, lecz potrafił nas zabawić i rozbawić. Kiedy postanowiłam zakończyć pracę jako przewodnicząca Zarządu Głównego, wiedziałam, że mam w Jego osobie godnego następcę.

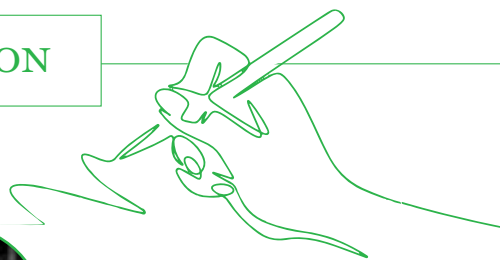
Kiedykolwiek potrzebowałam wsparcia w sprawach osobistych, Jurek zaraz był i pomagał. Spotykaliśmy się też prywatnie z Nim i jego żoną Basią. Nie zapomnę naszej wyprawy na Kongres EOA do Wenecji (1998). W autobusie jadącym aż na Sycylię było ciasno i hałaśliwie, ale to, że byliśmy wtedy razem – Jurek, Ania i ja – dało nam wiele radosnych przeżyć. Byliśmy też razem na kongresach w Danii i Portugalii.



Kongres Europejskiego Stowarzyszenia Stomijnego (EOA) w Wenecji. Od lewej: Anna Hebdowska, Alina Matysiak, Jerzy Kasprzak.

Cóż, im człowiek starszy, tym więcej wspomnień. Dobrze, że te związane z Jurkiem są zawsze miłe. Życzę wszystkim, aby mieli zawsze obok siebie tak dobrych i oddanych przyjaciół. ●

Alina Matysiak, była prezes POL-ILKO, Honorowy Członek Stowarzyszenia, nadal oddana ludziom ze stomią.



CZAS WSPOMNIENI

**PO LATACH PRACY STWIERDZAM, ŻE ZAWÓD LEKARZA DAJE
MOŻLIWOŚĆ ZOBACZENIA TEGO, CO INNYM NIE JEST I NIE BĘDZIE DANE.**

Dr Wojciech Szczęsny

Pewnie, to niejedyna profesja, która ma swoje sekrety i miejsca dostępne tylko dla wtajemniczonych. Jednak my dotykamy rzeczy najważniejszych dla człowieka: zdrowia i życia.

Rzecz jasna, jak w każdym zawodzie jest też rutyna. Powtarzające się problemy chorych, podobne zabiegi i badania. Seriale medyczne czy prawnicze pełne są ciekawych przypadków, których nagromadzenie w jednym szpitalu lub sądzie urąga statystyce. Choroby, opisane drobną czcionką w największych podręcznikach, są tam codziennością. I oczywiście „pracujący” w filmowych placówkach lekarze natychmiast je rozpoznają i ratują życie. Takie są prawa fikcji, trudno jest bowiem budować dramaturgię na codziennych operacjach wyrostków. Niemniej realne życie lekarza również dostarcza wielu emocji. Wspominałem o rutynie. Każda operacja, choć niby taka sama, jest przecież inna, a każdy pacjent choruje indywidualnie. W zawodzie lekarza, jeśli go porównać do teatru, grane są jednocześnie komedia i tragedia. Sam tego doświadczyłem.

Chyba najwięcej takich sytuacji miało miejsce, gdy pracowałem w pogotowiu. Pamiętam wyjazd do wypadku. Samochód uderzył w lampę uliczną. Zajeżdżamy na miejsce. Lampa złamana, samochód do kasacji. Z pomocą straży pożarnej wyciągamy zakleszczonego człowieka. Z przerażeniem stwierdzam, że ma odcięte prawe ramię, ale nigdzie go nie widzę! Ranny odzyskuje świadomość i okazuje się, że cierpi na rzadką chorobę zwaną fokomelią, której objawem jest brak części kończyn. Wróciliśmy do bazy, śmiejąc się w głos.

Starsi czytelnicy zapewne pamiętają czasy, kiedy nie było gotowych petard i fajerwerków. Polacy produkowali je domowymi sposobami z saletry, cukru itp. A ci, którzy mieli dostęp do środków pirotechnicznych, korzystali z nich. Pamiętam wezwanie do wypadku, w którym okno domu zostało wyrwane wskutek eksplozji. Spowodował ją młody człowiek, który wrócił z wojska i przemycił trochę trotylu do petardy. Wybuch sprawił, że w zasadzie stracił lewy kciuk. W drodze powrotnej chciał się dowiedzieć, co go czeka. Odpowiedziałem, że to na szczęście lewa ręka. A on na to: „Doktorze, ale ja jestem leworęczny”. Zapytał też, czy będzie mógł pracować. „A jaki jest pana zawód?”. „Zegarmistrz”...

Tak się składa, że nie lubię zabaw sylwestrowych. Trzeba być tam prawie do rana, a ja około 23 lubię się położyć. Dlatego chętnie biorę tego dnia dyżur. Dawniej, z powodu wspomnianych petard, robotę mieli głównie ortopedzi i okuliści. Jeździło się po mieście, zbierając „rannych” i „niedysponowanych”. Pamiętam też taki dyżur: około 21 zaczęliśmy operację usuwania niedrożności. Ostatni szew założyliśmy pięć minut przed północą i zdążyliśmy jeszcze wypić szampana.

W życiu każdego lekarza są dyżury i przypadki, których się nie zapomina. Wracamy do nich w rozmowach typu „A pamiętasz tego gościa z...”. Dziś, gdy jadę autem, wspominam adresy, pod którymi bywałem z pogotowiem. Nie ma już fiatów 125 ani nys jeżdżących jako ambulanse. Nadal jednak są pacjenci oraz dyżury. Nocne wyjazdy i operacje. Pewnie po to, żeby za kilkadziesiąt lat ktoś wspominał: „A za moich czasów to...”.

Wesołych świąt i dużo zdrowia Państwu życzę!

PRZEDSTAWIAMY BOHATERÓW EDYCJI 2019 PROGRAMU „WIELKIE POWROTY” FIRMY CONVATEC. PODZIWIAMY ICH HART DUCHA, ENERGIE I DETERMINACJĘ. WIERZYM, ŻE TAKIE HISTORIE MOGĄ POMÓC NAM WSZYSTKIM UWIERZYĆ, ŻE ŻYCIE – MIMO WIELU TRUDNOŚCI – WARTO JEST TEGO, BY SIĘ NIM CIESZYĆ.

Mam w sobie siłę

ZWYCIĘZCA

Jerzy Kaleta

Pan Jerzy ma 65 lat, pochodzi z Krosna, od 40 lat mieszka z rodziną w Wojaszówce na Podkarpaciu. Jest urodzonym liderem, społecznikiem, organizatorem, niespokojną duszą, laureatem licznych konkursów i plebiscytów. Dla nas jest jednak przede wszystkim człowiekiem, który osiągnął tak wiele mimo licznych problemów ze zdrowiem.

Sam o sobie mówi żartobliwie: jestem obwieszony jak choinka. Ma kolostomię, nefrostomię i urostomię, ponad 30 razy przebywał z ważnych powodów w szpitalu. A przecież zanim skończył 36 lat, życie układało mu się całkiem nieźle.

CIEMNE CHMURY

Jak większość młodych ludzi lubił towarzystwo, spotkania, dyskoteki. Zaraz po ukończeniu technikum mechanicznego wyjechał na pierwszy z dwóch kilkuletnich kontraktów do Niemiec jako operator obrabiarek i maszyn numerycznych. Obydwa wspomina bardzo dobrze, a wiele zawartych tam znajomości utrzymuje do dziś. Po powrocie do kraju w latach 80. trafił do Przedsiębiorstwa Poszukiwań Nafty i Gazu, a potem w ramach delegacji – do huty im. Bieruta w Częstochowie, gdzie pracował w ocynkowni, wdychając szkodliwe opary. Uciążliwe warunki pracy przyczyniły się prawdopodobnie do rozwoju nowotworu jelita grubego.

Pierwszą operację przeszedł w 1992 roku w Krakowie, po niej miał chemioterapię oraz radioterapię, która z powodu zawyżonej dawki doprowadziła do poparzeń. Z czasem naświetlania zostały wznowione, ale doszło do przerzutów. I tu można by dużo mówić o kolejnych operacjach jamy brzusznej, zrostach i niedrożności jelita cienkiego. Do 2010 roku było w miarę spokojnie, potem błędy związane z przebytą radioterapią doprowadziły do problemów z nerkami, moczowodami oraz pęcherzem. Był już wtedy prezesem klubu i trenerem, prowadził dwa zespoły sportowe,

z którymi jeździł na zawody, mecze i rozgrywki ligowe. – Więcej przesiedziałem wtedy w toaletach niż na trybunach. Podczas wyjazdów musiałem mieć ze sobą sprzęt, nieraz z opresji ratowała mnie żona, przywożąc rzeczy na zmianę – wspomina pan Jerzy

A WŁAŚNIE, ŻE ZBUDUJEMY!

Sport pan Jerzy kochał od zawsze, jako zawodnik uprawiał wiele dyscyplin – lekkoatletykę, piłkę nożną, siatkówkę i łyżwiarstwo szybkie. Gdy więc okazało się, że musi przejść na rentę, postanowił włączyć się w działalność społeczną, sportową.

Zaczął od zawiązania Komitetu Budowy Sali Gimnastycznej w Wojaszówce, bo takiego obiektu brakowało miejscowej podstawówce. Do pomysłu przekonał dyrektorkę szkoły, kilku sąsiadów i znajomych, ale nie wójta. Ten powiedział, że owszem, pomoże, jak komitet przedstawi dokumentację obiektu. – Postanowiliśmy udowodnić, że ją zrobimy! Żeby zebrać na to pieniądze, przez trzy lata organizowaliśmy festyny – opowiada pan Jerzy. Jako radny powiatu znał wiele osób, m.in. dyrektora Domu Kultury w Krośnie. Dzięki temu gośćmi festynów byli m.in. Halina Frąckowiak, Alicja Majewska, Włodzimierz Korcz, Zbigniew Zamachowski, Wojciech Malajkat, redaktor Jacek Banasikowski, zespół Universe i kabaret Koń Polski. W loterii fantowej można było wygrać fiata seicento, trzy tony węgla i setki innych nagród. Efekt okazał się imponujący, Komitet zarobił wystarczająco dużo, by zapłacić za dokumentację. – Jakież było zdziwienie wójta, gdy ją zobaczył! – opowiada z entuzjazmem pan Jerzy.

Sala gimnastyczna mogła więc powstać, ale działacz z Wojaszówki na tym nie poprzestał. Założył Towarzystwo Sportowe Pro-Familia, nastawione na organizowanie dużych imprez rodzinnych: kolarskich, siatkarskich i tenisa stołowego. Z czasem zyskały one status międzynarodowych, bo zaczęli na nie przyjeżdżać goście ze Słowacji, Ukrainy oraz Węgier. I tak odbywają się niezmiennie od 20 lat. Natomiast klub sportowy przestał istnieć w ubiegłym roku, gdy po przebytych udarach pan Jerzy zrezygnował z jego prowadzenia.

NIESPOKOJNY DUCH

– Trzeba patrzeć pozytywnie na życie, iść do przodu, nie wolno się załamywać. Uciążliwości zwykle dawały mi kopa. Jeżeli walczy się z trudnościami, warto sobie znaleźć zajęcie, żeby od nich uciekać. Zawsze byłem optymistą, nawet wtedy, gdy pielęgniarki wiozły mnie na blok operacyjny. Gdy zapytały, czy się boję, zacząłem im opowiadać kawały. Stwierdziły wtedy, że takiego zwariowanego pacjenta jeszcze nie widziały – opowiada.

Nie bagatelizuje jednak swoich dolegliwości. Przyznaje, że to nie choroba nowotworowa była dla niego najtrudniejsza, ale operacja przetoki, po której zostały wylonione kolostomia i urostomia. Nie miał jednak wiele czasu na rozpamiętywanie, bo miesiąc po operacji musiał już odwiedzać sponsorów i zdobywać pieniądze na kolejną imprezę sportową, jaka go czekała. Jak to możliwe? – Bo ja już jestem takim typem, że nie usiedzę w domu, muszę coś robić – tłumaczy.

Żeby „nie zwariować przy tej pandemii”, wziął się za spisywanie wspomnień. Może wyjdzie z tego książka, a może tylko pamiętka dla wnuków? Ma ich troje. Dwie wnuczki po synu mieszkają na miejscu, a wnuk – w Szwecji, bo tam córka zamieszkała po ślubie.

WOLONTARIUSZ

Pan Jerzy zawsze chętnie pracował społecznie. Już od szkoły podstawowej udzielał się w różnego rodzaju zbiórkach i akcjach na rzecz m.in. osób starszych (np. popularnej niegdyś „Niewidzialnej ręce”). To był jego żywioł i do dziś lubi pomagać ludziom. Skąd bierze energię? – Nie wiem, po prostu mam w sobie taką wewnętrzną siłę. Jak pójdę do jakiegoś prezesa, to nie ustąpię, aż czegoś nie załatwię. Jak nie od razu, to za kilka dni, ale nie odpuszczę – zapewnia. Większość prezesów okolicznych firm zna pana Jerzego. Żeby zachęcić sponsorów do dalszego wspierania sportu, po każdej imprezie przysyła im podziękowania, raporty i artykuły, które z tej okazji pojawiły się w gazetach i internecie. – Umiem nie tylko wziąć pieniądze, ale i pokazać, co za nie zrobiłem. Jak powiedziałem A, to powiem i B – podsumowuje.

NOCE I DNI

Czasami pan Jerzy wspomina swoją 20-letnią przygodę z handlem. Przez trzy lata prowadził z żoną sklep spożywczy, a od 1994 roku spożywczo-przemysłowy. Drugiego takiego nie było w gminie, mówi o nim: „moja perelka”. Z powodów zdrowotnych musiał jednak przerwać tamtą działalność.

Dziś przyznaje, że jak przychodzi ból, to jest ciężko. I tych schorzeń jest jakby za dużo: zakrzepica podkolanowa powoduje drętwienie nóg, zwłaszcza w nocy. Stomię ma wylonioną z jelita cienkiego i znajduje się po lewej stronie. Tylko lekarz, który wykonał ten zabieg wie, o co tam chodzi. Pozostali mówią: panie Kaleta, jakiś labirynt pan tu ma! Z tej samej strony w nerce ma nefrostomię – cewnik do spuszczenia moczu, a z prawej – urostomię. – Mimo tych obciążeń chodzę, działam i nie przejmuję



Wnuczki pana Jerzego zapewne dobrze zapamiętają chwile spędzane wspólnie z dziadkiem na opowiadaniu bajek.

się niczym. Dużo też zawdzięczam Kochającej żonie, która zawsze mnie wspomagała i nadal oddaje mi swoje serce w chorobie. Bez niej nie wyobrażam sobie życia – podkreśla.

KINOMAN

Marzeniem pana Jerzego jest udział w teleturnieju „Jeden z dziesięciu” lub „Va bank”. W latach 90. zdobył w tym względzie doświadczenie, biorąc udział w programie „Kinoman” emitowanym w TVP2. Jeden etap wygrał, w drugim zajął drugie miejsce, ale do finału się nie dostał, bo pytanie Jerzego Stuhra okazało się zbyt trudne. – Wykosł mnie, a tak go cenię jako aktora! – mówi.

Wychował się na filmach francuskich, włoskich i amerykańskich z lat 60. i 70. Z polskich reżyserów ceni Wajdę i Zanussiego. Za współczesnym polskim kinem nie przepada. – Same wariactwa. Na palcach jednej ręki można policzyć te dobre – podsumowuje. Filmem interesował się od młodych lat. Ma też sporą wiedzę z zakresu geografii, mitologii, sportu. – Doksztalcam się, dużo czytam w internecie. Ostatnio o walkach Bonapartego w Egipcie. I zawsze coś mi w głowie zostanie. A poza tym chodzę do kotłowni podłożyć drewno do pieca i pomagam żonie w kuchni. Czasem sam ugotuję garnek kapuśniaku czy bigosu i jemy potem przez trzy dni! – śmieje się pan Jerzy. I dodaje: – Jestem tak obciążony chorobami, że na wszystko muszę się godzić. Nie narzekam jednak, bo tak z ręką na sercu powiem: co to narzekanie da? ●

Tekst: Lidia Butowska



“

*Gdy dowiedziałam się,
że mam nowotwór,
nie byłam zdziwiona.
Jestem góralka, silna
baba. Pokonałam
chorobę, dostałam
drugie życie.*



Inaczej patrzę na świat

LAUREATKA

Ewa Dużyńska

Choroba zweryfikowała jej system wartości. – Zatrzymałam się w pędzie życia, ciesząc się z każdego przeżytego dnia. Potrafię usłyszeć śpiew ptaków i dostrzec piękno świata – mówi Ewa Dużyńska, laureatka „Wielkich powrotów”, stomiczka od dziewięciu lat.

Życie nigdy jej nie rozpieszczało. Nie będzie przesady w twierdzeniu, że zawsze miała pod górkę, tylko że jej „górką” to raczej Giewont, a nie małe wzniesienie. Wychowała się w domu w Szaflarach z ojcem alkoholikiem, mamą chorą na nowotwór jajnika oraz dwoma braćmi. Poślubiła mężczyznę, który lubił zaglądać do kieliszka. Urodziła trzy córki. Po 23 latach małżeństwa złożyła pozew rozwodowy. Wtedy jeszcze nie wiedziała, że jest poważnie chora. O tym, że ma złośliwy nowotwór jajnika, dowiedziała się przed pierwszą rozprawą. Walcząc w sądzie o uwolnienie się od męża alkoholika, równocześnie toczyła drugi bój – z chorobą. Obydwie walki wygrała. – Bo ja jestem góralka, silna baba – mówi o sobie Ewa Dużyńska.

ZANIEDBANE OBOWIĄZKI

O tym, że jest w grupie ryzyka, wiedziała od dawna. Na nowotwór jajnika zmarła przecież jej matka. – Moja mama była zaniedbana przez lekarzy. Jeździła do Krakowa, na ulicę Garncarską, tam kazali jej rozbierać się do pasa i szybko badali. W 1987 roku urodziłam córkę. Wróciłam z nią ze szpitala, a moja mama poszła do szpitala i już żywa z niego nie wyszła. Zmarła w 1987 roku na raka jajników. Gdy dowiedziałam się, że ja również mam nowotwór, nie byłam zdziwiona – wspomina pani Ewa.

Świadoma potencjalnego zagrożenia, dbała o siebie. Gdy została pacjentką oddziału ginekologicznego w szpitalu w Nowym Targu, miała obydwa jajniki martwe. Od lekarki usłyszała, że tak już musi być. Potem zmieniła lekarza. Po latach przyznaje, że nie była to dobra decyzja.

– Nowa doktor ginekolog w ogóle mnie nie badała. Przychodziłam co trzy miesiące, domagałam się zrobienia USG, a ona przekładała to badanie na kolejny miesiąc. USG zrobiła mi dopiero po roku, gdy już było za późno, guz miał wtedy 10 cm.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Było to zaniedbanie obowiązków z jej strony. Dzięki operacji, którą miałam przed 14 laty, wciąż żyję. Wycięto mi obydwa jajniki, bo były na nich guzy, na jednym 10-centymetrowy, na drugim – czterocentymetrowy.

Dwie starsze córki zdecydowały się na wykonanie badania BRCA (test genetyczny pozwalający ocenić ryzyko rozwoju nowotworu złośliwego piersi i/lub jajnika) i odetchnęły z ulgą, gdy okazało się, że wszystko jest w porządku. Trzecia, najmłodsza z córek, odmówiła, co panią Ewę bardzo martwi.

ZOSTAWIONA SAMĄ SOBIE

Po wycięciu jajników przez cztery i pół roku miała spokój. W 2011 roku wykryto u niej guz w okolicy odbytu. Choć wtedy nie wiedziała na temat stomii, podpisała zgodę na jej wyłonienie. – Zawsze zgadzałam się z tym, co mnie spotykało – wyjaśnia krótko.

Operację przeprowadzono nieprawidłowo, kolostomia wystawała siedem centymetrów. Została wyłoniona na oddziale ginekologicznym szpitala w Krakowie, ale ponieważ potrzebne było łóżko dla kolejnej pacjentki, panią Ewę szybko przewieziono do szpitala w Nowym Targu. Tam znów spotkała lekarkę, która przez rok zwlekała ze zrobieniem USG. – Zapytała, jak się czuję. Odpowiedziałam: „Widzi pani, jeszcze żyję”. Nie usłyszałam słowa „przepraszam” – wspomina.

Pierwsze tygodnie po wyłonieniu stomii opisuje tak: – Na Podhalu nie ma pielęgniarek stomijnych, byłam więc pozostawiona sama sobie. To było okropne doświadczenie, ciało ropiało, worki nie były szczelne. Nie wiedziałam, jak je dobrać, nie wiedziałam, dlaczego podciekały. Brudziły piżamę, pościel. Pojechałam więc znów do Krakowa. Tam lekarze z oddziału ginekologicznego, gdzie pojawiałam się jako pacjentka po operacji usunięcia raka jajników, stwierdzili, że trzeba będzie poprawić tę moją stomię i nawet umówiliśmy się, że zrobią to w którąś niedzielę. Zapytałam więc potem lekarza, który mnie operował, czy mogę mieć taki zabieg. Usłyszałam, że nie mogę przynajmniej przez trzy lata po wyłonieniu stomii, więc zrezygnowałam.

JESZCZE WIĘCEJ OPERACJI

W 2013 roku pani Ewa musiała zmierzyć się z kolejnym zdrowotnym problemem: guzem na pęcherzu. Oznaczało to kolejną, już trzecią, poważną operację. – Guz usunięto, zmniejszono mi też pęcherz – mówi krótko, jak ma w zwyczaju.

Dwa lata później poprawiono jej kolostomię i mogła zapomnieć o kłopotach z przeciekającymi workami. Kiedy wydawało się, że teraz może już być tylko lepiej i pojawiło się w końcu jakieś światło w tunelu, przyplątało się jedno z częstych powikłań – przepuklina okołostomijna. Konieczna była operacja (piąta!), którą przeprowadzono w lutym 2020 roku w szpitalu na Bielanach w Warszawie.

Na pytanie, jak teraz wygląda jej życie ze stomią, odpowiada: – Nie mogę narzekać. Jedyną niedogodność to gazy, zwłaszcza kiedy jadę w autobusie lub jestem w kościele. Wcześniej wymieniałam worki codziennie. Kiedy zmieniłam dostawcę sprzętu stomijnego na ConvaTec, dowiedziałam się, że mogę to robić co dwa dni. Teraz mam worki idealne, aby były mniej widoczne, noszę luźne ubrania. Wciąż jeżdżę na rowerze, chodzę na spacer, jem to, co lubię. Niestety, w sąsiedztwie nie mieszkają inni stomicy, a przynajmniej nic mi o tym nie wiadomo, nie mam więc okazji, żeby porozmawiać o swoim życiu i zdrowiu z kimś, kto mnie zrozumie i wesprze.

ŻEBY NIE ZWARIOWAĆ

Wciąż wyjeżdża do pracy w Niemczech czy we Włoszech, żeby podreperować swój skromny budżet. Zajmuje się opieką nad ludźmi starszymi. – Pierwszy raz pojechałam do pracy za granicę w 2004 roku. Na sprawie o pobicie przez męża ojciec zeznał przeciwko mnie. Sprawę umorzono. Wyjechałam wtedy do Włoch. Dzieci zostawiłam, czego żałuję. Najmłodsza córka miała wtedy dziewięć lat. Bardzo tęskniłam, ale gdybym nie wyjechała, zwariowałabym. Mąż pił, groził, że się powiesi, jeśli się z nim rozwiodę – wspomina pani Ewa.

Podczas tych zarobkowych wyjazdów czuje się bardzo samotna. – Rozłąka boli. Dopadają mnie stany depresyjne, nie mam ochoty nic robić. Wtedy córki mówią: weź się w garść. Ale one nie rozumieją tego, jak się czuję. Gdy opuszcza mnie depresja, mogę góry przenosić – zapewnia. Na zrozumienie i wsparcie ze strony najbliższych już dawno przestała liczyć. Mieszka w rodzinnym domu razem z dwiema młodszymi córkami i czteroletnią wnuczką Oliwią. Najstarsza córka, która jest mamą trzyletniej Martynki, wyemigrowała z Polski.

Gdy pani Ewa przebywa w Polsce, chodzi na spotkania parafialnego chóru. Lubi śpiewać. I czyta książki. Kiedyś zaczytywała się w romansach i marzyła o innym, lepszym życiu. Odkąd pamięta, uwielbiała też szyć. – Kupowałam magazyn „Burda”, bo były w nim różne ciekawe wykroje, i szyłam. Dla siebie, dla córek, dla męża, który nigdy tego nie docenił.

KTOŚ DO PRZYTULENIA

Pomimo tak wielu przykrych doświadczeń nie przestała marzyć. O czym? Na przykład o tym, żeby nauczyć się tańczyć. Zawsze chciała zapisać się na kurs, ale nigdy nie miała partnera. Inne marzenie: poznać przyjaciela, żeby nie być tak samotną.

– Pokonałam chorobę, dostałam drugie życie, ale teraz brakuje mi miłości. Cierpię na samotność, nie ma obok mnie nikogo, kto by mnie wsparł, przytulił, zrozumiał. Nie jest jednak łatwo znaleźć kogoś odpowiedniego – mówi szczerze. Mimo to nie traci nadziei, że pewnego dnia przynajmniej jedno z tych marzeń uda się jej spełnić. ●

Tekst: Agnieszka Świąćicka

PROFESOR KRZYSZTOF BIELECKI – HISTORIA, AUTORYTET I IKONA
POLSKIEJ CHIRURGII KOLOREKTALNEJ. PŁYWA KAJAKIEM
PO CZARNEJ HAŃCZY, ŚPIEWA W CHÓRZE (BAS BARYTON)
I CHĘTNIE JEŹDZI DO BUSKA-ZDROJU, A ZAMIAST KRAWATA
NOSI WESTERNOWE BOLO.

TEKST *Lidia Butowska*

Odrobina empatii

Jakie są Pana wspomnienia związane z ruchem stomijnym?

Pierwszą poradnię stomijną otworzył prof. Roman Góral w Poznaniu, dokąd jeździłem uczyć się chirurgii jelita grubego. W Warszawie otworzyliśmy drugą taką poradnię i tak zaczął się ruch stomijny w Polsce. Na początku lat 80. zostałem ordynatorem oddziału chirurgicznego w Szpitalu Bielańskim. Dziś moi uczniowie są dojrzałymi chirurgami, a dwóch zostało profesorami (Marek Szczepkowski, Wiesław Tarnowski). Któregoś dnia przyszła do nas przedstawicielka firmy ConvaTec, pierwszej tego typu na polskim rynku, i pokazała sprzęt stomijny, który szalenie odbiegał od tego, co było w Polsce.

A co było?

W najlepszym razie gumowy krążek i torebka typu „śniadaniówka”, przytrzymywane tzw. pasem krakowskim. Pierwsi chorzy trafiali do nas ze stomią „zaopatrzoną” gazetą, ligniną czy watą. Jakość ich życia była żadna. Sytuację zmieniło dopiero pojawienie się nowoczesnego sprzętu stomijnego, a także pielęgniarek stomijnych i lekarzy doskonalących swoją wiedzę w tym zakresie. Dzięki temu stomia przestała ograniczać, czyli na przykład uniemożliwiać wyjście z domu do kina czy teatru.

W jakim momencie jesteście?

Mamy znakomity sprzęt stomijny, dostępny w wielu sklepach i salonach, gdzie można też skorzystać z profesjonalnej porady lekarza, pielęgniarki stomijnej czy dietetyka. Działają punkty poradnictwa stomijnego, pacjentki ze stomią rodzą dzieci...

Czy coś zmieniło się w Pana pracy?

Dla mnie zawsze najważniejszy był pacjent ze stomią. Ze względu na swój PESEL jestem raczej *offline* niż *online*. Zawsze wolę mieć bezpośredni kontakt z człowiekiem, spojrzeć mu w twarz. W przypadku z pacjenta ze stomią jest to szczególnie ważne.



Dyplom chirurga to jedno, ale trzeba mieć jeszcze mistrza. Nic nie zastąpi pracy przy stole operacyjnym – mówi prof. Bielecki.

Dlaczego?

Stomia jest nie tylko operacją, lecz także ogromnym uderzeniem w psychikę pacjenta. Człowiek z natury rodzi się i dojrzewa z odbytem w kroczu. Nagle przychodzi pan doktor i wycina odbytnicę, mówiąc, że to taka choroba po prostu. I co, chcemy, żeby pacjent zaakceptował to z dnia na dzień? Bzdura! Tylko człowiek wyjątkowo odważny lub psychicznie chory może się z tym od razu pogodzić. Dlatego po 40 latach pracy z pacjentami stomijnymi i 60 latach pracy chirurga nauczyłem się rozmawiać o tym z pacjentami. Mój rektor prof. Kasprzak powiedział: „Lekarz może czasem wyleczyć, często może pomóc, ale zawsze powinien pocieszać”. I to się nigdy nie zmieni.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Czy stomia będzie potrzebna w XXI wieku?

Sądzę, że tak. Nowotwory odbytnicy „schodzą” coraz niżej, pojawiają się bliżej odbytu. Przy dzisiejszych technikach operacyjnych można oczywiście pokusić się o ultraniskie zespolenie i ocalenie odbytu, ale po co, skoro połowa chorych po takich zespoleniach nie kontroluje oddawania gazów i stolca? I tu mam ważny apel do kolegów lekarzy i pielęgniarek. Proszę to napisać grubą czcionką!

Jaki brzmi ten apel?

Nie straszcie ludzi stomią! Nie mogę zaakceptować zdania „A w ostateczności stomia”. Stomia jest jedną z alternatywnych metod rozwiązania problemu chorobowego, a komfort życia po jej wyłonieniu jest znakomity w porównaniu z tym, gdy się tego nie robi. Serce mi się kraje, gdy widzę pacjentów, którzy męczą się ze zmianą pampersów, ciągłym myciem i trudną pielęgnacją. Dopiero po wyłonieniu stomii i zaopatrzeniu jej odpowiednim sprzętem – odżywają!

Łatwiej pogodzić się ze stomią osobie starszej, ale co z młodszymi pacjentami?

Wiele zależy od tego, jak będziemy z nimi rozmawiać. Trzeba mieć na to czas i trochę empatii. A teraz nikt nie ma czasu.

Czy lekarz może się nauczyć empatii?

Ktoś słusznie zauważył, że „medycyny można się nauczyć, ale lekarzem trzeba się urodzić”. Jestem pierwszym lekarzem w rodzinie. Mój ojciec był tokarzem, ciężko pracował, żeby utrzymać i wykształcić trójkę dzieci. Wszyscy ukończyliśmy studia wyższe: najmłodsza siostra i ja – medyczne, a średnia siostra – matematyczne. Mama zawsze była w domu, czekała, gdy wracaliśmy ze szkoły czy uczelni. To było inne wychowanie. Później, w roku 1953, los zetknął mnie z ks. Janem Twardowskim, który nauczył mnie miłości do drugiego człowieka. Ten drugi człowiek nie zawsze jednak odplaca mi tym samym.

Jak Pan sądzi, dlaczego?

Teraz coś dziwnego dzieje się z ludźmi. Czasem denerwuję się na pacjentów, bo chcę jak najlepiej, a napotykam na mur. Na przykład na młodego człowieka wychowanego na mediach. Może i można zaręczyć się na Skypie czy wziąć ślub na Twitterze, ale z takimi ludźmi trudniej się rozmawia.

Skąd czerpie Pan energię i optymizm, z których Pan słynie?

Nie jestem sam. Kiedy dochodzę do muru i nie wiem, co zrobić, oddaję to Bogu. Przed operacją zwykle klękam przed krzyżem. Zwracam się też do mojej Mamy, która bardzo mnie kochała, siostry śmiały się ze mnie, że jestem maminsynkiem. I mówię: Mamo, pomóż.

Czy czasem czuje się Pan bezradny jako lekarz?

Tak, szczególnie wtedy, gdy nie mogę rozwiązać jakiegoś problemu pacjenta. Przeczytałem ostatnio mądre zdanie, że nie ma chorób nieuleczalnych, jest tylko brak wiedzy, jak je leczyć. Gdy więc nie mogę nic więcej zrobić, staram się podtrzymać w człowieku nadzieję, bo ona rzeczywiście umiera ostatnia.

Czy warto walczyć o każdy dzień, mimo zmęczenia, bólu, lęku?

Warto. Uważam, że lekarzem jest się do końca życia. Dlatego dopóki mi nie powiedzą: „Panu już dziękujemy”, będę przychodził do szpitala. Rano witam się z pacjentami i przypominam im, że najszczęśliwszy dzień jest wtedy, gdy mamy komu powiedzieć „dzień dobry!”. Rozmawiam, pytam, co robią w życiu. Chodzi mi o to, by człowieka dowartościować, bo każdy chce być kimś! Gdy widzę, że pacjent jest depresyjny, pytam: „Panie, umie pan śpiewać? To niech pan zaśpiewa!”. I taki człowiek uśmiecha się, śpiewa i od razu czuje się lepiej.

Jakie są kryteria szczęśliwego życia według prof. Bieleckiego?

Pierwsze: kiedy rano się budzisz i stwierdzasz, że żyjesz, to ciesz się, bo w ciągu doby w Polsce umiera średnio tysiąc osób. Drugie: miej pracę lub zajęcie, które kochasz, bo jak człowiek się budzi i nie wie, co ma robić, to nie widzi sensu istnienia. Trzecie: codziennie zrób coś dobrego dla drugiego człowieka, bo to jest najlepszy sposób na depresję. Czwarte: miej coś, co jest tylko twoje, bo gdy będzie ci smutno i źle, zawsze będziesz mieć coś, co da ci radość.

Ma Pan coś takiego?

Mam. Od dwudziestu pięciu lat śpiewam w chórze Miejskich Zakładów Autobusowych „Surma”, od ponad ćwierć wieku prowadzę spływy kajakowe Czarną Hańczą. Nie ma piękniejszego widoku niż wstające zza mgły słońce i ptaki tańczące nad Wigrami. Jeżdżę też do ukochanego Buska, którego jestem honorowym obywatelem. Spotykam się tam z kuracjuszami i co miesiąc organizuję koncert. A na co dzień chodzę na długie spacer. Mijam starą kapliczkę i płot z napisem „Zły pies!”. Usiądę, pogadam z Najświętszą Panną, psa nakarmię parówkami, i to jest moje! Żeby zapewnić sobie dobre, szczęśliwe życie, człowiek musi się pogodzić sam ze sobą i polubić siebie.

Zamiast krawata nosi Pan coś innego – co to takiego?

Bolo! Mam ich kilka i zawsze zakładam, choć w domu wisi kilkadziesiąt krawatów. Parę lat temu zobaczyłem podobne u kolegi, który przyjechał z Ameryki. Spodobało mi się, bo podobne noszą kowboje na westernach. Od razu przypomina mi się piosenka, którą w „Rio Bravo” śpiewał Dean Martin: „Wieczór już i noc blisko, księżyc wstał dawno już, tylko noc i ognisko, i ta piosenka, ta jedyna, którą znam...”. ●

LUDZIE CORAZ CZĘŚCIEJ SIĘ BADAJĄ, ALE TRZEBA JESZCZE WIELU LAT, ŻEBYŚMY PRZESTALI BAĆ SIĘ CHODZIĆ DO LEKARZA – UWAŻA EWA DRZYZGA, DZIENNIKARKA I PREZENTERKA PROWADZĄCA M.IN. PROGRAMY POŚWIĘCONE ZDROWIU.

ROZMAWIAŁA *Agnieszka Świącicka*

Zawsze mamy wybór

W tym roku zainicjowała Pani na Facebooku akcję „Dobra można się nauczyć”. Czy rzeczywiście można?

Kiedyś sama sobie zadałam to pytanie i wierzę, że dobro jest w każdym z nas. Nie wiem, czy można się go nauczyć, ale na pewno można go z siebie wydobyć. Myślę, że każdy rodzi się dobry, ale z czasem albo sami o tym zapominamy, albo ktoś skutecznie przekonuje nas, że nie opłaca się być dobrym, tylko trzeba być twardym. Wydaje mi się jednak, że jednocześnie można być i twardym, i dobrym.

Nie musimy rezygnować z dobra, bo ono jest potrzebne, przede wszystkim nam samym. I w konsekwencji, jeżeli sami jesteśmy dobrzy dla siebie, możemy tym dobrem dzielić się z innymi ludźmi. Przebywanie w obliczu dobra jest kojące, daje siłę. To stało się moim przesłaniem. Zrozumiałam je pewnego wieczoru i uznałam, że muszę rozpocząć akcję „Dobra można się nauczyć”.

Projekt opatrzyła Pani docelowym hasłem: wdzięczność.

Tak, bo kiedy uruchamiamy w sobie wdzięczność – co jest trudne, gdyż czasami w życiu zdarzają się tak ciężkie sytuacje i psychiczne, i fizyczne, i zdrowotne, że wydaje nam się, iż nie mamy już siły na wdzięczność, jesteśmy przepełnieni żalem i rozgoryczeniem – odczuwamy ulgę.

Przekonałam się o tym wielokrotnie, słuchając osób, które ciężko albo długotrwale chorują, albo doświadczyły ogromnych życiowych dramatów. W momencie kiedy znajdują w sobie wdzięczność za coś dobrego, co je w tym strasznym bólu i cier-

pieniu spotyka, zaczyna im być lżej. Dzięki temu, że znajdują w sobie wdzięczność. Dla Boga, jeśli ten ktoś jest wierzący, dla najbliższych, dla natury. Wdzięczność niezależną od wyznania.

Jednak człowiekowi poważnie choremu trudno jest znaleźć powody do bycia wdzięcznym.

To prawda. Kiedy przygotowywałam się do naszej rozmowy, w ręce wpadła mi książka, którą już czytałam. Otworzyłam rozdział, idealnie pasujący do interesującego nas tematu, esej „Witamy w Holandii”, amerykańskiej pisarki Emily Pearl Kingsley, matki dziecka z zespołem Downa. Autorka przekonuje, żeby zamiast skupiać się na tym, kim nigdy to dziecko nie będzie, znaleźć sposób, żeby cieszyć się z męża, żony, słońca. Przestać obsesyjnie myśleć o tym, jak by mogło być, gdyby to dziecko było inne.

Krótko streszczę esej: szykujemy się do wyprawy do Włoch, kupujemy przewodniki, wyobrażamy sobie zwiedzanie Watykanu i Kaplicy Sykstyńskiej, cudowne potrawy, smak wina... Gdy nasz samolot ląduje, stewardesa mówi: Witamy w Holandii. I teraz możemy tracić czas na to, żeby przez dwa tygodnie, aż do czasu powrotu rozpamiętywać, że nie jedliśmy prawdziwego włoskiego spaghetti, nie piliśmy Montepulciano, nie zobaczyliśmy Kaplicy Sykstyńskiej... Ale jest też inna możliwość: idziemy do księgarni, kupujemy przewodniki po Holandii, oglądamy Rembrandta i Van Gogha, zwiedzamy Amsterdam – „Wenecję Północy”, poznajemy wspaniały kraj, jakim jest Holandia. Zawsze mamy wybór.

Nawet gdy jest się chorym?

Oczywiście. Możemy rozpamiętywać, jak by to było, gdybyśmy byli zdrowi. Każdy chory musi przejść przez okres żałoby za utraconym zdrowiem. Ale po pewnym czasie może też poszukać piękna w tym, co mu zostało, czyli na przykład w życiu ze stomią.

Pamiętam moje zaskoczenie podczas wizyty w jednej z ulubionych galerii, której właściciela bardzo cenię. Zaczęłam rozmowę o tym, jak ciężkie jest życie, a on stwierdził, że też mógłby tak powiedzieć, ale ma nowe życie. I poklepał się po brzuchu. Nigdy bym nie pomyślała, że ten uśmiechnięty i pełen życia człowiek jest stomikiem. Uświadomiłam sobie, że on naprawdę ma piękne życie – patrzy na wspaniałe obrazy, cieszy się, że syn prowadzi galerię, chwytą każdy dzień.

Powinniśmy więc być wdzięczni za to, co znajduje się w zasięgu ręki?

Tak! Na wygraną w totka nie mamy co liczyć. Osobiście nie znam nikogo, komu by się to udało, a poznałam wiele osób, przeprowadziłam 25 tysięcy rozmów i żadna nie dotyczyła totka. Taka wygrana rzadko znajdzie się w naszym zasięgu, więc raczej nie będziemy mogli być za nią wdzięczni.

Natomiast można wyjść na łąkę, usiąść wśród maków i poczuć wdzięczność za chwilę dla siebie. Za to, że nie muszę być w pracy, że nic mnie w tym momencie nie boli, że mam siłę wsiąść na rower, przyjechać, usiąść w makach i przypomnieć sobie czas dzieciństwa, tatę, którego już dzisiaj nie ma. Na tamtej łące mogłam podziękować za dobro, które tego dnia mnie spotkało. I dzięki temu zyskałam większą radość w sercu.

A jednak praktykowanie wdzięczności za małe przyjemności jest trudne.

Wiem. Wszystkim, niezależnie od wieku, polecam książkę Elżbiety Zubrzyckiej „Marudek i Pogodek na wakacjach”. Bohaterami są bracia, jeden zawsze widzi szklankę do połowy pełną, drugi – pustą.



Przez kilka lat Ewa Drzyzga prowadziła cieszący się dużym zainteresowaniem widzów talk-show „Rozmowy w toku”. Została za niego nagrodzona Wiktorem w kategorii Osobowość telewizyjna, a także trzema Telekamerami.



Ewa Drzyzga prowadzi obecnie „36,6”, czyli popularny program telewizyjny poświęcony zdrowiu.

“
*Świadomy pacjent
sam sobie nie szkodzi,
czyli zdrowo je,
jest aktywny fizycznie,
w odpowiednim czasie
wykonuje stosowne
badania.*

Obaj doświadczają tych samych przeżyć, ale inaczej reagują. Z ich historii jasno wynika, że od nas samych zależy, jak przyjmujemy to, co nas spotyka.

Wdzięczność jest trudna, ale warto się na nią zdobyć. Przyjrzyć się swoim emocjom, złapać moment, kiedy nie boli, zatrzymać się i powiedzieć: nie boli, jest pięknie. Wiem, że za chwilę ból wróci, ale podelektować się tym momentem, kiedy nie boli. Zachwycić się chwilą, kiedy widzisz czyjś uśmiech. I jeśli ten uśmiech przynosi ci radość, popatrz na siebie, nawet w lustrze, i pocuj tę samą emocję. Poćwicz bycie szczęśliwym.

Jak to zrobić?

To proste. Dzień był beznadziejny, wszystko cię bolało, ale pomyśl o trzech dobrych rzeczach, które ci się przydarzyły. A potem, gdy już uda się wymienić te trzy dobre rzeczy, które cię spotkały, pomyśl o trzech dobrych rzeczach zrobionych dla kogoś, na przykład miły SMS. Samo to, że jesteśmy zdolni do zrobienia dobrej rzeczy, buduje przekonanie bycia potrzebnym. Bo daliśmy komuś coś dobrego, ktoś się ucieszył. Zaczynam dobrze myśleć o sobie, a wtedy mogę też być wdzięczną. Potrzebujemy być dobrzy. Jeżeli w sobie znajdziemy dobro i obdarujemy nim drugą osobę, znajdziemy sens naszego życia. Po co tu jesteśmy? Po to, żeby ktoś dzięki nam się ucieszył. Po to, żebyśmy pozwolili komuś zaopiekować się sobą, bo ktoś właśnie tego potrzebuje. Taka praca nad sobą jest czasami cięższa niż przewalenie łopatą tony węgla.

W programie o tematyce medycznej „36,6” stara się Pani zmieniać nasz stosunek do profilaktyki. Jaka jest edukacja zdrowotna w Polsce?

Dobra edukacja kosztuje, powinna być zindywidualizowana, aby trafić do każdego. Media musiałyby chcieć pełnić misję, co jest trudne, bo żyjemy w świecie, w którym rządzi pieniądź. Dziennikarze mogłaby wyręczyć szkoła. I, oczywiście, sami lekarze, ale nie dość, że jest ich za mało, to są przeciążeni biurokracją i pracują na trzy etaty. Nie powiem nic odkrywczego, ale to od polityków zależy jakość naszego życia. Jeśli przeznaczą na edukację i zdrowie większe pieniądze, jest szansa, że wszyscy będziemy mądrzejsi, a pacjenci – bardziej świadomi.

Jaki jest ten świadomy pacjent?

Sam sobie nie szkodzi, czyli zdrowo je, jest aktywny fizycznie, w odpowiednim czasie wykonuje stosowne badania. Jest uświadomiony przez lekarza. Warto przypomnieć kampanię „#20 minut”, przekonującą, że nie ma nic lepszego w prewencji raka jelita grubego niż badanie kolonoskopowe. Jest bezbolesne, a jeżeli ktoś jednak boi się bólu, ma prawo poprosić o znieczulenie. Niestety, wciąż są lekarze, którzy mówią: „Nie ma pani/pan 50 lat, więc nie zrobimy tego badania”. Czy wiedzą, że w innych krajach wiek zalecany do kolonoskopii to 40 lat i badać należy nie tylko mężczyzn, lecz także kobiety? Każdy lekarz rodzinny powinien też powiedzieć swojemu pacjentowi, że kolonoskopia jest równocześnie badaniem i leczeniem.

Nie chodzi o to, żeby przychodzić do lekarza i mówić: „Proszę zapisać mi to i to, bo pomogło mojej koleżance czy mamie”. Trzeba być odpowiedzialnym pacjentem, spisać pytania do doktora, zadać je i stosować się do zaleceń. O zdrowie musimy dbać razem. Ludzie coraz częściej się badają, ale trzeba jeszcze wielu lat, żebyśmy przestali bać się chodzić do lekarza.

Wiele osób sądzi, że jak tylko pójść do lekarza, ten na pewno wykryje jakąś chorobę.

Ja też tak myślałam! Odwlekałam badanie kolonoskopowe, bo jak coś wyjdzie... Gdy już zdecydowałam się, że je wykonam, nastąpiła faza obserwacji, żebym mogła udzielić lekarzowi potrzebnych informacji. Nagle pojawiły się u mnie wszystkie możliwe symptomy, wrócił strach, że lekarz na pewno coś wykryje, więc lepiej będzie, jak nie pójść na to badanie.

Człowiek jest tylko człowiekiem, boi się, że nagle jego życie będzie wyglądało inaczej. Może na nie narzekać, ale kiedy pomyśli, że będzie musiał walczyć z rakiem, rezygnuje. Zapomina, że wcześniej wykryty nowotwór jest uleczalny, a medycyna wciąż się rozwija. Na studia do Polski przyjeżdżają studenci ze Szwecji, żeby obserwować czwarte stadium raka piersi u kobiet, bo w ich kraju takich przypadków już nie ma, ponieważ na badania mammograficzne i USG chodzi kolejne pokolenie Szwedek. Mam nadzieję, że córki, które w tej chwili rosną w Polsce, będą uświadomione, bo ich mamy chodzą na takie badania. Przyjdzie czas, kiedy i u nas nie będzie czwartego stadium raka piersi. 90 procent przypadków wykrytych w pierwszej fazie choroby zostaje wyleczonych. Trzeba mówić o przeżywalności, a nie tylko o umieralności.

Nie wystarczy jednak powtarzać: Ciesz się, bo żyjesz.

Zwłaszcza że można usłyszeć: „A co to za życie”. To prawda. Wciąż jednak spotykam takich ludzi, jak ten pan z galerii, których nieodłącznym towarzyszem jest worek stomijny. Znam młodego prawnika i gdybym nie dowiedziała się od jego rodziców, nie zorientowałabym się, że jest stomikiem. Pracuje, świetnie sobie radzi, ma dziewczynę. Po prostu żyje. Stomia nauczyła go, co to znaczy naprawdę cieszyć się każdym dniem. Większość ludzi zatraciła tę umiejętność.

Chciałabym też zwrócić uwagę na korzyści, jakie daje wsparcie psychoonkologów. Wspaniała jest działalność pani Barbary Stuhra, która dzięki Fundacji i Stowarzyszeniu Unicorn promuje pozytywne podejście do opieki nad samym sobą. Warto też, żeby najbliżsi opiekunowie skorzystali z pomocy psychoonkologa, bo trzeba odkryć w sobie nie tylko siłę do rozmowy z chorym, lecz także umiejętność opieki.

Nie urazić, ale też nie zagłaskać.

Dokładnie. Nie wpadać w skrajności: albo ciągle pytać, jak się czujesz, albo bać się zapytać i udawać, że nie ma choroby.

Jesteśmy tylko ludźmi, każdy ma prawo czuć się źle, trzeba dać sobie i innym przyzwolenie na płacz i strach.

Tego strachu ostatnio nam nie brakuje, bo przecież wciąż trwa pandemia koronawirusa...

Początek był obiecujący i muszę przyznać, że my, Polacy, zdaliśmy ten egzamin na szóstkę. Nikt wtedy nie zaprotestował, że zamknięto granice, że nie można iść do pracy. Przyjęliśmy zamknięcie jako najlepsze wyjście z sytuacji i zdecydowana większość zastosowała się do zasad izolacji. Zjednoczyliśmy się przeciw wspólnemu wrogowi. Skutki są bolesne, wiele osób straciło pracę, musiało się przeorganizować i pewnie już się nie podźwignie, bo przestój był zbyt długi. Co prawda wszystko dzieje się po coś, ale trudno jest pocieszać i mówić komuś, kto stracił pracę i ma jeszcze na dodatek kredyt do spłacenia, że powinien znaleźć w sobie siłę.

Chciałabym, żeby Polacy nadal zdawali ten egzamin, żeby jak najmniej było wśród nas szabrowników. Uważam, że stać nas na to, żeby się nawzajem nie okradać ze zdrowia. Niech więc każdy z nas kontynuuje to, co robił wcześniej, czyli dokładnie myje ręce, zachowuje dystans społeczny, nie kicha na osoby przebywające w pobliżu. Niech każdy zachowa rozsądek i pomyśli o innych, którzy będą wdzięczni za taki brak egoizmu. ●



Prezenterka urodziła się i wychowała w Krakowie, pracowała m.in. w radiu RMF FM. Jest mamą dwóch synów.

FOT. TVN (3)

UCZUCIE PARCIA na odbyt

TOWARZYSZĄCE PACJENTOWI UCZUCIE PARCIA
NA NATURALNY ODBYT NIE POZWALA NA NORMALNE
FUNKCJONOWANIE I ZNACZNIE OBNIŻA JAKOŚĆ ŻYCIA.
MOŻE SIĘ POJAWIAĆ POMIMO WYŁONIONEJ STOMII.



Mgr Urszula Sobczak
Pielęgniarka stomijna

W zależności od zdiagnozowanej choroby jelit wykonuje się różnego typu operacje przewodu pokarmowego, których przykłą konsekwencją czy powikłaniem może być uczucie parcia na naturalny odbyt. Dolegliwości towarzyszy niekiedy trudny do zniesienia ból. Poniżej omówimy kilka takich zabiegów operacyjnych.

1. Amputacja brzuszno-kroczeniowa sposobem Milesa

polega na wycięciu całej odbytnicy wraz ze zwieraczami odbytu. Wykonywana jest w przypadku nowotworów odbytu i odbytnicy, gdy guz jest położony bardzo nisko i nie ma możliwości zachowania zwieracza odbytu. Konieczne jest wtedy wykonanie stałej kolostomii. Po operacji pacjent może odczuwać bolesne parcie na odbyt, mimo że odbytu już nie ma. Ta dolegliwość nosi nazwę tzw. odbytnicy fantomowej.

Bólem fantomowym nazywamy wszelkie objawy i doznania bólowe po amputacji, odczuwane w nieistniejącej już części ciała (w tym przypadku – w odbytnicy). Natomiast **czucie fantomowe** to iluzja, że amputowana część ciała jest nadal obecna. Ból fantomowy odbytnicy, pomimo jej braku, jest odczuwany jako realny i może mieć uciążliwy wpływ na codzienne funkcjonowanie.

Odczucia bólowe są uzależnione od kondycji psychicznej pacjenta, np. od tego, czy jest zmęczony, czy przeżywa stany lękowe, czy ma wsparcie w rodzinie. Bóle fantomowe mogą utrzymywać się tylko przez pewien czas po operacji, np. kilka godzin, dni lub miesięcy, aby w końcu zupełnie zniknąć. Mogą mieć też różne nasilenie.

Mechanizmy patofizjologiczne, leżące u podstaw zjawisk związanych z fantomami po operacji, nie zostały jeszcze wyjaśnione. Według najnowszych teorii powstanie bólu fantomowego w dużej mierze tłumaczy się istnieniem obszarów mózgu odpowiedzialnych za reprezentowanie określonych fragmentów ciała. Jeśli któregoś fragmentu zabraknie, w mózgu pojawia się pewien „chaos”.

2. Operacja sposobem Hartmanna polega na usunięciu zmiany chorobowej (np. guza czy zwężonego odcinka) wraz z wyłonieniem stomii z bliższego odcinka esicy oraz zaszyciem na ślepo odbytnicy, która zostaje wyłączona z pasaży. Operacje sposobem Hartmanna wykonuje się w przypadku choroby Leśniowskiego-Crohna, a także przy nowotworach, uchyłkowatości jelita grubego czy ostrej niedrożności okrężnicy.

Stan zapalny, jaki może powstać z powodu wyłączenia odbytnicy z pasaży, nosi nazwę *diversion colitis* (DC). Cechy kliniczne DC to: uczucie parcia na odbyt, kurczowe bóle w dole brzucha oraz wycieki treści surowiczko-krwistej lub śluzowej z odbytu. W kikutcie odbytnicy wyłączonej z pasaży mogą znajdować się śluz i grudki kału, szczególnie u osób zoperowanych ze wskazań pilnych, u których nie przeprowadzono mechanicznego czyszczenia jelita.

Najskuteczniejszą metodą leczenia *diversion colitis* jest chirurgiczne przywrócenie ciągłości przewodu pokarmowego z likwidacją stomii, o ile istnieje taka możliwość. Odwrócenie pasaży jelitowego powoduje całkowitą remisję dolegliwości związanych z DC.



Z danych NFZ wynika, że w Polsce wykonuje się rocznie 6–7 tysięcy zabiegów, w trakcie których wyłaniana jest stomia jelitowa.

PRZYDATNE UWAGI I WSKAZÓWKI

- ✓ Śluz jest zwykle przezroczysty lub biały i wygląda jak białko jaja.
- ✓ Ilość i częstotliwość pojawiania się wydzieliny z odbytu jest różna u różnych osób. Może występować parę razy dziennie albo raz na kilka tygodni czy miesięcy.
- ✓ Czasami śluz wysycha i zbija się w kulkę, tworząc kamienie śluzowe wewnątrz odbytnicy, co powoduje ból.
- ✓ W wydaleniu zalegającego śluzu może pomóc codzienne siedzenie w toalecie i delikatne naciskanie na naturalny odbyt, ale bez dużego wysiłku.
- ✓ Częste wyciekanie śluzu może powodować zapalenie skóry wokół odbytu. Warto wówczas zastosować krem ochronny.
- ✓ Jeżeli ilość śluzu jest nadmierna, ma nieprzyjemny zapach i ciemnożółty lub zielony kolor, należy zgłosić się do lekarza.

Do momentu operacji odtwórczej można stosować czopki glicerynowe lub niewielkie wlewki doodbytnicze w celu wypłukania zalegającej treści.

Uwaga: O tym, kiedy po operacji można już rozpocząć wlewki doodbytnicze, powinien zdecydować lekarz.

3. Proktokolektomia odtwórcza jest operacją, w wyniku której wykonuje się ileostomię pętlową i resekuje całe chorobowo zmienione jelito grube i odbytnicę, a zdrowy koniec jelita cienkiego formuje się w zbiornik, tzw. *pouch*, i zespała z odbytem.

Metoda ta jest leczeniem z wyboru u większości chorych z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego (WZJG), którzy wymagają operacji. Zabieg ten jest często wykonywany w trzech etapach, aby zapewnić gojenie i zwiększyć szansę na lepsze funkcjonowanie zbiornika *J-pouch*.

Ileostomia pętlowa, czyli dwulufowa, polega na tym, że z jednego odcinka jelita wypływa na zewnątrz treść jelitowa, a drugi odcinek, tzw. dystalny, jest wyłączony z pasażu jelitowego. Ten wyłączony z pasażu odcinek jelita może ulec zapaleniu, które nazywamy *pouchitis*. Jest to zapalenie błony śluzowej wytworzonego zbiornika, które może wystąpić w różnych okresach pooperacyjnych.

Zapalenie zbiornika w pierwszych dniach lub tygodniach po operacji (przed likwidacją ileostomii) może objawiać się śluzowo-ropnym wyciekem o nieprzyjemnym zapachu, parciem na naturalny odbyt, bólami podbrzusza, a czasem też podwyższoną ciepłotą ciała.

Aby zapobiec zapaleniu, począwszy od drugiej doby po zabiegu, płucze się zbiornik roztworem soli fizjologicznej i chemioterapeutyków – leków z grupy pochodnych nitroimidazolu.

Pouchitis może wystąpić u pacjentów z wytworzonym zbiornikiem jako powikłanie odległe, czyli już po likwidacji ileostomii. Jest to zespół objawów klinicznych o różnym natężeniu. Najczęściej są to: luźne stolce z domieszką śluzu i krwi, trudności w utrzymaniu stolca, bóle brzucha z bolesnym parciem na odbyt oraz podwyższoną temperaturą ciała. Najczęściej *pouchitis* leczy się przez zastosowanie antybiotykoterapii, pochodnych nitroimidazolu, a także probiotyków i prebiotyków.

Innym powikłaniem, które może wystąpić po proktokolektomii odtwórczej, jest tzw. *cuffitis*, czyli zapalenie błony śluzowej kanału odbytu. Pozostawiony kikut odbytnicy jest podatny na nawrót WZJG. Objawy kliniczne zapalenia to: wzrost częstotliwości wypróżnień, często z domieszką krwi, a nawet krwawieniem, bóle brzucha, często z bolesnym parciem na odbyt i nagłą potrzebą oddania stolca. Zapalenie mankietu odbytu jest częste u pacjentów ze zbiornikiem typu J, szczególnie u tych z zespoleniem zszywanym bez mukozektomii (resekcja zmian w przewodzie pokarmowym za pomocą pętli, czyli narzędzia pozwalającego na uchwycenie i usunięcie zmian wykrytych np. w kolonoskopii) lub u których pozostawiono zbyt długi kikut.

Cuffitis leczy się preparatami mesalazyny i/lub kortykosteroidów. Jeżeli terapia zachowawcza jest nieskuteczna, pozostaje leczenie chirurgiczne polegające na wycięciu zapalnie zmienionej błony śluzowej odbytnicy, czyli wspomniana wyżej mukozektomia. ●

PIANKA I ŻEL PRESENTA®

NOWOŚĆ

– udany duet

AKCESORIA DO PIELĘGNACJI SKÓRY WOKÓŁ STOMII
SĄ NIEZBĘDNYM ELEMENTEM W JEJ CODZIENNEJ PIELĘGNACJI.
FIRMA CONVATEC, CHCĄC WYJŚĆ NAPRZECIW POTRZEBOM PACJENTÓW,
WPROWADZA DO SWOJEJ OFERTY DWA NOWE PRODUKTY,
KTÓRE PRZYDADZĄ SIĘ W DOMOWYM ASORTYMENCIE.

W styczniu 2021 rozszerzymy portfolio o **PRESENTA®**, których wyłącznym dystrybutorem jest ConvaTec. Te akcesoria stomijne przeznaczone są do pielęgnacji skóry wokół stomii.

Pierwszym nowym produktem jest **PRESENTA® Pianka do pielęgnacji i ochrony skóry wokół stomii**, która ma w składzie tak przyjazne dla niej składniki, jak:

- **wyciąg z aloesu** – działa nawilżająco, dzięki czemu łagodzi nieprzyjemne odczucia związane z podrażnieniami;
- **gliceryna** – dogłębnie nawilża skórę;
- **kwas hialuronowy** – ma właściwości wiązania cząsteczek wody, przez co zapewnia utrzymanie wilgotności;
- **ceramid 1** – utrzymuje właściwy poziom nawilżenia i tworzy barierę ochronną przed czynnikami zewnętrznymi;
- **glukozyd kokosowy** – naturalnie myje skórę.

PRESENTA® Pianka do pielęgnacji i ochrony skóry wokół stomii nie wymaga spłukiwania, można jej używać zamiast wody i mydła. Wysycha w ciągu kilku sekund i nie wpływa na przyleganie sprzętu stomijnego. Wyrób należy stosować podczas każdej zmiany worka stomijnego. Korzystanie z **Pianki do pielęgnacji i ochrony skóry wokół stomii PRESENTA®** jest proste – należy umyć ręce lub założyć rękawiczki, nanieść piankę z odległości około 10 cm i delikatnie rozprowadzić. Następnie pozostawić na 1–2 minuty, po czym wytrzeć. W zależności od stopnia zabrudzenia czynność trzeba powtórzyć, aż do całkowitego usunięcia zanieczyszczenia.

Drugi produkt – **PRESENTA® Żel do ochrony skóry wokół stomii** – jest bogaty w składniki tworzące barierę nawilżająco-ochronną. Przeznaczony jest do ochrony skóry wokół stomii oraz łagodzenia podrażnień. Stanowi element profilaktyki powikłań skórnych, jakie mogą wystąpić w związku

ze stosowaniem przylepnych worków/płytek stomijnych lub drażniącym działaniem treści jelitowej. Stosowanie żelu zmniejsza napięcie skóry wokół stomii, wspomaga jej nawilżenie i sprzyja regeneracji. Staje się ona też bardziej elastyczna, a co za tym idzie – odporna na wpływ niekorzystnych czynników.

Żel do ochrony skóry wokół stomii PRESENTA® zawiera liczne substancje nawilżające, takie jak:

- **arginina, gliceryna czy hialuronian sodu;**
- **składniki Omega Plus** (olejowy kompleks 5 składników – oliwy, oleju z nasion słonecznika, oleju kukurydzianego, oleju sezamowego i oleju makadamia);
- **syrcalm™** (kompleks ekstraktów roślinnych z *Phragmites kharka* i *Poria cocos*), który chroni przed nadmierną przesuszaniem skóry oraz wzmacnia barierę ochronną skóry.

Wyrób może być także stosowany w celu łagodzenia objawów dermatoz, takich jak: atopowe zapalenie skóry (AZS), rybia łuska, wyprysk, łuszczyca oraz kseroza, przez diabetyków w przypadku nadmiernej suchości skóry, a także prewencyjnie w objawach stopy cukrzycowej oraz dla pacjentów poddawanych napromienianiu (radioterapii). Ponadto zawarty w tym wyrobie innowacyjny prebiotyk Biolin P stwarza odpowiednie środowisko dla rozwoju fizjologicznej flory bakteryjnej, chroniąc przed rozwojem mikroorganizmów patogennych, co zabezpiecza przed infekcją podrażnionej skóry pacjenta.

PRESENTA® Żel do ochrony skóry wokół stomii stosuje się zwykle w czasie zmiany worka stomijnego. Należy upewnić się, że skóra po jego zastosowaniu jest w pełni sucha, a w razie potrzeby usunąć nadmiar produktu chusteczką higieniczną. Pozostawienie skóry czystej i suchej pozwoli na prawidłowe zastosowanie sprzętu stomijnego. ●

NOWE AKCESORIA STOMIJNE

Wyroby medyczne dedykowane dla osób ze stomią

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

DOSTĘPNE OD **STYCZNIA 2021**



PRESENTA® PIANKA DO PIELĘGNACJI I OCHRONY SKÓRY WOKÓŁ STOMII

Łagodzi nieprzyjemne odczucia związane
z podrażnioną skórą dzięki wyciągowi z aloesu

Zapewnia utrzymanie prawidłowej
wilgotności skóry

Tworzy na skórze barierę ochronną i chroni
przed niebezpiecznymi
czynnikami zewnętrznymi

Naturalne składniki myjące
delikatnie oczyszczają i pielęgnują
skórę wokół stomii

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



PRESENTA® ŻEL DO OCHRONY SKÓRY WOKÓŁ STOMII

Tworzy na skórze
nawilżająco-ochronną barierę dzięki
licznym substancjom nawilżającym

Łagodzi podrażnienia skóry wokół stomii
i wspomaga procesy regeneracyjne

Zabezpiecza przed infekcją
podrażnionej skóry

Zapewnia skórze nawilżenie i przywraca
odpowiednią elastyczność, zmniejszając
odczucie napięcia

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

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

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

MIĘDZY

lękiem a nadzieją

POJAWIAJĄ SIĘ WCIAŻ NOWE,
CZĘSTO SPRZECZNE INFORMACJE
NA TEMAT PANDEMII.
O ROZWIANIE TYCH WĄTPLIWOŚCI
PONOWNIE POPROSILIŚMY
WYBITNEGO EKSPERTA.



Dr n. med. Paweł Grzesiowski

Ekspert w dziedzinie immunologii i terapii zakażeń
Prezes Fundacji Instytut Profilaktyki Zakażeń
Ekspert Naczelnej Rady Lekarskiej ds. Pandemii COVID-19

Jedni mówią, że epidemii koronawirusa nie było i nie ma, a inni – że wszystko, co najgorsze, jeszcze przed nami.

W pandemię nikt już chyba nie wątpi. Europa jest w rozwinętej fazie drugiej fali zachorowań, a takie kraje jak Polska, które zablokowały koronawirusa w marcu, przechodzą teraz pierwszą falę. Ameryka rządzi się swoimi prawami i wygląda na to, że ma już trzecią falę. Kiedyś odstępów pomiędzy falami były dłuższe, bo ludzie byli mniej mobilni. Obecnie, po zniesieniu lockdownu, w ciągu trzech miesięcy nadchodzi kolejny wzrost liczby zakażeń.

W internecie nie brak opinii, że wielu ludzi zetknęło się już wcześniej z koronawirusem i ma odporność. Czy to prawda?

Nieprawda. Fakty są takie, że nikt z nas nie ma przeciwciał, dopóki nie przejdzie tej choroby. Owszem, część nie zachoruje z powodu koronawirusa, mimo że się z nim zetknęła, ponieważ obroni nas odporność nieswoista, a więc nie przeciwciała, tylko komórki odpornościowe. One zniszczą koronawirusa. Jednak gdy jego dawka jest zbyt duża, wtedy sobie nie pora-



dzą. Fenomeny biologiczne, polegające na wykształceniu przeciwciał po samym kontakcie z koronawirusem zdarzają się w niektórych rejonach świata, na przykład w Singapurze, ale to nie powstrzyma pandemii.

Jak nasze komórki odpornościowe niszczą koronawirusa?

Można by to porównać do rozstawiania wnyków w lesie – wpadają w nie różne zwierzęta. Takie właśnie pułapki zastawia nasz układ immunologiczny. Komórki odpornościowe nastawione na rozpoznanie każdego „obcego” siedzą sobie w błonie śluzowej nosa i czekają. Gdy pojawi się intruz, zabijają go. Taki mechanizm nazywamy fagocytozą.

Mamy sezon grypowy. Czy na podstawie objawów można odróżnić grypę od COVID-19?

Nie można. Objawy są takie same: kaszel, gorączka, bóle gardła i głowy, bóle mięśniowe, osłabienie. Jedyną odmiennością, którą można zaobserwować klinicznie, jest zaburzenie węchu i smaku. Przy grypie zdarza się rzadko, a przy COVID-19 nawet u co drugiego pacjenta. Bez testów antygenowych nie da się jednak rozpoznać tych chorób. Miarodajne mogą też być wyniki saturacji, czyli poziomu utlenowania hemoglobiny. W grypie rzadko dochodzi do uszkodzenia miększego płuc, dającego spadek saturacji, a w COVID-19 – często.

Jak bada się poziom saturacji?

Bardzo prosto albo bardzo skomplikowanie. Prosty sposób – pulsoksymetrem w kształcie klipsa, zakładanym na palec. Wyniki wyświetlają się od razu. Złożona jest natomiast gazometria – badanie krwi tętniczo-żylną – na przykład z palca – analizatorem chemicznym. Dane są wtedy znacznie bogatsze i bardziej precyzyjne.

Jak leczy się gripę i COVID – podobnie czy różnie?

Różnie, bo są to dwie odmienne choroby. W grypie pozostaje nam oseltamiwir, blokujący enzym wirusa służący jego rozmnażaniu się. W leczeniu COVID-u wykorzystujemy surowicę ozdrowieńców. Dzieje się to za pomocą przeciwciał dawców albo sztucznych przeciwciał monoklonalnych, zarejestrowanych dotąd tylko w Stanach Zjednoczonych. Kłopot polega na tym, że te przeciwciała powinny być podane na początku choroby, a nie wtedy, gdy walczymy już ze skutkami wirusa, a nie z nim samym. We wczesnej fazie choroby mało kto trafia jednak do szpitala, a w domu nikt nie poda chorym tych leków dożylnych.

Co ze szczepionkami?

Niektórym firmom udało się szybko zrealizować badania kliniczne na wymaganej liczbie pacjentów i dlatego pojawiły się już szczepionki. Są to dwa preparaty dwóch firm, gotowe do procedury rejestracyjnej. Oba są oparte na tej samej technologii i łatwe w produkcji, oba wykorzystują syntezę chemiczną. Jest to więc niezmiernie elegancki sposób wykorzystania biologii molekularnej do wytworzenia odporności.

W internecie nie brak informacji, że podanie szczepionek może grozić poważnymi konsekwencjami dla zdrowia...

Owszem, są takie głosy, że skoro podajemy geny wirusa człowiekowi, to przylączą się one do naszego genomu i w następnym pokoleniu będziemy nietoperzami, bo wirus ma takie właśnie pochodzenie. Podobne rewelacje pojawiały się już w historii, na przykład przy szczepionce przeciwko ospie prawdziwej, powstałej w XVIII wieku na bazie wirusa ospy krowiej. Mogło się więc zdarzyć, że ktoś komuś powiedział: zaszczep się pan, to się pan zamienisz w bawoła!

A tak na poważnie: w szczepionkach przeciwko koronawirusowi podawany jest taki zestaw genów, które sprawi, że nasze komórki będą produkować odpowiednie białko. Działa to jak program komputerowy podłączony do drukarki, a tą drukarką jest nasze DNA.

Pojawiają się też głosy, że szczepionki to tylko biznes, a tak naprawdę nie są one nikomu potrzebne.

Ludzkość nie przeżyłaby do dzisiaj w takim stanie, gdyby nie szczepienia. Ci, którzy tego nie chcą zrozumieć, mają na to teraz najlepszy dowód. Mamy bowiem koronawirus, który jest wyjątkowo łagodny w porównaniu do innych wirusów epidemicznych. Cechuje go śmiertelność na poziomie 1 punktu procentowego. W przypadku innych wirusów te dane są znacznie bardziej dramatyczne, na przykład MERS – 30 procent, Ebola – 50 procent. Wystarczy pomyśleć: skoro 1,5 miliona ludzi zmarło w ciągu dziesięciu miesięcy, to ile by zmarło, gdyby koronawirus był bardziej zjadliwy?

Kiedy wrócimy do normalności, a może już nie wrócimy?

Osoby, które mają obecnie 12–15 lat i starsze, czyli ci, którzy zapamiętają to, co się teraz dzieje, już nigdy nie będą tacy sami. Owszem, pewnie kiedyś zdejmimy масечки, będziemy chodzić do pracy, latać samolotem, pić kawę w restauracji, ale to, co się wydarzyło, jest jak psychiczne trzęsienie ziemi. Lęk związany z zagrożeniem zdrowia, życia i bezpieczeństwa zostanie w naszych umysłach na zawsze. A co z poczuciem stabilizacji i pewności co do przyszłości? Jednego dnia ktoś jest właścicielem dziesięciu restauracji, a drugiego dnia jest właścicielem niczego. Cały świat ma dziś podobny problem.

Nie tak dawno mówiło się, że pandemii już nigdy nie będzie.

Jej przedsmak mieliśmy przy świńskiej grypie. Wtedy ludzie śmiali się z tego, nie dowierzali. No, bo co to za pandemia, skoro w Polsce zmarło wtedy około stu osób? A teraz okazało się, że w naturze jest taka siła, która może zawiesić loty, odwołać igrzyska olimpijskie, zabronić świątecznych odwiedzin, a nawet wyjścia z domu. Tego nie da się zapomnieć. A przecież pozostaje jeszcze czysto medyczny wymiar pandemii: dopiero po niej okaże się, ilu osobom pogorszyło się zdrowie i mają na przykład kłopoty z płucami.

Czego jeszcze obawia się Pan w związku z pandemią?

Biologia jest nie do przewidzenia. Przygotowanie się na różne scenariusze jest zadaniem władz i organizacji międzynarodowych. Boję się też mieszania się polityki do zarządzania pandemią i zawłaszczania jej do własnych celów. Stosowanie nieprzebadanych szczepionek, kreowanie sukcesów, zatajanie danych – to wszystko jest polityką i dotyczy różnych krajów.

Pozostaje nam jakaś nadzieja?

Tak, ogromna! Przez ostatni rok w medycynie i całej nauce dokonał się przewrót niemal kopernikański. Sieć internetowa, sztuczna inteligencja, biologia molekularna, współpraca między naukowcami, lekarzami i wolontariuszami jest niebywała. Bez tego nie mielibyśmy szans na pokonanie wirusa.

Chińczycy przyznali, że wirus zaczął być u nich widoczny około listopada ubiegłego roku, w grudniu przekazali jego szczep do badań, w styczniu mieliśmy jego pierwszą sekwencję, a pierwszy prototyp szczepionki pojawił się już w lutym. Takich historii jeszcze nie było! Naukowcy z całego świata współpracują nad powstrzymaniem wirusa, najnowsze publikacje na ten temat są dostępne w dniu zamieszczenia w sieci, i to za darmo! To się w głowie nie mieści. Pozytywne jest też i to, że spędzamy więcej czasu z rodziną i mamy lawinowy rozwój internetowych platform edukacyjno-komunikacyjnych. Na jednym z takich spotkań miałem ostatnio kontakt *online* z trzema tysiącami ludzi. Nigdy wcześniej nie byłoby to możliwe. ●

Rozmawiała Lidia Butowska

Wywiad nieautoryzowany

ANTYBIOTYKI – JAK JE PRZYJMOWAĆ

z głową



Lek. med. Marcin Pustkowski
Specjalista medycyny rodzinnej



JUŻ ALEKSANDER FLEMING, ODKRYWCA PIERWSZEGO ANTYBIOTYKU, CZYLI PENICYLINY, PRZESTRZEGAŁ PRZED OPORNOŚCIĄ NA TEN LEK. OD TAMTEJ PORY TRWA WYŚCIG MIĘDZY NAUKOWCAMI, KTÓRZY OPRACOWUJĄ NOWE ŚRODKI PRZECIWKO BAKTERIOM, A TYMI WŁAŚNIE ZARAZKAMI. WYDAJE SIĘ, ŻE OSTATECZNIE WYGRAJĄ TE OSTATNIE.

Antybiotykom zawdzięczamy znaczne wydłużenie naszego życia w ostatnich stu latach, niesłychany postęp w walce z chorobami bakteryjnymi (np. gruźlicą, zapaleniem płuc, cholerą czy kiłą), na które kiedyś nie było remedium. Trudno przecenić ich znaczenie w zapobieganiu chorobom zakaźnym, zwalczaniu bakterii oraz zmniejszaniu liczby mniej lub bardziej poważnych powikłań tych schorzeń.

Jest to zatem jeden z najważniejszych rodzajów broni dostępnych w medycynie. Trzeba przy tym nadmienić, że działa na bakterie, natomiast bezcelowe jest ordynowanie tej grupy leków wobec wirusów, pierwotniaków czy grzybów. Od momentu szerszego zastosowania antybiotyków – w czasie II wojny światowej – wydawało się, że o zakażeniach bakteryjnych możemy zapomnieć.

Jakież było jednak zdziwienie, gdy z czasem okazało się, że również wobec bakterii antybiotyki stały się mniej skuteczne albo zupełnie przestały na nie działać. Zjawisko to nazywamy antybiotykoopornością. Przez dziesięciolecia tempo produkcji nowych antybiotyków przewyższało częstość tworzenia się szczepów opornych. Jednak od kilkunastu lat z coraz większym niepokojem obserwujemy, że ten wyścig mogą wygrać bakterie. Niektórzy naukowcy twierdzą zresztą, że już go wygrały. Ze względu na znaczenie tej grupy leków w medycynie jest to obecnie jeden z najpoważniejszych i najpilniejszych problemów w terapii chorób zakaźnych.

JAK SIĘ TO DZIEJE?

Kluczową sprawą okazało się nadużywanie lub niewłaściwe (niezgodne ze wskazaniami) stosowanie antybiotyków. „Winni” temu są zarówno pacjenci (niekiedy wręcz wymuszający przepisanie antybiotyku przy banalnym przeziębieniu), jak i lekarze, którzy takim prośbom ulegali. Temat jest coraz szerzej opisywany w mediach. Wydaje się jednak, że jest jeszcze dużo do zrobienia w dziedzinie edukacji zdrowotnej.

Oporność na działanie antybiotyków pojawia się wraz ze zmianami, które zachodzą w bakteriach. W rezultacie albo pojawiają się czynniki, które chronią zarazki przed antybiotykami, albo neutralizują te leki, zanim jeszcze wnioską one do komórki bakteryjnej.

Taka bakteria ze zmianami pozwalającymi przetrwać „atak” antybiotyku może się dalej dzielić i przekazać owe ochronne właściwości swojemu „potomstwu”. Co więcej, niektóre bakterie mogą je przenieść także na innych „krewniaków”, niekoniecznie na komórki – dzieci. Sam proces wytwarzania oporności jest naturalny i podlega prawom ewolucji. Środowisko dokonuje selekcji tych organizmów, które są najlepiej przystosowane, a właściwości ochronne powstają w wyniku mutacji. Nie można jednak poprzestać na tym stwierdzeniu.

Cały proces przebiega szybciej i w większym stopniu, jeśli stosujemy antybiotyki niewłaściwie – a przede wszystkim jeżeli ich nadużywamy. Według jednej z głównych amerykańskich

FOT. FOTOLIA (1)

CO MOŻEMY ZROBIĆ SAMI?

Lekarze to tylko jedna z zainteresowanych stron. Bardzo wiele zależy od samych pacjentów. Można ograniczyć antybiotykooporność, jeśli:

- powstrzymamy się od nacisków na lekarzy, aby przepisali nam antybiotyki, bo po prostu źle się czujemy czy chcemy szybciej wrócić do pracy;
- będziemy przestrzegać zasad higieny, dzięki czemu unikniemy infekcji i konieczności antybiotykoterapii;
- dopilnujemy szczepień u dzieci – niektóre z nich dotyczą zakażeń bakteryjnych, takich jak błonica czy krztusiec;
- będziemy stosować antybiotyki zgodnie z zaleceniami lekarza – we wskazanej dawce dobowej i przez zalecany okres (np. 7 dni);
- zmniejszymy ryzyko nabycia infekcji bakteryjnych przenoszonych przez pokarm, czyli powstrzymamy się od picia nieprzegotowanego mleka, będziemy myć ręce i gotować pokarmy w odpowiedniej temperaturze;
- nigdy nie będziemy wykorzystywać pozostałości z poprzedniej kuracji antybiotykowej do leczenia późniejszych chorób – pozostały nam w szafce antybiotyki może nie być tym właściwym lub jego ilość nie będzie wystarczająca do pełnej kuracji;
- nie będziemy przyjmować antybiotyków przepisanych innym osobom.

zdrowotnych agencji rządowych CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*, Ośrodki Kontroli i Prewencji Chorób) nawet w połowie przypadków podawanie tych leków jest zbędne lub niewłaściwe. Z innych danych (raport na zlecenie rządu UK i organizacji Wellcome Trust) wynika, że spośród 40 mln osób, które otrzymywały antybiotyki w przebiegu infekcji układu oddechowego, 27 mln (67,5 proc.) przyjęło je niepotrzebnie, a tylko 13 mln (32,5 proc.) w uzasadnionych sytuacjach.

Najbardziej niebezpieczne są według specjalistów bakterie odporne na wiele leków, a także te o rozszerzonej oporności, zwane też ekstremalnie opornymi, oraz odporne na wszystkie dostępne leki przeciwbakteryjne.

BAKTERIE I WIRUSY

Pandemia COVID-19 przypominała nam o jeszcze jednej klasie drobnoustrojów, które powszechnie wywołują wiele innych, nie tak poważnych chorób, czyli o wirusach. Antybiotyki działają w zakażeniach bakteryjnych, ale już nie wirusowych. Prosty przykładem jest zapalenie gardła, które najczęściej wywołują wirusy. Antybiotyki są skuteczne tylko w bakteryjnym typie tej choroby, wywoływanym przez paciorkowce. Do innych chorób wirusowych, w których antybiotyki nie pomagają, a tylko potęgują rozwój oporności należą: przeziębienie (wirusowa infekcja

górnych dróg oddechowych), grypa, zapalenie oskrzeli (większość ma tło wirusowe), niektóre zakażenia ucha i zatok czy tzw. grypa jelitowa (nie jest to grypa tylko ostra biegunka wirusowa).

Jeżeli zaczniemy w tych przypadkach brać antybiotyki, nie wyleczymy infekcji, nie zapobiegniemy jej rozprzestrzenianiu się i nie złagodzimy objawów. Mogą za to pojawić się działania niepożądane (np. biegunka) i oporność na antybiotyki.

Na dodatek naruszamy bakteryjny ekosystem organizmu. Antybiotyk, nie znajdując szkodliwych bakterii, atakuje te nieszkodliwe lub wręcz działające korzystnie. I także może wywołać ich oporność, która przeniesie się na inne bakterie.

KONSEKWENCJE ANTYBIOTYKOOPORNOŚCI

Najpoważniejszym następstwem oporności na antybiotyki jest ich nieskuteczność i – czasami – zgon pacjenta. Według ekspertów brytyjskich z powodu narastającej oporności na antybiotyki co roku umiera na świecie prawie 700 tys. osób. Szacuje się, że jeśli nic się nie zmieni to w 2050 r. liczba ta może wzrosnąć nawet do 10 mln.

Do innych konsekwencji należą: bardziej nasilony przebieg choroby, dłuższy czas zdrowienia, częstsze i dłuższe hospitalizacje, częstsze wizyty u lekarzy, a także wyższy koszt terapii.

I na odwrót. Odpowiednie stosowanie tej grupy leków pozwala zachować ich skuteczność i sprawia, że to pożyteczne działanie trwa dłużej. Respektowanie zaleceń dotyczących antybiotykoterapii chroni nas przed infekcjami spowodowanymi przez odporne na antybiotyki bakterie, a także pozwala uniknąć działań niepożądanych leków z tej grupy.

Wiele towarzystw lekarskich opracowało na nowo wytyczne diagnostyki i leczenia zakażeń bakteryjnych, biorąc pod uwagę właśnie gwałtownie postępującą antybiotykooporność. W Polsce takie wytyczne powstały m.in. w ramach Narodowego Programu Ochrony Antybiotyków. ●

ZBYT KRÓTKA TERAPIA

Powszechne wśród pacjentów jest także przerywanie antybiotykoterapii, gdy tylko poczują się lepiej. Jednak do zabicia bakterii potencjalnie wywołujących choroby wymagana jest pełna kuracja (zwykle od 7 do 10 dni). Wcześniejsze, niż zalecił lekarz, zakończenie terapii może sprzyjać potrzebie ponownego leczenia oraz rozprzestrzenianiu się właściwości antybiotykoopornych wśród szkodliwych bakterii.

MITY ŻYWIENIOWE

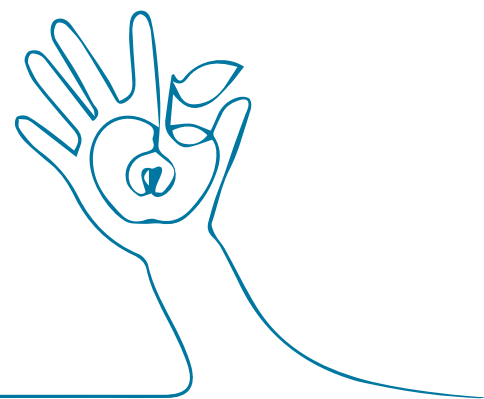
CZĘŚĆ 2



Ewa Antoniak
Dietetyk,
absolwentka Warszawskiego
Uniwersytetu Medycznego

okiem dietetyka

NAUKA O ŻYWIENIU JEST JEDNĄ Z INTENSYWNIE ROZWIJAJĄCYCH SIĘ DZIEDZIN WIEDZY I ZYSKUJE ZAINTERESOWANIE CORAZ WIĘKSZEJ LICZBY OSÓB. MOŻNA BY NAWET POKUSIĆ SIĘ O STWIERDZENIE, ŻE ZWIĄZANY Z NIĄ STYL ŻYCIA STAŁ SIĘ OBOWIĄZUJĄCYM TRENDDEM.



Swego rodzaju moda na dbanie o zdrowie poprzez stosowanie prawidłowej diety jest zjawiskiem pozytywnym. Należy jednak pamiętać, że niepoddana kontroli, może prowadzić do chaosu informacyjnego i utrwalania błędnych przekonań. Dlatego istnieje ogromna potrzeba usystematyzowania tej wiedzy. Poniżej przedstawiam kolejne popularne stereotypy żywieniowe, które z prawdą mają niewiele wspólnego.

MROŻONKI SĄ BEZWARTOŚCIOWE



Przyjęło się mówić, że mrożone warzywa i owoce są kompletnie pozbawione wartości odżywczych. A jednak mrożenie jest metodą utrwalania żywności, w której straty

cennych składników są stosunkowo niewielkie. Surowce służące do produkcji mrozonek zrywa się w pełni dojrzałe, a więc w okresie, gdy zawierają najwięcej witamin i składników mineralnych. Zamraża się je od razu po zbiorze, co pozwala na znaczne ograniczenie utraty wartości odżywczych. Co więcej, niektóre warzywa mogą być wcześniej zblanszowane, czyli zanurzone we wrzątku, a następnie w zimnej wodzie. Dzięki

temu zabiegowi możliwe jest zachowanie ich naturalnej barwy, smaku oraz struktury.

Zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia, opracowanymi przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, należy spożywać minimum 400 g warzyw i owoców w ciągu dnia. Najlepiej wybierać te sezonowe, a w okresie braku dostępności świeżych produktów sięgać właśnie po mrożonki.

Warzywa i owoce powinny stanowić nieodłączny element diety także u osób ze stomią. Produkty te są źródłem m.in. **błonnika pokarmowego**, który reguluje pracę jelit.

ZIEMIANKI TUCZA



Od wielu lat ziemniaki owiane są złą sławą z uwagi na powszechne przekonanie o ich tuczających właściwościach. Tymczasem mają one niską kaloryczność, gdyż

porcja 100 g dostarcza nie więcej niż 90 kcal. Skąd więc to przeświadczenie? Po pierwsze, tłuste dodatki w postaci masła, śmietany czy skwarek znacznie zwiększają wartość energetyczną

tych warzyw. Po drugie, ilość ziemniaków, jaką zjadamy, też ma znaczenie. Pamiętajmy, że do odkładania się tkanki tłuszczowej przyczynia się wyłącznie nadmiar kalorii przyjmowanych wraz z dietą. Najwyższy więc czas odczarować ziemniaki i zwrócić uwagę na korzyści, jakie płyną z ich spożywania. Bulwy zawierają znaczne ilości **potasu** obniżającego ciśnienie krwi, a także **błonnika pokarmowego**. Ze względu na dużą popularność w polskiej kuchni mogą być także cennym źródłem silnego przeciwutleniacza, jakim jest **witamina C**.

Osobom ze stomią poleca się ziemniaki **gotowane** w wodzie, przyrządzane **na parze** oraz **pieczone**. Aby zmniejszyć straty składników odżywczych, należy je cienko obrać.

OLEJ KOKOSOWY TO SAMO ZDROWIE



Do niedawna olej ten uchodził za najzdrowszy tłuszcz na świecie. Stosowany do smażenia, pieczenia i przygotowywania „zdrowych” deserów miał być remedium na

wszelkie dolegliwości. Obecnie głosy na temat cudownego działania oleju kokosowego nieco ucichły, a eksperci przestrzegają przed jego nadmiernym spożyciem. Olej kokosowy w ponad 80 proc. składa się bowiem z nasyconych kwasów tłuszczowych, które sprzyjają powstawaniu chorób układu sercowo-naczyniowego. Wynika to z faktu, iż kwasy te zwiększają stężenie cholesterolu całkowitego oraz cholesterolu frakcji LDL we krwi.

W codziennej diecie warto więc sięgać po inne oleje roślinne, takie jak **rzepakowy**, **lniany** czy **oliwę z oliwek**. Tłuszcze te zawierają jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które są polecane w ramach profilaktyki schorzeń kardiologicznych. Zaleca się spożywanie olejów roślinnych w niewielkich ilościach i najlepiej w postaci surowej. W diecie osób ze stomią mogą one stanowić cenny dodatek np. do **sałatek** i **surówek**.

OWOCÓW NALEŻY UNIKAĆ, BO MAJĄ CUKIER



Niektórzy, mając na uwadze, że cukru lepiej się wystrzegać, ograniczają udział owoców w swoim jadłospisie. Tymczasem to właśnie one wraz z warzywami powinny

stanowić podstawę naszej diety. Prawdą jest, że w porównaniu do warzyw zawierają więcej cukrów prostych. Dlatego rekomenduje się spożywanie ich w nieco mniejszej ilości niż jarzyn. Co jednak sprawia, że są niezbędnym składnikiem diety? Bogactwo **witamin**, **składników mineralnych**, **błonnika pokarmowego** i substancji o działaniu **bioaktywnym**, które

GDZIE SZUKAĆ RZETELNYCH INFORMACJI NA TEMAT PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA?

Przystępnym źródłem wiedzy dla osób, które na co dzień nie zajmują się dietetyką, są strony internetowe towarzystw naukowych. Możemy mieć pewność, że zamieszczane tam materiały edukacyjne tworzone są na podstawie wiarygodnych danych.

Jeżeli korzystamy z innych źródeł, warto zweryfikować autora i sprawdzić, czy nie ma on przypadkiem zupełnie innego podejścia do zasad żywienia niż to prezentowane w oficjalnych zaleceniach poważnych instytucji.

chronią organizm przed wieloma chorobami. Pamiętajmy jednak, że nawet najzdrowsze produkty jedzone w nadmiarze mogą szkodzić.

U osób ze stomią zbyt duże spożycie owoców może skutkować problemami gastrycznymi, takimi jak wzmożona produkcja **gazów w jelitach** i **biegunka**. Z uwagi na ryzyko zablokowania stomii poleca się spożywanie owoców raczej **pozbawionych skórki**.

SÓL HIMALAJSKA JEST LEPSZA OD KUCHENNEJ



W ostatnim czasie sól himalajska zyskała dużą popularność ze względu na swoje rzekomo lecznicze właściwości. Według zwolenników jest ona znacznie zdrowszą alter-

natywą dla zwykłej soli kuchennej. Okazuje się jednak, że jest to niekoniecznie lepszy wybór.

Sól kuchenna powstaje w wyniku odparowania wodnego roztworu soli kamiennej. Ciekawostką może być fakt, że w Polsce wzbogaca się ją w jod. Z kolei sól himalajska jest rodzajem soli kamiennej pozyskiwanej u podnóża Himalajów. W przeciwieństwie do soli kuchennej nie jest poddawana oczyszczaniu, przez co nie traci składników mineralnych. Ich ilość jest jednak zbyt mała, aby mogły one istotnie wpływać na poprawę funkcjonowania naszego organizmu.

Bez względu na to, jaką sól stosujemy, pamiętajmy, że jej główny składnik to chlorek sodu. A sód spożywany w nadmiarze zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca więc ograniczenie konsumpcji soli ze wszystkich źródeł do 5 g dziennie, czyli do około łyżeczki. W diecie osób ze stomią można zastąpić sól łagodnymi przyprawami i świeżymi ziołami, takimi jak **koperek**, **bazylia**, **pietruszk** czy **kolendra**. ●

SPOTKANIE

Z wiedzą

NASZE ŻYCIE W KRÓTKIM CZASIE
PRZENIOSŁO SIĘ DO SIECI. NIC WIĘC
DZIWNEGO, ŻE W TRYBIE ONLINE
CHCEMY SIĘ TAKŻE EDUKOWAĆ.
OFERTA WEBINARÓW JEST
CORAZ BOGATSZA.

TEKST *Anna Zarębska-Tutak*

Zacznijmy od wyjaśnienia, czym jest **webinar** (webinarium). Etymologicznie jest to połączenie angielskich słów: „web”, co oznacza sieć (internetową) oraz „seminarium”. Webinar jest więc wydarzeniem internetowym, które organizowane jest zdalnie, i jest to wirtualny odpowiednik tradycyjnego szkolenia czy spotkania z ekspertem.

SZYBCIEJ I TANIEJ

Webinary pojawiły się jako metoda zdalnego przekazywania wiedzy, jeszcze zanim pandemia wymusiła na nas restrykcyjne ograniczenia dotyczące spotkań służbowych i prywatnych. Od początku był to stosunkowo tani sposób na skomunikowanie się z wieloma osobami, bez konieczności organizowania dojazdu i noclegu, wynajmowania sali, a także uwzględnienia innych aspektów związanych z tradycyjną konferencją czy szkoleniem.

Od początku też wystarczyło mieć do tego łącze internetowe. Po jednej jego stronie jest prelegent, osoba, która omawia zagadnienie będące tematem webinaru, a po drugiej widzowie i słuchacze. Taki webinar może się odbywać na żywo – zarówno prowadzący, jak i uczestnicy są online w tym samym czasie. Zwykle też spotkania online są też nagrywane, a następnie udostępniane uczestnikom do ponownego odtworzenia.

W webinarach mających formę **spotkań w czasie rzeczywistym** jednocześnie mogą uczestniczyć setki osób. Systemy do obsługi spotkań elektronicznych nowej generacji, specjalne platformy do organizacji interaktywnych prelekcji, umożliwiają m.in. korzystanie z czatu lub zabieranie głosu bezpośrednio,

z użyciem mikrofonu, a także udział w panelach dyskusyjnych, wypełnianie ankiet na żywo (wyniki są zliczane i wyświetlane), udostępnianie innym uczestnikom zawartości swojego ekranu i wiele innych rozwiązań.

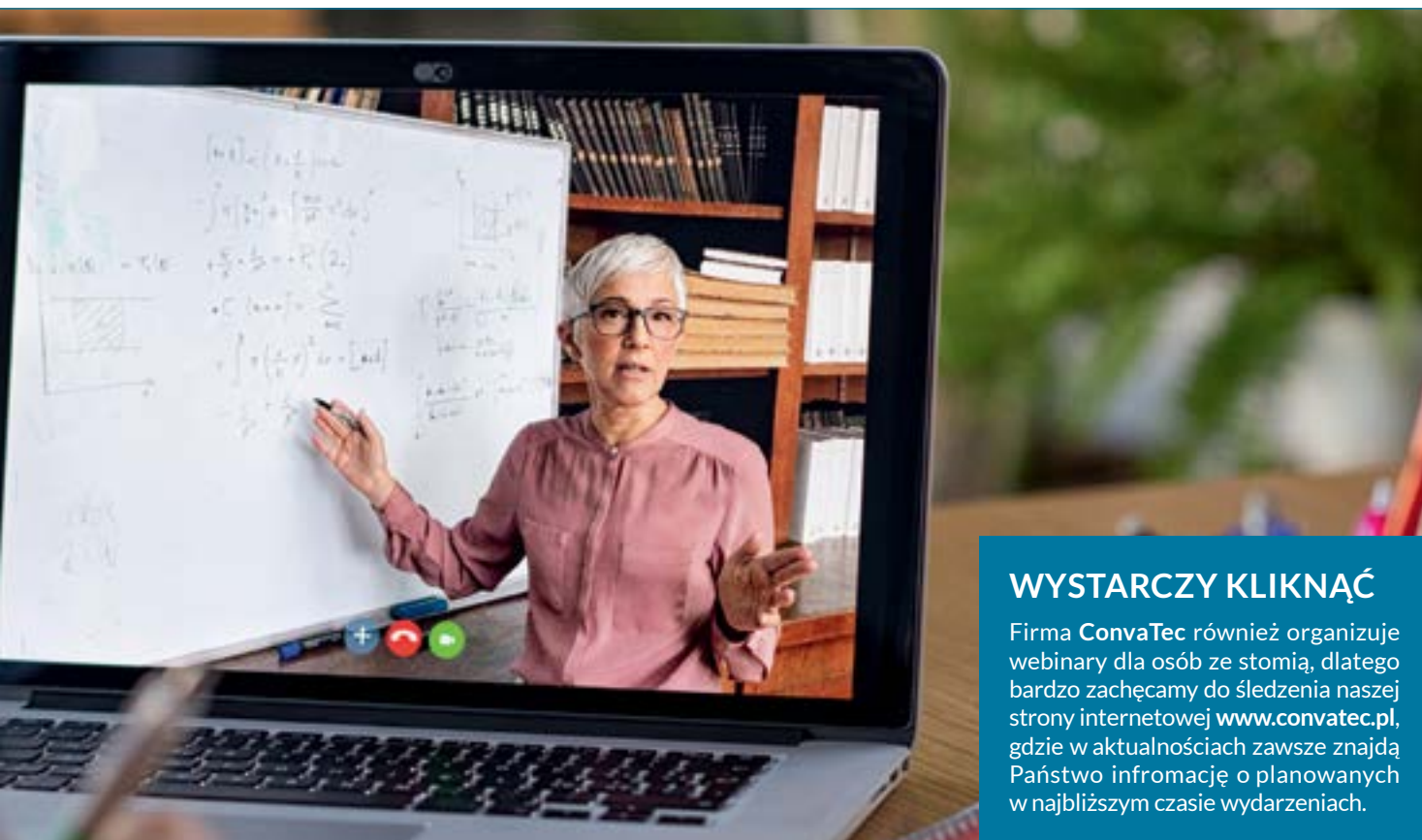
WSZYSTKO IDZIE NAPRZÓD

Dwadzieścia lat temu nikt z nas nie marzył o bezprzewodowym, ultraszybkim internecie, który zmienia komputer w kino domowe, o aplikacjach mobilnych, pozwalających np. włączyć zdalnie piekarnik w swoim mieszkaniu czy o inteligentnych opaskach monitorujących bicie serca. W latach 20. XXI wieku jest to już standard, więc nikogo nie dziwi, że bez wychodzenia z domu możemy się leczyć, uczyć, robić zakupy czy zwiedzać muzea. Proces digitalizacji przyspieszyła pandemia, która zmusiła większość z nas do przejścia w tryb online.

Firmy doradcze, szkolące w rozmaitych dziedzinach, centra rozwoju zawodowego i uczelnie doskonale się w tej nowej rzeczywistości odnalazły (wideokonferencje i webinary to obecnie pełnowartościowe narzędzia dla szkolnictwa). Wciąż poszerzają **ofertę kursów online**, zarówno darmowych, jak i odpłatnych. Możemy więc skończyć zdalnie szkołę średnią czy studia, zrobić kurs obsługi wybranego urządzenia, nauczyć się języka obcego czy zdobyć certyfikat podnoszący kwalifikacje niemal w każdym zawodzie – także za granicą.

Webinary to także sprawdzony sposób na prezentację, szkolenie czy wykład dla większej grupy osób. Jest to też skuteczna forma podtrzymywania przez firmy relacji z klientami.

FOT. FOTOLIA (1)



WYSTARCZY KLIKNĄĆ

Firma ConvaTec również organizuje webinary dla osób ze stomią, dlatego bardzo zachęcamy do śledzenia naszej strony internetowej www.convatec.pl, gdzie w aktualnościach zawsze znajdą Państwo informacje o planowanych w najbliższym czasie wydarzeniach.

JAK TO DZIAŁA?

Aby wziąć udział w webinarze, potrzebujemy **smartfonu**, **tabletu** lub **komputera** z **dostępem do internetu**. Za pomocą mikrofonu i kamery internetowej wbudowanych w urządzenie możemy widzieć i słyszeć prelegentów, którzy przygotowali wykład.

Na webinar musimy się zapisać lub otrzymać na niego zaproszenie. W obu przypadkach wypełniamy formularz zgłoszeniowy – zazwyczaj zawiera takie pola jak imię, nazwisko, adres mailowy i numer telefonu. Często wypełnienie formularza wiąże się z wyrażeniem zgody na działania marketingowe i komunikację organizatorów z nami już po wydarzeniu.

Na podany w formularzu adres mailowy otrzymamy przed webinarzem (zazwyczaj tego samego dnia lub dzień wcześniej) **link** do wirtualnego pokoju. Kilka minut przed wyznaczoną godziną rozpoczęcia szkolenia wystarczy kliknąć w link i automatycznie zostaniemy przeniesieni do wirtualnej przestrzeni konferencyjnej. (W zależności od używanej przez wykładownicę platformy zdarza się, że na tym etapie będziemy poproszeni o wpisanie loginu oraz hasła ustalonych i przesłanych nam wcześniej).

Organizatorzy korzystają ze specjalnych platform do organizacji spotkań online lub narzędzi zewnętrznych: aplikacji, jak Zoom, Microsoft Teams (wówczas trzeba taką aplikację najpierw pobrać na swoje urządzenie); komunikatorów, jak Skype; mediów społecznościowych, jak Facebook, LinkedIn, Twitter; albo zewnętrznych platform, jak ClickMeeting.

Gdy wejdiesz w webinar, rozejrzyj się po ekranie. Na pewno znajdziesz **pole czatu**, gdzie możesz napisać kilka słów na przywitanie (np. „Dzień dobry, tu Barbara z Bielska-Białej”), a następnie zadawać prowadzącemu pytania. O ile webinar umożliwia uczestnictwo w dyskusji z użyciem mikrofonu, na ekranie powinien znajdować się także przycisk „Poproś o zabranie głosu”/„Chcę zabrać głos”. Część organizatorów proponuje uczestnikom wcześniejsze wysłanie pytań mailem, tak by prowadzący mógł się przygotować do odpowiedzi.

DLA KOGO WEBINARY?

Webinary to ciekawa propozycja dla wszystkich tych, którzy chcą poszerzać swoją wiedzę i podnosić kompetencje. Wiele z nich jest bezpłatnych, niektóre tworzą cykle, zwieńczone zaświadczeniem, dyplomem lub certyfikatem.

O ile nie natrafimy na zaproszenie do wzięcia udziału w wydarzeniu na naszym medium społecznościowym, np. na Facebooku, lub w innym serwisie informacyjnym czy branżowym, możemy wpisać w pole wyszukiwarki słowo „webinar” i interesujący nas temat, np. „zdrowy kręgosłup”, „hiszpański od podstaw”. Dodając w opisie „za darmo” uzyskamy wyniki dla darmowych szkoleń. Organizacje pacjenckie, kobiece czy zawodowe na swoich stronach internetowych też ogłaszają zapisy na szkolenia.

ConvaTec również organizuje webinary dedykowane pacjentom stomijnym, dlatego zachęcamy do śledzenia naszego fanpage'a na Facebooku <https://www.facebook.com/stomiapl>, gdzie publikujemy zaproszenia na tego typu wydarzenia. ●

LEK w cieniu pandemii

LATA DWUDZIESTE XXI WIEKU PRZEJDĄ DO HISTORII JAKO CZAS,
W KTÓRYM LUDZKOŚCI PO RAZ KOLEJNY PRZYSZŁO ŻYĆ
W SILNYM STRACHU O ZDROWIE I ŻYCIE.



Katarzyna Borowicz

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

Po dżumie, cholerze, hiszpance czy AIDS znów stoimy u progu bezsilności wobec zjawiska, które wymyka się nam spod kontroli. Pandemia koronawirusa rzuca światło na najczulszą chyba w naszym zdrowiu psychicznym sferę – przeżywanie niepokoju, lęku i strachu. Te trzy stany emocjonalne są dla nas bardzo trudne do zniesienia i często nie wiemy, jak sobie z nimi radzić.

CO MOŻE NAS URATOWAĆ?

Zacznijmy od wiedzy. Bez solidnych podstaw, opartych na badaniach naukowych, a zatem na faktach, trudno jest nam poruszać się w obszarach takich emocji jak niepokój, lęk i strach. Wiele analiz psychologicznych dowiodło, że w obliczu zalewających nas informacji mamy skłonność do zwracania uwagi na te najbardziej dramatyczne.

Hans Rosling, szwedzki lekarz i demograf, ekspert Światowej Organizacji Zdrowia uważa, że nadmiernie pesymistyczny obraz świata, jaki przeżywamy w naszych umysłach, jest spowodowany specyfiką funkcjonowania naszych mózgów i niezależny od inteligencji. Zakorzenione w nas lęki mają podłoże ewolucyjne, w pewnym sensie jesteśmy na nie skazani. Przychodzimy z nimi na świat, wyposażeni tak od prapokoleń. A skoro lęk towarzyszy nam od zawsze, to z jednej strony, nie

warto udawać, że nas nie dotyczy, a z drugiej, nie należy się go przesadnie bać. Lepiej dzięki rzetelnej wiedzy oswoić go i zachować zdrowy dystans.

DLACZEGO SIĘ BOIMY?

Lęk jest wpisany w nasze życie od chwili narodzin. Powstaje w poczuciu zagrożenia utraty kluczowych wartości, takich jak zdrowie, życie i bliskie relacje. W dzieciństwie zwykle reagujemy na świat jako groźny i nieprzewidywalny, w którym jesteśmy sami. Czy nie brzmi to znajomo również dzisiaj? Ten rodzaj lęku pozostaje z nami na całe życie. Warto więc, abyśmy jako ludzie dojrzałym świadomością się z nim zmierzili, zrozumieli go i nauczyli się z nim żyć. Skonfrontowanie się z lękiem może znacząco wpłynąć na rozwój naszej osobowości i relacji międzyludzkich.

Obok lęku egzystencjalnego jest też lęk przybierający czasem formę paniki, która daje przykre objawy płynące z całego ciała. Serce zaczyna bić szybciej, a nawet walić. Dr Roger Baker, angielski psycholog kliniczny, przyrównuje to do szybkiej i ciężkiej pracy lokomotywy. Czemu ma służyć to przyspieszone bicie serca? Pompowaniu krwi z niezbędnym do życia tlenem. Jeśli okazałoby się bowiem, że zagraża nam realne niebezpieczeństwo i musimy uciekać lub walczyć, ten tlen byłby niezbędny dla naszych mięśni i płuc.

W sytuacjach szczególnie stresujących odczuwamy też ucisk w żołądku, bo organizm wycofuje krew z mniej ważnych w danym momencie części ciała, kierując ją do tych narządów, które są niezbędne w sytuacji zagrożenia. Na podobnej zasadzie doświadczamy zmian w obrębie skóry, układu oddechowego, wzroku, słuchu czy koncentracji uwagi. Bledniemy, oddech nam przyspiesza, pojawia się ucisk w klatce piersiowej, który bywa mylony z zapowiedzią zawału, co dodatkowo napędza spiralę lęku. Doświadczamy też zaburzeń snu.



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

KSIĄŻKI, KTÓRE POLECAM:

- Hans Rosling, Ola Rosling, Anna Rosling-Ronnlund, „Factfulness. Dlaczego świat jest lepszy, niż myślimy, czyli jak stereotypy zastąpić realną wiedzą”, Media Rodzina.
- Roger Bager, „Strach i paniczny lęk. Mity a rzeczywistość”, Jedność.
- Edmund J. Bourne, „Lęk i fobia. Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Viktor E. Frankl, „Człowiek w poszukiwaniu sensu”, Wydawnictwo Czarna Owca.

PRZYJACIEL CZY WRÓG?

Jak widzimy zatem, reakcja naszego organizmu na niebezpieczeństwo jest złożona. Natura hojnie wyposażyla nas bowiem w mechanizmy pozwalające przetrwać. Jest to nasze pierwotne wyposażenie – i o tym warto pamiętać! Co prawda nie musimy dziś uciekać przed drapieżnikami czy walczyć o jedzenie, ale wciąż nieświadomie doświadczamy tego pierwotnego mechanizmu walki i ucieczki, którego siłą napędową jest lęk.

A skoro towarzyszy nam od urodzenia i ma nas chronić przed niebezpieczeństwem, to może w tym szczególnym czasie pandemii jest po prostu nieunikniony? Odpowiedź jest jednoznaczna – tak. Nie znaczy to jednak, że ma nas paraliżować.

Nie musimy czuć się wobec niego bezsilni – pogłębiając wiedzę na temat natury lęku, mamy szansę na odzyskanie spokoju. Ten spokój wiąże się ze świadomością, że kiedy się boimy, nie dzieje się z nami nic niedobrego. Lęk nie jest naszym wrogiem, a sprzymierzeńcem, w którego objęciach nie musimy czuć się słabi, głupi ani wstydliwie nieudolni.

JAK RADZIĆ SOBIE Z NIEPOKOJEM?

- **Przed wszystkim oddychaj!**
- **Odróżniaj realne niebezpieczeństwo od wyimaginowanego.** Mózg ma bowiem to do siebie, że nie potrafi różnicować zagrożeń rzeczywistego od tego, którego scenariusze układamy jedynie we własnych głowach.
- **Pamiętaj, że strach i lęk są naturalne.** Nie stanowią zagrożenia dla życia i zdrowia. Przeciwnie, mają cię chronić. Popatrz na nie jak na przewodników, dzięki którym uczysz się dbać o siebie i masz szansę lepiej poznać, a następnie zrozumieć świat swoich przeżyć. Ta droga wydaje się wymagająca, ale jest w zasięgu każdego, kto chce żyć bardziej świadomie.

• Odpowiedz sobie na pytanie: jak możesz najlepiej chronić siebie i bliskich przed koronawirusem?

Pamiętaj, że dla wszystkich rzeczywistość pandemii jest nowa, trudna i wszyscy uczymy się, jak w niej żyć.

STREFA KOMFORTU

W sytuacji niepewności i poczucia zagrożenia trudno nam znaleźć wygodne miejsce i dające przyjemność zajęcie. Wydaje się, że o spokoju możemy pomarzyć. Dr Edmund J. Bourne, amerykański terapeuta specjalizujący się w leczeniu zaburzeń lękowych, podkreśla jednak, że to, co jesteśmy zobowiązani dać sobie sami, to zdrowa dyscyplina i łagodność. Zachęca do eliminacji nieprawidłowych nawyków żywieniowych i zadbania o krzepiący sen, bo te nie pozostają obojętne dla naszego nastroju! Zaleca aktywność fizyczną, medytację, refleksję nad sensem własnego życia oraz rozmowy z bliskimi, choćby przez telefon czy Skype.

Gdy powyższe formy dbania o siebie są utrudnione, zaleca kontakt ze specjalistami. Dla tych, którzy czują się zagubieni i bezradni w poczuciu lęku, nieocenionym źródłem wsparcia może być fachowa pomoc, jaką oferuje m.in. powstała na początku pandemii grupa Psychologowie dla Społeczeństwa.

BÓJ SIĘ I ŻYJ DALEJ!

Viktor Frankl, austriacki psychiatra i logoterapeuta, pokazuje, że w obliczu skrajnych sytuacji człowiek może wyzwolić w sobie pokłady nadziei i determinacji. Potrzebuje do tego wiary we własne siły oraz otwartości na relacje z innymi. Budowanie i podtrzymywanie więzi nie tylko podnosi nas na duchu, lecz także wzmacnia odporność i ułatwia znalezienie wsparcia. Pamiętaj, sięganie po pomoc jest oznaką zdrowia psychicznego! Nigdy słabości. ●

MIROŚŁAWA MISIAREK-ROSOŁOWSKA POTRAFI KORZYSTAĆ Z RÓŻNYCH TECHNIK ARTYSTYCZNYCH. W TYM WYDANIU PRZEDSTAWIAMY DWIE: MALOWANIE NA JEDWABIU I PISANIE IKON.

TEKST *Agnieszka Świącicka*

Motyle, smoki, anioły

Czytelnicy „Naszej Troski” poznali już historię pani Mirosławy (laureatka „Wielkich Powrotów”, NT nr 57). Ma za sobą trudne doświadczenia, m.in. urostomię, usunięcie nerki, udar, zawał serca. Powtarza, że zawsze trzeba szukać lepszych stron życia, a pasje artystyczne bardzo jej w tym pomagają. Nie lubi powtarzać wzorów swoich prac, więc gdy ktoś z rodziny lub przyjaciel chce mieć kopię jej dzieła, wykonuje ją z twórczą inwencją w szczegółach.

ZABAWA FARBAMI

Zaczęła od malowania na jedwabiu. – Osiem lat temu chodziłam na zajęcia dla seniorów organizowane przez Wolny Uniwersytet Ursynowa i fundację Alternatywy. Najpierw prowadziła je pani Dorota, absolwentka ASP i pomysłodawczyni warsztatów, a potem pan Bartek, rzeźbiarz – wspomina.

Zanim wykonała pierwszy „malunek”, który przedstawiał motyla, musiała nauczyć się dobrze trzymać pędzel i rozrabiać farbę. – Farba ucieka i robi swoje. Można użyć guty – to rodzaj kleju. Rysuje się nim na jedwabiu, a gdy wyschnie, tworzy ogranicznik dla wzoru – wyjaśnia.

Gdy mogła zastosować nową wiedzę w praktyce, dostała rysunek motyla, który trzeba było podłożyć pod tkaninę, przerysować i pomalować. Później często szła na żywioł, chociaż z realizacją wizji bywało różnie. Jak sobie radziła z przeciwnościami? – Można na zmoczony wodą jedwab nałożyć farby pędzlem lub je rozlać, wtedy przenikają się i powstają piękne wzory. Pamiętam z młodości farbowanie koszulek na supły, więc wiązałam jedwabny szal czy chustę w różne supełki, które nasączałam farbą. Gdy je rozkładałam, ukazywały się symetryczne figury – ujawnia. I podkreśla: – Dla mnie malowanie na jedwabiu to przede wszystkim fajna zabawa farbami.

Najbardziej dumna jest z szala, na którym namalowała chińskiego smoka. Co prawda pan Bartek narysował ołówkiem na materiale wzór, ale to ona przez 20 godzin zmusiła kolorem jego wizję. Większość swoich „jedwabnych fantazji”

rozdała w prezencie. A szal ze smokiem? Zatrzymała dla siebie i często go nosi, bo ma pewność, że drugi taki nie istnieje.

Niestety, odkąd zamknięto pracownię na Ursynowie, pani Mirosława już nie maluje na jedwabiu. – To dość droga zabawa, a poza tym w domu nie mam do tego warunków – wyjaśnia.

ANIOŁ Z AUREOLKĄ NA BAKIER

Panu Bartkowi z fundacji Alternatywy zawdzięcza swoją kolejną pasję. Nauczył ją pisania ikon. W języku rosyjskim nie istnieje słowo „malować”, dlatego ikony się pisze. Pani Mirosława napisała ich dziesięć. – Ikonę pisało się przez pół roku. Nie można się spieszyć – podkreśla.

W mieszkaniu na warszawskim Mokotowie wisi pięć jej prac. – Pierwsza ikona, którą zrobiłam, to pieprznity aniołek. Tak go nazywam, to mój Anioł Stróż z aureolką na bakier i oczkiem zasłoniętym grzywką – opowiada.

Teraz jej prace malarskie trafiają do teczek, bo nie ma już na nie miejsca na ścianach. – Gdy mam chęć porysować czy pomalować, wydaję kartkę papieru lub brystol, lecz pamiętam, że ten malunek nie może zajmować zbyt wiele miejsca, nie może przeszkadzać – tłumaczy. ●



Jedwabny szal z motywem chińskiego smoka.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE (1)



Idealnie dopasowany
do małych brzuszków

Właściwa ochrona
delikatnej skóry
dziecka

Bezpieczeństwo
i komfort
każdego dnia

Zadbaj o komfort swojego dziecka

Nowy sprzęt stomijny dla noworodków i małych dzieci



SYSTEM DWUCZĘŚCIOWY
ADHEZYJNA TECHNIKA
POŁĄCZENIA LITTLE ONES®

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



JEDNOCZĘŚCIOWY
WOREK ILEOSTOMIJNY
LITTLE ONES®

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

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

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

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

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

Legnica 59-220
Sklep Med. EMAG
Szpital Wojewódzki
ul. 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. Kościuszki 37, tel. 68 376 36 31

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. kujawsko-pomorskie

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

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

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

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

Inowrocław 88-100
Sklep Med. ORTMEDICA
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. ORTMEDICA SC
Iłona Kędzierska,
Małgorzata Zielińska
ul. Kolejowa 3, tel. 52 511 48 58

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

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

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

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

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

Woj. lubelskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. lubuskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. łódzkie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. małopolskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. mazowieckie

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

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

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

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

Łódź 09-400
Wojewódzki Szpital Zespolony,
Zakład Usprawniania
Lecznicy, gab. 3
ul. Medyczna 19, tel. 24 364 62 46

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. opolskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Woj. podkarpackie

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

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

Woj. podlaskie

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. pomorskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. śląskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. świętokrzyskie

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

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

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

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

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

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

Starachowice 27-200
Sklep 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 25-363
Sklep Med. LIFE+
ul. Wesoła 37A, tel. 41 344 15 81,
tel. kom. 695 120 395

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

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

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

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

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

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

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

Woj. warmińsko-mazurskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. wielkopolskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. zachodniopomorskie

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

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

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

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

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

Świdwin 78-300
Punkt Sprzedaży K-ORT
ul. Wojska



ADRESY PORADNI STOMIJNYCH I PIELĘGNIARSKICH PUNKTÓW KONSULTACYJNYCH

Woj. dolnośląskie

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

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

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

Woj. kujawsko-pomorski

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

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

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

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

Pielęgniarski Punkt
Konsultacyjny
dla Osób ze Stomią
Sklep Medyczny ART-MED
ul. Uniwersytecka 17
87-100 Toruń
tel. 56 611 99 40

Woj. lubelskie

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

Woj. małopolskie

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

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

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

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

Woj. mazowieckie

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

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

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

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

Woj. opolskie

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

Woj. podlaskie

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

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

Woj. podkarpackie

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

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

Woj. pomorskie

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

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

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

Woj. śląskie

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

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

Woj. świętokrzyskie

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

Woj. warmińsko-mazurskie

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

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

Woj. wielkopolskie

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

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

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

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

Woj. zachodniopomorskie

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

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

LIMITY NA SPRZĘT STOMIJNY

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

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

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

POLSKIE TOWARZYSTWO STOMIJNE POL-ILKO

ZARZĄD GŁÓWNY: Andrzej Piwowarski (OR Kraków) – prezes, Dorota Kaniewska (OR Warszawa) – wiceprezes, vacat – 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 **BIŁYSTOK** – 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: ul. Sępowa 24, 42-280 Częstochowa, kontakt: mgr Irena Sikora-Mysiek, tel. kom. 603 792 849, e-mail: czestochowa@polilko.pl
- 4 **GORZÓW WIELKOPOLSKI** – adres korespondencyjny: Zbigniew Maławski, ul. Słoneczna 83/15, 66-400 Gorzów Wielkopolski, tel. kom. 606 385 047, e-mail: gorzow@polilko.pl
- 5 **KATOWICE** – siedziba: ul. Kopernika 14, 40-064 Katowice, kontakt: Ewa Sienicka, tel. kom. 602 838 082, e-mail: esienicka@tlen.pl, katowice@polilko.pl
- 6 **KIELCE** – siedziba: Świętokrzyskie Centrum Onkologii, ul. Artwińskiego 3C, 25-734 Kielce. Adres korespondencyjny: Mieczysław Więckowski, ul. Zacisze 6, 25-027 Kielce, tel. kom. 513 353 456, e-mail: kielce@polilko.pl
- 7 **KOSZALIN** – siedziba: ul. Piłsudskiego 11-15, pokój 126, 75-501 Koszalin. Adres korespondencyjny: Hanna Frogowska, ul. K. Wyki 42A, 75-329 Koszalin, tel. kom. 604 636 899, 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 Łęczna, 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, e-mail: ostrowiec@polilko.pl
- 11 **PŁOCK** – vacat, e-mail: plock@polilko.pl
- 12 **POZNAŃ** – adres korespondencyjny: Alicja Smolarkiewicz, Poznań, os. Lecha 18/30, tel. dom. 61 877 77 36, tel. kom. 600 696 178, e-mail: poznan@polilko.pl
- 13 **RZESZÓW** – siedziba: ul. Słowackiego 11, 35-060 Rzeszów. Adres korespondencyjny: Józefa Grądział, ul. Słoneczna 9, 37-560 Pruchnik, tel. kom. 666 665 007, e-mail: rzeszow@polilko.pl
- 14 **SŁUPSK** – siedziba: Centrum ds. Organizacji Pozarządowych, ul. Niedziałkowskiego 6, 76-200 Słupsk, Wioleta Kiepińska, tel. kom. 664 332 442, e-mail: slupsk@polilko.pl
- 15 **SZCZECIN** – siedziba: al. Jana Pawła II 36, 70-453 Szczecin. Adres korespondencyjny: Jolanta Matalewska, ul. Chodkiewicza 1/15, 70-344 Szczecin, tel. kom. 783 989 388, e-mail: szczecin@polilko.pl
- 16 **TARNOBRZEG** – adres korespondencyjny: Zygmunt Bogacz, ul. Sandomierska 85, 39-432 Gorzyce, tel. dom. 15 836 25 91, tel. kom. 694 312 007, e-mail: tarnobrzeg@polilko.pl
- 17 **TARNÓW** – siedziba: ul. Najświętszej Marii Panny 3, 33-100 Tarnów. Adres korespondencyjny: Danuta Sajdak, ul. M. Dąbrowskiej 24/7, 33-100 Tarnów, tel. kom. 501 207 246, e-mail: tarnow@polilko.pl
- 18 **WARSZAWA** – siedziba: Szpital Bielański Oddz. Chirurgii Ogólnej, ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa, pawilon H, pok. 232, tel. 22 569 03 34. Adres korespondencyjny: Dorota Kaniewska, al. Niepodległości 37/141 m. 38, 02-570 Warszawa, tel. kom. 691 739 924, e-mail: warszawa@polilko.pl
- 19 **WŁOCŁAWEK** – adres korespondencyjny: Stanisław Struś, ul. Bojankowskiego 2/40, 87-700 Włocławek, tel. kom. 604 092 422, e-mail: wloclawek@polilko.pl
- 20 **ZIELONA GÓRA** – siedziba: ul. Zyty 26, 65-046 Zielona Góra. Adres korespondencyjny: Waldemar Maniak, ul. Zielonogórska 61, 67-100 Nowa Sól, tel. dom. 68 387 52 39, tel. kom. 503 477 045, e-mail: zielonagora@polilko.pl

STOMIA W INTERNECIE

www.convatec.pl

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

www.stomia.pl

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

www.polilko.pl

Strona Polskiego Towarzystwa Stomijnego POL-ILKO.

www.ostomyinternational.org

Anglojęzyczna strona towarzystwa IOA.

www.ostomy.fsnet.co.uk

Anglojęzyczna strona poświęcona głównie kolostomii.

STOWARZYSZENIA STOMIJNE

- 1 **Pomorskie Stowarzyszenie Stomijne**
Jerzy Szabowicz, 84-240 Reda, ul. 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.
- 2 **PIŁA** – Ewa Sowińska, ul. Jagiellońska 11, 64-920 Piła, tel. 67 214 16 54.
- 3 **RACIBÓRZ** – Klub Stomika przy Szpitalu Rejonowym, ul. Gamowska 3, Beata Wysoczańska-Skroban, tel. kom. 603 256 816
- 4 **WARSZAWA** – Dorota Kaniewska, Ośrodek „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B, 01-011 Warszawa. Spotkania w każdą ostatnią środę miesiąca, w godz. 12-14 w ośrodku „Nowolipie”.
- 5 **ZABRZE BISKUPICE** – Szpital Miejski ul. Zamkowa 4, spotkania w budynku Dyrekcji Szpitala, w każdy drugi wtorek miesiąca

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

800 120 093

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. 2019

 **ConvaTec**