

nasza Troska

ZDROWIE

*Szczepienia:
fakty i mity*

30 LAT CVT

**LEKARZE
CHIRURDZY**

SPOTKANIA

**ARTUR
BARCIŚ**

NOWE TECHNOLOGIE

**APLIKACJE
PROMUJĄCE
ZDROWE
ODŻYWIANIE**

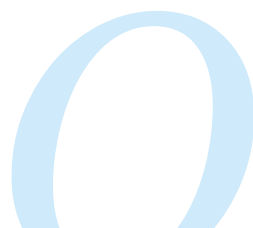
PORTRET

EWA KUROWSKA
♪♪ *Przekroczyłam
barierę niemożności*



SPIS TREŚCI

FELIETON	
Dr Wojciech Szczęsny	4
DONIESIENIA POL-ILKO	7
PORTRET	
Ewa Kurowska	8
PIELĘGNACJA STOMII	
Zbiornik jelitowy	12
30 LAT CONVATEC	
Lekarze chirurdzy	16
PRODUKTY:	
Chusteczki PRESENTA®	20
SPOTKANIA	
Artur Barciś	22
ZDROWIE	
Fakty i mity o szczepieniach	26
DIETA	
Superfoods	28
NOWE TECHNOLOGIE	
Aplikacje: zdrowie odżywianie	30



Oddajemy w Państwa ręce ostatnie w tym roku wydanie „Naszej Troski”. Jak zwykle w takiej sytuacji pojawia się pytanie: jaki był ten rok? Wiemy, że niełatwy. Wierzymy jednak, że wszystko, co trudne, kiedyś się kończy i z tym większym przekonaniem zachęcamy do lektury naszego magazynu. Znajdą w nim Państwo m.in. materiał poświęcony wytwarzaniu zbiornika jelitowego (s. 12) oraz wypowiedzi doświadczonych chirurgów, którzy od lat ratują zdrowie i życie pacjentów.

Zapraszamy również do spotkania z Ewą Kurowską (s. 8), która chce powiedzieć innym stomikom: „**Mam stomię, żyję i jestem szczęśliwa. Życie toczy się dalej!**”. Zachęcamy do tego, aby ten przekaz zapadł głęboko w Państwa serca i powracał zawsze wtedy, gdy nadzieja na lepszą przyszłość nieco słabnie.

A że na naszych łamach spotkamy się dopiero za kilka miesięcy, życzymy żeby nadchodzące Boże Narodzenie oraz Nowy Rok przyniosły nam wszystkim dużo radości i świętego spokoju. Tylko tyle i aż tyle.

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

Nr 65, Listopad 2021

KUPON PROSZĘ ODESŁAĆ W ZAŁĄCZONEJ KOPERCIE
PROSZĘ WYPEŁNIĆ DRUKOWANYMI LITERAMI



ConvaTec

nasza
Troska



IMIĘ:

NAZWISKO:

ULICA, NUMER DOMU/NUMER LOKALU:

KOD POCZTOWY I MIEJSCOWOŚĆ:

ADRES E-MAIL:

TELEFON Z NR KIER.:

ROK URODZENIA:

DATA OPERACJI:

RODZAJ STOMII:



KOLOSTOMIA



ILEOSTOMIA



UROSTOMIA

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

Dołączając do programu zyskuje Pani/Pan:

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

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

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

Zyskuje Pani/Pan:

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

Chcę otrzymywać informacje na wskazany w formularzu:



adres e-mail



numer telefonu



adres korespondencyjny

IMIĘ I NAZWISKO PIELĘGNIARKI:

PIECZĘĆ SZPITALA

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

Zgodnie z ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO), ConvaTec Polska Sp. z o.o. (ConvaTec) z siedzibą w Warszawie (00-609) przy al. Armii Ludowej 26, jako Administrator danych informuje, że podane w niniejszym formularzu za Pani/Pana zgodą dane osobowe, w tym dane o stanie zdrowia, będą przetwarzane w celu udziału w Programie Me+ lub w celach marketingowych – zgodnie z zaznaczoną przez Pani/Pana zgodą. Podstawą prawną przetwarzania będzie Pani/Pana zgoda na przetwarzanie danych (art. 6 ust. 1 lit. a RODO). Podane dane osobowe będą przetwarzane również w celach kontaktowych. Zachowaniem wszelkich gwarancji bezpieczeństwa danych, Pani/Pana dane osobowe możemy przekazać – oprócz osobom upoważnionym przez Administratora danych – innym podmiotom przetwarzającym je w naszym imieniu np. dostawcom usług technicznych i podmiotom świadczącym usługi doradcze, na podstawie zawartych umów. Przysługuje Pani/Panu prawo dostępu do danych osobowych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, jak również prawo do przeniesienia danych. Ma Pani/Pan prawo wniesienia skargi do UODO (Urzędu Ochrony Danych Osobowych), gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie Pani/Pana danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. Dane osobowe będą przetwarzane w celu wskazanym w każdej ze zgód do czasu odwołania zgody. Udzielone zgody na przetwarzanie danych osobowych mogą być wycofane w każdym czasie, co jednak nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano przed ich wycofaniem. ConvaTec wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym może Pani/Pan skontaktować się za pośrednictwem poczty elektronicznej: odo@convatec.com.

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

DATA I PODPIS PACJENTA LUB RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO:



Nasze statuetki trafiły do osób szczególnie zasłużonych dla środowiska stomijnego.



również lekarze, którzy mają ogromny wpływ na obecny kształt, a także na dalszy rozwój chirurgii kolorektalnej w Polsce. Wyróżniliśmy też kilka sklepów medycznych, w których pacjenci zawsze znajdą wsparcie i nieocenioną pomoc w doborze sprzętu stomijnego. Na wyróżnienie zasługują również stowarzyszenia, takie jak Polskie Towarzystwo Stomijne POL-ILKO, które od lat prężnie działa w interesie wszystkich osób ze stomią, oraz Polskie Towarzystwo Pielęgniarek Stomijnych, które nie ustaje w edukacji zrzeszonych w nim pielęgniarek. Z tego miejsca jeszcze raz chcemy podziękować wszystkim Laureatom nagrody jubileuszowej. ●

WYRÓŻNIENIA I PODZIĘKOWANIA

Kontynuując obchody 30-lecia ConvaTec, wyruszyliśmy w teren, by uhonorować wyjątkowe osoby, które od lat działają dla dobra pacjentów stomijnych.

Wśród grona wyróżnionych znalazły się przede wszystkim pielęgniarki stomijne, które pomagają pacjentom i uczą, jak dobrze rozpocząć życie ze stomią, ale

WSPIERAMY NAUKĘ

Zanim rozpoczęła się czwarta fala pandemii, udało nam się wziąć udział w kilku wyjątkowych konferencjach naukowych.

Jedną z nich był X Ogólnopolski Kongres „Postępy w chirurgii kolorektalnej”, który odbył się w Serocku w dniach 6–9 października. Wzięli w nim udział wybitni eksperci z kraju i zagranicy, którzy poszerzali swoją wiedzę, szkolili się w najnowszych technikach operacyjnych, ale także wymieniali doświadczenia-

mi w trakcie warsztatów edukacyjnych. Tego typu wydarzenia mają szczególne znaczenie, gdyż szeroka wiedza medyczna pracowników ochrony zdrowia ma bezpośredni wpływ na nasze zdrowie i życie. Dlatego jako firma ConvaTec wspieramy takie inicjatywy naukowe. ●



– zorganizował wyjątkową videokonferencję, podczas której poruszono temat praw osób ze stomią. Eksperti z RPA oraz Islandii mówili o tym, jak wygląda sytuacja stomików w ich krajach.

To pierwsze tego typu wydarzenie, które w czasie rzeczywistym było tłumaczone na kilka języków, w tym na polski. Warto więc być z nami na bieżąco, żeby w przyszłości nie przegapić takich konferencji. Zachęcamy do odwiedzania strony internetowej www.convatec.pl oraz śledzenia naszego profilu na Facebooku <https://www.facebook.com/stomiapl/>, gdzie informujemy o wydarzeniach internetowych dla pacjentów stomijnych. Innym, równie wyjątkowym wydarzeniem zorganizowanym przez ConvaTec, był Wirtualny Kongres Stomijny dla pielęgniarek stomijnych, który odbył

się 6 listopada i w którym uczestniczyło ponad 700 osób z całego świata. Podczas kongresu omówiono istotne zagadnienia mające wpływ na poprawę jakości życia pacjentów ze stomią. Nasi eksperci mówili m.in. o opiece nad pacjentem stomijnym, diecie, aktywności fizycznej i życiu intymnym.

Wydarzenie było doskonałą okazją do pogłębienia wiedzy, wymiany doświadczeń oraz zdobycia wielu wskazówek i porad, które będą pomocne w codziennej współpracy pielęgniarki z pacjentem. ●

PODWÓJNA OKAZJA DO ŚWIĘTOWANIA

Jak co roku 5 października obchodzimy w Polsce Krajowy Dzień Stomika, a co trzy lata w pierwszą sobotę października celebrowany jest Światowy Dzień Stomika, który tym razem przypadł na drugi dzień tego miesiąca.

Z tej okazji ConvaTec – specjalnie dla pacjentów stomijnych z całego świata



FOT. CONVATEC

nasza Troska

„Nasza Troska”

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

www.convatec.pl
www.stomia.pl

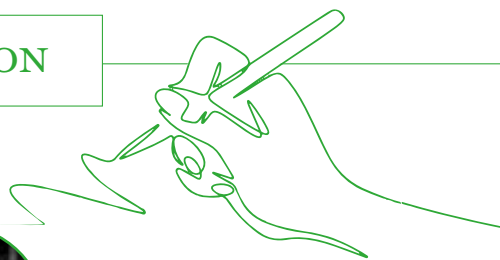
Wydawca/ Adres redakcji
ConvaTec Polska Sp. z o.o.
al. Armii Ludowej 26
00-609 Warszawa
tel. 22 579 66 50
e-mail:
dzial.pomocy@convatec.com

Bezpłatna infolinia:
800 120 093

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

Opracowanie graficzne
Natalia Królikowska

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



ŁÓDKA Z RATOWNIKAMI

**NA POCZĄTEK ANEGDOTA. BYŁ SOBIE CZŁOWIEK, KTÓRY CAŁKOWICIE
ZAUFał BOGU. UWAŻAŁ, ŻE TEN NIGDY GO NIE ZAWIEDZIE
I NAWET W NAJTRUDNIEJSZEJ SYTUACJI OCALI...**

Dr Wojciech Szczęsny

Pewnego dnia do jego wioski zbliżała się powódź. Nasz bohater siedział w oknie swego domu, gdy podpłynęła łódka z ratownikami. Ludzie z łódki krzyknęli, aby natychmiast płynął z nimi, bo idzie jeszcze większa woda. Człowiek spokojnie odparł, żeby płynęli dalej, bo nic mu się nie stanie. Tak samo postąpił, gdy przyплыwali jeszcze dwukrotnie. Gdy utonął i trafił do nieba, rzekł: „Panie Boże, tak ci ufałem, a ty nie pomogłeś mi w chwili próby”. Bóg odpowiedział: „Jak to nie pomogłem?! Trzy razy wysyłałem ci łódkę!”.

Łódki przyplywają też do nas. Większość chorób powstaje przez dłuższy czas. Dotyczy to również nowotworów. Fakt ten wykorzystywany jest przez naukowców i lekarzy dla wykrycia ich w fazie, gdy są całkowicie wyleczalne. A takie stadium ma każdy nowotwór. Jak zatem wykryć raka w tej fazie? Czy to w ogóle możliwe? Tak. Odpowiedzią jest profilaktyka. Dzieli się ona na pierwotną, dotyczącą zasad zdrowego stylu życia, oraz wtórną, obejmującą badania profilaktyczne, coraz szerzej oferowane przez szpitale i poradnie. Niestety, odsetek osób zgłaszających się na te bezpłatne badania jest przerażająco niski.

A przecież w Polsce słowo „rak” kojarzy się jednoznacznie. Co więcej, krążą przedziwne poglądy-legendy, że nie powinno się go operować, bo „jak dostanie powietrza”,

to pewna śmierć. Ile razy zdarza się nam, lekarzom, słyszeć od pacjenta: „Doktorze, a jak w tym badaniu okaże się, że mam raka?”. „No cóż – odpowiadam wówczas – przecież i tak by tam był, nawet gdybyśmy nie zrobili badania”. Czy jeśli nie widziałem Wielkiego Muru Chińskiego, to znaczy, że go nie ma? Chowanie głowy w piasek jest najgorszą decyzją. Gdy wiemy, że rak jest, możemy zacząć go leczyć. Im wcześniej, tym lepiej. Nie ma innej drogi!

Musimy jeszcze wspomnieć o tak zwanych stanach przedrakowych. Jest to szereg chorób i stanów patologicznych, które jeśli nie będą odpowiednio leczone, z dużym prawdopodobieństwem przekształcą się w nowotwór. Lista tych schorzeń jest długa i oczywiście nie wymienimy wszystkich. Otyłość nie jest typowym stanem przedrakowym, lecz udowodniono, że wyjątkowo sprzyja powstawaniu raka trzustki, narządów rodnych, pęcherzyka żółciowego i innych organów. Typowo rak rozwija się na bazie wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, choroby Crohna, przełyku Barreeta (związany z refluksem przełykowo-żołądkowym i otyłością), niektórych polipów żołądka i jelita grubego oraz wielu innych chorób. Pewne schorzenia związane są ze 100-proc. przekształceniem się w raka. Należy do nich polipowatość rodzinna jelita grubego, gdzie jedynym leczeniem jest całkowite usunięcie tego organu. Niezwykle ważne jest to, że dla tych stanów

opracowano metody nadzoru (najczęściej endoskopowego i/lub biochemiczne badania płynów ustrojowych), pozwalające na wykrycie faktu zbliżającej się przemiany w raka i odpowiednią interwencję – często mało inwazyjną, np. laparoskopową.

Skupmy się na przewodzie pokarmowym. Jest on zespołem „rur” – przełyk, żołądek oraz jelito cienkie i grube, do których uchodzą substancje wytwarzane przez takie narządy jak ślinianki, trzustka, wątroba. Nabłonek żołądka i jelit sam wytwarza wiele enzymów, które służą trawieniu, a także wielką ilość innych czynników regulujących ich pracę. Przewód pokarmowy działa niezależnie od naszej woli, a także posiada własny system kontroli nerwowej i hormonalnej. Tak skomplikowana „maszyna” ulega, niestety, awariom. Jedne są błahie i nie wymagają żadnego leczenia, inne przeciwnie – są zagrożeniem dla życia. Prawie zawsze jednak organizm wysyła nam sygnały ostrzegawcze. Nie zawsze jest to silny ból, krwotok czy inny wyraźny i niepokojący objaw. Czasami sygnał jest słaby i niejednoznaczny, i tylko konsultacja z lekarzem oraz badania dodatkowe pozwalają na jego odczytanie. Przyjrzyjmy się zatem owym znakom, aby choć w części nauczyć się je czytać.

Łaknienie to chęć i gotowość do przyjmowania pokarmów. Jego zaburzenia są zazwyczaj wtórne do innych schorzeń. Każdy wie, że w czasie grypy, anginy czy zaraz po operacji nie mamy ochoty na jedzenie. W niektórych przypadkach zaburzenia łaknienia mają podłoże psychiczne, a przykładem jest anoreksja czy wręcz przeciwnie – patologiczne obżarstwo. Od zaburzeń łaknienia należy odróżnić utrudnienia w przyjmowaniu pokarmu. Tu musimy wprowadzić dwa terminy medyczne: dysfagię i odynofagię. Pierwszy oznacza utrudnienie przełykania, drugi – ból w czasie tego aktu. Odynofagię najczęściej łączy się ze stanami zapalnymi gardła i przełyku. Może jednak być sygnałem raka. Zawsze wymaga konsultacji laryngologa i gastrologa. Dysfagia to objaw bardziej niepokojący. Może być następstwem chorób układu nerwowego czy uchyłka przełyku, lecz najczęściej, niestety, jest objawem raka przełyku. Kiedy utrudnienie przełykania dotyczy płynów (początkowo dotyczy pokarmów stałych), zaawansowanie procesu może być duże.

Nieprzyjemny zapach z ust to dość częsta dolegliwość u pacjentów. Powodów jest wiele. Po pierwsze, zęby! Niestety, większość Polaków nie dba o nie. Z innych przyczyn należy wymienić: choroby przełyku, refluks przełykowy, choroby metaboliczne. Nierzadko nie udaje się ustalić jednoznacznej przyczyny, a niekiedy to tylko pacjent ma wrażenie nie milego oddechu, a w istocie nie ma on miejsca.

Niepokojący wielu pacjentów nalot na języku może być związany z zaniedbaniami higieny jamy ustnej, zwłaszcza u osób starszych i osłabionych. Przy długotrwałej kuracji antybiotykami może być przejawem grzybicy. W większości przypadków nie ma on związku z żadną chorobą. Wzmoczone ślinienie (niezwiązane ze spożywaniem posiłków) może być objawem chorób przełyku, w tym raka. Należy wtedy zawsze udać się do lekarza w celu zdiagnozowania choroby.

“
Organizm wysyła nam
sygnały ostrzegawcze.
Nie zawsze jest
to silny ból, krwotok czy
inny wyraźny objaw.
Nauczmy się choć
w części czytać te znaki.

Częstym, nieprzyjemnym i niepokojącym chorego objawem jest zgaga. Pod tym pojęciem rozumiemy uczucie pieczenia czy bólu w okolicy dolnej części mostka, który może promieniować do pleców, barku czy szyi. Niekiedy ból jest tak silny i ostry, że lekarz, podejrzewając zawał, kieruje chorego do szpitala. Przyczyną tego jest zarzucanie treści żołądka z kwasem solnym do przełyku (rzadziej występuje zarzucanie treści alkalicznej z dwunastnicy). Wynika to z uszkodzenia mechanizmu zabezpieczającego w obrębie połączenia przełyku z żołądkiem. Po wykluczeniu innych przyczyn bólów (choroba wieńcowa serca!), należy rozpocząć leczenie u gastrologa.

Nudności i wymioty to właściwie ten sam objaw, ale o różnym nasileniu. Przyczyn wymiotów jest wiele i wynikają one z różnych stanów patologicznych, często nie mających żadnego związku z przewodem pokarmowym. Pewne przeżycia psychiczne, zwłaszcza o negatywnym zabarwieniu, kończą się wymiotami. Jednak większość wymiotów oznacza jakąś chorobę, niekiedy blahą, lecz niestety, czasami ciężką. Ostre wymioty to skutek zapalenia błony śluzowej żołądka, ostrej infekcji bakteryjnej, tzw. zatrucia pokarmowego czy zatrucia substancjami wdychanymi lub połkniętymi. Długotrwałe

nudności są objawem, który należy zweryfikować badaniem endoskopowym. Chorych zazwyczaj niepokoi to, że wymiotują żółcią. Prawda jest taka, że po zwróceniu zawartości żołądka w wymiocinach będzie znajdowała się żółć, która cofa się z dwunastnicy do żołądka. Wymioty są również następstwem choroby wrzodowej, zwłaszcza powrzodowego zwężenia odźwiernika (pojawiają się w około 30 minut po posiłku). Nudności wraz z silnymi bólami nadbrzusza to również symptom zapalenia trzustki. Wymioty treści pokarmową, a następnie jelitową z towarzyszącym wzdęciem brzucha wskazują na niedrożność jelit. Jej przyczyna to najczęściej uwięźnięte przepukliny lub guzy nowotworowe. Nudności poprzedzające ból w prawej dolnej okolicy brzucha występują przy zapaleniu wyrostka robaczkowego.

Wymioty krwawe powstają w wyniku krwawienia z wrzodu żołądka czy dwunastnicy lub innych rzadszych stanów chorobowych, jak np. żylaki przelyku. W przypadku krwawienia o mniejszym natężeniu, lecz równie niebezpiecznego, pojawia się tak zwany smolisty stolec. W obu przypadkach potrzebna jest natychmiastowa interwencja endoskopowa lub chirurgiczna.

Pojawiające się osłabienie z niedokrwistością może wskazywać na źródło przewlekłego pokrwawiania. Może to być guz żołądka lub częściej jelita grubego. Taki objaw wymaga znalezienia przyczyny anemii, której nigdy nie należy lekceważyć.

Wzdęcie brzucha towarzyszy wielu chorobom przewodu pokarmowego. Może wystąpić przy ataku kolki żółciowej czy zapaleniu trzustki. Wzdęcie, któremu towarzyszy zatrzymanie gazów i stolca, to objaw zaburzenia przesuwania treści jelitowej, czyli niedrożności. Niedrożność należy intensywnie leczyć, zazwyczaj operacyjnie.

Zaparcie to częsty objaw. Szeroko pojęta norma wypróżnień to jeden stolec na trzy dni lub trzy stolce dziennie. Dobrze jest, jeśli stosunek ten wynosi 1:1. W większości przypadków zaparcia wynikają z nieodpowiedniej diety (brak błonnika!), a także stylu życia (pośpiech i brak czasu na wypróżnienie wtedy, kiedy pojawia się potrzeba). Samo zaparcie nie jest objawem niepokojącym. Bardziej niepokoi zmiana charakteru wypróżnień. Dla przykładu, ktoś latami boryka się z zaparciami, a nagle zaczyna mieć

biegunki. Rzadziej występuje równie niepokojąca sytuacja odwrotna – nagle pojawiają się zaparcia, których nigdy nie było. Jeszcze jeden objaw może świadczyć o rozwijającym się guzie odbytnicy. To uczucie niepełnego wypróżnienia. Po wydaleniu stolca pozostaje uczucie „że coś jeszcze zostało”. Zawsze konieczna jest pilna wizyta u chirurga.

Krew w stolcu to objaw, który świadczy o chorobie w obrębie odbytu, odbytnicy lub wyższych partii jelita. Nigdy, nawet pojedynczego pojawienia się krwi, nie należy lekceważyć. Absolutnie nie wolno leczyć „hemoroidów” bez konsultacji z chirurgiem. Następne krwawienie może pojawić się za pół roku, rok, gdy rak będzie już w stadium nieoperacyjnym, z przerzutami. Tu czas gra najważniejszą rolę. Nie każda krew w stolcu oznacza raka. Wręcz przeciwnie, jest on tu w mniejszości. Ale o ile z hemoroidami czy szczeliną odbytu można czekać, tak z rakiem nie...

“
Ból jest w pewnym
sensie naszym
sprzymierzeńcem.
Bez istnienia bólu
nie rozpoznałibyśmy
nadchodzącego
niebezpieczeństwa.

Najtrudniejsze zadanie dla lekarza to diagnostyka bólów brzucha. Dzielimy je na kolkowe i stałe. Kolkowe mają charakter napadowy i charakteryzują się dużym nasileniem. Kolki występują w przypadkach kamicy nerkowej czy pęcherzykowej (żółciowej). Kolki jelitowe mogą wskazywać na niedrożność. Bóle stałe są objawem głębszych zmian w obrębie jamy brzusznej. Mogą występować w wielu stanach chorobowych, a ich nasilenie jest bardzo zróżnicowane, od pobołowania do bólów nowotworowych, które trudno opanować najsilniejszymi

narkotykami. Jeśli powtarzają się lub mają charakter ciągły, wizyta u lekarza jest niezbędna. Nie wolno leczyć się samemu.

Ból, choć jest nieprzyjemny i boimy się go, jest w pewnym sensie naszym sprzymierzeńcem. Bez istnienia bólu nie rozpoznałibyśmy nadchodzącego niebezpieczeństwa śmiertelnej choroby. Jest jednym z sygnałów SOS, jakie wysyła nasze ciało. Pamiętajmy o nich, nie lekceważmy ich, gdyż może się zdarzyć, że już się nie powtórzą. Ciało informuje nas o swoim stanie. Jeżeli nie rozumiemy jego języka, nie zlekaczymy i idźmy do lekarza. Tam za pomocą badania lekarskiego i badań dodatkowych rozszyfrujemy informacje. Nie warto czekać, „aż przejdzie”, bo wtedy może być za późno. ●

Nasze aktualności

W drugiej połowie roku udało się nam przeprowadzić zaległe walne w kilku oddziałach regionalnych oraz, przede wszystkim, walne zgromadzenie sprawozdawczo-wyborcze delegatów POL-ILKO (wrzesień, Warszawa).

Nastąpiły zmiany w Prezydium Zarządu Głównego naszego Stowarzyszenia. Na stanowiskach pozostali prezes oraz wiceprezes, natomiast pozostałe funkcje pełnią obecnie: **Violetta Kiepińska** – sekretarz generalny, **Danuta Sajdak** – skarbnik oraz **Krzysztof Kozera** – członek zarządu.

Ponadto warto odnotować inne wydarzenia:

- Braliśmy udział w obchodach: 15-lecia Polskiego Towarzystwa Pielęgniarek Stomijnych (czerwiec, Gdańsk), 30-lecia Słowackiego Stowarzyszenia Stomijnego SLOVILCO (na zdjęciu poniżej, sierpień, Vrstec, Słowacja), oraz 30-lecia Śląskiego Klubu Stomików w Ostrawie (październik, Luhacovice, Czechy).



- W listopadzie miało miejsce posiedzenie ZG POL-ILKO, podczas którego wręczono statuetki dla naszego stowarzyszenia z okazji 30-lecia współpracy z firmą ConvaTec.
- Odbyło się IX Forum Organizacji Pacjentów Onkologicznych pod hasłem „Onkologia – strategia zmian”. Jak co roku zostały wręczone nagrody „Jaskółki Nadziei”. Wśród wyróżnionych znalazły się osoby reprezentujące nasze stowarzyszenie. I tak nagrodę za rok 2019 odebrał **Grzegorz Krakowski**, mąż zmarłej w ubiegłym roku Barbary Krakowskiej, sekretarz generalnej POL-ILKO, oraz prezes oddziału POL-ILKO w Płocku. Wśród osób nagrodzonych za rok 2020 była też **Danuta Sajdak**, prezes oddziału w Tarnowie. Podczas forum odbyła się też uroczystość 10-lecia „Głosu Pacjenta Onkologicznego”.
- Zapraszamy do kontaktu z naszymi oddziałami (dane kontaktowe w NT) i na stronie internetowej www.polilko.pl



Zawsze, choćby na parę chwil, warto być razem.

SPOTKANIE Z PRZYJACIÓŁMI

11 września 2021 roku na Trójstyku – dla nas to po prostu Jaworzynka, dla Czechów – Hrcava, a dla Słowaków – Cierne, odbyło się kolejne już spotkanie graniczne.

Tym razem, po ubiegłorocznej przerwie spowodowanej pandemią, nie było obszernego programu, a tylko symboliczna wizyta u dobrych znajomych. Z Polski uczestniczyło w niej 13 osób. Najwięcej, bo około 30 osób, przybyło z Czech, a tylko trzy osoby ze Słowacji. Było to spowodowane aktualnymi przepisami pandemicznymi obowiązującymi w tym kraju.

Jak zwykle spotkanie rozpoczęło się od odśpiewania hymnów narodowych wszystkich uczestników, najpierw Polski, potem Słowacji, a na końcu Czech, gdyż to Czesi byli gospodarzami spotkania i – jak kaže tradycja oraz *savoir vivre* – ustąpili miejsca pozostałym nacjom.

Później przyszedł czas na zwyczajowe powitanie gości lokalnymi nalewkami, wspólne zdjęcia oraz przejście do znajdującej się nieopodal restauracji. Po małym posiłku oraz miło spędzonych chwilach rozeszliśmy się w swoje strony. Zanim jednak tak się stało, poświęciliśmy jeszcze trochę czasu na wymianę sprzętu, który w znakomitej większości trafił od Czechów do nas.

Kolejnego dnia, a była to niedziela, czekała nas spora niespodzianka, gdyż u naszych gospodarzy rozpoczynała się właśnie część przemarszu z kilku przysiółków Jaworzynki na lokalne dożynki. Takie uroczystości, taki rozmach, tak piękne stroje, odświeżenie przystrojone pojazdy oraz przywiązanie do tradycji można spotkać już chyba tylko wśród górali, tym razem – istebniańskich. A do tego towarzyszyły nam przepiękne okoliczności przyrody! ●

FOT. POL-ILKO

Przebieg dla POL-ILKO

Polskie Towarzystwo
Stomijne
POL-ILKO

2

POLKO

POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMIJE POL-ILKO

22

KRS:0000333981 Cel szczegółowy: Fundusz POL-ILKO

EWA KUROWSKA MIESZKA W WARSZAWIE, MA MĘŻA I TRZY DOROSŁE CÓRKI. OD WIELU LAT PRACUJE W DUŻEJ MIĘDZYNARODOWEJ FIRMIE, W DZIALE PEOPLE & CULTURE. LUBI LUDZI I CENI ŻYCIE, CO MOŻNA WYCZUĆ JUŻ OD PIERWSZYCH CHWIL ROZMOWY.

TEKST *Lidia Butowska*

Przekroczyłam barierę niemożności

Jak zaczęła się Pani choroba?

To był zupełny przypadek, nie miałam żadnych niepokojących objawów. Kiedyś, co prawda, jakiś lekarz wspomniał mi, że przydałoby się wykonać kolonoskopię, ale jak człowiek nie musi, to woli nie robić tego badania. Zdecydowałam się na nie dopiero wtedy, gdy zachorowała moja młodsza siostra. I to tylko dla świętego spokoju, bo genetycznie jestem podobna do rodziny mamy, w której nie było żadnych historii nowotworowych. Poszłam więc na kolonoskopię zupełnie na luzie. I okazało się, że jest dramat, dziesiątki rozsianych polipów, kilka w stadium rakowym. Pojedyncze wycinanie nie wchodziło w grę. Jedynym rozwiązaniem była radykalna operacja wyłonięcia ileostomii. Została przeprowadzona bardzo profesjonalnie w szpitalu MSWiA w Warszawie. Po tygodniu wróciłam do domu. Od tamtego czasu minęły ponad dwa lata.

Co Pani czuła, kiedy okazało się, że trzeba będzie wyłonić stomię?

Nie do końca wiedziałam, co to jest. Mimo, że dowiedziałam się o chorobie później niż siostra, miałam mieć wykonany zabieg jako pierwsza. Bardzo się wtedy do siebie zbliżyłyśmy. Zgodziłam się na operację, bo wierzyłam, że lekarze wiedzą, co robią. Prawdę mówiąc, nie zdawałam sobie sprawy z tego, co mnie czeka. Po operacji czułam ogromny ból i osłabienie. Po powrocie do domu przez ponad dwa tygodnie nie wstawałam z łóżka ani nie zajmowałam się swoją stomią. Bałam się, nie chciałam jej nawet dotknąć. Czułam obrzydzenie nie tylko do samej stomii, ale do wszystkiego, co się wtedy ze mną stało. Zanim opuściłam szpital, pani Małgosia Ambroziak, pielęgniarka stomijna,

zmieniła mi sprzęt stomijny, a Adam, mój mąż, patrzył, jak należy to prawidłowo wykonywać. Pierwsze wymiany sprzętu w domu były nerwowe. Moja wkłęśła stomia przeciekała. Nie wiedzieliśmy, jak sobie z tym poradzić. Mąż starał się szybko wymieniać sprzęt, ale dla mnie cała ta sytuacja była mocno niekomfortowa. Ciągłe sprawdzałam, czy na ubraniu nie mam jakichś zabrudzeń. Początki były więc bardzo trudne.

Kiedy zaczęło być lepiej?

Od czasu, gdy w sklepie ConvaTecu na ul. Krochmalnej w Warszawie wspomniałam, że mam pewien kłopot. Jedna z pracujących tam pań od razu zareagowała. Powiedziała, że na miejscu jest gabinet pielęgniarki stomijnej i od razu mogę się zapisać. Tego samego dnia przyjechała nas pani Jarosława. Młoda, życzliwa. Zajął się mną bez najmniejszego obrzydzenia. Było to dla mnie dziwne doświadczenie, bo sama jeszcze nie akceptowałam swojej stomii, a tu nagle ktoś obcy się nią zajął. I zrobił to z uśmiechem, energią, pozytywnym nastawieniem. Ta sama pielęgniarka wytłumaczyła nam raz jeszcze, jak należy wymieniać sprzęt i pokazała dodatkowy produkt do pielęgnacji stomii, który – jej zdaniem – mógł mi się przydać. Od tamtej chwili stale go używam i nie mam żadnych odparzeń ani innych problemów związanych ze stomią. Tamta konsultacja była bezcennym wsparciem, a panie w sklepie na Krochmalnej to po prostu anioły. Dzięki temu poradziłyśmy sobie i najgorsze już za nami.

Dlaczego używa Pani liczby mnogiej?

Ponieważ Adam, mój mąż, od początku towarzyszy mi w chorobie. Jest moim pielęgniarzem. Ja wymieniam worki, a on płytki.



Pani Ewa podkreśla, że bez wsparcia najbliższych trudno byłoby jej znieść chorobę i jej skutki. O mężu Adamie mówi: mój osobisty pielęgniarz. Tak więc powiedzenie, że „Miłość to bycie razem na dobre i na złe” nie jest w ich przypadku przesadą.

Nie dlatego, że sama nie potrafiłabym tego zrobić, ale dlatego, że mąż chce mi pomagać. Staramy się więc robić to wspólnie i każde z nas wie, co do niego należy. Myślę, że w podobnej sytuacji ktoś pozostawiony sam sobie ma znacznie trudniej.

Co choroba zmieniła w Pani życiu?

Stomia tak bardzo stała się integralną częścią mnie, że są dni, kiedy o niej zapominam. Kiedy więc ogarnęłam się sama ze sobą, zaczęłam szukać różnych produktów przeznaczonych specjalnie dla stomików. Może to trywialne, ale w internecie znalazłam na przykład majtki z gumkami przytrzymującymi stomię. Dzięki nim worek nie odstaje, jest niewidoczny pod ubraniem. Od tego czasu czuję się znacznie pewniej. Mogę iść do pracy, nie martwiąc się, że coś przykrego się wydarzy. Dla mojego samopoczucia był to ogromny krok naprzód.

Kolejnym krokiem był pierwszy po mojej operacji rodzinny wyjazd – z mężem, córkami, mamą.

Dokąd?

Nad Biebrzę. Czekala mnie wtedy chemioterapia, ale w otoczeniu przyrody prawie o tym nie myślałam. Pływałam kajakiem, kąpałam się w rzece. Robiłam to, co jeszcze nie tak dawno wydawało mi się niewykonalne. Przekroczyłam barierę niemożności. Kiedy człowiek zapamiętuje się w bólu, cierpieniu i nieszczęściu, bardzo potrzebuje wytchnienia, złapania energii. Tamten wyjazd bardzo dobrze mi zrobił. Potem jeździliśmy jeszcze w góry i nad morze, choćby na krótko, żeby pielęgnować naszą potrzebę podróżowania. W końcu przyszła chemia. Trwała pół roku i nieźle mnie przeorała, ale ból stawał się już coraz mniejszy.

Co choroba zmieniła w Pani?

Nauczyła mnie walczyć o swoje i szukać tego, co może mi pomóc. Mnie, a nie całemu światu. Do tej pory dbałam przede wszystkim o innych. Pędziłam z domu do pracy, z pracy do domu. Teraz pochyliłam się nad sobą, a te drobne rzeczy, jak specjalna bielizna czy wyjazd nad Biebrzę, sprawiły, że nabrałam chęci do życia. Najpierw ledwie mogłam dość o własnych siłach do najbliższej ławki na osiedlu. Później zaczęłam powoli chodzić z kijkami do nordic walking, a w końcu wybrałam się na długi spacer do Kampinosu. Nie sama. Mam szczęście mieć rodzinę, która się wspiera. Zawsze mogłam liczyć na bliskich i zawsze wiele to dla mnie znaczyło. Razem pokonywaliśmy kilometry ścieżek, żeby zostawić wreszcie mieszkanie i to łóżko, z którego tak długo nie wstawałam. Żeby popatrzeć na świat dokoła i nabrać dystansu do swoich problemów.

Po roku wróciłam do firmy, pracuję w tzw. twardym HR. Zajmuję się sprawami pracowniczymi, benefitami i planami emerytalnymi. Od lat staram się zachować – jak to się teraz ładnie mówi – *work-life balance*, czyli równowagę pomiędzy obowiązkami zawodowymi a życiem prywatnym. Gdy dzieci były małe, przeznaczałam ten czas głównie dla nich, a teraz mam czas na swoje sprawy.

Jakie to sprawy?

Zostałam babcią, mam kilkumiesięcznego wnuka. Opiekuję się mamą, która nie mieszka z nami, ale wymaga wsparcia. Jestem osobą wierzącą, razem z mężem poświęcamy sporo czasu na spotkania religijne. Poza tym mam kilkoro sprawdzonych przyjaciół i staram się pielęgnować te kontakty. Dużo czasu

“

Choroba nauczyła mnie walczyć o swoje i szukać tego, co może mi pomóc. Mnie, a nie całemu światu. Do tej pory dbałam przede wszystkim o innych.

spędzam też na świeżym powietrzu, z kijkami. Wokół tego kręci się teraz moje życie.

Czy stomia Panią ogranicza?

Życie po operacji jest inne niż przed nią. Nie będę udawać, że nic się nie zmieniło. Muszę zapewnić sobie czas na pielęgnację stomii. Nie mogę, ot tak, wyjść z domu i wyruszyć przed siebie. Muszę przedtem zabrać wielką kosmetyczkę z odpowiednim zapasem sprzętu stomijnego, z pastą uszczelniającą, pianką, wacikami itd. Jest to dodatkowy bagaż, ale „wypadki” już mi się nie zdarzają. Chodzenie do toalety też wygląda inaczej niż kiedyś. Nie powiem więc, że stomia w ogóle mnie nie ogranicza, ale robię, co mogę, żeby dbać o aktywność fizyczną i mieć siłę, żeby pomagać sobie i innym.

Bliska jest Pani idea wolontariatu. Dlaczego?

Mam to chyba od zawsze, już jako młoda osoba pracowałam w wolontariacie. Przez wiele lat jeździłam na obozy dla osób niepełnosprawnych, żeby służyć pomocą. Potrzebowałam tego. Potem, jak wspomniałam, zajmowałam się własną rodziną. A teraz, gdy dzieci są już dorosłe, znów czuję potrzebę działania. Chciałabym zrobić coś dla środowiska stomijnego. Otrzymałam dużą pomoc od pani Małgosi Ambroziewicz i od pań ze sklepu przy ul. Krochmalnej. Podczas pobytu w szpitalu byłam za mało przytomna, żeby cokolwiek zrozumieć. Dziś myślę, że są inni stomicy i osoby czekające na operację wyłonienia stomii. Borykają się z tym problemem.



Nie wierzą, że dadzą radę. Myślą, że to koniec świata, że będą już tylko leżeć i umierać. Może chcieliby porozmawiać o tym z kimś, kto ma podobne doświadczenia? Ja mogę być kimś takim. Ogarniam swoje życie prywatne i zawodowe. Nie siedzę w domu, nie trzęsę się ze strachu przed tym, co mnie czeka. Chciałabym powiedzieć takim osobom: zobacz, mam stomię, żyję i jestem szczęśliwa. Życie toczy się dalej!

Takie osoby pojawiają się w „Naszej Trosce”.

Wiem, znam to czasopismo, czytam je od deski do deski. Pamiętam wywiad z młodym chłopakiem, który na rowerze pokonuje długie trasy. Nazywał się...

... Juliusz Andruchowicz. Tekst był w 61. numerze NT.

Tak! Przeczytałam ten wywiad wkrótce po swojej operacji. I pomyślałam najpierw, że to niemożliwe, że przecież nie da

się tak dobrze, tak aktywnie funkcjonować ze stomią. No bo jak poradzić sobie choćby z workiem stomijnym? Gdzie ten worek się mieści? Pewnie przeszkadza w czasie jazdy. A okazuje się, że można, że się da! Dla nas, stomików, to bardzo ważny przekaz.

Czy rozmawiała już Pani z kimś, kto czeka na wyłonienie stomii?

Nie, to nie takie proste. Ludzie się boją. Ktoś nawet zapytał mnie, czy mogłabym porozmawiać z mężczyzną, który czeka na taką operację i jest załamany, nie chce żyć. Zgodziłam się, ale ten człowiek nie zadzwonił, nie odważył się. Pragnę więc wyjść do takich ludzi i powiedzieć im, że mogą porozmawiać z każdym, kto by tego potrzebował.

Jest Pani otwarta na potrzeby innych. A co robi Pani dla siebie?

Lubimy z mężem podróżować. Byliśmy włóczęgami, włoczyliśmy się z dziećmi m.in. po kempingach we Włoszech czy Francji. Raczej trudno mi będzie do tego wrócić, bo teraz chciałabym mieć łazienkę tylko dla siebie, tak żeby nie ograniczała mnie czyjaś obecność. Szkoda mi tego naszego włóczęstwa, ale myślę, że jakoś to sobie odbijemy. Cóż, z czasem wszystko się zmienia...

Kto lub co daje Pani siłę do pokonywania codziennych wyzwań?

Po pierwsze, wierzę że ta siła idzie z góry. Po drugie, mam rodzinę, która mi pomaga. Od ponad dwóch lat, czyli od czasu operacji, sama nie robię większych zakupów, a za gotowanie biorę się tylko w weekendy. Resztą spraw zajmują się mój mąż i córka, która z nami mieszka. Wspierają mnie też w innych zajęciach.

Ma więc Pani komfortową sytuację.

Owszem, dzięki temu, że mam takiego męża i takie dzieci. Nie jest jednak tak, że tylko siedzę na kanapie i pachnę. Zaczęłam przede wszystkim myśleć o sobie, o tym, czego ja sama potrzebuję. Lubię położyć się po południu i odpocząć, wcześniej sobie na to nie pozwalałam. Szukam czasu dla siebie. Kiedy jest dobra pogoda, wychodzę z domu na spacer. Codziennie przed pracą staram się chodzić z kijkami. Teraz nie ma już w moim życiu takiego pośpiechu jak dawniej, zwolniłam.

Czy czuje się Pani pełnoprawnym obywatelem?

Mam umiarkowany stopień niepełnosprawności i na tej podstawie mogę korzystać z różnych przywilejów. Korzystam jednak tylko z jednego: z podstawowego dofinansowania do sprzętu stomijnego. Mogłoby być nieco wyższe. Sama, co prawda, nie potrzebuję więcej sprzętu stomijnego, bo siostra oddała mi swoje zapasy, które jej nie są już potrzebne. Gdybym jednak chciała korzystać tylko z obecnych limitów, musiałabym albo dokupować sprzęt we własnym zakresie, albo ledwie by mi go wystarczało. Jeśli chodzi o sprawy zawodowe, korzystam

z dłuższego urlopu, nie dotknęły mnie żadne ograniczenia ze strony pracodawcy.

A jak ocenia Pani dostęp do opieki stomijnej?

Nigdy nie korzystałam z pomocy pielęgniarki stomijnej w domu, bo tego nie potrzebowałam. Jeśli już jakaś pomoc była mi potrzebna, to jechaliśmy z mężem na ul. Krochmalną. Nie wiem, czy gdzieś jeszcze w Polsce działają takie miejsca, ale są niezwykle przydatne. Doceniam też fakt, że mam swojego domowego pielęgniara, który jest w stanie dużo znieść. Nie potrzebowałam innego wsparcia. Sama, bez męża, rozpaczalabym pewnie i nie wiedziałabym, co robić. Jesteśmy 32 lata po ślubie...

Jak ocenia Pani dostęp do opieki medycznej w czasie pandemii?

Jestem pod opieką szpitala. Poza drobnymi przerwami, z powodu lockdownu, mam regularnie wykonywane badania kontrolne i telefoniczny dostęp do lekarzy w ramach NFZ. Chciałabym też podkreślić, że bardzo podobały mi się webinary organizowane przez ConvaTec. W kilku brałam udział, był to superpomysł. Może warto by też zapraszać na takie spotkania ludzi ze stomią, którzy dzieliliby się swoimi doświadczeniami.

Czy w związku z pandemią obserwuje Pani jakieś zmiany w społeczeństwie?

Młode pokolenie jest inne, świetnie komunikuje się w sieci i żadne spotkania twarzą w twarz nie są mu już tak potrzebne jak starszym pokoleniom. Umiejętności społeczne dzieci i młodzieży są w zaniku. Poza tym okazało się, że niemal wszystko można zrobić, pracując zdalnie z domu. Na szczęście widzę, że ludzie cieszą się, gdy mogą być w firmie. Chcą się spotkać, wypić razem kawę, omówić różne sprawy. Nasze pokolenie jeszcze tego potrzebuje, młodsze już nie. Cóż jeszcze? Narasta obawa przed kolejną falą zakażeń. Ludzie patrzą na siebie podejrzliwie. Nie wiedzą, kto jest zaszczepiony, kto nie...

Co Pani sądzi o szczepieniach?

Zaszczepiłam się dwa razy i jeśli okaże się to konieczne, przyjmę kolejną dawkę. Nie szukam teorii spiskowych. Uważam, że komuś w końcu trzeba wierzyć, a ja wierzę specjalistom. Ufam, że w dziedzinie zdrowia jest ktoś mądrzejszy ode mnie.

Gdy pandemia minie, gdzie wybierze się Pani na wakacje?

Na włóczęgę! Chciałabym znów zasypiać pod namiotem, na kempingu. Kto wie, może jeszcze kiedyś się odważyć? ●

Osoby, które chciałyby porozmawiać z panią Ewą, prosimy o przesłanie swoich danych kontaktowych na adres: naszatroska@convatec.com

OPIEKA NAD PACJENTEM ze zbiornikiem jelitowym

CHIRURGICZNE LECZENIE SCHORZEŃ JELITA GRUBEGO, W TYM CHORÓB NOWOTWOROWYCH, NIESWOISTYCH ZAPALEŃ JELIT ORAZ POLIPOWATOŚCI RODZINNEJ, CZĘSTO WIĄŻE SIĘ Z WYTWORZENIEM ZBIORNIKA JELITOWEGO TYPU „J”. W POLSCE PIERWSZĄ TAKĄ OPERACJĘ WYKONANO W POZNANIU W 1985 ROKU, W KLINICE CHIRURGII PRZY UL. PRZYBYSZEWSKIEGO.



Mgr Urszula Sobczak
Pielęgniarka stomijna

Zbiornik jelitowy wykonany jest z ostatniego odcinka jelita cienkiego (krętego), długości około 30–40 cm, i ma na celu zastąpienie odbytnicy. Wykonuje się go w przypadku usunięcia jelita grubego wraz z odbytnicą, z pozostawieniem zwieraczy, co pozwala na uniknięcie stałej ileostomii i utrzymanie ciągłości przewodu pokarmowego. Ta metoda operacyjna nazywa się **proktokolektomią odtwórczą**.

WSKAZANIA DO PROKTOKOLEKTOMII ODTWÓRCZEJ

Wrzodzące zapalenie jelita grubego – nieswoista choroba zapalna jelita, cechująca się rozlanym zapaleniem błony śluzowej jelita grubego. Głównym jej objawem jest biegunka z krwawieniem oraz niedokrwistość. Wskazania do leczenia chirurgicznego WZJG można podzielić na następujące:

- nagłe – przedziurawienie okrężnicy, masywny krwotok z dolnego odcinka przewodu pokarmowego;
- pilne – ciężki rzut choroby oporny na leczenie zachowawcze, ostre toksyczne rozszerzenie okrężnicy;
- wybiórcze – przewlekłe WZJG odporne na leczenie zachowawcze, nowotwór jelita grubego, powikłania pozajelitowe o ciężkim przebiegu.

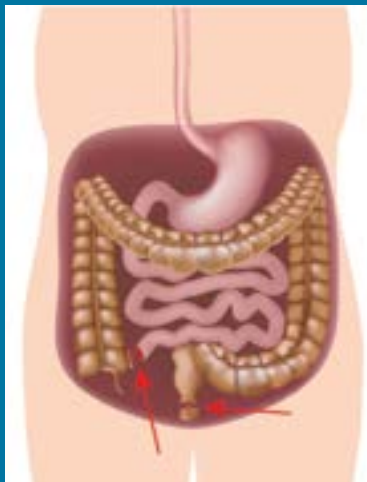
Proktokolektomię u pacjentów z WZJG wykonuje się trzetańpowo – ze wskazaniami nagłymi i pilnymi, oraz dwuetapowo – ze wskazaniami wybiórczymi. Trzetańpowa operacja polega na tym, że podczas pierwszego etapu wycina się okrężnicę sposobem Hartmanna i wyłania czasową, końcową ileostomię. Drugi etap, następujący najczęściej po kilku miesiącach, polega na usunięciu odbytnicy, wykonaniu zbiornika jelitowego i wyłonieniu ileostomii pętlowej, a trzeci etap to zamknięcie ileostomii. Operacja dwuetapowa oznacza natomiast usunięcie całego jelita grubego, z pozostawieniem kanału odbytu, i wytworzenie zbiornika jelitowego, a następnie zamknięcie przetoki na jelicie cienkim.

Polipowatość rodzinna – inaczej zespół polipowatości rodzinnej, to choroba genetyczna cechująca się obecnością setek, a nawet tysięcy polipów w jelicie grubym. Jedyną metodą leczenia polipowatości jelita grubego jest zabieg chirurgiczny. Można go wykonać w dwojaki sposób:

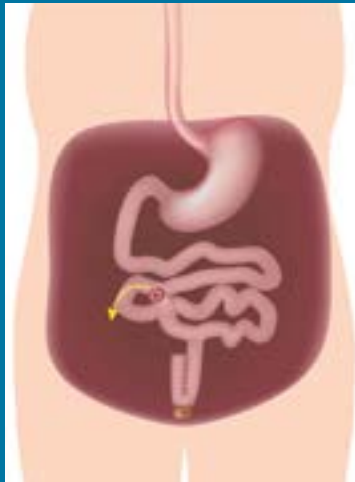
- wycięcie okrężnicy, czyli kolektomia z zespoleniem krętniczodo-odbytniczym lub
- proktokolektomia odtwórcza, z wytworzeniem zbiornika typu „J” i zespoleniem ileo-analnym.

Dziedziczny niepolipowaty rak jelita grubego oraz rak synchroniczny jelita grubego – rak jelita grubego

ODTWÓRCZA PROKTOKOLEKTOMIA Z J-POUCH W DWÓCH ETAPACH



Usunięcie okrężnicy i odbytnicy z nienaruszonym odbytem i zachowaniem zwieraczy odbytu.



Wykorzystanie części jelita krętego do utworzenia zbiornika „J” i wytworzenie czasowej ileostomii pętlowej.



Odtworzenie ciągłości przewodu pokarmowego przez zamknięcie ileostomii pętlowej.

stanowi w Polsce drugą u mężczyzn, a trzecią u kobiet przyczynę śmiertelności z powodu nowotworów złośliwych. Leczenie chirurgiczne tych chorób wymaga wykonania proktokolektomii odtwórczej.

PRZECIWWSKAZANIA DO PROKTOKOLEKTOMII ODTWÓRCZEJ

Choroba Leśniowskiego-Crohna – stanowi klasyczne przeciwwskazanie do wykonania proktokolektomii odtwórczej z wytworzeniem zbiornika jelitowego. Choroba ta cechuje się pełnościennym zapaleniem przewodu pokarmowego, które zajmuje przede wszystkim kątnicę i jelito kręte, ale może obejmować każdą część przewodu pokarmowego. Wytworzenie zbiornika z części jelita krętego u pacjenta z rozpoznaną ChLC naraża go na: powikłania związane z zapaleniem ściany zbiornika, powstanie ropni, przetok oraz na ogólnoustrojowe powikłania septyczne. Powikłania te są z reguły przyczyną wycięcia zbiornika jelitowego, co w konsekwencji może prowadzić do powstania zespołu krótkiego jelita i ciężkich zaburzeń metabolicznych.

ZALECENIA DLA PACJENTA ZE ZBIORNIKIEM JELITOWYM

1. Dbłość o skórę wokół ileostomii pętlowej

Ileostomia pętlowa jest przetoką wymagającą szczególnej uwagi ze względu na drażniącą treść, którą wydziela. Skóra powinna być więc dobrze zabezpieczona przed podciekaniem.

2. Dobór odpowiedniej diety

- Należy pić co najmniej 2 litry płynów dziennie, aby nie dopuścić do odwodnienia organizmu.

- Trzeba unikać produktów, które mogą zablokować ileostomię i które sprzyjają tworzeniu się gazów jelitowych.
- Najlepiej próbować każdego nowego produktu oddzielnie i w niewielkich ilościach, aby zaobserwować reakcję organizmu.
- Należy wprowadzać do diety produkty zagęszczające wodnistą treść jelitową.

3. Obserwacja wydzieliny ze zbiornika

Po operacji wytworzenia zbiornika pacjent ma za zadanie obserwować wydzielający się śluz, który powinien być żółty, bez zapachu. Jeżeli śluz zmieni barwę na brunatną i dodatkowo wypływa z niego treść ropna, świadczy to o zapaleniu zbiornika. Inne objawy zapalenia to podwyższona ciepłota ciała, ból w okolicy odbytu i podbrzuszu. Konieczna jest wtedy konsultacja chirurga proktologa, aby włączył odpowiednie leczenie.

4. Regularne kontrole po zabiegu operacyjnym

Do momentu odtworzenia ciągłości przewodu pokarmowego należy regularnie zgłaszać się do poradni, aby wypłukać zbiornik i poszerzyć zespolenie tak, żeby nie dopuścić do jego zwężenia.

NAJCZĘSTSZE POWIKŁANIA PO WYTWORZENIU ZBIORNIKA JELITOWEGO

- Pouchitis** – inaczej zapalenie błony śluzowej zbiornika. Może wystąpić w pierwszych dniach lub tygodniach po operacji (jeszcze przed likwidacją ileostomii). Objawia się śluzowo-ropnym wyciekem o nieprzyjemnym zapachu, parciem na naturalny odbyt, bólami podbrzusza, czasem wysoką temperaturą. Zapalenie zbiornika może wystąpić u pacjentów

z wytworzonym zbiornikiem jako powikłanie odległe (już po likwidacji ileostomii). Przyczyną tego zapalenia może być zastój płynnej treści jelitowej oraz zaburzenia w składzie i proporcji flory bakteryjnej. W obrazie endoskopowym widać zaczerwienienie, obrzęk, kruchość błony śluzowej z krwawieniem samoistnym lub kontaktowym, a także nadżerki i owrzodzenia. Pouchitis leczy się antybiotykami, lekami z grupy pochodnych nitroimidazolu, a także należy włączyć probiotyki i prebiotyki.

- **Cuffitis** – zapalenie błony śluzowej mankiety odbytnicy. Procesem zapalnym objęty jest niewielki, około centymetrowy odcinek jelita grubego, tuż poniżej zespolenia zbiornikowo-odbytowego. Pozostawiony kikut odbytnicy podatny jest na nawrót WZJG, dlatego powikłanie to dotyczy pacjentów z tym rozpoznaniem. Leczenie polega na zastosowaniu preparatów mesalazyny oraz leków z grupy kortykosteroidów. Jeżeli terapia zachowawcza jest nieskuteczna, pozostaje leczenie chirurgiczne polegające na wycięciu zapalnie zmienionej błony śluzowej odbytnicy, tzw. mukozektomia.
- **Zwężenie zespolenia** – może być efektem naturalnego przebiegu procesów gojenia po wytworzeniu zbiornika. Tworzy się wówczas okrężna blizna, która jest dość krucha i łatwo poddaje się rozszerzaniu manualnemu. Dlatego ważne jest, aby pacjent po operacji poddawany był regularnym badaniom co 4–5 tygodni. Zwykle poszerzanie palcem lub odpowiednim dilatorem wystarcza, aby zespolenie nie uległo zwężeniu. Zwężenie zespolenia może pojawić się później, po odtworzeniu ciągłości przewodu pokarmowego. Powodem mogą być nawracające, ciężkie zapalenia zbiornika jelitowego, wtedy rozszerzanie przezodbytowe wykonuje się w znieczuleniu ogólnym.
- **Zespół drażliwego zbiornika jelitowego** – objawy są podobne do pouchitis, ale u pacjentów, pomimo objawów klinicznych, nie dostrzega się zmian w badaniach obrazowych (endoskopia) i mikroskopowych (histopatologia). Zespół ten jest trudny do leczenia, ponieważ przyczyna nie jest jednoznacznie określona.
- **Polipy w zbiorniku** – mogą pojawić się u osób z polipowatością rodzinną, usuwa się je endoskopowo: jeśli są małe za pomocą kleszczyków biopsyjnych, jeśli większe – pętlą diatermiczną.
- **Rak w zespoleniu** – w zbiorniku, w zespoleniu lub w pozostawionym pierścieniu błony śluzowej odbytnicy może rozwinąć się nowotwór. Najczęściej dotyczy osób z polipowatością rodzinną, dlatego bardzo ważne są regularne kontrole i systematyczne usuwanie polipów.
- **Miejscowe zmiany zapalne okolicy odbytu** – w pierwszych miesiącach po zabiegu oddawanie stolca może być częstsze do czasu, aż zbiornik jelitowy zaadaptuje się do nowej funkcji. Podobnie przy zapaleniu zbiornika – liczba stolców

na dobę może sięgać kilkunastu. Z tych powodów wokół odbytu mogą pojawić się podrażnienia skóry i ból. Ważna jest więc higiena po każdym wypróżnieniu oraz stosowanie kremów ochraniających skórę.

- **Zaburzenia wchłaniania i metaboliczne** – do wytworzenia zbiornika jelitowego typu „J” wykorzystuje się końcowe 30–40 centymetrów jelita krętego, w związku z tym istnieje prawdopodobieństwo zaburzeń metabolicznych oraz zaburzeń wchłaniania. Do najczęstszych należą: niedobór witaminy B12 i żelaza oraz nieprawidłowy poziom mikroelementów, wody i elektrolitów.

Przebudowa błony śluzowej jelita cienkiego, tworzącego zbiornik jelitowy w kierunku śluzówki jelita grubego, rozpoczyna się około 4 miesięcy po zabiegu i kończy zazwyczaj po 12–14 miesiącach. Spłaszczenie kosmków jelitowych oraz wzrost komórek śluzowych powoduje zwiększenie wchłaniania wody i elektrolitów, co zmniejsza tendencję do biegunek i znacząco redukuje liczbę oddawanych stolców.

Ważne: zaburzenia wodno-elektrolitowe mogą powstać u osób, które piją mniejsze ilości płynów, aby zredukować wydzielanie ze stomii, a także w przypadku nadmiernego wydzielania ze stomii na skutek błędów dietetycznych.

INNE PROBLEMY PO PROKTOKOLEKTOMII ODTWÓRCZEJ

Bezpośrednio po zamknięciu ileostomii u pacjentów ze zbiornikiem jelitowym liczba stolców zwiększa się nawet do kilkunastu na dobę. Mają one konsystencję płynną lub płynno-papkowatą. Po upływie kilku miesięcy następuje poprawa – liczba stolców zmniejsza się do kilku na dobę, a ich konsystencja staje się mniej płynna.

Oprócz zwiększonej liczby wypróżnień niewielka grupa pacjentów zgłasza problemy z nietrzymaniem stolca, trudności z jego ewakuacją, a także ograniczenia w życiu seksualnym.

PRZYGOTOWANIE DO ODTWORZENIA CIĄGŁOŚCI PRZEWODU POKARMOWEGO

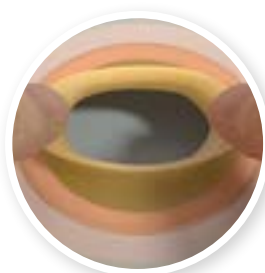
Przed decyzją o odtworzeniu ciągłości przewodu pokarmowego, czyli zamknięciu ileostomii, konieczna jest kontrola RTG dystalnego odcinka przewodu pokarmowego. Do pętli tzw. odprowadzającej (dystalnej) zakłada się cewnik Foleya, przez który podaje się środek cieniujący. Następnie wykonuje się prześwietlenie dystalnego odcinka jelita krętego, zbiornika i jego połączenia z odbytem. Ważne jest także zbadanie palcem drożności stomii. ●

Opracowano na podstawie monografii „Zbiorniki jelitowe od podstaw naukowych do praktyki klinicznej” pod redakcją Ryszarda Marciniaka, Tomasza Banasiewicza, Michała Drewsa, Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań 2013.

Technologia Plastyczna

ConvaTec™

Idealne dopasowanie do stomii,
bez użycia nożyczek



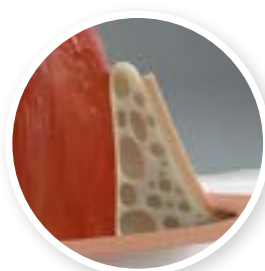
**Materiał
plastyczny
do modelowania
palcami.**



**Przylepiec
dopasowuje się
do kształtu
i wielkości stomii.**



**Dzięki „efektowi pamięci”
materiał plastyczny podąża
za zmieniającą się w ciągu dnia
stomią.**



**Chłonie wilgoć tworząc ochronny kołnierz
otulający stomię, dzięki czemu zapobiega
podciekaniu.**



TO W ICH RĘKACH I UMYSŁACH PACJENCI POKŁADAJĄ NAJWIĘKSZĄ NADZIEJĘ.
CZĘSTO ICH ROLA NIE KOŃCZY SIĘ WRAZ Z WYŁONIENIEM STOMII.
SĄ AUTORYTETEM, WSPARCIEM, SZANSĄ NA LEPSZE ŻYCIE.
A CO DOŚWIADCZENI CHIRURDZY MÓWIĄ O SWOJEJ PRACY?

TEKST *Lidia Butowska*

Wszystko dla pacjentów



PROFESOR PIOTR KROKOWICZ

Poznań, 46 lat w zawodzie.

Kierownik Katedry i Kliniki Chirurgii Ogólnej i Kolorektalnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, Szpital Miejski im. Józefa Strusia.

MOI MISTRZOWIE

Miałem to szczęście, że studiowałem i pracuję w Poznaniu, który w zakresie chirurgii był zawsze świetnym ośrodkiem. Od dziecka nasiąkałem tą atmosferą, ponieważ mój ojciec, Aleksy Krokowicz, był profesorem chirurgii. Miałem znanych nauczycieli, czołowe postacie polskiej chirurgii, jak profesor Roman Drews oraz jego syn – profesor Michał Drews, a także profesor Roman Góral. Autorytetem był też dla mnie, nieżyjący już, światowej sławy profesor Antoni Jurasz.

KLUCZOWE WYDARZENIA

W chirurgii jelita grubego przełomem było wprowadzenie operacji oszczędzających zwieracze. Przyczyniło się do tego wprowadzenie szwów mechanicznych – staple-rów. Trzeba by też wymienić chirurgię laparoskopową i robotową.

Niezwykle istotne było również udoskonalanie metod operacyjnych. Z jednej strony, były to wspomniane operacje oszczędzające zwieracze, a z drugiej – starania o jak najlepszy sposób wyłonienia stomii oraz opieka nad chorym przed zabiegiem i po nim. W tym zakresie nieocenione były i są pielęgniarki stomijne. Warto też podkreślić, jak wielki wpływ na sytuację naszych pacjentów miało prawidłowe zaopatrzenie stomii. Udało nam się wprowadzić doskonały sprzęt stomijny produkcji zachodniej, w tym m.in. firmy ConvaTec. Wywalczyliśmy też refundację tego sprzętu, przez co stał się on powszechnie dostępny.

SYTUACJA PACJENTÓW

Ośrodek poznański był pierwszym w Polsce, który docenił problem stomii. Najważniejsze było przełamanie tabu wokół tego tematu. Stomia przestała być czymś wstydlivym, ukrywanym, a jej wylanianie stało się jedną z ważnych dziedzin chirurgii, rehabilitacji oraz psychologii. Proszę sobie wyobrazić czasy, kiedy na temat stomii nikt nie rozmawiał. Co więcej, chorzy byli nieświadomi tego, co ich czeka, operowani bez odpowiedniego przygotowania, ponieważ nikt im o tym nie mówił. Nie mieli też żadnego sprzętu stomijnego. Właśnie w Poznaniu, już w roku 1981, powstała pierwsza poradnia dla chorych ze stomią. Ogromna w tym zasługa firmy ConvaTec, na której pomoc i wsparcie mogliśmy zawsze liczyć.



Polska chirurgia ma znakomite tradycje i wciąż należy do najlepszych na świecie.

CO PRZED NAMI?

Dawniej chirurgia jelita grubego wiązała się najczęściej z leczeniem onkologicznym, jednak na przestrzeni ostatnich 30 lat ogromnie wzrosła liczba pacjentów z chorobami zapalnymi jelit, a więc z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego i chorobą Leśniowskiego-Crohna.

Postęp chirurgii będzie się objawiał w coraz lepszych technikach operacyjnych i przechodzeniu w coraz szerszym zakresie od chirurgii otwartej do laparoskopowej i robotowej. Pozostanie jednak niewielka grupa chorych, która będzie wymagała wyłonienia stomii stałej. Myślę tu o pacjentach z bardzo nisko umiejscowionym rakiem odbytnicy i tych z bardzo zaawansowanymi schorzeniami zapalnymi jelit. Całkowita rezygnacja z operacji wyłaniania stomii wydaje mi się niemożliwa, ponieważ chorych przybywa. Zmieniają się natomiast proporcje – będzie coraz mniej stomii stałych, wykonywanych na całe życie jako leczenie ostateczne, a coraz więcej stomii czasowych, będących pewnym etapem leczenia. Jest to prawidłowy trend, obserwowany na całym świecie.

Warto też zauważyć, że stomia kojarzy się zwykle z jelitem grubym, z rakiem jelita grubego i odbytnicy. Stąd to nieszczerne, pokutujące przez lata określenie „sztuczny odbyt” (dlatego nasz zespół wprowadził określenie „stomia”). Obecnie jednak coraz częściej wyłaniamy stomie na jelicie cienkim. Powodem jest wzrastająca liczba chorób zapalnych jelit. Stomia na jelicie cienkim zabezpiecza nas przed najgorszym powikłaniem, czyli rozejściem i przeciekiem zespolenia.

MOI PACJENCI

Najbardziej zapadli mi w pamięć ci pacjenci, u których – jako pierwsi w Polsce i jedni z pierwszych w Europie – wprowadzi-

liśmy proktokolektomię odtwórczą, czyli operację usunięcia całego jelita grubego z zachowaniem odbytu i zwieraczy. Wprowadzenie tej metody zrewolucjonizowało leczenie chorych, którzy dotąd byli skazani na stomię stałą. Był to więc także przełom w chirurgii. Pierwszych takich chorych operowałem w latach 80. ubiegłego wieku. Przebywałem wtedy przez rok w Japonii i uczyłem się tej metody u jej twórcy – profesora Joji Utsunomija. Najmłodsza chorą, którą operowałem tą metodą, była 8-letnia dziewczynka. Pojawiła się u mnie po 20 latach, jako śliczna młoda kobieta w ciąży. Na pytanie, dlaczego tak długo się nie pokazywała, odpowiedziała, że zapomniała o swojej chorobie. Przyszła po to, żebym jej doradził, kto może poprowadzić tę ciążę. Takie chwile są dla mnie wspaniałe. Obecnie proktokolektomia odtwórcza to standard. Wykonuje się ją również laparoskopowo i przy pomocy robotów. Kobiety po skomplikowanych operacjach, żyjących bez jelita grubego, które urodziły dzieci, jest już kilkadziesiąt, a jedna z pacjentek ma ich nawet trójkę!

STAN NA DZIŚ

Dzięki pracy całego zespołu chirurgów, pielęgniarek stomijnych oraz ludzi dobrej woli, sytuacja stomików w Polsce jest porównywalna do tej w najbardziej rozwiniętych krajach świata. Pacjenci są leczeni z wykorzystaniem najnowszych metod chirurgicznych i mają dostęp do najlepszego sprzętu stomijnego. Oczywiście, zawsze może być lepiej. Dlatego nadal trzeba pracować nad tym, żeby równolegle rozwijały się: chirurgia, poradnie stomijne, stowarzyszenia pacjentów, czasopisma – takie jak „Nasza Troska”, a przede wszystkim, żeby sprzęt stomijny był zawsze dostępny i refundowany w odpowiednich ilościach. ●



DR N. MED. ANDRZEJ HAP

Legnica, 30 lat w zawodzie

Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej. Od czasu ukończenia studiów, czyli od 1991 roku, związany jest ze Specjalistycznym Szpitalem Wojewódzkim w Legnicy.

MÓJ ZAWÓD

Jako młody chłopak uprawiałem wyczynowo kolarstwo. W szkole średniej miałem poważny wypadek. Trafiłem wtedy – po pierwszej operacji w Legnicy, która uratowała mi życie – do Kliniki Neurochirurgii Akademii Medycznej w Poznaniu, do profesora Feliksa Tokarza, który mnie ponownie operował. Obserwacja pracy i osobowości Pana Profesora sprawiły, że medycyna zafascynowała mnie tak bardzo, iż postanowiłem zostać lekarzem. Wiedziałem, że będę chirurgiem. Chodziłem wówczas do szkoły rolniczej, zdecydowałem się więc we własnym zakresie przerobić materiał liceum ogólnokształcącego i zdawać na studia medyczne. Udało się.

Kształciłem się w czasach szerokiej i wymagającej chirurgii ogólnej, potrafię więc wykonać na przykład trepanację czaszki czy zabiegi na klatce piersiowej, kilka razy z powodzeniem operowałem rany klute na bijącym otwartym sercu. Z czasem skupiłem się jednak na chirurgii jamy brzusznej. Byłem założycielem drugiej na Dolnym Śląsku, po Wrocławiu, poradni dla chorych ze stomią, zlokalizowanej w Legnicy.

AUTORYTETY

Słusznie się mówi, że w tym zawodzie trzeba mieć „nosa i rękę”. Pierwszym mistrzem był dla mnie wspomniany profesor Feliks Tokarz. Drugim – doktor Teresa Pilch, ordynator na oddziale chirurgii ogólnej i dziecięcej w szpitalu w Legnicy. Pani doktor również mnie operowała, ratując mi po wypadku życie. Po latach zostałem jej asystentem.

Trzecim moim mentorem jest doktor Zbigniew Malinowski, z którym mam przyjemność współpracować do dziś. Każdej z tych osób coś zawdzięczam. Doktor Pilch uratowała mi życie, profesor Tokarz postawił mnie na nogi tak, że wróciłem do sportu, a doktor Malinowski nauczył mnie chirurgicznego rzemiosła. Mistrzem w zawodzie był też dla mnie doktor Władysław Orzeł. Przez te 30 lat pracy spotkałem wielu innych wspaniałych chirurgów, ale nie sposób tutaj wszystkich wymienić.

PRZEŁOMY W CHIRURGII

Ważnym momentem w chirurgii kolorektalnej było wprowadzenie staplerów na przełomie lat 90. XX wieku i pierwszej dekady XXI wieku. Urządzenia te pozwalają na niskie zespolenie jelit. Wcześniej operowanie guzów umiejscowionych w tej części układu pokarmowego kończyło się zazwyczaj wyłonieniem stomii. Od czasu wprowadzenia staplerów u części pacjentów nie trzeba już wyłaniać stomii albo jest ona jedynie czasowa. Drugim przełomem było wprowadzenie zabiegów laparoskopowych, które pojawiły się w Polsce około dekadę później niż staplery.

Rozwój technik operacyjnych, wykonywanych laparoskopowo, umożliwia wykonanie mniej inwazyjnych zabiegów. Ma to szczególne znaczenie u starszych i bardziej obciążonych innymi chorobami pacjentów i pozwala na szybszy powrót do pełnej sprawności fizycznej, natomiast nie wyklucza wykonania stomii, jeżeli jest taka konieczność.

SYTUACJA PACJENTÓW

Na przestrzeni ostatnich 30 lat zmieniła się radykalnie. Pamiętam pacjentów, którzy przychodzili do poradni stomijnej z woreczkami foliowymi po mleku. Takie zaopatrzenie skazywało ich na izolację, zamknięcie w domu. Z tej socjalistycznej siermięgi, z epoki tzw. pasów krakowskich, przeszliśmy do czasów, gdy w Polsce pojawiły się firmy produkujące profesjonalny sprzęt stomijny. Pierwszą był ConvaTec. Dzięki tej firmie udało się uruchomić poradnie stomijne, a dzięki tym poradniom pacjenci uzyskali dostęp do sprzętu stomijnego z prawdziwego zdarzenia. Z czasem udało się wprowadzić częściową refundację na sprzęt stomijny. Potem nadszedł czas Kas Chorych i NFZ, zlikwidowano poradnie stomijne. Refundacja pozostała, ale w okrojonej formie.

Nadal dużo dobrego dla środowiska robią producenci sprzętu stomijnego, chociażby firma ConvaTec, która zorganizowała system infolinii dla pacjentów oraz zatrudnia pielęgniarki stomijne w charakterze Przedstawielek Medycznych, odwiedzających pacjentów po hospitalizacji w ich domach, celem udzielenia porady i pomocy w tych pierwszych, bardzo trudnych tygodniach po zabiegu. Dziwne dla mnie jest to, że systemu opieki nad osobami ze stomią nie zapewnia NFZ, ale szkoda gadać, bo to niestety nie jest instytucja,

która dba o pacjentów. Dzięki pomocy stworzonej przez firmy produkujące sprzęt stomijny pacjenci mogą uzyskać fachową pomoc. Bez takiego wsparcia byłiby pozostawieni sami sobie, bo kierowanie ich do poradni lekarza rodzinnego jest nieporozumieniem.

PRZYSZŁOŚĆ CHIRURGII

Moim zdaniem będzie wiązała się przede wszystkim z rozwojem mało inwazyjnych technik laparoskopowych. Mam nadzieję, że szpitale będzie stać na zakup coraz nowocześniejszego, ale i drogiego sprzętu operacyjnego.

Przyszłością naszego zawodu jest również robotyka. Jestem jednak przekonany, że tradycyjna chirurgia nadal jeszcze będzie potrzebna. Jest paradoksem, że w tak dużym kraju dostęp do robota jest mniejszy, albo właściwie żaden, niż chociażby w Czechach. Najgorsze jednak jest to, że obecnie nikt z polityków czy decydentów zupełnie się tym nie przejmuje.

KOMFORT CHORYCH

Liczy się profilaktyka! Gdy mamy do czynienia z zaawansowanym nowotworem, to wielkiego znaczenia nie ma już fakt, czy wykonamy zabieg taką czy inną techniką. Jakość życia pacjenta zależy od stopnia zaawansowania choroby. Wykrycie jej we wczesnej fazie oznacza szansę na przeżycie 20–30 lat po zabiegu. Mam takich pacjentów. Nawet jeśli umierają, to nie na nowotwór, a inne choroby.

Techniki mało inwazyjne umożliwiają szybszy powrót do zdrowia. W Polsce, niestety, pokutuje przekonanie, że pacjent po wyleczeniu głównej choroby powinien iść na rentę z powodu stomii. Tę mentalność należałoby zmienić, bo przecież po to właśnie wyłaniamy stomię, żeby pacjent mógł wrócić do pracy i normalnego funkcjonowania w społeczeństwie.

W MOJEJ PAMIĘCI

Operowałem kilkoro dzieci, u których z powodu urazu trzeba było wyłonić stomię. Pamiętam też młodego pacjenta z rakiem odbytnicy. Wydawało się, że zmiany pójdą w złym kierunku, a tymczasem wycofały się w jakiś niezwykle sposób. Nie chcę używać słowa „cud”, ale było to coś fantastycznego. Pacjent ten ma stomię, żyje normalnie, wędruje po górach, przesyła pozdrowienia. Mam też pacjentów, od których dostaję życzenia z okazji świąt. Najstarsi mają ponad 80 lat. Od jednej z pań otrzymałem przepiękną powłóczkę na poduszkę zrobioną na szydełku. Często przykładam do tej poduszeczki głowę, gdy jestem zmęczony. Innym prezentem od pacjenta jest wyhaftowany obraz, przedstawiający dłonie, złożone jak do modlitwy. Być może w podziękowaniu za dar dobrych rąk? Nie wiem. W każdym razie oprawiłem ten obraz i powiesiłem na ścianie w moim domu. Generalnie rzecz biorąc, pacjenci są sympatyczni, a nieporozumienia zdarzają się bardzo rzadko.

U NAS I ZA GRANICĄ

Polski pacjent ma dostęp do takiego samego sprzętu jak pacjenci w Stanach Zjednoczonych, Skandynawii, Niemczech itp. Inne jest natomiast u nas podejście do opieki nad pacjentem ze stomią. W Polsce brakuje poradni dla chorych ze stomią. Pamiętam lepsze czasy, gdy takie poradnie funkcjonowały. Pacjenci bardzo ich potrzebują. Wystarczyłoby, żeby takie placówki były czynne przez kilka godzin raz, dwa razy w tygodniu. Każdy pacjent powinien dostać adres swojej najbliższej poradni dla chorych ze stomią, w której mógłby dowiedzieć więcej o swoich prawach, a także o tym, jak może z nich skorzystać. No bo co z tego, że państwo wprowadza pewne nowości w finansowaniu sprzętu, skoro większość lekarzy o tym nie wie, bo nikt ich nie poinformował? NFZ dba przede wszystkim o swoje finanse, a nie o pacjentów.

REFUNDACJA

W Polsce mamy dużo niższy poziom refundacji niż w niektórych krajach. O jej poziomie powinien decydować lekarz i powinna być ona ilościowa, a nie kwotowa. Teraz, gdy ceny rosną, sprzęt będzie drożał, a limit pozostaje na tym samym poziomie. Oznacza to, że pacjent będzie mógł otrzymać w ramach refundacji coraz mniej sprzętu. Jednemu pacjentowi wystarczy 15 worków na miesiąc, a innemu trzeba wypisać 60. Może też być tak, że pacjent standardowo potrzebuje 30 worków, ale zdarzają się okresy, że wymaga ich dwa razy tyle (np. z powodu zaostrzenia choroby czy przyjmowania chemioterapii).

Ostatnio sytuacja nieco się poprawiła, ponieważ pacjenci z określonym stopniem niepełnosprawności mają zwiększone limity na sprzęt stomijny. Niestety, pod względem psychologicznym idziemy w złym kierunku, bo pacjent zyskuje przeświadczenie, że aby otrzymać więcej sprzętu, musi zostać inwalidą. Lepszy byłby taki mechanizm, że pacjent przychodzi do lekarza i mówi, ile sprzętu potrzebuje. Trudno podejrzewać pacjentów o wyłudzenie, bo przecież nikt nie handluje takim sprzętem na bazarze.

NASZA TROSKA

Uważam, że pomysł powołania takiego pisma był po prostu fantastyczny. Magazyn ten jest bowiem przydatny dla pacjentów i pomocny dla personelu medycznego. Pamiętam, że czasami, kiedy brakowało nam czasu na dłuższą rozmowę z pacjentem, można było podać mu „Naszą Troskę” i powiedzieć: „Proszę sobie przeczytać, tu wszystko jest dobrze wyjaśnione”.

Kiedy funkcjonowały poradnie stomijne, ta gazeta była dodatkiem ułatwiającym nam pracę, a pacjentom życie. Teraz, gdy poradni stomijnych prawie nie ma, „Nasza Troska” po części je zastępuje, uzupełniając wadliwy system opieki nad osobami ze stomią. ●

PROSTA I SKUTE CZNA

NOWOŚĆ

pielęgnacja

KILKA TYGODNI TEMU DO RODZINY AKCESORIÓW STOMIJNYCH PRESENTA® DOŁĄCZYŁY CHUSTECZKI DO PIELĘGNACJI I OCHRONY SKÓRY WOKÓŁ STOMII.

TEKST *Monika Hab, Ostomy Care Product Manager*

Jest to produkt, na który wiele osób czekało, i nie w tym dziwnego, ponieważ stosowanie chusteczek znacznie ułatwia i przyspiesza codzienną pielęgnację okolicy stomii. Największą zaletą chusteczek PRESENTA® jest ich skład.

SKŁADNIKI AKTYWNE

- **Biolin P** – prebiotyk pozyskiwany z naturalnych cukrów oraz cykorii. Pomaga utrzymać odpowiednie mikrośrodowisko skóry, wspierając jej pożyteczną florę.
- **Wyciąg z aloesu** – bardzo skutecznie nawilża i tonizuje skórę, a także łagodzi podrażnienia.
- **Gliceryna** – substancja higroskopijna, zatrzymująca cząsteczki wody. W niskich stężeniach wykazuje właściwości nawilżające, delikatnie natłuszczające i łagodzące podrażnienia.

ŚRODKI POWIERZCHNIOWO CZYNNE

- **Plantacare** – glukozyd kokosowy odpowiadający za powstawanie piany. Wyśmienicie usuwa zanieczyszczenia. Jest zdrowy dla skóry, bezpieczny dla środowiska i całkowicie biodegradowalny. Otrzymuje się go z naturalnych składników, takich jak olej kokosowy i cukry owocowe, dzięki czemu jest łagodny dla wszystkich typów skóry. Działa również jako emulgator, co umożliwia połączenie z wodą ekstraktów roślinnych, olejków eterycznych i zapachowych.

- **Rewoteric AMC®** – kokoamfocetan sodu. Jest łagodnym, amfoterycznym, aktywnym środkiem pochodzenia roślinnego. Używa się go także jako regulatora lepkości. Wykazuje doskonale właściwości pieniące i zapewnia dobrą kompatybilność ze skórą.

ŚRODKI STABILIZUJĄCE

- **Stabil Zero** – stanowi alternatywę dla tradycyjnych konserwantów kosmetycznych. To połączenie bezpiecznych składników przeciwbakteryjnych ze środkami zmiękczającymi, które zwiększają komfort skóry (wpływają na poziom jej nawilżenia, a przy tym są bardzo delikatne).

Chusteczki PRESENTA®, dzięki właściwościom samokonserwującym, wykazują **zmniejszone ryzyko wystąpienia podrażnień i uczuleń**.

INNE ZALETY CHUSTECZEK PRESENTA®

- Świetne nawilżenie, zapewniające komfort użytkowania.
- Delikatna, a zarazem mocna włóknina, gwarantująca trwałość.
- Biodegradowalne opakowanie typu *Flow Pack*.
- Brak szkodliwych składników konserwujących, takich jak parabeny, siarczan laurylowy, formaldehydy czy dietanoloamidy. ●



Chusteczki PRESENTA® do pielęgnacji i ochrony skóry wokół stomii wyróżniają się prostym, a zarazem idealnie dobranym do potrzeb skóry wokół stomii składem.

NOWE AKCESORIA STOMIJNE PRESENTA®

Wyroby medyczne dedykowane osobom ze stomią
**Refundowane dla pacjentów z kolostomią, ileostomią i urostomią
(P.099.I, P.099.K, P.099.U)**



Chusteczki i pianka PRESENTA® do pielęgnacji i ochrony skóry wokół stomii

- zawierają odpowiednio dobrane składniki, które zapewniają skórze właściwą ochronę oraz sprzyjają namnażaniu prawidłowej flory bakteryjnej,
- wpływają na poprawę stanu skóry i zapewniają odpowiedni poziom nawilżenia,
- skutecznie oczyszczają skórę z treści jelitowej, moczu i pozostałości przylepca,
- nie wymagają spłukiwania i można je stosować zamiast wody i mydła.

Żel PRESENTA® do ochrony skóry wokół stomii

- tworzy nawilżająco-ochronną barierę dzięki zawartości substancji nawilżających,
- łagodzi podrażnienia i wspiera naturalne procesy regeneracyjne,
- może być stosowany w celu łagodzenia objawów dermatoz takich jak: atopowe zapalenie skóry (AZS), rybia łuska, wyprysk, łuszczyca oraz kseroza, a także przez diabetyków i pacjentów po radioterapii.

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. listopad 2021
Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp.k., ul. Górników 21/26, 30-819 Kraków, Polska, www.gofarm.pl

Bezpłatna linia informacyjna: 800 120 093

GDYBY TO ZALEŻAŁO OD RODZICÓW, BYŁBY CUKIERNIKIEM. ON JEDNAK CHCIAŁ ZOSTAĆ AKTOREM. NIE NARZEKA NA POPULARNOŚĆ, ALE CZASAMI POTRZEBUJE SAMOTNOŚCI. Z KULINARNYCH PASJI NIE ZREZYGNOWAŁ. OSTATNIO WYSPECJALIZOWAŁ SIĘ W PIECZENIU CHLEBA I CIASTA DROŻDŻOWEGO.

TEKST *Agnieszka Świącicka*

Najważniejsze, że się żyje!

Właśnie ukazała się książka „Aktor musi grać, by żyć”. Czy jej powstanie ma coś wspólnego z faktami, że niedawno obchodził Pan dwie rocznice: 65. urodziny oraz 40 lat pracy w zawodzie aktora?

Chyba tak, chociaż zbiegło się to przypadkowo. Kamila Drecka namawiała mnie na ten wywiad od jakiegoś czasu, a ja nie chciałem się zgodzić, bo dziesięć lat temu ukazała się podobna książka pt. „Rozmowy bez retuszu”. Niezbyt lubię mówić o sobie, więc wydawało mi się, że kolejna książka o mnie to już lekka megalomania.

Zaczął się jednak covid, zachorowałem, a z racji tego, że nie mogłem grać, zacząłem się trochę inaczej udzielać – pisać wierszyki, upubliczniać je na Facebooku i YouTube. Robiłem to z troski o nasze wspólne dobro, zdrowie itd. Jestem też człowiekiem, który nie umie siedzieć i nic nie robić. Powrócił temat książki, bo w moim życiu pojawiły się nowe wątki, można było spojrzeć na nie od innej strony. Kamila jest wspaniałą dziennikarką, znamy się od dawna, więc się zgodziłem. Później nie bardzo miałem czas, bo wróciłem do pracy. Kamila również była zajęta, spotykaliśmy się od czasu do czasu i rozmawialiśmy. Trwało to jakieś pół roku. Potem jeszcze redakcja tekstu, jego korekty, szukanie zdjęć, co zajęło kolejne tygodnie. W sierpniu 2021 roku skończyłem 65 lat, a dwa miesiące później premierę miała książka „Aktor musi grać, by żyć”.

Jak bardzo odstąpił się Pan w tych obu książkach?

Chyba dość wyraźnie, szczególnie w tej drugiej. Nigdy wcześniej nie mówiłem, że w Nowym Jorku pracowałem przy azbeście. Przyznam szczerze, że trochę się tego wstydzilem, ale ostatecznie stwierdziłem, że żadna praca nie hańbi. Nie

ukrywam, że praca przy azbeście była jedną z najgorszych, jakie w życiu przyszło mi wykonywać. Zagrożona chorobą, bo azbest jest bardzo szkodliwy, z czego wtedy nie do końca zdawałem sobie sprawę.

Amerykanie pilnowali, żebyśmy pracowali w kombinezonach i maskach. Po każdym dniu pracy trzeba było wziąć dokładny prysznic. Pewnie dzięki temu jestem zdrowy. Praca była bardzo ciężka, ale dobrze płatna. Dziennie zarabiałem tyle, ile w Polsce przez dwa miesiące. Nie zamierzałem zostać w Ameryce, pojechałem tam tylko na okres wakacyjnej przerwy w teatrze. Wiedziałem, że muszę wrócić i pomyślałem, że wytrzymam. Dałem radę, chociaż było to trudne doświadczenie.

Jest Pan aktorem znanym i lubianym. Jaka jest cena tej popularności?

Nie narzekam na to, że jestem popularny. Nigdy nie chciałem być aktorem anonimowym. Kiedy snulem marzenia o aktorstwie, oczywiście najbardziej marzyłem o tym, że będę występować na scenie. Ponieważ byłem drobnym i niezbyt pięknym chłopcem, chciałem też wykrzyczeć światu: „Jestem tutaj!”. Taką szansę dawało mi aktorstwo, z którym wiązały się popularność i sława. Mam więc to, czego chciałem. Czasami popularność oznacza też, że ludzie zaczepiają mnie na ulicy, chcą zrobić wspólne zdjęcie, proszą o autograf, przysyłają e-maile z prośbą o autografy... Najgorszym dniem w moim życiu będzie ten, gdy nikt już nie będzie chciał wspólnego zdjęcia ze mną czy mojego autografu, bo nikt nie będzie wiedział, kim jestem.

Szanuję i lubię swoją popularność. Po każdym spektaklu bardzo chętnie fotografuję się, rozdaję autografy. Sprawia mi to przyjemność. Trudno mi więc mówić o jakiegokolwiek cenie...

FOT. EAST NEWS

Nie płacę żadnej. Oczywiście czasem po prostu chcę być sam, odpocząć tam, gdzie nikt nie będzie mnie nagabywał, dlatego rzadko jeżdżę na wakacje nad morze lub do popularnych miejscowości turystycznych. Z żoną wybudowaliśmy dom, który stał się naszym azylem, i bardzo lubimy w nim przebywać. Nasz dom znajduje się w lesie, mam w nim wszystko, czego potrzebuję, żeby odpocząć. Właściwie na wakacje nie wyjeżdżamy. Po świecie ciągle jeżdżę zawodowo, jeżeli gram w Nowym Jorku, Chicago czy Toronto, zawsze zabieram żonę, która lubi te wspólne wyjazdy.

Wybudował Pan dom w lesie. Czy był taki okres, że stanowił Pan dla sąsiadów „lokalną sensację”?

Na początku rzeczywiście byłem taką „lokalną sensacją”, ale szybko zżyłem się z tutejszą społecznością. Stałem się zwykłym sąsiadem. W Choszczówce, która jest częścią Warszawy, znajduje się na krańcu Zielonej Białoleki, mieszkają bardzo fajni ludzie, społecznicy, którzy organizują olimpiady dla dzieci. Od początku starałem się pomagać, wystąpiłem

na balu charytatywnym, pisałem nawet felietony do lokalnej gazety. Teraz czasem czytam bajki dzieciom w przedszkolu albo jestem zapraszany do miejscowej szkoły. Wtopiłem się w społeczność, bo uważałem, że tak należy postępować. Kiedy wszyscy w sąsiedztwie zorientowali się, że jestem normalnym człowiekiem, zaakceptowali mnie. W tym roku mija 25 lat, od kiedy tutaj mieszkamy.

Czy nigdy nie kusiło Pana kupno mieszkania w centrum Warszawy albo domu w Konstancinie?

Nie. Mieszkaliśmy w Śródmieściu na ulicy Andersa, ale się stamtąd wyprowadziliśmy. Chcieliśmy mieć ciszę, spokój. Moja żona jest zapaloną ogrodniczką, uwielbia grzebać w ziemi, zna się na roślinach. Jej pradziadek zakładał park Traugutta w Warszawie, drugi pradziadek był ogrodnikiem u franciszkanów. Żona w genach ma ogrodniczą pasję. Choszczówka jest cudownym miejscem, bo nie ma tu nowobogackich ani pałaców. Mieszka się jak na wsi. Myśl o przeprowadzce nawet nie pojawia się w naszych głowach.



**ARTUR
BARCIŚ**

- **AKTOR** teatralny, filmowy, telewizyjny i dubbingowy; reżyser i scenarzysta. Absolwent Wydziału Aktorskiego PWSFTiT w Łodzi. Od 1984 roku związany z warszawskim Teatrem Ateneum.
- **ZAGRAŁ** w wielu filmach (m.in. „Znachor”, „W lesie dziś nie zaśnie nikt”), serialach (m.in. „Miodowe lata”, „M jak miłość”, „Ranczo”) oraz spektaklach telewizyjnych i teatralnych (m.in. „Burzliwe życie Lejzorka Rojtszwańca”).
- **SAM O SOBIE:** Zawód, obok rodziny, jest sensem mojego życia. Ma wiele odcieni. W większości to barwy radosne i wesołe, ale jest też miejsce na ciemną stronę mocy.



“

*Wcześniej rzadko
ciężko chorowałem,
w związku z czym takie
traumatyczne przeżycie
było dla mnie nowym
i bardzo ważnym
doświadczeniem.*

Żona lubi grzebać w ziemi. A Pan?

Też, chociaż mam na to trochę mniej czasu. Takim moim rytuałem na wiosnę jest sadzenie niecierpków. To moje ulubione kwiatki. Są przepiękne, różnokolorowe, kwitną do pierwszych przymrozków, od wiosny do jesieni. Zawsze sadzę je po „zimnej Zośce”, czyli po 15 maja. Około trzystu sadzonek. Gdy się je wsadzi, trzeba tylko podlewać i pilnować, żeby ślimaki ich nie zjadały. Mamy taki system, że rozkładamy w ogrodzie kubki z piwem. Ślimaki do nich wchodzi, a niecierpki zostawiają w spokoju.

Widzowie postrzegają Pana jako człowieka niezwykle pogodnego i życzliwego, takiego życiowego optymistę. Wielu aktorów komediowych w życiu prywatnym nie tryska humorem. Jak jest w Pana przypadku?

Zawsze byłem optymistą, może nawet przesadnym optymistą. Wołałem widzieć szklankę do połowy pełną, a nie pustą. To się jednak zmieniło od czasu, gdy w naszym kraju dzieją się takie rzeczy, jakie się dzieją, związane z polityką, demokracją. Bardzo mnie to martwi. Jestem z pokolenia, które marzyło o wolności, o byciu częścią Europy Zachodniej.

Jestem też ojcem i dziadkiem. Chciałbym, żeby kolejne pokolenia żyły w pięknym świecie, a wiem, że tak nie będzie. Od nas, ludzi, zależy, jak będą żyć nasze wnuczka. Martwi mnie, że tak mało robimy w kwestii zmian klimatycznych. Jednak od samego martwienia nic się nie zmieni, trzeba działać i ja staram się coś zrobić.

Rzeczywiście ostatnio głośno wypowiada się Pan na temat sytuacji politycznej i praw człowieka w Polsce. Te krytyczne wypowiedzi spotykają się z dużym hejtem.

Na ogół nie czytam komentarzy hejterów. Jestem przekonany, że gdyby spotkali mnie twarzą w twarz, już tak by nie powiedzieli. Robią to w internecie, który pozwala na wylewanie swoich żalów pod adresem różnych znanych ludzi. Potem można powiedzieć: „Ale przywaliłem temu Barcisiowi”.

Ostatni hejt, którego dość dotkliwie doświadczyłem, wiązał się z moim oświadczeniem w sprawie antyszczepionkowców. Wyraziłem opinię, że jeżeli ktoś się nie szczepi, nie powinien na przykład pojawiać się w teatrze między ludźmi, którzy są zaszczepieni. To, że ktoś odczuwa dyskomfort, bo nie może wejść do teatru, jest mniej ważne niż zdrowie widzów i aktorów. Po tym oświadczeniu wylało się na mnie bardzo dużo hejtu, ale przyjąłem go jako naturalną kolej rzeczy. Jeżeli człowiek mówi o czymś, co jest dla jakiejś grupy kontrowersyjne, powinien być przygotowany na tego rodzaju następstwa.

Prawie rok temu walczył Pan z koronawirusem i była to trudna walka. W opublikowanym w sieci nagraniu przyznał Pan, że był taki moment, kiedy było bardzo źle. Czego nauczyły Pana choroba i pandemia?

Przede wszystkim pokory. Dopóki dbamy o siebie, nie mamy żadnych objawów choroby, wydaje się nam, że będziemy żyli wiecznie. Takie sytuacje jak covid, który mnie dopadł w teatrze,

FOT. EAST NEWS

a potem cierpienie tak wielkie, że w pewnym momencie myślałem, że to już mój koniec, uczą pokory. Bo życie nie jest nam dane na zawsze i w każdej chwili może się skończyć. Muszę jednak przyznać, że intuicyjnie czułem, że dam sobie radę, że wygram, że nie umrę. Walczyłem nie tylko dlatego, że miałem dla kogo żyć; walczyłem, bo sam chciałem żyć. Wcześniej rzadko ciężko chorowałem, w związku z czym takie traumatyczne przeżycie było dla mnie zupełnie nowym i bardzo ważnym doświadczeniem.

Rodzice chcieli, aby został Pan cukiernikiem. Czy zdarza się Panu zastanawiać nad tym, co by było, gdyby spełniły się ich plany?

To myślenie hipotetyczne, bo ja nigdy nie chciałem być cukiernikiem. Mój tata dla każdego z synów, a miał ich trzech, wymyślał jakiś konkretny zawód. Starszy brat, który zawsze interesował się samochodami, został mechanikiem samochodowym; młodszy brat uwielbiał składać zegarki i został zegarmistrzem. Ja umiałem piec i gotować, więc tata wymyślił, że będę cukiernikiem, chociaż ja zawsze chciałem zostać aktorem. Aktorstwo to jednak niepewny zawód, rodzice martwili się, że sobie nie poradzę, bo nawet jeśli tym aktorem zostanę, mogę być nieszczęśliwy. Chcieli dla mnie czegoś konkretnego, troszczyli się o mnie. Ja jednak uparłem się, więc machnęła ręką.

Dalej Pan gotuje i piecze?

Oczywiście. Bardzo lubię gotować. Królem w kuchni jestem ja, a nie moja żona, ku jej wielkiej uciechy. Gotuję, piekę, ostatnio wyspecjalizowałem się w pieczeniu chleba i ciasta drożdżowego. Wcześniej nie piekłem ciast drożdżowych, bo wydawało mi się, że wymagają zbyt dużo czasu, a ja go nie miałem. W pandemii się to zmieniło, więc teraz ciasto drożdżowe regularnie pojawia się w naszym domu. Zazwyczaj z tym, co mam pod ręką – serem, owocami, zawsze z kruszonką.

Żona ma z Pana pożytek...

Nie narzeka.

Wspomnił Pan o wnukach. Jakim jest Pan dziadkiem? Rozpieszczającym?

Nie bardzo mogę być dziadkiem rozpieszczającym, ponieważ ich rodzice – mój syn ze swoją żoną – dosyć przykładają się do wychowania dzieci i proszą nas, żebyśmy nie postępowali wbrew ich metodzie wychowawczej. Jednak kiedy nie widzą, wyłamujemy się z tej ich zasady. Myślę, że jestem dobrym dziadkiem, kochającym. Wnuczeta nie mieszkają z nami, ale żyjemy w takiej epoce, że prowadzimy rozmowy wideo. Właściwie codziennie dzwoni moja wnuczka, żeby powiedzieć, że mnie kocha. Gdy słyszę jej słowa, rozpływam się... To są najpiękniejsze chwile w życiu.

Co trzy lata – 2 października obchodzony jest Światowy Dzień Stomika. Wiem, że nie miał Pan wielu kontaktów z osobami, u których wyłoniono stomię...

To prawda. Wiem, co to jest stomia, ale nie miałem wielu kontaktów ze stomikami. Medycyna działa na różne sposoby i stomia jest jednym ze sposobów, żeby człowiek dalej żył. Myślę, że można się przyzwyczaić do życia ze stomią. Chociaż niewątpliwie trudniej jest żyć, najważniejsze jest, że się żyje. A życiem trzeba się cieszyć, bo jak wcześniej mówiłem: nie jest nam ono dane na zawsze. ●



W stołecznym Teatrze Ateneum stworzył wiele wybitnych kreacji, na zdjęciu w przedstawieniu „Trans-Atlantyk” z 2018 roku.

SZCZEPIENIA PRZECIW

COVID
– fakty i mity

Lek. med. Marcin Pustkowski
Specjalista medycyny rodzinnej



POLSKA ZAJMUJE 22. MIEJSCE POD WZGLĘDEM ODSETKA (OKOŁO 53 PROCENT) ZASZCZEPIONYCH OSÓB W UE, KTÓRE OTRZYMAŁY PRZYNAJMNIEJ JEDNĄ DAWKĘ SZCZEPIONKI. ZA NAMI SĄ ŁOTWA, SŁOWACJA, CHORWACJA ORAZ RUMUNIA. PRZED NAMI WIĘKSZOŚĆ KRAJÓW, Z PORTUGALIA (88 PROC.) NA CZELE.

Bez szczepionek nie opanujemy pandemii. Jedną z przyczyn niepowodzeń programu szczepień w Polsce jest nagromadzenie wielu pytań, mitów i fake news. Zajmijmy się niektórymi z nich.

Szczepienia przeciwko COVID-19 to eksperyment medyczny

Nie. Etap badań eksperymentalnych mamy za sobą. Eksperyment medyczny to badanie, w którym badany lek (szczepionkę, urządzenie) stosuje się u wybranej grupy osób i porównuje jego skuteczność z grupą podobną pod względem wieku, płci, występujących chorób, itp. Tę pierwszą grupę nazywamy **eksperymentalną**, a drugą – **kontrolną**.

Badania eksperymentalne już przeprowadzono. Teraz mamy do czynienia z obserwacją tego, czy wyniki przełożyły się na rzeczywistość. I okazuje się, że szczepienia już w realnym świecie, a nie w warunkach klinicznych, są niezwykle skuteczne w zapobieganiu zakażeniom. A przede wszystkim – zachorowaniom na łżejsze i – co ważniejsze – cięższe postaci COVID-19 oraz hospitalizacji i zgonów z tego powodu.

Widzimy to także w trakcie obecnej czwartej fali pandemii. Najwięcej przypadków zakażeń, hospitalizacji i zgonów jest tam, gdzie odsetek osób zaszczepionych był najmniejszy (Podkarpackie, Lubelskie, Podlaskie). Na świecie charakterystycznym przykładem jest Izrael, gdzie zaszczepiono większość populacji, ale tzw. epidemia wyrównawcza dotknęła niedawno ortodoksyjnych Żydów, którzy nie chcieli się szczepić.

Badania szczepionek trwały zbyt krótko

Badania rzeczywiście trwały stosunkowo krótko, ale obserwacja ewentualnych niekorzystnych następstw szczepień (głównie ich możliwej słabej skuteczności) trwa nadal. Codziennie spływają nowe dane wskazujące na dużą skuteczność i wysoki stopień bezpieczeństwa podawania milionów już dawek szczepionek kolejnym grupom osób. Ewentualne szkodliwe następstwa są mało prawdopodobne. Szczepionki to tylko jednorazowy i powtarzany w stosunkowo długim okresie trening dla układu odpornościowego. Tworzą się przeciwciała, a wyspecjalizowane komórki (limfocyty) „zapamiętują” agresora i w przypadku ponownego kontaktu szybko go neutralizują. Naśladujemy w ten sposób naturalne działanie organizmu, który codziennie styka się z nowymi lub znanymi już intruzami. Pod tym względem szczepionki są o wiele bardziej „naturalne” od leków.

Przechorowałem COVID-19, po co mi szczepienie?

To częściowa prawda. Po przechorowaniu COVID-19 rzeczywiście nabywamy odporność. Trwają jednak badania obserwacyjne dotyczące tego, jak długo ta odporność się utrzymuje i dlaczego u jednych osób jest lepsza/dłuższa niż u innych. Uodpornienie powstałe w wyniku przechorowania jest mniej przewidywalne niż to, które uzyskujemy po szczepieniach. Nawet jeśli wprowadzimy do organizmu po raz drugi (pierwszy raz – po przejściu COVID-19) cząstkę wirusa, niczym nie ryzykujemy. To tak, jak byśmy po przechorowaniu zarazili się

FOT. ADOBE STOCK



po raz drugi. Nie mamy nic do stracenia, a wiele do zyskania, bo odporność poszczepienna jest lepiej przebadana i sprawdzona już na milionach osób.

Dlaczego mamy się szczepić po raz trzeci?

Co więcej, nie tylko po raz trzeci, ale pewnie czwarty, a może i piąty. Odporność nawet po dwóch dawkach szczepionki nie jest długotrwała. Dlatego niektóre szczepienia (np. przeciw tężcowi czy grypie) musimy powtarzać, a inne podawać wiele razy w dzieciństwie, aby wytworzyła się długotrwała odporność. Dawki dodatkowe są wskazane, gdy układ odpornościowy jest osłabiony (np. po przeszczepie narządów czy w trakcie chemioterapii) i może nie wytworzyć dostatecznej odporności, aby zapobiec chorobie. Natomiast od 2 listopada 2021 roku dawki przypominające zaleca się w Polsce u wszystkich osób pełnoletnich minimum sześć miesięcy po drugiej dawce. Zalecenia różnią się w poszczególnych krajach. Tendencja jest jednak taka, że rekomendacje będą coraz szersze. Dopiero wygaśnięcie pandemii może to zmienić.

Dlaczego zaszczepieni boją się niezaszczepionych? Przecież nic im nie grozi...

Teoretycznie i praktycznie – grozi. Szczepionki – nie tylko przeciw COVID-19 – nie są skuteczne w 100 procentach, a ich działanie nie jest wieczne. Ich największą zaletą jest zapobieganie ciężkim zachorowaniom i zgonom z powodu określonej choroby. Niektórzy (np. małe dzieci) nie mogą być zaszczepieni. Oni też korzystają z tego, że osoby z ich otoczenia otrzymują szczepionki. Ponadto, im mniej zakażeń COVID-19, tym mniej obciążona jest ochrona zdrowia. Wreszcie: u osób nieuodpornionych rozwijają się mutacje, które mogą być groźne nawet dla osób zaszczepionych. Im mniej potencjalnych ofiar wirusa, tym mniejsze prawdopodobieństwo wykształcenia się jego bardziej

zjadliwych wariantów. Jeśli w całej populacji osiągniemy wysoki odsetek osób uodpornionych (80–90 procent), to nawet osoby niezaszczepione będą chronione przed zakażeniem. Nazywamy to **odpornością populacyjną** lub **stadną**.

Po co szczepić dzieci, przecież one nie chorują?

Tak się wydawało na początku pandemii, ale zostało szybko zweryfikowane. Dzieci chorują rzadziej i łagodniej niż dorośli, ale chorują. Co więcej, przenoszą zakażenie na dorosłych. Widać to było po ich powrocie do szkoły w 2020 roku. Żeby osiągnąć wspomnianą odporność populacyjną, musimy także szczepić dzieci. Podano już miliony dawek u młodzieży w wieku ≥ 12 lat. Są bezpieczne i skuteczne. W Europie trwa postępowanie sprawdzające wyniki badań klinicznych, w wyniku którego szczepionki zarejestrowane zostaną również do podawania w grupie wiekowej 5–11 lat, w Stanach Zjednoczonych już je zarejestrowano do podawania w tym wieku.

Po szczepieniu można mieć problemy z sercem

Skutki uboczne po szczepionkach przeciwko COVID-19 są chyba najbardziej udokumentowanymi w historii działaniami niepożądanymi po produktach leczniczych. Ostatnio odnotowano przypadki zapalenia mięśnia sercowego i osierdza po drugiej dawce szczepionek, głównie u młodych mężczyzn. Takie przypadki były szalenie rzadkie (ok. 40 na milion podanych dawek), przebieg był łagodny, a chorzy szybko zdrowieli. Trwają badania pozwalające ustalić, czy mają one rzeczywiście związek ze szczepionkami. Urzędy regulacyjne wskazują, że ryzyko wystąpienia zapalenia mięśnia sercowego w wyniku infekcji koronawirusem jest jednak o wiele większe niż w wyniku zaszczepienia. To głównie infekcja jest niebezpieczna dla serca, nie tylko płuc, a szczepienia pozwalają jej uniknąć. ●

ŹRÓDŁA

1. Strona internetowa Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na temat pandemii COVID-19 (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>)
2. Strona internetowa amerykańskich Ośrodków Kontroli i Zapobiegania Chorób (CDC) na temat COVID-19 (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>)
3. Zalecenia dotyczące szczepionek przeciwko COVID-19 Europejskiej Agencji ds. Leków (EMA) (<https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/overview/public-health-threats/coronavirus-disease-covid-19/treatments-vaccines-covid-19>)
4. Zalecenia i stanowiska Rady Medycznej przy Premierze RP dotyczące pandemii COVID-19 (<https://www.gov.pl/web/koronawirus>)

SUPERFOODS

modny sposób na zdrowie

NIEMAL GDZIEKOLWIEK SIĘ OBEJRZYMYSŁYSZYMY O CORAZ TO NOWYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH MOGĄCYCH STANOWIĆ REMEDIUM NA WIELE CHORÓB. CZY ŻYWNOSĆ OKREŚLANA MIANEM SUPERFOODS TO KOLEJNY DIETETYCZNY WYMYŚŁ, CZY JEDNAK TREND GODNY UWAGI?



Ewa Antoniak

Dietetyk,

absolwentka Warszawskiego
Uniwersytetu Medycznego

Pochodzący z języka angielskiego termin „superfoods” można dosłownie przetłumaczyć jako „superżywność”. Co ciekawe, nie ma ścisłej definicji, która określałaby, czym takie produkty powinny się charakteryzować. Mimo to przedrostek „super” najczęściej odnosi się do żywności nieprzetworzonej, bogatej w cenne dla zdrowia składniki odżywcze. Brak jest również ujednoliconej listy produktów uznawanych za superfoods. Z pewnością trudno byłoby wymienić wszystkie, zwłaszcza że wykaz superżywności stale się wydłuża.

RÓŻNORODNOŚĆ WYBORU

Do superfoods należą głównie produkty pochodzenia roślinnego. Wśród nich można wyróżnić przedstawicieli takich grup żywności, jak warzywa, owoce, kasze, nasiona, orzechy oraz grzyby. Przeważnie jako superżywność promowane są produkty egzotyczne, np. jagody acai i goji, moringa, quinoa, nasiona chia, maca, spirulina, chlorella czy aloes. Być może niewiele osób zdaje sobie sprawę z faktu, iż wśród polskich artykułów spożywczych również znajdują się te uznawane za superfoods. Lista naszych rodzimych skarbów jest dość pokaźna i obejmuje m.in. aronię, czarną porzeczkę, żurawinę, czarne jagody, rokitnik, czarny bez, szpinak, jarmuż, natkę

pietruszki, dynię, buraka, czosnek, kielki, orzechy włoskie, miód, kaszę jaglaną i siemię lniane.

SUPERMODNA ŻYWNOSĆ

Ku zaskoczeniu wielu osób, termin „superfoods” funkcjonuje w przestrzeni publicznej już od ponad 20 lat. Mimo braku pełnego poparcia naukowego i prawnego jest wciąż chętnie wykorzystywany jako narzędzie marketingowe do celów promocyjnych. Nierzadko zdarza się, że wspomniane hasło jest wręcz nadużywane. Konsumenci mogą odnosić wrażenie, że spożywając określone „superprodukty”, będą zdrowsi i bardziej odporni na różne choroby. Jednakże należy podkreślić, że żaden pojedynczy produkt nie jest w stanie dostarczyć wszystkich składników odżywczych, których potrzebuje nasz organizm. Koncepcja superżywności jest dobra, pod warunkiem że żywność ta będzie stanowiła składową odpowiednio zbilansowanej diety, bo tylko taka może zapewnić nam korzyści zdrowotne.

Chcąc uniknąć szerzenia się informacji, które nadinterpretowałyby właściwości niektórych produktów, w 2007 roku Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności wprowadził pewne ograniczenia. Zakazał stosowania pojęcia „superfoods” na opakowaniach żywności, o ile ta nie ma specjalnych oświadczeń, popartych wiarygodnymi badaniami naukowymi.

LOKALNE SKARBY

Należy zauważyć, że popularność superfoods ma niezwykle ważną zaletę, a mianowicie zwiększa zainteresowanie tematyką zdrowego odżywiania. Zachęca tym samym do spożywania różnorodnych produktów, będących źródłem witamin, składników mineralnych i innych związków o działaniu bioaktywnym.

Komponując codzienną dietę, warto korzystać z naszej polskiej superżywności, która w niczym nie ustępuje tej egzotycznej. Starajmy się zatem wybierać świeże, najlepiej sezonowe surowce od lokalnych dostawców. Poniżej zamieszczam kilka przykładów naszych rodzimych skarbów.

CZARNA PORZECZKA



Jest krzewem owocowym zaliczanym do rodziny agrestowatych. Niemal wszystkie części tej rośliny mają korzystny wpływ na zdrowie. Jagody czarnej porzeczki nazywane

są wręcz klejnotem owoców strefy umiarkowanej. Prozdrowotne właściwości związane są z występowaniem w nich silnych przeciwutleniaczy, głównie antocyjanów oraz witaminy C. Związki te chronią nasz organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, a tym samym odgrywają ważną rolę w prewencji chorób układu krążenia, nowotworów czy schorzeń narządu wzroku. Ponadto owoce zawierają garbniki, które działają przeciwbakteryjnie oraz ściągająco na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Dlatego też **rozcieńczony sok z czarnej porzeczki może być pomocny w zwalczaniu biegunki u osób ze stomią.**

NATKA PIETRUSZKI



Pietruszka zwyczajna to roślina należąca do rodziny selerowatych. W celach kulinarnych wykorzystuje się zarówno jej korzeń, jak i liście. Nać ceniona jest za szereg składników

o właściwościach przeciwutleniających. Należą do nich m.in. witamina C, polifenole i karotenoidy. Natka jest także dobrym źródłem żelaza. Jego przyswajalność zwiększają dodatkowo wspomniana witamina C oraz obecny w liściach kwas foliowy.

Co więcej, pietruszka jest świetnym warzywem przyprawowym. Świeża, podobnie jak suszona, wzbogaca smak potraw. Przydatną informacją dla stomików może być fakt, iż **natka pietruszki ma właściwości neutralizowania nieprzyjemnego zapachu stolca.** Podobne działanie wykazują również inne superfoods, np. **szpinak** i **żurawina.**

KASZA JAGLANA



Dawniej była nazywana jagłą lub krupą, dzisiaj zyskała miano królowej kasz. Otrzymywana jest z prosa, które stanowi jedno z najstarszych zbóż na świecie. Zalicza się

ją do kasz gruboziarnistych. W porównaniu do innych kasz ma wysoką zawartość żelaza, cynku oraz witamin B1, B2 i B6. Warto nadmienić, iż witaminy z grupy B wpływają korzystnie na funkcjonowanie układu nerwowego. Poza tym kasza jaglana jest źródłem krzemu, który poprawia stan włosów, skóry i paznokci.

Z uwagi na niską zawartość błonnika pokarmowego jest produktem łatwostrawnym. Dlatego **poleca się ją osobom ze stomią.** Przed ugotowaniem kaszy jaglanej, w celu pozbycia się gorzkiego posmaku, zaleca się przepłukać ją na zmianę zimną i ciepłą wodą albo podprażyć chwilę na suchej patelni.

SIEMIEŃ LNIANE



Jest to potocznie używane określenie nasion lnu zwyczajnego. W sklepach dostępne są zarówno ziarna w kolorze brązowym, jak i złotym. Zawartość poszczególnych

składników odżywczych w obu odmianach jest jednak identyczna. Siemię lniane jest jednym z najbogatszych roślinnych źródeł wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, zwłaszcza kwasu α -linolenowego. Kwasy te wykazują działanie przeciwzapalne oraz obniżają stężenie cholesterolu całkowitego we krwi.

Te niepozorne nasionka stanowią także doskonałe źródło błonnika pokarmowego. Frakcja błonnika, określana jako nierozpuszczalna w wodzie, zwiększa objętość mas kałowych i skraca czas pasażu jelitowego. Dlatego też **grubo mielone siemię lniane może być pomocne przy zwalczaniu zaparc u stomików.**

ORZECHY WŁOSKIE



Niegdyś nazywano je królewskimi orzechami, wierzono bowiem, że przynoszą szczęście i zdrowie. Są produktem odznaczającym się wysoką wartością odżywczą. Zawierają

m.in. związki o korzystnym wpływie na układ krążenia, takie jak wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz polifenole. Zostały nawet ujęte w oświadczeniu zdrowotnym, zgodnie z którym codzienne spożywanie 30 g orzechów włoskich przyczynia się do poprawy elastyczności naczyń krwionośnych.

Z uwagi na ryzyko zablokowania światła jelita osoby ze stomią powinny unikać jedzenia orzechów w standardowej postaci. Nie oznacza to jednak, że muszą z nich całkowicie zrezygnować. **Dobrym pomysłem na przemyślenie orzechów do diety stomików może być dodawanie ich do smarowideł czy koktajli.** ●

MENU

pod kontrolą

PRZED NAMI DŁUGIE ZIMOWE TYGODNIE, KIEDY MAMY NATURALNĄ SKŁONNOŚĆ DO PODJADANIA I SIĘGANIA PO BARDZIEJ ENERGETYCZNE POSIŁKI. A GDYBY TAK WŁAŚNIE W TYM CZASIE ZADBAĆ O LINIĘ, A PRZY OKAZJI O ZDROWIE? Z POMOCĄ PRZYCHODZĄ NAM APLIKACJE MOBILNE.

TEKST *Anna Zarębska-Tutak*

W tym wydaniu podpowiadamy, jak wybrać narzędzie, które ułatwia monitorowanie diety. Osoby ze stomią powinny poprzedzić skorzystanie z takiej aplikacji konsultacją ze specjalistą. Nawet tak słuszne założenie, jak utrzymanie prawidłowej wagi czy powrót do niej, warto omówić z lekarzem lub dietetykiem.

KILKA KRYTERIÓW

Podobnie jak w przypadku opisywanych w poprzednim numerze „Naszej Troski” aplikacji zachęcających do regularnego ruchu, na początek trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, jaki przyświeca nam cel. Aplikacji skierowanych do osób chcących zadbać o prawidłowe odżywianie się jest wiele. Chodzi o to, aby wybrać tę, która będzie najlepiej spełniała nasze oczekiwania.

A zatem zastanówmy się...

- **Czego szukamy?** Aplikacji do zliczania kalorii lub narzędzia wskazującego indeks glikemiczny produktów? Czy raczej chodzi nam o zrzucenie kilogramów i mądre rozłożenie tego procesu w czasie? A może chcemy wprowadzenia do diety większej ilości warzyw lub wyeliminowania z niej jakiegoś składnika, np. laktozy lub cukru?
- **Jakiej motywacji potrzebujemy?** Jeżeli wiemy, że bez przypomnień w telefonie nie uda się nam wprowadzić zdrowych nawyków żywieniowych, sprawdźmy, czy dana aplikacja takie „przypominalki” oferuje. A może szybko zniechęcamy się do nowego menu, bo nie mamy pomysłów na różnorodne dania? Wówczas upewnijmy się, że aplikacja zawiera gotowe propozycje menu, przepisy, przeliczniki miar i wag itp. Bywa też i tak, że poza dolegliwościami jelitowymi cierpimy na inne schorzenie, np. Hashimoto, insulinooporność, celiakię, anemię, i potrzebujemy wsparcia w realizacji konkretnych wskazówek dietetycznych, które już dostaliśmy.

- **Jak chcemy podejść do zmiany?** Być może lekarz zasugerował nam wprowadzenie zdrowego stylu życia, który obejmuje nie tylko żywienie, lecz także porcję ruchu. Wówczas poszukajmy takiej aplikacji, która poza wskazówkami dietetycznymi pomoże nam także rozpocząć aktywność fizyczną, najlepiej z dostępem do konsultacji trenerów.

TYLE, ILE TRZEBA

Warunkiem utrzymania zdrowia jest m.in. właściwa waga. Utrzymanie prawidłowej masy ciała jest jednym z elementów rekonwalescencji po operacji wyłonienia stomii oraz dobrego życia ze stomią. Warto więc mieć swój bilans kaloryczny pod kontrolą, a nie zawsze wiemy, jak się za to zabrać.

Przydatne mogą być aplikacje pomagające obliczyć zapotrzebowanie energetyczne, dopasowujące do tego jadłospisy, wspierające monitorowanie wagi, na przykład darmowy kalkulator **Fitatu**. Znajdziemy w nim informacje o wartościach odżywczych produktów, tysiące przepisów i skaner kodów kreskowych. Aplikacja daje też możliwość ustawienia godzin posiłków z opcją przypomnień, monitorowania wymiarów ciała, ilości wypijanej wody (również z opcją przypomnień) czy zrobienia listy zakupów. Zawiera propozycje kilkuset ćwiczeń.

Podobne funkcje i zastosowanie ma inna aplikacja – **Yazio**. Poza licznikiem kalorii daje możliwość stworzenia własnego dziennika odżywiania, jak również programu redukcji wagi. Dzięki skanerowi kodów kreskowych możemy ocenić, czy dany produkt pasuje do naszego planu żywienia.

Inna warta rozważenia aplikacja, pomagająca monitorować dzienny bilans kaloryczny, to chociażby **Peater**. Pozwala wybrać dietę, która nam odpowiada (np. klasyczna, wegetariańska, cukrzycowa, dla oszczędnych), daje dostęp do opieki



MNIEJ MARNOWANIA

Jeżeli zależy nam na tym, żeby wyrzucać jak najmniej jedzenia, możemy zainstalować aplikację, która wspiera ten szczytny cel. Mamy co najmniej dwie ciekawe opcje:

- **Foodsi** – po ściągnięciu tej polskiej aplikacji zyskujemy dostęp do informacji, które pobliskie restauracje, kawiarnie, cukiernie lub piekarnie oferują przecenione dania. Takie posiłki nadają się do spożycia dziś, dlatego są tańsze, a my kupując je, sprawiamy, że nie lądują na śmietniku, a więc działamy ekologicznie.
- **Too Good To Go** – popularna na całym świecie aplikacja, mająca obecnie kilkanaście milionów użytkowników, również walczy z marnowaniem żywności. Po jej zainstalowaniu wystarczy wyszukać lokal znajdujący się możliwie najbliżej nas, zamówić danie po obniżonej cenie, po czym odebrać je na miejscu.

ekspertów, ale także wsparcie w treningu i dopasowanie go do tego, ile zjedliśmy. Aplikacja oferuje też m.in. propozycje dań, przydatne miary kuchenne i motywator picia wody, a dodatkowo ułatwia planowanie zakupów.

DOBRE PROPORCJE

Jeśli czujemy, że nasza dieta jest monotonna albo chcemy ją układać według zaleceń ekspertów w dziedzinie odżywiania, skorzystajmy z aplikacji Instytutu Żywności i Żywienia – **Asystent Zdrowego Żywienia**. Jak zapewniają jej twórcy, narzędzie pozwala zapobiec nadwadze i otyłości, ale także innym chorobom przewlekłym. Znajdziemy tu kalkulator, który oblicza zapotrzebowanie na kalorie, cukry i tłuszcz oraz codziennie ocenia, w jakim stopniu ta norma została zrealizowana. A ponadto – porady dietetyków, menu na każdy dzień i rekomendacje ćwiczeń.

Wiesz, Co Jesz: Zdrowe Jedzenie, Diety i Skaner to z kolei narzędzie, które pozwala poruszać się w gąszczu dostępnych w polskich sklepach produktów. Znajdziemy tu tysiące opisów składników odżywczych, jak również samych produktów, w tym także z kategorii bio i eko. Coś dla siebie znajdą również osoby borykające się z nietolerancjami i alergiami, które za pomocą skanera kodów kreskowych szybko stwierdzą, czy dany produkt jest dla nich dobry, czy nie. Użytkownicy mają też dostęp do nowinek dietetycznych oraz ponad 40 diet, sprofilowanych m.in. pod kątem konkretnych schorzeń.

Podobną funkcję może pełnić aplikacja **Czytamy Etykiety**, która pomaga sprawdzić skład 17 tysięcy produktów (także kosmetycznych), znaleźć zamienniki dla tych, które nam nie odpowiadają, ale także pozwala dowiedzieć się sporo o samej żywności. Inna aplikacja z tej grupy to **Zdrowe Zakupy**.

WIĘCEJ WODY

Wielu z nas ma problemy z zachowaniem dziennego bilansu nawodnienia, w czym nie pomaga fakt, że z wiekiem mniej odczuwamy pragnienie. Choć pić chce się mniej, nie oznacza to, że płynów nie potrzebujemy. Przeciwnie – słabnące procesy termoregulacji, niekiedy połączone z zaburzeniami w funkcjonowaniu nerek sprawiają, że podaż wody zyskuje na znaczeniu. Dodatkowo osoby z kolostomią, ileostomią i urostomią, ze względu na swoją sytuację fizjologiczną, tracą więcej płynów, w związku z tym mają większe i bardziej złożone potrzeby w zakresie nawadniania organizmu.

Zaleca się, byśmy codziennie przyjmowali około 30 ml wody na kilogram ciała, jednak w praktyce rzadko kiedy się to udaje. Na szczęście dostępnych jest wiele aplikacji, które pomagają dbać o organizm pod kątem nawodnienia – m.in. **WaterMinder**, która dopasowuje do naszych parametrów (wiek, płeć, waga i in.) dzienny bilans płynów i poprzez przypomnienia pomaga go utrzymać. Podobne zadanie mają aplikacja **Moja Woda Licznik**, która nie tylko wylicza zapotrzebowanie na płyny i przypomina o ich przyjmowaniu, lecz także nagradza za zrealizowany plan, albo aplikacja **Hydro**. ●

SPRZĘT STOMIJNY CONVATEC OFERUJĄ PONIŻSZE SKLEPY MEDYCZNE

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

Woj. dolnośląskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wrocław 50-335
Sklep Med. CEZAL SA
ul. Sienkiewicza 42/44,
tel. 71 322 53 30

Wrocław 53-413
Sklep Med. REMEDIUM
ul. Ołowiana 2-4, tel. 71 333 25 45

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

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

Woj. kujawsko-pomorskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. lubelskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. lubuskie

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

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

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

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

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

Sulechów 66-100
Sklep Med. VIGOR
ul. Kopernika 14,
tel. kom. 601 204 000

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 MEDAGO
ul. Targowa 2, tel. 44 715 07 75

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. małopolskie

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

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

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

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

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

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

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

Kraków 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 18, tel. 18 542 63 59,
tel. kom. 502 156 343

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

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

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

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

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

Woj. mazowieckie

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

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

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

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

Płock 09-400
Wojewódzki Szpital Zespolony,
Zakład Usprawniania
Lecznicego, 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

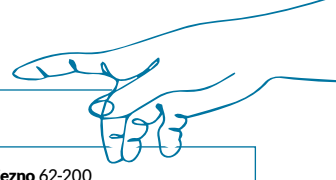
Olesno 46-300
Sklep Med. REHABMED
ul. Klonowa 3, tel. 34 350 95 09

Opole 44-005
Sklep Med. REHABMED
ul. Książąt Opolskich 33,
tel. 47 433 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+
ul. 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 Witos),
tel. 87 565 78 81, tel. kom. 665 281 884

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

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

Woj. pomorskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. śląskie

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

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

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

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

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

Chorzów 41-500
Sklep 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
Sklep Ortoped.-Med. REMED
ul. Sławkowa 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

Racibórz 47-400
Sklep Med. MEDYK
Zbigniew Jadach
ul. Ocicka 4, tel. kom. 603 940 639

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

Rybnik 44-200
Sklep Med. RELAX-MED
ul. Piasta 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

Rybnik 44-200
Sklep Med. AKAMED
ul. Halera 24, tel. kom. 691 547 779

Siemianowice Śląskie 41-100
Sklep 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

Sosnowiec 41-200
Sklep Med. BESTMED
ul. Targowa 3/20,
tel. kom. 508 552 937

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

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

Wodzisław Śląski 44-300
Sklep. 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

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

Żory 44-240
Sklep Med. AKAMED
ul. Dąbrowskiego 12,
tel. kom. 691 547 779

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

Woj. świętokrzyskie

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

Kielce 25-734
Sklep Med. LIFE+
ul. Artwilewskiego 24,
tel. 41 367 15 40,
tel. kom. 669 970 580

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. warmińsko-mazurskie

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

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

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

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

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

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

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

Olsztyn 10-434
Sklep Med. LEMAR
ul. Żołnierska 41B,
tel. 89 526 08 49, tel. kom. 506 006 481

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

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

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

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

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

Olsztyn 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

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

Nowy Tomys 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. Pozańska 125 (na terenie szpitala)
tel. 62 742 08 58

Poznań 60-371
Sklep Med. MEDICA HUMANA
MAG-STOM
ul. Międzybórz 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

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

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

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

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

Woj. zachodniopomorskie

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

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

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

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

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

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

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





ADRESY PORADNI STOMIJNYCH I PIEŁĘGNIARSKICH PUNKTÓW KONSULTACYJNYCH

Woj. dolnośląskie

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

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

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

Woj. kujawsko-pomorski

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

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

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

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

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

Woj. lubelskie

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

Woj. małopolskie

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

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

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

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 Obrebski
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 Elk
Czynna we wtorki
w godz. 15.00–17.00

Kierownik poradni:
dr Maria Ulrych-Karasińska
tel. 87 610 84 17

Szpital MSWiA,
ul. Wojska Polskiego 37
10-342 Olsztyn
Kierownik poradni:
dr Grażyna Kuciel-Lisiecka
tel. 89 539 81 00

Woj. wielkopolskie

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

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

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

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

Woj. zachodniopomorskie

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

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

LIMITY NA SPRZĘT STOMIJNY

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

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

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

POLSKIE TOWARZYSTWO STOMIJE POL-ILKO

ZARZĄD GŁÓWNY: Andrzej Piwowarski (OR Kraków) – prezes, Dorota Kaniewska (OR Warszawa) – wiceprezes, Violetta Kiepińska – sekretarz generalny (OR Słupsk), Danuta Sajdak – skarbnik (OR Tarnów), Krzysztof Kozera – członek zarządu (OR Warszawa)

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

ODDZIAŁY REGIONALNE (ADRESY DO KORESPONDENCJI):

- ① **BIĄŁYSTOK** – siedziba: ul. Świętojańska 22/1 (Centrum Współpracy), 15-950 Białystok. Adres korespondencyjny: Danuta Skutnik, ul. Pułkowa 5/75, 15-143 Białystok, tel. kom. 604 967 220, e-mail: bialystok@polilko.pl
- ② **BYDGOSZCZ** – adres korespondencyjny: Jan Łosiakowski, ul. Leszczyńskiego 111/34, 85-137 Bydgoszcz, tel. kom. 787 131 278, e-mail: bydgoszcz@polilko.pl
- ③ **CZĘSTOCHOWA** – adres korespondencyjny: mgr Irena Sikora-Mysiek, ul. Sępowa 24, 42-280 Częstochowa, tel. kom. 603 792 849, e-mail: czestochowa@polilko.pl
- ④ **GORZÓW WIELKOPOLSKI** – adres korespondencyjny: Zbigniew Maławski, ul. Słoneczna 83/15, 66-400 Gorzów Wielkopolski, tel. kom. 606 385 047, e-mail: gorzow@polilko.pl
- ⑤ **KATOWICE** – siedziba: ul. Kopernika 14, 40-064 Katowice. Adres korespondencyjny: Ewa Sienicka, ul. Skowrońskiego 2A/18, 40-019 Katowice, tel. kom. 602 838 082, e-mail: katowice@polilko.pl
- ⑥ **KIELCE** – vacat, e-mail: kielce@polilko.pl
- ⑦ **KOSZALIN** – adres korespondencyjny: Hanna Frogowska, ul. K. Wyki 42A, 75-329 Koszalin, tel. kom. 604 635 899, e-mail: koszalin@polilko.pl
- ⑧ **KRAKÓW** – spotkania: ul. Pomorska 1, Kraków – ostatni piątek miesiąca w godz. 14.00-17.00. Adres korespondencyjny: Grażyna Włodarczyk, ul. Stachiewicza 17/102, 31-303 Kraków, tel. kom. 502 338 436, e-mail: krakow@polilko.pl
- ⑨ **LUBLIN** – adres korespondencyjny: Stanisław Majewski, ul. Obrońców Pokoju 11/VI, 21-017 Łęczna, tel. kom. 501 593 945, e-mail: lublin@polilko.pl
- ⑩ **OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI** – siedziba: ul. H. Sienkiewicza 70, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski. Adres korespondencyjny: Zofia Skrok, ul. Polna 37/72, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, tel. kom. 737 593 254, e-mail: ostrowiec@polilko.pl
- ⑪ **PŁOCK** – vacat, e-mail: plock@polilko.pl
- ⑫ **POZNAŃ** – adres korespondencyjny: Zdzisław Niemyt, ul. Szklarniowa 7A/3, 62-020 Jasin, tel. kom. 694 345 378, e-mail: poznan@polilko.pl
- ⑬ **RZESZÓW** – adres korespondencyjny: Józefa Grządziel, ul. Słoneczna 9, 37-560 Pruchnik, tel. kom. 666 665 007, e-mail: rzeszow@polilko.pl
- ⑭ **SŁUPSK** – siedziba: Centrum ds. Organizacji Pozarządowych, ul. Niedziałkowskiego 6, 76-200 Słupsk. Adres korespondencyjny: Violetta Kiepińska, ul. Koszalińska 16/28, 76-200 Słupsk, tel. kom. 664 332 442, e-mail: slupsk@polilko.pl
- ⑮ **SZCZECIN** – siedziba: al. Jana Pawła II 36, 70-453 Szczecin. Adres korespondencyjny: Jolanta Matalowska, ul. Chodkiewicza 1/15, 70-344 Szczecin, tel. kom. 667 309 712, e-mail: szczecin@polilko.pl
- ⑯ **TARNOBRZEG** – adres korespondencyjny: Zygmunt Bogacz, ul. Sandomierska 85, 39-432 Gorzyce, tel. kom. 798 069 763, e-mail: tarnobrzeg@polilko.pl
- ⑰ **TARNÓW** – siedziba: ul. Najświętszej Marii Panny 3, 33-100 Tarnów. Adres korespondencyjny: Danuta Sajdak, ul. M. Dąbrowskiej 24/7, 33-100 Tarnów, tel. kom. 501 207 246, e-mail: tarnow@polilko.pl
- ⑱ **WARSZAWA** – siedziba: Szpital Bielański Oddz. Chirurgii Ogólnej, ul. Cegłowska 80, 01-809 Warszawa, pawilon H, pok. 232, tel. 22 569 03 34. Adres korespondencyjny: Dorota Kaniewska, ul. Madalińskiego 67/29, 02-549 Warszawa tel. kom. 691 739 924, e-mail: warszawa@polilko.pl
- ⑲ **WŁOCŁAWEK** – adres korespondencyjny: Stanisław Struś, ul. Bojaskowskiego 2/40, 87-800 Włocławek, tel. kom. 604 092 422, e-mail: wloclawek@polilko.pl
- ⑳ **ZIELONA GÓRA** – siedziba: ul. Zyty 26, 65-046 Zielona Góra. Adres korespondencyjny: Waldemar Maniak, ul. Zielonogórska 61, 67-100 Nowa Sól, tel. kom. 503 477 045, e-mail: zielonagora@polilko.pl

STOMIA W INTERNECIE

www.convatec.pl

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

www.stomia.pl

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

www.polilko.pl

Strona Polskiego Towarzystwa Stomijnego POL-ILKO.

www.ostomyinternational.org

Anglojęzyczna strona towarzystwa IOA.

www.ostomy.fsnet.co.uk

Anglojęzyczna strona poświęcona głównie kolostomii.

STOWARZYSZENIA STOMIJE

① Pomorskie Stowarzyszenie Stomijne

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

② Dolnośląskie Stowarzyszenie Stomijne

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

③ Łódzkie Stowarzyszenie Stomijne

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

KLUBY OSÓB ZE STOMIĄ

① NOWY SĄCZ – Jan Woźniak,

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

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”.

STOP

NIEPRZYJEMNYM ZAPACHOM



Lubrykant neutralizujący nieprzyjemne zapachy

StomOdor®



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

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

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

Bezpłatna linia informacyjna: 800 120 093

 **ConvaTec**