

nasza Troska

ISSN 1642-2457

nr 2, sierpień 2019 (59)

Bezpłatny magazyn dla osób ze stomią wydawany przez firmę **ConvaTec**

Pielęgnacja stomii

Kiedy przyda się pasta gojąca?

Zdrowie

Czas na czyste powietrze

Żyj aktywnie!

Ćwiczenia dla zaawansowanych

Reportaż

Samodzielność jest najcenniejsza

WIELKIE POWROTY

– mamy Laureatów!



ConvaTec

SPIS TREŚCI

Doniesienia	4
Doniesienia POL-ILKO	5
Wielkie Powroty: Laureaci edycji 2018	8
Pielęgnacja stomii: Pożegnaj podrażnienia skóry cz. 2	10
Pielęgnacja stomii: Pasta gojąca – zalety i zastosowanie	12
Reportaż: Chore nie znaczą gorsze	14
Kąciak medyczny: Czas na czyste powietrze!	16
Karta zgłoszeniowa do programu „Wielkie Powroty”	18
Aktywność fizyczna: Program rehabilitacji  wzmacniający mięśnie brzucha i tułowia	22
Reportaż: Joanna Szymańska-Żmuda – Zdobyć zaufanie pacjenta	26
Dieta: Zdrowie w zasięgu talerza	28
Listy od Czytelników	30
Informacje	32

nasza Troska

Kwartalnik „Nasza Troska”

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

Wydawca

ConvaTec Polska Sp. z o.o.
al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa
tel. 22 579 66 50, faks 22 579 66 44
e-mail: dzial.pomocy@convatec.com
bezpłatna infolinia: 800 120 093
www.convatec.pl
www.stomia.pl

Redaktor naczelna
Monika Hab

Redaktor prowadząca
Lidia Butowska

Redakcja

Anna Lewicka-Pawlak, lek. med. Marcin Pustkowski,
Bożena Klukowska, dr inż. Agata Gaździńska

Korekta

Anna Zarebska-Tutak

Adres redakcji

ConvaTec Polska Sp. z o.o.
al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa

Prenumerata

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

Opracowanie graficzne
Natalia Królikowska

Opracowanie redakcyjne

Wydawnictwo Kwadryga Sp. z o.o.
ul. Powstańców Śląskich 12/1, 01-381 Warszawa

Copyrights © Copyright by ConvaTec Polska Sp. z o.o.
Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji
nie może być reprodukowana ani przedrukowywana
bez pisemnej zgody ConvaTec Polska Sp. z o.o.

®/™ oznaczają zastrzeżone znaki towarowe ConvaTec Inc.

Od Redakcji

Jesień, która już pomalowała świat za oknem, czeka, by rozgościć się u nas na dobre. O tej porze roku zwalnimy nieco i chętniej niż zwykle zastanawiamy się nad tym, co zrobić, by żyć lepiej, pełniej, radośniej. Podpowieź znajdzie Państwo w tym wydaniu „Naszej Troski”, ponieważ prezentujemy w nim kolejnych Laureatów programu „Wielkie Powroty”. Bagaże ich doświadczeń są bardzo różne, ale wynika z nich to samo przesłanie: w poszukiwaniu sensu i celu życia warto zawsze iść z uporem do przodu. Przykładem tego jest postawa Pani Marii Stefaniak, która mówi: „Jestem szczęściarą!”. Z początku trudno w to uwierzyć, a jednak tak właśnie jest! Uważamy, że wiele takich historii czeka na odkrycie. Dlatego zachęcamy do wypełnienia nowej Karty Zgłoszeniowej do programu „Wielkie Powroty”, którą znajdzie Państwo w tym wydaniu. Polecamy również reportaż o Pani Joannie Szymańskiej-Żmudzie, która zapewnia: „Najcenniejszą nagrodą jest nauczenie pacjenta samodzielności”. Jesteśmy przekonani, że pod okiem takich Przedstawicielek Medycznych firmy ConvaTec znajdzie Państwo zarówno pomoc psychiczną, jak i wiedzę merytoryczną, niezbędną do pokonywania ewentualnych problemów z zaopatrzeniem i pielęgnacją stomii. Do najczęstszych należą podrażnienia skóry wokół stomii. W tym wydaniu naszego magazynu prezentujemy kolejną profesjonalną porcję informacji na temat tego, jak sobie z nimi skutecznie radzić.

A dla wszystkich z Państwa, którzy opanowali już pierwsze dwie fazy ćwiczeń rehabilitacyjnych po operacji wyłonienia stomii, prezentujemy Fazę trzecią, czyli Doskonalenie. Zachęcamy do aktywności fizycznej, bo ruch to przecież jeden z filarów zdrowego stylu życia! Jest nim również prawidłowa, pełnowartościowa dieta. Dlatego na naszych łamach znajdzie Państwo wskazówki, po jakie owoce i warzywa warto sięgać, żeby wspierać określone funkcje naszego organizmu i zapobiegać różnego rodzaju schorzeniom.

W tym wydaniu „Naszej Troski” mamy też coś szczególnie interesującego dla rodziców małych pacjentów. Z myślą o dzieciach z problemami zdrowotnymi powstał tekst o żłobku i przedszkolu, w których takie maluchy znajdą opiekę i wsparcie, niezależnie od tego, czy mają cukrzycę, czy wyłonią stomię. Życzymy Państwu pięknych jesiennych dni, odporności na infekcje i chandrę oraz wiary w to, że w życiu naprawdę wiele zależy od nas samych. Zapraszamy do lektury!



Wsparcie dla Pielęgniarek Stomijnych

Firma ConvaTec dba zarówno o edukację pacjentów, jak i pielęgniarek. Dlatego co roku organizujemy konferencje promocyjno-edukacyjne właśnie dla Pielęgniarek Stomijnych z całej Polski. W czasie tegorocznej konferencji prezentowaliśmy serwisy, jakie oferuje ConvaTec, aby każda Pielęgniarka Stomijna była pewna, że ma partnera w edukacji pacjentów i nie musi martwić się o to, że osoby, które wychodzą ze szpitala z wytonioną stomią,

są pozostawione same sobie. Tym razem skupiliśmy się też m.in. na ochronie zawodowej pielęgniarek, by każda z nich wiedziała, jak postępować zgodnie z przepisami. Zorganizowaliśmy również warsztaty ze studium przypadków i zaopatrzenia trudnych stomii. A ponieważ obserwujemy coraz większą liczbę pacjentów z chorobami zapalnymi jelit, zaprosiliśmy wybitną dziennikarkę Agatę Młynarską, która opowiedziała o roli pielęgniarki w procesie swojego leczenia.

ECET w Rzymie

W czerwcu w stolicy Włoch odbyła się konferencja ECET, której sponsorem był m.in. ConvaTec. Uczestniczyły w niej pielęgniarki z całej Europy. Głównym tematem, prezentowanym przez naszą firmę, był powrót do aktywności pacjentów z wytonioną stomią, czyli program **me+ recovery**, którego trzy fazy zaprezentowaliśmy na łamach „Naszej Troski”. Zachęcamy osoby, które nigdy wcześniej nie ćwiczyły, do wdrożenia takiego planu aktywności.

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 2, 2019 (59)

Jeżeli chce Pan/Pani dołączyć do programu „me+” i systematycznie otrzymywać bezpłatne egzemplarze magazynu „Nasza Troska”, uprzejmie prosimy o czytelne wypełnienie kuponu drukowanymi literami oraz odesłanie go na adres: ConvaTec Polska Sp. z o.o., al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa.

☒ Tak, proszę o bezpłatne przesyłanie mi kolejnych egzemplarzy magazynu „Nasza Troska”

Imię:										Nazwisko:																			
Ulica:										Nr domu:										Nr lokalu:									
Miejscowość:																													
Data:										Podpis:																			

☒ Tak, chcę poznać ofertę produktów ConvaTec, w tym produkty dopasowane do moich potrzeb, dlatego podaję dodatkowe informacje

Adres e-mail:										Telefon z numerem kierunkowym:										Rodzaj stomii (kolostomia, ileostomia, urostomia):									
Data urodzenia:										Data operacji:																			

- ☐ Zgadzam się na wykorzystywanie moich danych osobowych, w tym danych dotyczących zdrowia, zawartych w niniejszym formularzu przez ConvaTec Polska Sp. z o.o. (dalej jako ConvaTec) w celach marketingowych, w tym prenumeraty magazynu „Nasza Troska” oraz doboru odpowiednich produktów i usług ConvaTec (kontakt drogą pocztową).
- ☐ Zgadzam się na używanie mojego numeru telefonu w celach marketingowych, zgodnie z ustawą z dnia 16 lipca 2004 Prawo telekomunikacyjne (kontakt telefoniczny).
- ☐ Zgadzam się na wykorzystywanie mojego adresu e-mail do przesyłania informacji handlowych, zgodnie z ustawą z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (kontakt mailowy).

Data:										Podpis:									

 **ConvaTec**

Zgodnie z ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO), ConvaTec Polska Sp. z o.o. (dalej jako „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 będą przetwarzane w celach marketingowych, w tym prenumeraty magazynu „Nasza Troska”. Podanie danych na kuponie jest niezbędne do doboru odpowiednich produktów i usług ConvaTec służących do zaopatrzenia i pielęgnacji stomii. Podstawą prawną przetwarzania będzie zgoda na przetwarzanie danych (art. 6 ust. 1 lit. a RODO). Podane dane osobowe będą przetwarzane również w celach kontaktowych. Z zachowaniem wszelkich gwarancji bezpieczeństwa danych, Pana/Pani dane możemy przekazać – oprócz osobom upoważnionym przez Administratora danych – innym podmiotom przetwarzającym je w naszym imieniu, np. dostawcom usług technicznych i podmiotom świadczącym nam usługi doradcze. Podanie danych osobowych jest dobrowolne. 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. ConvaTec wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym mogą się Państwo skontaktować się za pośrednictwem poczty elektronicznej: odo@convatec.com. 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.



Elektroniczne potwierdzanie zleceń na wyroby medyczne – jak uniknąć zamieszania?

Zmiany od stycznia 2020 roku – brak konieczności potwierdzania zleceń w oddziałach NFZ.

Od stycznia 2020 roku prawdopodobnie ulegnie zmianie wzór zlecenia na wyroby medyczne (np. sprzęt stomijny) oraz sposób potwierdzania i weryfikacji zlecenia. Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) przygotowuje system informatyczny, dzięki któremu proces elektronicznego weryfikowania i potwierdzania zlecenia co do zasady nie będzie wymagał odbycia wizyty w oddziale NFZ.

NFZ i resort zdrowia argumentują, że wprowadzane zmiany będą znacznym ułatwieniem dla starszych, obciążonych wieloma schorzeniami pacjentów, a zwłaszcza dla osób z niepełnosprawnościami. Pomimo zmian w sposobie wystawiania i potwierdzania zlecenia (e-potwierdzenie) nadal będzie wymagany papierowy wydruk zlecenia.

Należy jednak pamiętać, że jeśli placówka wystawiająca zlecenie (na nowym wzorze) nie wystawi i nie potwierdzi zlecenia poprzez nowy system NFZ (e-potwierdzenie), to pacjent z każdym takim zleceniem (nie tylko pierwszym!) będzie musiał udać się do punktu NFZ celem potwierdzenia wniosku.

Do końca 2019 roku zlecenia mogą być wystawione/zrealizowane na nowym wzorze zlecenia tylko przez te placówki/sklepy medyczne, które podpiszą stosowne porozumienie z NFZ.

Czas na przygotowanie do zmian przychodni i sklepów medycznych

Każda zmiana systemowa, nawet ta mająca na celu ułatwienie formalności, wymaga czasu potrzebnego na odpowiednie

przygotowanie i oswojenie się z nowościami. Ministerstwo Zdrowia wzięło ten fakt pod uwagę i wprowadziło okres przejściowy. Oznacza to, że do 31 grudnia 2019 roku osoby uprawnione do wystawiania zleceń (lekarze, pielęgniarki) mogą wystawiać zlecenia na wyroby medyczne (np. sprzęt stomijny) na dotychczasowym druku zlecenia (2 strony), zgodnie ze wzorem określonym w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 6 grudnia 2013 roku w sprawie wzoru zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne oraz wzoru zlecenia naprawy (Dz.U. 2013, poz. 1678).



Dla pacjenta oznacza to, że wszystkie zlecenia wystawione do końca 2019 roku na obecnie obowiązującym wzorze zlecenia będą potwierdzane i realizowane na dotychczasowych zasadach, jednak nie dłużej niż do 31 grudnia 2020 roku.

Od 1 stycznia 2020 roku – nowy wzór zlecenia

Od nowego roku wszystkie zlecenia będą wystawiane już na nowym wzorze i realizowane zgodnie z nowymi zasadami. Na ten moment nie ma jednak pewności, czy wszystkie placówki zdążą się odpowiednio przygotować do nadchodzących zmian.

Warto zatem zapytać swojego lekarza/pielęgniarkę, czy już od stycznia 2020 roku będzie możliwość otrzymania elektronicznie potwierdzonego zlecenia podczas wizyty w przychodni, co pozwoli uniknąć konieczności potwierdzania tego zlecenia w oddziale NFZ.

Ewentualnie – aby uniknąć w nowym roku niepotrzebnego zamieszania w przychodni lub sklepie medycznym, szczególnie w początkowym okresie funkcjonowania nowego systemu obsługi zleceń – warto rozważyć uzyskanie zlecenia na aktualnym druku, koniecznie jeszcze w tym roku, co pozwoli na jego realizację na dotychczasowych zasadach.

W tym celu można udać się na wizytę do uprawnionego lekarza/pielęgniarki np. w grudniu 2019 roku, i poprosić o wystawienie zlecenia na sprzęt stomijny na kolejny przysługujący okres zaopatrzenia, np. styczeń–marzec 2020 roku, na dotychczasowym wzorze zlecenia.

Takie zlecenie należy potwierdzić w NFZ (w przypadku końca ważności karty zaopatrzenia) i zrealizować w sklepie medycznym na dotychczasowych zasadach. Jeśli karta zaopatrzenia będzie jeszcze ważna, to wizyta w NFZ nie będzie konieczna. ■

Podstawa prawna:

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

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

Porcja atrakcji i adrenaliny

W weekend 8–10 czerwca tego roku zaprosiliśmy przyjaciół z krajów Grupy Wyszehradzkiej (Czechy, Słowacja, Węgry, Polska) na XV już spotkania graniczne stomików. Mieliśmy też zaszczyt gościć po raz kolejny prezesa EOA (Europejskiego Stowarzyszenia Stomijnego), Jona Thorkelssona z Islandii.

Atrakcji i emocji jak zwykle nie brakowało. Tradycją naszych spotkań stały się zawody sportowe – w tym roku była to już ich trzecia edycja. Rywalizowaliśmy w takich konkurencjach jak siatkówka, rzutki i koszyball (połączenie koszykówki, piłki nożnej i ręcznej), a dodatkowo w drużynowej grze planszowej „Stomiku, nie daj się!”. Każdy znalazł coś dla siebie: jedna grupa wybrała całodniową eskapadę rowerową wokół Babiej Góry, a druga – przejazd kolejką na Mosorny Groń.



W tym roku miejscem spotkania ponad 100 stomików była malownicza Zawoja, położona u podnóża Babiej Góry, oraz znajdujący się tutaj ośrodek wczasowy „Jędrus”.

Wieczorem czekały na nas m.in. występy kapeli góralskiej, wspólne śpiewy i tańce. Sportową klasyfikację drużynową wygrali Polacy, przed Czechami, Słowakami i Węgrami. Naszych Bratanków to czwarte miejsce chyba nie zmartwiło, bo zaprosili wszystkich na spotkanie graniczne w przyszłym roku. Po raz pierwszy odbędzie się ono na Węgrzech, gdyż do tej pory gościliśmy rotacyjnie w Czechach, Polsce i na Słowacji.

Andrzej Piwowarski
Prezes ZG POL-ILKO



Zawoja ma 18 km długości i 100 km² powierzchni. Te okolice to dla rowerzystów spore wyzwanie, ale też wielka sportowa przyjemność.

FOT. ARCHIWUM POL-ILKO (Z)

Nagroda dla Zygmunta Bogacza

Prezes Oddziału Regionalnego POL-ILKO w Tarnobrzegu, Zygmunt Bogacz, został laureatem Nagrody „Jaskółki Nadziei 2018” w kategorii Lider Organizacji Pacjentów Onkologicznych. Została ona wręczona wiosną w Warszawie, podczas uroczystej Gali 10-lecia działalności Fundacji Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych (PKPO), której POL-ILKO jest jednym z czterech założycieli. Serdecznie gratulujemy!

Pożegnanie

W lipcu nadeszła do nas bardzo smutna wiadomość o śmierci **Milana Maixnera**, wiceprezesa Słowackiego Stowarzyszenia Stomijnego SLOVILCO i prezesa ILCO Żyliny. Odszedł w wieku zaledwie 54 lat. Pozostanie w naszej pamięci jako wspianąły Człowiek i Przyjaciół, zawsze chętny do pomagania innym, podróżnik, miłośnik rowerów, a nade wszystko – oddany Mąż i troskliwy Ojciec. Odpoczywaj w pokoju.

Kalendarium działalności Zarządu Głównego POL-ILKO 2019

- **Kwiecień: Zgłoszenie uwag do projektu rozporządzenia ws. wyrobów medycznych** w ramach konsultacji społecznych projektu Ustawy o zmianie ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych oraz niektórych innych ustaw.
- **Kwiecień-sierpień: Dalsze starania o zwiększenie limitów na wyroby**

medyczne (w tym także na sprzęt stomijny), nie tylko dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności. Skierowanie pism do Ministra Zdrowia oraz do Rzecznika Praw Pacjenta.

- **Czerwiec: Walne Zgromadzenie Delegatów POL-ILKO.** Coroczne podsumowanie prac i działalności stowarzyszenia za poprzedni rok z wyznaczeniem kie-

runków oraz planów na rok bieżący – Kielce.

- **Działania na rzecz poprawy dostępności do leczenia raka jelita grubego w Polsce**, w tym wprowadzenie III i IV linii leczenia w zaawansowanym, przerzutowym raku jelita grubego. Wspólne pisma i wystąpienia, wraz z Fundacją PKPO oraz Europacolom Polska.



Przedstawiamy Laureatów edycji 2018 programu „Wielkie Powroty” firmy ConvaTec, wybranych przez Kapitułę w drodze głosowania. Ich losy potwierdzają fakt, że stomia nie ogranicza normalnego funkcjonowania. Przeciwnie, często je umożliwia.

tekst
Lidia
Butowska

Kocham cię, życie

Każdy z naszych Laureatów ma za sobą zupełnie odmienne doświadczenia i koleje losu. Wszyscy musieli jednak w pewnym momencie swojego życia przewartościować wszystko, co do tej pory się w nim wydarzyło. Podjęli to wyzwanie i wygrali.

ZWYCIĘZCA

Józef Wojcieszki

Życie jest piękne!

Rocznik 1930. Nauczyciel historii i wiedzy o społeczeństwie, z 50-letnim stażem. Mieszka z żoną, również emerytowaną nauczycielką, na warszawskich Bielanach.



Zdjęcie pana Józefa z 1954 roku, gdy ukończył służbę w wojsku, należy do miłych pamiątek rodzinnych.

Ma w oczach pogodny uśmiech i życzliwość dla świata. O żonie, z którą przeżył 62 lata, dwojce dzieci, wnukach i prawnukach mówi z wielką czułością. Zachwyca się smakiem posiłków i na nic nie

narzeka. Nawet na swój niewielki pokój, w którym spisuje wspomnienia – najpierw o ukochanym starszym bracie Szczepanie, a teraz o Rodzicach.

Moja droga

Urodził się jako dziesiąte z jedenaściorga dzieci, we wsi Sowią Wola Folwarczna na Mazowszu. Gdy w 1939 roku ojciec zmarł, w opiece nad trójką najmłodszego rodzeństwa pomagały mamie starsze dzieci. Mały Józuszek zdążył wtedy skończyć dwie klasy szkoły powszechnej. Jak został nauczycielem?

– To proste – odpowiada. – W 1945 roku starszy o 23 lata brat Wincenty, nazywany Winkiem, wrócił po wojnie z obozu koncentracyjnego i zajął się najmłodszym rodzeństwem. Zależało mu na tym, żebyśmy uzyskali wykształcenie. Zapytał mnie: „Chcesz być ogrodnikiem czy nauczycielem?”. Ogródnictwo oznaczało wtedy koniec nauki, a ja chciałem się uczyć dalej, wybrałem więc liceum pedagogiczne. I tak się zaczęło..

W latach 50. zarówno w Warszawie, jak i w całej Polsce, zapanował wyż demograficzny, brakowało nauczycieli. Pan Józef szybko więc znalazł zajęcie. Najpierw, z trzyletnim nakazem pracy, w Szkole Podstawowej nr 35 na Żoliborzu. Potem w placówce na ulicy Zuga, a jeszcze później w 1000-latce w Młocinach, gdzie był kierownikiem szkoły, oraz w znanym Zespole Szkół Elektronicznych na ul. Generała Zajęzka, gdzie uczył ponad 30 lat, z czego połowę już

na emeryturze. – Starałem się zawsze panować nad sobą. Lubiłem tę pracę i spisywałem się dobrze – podsumowuje.

Czas niepokoju

Był czerwiec roku 2001. Dyrektor szkoły za prosił pana Józefa na rozmowę i oświadczył, że liczba uczniów spada, a młodzi nauczyciele kończą uczelnie i wypadałoby ich zatrudnić. Pan Józef zrozumiał, co to oznacza. Odszedł, nie powiedziawszy – jak zwykle – złego słowa na nikogo. – W naszym domu rodzinnym nie mieliśmy żadnych uprzedzeń do ludzi. Nigdy nie mówiłem źle o innych, a jako kierownik szkoły nie chciałem nawet słuchać negatywnych opinii o swoich poprzednikach. Tak zostałem wychowany – tłumaczy.

Odejście ze szkoły zbiegło się z wizytą u lekarza, który skierował pana Józefa na USG jamy brzusznej, a potem na kolejne badania, bo pojawiła się krew w moczu. Okazało się, że na wewnętrznej stronie pęcherza powstał guz.

– Wiedziałem, co mi grozi. Lekarz w szpitalu onkologicznym powiedział, z przykrością układając ręce, że może mnie operować najwcześniej za 4-5 miesięcy. Odpowiedziałem: „Panie doktorze, pan mnie skazuje na śmierć”.

Wkrótce, w wyniku szczęśliwego zbiegu okoliczności, doszło jednak do wcześniejszego zabiegu, który wykonał prof. Andrzej Borkowski. Operacja się udała, ale w jej trakcie

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

trzeba było od razu wyłonić urostomię – „na oko”, bez wcześniejszego mierzenia. Z tego powodu do dziś jest nieco przesunięta. – Zaufałem profesorowi całkowicie, nie byłem więc szczególnie zaskoczony tym, co się stało. Po operacji ostrzegł mnie, że mogą się pojawić kłopoty z nerkami. I tak się stało. Mimo prób ratowania trzeba było usunąć lewą nerkę. Profesor wspominał o czymś jeszcze, ale nie do końca rozumiałem, o czym wtedy mówił... – przyznaje pan Józef.

To jeszcze nie koniec

Operacja oznaczała poważną zmianę. – Poczuję, że utraciłem męskość. Załamalem się. Wszystko, co działo się dokoła, mało mnie obchodziło. Nawet ukochany ogródek, w którym zawsze coś robiłem, przestał mnie cieszyć – relacjonuje pan Józef.

Tak było przez miesiąc, może dwa. Wkrótce potem nadeszło zawiadomienie o spotkaniu bielańskiego koła stowarzyszenia POL-ILKO. – Poszedłem. Był tam docent Szczepkowski, dziś profesor, który stworzył nam wtedy niesamowite warunki do pokonywania własnych słabości. Mówił dużo i serdecznie wiele mądrych rzeczy. Że musimy być ze sobą możliwie często, że powinniśmy ze sobą rozmawiać, wspólnie spędzać czas, jeździć na wycieczki. Zobaczyłem wtedy chłopaka z podobnymi problemami jak moje, z tą tylko różnicą, że on miał 18-19 lat, a ja 71. Spotkałem też inne osoby, m.in. młodą kobietę, która dziś jest przewodniczącą warszawskiego koła POL-ILKO. I był człowiek z Podlasia, który wspominał, z jak prymitywnego sprzętu stomijnego musiał kiedyś korzystać. Od tamtej pory przez wiele lat chodziliśmy z żoną na te spotkania. One odmieniły moje życie, ożyłem! Pomyślałem, że powinienem się wstydzić tego, że się załamuję. I odtąd nigdy już nie byłem załamany. Nigdy!

Pan Józef postanowił wtedy, że będzie starał się spędzać jak najwięcej czasu z ludźmi. Dołączył więc do grona emerytowanych kolegów nauczycieli, którzy spotykali się już od paru lat w kawiarni Na Rozdrożu. Do dziś przychodzą tam na pogaduszki, wspominają dawne dzieje i dyskutują o bieżących sprawach – zarówno prywatnych, jak i ogólnych. – I jeszcze dodatkowo telefonujemy do siebie – zapewnia pan Józef.



FOT. KRZYSZTOF KALIŃSKI

Pan Józef zachował w pamięci słowa nieżyjącego już prof. Bartoszewskiego, który powiedział kiedyś: „Jeśli człowiek nie wie, jak ma się zachować, to powinien się zachować przyzwoicie”. Sam w pełni podziela tę opinię.

Kartki w szufladzie

W 1944 roku ukochany starszy brat Szczepan był partyzantem, walczył w Puszczy Kampinoskiej. Na zjeździe Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej pan Józef spotkał mężczyznę, który był z bratem w jednym oddziale i wołał do niego „Wujku!”. Opowiadając o tym, mocno się wzrusza: – Tamto spotkanie było dla mnie bardzo ważne. Szczepan był niezwykle aktywny, inteligentny i odpowiedzialny. Opiekował się tatą do końca. Chciał iść na studia, ale wybuchła wojna i poszedł walczyć za wolną Polskę. Ileż ja się od niego nauczyłem!

O swoim bracie Szczepanie pan Józef napisał 28 stron wspomnień. Leżą w szufladzie. Teraz zaczął spisywać wspomnienia o Mamie i Tacie. – Wojtek (tak w domu nazywano pana Józefa), jak ty tego nie zrobisz, to nikt inny tego nie zrobi – powiedziała najstarsza, niewidoma siostra Helena. – W szkole opracowałem sobie własny sposób nauczania, teraz spisuję wspomnienia. Radzę sobie ze wszystkim. W ten sposób przez całe życie spełniam swoje małe marzenia – mówi pan Józef.

Wziąć sprawy w swoje ręce

Oprócz poważnych operacji pan Józef ma za sobą zabiegi w szpitalach, spowodowane odparzeniami, zakażeniami i innymi problemami ze skórą czy jelitami. Zgodnie z przyjętą zasadą, nie narzeka ani nie rozczula się nad sobą. – Trzeba zaakceptować stan rzeczy i wziąć sprawy w swoje ręce – tłumaczy.

Po operacji postanowił, że będzie się starał być jak najbardziej samodzielny. – Przed zmianą sprzętu wszystko mam już przygotowane i poukładane według kolejności. Jednak bez pomocy żony „pielęgniarki” trudno byłoby mi żyć. To ona przykleja mi płytkę stomijną, worki zmieniam samodzielnie – wyjaśnia.

Sam od lat kupuje też sprzęt stomijny w tym samym sklepie, a pracujące tam panie bardzo dobrze go znają i odwzajemniają uśmiech, gdy tylko pan Józef pojawia się w drzwiach. – Były w moim życiu momenty trudne. Na co dzień jednak nie pamiętam o swojej stomii i tylko dotykając worka, przypominam sobie, że w ogóle ją mam – mówi. ■



Pani Maria ze swoimi podopiecznymi podczas jednego z wielu koncertów bożonarodzeniowych.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE (2)

I LAUREATKA

Maria Stefaniak

Zostawić po sobie ślad

Emerytowana ekonomistka, działaczka społeczna, wolontariuszka. We wsi Psarskie koło Śremu pomaga niepełnosprawnym dzieciom i ich rodzinom znaleźć swoje miejsce na ziemi i cieszyć się życiem, mimo wszystko.

Mówi o sobie: „Jestem szczęśliwym człowiekiem”. Kiedy jednak kilka lat temu badania wykazały owrzodzenie jelita grubego i z powodu utraty krwi co trzy miesiące potrzebowała transfuzji, daleka była od optymizmu. Czy spodziewała się, że jej dolegliwości będą miały tak poważne konsekwencje? – Nigdy w życiu – odpowiada.

Do spokoju daleko

Pani Maria nie jest w stanie policzyć swoich pobyków w szpitalu. Zostały jej po tym trzy teczki dokumentacji. Przeszła m.in. zapalenie woreczka żółciowego oraz jego usunięcie, podczas którego doszło do zapalenia otrzewnej i uszkodzenia jelita cienkiego na długim odcinku. Z tego powodu od trzech lat żyje z ileostomią i ranami wokół niej, których na stałe nie można wyleczyć. Ma też chore nerki i serce oraz zwyrodnienie stawów kolanowych, nadciśnienie tętnicze, niedoczynność zastawki i astmę. Przeżyła udar i dwukrotny zator

płuc. Jak sobie radzi? – Radzę sobie, bo trzeba sobie radzić. Spokoju nie mam, bo czasem zmieniam sprzęt stomijny dwa, trzy razy dziennie – przyznaje. Jest pacjentką poradni proktologicznej w Poznaniu, przy ul. Przybyszewskiego. Spotkała tam ludzi, którzy bardzo jej pomogli, m.in. lekarza prowadzącego oraz panią Urszulę Sobczak, pielęgniarkę stomijną, o której mówi: – To cudowna kobieta! Zawsze stara się znaleźć najlepsze rozwiązanie dla zaopatrzenia mojej stomii oraz złagodzenia bólu.

Nie poddaję się

We wsi Psarskie od 13 lat działa świetlica środowiskowa. To opustoszałe niegdyś pomieszczenie tętni życiem, bo pani Maria stworzyła w nim miejsce spotkań dla niepełnosprawnych dzieci, które mają tu zajęcia integracyjne, plastyczne, rękodzielnicze. Tańczą, grają, śpiewają, a nawet nagrywają płyty. Wyjeżdżają na wypoczynek letni i zimowy, a także na turnusy rehabilitacyjne i wycieczki, m.in. do Paryża, Wilna, Lwowa, Pragi, Budapesztu. Ciągłe coś się dzieje! – cieszy się pani Maria. Skąd bierze na to środki? – Piszę projekty na rzecz osób niepełnosprawnych i udaje mi się zdobyć pieniądze od wspaniących i wrażliwych osób – odpowiada. Pani Maria prowadzi też lokalne Centrum Wolontariatu, działające przy Fundacji na rzecz Rewaloryzacji Miasta Śrem. Skupia blisko 450 wolontariuszy i ma pod opieką 45 dzieci z różnymi problemami: autyzmem, porażeniem mózgowym, chorobą umysłową, niesłyszących, niemych. Część z nich raz w tygodniu korzysta z rehabilitacji metodą NON-Bobath (wspiera rozwój dzieci z uszkodzeniem centralnego układu nerwowego). W Śremie brakuje specjalistów, którzy znają tę metodę, a szkolenia są bardzo drogie. Pani Maria zdobyła pieniądze na kurs dla jednej osoby. – Dziewczyna jest tak zapracowana, że już nie daje rady, bo w powiecie mamy około 600 dzieci, które tego potrzebują. Moim marzeniem jest znalezienie środków na wyszkolenie większej liczby fizjoterapeutów i stworzenie miejsca, gdzie nasi podopieczni mieliby stały dostęp do rehabilitacji. Od roku pani Maria realizuje nowy projekt, którym objętych jest 16 następnych, ciężko upośledzonych dzieci. Jeżeli nie znajdą się nowe środki, trzeba będzie przerwać ich rehabilitację. Pani Maria chciałaby też pojechać z podopiecznymi i ich rodzicami na kolejne turnusy rehabilitacyjne, bo widzi, jak bardzo tego potrzebują. Dlaczego to robi? – Taką już mam niespokojną duszę. Nie

poddaję się. Nie można usiąść w fotelu i płakać, trzeba zostawić po sobie jakiś ślad. Ograniczenia najczęściej wynikają z nas samych, a takie bariery trzeba łamać – tłumaczy.

Dopóki starczy sił

Po operacji wyłonienia stomii pani Maria przewartościowała swoje życie, nauczyła się cierpliwości i pokory. Dziś przyznaje, że nie zdawała sobie sprawy, jaką cierpliwością muszą się w Polsce wykazać osoby niepełnosprawne i ich rodziny. Jej zdaniem są one często pozostawione same sobie. Brakuje niekomercyjnych miejsc, gdzie osoby chore objęte byłyby opieką przez kilka godzin czy dni. Stworzenie takiego domu jest jej kolejnym wielkim marzeniem. Ona pomaga innym, a kto pomaga jej? Mąż i syn, który mieszka z rodziną w tym samym domu. – Jestem szczęśliwym człowiekiem, bo mogłam już dawno nie żyć – zapewnia. Ostatnio lekarz w sanatorium, po obejrzeniu jej dokumentacji medycznej oraz ran wokół stomii, powiedział: „I co ja mam z panią zrobić?”. Odpowiedziała: – Proszę zaordynować to, co pan może i tyle. Nie ma co robić tragedii. Przed nią kolejne wyzwanie: może będzie potrzebowała dializowania. Zdecydują wyniki badań. – Mam nadzieję, że będzie dobrze. Nie lubię się chwalić tym, co robię. Oby tylko starczyło mi zdrowia i sił, żeby zrealizować marzenia, które pomogą moim podopiecznym. Największą nagrodą jest dla mnie radość dzieci i ich uśmiech. Kiedy nie widzą mnie kilka dni, przytulają się na powitanie. Jestem szczęściarą. ■



II LAUREATKA

Agata Kalinowska

Wiem, że sobie poradzę

Studentka pielęgniarstwa spod Opola. Ma 21 lat, duże, błyszczące brązowe oczy i piękny uśmiech. A do tego radość życia i mnóstwo energii.

Nie wchodzi, lecz wbiega po schodach. Młoda, śliczna dziewczyna w sukience w kwiaty. Ale nie zawsze tak było. Problemy ze zdrowiem zaczęły się, gdy miała 15 lat. Silne bóle brzucha okazały się jednym z objawów wrzodzącego zapalenia jelita grubego. Trafiła do szpitala. I tak rozpoczęło się pięć trudnych lat jej życia: nawroty choroby, przewlekłe leczenie sterydami, zapalenie trzustki, obniżona odporność, kłopoty z płucami, przetaczanie krwi... Był czas, że przyjmowała ponad 20 tabletek dziennie, potem leki dożylnie, biologiczne i te najnowsze – eksperymentalne. Kilka razy w roku spędzała po kilka tygodni w szpitalach – w Opolu, Zabrze, Warszawie. Nic nie pomagało.

Zmiana planów

Rodzice często zabierali całą piątkę rodzeństwa do Zakopanego. Gdy wszyscy wyruszali w góry, Agata zostawała w domu gospodarzy lub spacerowała w dolinach. Kochała sport, trenowała karate, grała w siatkówkę i piłkę nożną. Z tego też musiała zrezygnować, bo nie była w stanie wyjść z domu i przez kilka godzin obejść się bez wizyty w toalecie. Gdy miała iść do sklepu, prosiła: „Mamo, wypisz mi wszystko, bo nie zdążę...”. – Wchodziłam tylko wtedy, gdy nie było kolejki i od razu szłam po konkretne produkty. Nie miałam czasu na szukanie – wspomina.

Jest zdolna, ambitna, pracowita. Maturę zdała dobrze, ale nie tak dobrze, jak by chciała i mogła, gdyby była zdrowa. Kiedy inni rozwiązywali zadania i pisali wypracowania, ona musiała wychodzić z sali. Znowu źle się czuła. – Nie mogłam się skoncentrować, chciałam mieć to jak najszybciej za sobą – przyznaje. Dostała się na biologię w Opolu, choć marzyła o medycynie. Studiowała pół roku, dłużej się nie dało. Żeby dotrzeć do szkoły, wstawała o czwartej rano, by przygotować się do wyjazdu i zjeść śniadanie. Kolejny posiłek jadła dopiero wieczorem, po powrocie do domu. W Warszawie brała taksówkę spod dworca do szpitala, bo nie była w stanie czekać na autobus czy tramwaj. Na jeden z egzaminów nie dojechała, bo nie zdążyła do toalety. A potem było



Nie można się bać życia ze stomią. Trzeba mieć odwagę iść do przodu i pokonywać własne ograniczenia, które tkwią przede wszystkim w nas samych – przekonuje pani Agata. Sama jest tego przykładem.

już za późno, pociąg odjechał. Jak zwykle miała ze sobą torbę ze wszystkim, co potrzebne do przebrania. W torbie dopasowane spodnie, żadnych sukienek ani spódnic, nigdy. – Byłam zamknięta w sobie, unikałam ludzi, bolał mnie brzuch, nie mogłam się skupić ani na zajęciach, ani na rozmowach – tłumaczy.

Bezcenne wsparcie

Tata, który od początku choroby Agaty jeździł z nią na wizyty i badania, był najpierw przeciwny radykalnemu zabiegowi. W końcu jednak uznał, że córka ma prawo do własnych decyzji. – Wiedziałam, że jest możliwość operacji, ale nie brałam jej pod uwagę. Zaczęłam o tym myśleć dopiero wtedy, gdy czas mijał, a nie było poprawy. Dużo na ten temat czytałam, rozmawiałam z lekarzami, pytałam. I w końcu się zdecydowałam – opowiada. Operacja wyłonięcia ileostomii odbyła się rok temu w warszawskim szpitalu. – Cieszę się, że zrobiłam ten krok. Moje życie zmieniło się diametralnie. Nie muszę się już bać. Mogę spokojnie wychodzić z domu, spotykać się ze znajomymi, ćwiczyć na siłowni, studiować, podróżować, próbować różnych potraw. Planuję przeprowadzkę do Warszawy, żeby tu dokończyć studia pielęgniarstwa. Czuję, że nie muszę już być blisko, w domu, że sama sobie poradzę. Rodzina bardzo mi pomogła. Są tacy pogodni! Nawet gdy było mi ciężko, żartowali, nie użalali się nade mną i dzięki temu wiedziałam, że nie ma co płakać. Miałam siłę walczyć, nie załamy-

wać się. Wspierali mnie, mówili, że zawsze będą ze mną, że pomogą mi wrócić do pełni sił. I tak było – podkreśla. Uważa, że operacja wyłonięcia stomii to drzwi, które otwierają masę możliwości i dają szansę na spełnianie nierealnych dotąd marzeń. Pierwszym takim marzeniem, które zrealizowałam, było wejście do Bałtyku po operacji.

Moja miłość

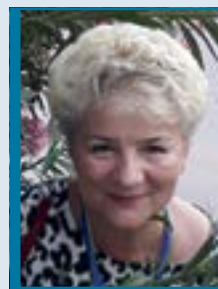
Na studiach biologicznych Agata poznała chłopaka. Polubili się, ale niewiele czasu spędzali razem, bo unikała spotkań. Rok temu odnowili kontakt. Chłopak wie o jej chorobie i operacji. Powiedziała mu o tym, gdy poczuła, że może mu zaufać. W tym roku miesiąc wakacji spędzili we Włoszech. – Mój chłopak studiuje w Turynie. Tęsknię za nim, rozmawiamy codziennie. Jest dla mnie ogromnym wsparciem. Dzięki niemu czuję się bezpieczna, odważna i kochana. Myślę o założeniu rodziny, domu, dzieciach. Kiedyś tak będzie. Najpierw jednak chcę postawić na swoje wykształcenie. Wcześniej, w czasie choroby, miała problem z poruszaniem się. Przy każdym kroku czuła, jak jej brzuch i jelita pracują. Teraz jest inaczej. – Kiedy chodzimy z moim chłopakiem po centrum handlowym albo jesteśmy na jakimś dworcu, to ja wbiegam po zwykłych schodach, a on jedzie ruchomymi i ścigamy się! To niesamowite uczucie... Poukładałam sobie życie, czuję się rewelacyjnie. I wreszcie mogę nosić sukienki. Jest dobrze. ■

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE



Pożegnaj podrażnienia skóry

Małgorzata Bocheńska
Prezes Zarządu
Polskiego
Towarzystwa
Pielęgniarek
Stomijnych



Kłopoty ze skórą wokół stomii są częstym problemem osób, które z nią żyją. Nie znaczy to jednak, że należy się z tym godzić. Odpowiednia pielęgnacja stomii oraz prawidłowo dobrany sprzęt stomijny pomogą pozbyć się istniejących zmian oraz uniknąć nowych.

Kontynuujemy temat dotyczący powikłań skórnych. W Polsce osoby ze stomią mają dostęp do różnorodnego sprzętu stomijnego, jednak prawie każdy stomik doświadczył podciekania i różnego rodzaju miejscowych powikłań skórnych. Ważne jest, aby wcześniej rozpoznać problem, ustalić jego przyczynę i podjąć działania skierowane na jej zniwelowanie oraz leczenie tych zmian. Dlatego tak bardzo potrzebna jest stała edukacja pacjentów ze stomią, która powinna rozpoczynać się od momentu przygotowania do operacji i być kontynuowana na każdym etapie życia

ze stomią. Często powikłania chirurgiczne (nieprawidłowa stomia, martwica stomii, brak zrostu skórno-śluzówkowego, wypadanie stomii, przepuklina okołostomijna) bardzo utrudniają szczelne zaopatrzenie stomii sprzętem stomijnym. W efekcie dochodzi do podciekania treści jelitowej lub moczu. Takie powikłania są przyczyną zmian skórnych, bólu, pieczenia, swędzenia, a to przekłada się na obniżenie jakości życia. Komfortową sytuacją dla osoby ze stomią jest możliwość kontroli stomii w poradni stomijnej pod okiem pielęgniarki stomijnej. Niestety, większość stomików nie ma takich możliwości i czę-

sto zostaje sama z problemem. W artykule tym pragniemy przedstawić najczęstsze powikłania skórne i ich przyczyny oraz pokażemy, jak można eliminować zmiany skórne.

Najczęstsze zmiany skórne wokół stomii to:

- zakażenia skóry (bakteryjne, grzybicze),
- maceracja,
- kontaktowe zapalenie skóry,
- rany powstałe wskutek urazu mechanicznego,
- zmiany alergiczne,
- hiperkeratoza,
- inne choroby skóry (np. piodermia zgorzełinowa). ■

ZDJĘCIE 1. ZAKAŻENIA SKÓRY (BAKTERYJNE, GRZYBICZE)



Przerwanie ciągłości skóry zwiększa ryzyko zakażenia (bakteryjnego, grzybiczego), co w konsekwencji może prowadzić do powstania ran wokół stomii o różnym nasileniu – od zaczerwienienia skóry, aż do ran otwartych, sączących, rozległych.

Prawdopodobne przyczyny to:

- uszkodzenie spowodowane długotrwałym działaniem enzymów fekalnych i moczu,
- zakażenie w miejscu szwów wokół stomii (zdz. 1),
- stosowanie drażniących płynów do pielęgnacji skóry (eter, spirytus, benzyna).

Zakażenie grzybicze. Powszechnym mikroorganizmem, który najczęściej kolonizuje skórę dotkniętą odparzeniem, jest *Candida albicans*, który powoduje znaczne zaostrzenie objawów odparzenia. Wówczas obserwuje się intensywnie skupiska rumieniowe, z widocznymi czerwonymi grudkami i krostkami wokół stomii. Ponadto mogą występować białe naloty.

Prawdopodobne przyczyny to: długotrwała antybiotykoterapia w okresie osłabionej odporności, niedostateczna higiena oraz nieregularna wymiana sprzętu stomijnego.

Należy unikać kontaktu skóry z agresywną treścią jelitową i moczem poprzez idealne dobranie sprzętu stomijnego, jego rodzaju oraz rozmiaru dopasowanego do wielkości i kształtu stomii.

Zalecany jest sprzęt stomijny dwuczęściowy, ponieważ może utrzymywać się na skórze nawet kilka dni, a rzadsze odklejanie umożliwia wygojenie się podrażnienia pod przyłepcem. **Doskonale sprawdzają się tutaj płytki wykonane w Technologii Plastycznej™ ConvaTec w systemie dwuczęściowym Natura®.** Obwodowa część płytki jest wykonana z miękkiej i elastycznej fizeliny. Część wewnątrz pierścienia płytki wykonana

jest z materiału **Durahesive®**, który w kontakcie z wydzieliną „puchnie”, tworząc ochronny, idealnie dopasowany kołnierz otulający stomię. Płytki te są wytrzymałe i odporne na płynną wydzielinę. Dzięki możliwości pochłaniania większej ilości wilgoci zapewniają dodatkową ochronę. Stosowanie **pasty uszczelniająco-gojącej Stomahesive®** umożliwia wyrównanie nierówności i dodatkowe uszczelnienie wokół stomii, natomiast **puder gojący Stomahesive™**, który aplikujemy na uszkodzoną skórę, wykazuje właściwości silnie gojące.

Miejscowo na ranę pod sprzęt stomijny można zastosować opatrunki specjalistyczne do gojenia ran, odpowiednio dobrane po uprzednim zdiagnozowaniu rodzaju rany. Do dezynfekcji należy stosować środki grzybo- i bakterioobójcze do przemywania, które zmniejszają tempo namnażania infekcji. Leczeniem tego typu zmian powinna zająć się pielęgniarka stomijna, która ustali przyczynę, dostosuje specjalistyczny sprzęt stomijny do rodzaju stomii oraz akcesoria stomijne do leczenia zmian skórnych. Natomiast leczenie miejscowe i ogólnoustrojowe powinno odbywać się pod nadzorem lekarza specjalisty.

ZDJĘCIE 2. MACERACJA SKÓRY



Skóra wokół stomii bieleje i marszczy się wskutek nadmiaru wilgoci. Bardzo często można zaobserwować

to zjawisko w porze letniej, kiedy dochodzi do zwiększonej potliwości skóry. **Problem ten występuje zazwyczaj u pacjentów z urostomią, zwłaszcza tych, którzy nie przestrzegają regularnej wymiany sprzętu** – wtedy traci on swoje właściwości absorpcyjne i ochraniające. Mokra i rozmiękczona skóra ułatwia penetrację potencjalnie szkodliwych substancji, a wyższa wilgotność stanowi dodatkowy czynnik sprzyjający wzrostowi i aktywności mikroorganizmów. Postępujący rozkład moczu (mocznika do amoniaku) prowadzi do wzrostu pH, co sprzyja wzrostowi aktywności enzymów, które uczestniczą bezpośrednio w rozkładzie materiałów budulcowych naskórka. Jednoczesna obecność tych enzymów i kwasów żółciowych w fekaljach powoduje dalsze pogorszenie stanu

skóry. Wilgotna skóra jest bardziej podatna na siły tarcia, co skutkuje pojawieniem się mikrouszkodzeń. Uszkodzona skóra to otwarte wrota dla czynników drażniących z moczu i kału, a także dla mikroorganizmów, co powoduje zaczerwienienie i postępujące podrażnienie. Trzeba zatem dokonywać regularnej wymiany sprzętu, w zależności od jego rodzaju i rodzaju samej stomii.

Sprzęt jednoczęściowy należy wymieniać częściej niż sprzęt dwuczęściowy. Ponadto zarówno w uro-, jak i w ileostomii częstotliwość wymiany sprzętu zwiększa się ze względu na wydalaną luźną i żrącą treść. Należy rozważyć zmianę sprzętu na taki, w którym przylepiec zawiera materiał hydrokoloidowy o właściwościach pochłaniających wilgoć.

ZDJĘCIE 3. KONTAKTOWE ZAPALENIE SKÓRY



Przy tego typu problemach pojawia się podrażniony obszar wokół stomii, często bardzo rozległy. Skóra

jest zaczerwieniona i piecze, a ponadto występuje świąd pomieszany z bólem. **Przyczyną tego stanu rzeczy jest podciekanie treści jelitowej lub moczu pod płytkę.**

Podciekanie może być konsekwencją:

- nieprawidłowo dopasowanego otworu w przylepcu lub płytce (najczęściej za duży otwór);
- nieprawidłowo przygotowanej skóry (niedomyte zanieczyszczenie, niedosuszenie skóry, niewyrównane fałdy skórne blizny);
- stosowanie kremów lub maści bez uprzedniego zmycia przed przyklejeniem sprzętu;
- pośladowanie przylepca podczas przyklejania worka;
- nieprawidłowo dobrany sprzęt stomijny.

W zależności od przyczyny, należy zmniejszyć

ryzyko podrażnienia skóry przez stosowanie preparatów ochronnych, np. **sprayu Sillesse, pasty uszczelniająco-gojącej**, ze wskazaniem na miejsca szczególnie narażone na podciekanie. Warto też spróbować zmienić stosowany sprzęt na inny, np. zastosować **płytkę typu Convex** w odpowiednim rozmiarze, czyli taką z wypukłością skierowaną w stronę brzucha (do wyboru mamy płytkę plastyczną z gotowym otworem lub akordeonową do docinania). Przy prawidłowym, szczelnym zaopatrzeniu stomii jest szansa, że przy kolejnej zmianie występujące podrażnienia już się podgoją. Jeżeli w dalszym ciągu problem nie ustępuje, należy się zwrócić po pomoc do pielęgniarki stomijnej.

ZDJĘCIE 4. RANY POWSTAŁE W NASTĘPSTWIE URAZU MECHANICZNEGO



Do urazów mechanicznych zaliczają się otarcia, przerwana ciągłość naskórka czy uszkodzona

śluzówka jelita. Skóra jest wówczas zaczerwieniona i pozbawiona ciągłości naskórka. Równolegle występują również inne zmiany skórne.

Bardzo często problem ten dotyczy dzieci, a także osób starszych oraz tych, u których stosowana jest sterydoterapia. Mówimy wręcz o skórze posterydowej, cienkiej, pergaminowej i wysuszonej.

Prawdopodobne przyczyny pojawienia się urazu mechanicznego to:

- niewłaściwa technika usuwania przylepca lub zbyt energiczne mycie i osuszanie skóry;
- uszkodzenie śluzówki stomii, które może nastąpić przy zbyt ciasnym i nierównym docięciu otworu w płytce lub przylepcu

– pęknięcie przylepca lub zbyt silny przylepiec, którego nie można odkleić.

Ryzyko uszkodzenia skóry można zmniejszyć poprzez delikatne i niespieszne wykonywanie czynności związanych z wymianą sprzętu stomijnego.

Pomocne w trakcie wymiany sprzętu stomijnego może być zastosowanie aerozolu do usuwania przylepca Niltac i/ lub gazików brązowych ConvaCare® do zmywania skóry, które pozwolą usunąć pozostałości po przylepcu i pomogą zmyć resztki pasty.

Następnie trzeba umyć oraz osuszyć skórę. Czynności te należy wykonać delikatnie – jedynie dotykając skóry, bez jej pocierania.



Pasta gojąca – zalety i zastosowanie

**mgr Urszula
Sobczak**

Pielęgniarka stomijna,
pracuje w Poradni
Stomijnej przy
Oddziale Klinicznym
Chirurgii Ogólnej,
Chirurgii Onkologii
Gastroenterologicznej
i Chirurgii Plastycznej
UM w Poznaniu



Zmiany skórne wokół stomii, mimo bardzo dobrego sprzętu stomijnego, mogą pojawić się w krótkim czasie po operacji lub nawet kilka lat po wyłonieniu stomii. Są najczęstszym typem powikłań i występują u wielu pacjentów, niezależnie od ich wieku, rodzaju stomii czy wrażliwości skóry.

PACJENTKA 1

Powikłania skórne mogą być spowodowane podciekaniem treści jelitowej lub moczu pod sprzęt stomijny albo uczuleniem na któryś ze składników sprzętu stomijnego. W leczeniu tych powikłań można zastosować **pastę gojącą Stomaheasive®**, która ma silne właściwości gojące, ponieważ, podobnie jak inne produkty firmy ConvaTec, wykonana jest z materiału hydrokoloidowego Stomaheasive®. Materiał ten ma wiele cennych właściwości wykorzystywanych w pielęgnacji stomii. Przylega do suchej i wilgotnej skóry, jest hypoalergiczny – nie uczula i nie podrażnia, utrzymuje naturalny odczyn skóry (pH 5,5), a także ma właściwości ochronne.

Pasta gojąca ma nieco inny skład i właściwości niż bardzo popularna pasta uszczelniająco-gojąca. Ma postać delikatnej maści, nie zawiera alkoholu, przylega do wilgotnej powierzchni, tworząc środowisko sprzyjające gojeniu i chroniące skórę przed uszkodzeniami. Zapalenie skóry spowodowane podciekaniem najczęściej leczy się pastą uszczelniająco-gojącą, która zawiera alkohol, nadającą paście miękką konsystencję, ułatwiającą jej łatwe nakładanie. Są jednak osoby, które mają nadwrażliwość na ten składnik. Wtedy z powodzeniem sprawdza się właśnie **pasta gojąca Stomaheasive®**, która nie zawiera alkoholu, a ponadto charakteryzuje się dużą przyczepnością do wilgotnej skóry i ma silne właściwości gojące.

Zapalenie skóry na tle alergicznym należy leczyć przez określenie i usunięcie czynnika alergizującego. Czasem wymaga to zmiany sprzętu, akcesoriów stomijnych czy środków do pielęgnacji skóry (mydła, płynu do kąpieli). Aby przyspieszyć gojenie z alergicznym zapaleniem, należy sięgnąć po **pastę gojącą Stomaheasive®**. Już po kilku zastosowaniach skóra ulega zagojeniu.



Zdjęcie 1. Zapalenie skóry wokół stomii.



Zdjęcie 2. Aplikacja pasty.



Zdjęcie 3. Nałożenie pudru gojącego.

Zabiegi należy powtarzać każdorazowo przy zmianie płytki czy worka, aż do wyleczenia stanu zapalnego.

Jak stosować pastę gojącą Stomahesive®?

- Podrażnioną skórę umyj ciepłą wodą i łagodnym mydłem lub pianką Aloe Vesta®.
- Lekko osusz skórę ręcznikiem papierowym.
- Nałóż ciekłą warstwę pasty na zmienioną zapalnie powierzchnię. Aby zrobić to precyzyjnie i łatwo, najlepiej użyj plastikowego aplikatora dołączonego do pasty, który nakłada się na tubkę po zdjęciu nakrętki.
- Delikatnie rozprowadź pastę na skórze zwilżonym palcem.
- Pasty **nie należy wcierać!**
- Stosuj pastę podczas wietrzenia skóry, ponieważ **powinna na niej pozostać przez około 15–30 minut**. Im dłużej, tym lepiej.
- Pasta ma tłustą konsystencję, dlatego po oczekaniu minimum 15 minut trzeba ją zmyć ciepłą wodą, aby móc przykleić nowy sprzęt na suchą skórę.

W przypadku uczulenia na alkohol do uszczelnienia sprzętu zamiast pasty uszczelniająco-gojącej należy zastosować pierścienie uszczelniające, które – podobnie jak pasta gojąca – nie zawierają alkoholu.

Stosowanie **pasty gojącej** jest szczególnie łatwe i polecane przy kolostomii, gdyż w trakcie zmiany sprzętu przeważnie nie wydziela się treść jelitowa, co znacznie ułatwia jej aplikację. Można jednak z powodzeniem stosować ją również przy ileostomii i urostomii, ale na zmianę sprzętu należy wybierać taki moment (najlepiej rano na czczo), kiedy przetoka nie będzie wydzielać. Idealna pora zależy tak naprawdę od rytmu wypróżnień i u każdego pacjenta jest inna.

Pastę gojącą Stomahesive® mogą stosować zarówno pacjenci, którzy używają sprzętu jedno-częściowego, jak ci, którzy korzystają z dwuczęściowego. Ponieważ służy ona przede wszystkim do gojenia zmian skórnych, rodzaj używanego sprzętu nie ma znaczenia. Ze względu na jej silne właściwości gojące można ją zastosować do leczenia zapalenia skóry wokół naturalnego odbytu. Takie zapalenie powstaje podczas przewlekłych biegunk, które mogą pojawić się po likwidacji stomii. Zmiany te objawiają się bólem, pieczeniem, swędzeniem i miejscowym krwawieniem.

Po umyciu skóry wokół odbytu nakładamy **pastę gojącą Stomahesive®** – nie wcierając jej. Po półgodzinnym wietrzeniu pośladków zmywamy pastę ciepłą wodą.

Przy dużym zapaleniu skóry wokół stomii, aby przyspieszyć gojenie, można zastosować trzywarstwową kompozycję gojącą: bezpośred-

PACJENTKA 2



Zdjęcie 4. Zapalenie skóry wokół ileostomii.



Zdjęcie 5. Skóra po aplikacji pasty gojącej Stomahesive®.



Zdjęcie 6. Opatrunek trójwarstwowy.

nio na nadżerkę należy nałożyć **pastę gojącą Stomahesive®**, odczekać minimum 15 minut (im dłużej tym lepiej), nie zmywać jej, tylko jako drugą warstwę na przeschniętą pastę gojącą Stomahesive® nasypać **puder gojący**

Stomahesive®, następnie lekko go wklepać w pastę gojącą i jako trzecią warstwę nałożyć **pastę uszczelniająco-gojącą Stomahesive®**. Dopiero na tak przygotowaną skórę przyklejamy sprzęt stomijny. ■



Chore nie znaczy gorsze

tekst

Agnieszka Święcicka

W żłobku i przedszkolu integracyjnym Cukierkowo na warszawskim Ursynowie zdrowe dzieci oraz ich rówieśnicy z różnymi niepełnosprawnościami będą się już wkrótce uczyć zachowań prospołecznych, a także wrażliwości oraz empatii.

Adres: ulica Klubowa 7. W zabytkowym dworcu z 1938 roku już 1 września wystartuje Niepubliczny Integracyjny Żłobek i Przedszkole Cukierkowo, założone m.in. przez Ewę Urbańską, mamę Adama, u którego zdiagnozowano cukrzycę typu 1. Chłopiec miał wtedy 9 lat. Osobiste doświadczenie skłoniło panią Ewę do obserwacji matek innych dzieci z tą samą chorobą. – Zauważyłam, że wiele z nich nie pracuje, żeby opiekować się dziećmi, które nie są przyjmowane do przedszkoli. Bo w przedszkolach nikt nie ma czasu i umiejętności, aby wyliczyć dawkę insuliny, którą dziecko z cukrzycą typu 1. musi otrzymać przed każdym posiłkiem. Żeby warunkowo mogło odbywać edukację przedszkolną, matki rezygnują więc z pracy i siedzą na korytarzu – relacjonuje. Takie wykluczenie dotyka również dzieci z innymi niepełnosprawnościami, także ze stomią. Chociaż brak jest danych statystycznych dotyczących wyłaniania stomii u dzieci, tylko w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie (a to niejedyny ośrodek w naszym kraju) rocznie wykonuje się ponad 100 takich operacji. Aż 75 proc. stomii u pacjentów poniżej 18. roku życia wyłanianych jest w grupie noworodków i niemowląt.

Ogromna skala trudności

Pani Ewa postanowiła wyjść naprzeciw problemowi wykluczenia dzieci i założyć przedszkole integracyjne dla małych cukrzyków. – Wiedziałam, że nie będzie łatwo, bo dzieci niepełnosprawne wymagają odpowiednich warunków i szczególnej opieki. Nie spodziewałam się jednak tak ogromnej skali trudności – przyznaje. Najpierw był problem z po-



FOT. CUKIERKOWO.WAW.PL

Przedszkole i żłobek Cukierkowo powstały szczególnie z myślą o dzieciach, które potrzebują specjalistycznej opieki. Założycielom placówki zależy na tym, by niepełnosprawność dziecka nie oznaczała jego wykluczenia.

zyskaniem lokalu. – Szukałam budynku z dużym ogrodem, żeby przedszkolaki miały możliwość spędzania czasu na świeżym powietrzu i odbywania zajęć edukacyjnych. Dzieci z cukrzycą muszą mieć dużo ruchu – tłumaczy. Poszukiwania trwały ponad rok. Potem był kolejny etap, czyli adaptacja lokalu. Ponieważ dworek jest zabytkowy, dużo do powiedzenia miał konserwator zabytków, z którym trzeba było uzgadniać każdą zmianę.

Wreszcie nadszedł czas pozyskiwania personelu. – Do pewnych schorzeń wymagany jest personel specjalistyczny. Jeśli dziecko ma mocną niepełnosprawność, zatrudnia się dla niego odpowiedniego nauczyciela. W przypadku dzieci z cukrzycą, bo ze względu na nie otwarto Cukierkowo, tym specjalistycznym personelem są pielęgniarki diabetologiczne, opiekujące się tymi dziećmi, które już potrafią obsługiwać pompy – wyjaśnia.



Ponieważ wśród przedszkolaków znalazły się też dzieci z celiakią, które muszą przestrzegać odpowiedniej diety, dlatego w gronie personelu jest też osobna pielęgniarka diabetologiczna, która będzie dobierać dietę do schorzeń i nadzorować przygotowywanie posiłków. Natomiast do grupy żłobkowej przyjęto dwulatkę z wiotkością mięśni. Dziewczynka co chwilę potyka się i przewraca, nie może samodzielnie przejść dłuższego odcinka. Trzeba więc uważać, by nie zrobiła sobie krzywdy. Potrzebuje nauczyciela – cienia, który się nią zaopiekuje.

– Wybierając personel dla dzieci niepełnosprawnych, stawiałam na osoby wykwalifikowane, przygotowane i z doświadczeniem. Odpowiedzialność jest tak duża, że nie można pozwolić sobie na dowolność, bo może się to źle skończyć. Opieka nad dzieckiem niepełnosprawnym to wyzwanie. Mamy tego świadomość. Rodzic musi mieć do nas zaufanie. Powierza nam przecież swój najcenniejszy skarb – mówi pani Ewa.

Żaden wstyd

– Dziecko niepełnosprawne musi wejść w świat ludzi zdrowych. Najgorsze, co można zrobić, to stworzyć przedszkole tylko dla dzieci niepełnosprawnych. Wychodząc z takiego miejsca w wieku lat sześciu czy siedmiu, zderzyłoby się z rzeczywistością, w której większość ludzi jest zdrowa. Dziecko musi się uczyć, że nie wszystko zależy od nas samych. Wyrobić w sobie postawę: w jakiejś sferze jestem poszkodowany, ale w innych jestem lepszy. Zrozumieć, że choroba nie oznacza, że jestem gorszy – przekonuje Ewa Urbańska.

Przedszkole integracyjne to miejsce, w którym zdrowe dzieci uczą się wrażliwości. Codzienny kontakt z niepełnosprawnym rówieśnikiem wyzwala empatię w stosunku do tych, którzy zostali przez los okaleczeni. Zyskują oczywiście również dzieci z niepełnosprawnościami. – Chodzi o to, żeby nie ukrywały swoich chorób bo to żaden wstyd być niepełnosprawnym. Należy wychodzić do zdrowych rówieśników i uwrażliwiać ich, w sposób subtelny, poprzez samo przebywanie z nimi. Spokojne oswojenie jest korzystne i dla chorych, i dla zdrowych – tłumaczy pani Ewa.

Co bardzo ważne, rodzic, który ma problem z akceptacją faktu, iż jego dziecko będzie musiało patrzeć na różne niepełnosprawności, nie wybiera przedszkola integracyjnego. Szuka placówki dla dzieci zdrowych.



FOT. CUKIERKOWO.WAW.PL

Integracja dzieci nie w pełni sprawnych ze zdrowymi koleżankami i kolegami zwiększa szansę tych pierwszych na normalne funkcjonowanie, a tych drugich uczy tolerancji, wrażliwości i empatii.

Najważniejsze to pomóc

Życie zmodyfikowało pierwotny zamiar, by Cukierkowo było przedszkolem integrującym dzieci zdrowe i chore na cukrzycę. Oczywiście to mali diabetcy mieli pierwszeństwo w przyjęciu, ale zgłaszali się też rodzice dzieci z innymi niepełnosprawnościami. Efekt? W czterech grupach (dwóch żłobkowych i dwóch przedszkolnych) znalazły się także dzieci z celiakią, wiotkością mięśni i łagodnym autyzmem (zespołem Aspergera). Łącznie osiemdziesięcioro. W przyszłości, gdy uda się zaadaptować pomieszczenia socjalne na sale dydaktyczne, pojawią się jeszcze dwie, 10-osobowe grupy.

Co ciekawe, wśród dodatkowych zajęć na szczególną uwagę zasługuje matematyka dla przedszkolaków. Specjalistyczny program przygotowuje Edyta Gruszczyk-Kolczyńska, przedszkolaki skorzystają z niego już w przyszłym roku.

Jak zapewnia Ewa Urbańska, gdyby rodzic małego stomika chciał umieścić swoje dziecko w przedszkolu Cukierkowo, sprawdziłaby możliwość przyjęcia: – Nie odmówiłabym z góry, zorientowałabym się, w jakim zakresie mogłabym pomóc rodzinie, czy byłoby to trudne. Prawdopodobnie do dziecka ze stomią musielibyśmy zatrudnić pielęgniarkę albo osobę, która wie, jak zaopatrzyć stomię.

Regulacje prawne

Zgodnie z Kodeksem rodzinnym i opiekuńczym, wyłącznie rodzice są zobowiązani do opieki nad dzieckiem, dbania o jego zdrowie, w tym zapewnienia odpowiedniej pielęgnacji w chorobie. Natomiast przepisy Rozporządzenia Ministra Edukacji

Narodowej jasno mówią, że nauczyciel nie powinien wyręczać rodzica w dokonywaniu zabiegów w związku ze schorzeniem dziecka. Taki obowiązek nie spoczywa również na dyrektorz przedszkola. W przypadku dziecka ze stomią obowiązek wymiany worka stomijnego leży wyłącznie po stronie rodziców. To oni powinni poinformować placówkę o wymaganiach higienicznych oraz zagrożeniach dla zdrowia dziecka.

Rodzicom należy zgłaszać wszelkie niepokojące objawy, wzywać do stawienia się w placówce celem dokonania niezbędnych zabiegów. Jeśli nie reagują na wezwania, a personel nie jest w stanie stwierdzić, czy wypełniony worek stomijny zagraża zdrowiu lub życiu dziecka, należy wezwać pogotowie. Dyrektor i nauczyciele nie powinni na własną rękę próbować wykonywać jakichkolwiek zabiegów. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy konkretny pracownik placówki zgodził się na wykonywanie określonych czynności i zapoznał z zaleceniami lekarskimi. O wszelkich wykonywanych czynnościach i zabiegach rodzice powinni być na bieżąco informowani.

Brak wiedzy o stomii powoduje obawę przed przyjęciem do grupy przedszkolnej małego stomika, pieszczotliwie nazywanego „kangurkiem”. Niezależnie od sytuacji zdrowotnej dziecka rodzicom sugeruje się wybór przedszkola integracyjnego lub – co nie jest w żaden sposób uzasadnione (!) – specjalnego. Gdy w okolicy nie ma alternatywnych placówek, maluch musi zostać w domu, co zmniejsza szansę na rozwój w grupie rówieśniczej. ■



Czas na czyste powietrze

Nasz tytuł to hasło kampanii Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020. Należałoby jeszcze dodać „czas najwyższy”, ponieważ smog jawi się jako jedno z najpoważniejszych zagrożeń dla zdrowia Polaków, którzy nie są jeszcze w pełni tego świadomi.

lek. med.
Marcin
Pustkowski

Specjalista
medycyny
rodzinnej



Niedawno media alarmowały, że zanieczyszczenie powietrza przyczynia się do przedwczesnej śmierci blisko 50 tysięcy Polaków rocznie.

Co ciekawe, te dane są stosunkowo „stare”, bo Europejska Agencja Środowiska przygotowała je na rok 2013. Dla całej Europy ta liczba wynosi ponad 460 tysięcy osób. Jest nadzieja, że wzmożone zainteresowanie mediów przełoży się na zwiększenie świadomości Polaków o tym zagrożeniu. Prawie każdy – według wyników ankiet – słyszał o smogu i paleniu „byle czym” w starych piecach. Jednak cały czas niewielu z nas bierze to na poważnie, tak jak np. nadciśnienie czy zwiększony poziom cholesterolu. Niestety.

Czym jest smog?

Specjaliści dla uproszczenia wyróżniają smog zimowy (pyłowy) i letni (fotochemiczny). W zimie mamy do czynienia z tzw. pyłem zawieszonym, czyli małutkimi cząsteczkami ciał stałych, które „rozpuszczają” się w atmosferze. Każdy z nas słyszał o PM10 i PM2,5. To są główne składniki zimowego smogu. Liczba 10 oznacza, że wielkość cząsteczek pyłu nie przekracza 10 mikrometrów (mikrometr to jedna tysięczna milimetra), a 2,5 – analogicznie – że średnica cząsteczek nie jest większa od 2,5 mikrometra. Te większe cząsteczki osadzają się w drogach oddechowych i, jeśli mechanizm oczyszczania jest jeszcze sprawny oraz w pełni wydajny, są z nich usuwane. PM2,5 wędrują dalej i poprzez pęcherzyki płucne i układ krwionośny dostają się do wszystkich narządów.

FOT. FOTOLIA



Warto regularnie sprawdzać poziom zanieczyszczeń. Aktualne informacje można znaleźć m.in. w aplikacjach mobilnych, np. tej przygotowanej przez Główny Inspektorat Środowiska – „Jakość powietrza w Polsce”.

Źródłem tych pyłów są głównie kotłownie węglowe i stare domowe piece. Jednak to nie wszystko. Żeby powstał smog, potrzebne są jeszcze: brak wiatru, inwersja termiczna (wzrost temperatury wraz z wysokością, normalne zjawisko to jej odwrotność – powietrze znajdujące się wyżej jest zimniejsze), temperatura poniżej 5 st. C i mgła. Czyli warunki idealnie pasujące do Krakowa i okolic oraz Górnego Śląska, gdzie smog zimą jest największy.

Latem mamy do czynienia ze smogiem fotochemicznym. Silne promieniowanie słoneczne i wysoka temperatura powietrza (powyżej 25 st. C) sprzyjają tworzeniu się ozonu troposferycznego (ozon to trójatomowa cząsteczka tlenu), ale także

tlenków azotu i związków organicznych (aldehydy, ketony, nadtlenki). Poza wysoką temperaturą do powstania tego rodzaju smogu przyczyniają się znacznie komunikacyjne zanieczyszczenia powietrza, czyli mówiąc wprost – spaliny.

Pierwszy cel: układ oddechowy

Smog wpływa w pierwszej kolejności na nasz układ oddechowy. Do pewnego momentu radzi on sobie dobrze z zanieczyszczeniami, ale po przekroczeniu dopuszczalnego progu (stężenia pyłów) ten mechanizm zawodzi. Oczyszczanie jest też gorsze u dzieci, osób starszych i przewlekle chorych. I dlatego w dni, kiedy smog

(szczególnie zimowy) osiąga wartości alarmowe, liczba zaostrzeń przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP) wzrasta nawet o 50 proc. Rośnie też wskaźnik zaostrzeń astmy, zapaleń oskrzeli i płuc czy zatok przynosowych.

Ponadto uważa się, że smog nie tylko wyzwała zaostrzenia, lecz także przyczynia się do powstania POChP czy astmy oskrzelowej.

Trują nas same cząsteczki pyłu, ale i to, co się w nich znajduje (czyli ich skład chemiczny). Polska jest krajem europejskim najbardziej skażonym benzopirenem (zwanym też benzoalofapirenem). Jest to znany czynnik rakotwórczy, co przekłada się na występowanie m.in. raka płuc, pęcherza moczowego czy piersi. Uważa się, że na całym świecie już 15 proc. przypadków tego pierwszego nowotworu ma związek z zanieczyszczeniami powietrza.

Drugi cel: układ krążenia

Mniejsze cząsteczki pyłu przenikają do układu krwionośnego i wywołują tam spustoszenie, czyli przede wszystkim zapalenie i zaburzenia czynności śródbłonna (wewnętrznej wyściółki naczyń krwionośnych), aktywują niepotrzebnie układ współczulny (skurcz naczyń), doprowadzają w rezultacie do powstawania lub nasilenia tworzenia się blaszek miażdżycowych, albo – co gorsza – do ich destabilizacji i przemieszczania się dalej do serca (zawał!) lub do mózgu (udar!). Dlatego nie dziwi fakt, że w dniach alertu smogowego śmiertelność na Górnym Śląsku wzrastała o 6 proc., liczba zawałów o 12 proc., a udarów mózgu aż o 16 proc. Pod tym względem smog (głównie pyłowy) jest gorszy dla serca, mózgu i naczyń niż dla oskrzeli i płuc, bo skutkuje większą liczbą zgonów.

Smog ma też wpływ na występowanie zaburzeń rytmu (arytmii) serca. Mechanizm jest tutaj mniej poznany, ale wiadomo, że zanieczyszczenia powietrza prowadzą m.in. do powstania czy występowania epizodów migotania przedsionków, które jest przyczyną około 30 proc. udarów mózgu.

Trzeci cel: płodność i małe dzieci

Okazuje się, że zanieczyszczenia powietrza wpływają już na plemniki, uszkadzając je i zmieniając zawarte w nich geny. To oczywiście przyczynia

się do występowania niepłodności u mężczyzn. Inną kwestią jest przenikanie bardzo małych cząsteczek pyłu (wielkości poniżej 0,1 mikrometra) przez łożysko do płodu. I to też nie pozostaje bez konsekwencji. Szerokim echem odbiły się rezultaty badania polskich naukowców z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego pod kierownictwem prof. Jędrzychowskiego dotyczące ciężarnych kobiet i ich dzieci w Krakowie. Okazało się, że kobiety wdychające drobnocząsteczkowy pył w dużym stężeniu rodziły dzieci z wyraźnie mniejszą masą przy urodzeniu, mniejszym obwodem głowy i długością ciała. Wyniki te odpowiadały także badaniom przeprowadzonym w innych krajach (w tym Stanach Zjednoczonych). Jednak na tym nie koniec, bo dzieci obserwowano dalej. Okazało się, że u niemowląt urodzonych przez matki narażone na oddychanie pyłem PM_{2,5} częściej występowały choroby dróg oddechowych, w tym ich zakażenia. Częściej też obserwowano początkowe objawy astmy (świszczący oddech). Monitorowano również rozwój psychomotoryczny tych dzieci (do okresu przedszkolnego), a wyniki nie napawały optymizmem. Dzieci rozwijały się wolniej i gorzej niż ich rówieśnicy z grupy kontrolnej (urodzone przez matki nienarażone na wdychanie pyłu), gorsze były też ich zdolności poznawcze. Czy dzieci nadrobią te braki w przyszłości, pokażą wyniki dalszych badań.



FOT. FOTOLIA

Dobra maseczka antysmogowa powinna mieć filtr HEPA oraz filtr węglowy.

Z innych krajów (m.in. bardzo zanieczyszczonych Chin) dochodzą dalsze niepokojące wiadomości. Narażenie ciężarnych na smog zwiększa u dzieci ryzyko wad mózgowia i rdzenia kręgowego oraz serca, a także niektórych nowotworów (białaczki limfoblastycznej, nowotworów gałki ocznej). Dzieci urodzone przez matki „skazane” na wdychanie pyłów częściej też zapadają na choroby alergiczne (np. katar sienny czy wyprysk).

Czwarty cel: układ nerwowy i nowotwory

Stosunkowo mniej uwagi (ale ostatnio coraz więcej) poświęca się wpływowi zanieczyszczeń powietrza na układ nerwowy, tymczasem bardzo drobne cząsteczki pyłu mogą się dostać nawet do mózgu. O dzieciach już wspomnieliśmy, ale coraz częściej stawia się hipotezy, że powietrze przesycone szkodliwymi substancjami może sprzyjać występowaniu tzw. chorób neurodegeneracyjnych, z których najbardziej znana to choroba Alzheimera. W badaniach wspomina się też o wpływie zanieczyszczeń na występowanie depresji czy szybsze starzenie się układu nerwowego. O nowotworach (głównie raku płuc, ale i raku pęcherza moczowego i piersi) była mowa już przy okazji bardzo szkodliwego benzopirenu. Okazuje się jednak, że zawarte w smogu substancje mogą także wpływać na rozwój nowotworów złośliwych mózgu i raka szyjki macicy.

Co robić?

Maseczki przeciwpylowe (nawet dobrej jakości i często zmieniane) są tylko półśrodkiem. Najważniejsza jest walka ze źródłem zanieczyszczeń. Władze Krakowa wprowadziły zakaz palenia w piecach domowych węglem i innymi paliwami stałymi złej jakości. A w Polsce potrafi się palić dosłownie wszystkim: kaloszami, plastikowymi butelkami czy miałem węglowym. Potrzebna jest wymiana pieców na nowoczesne o niskiej emisji zanieczyszczeń. Na szczęście takie programy wprowadziło już wiele miast w Polsce. Latem pozostaje walka ze spalinami. Wiele z naszych samochodów to stare diesle z celowo wyjętymi filtrami cząstek stałych. Najwyższy czas z tym skończyć, bo czyste powietrze przekłada się na zdrowie nasze i naszych dzieci. Najwyższy czas na czyste powietrze! ■

**WIELKIE POWROTY****KARTA ZGŁOSZENIOWA DO PROGRAMU**

Program „Wielkie Powroty” skierowany jest do osób, które przeszły operację wyłonienia stomii i mogą być przykładem dla innych, że ze stomią można żyć pełnią życia. W celu zgłoszenia swojego uczestnictwa w Programie, prosimy o czytelne wypełnienie i podpisanie poniższej karty zgłoszeniowej i odesłanie jej do firmy ConvaTec do **31 grudnia 2019 r.** Niez uzupełnione lub niedopisane karty nie będą rozpatrywane. Zwycięzca Programu „Wielkie Powroty” wybierany jest raz w roku przez Kapitułę Programu.

Dane osobowe

Imię: _____ Nazwisko: _____

Data urodzenia: _____
(program przeznaczony jest dla osób pełnoletnich)**Adres korespondencyjny**

Ulica: _____ Nr: _____

Miasto: _____ Kod Poczty: _____

Adres e-mail: _____

Nr tel. stacjonarnego wraz z nr kier.: _____ Nr tel. kom. _____

HISTORIA CHOROBY

Uwaga: jakiekolwiek informacje związane z historią choroby, będą zachowane w najwyższej poufności. Nie będą one wykorzystywane, ujawniane publicznie czy publikowane bez wcześniejszej zgody Kandydata.

Powód wyłonienia stomii:

- ☐ Choroba Leśniowskiego-Crohna ☐ Wrzodziejące zapalenie jelit ☐ Rak jelita grubego
☐ Rak pęcherza moczowego ☐ Choroba wrodzona ☐ Inne (proszę podać): _____

Okres trwania choroby przed operacją wyłonienia stomii:

- ☐ Mniej niż 1 rok ☐ 1-5 lat ☐ 5-10 lat ☐ Więcej niż 10 lat

Przybliżona ilość pobytów w szpitalu, związanych z chorobą, wyłączając operację wyłonienia stomii:

- ☐ 5 lub mniej ☐ Więcej niż 5

Data operacji wyłonienia stomii: _____

Typ stomii: ☐ Kolostomia ☐ Ileostomia ☐ Urostomia ☐ Inna (proszę wpisać) _____

PROSZĘ ODPOWIEDZIEĆ NA KAŻDE Z PONIŻSZYCH PYTAŃ (100 WYRAZÓW LUB MNIEJ)

Jak operacja wyłonienia stomii wpłynęła na Twoje życie?

Co uświadomiłeś/aś sobie dzięki doświadczeniu, jakim była choroba i operacja wyłonienia stomii?

Jakie z obecnie wykonywanych przez Ciebie aktywności sprawiają Ci szczególną radość?

Kto lub co pomogło Ci najbardziej w pokonaniu fizycznych lub emocjonalnych trudności związanych z operacją wyłonienia stomii?

W przypadku znaczącej roli Twojej pielęgniarki w całym tym procesie, proszę odnotować ten fakt.

Jakich wskazówek / porad udzieliłbyś/udzieliłabyś innym osobom ze stomią?

Czy udało Ci się zrealizować konkretne marzenia / cele czy masz takowe, które chciałbyś/chciałabyś zrealizować w najbliższej przyszłości?

1. Oświadczam, że zapoznałem się z regulaminem Programu „Wielkie Powroty” (dalej jako Program) zamieszczonym na stronie www.convatec.pl i www.stomia.pl oraz akceptuję jego postanowienia.
- ☐ TAK ☐ NIE
2. Oświadczam, że wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych podanych przeze mnie w Karcie Zgłoszeniowej, w tym danych o stanie mojego stanu zdrowia, dla celów związanych z moim udziałem w Programie, organizowanym przez ConvaTec Polska Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie (00-609), Al. Armii Ludowej 26 (dalej jako ConvaTec), w tym w celu wyłonienia Zwycięzcy, Laureatów oraz osób wyróżnionych spośród osób, które zgłaszają się do Programu, w oparciu o przyjęte w regulaminie Programu kryteria. Udzielenie zgody jest dobrowolne, ale niezbędne dla wzięcia udziału w Programie (odmowa zgody lub jej cofnięcie będzie mieć konsekwencje wskazane w regulaminie Programu).
- ☐ TAK ☐ NIE
3. Niniejszym oświadczam, że w razie przyznania mi tytułu Zwycięzcy, Laureata lub osoby Wyróżnionej w ramach programu Wielkie Powroty udzielam spółce ConvaTec Polska Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, Al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa (dalej jako „ConvaTec”), zgody na korzystanie z mojego wizerunku, rozpowszechnianie go oraz na publikację wizerunku oraz moich wypowiedzi na temat mojego doświadczenia jako osoby z wyłonioną stomią (wraz z podawaniem mojego imienia i nazwiska, wieku, miejscowości, czasu posiadania stomii), w tym na publikację wszelkich informacji dotyczących mojej historii choroby, podanych przeze mnie w Karcie Zgłoszeniowej do programu Wielkie Powroty w związku z moim udziałem w tym programie, w materiałach promocyjnych firmy ConvaTec, w akcjach informacyjno-edukacyjnych polegających na m.in. szerzeniu wiedzy na temat życia ze stomią poprzez prezentowanie osobom ze stomią, ich bliskim oraz środowisku medycznemu mojej historii, w magazynie „Nasza Troska” i na stronach internetowych takich jak www.wielkiepowroty.pl, www.stomia.pl oraz na stronie www.convatec.pl, jak również na stronach internetowych, których administratorem jest firma ConvaTec, w dowolnej formie, oraz w każdym czasie. Udzielenie zgody jest dobrowolne, ale niezbędne dla wzięcia udziału w Programie (odmowa zgody lub jej cofnięcie będzie mieć konsekwencje wskazane w regulaminie Programu).
- ☐ TAK ☐ NIE
4. W razie przyznania mi tytułu Zwycięzcy, Laureata lub osoby Wyróżnionej w ramach programu Wielkie Powroty wyrażam zgodę na udział w działaniach edukacyjnych oraz wspierających na rzecz pacjentów ze stomią oraz członków ich rodzin, w ramach wolontariatu, w sposób, w zakresie oraz wymiarze czasowym ustalonym wspólnie z ConvaTec, i w związku z tym wyrażam również zgodę na przetwarzanie przez ConvaTec moich danych osobowych wskazanych w niniejszym formularzu dla celów związanych z moim udziałem w tych działaniach, w szczególności w celu udostępniania przez ConvaTec mojego numeru telefonu pacjentom ze stomią lub członkom ich rodzin. Wiem, że mogę wycofać tę zgodę w dowolnej chwili. Udzielenie zgody jest dobrowolne, ale niezbędne dla wzięcia udziału w Programie (odmowa zgody lub jej cofnięcie będzie mieć konsekwencje wskazane w regulaminie Programu).
- ☐ TAK ☐ NIE
5. Chcę otrzymywać informacje dotyczące produktów i usług firmy ConvaTec Polska Sp. z o.o. i wyrażam zgodę na wykorzystywanie przez ConvaTec moich danych osobowych zawartych w niniejszym formularzu w celach marketingowych, w tym w szczególności doboru odpowiednich produktów ConvaTec służących do zaopatrzenia i pielęgnacji stomii.
- Chcę otrzymywać informacje na wskazany w formularzu:
- ☐ adres e-mail ☐ numer telefonu
6. Przyjmuję do wiadomości, że jakiegokolwiek dane związane z moją historią choroby będą zachowane w najwyższej poufności. Za odrębną, pisemnie wyrażoną zgodą, w razie przyznania mi tytułu Zwycięzcy, Laureata albo osoby Wyróżnionej, możliwe będzie wielokrotne i nieodpłatne wykorzystanie oraz rozpowszechnianie mojego wizerunku, jak również mojego imienia i nazwiska oraz informacji dotyczących mojej historii choroby, przekazanych w Karcie Zgłoszeniowej do Programu, w celu przeprowadzania przez ConvaTec akcji edukacyjno-informacyjnych z moim udziałem, polegających na zwiększeniu wiedzy o życiu ze stomią poprzez prezentowanie osobom żyjącym ze stomią oraz środowisku medycznemu historii tych osób, w tym w magazynie „Nasza Troska” i na stronach internetowych m. in. www.stomia.pl, www.wielkiepowroty.pl oraz www.convatec.pl. Udzielenie zgody jest dobrowolne, ale niezbędne dla wzięcia udziału w Programie (odmowa zgody lub jej cofnięcie będzie mieć konsekwencje wskazane w regulaminie Programu).

(data i czytelny podpis uczestnika Programu „Wielkie Powroty”)

INFORMACJA O WYKORZYSTANIU DANYCH OSOBOWYCH

ConvaTec jako administrator danych osobowych informuje, że dane osobowe mogą być wykorzystane przy realizacji ww. celów na podstawie zgody osoby zainteresowanej (podstawa prawna: art. 6 ust. 1 lit. a, art. 9 ust. 2 lit. a RODO). Dane będą wykorzystywane przez okres niezbędny do zrealizowania i rozliczenia Programu lub do momentu wycofania zgody przez osobę, której dane dotyczą. Dane mogą być przekazywane – z zachowaniem wymogów wynikających z powszechnie obowiązujących przepisów, w tym RODO – współorganizatorom Programu (wskazanym w § 2 ust. 2 Regulaminu) i podmiotom współpracującym z ConvaTec w zakresie realizacji Programu. Osobie, której dane dotyczą, przysługuje prawo dostępu do jej danych osobowych, ich poprawiania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, przeniesienia danych (w przypadkach opisanych w RODO), a także wniesienia skargi do organu nadzorczego (Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych). Kontakt z inspektorem ochrony danych: odo@convatec.com

ConvaTec Polska Sp. z o.o.

Al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa, tel. 22 579 66 50, fax 22 579 66 44

Bezpłatna linia informacyjna: 800 120 093

www.convatec.pl, www.stomia.pl, dzial.pomocy@convatec.com



Program rehabilitacji wzmacniający mięśnie brzucha i tułowia

Jeśli ćwiczysz z nami od początku programu i masz już opanowane wcześniejsze ćwiczenia, wówczas możesz przejść do **Fazy 3 Fioletowej**.

Jest to trzecia i ostatnia już Faza programu **me+™ recovery**. Nazywana jest Fazą Doskonalenia, gdyż możesz do niej przejść dopiero po opanowaniu ćwiczeń z poprzednich Faz programu: Fazy 1 Zielonej (Podstawy) i Fazy 2 Niebieskiej (Postępy).

Poprzednie fazy programu przygotowały już Twoje ciało do aktywności fizycznej. Jeśli te ćwiczenia nie sprawiają Ci teraz problemów i podczas ich wykonywania czujesz się pewnie i komfortowo, możesz już spróbować ćwiczeń bardziej zaawansowanych z **Fazy 3 Fioletowej**. Ten moment przychodzi zazwyczaj kilka tygodni po operacji.

Cały program opiera się na koncepcji zastąpienia „biernej rehabilitacji” procesem „aktywnej rehabilitacji”. Kluczowe znaczenie ma osiągnięcie odpowiedniej równowagi – dlatego musisz słuchać swojego ciała i kierować się własnym samopoczuciem. **Skup się na rzeczach, które możesz zrobić, zamiast na tym, czego nie możesz.** Zyskasz kontrolę nad własnym ciałem i pewność siebie.

Program ten zawiera wiele ćwiczeń. Nie musisz wykonywać ich wszystkich. Wybierz te, które Tobie najbardziej odpowiadają, które będą dla Ciebie najlepsze i wykonuj je, kiedy tylko masz ku temu okazję. Możesz dowolnie mieszać i dopasowywać ćwiczenia ze wszystkich części programu tak długo, jak tylko zechcesz.

Postaraj się ćwiczyć codziennie, wykonując jedynie część zaproponowanych ćwiczeń. **Ćwicz mało, ale często, na pewno będzie to dla Ciebie lepsze niż niepodjęcie żadnej aktywności.**

Wykonuj ćwiczenia zmniejszające ryzyko wystąpienia przepukliny okołostomijnej, ale ćwicz również dla lepszego samopoczucia i zdrowia.



Ćwiczenie 1 Chrząszcz

To ćwiczenie rozwija siłę mięśni brzucha i sprawia, że będziesz miał nad nimi lepszą kontrolę, jest też rozwinięciem wcześniejszych ćwiczeń z Faz 1 i 2. Możesz wykonywać je na podłodze lub na łóżku. W tym ćwiczeniu kluczowe znaczenie ma utrzymanie kontroli nad ciałem oraz perfekcyjna technika.

- Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i rękami opartymi na brzuchu.
- Delikatnie napnij mięśnie głębokie brzucha, tak jak w poprzednich fazach programu.
- Powoli wyprostuj jedną nogę.
- Jednocześnie wyprostuj ramię po przeciwną stronę i przenieś rękę za głowę.



- Zostań przez chwilę w tej pozycji, a następnie powróć obiema kończynami do pozycji wyjściowej.
- Przez cały czas utrzymuj silne napięcie mięśni brzucha i oddychaj normalnie.
- Powtórz to samo ćwiczenie po drugiej stronie – utrzymując kontrolę mięśni tułowia/brzucha.
- Powtórz 10–15 razy.
- Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie.



W przypadku jakichkolwiek wątpliwości przed rozpoczęciem opisanych ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, chirurgiem, fizjoterapeutą lub pielęgniarką stomijną.

Ćwiczenie 2 Unoszenie barków przy prostych nogach

To ćwiczenie pomaga wzmocnić główne mięśnie brzucha. Jest to zmodyfikowane ćwiczenie typu „brzuszek”, które nie powoduje nadmiernego wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej. Dzięki temu jest bardziej odpowiednie dla osób ze stomią niż tradycyjne „brzuski”.

- Połóż się na plecach z wyprostowanymi nogami i delikatnie obciążonymi stopami.
- Następnie napnij mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- Ułóż ręce za głowę i powoli unieś barki z podłogi – tylko na niewielką wysokość. Podczas tej czynności wykonuj wydech, napinając mięśnie brzucha.
- Powoli powrót do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie.
- Staraj się unikać wypinania brzucha i cały czas utrzymuj delikatne napięcie mięśni.



Wykonywany ruch powinien być bardzo niewielki i kontrolowany.

- Powtórz ćwiczenie 10 razy (zwiększaj liczbę powtórzeń do 20).
- Wykonuj je 2–3 razy dziennie.



Pamiętaj, że każdy z nas jest inny – dlatego słuchaj własnego ciała i rób tylko to, na co jesteś w pełni gotowy/a.

Staraj się łączyć ćwiczenia z wykonywaniem innych czynności, takich jak oglądanie telewizji, czekanie na zagotowanie się wody w czajniku, rozmawianie przez telefon z przyjacielem czy stanie lub siedzenie przy biurku.



Obejrzyj instruktażowe filmy przedstawiające te ćwiczenia na stronie www.convatec.pl

ZWIĘKSZANIE AKTYWNOŚCI

Dbanie o siebie i wykonywanie ćwiczeń może być świetnym sposobem na zadbanie o swoje zdrowie – pomoże Ci to poczuć się lepiej oraz cieszyć się wszystkim, co życie ma do zaoferowania. Aktywność fizyczna jest związana z istotnymi korzyściami ogólnymi, zwłaszcza po przebyciu choroby i operacji wyłonięcia stomii.

- Pomaga w utrzymaniu równowagi, koordynacji i siły mięśni, co zapobiega upadkom i urazom.
- Może pomóc w redukowaniu niepożądanych skutków choroby oraz leczenia przeciwnowotworowego, takich jak uczucie zmęczenia, utrata masy mięśniowej lub nadmierny przyrost masy ciała.



Ćwiczenie 3 Superman

To ćwiczenie poprawi siłę Twoich mięśni, kontrolę nad ciałem oraz równowagę i koordynację. Dlatego należy wykonywać je dokładnie i poprawnie technicznie. Wyobraź sobie, że masz na plecach szklankę wody i nie możesz rozlać jej zawartości.

- Ustaw się w pozycji klęku podpartego „na czworaka”.
- Następnie napnij mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- Powoli wyprostuj jedną rękę i jednocześnie nogę po przeciwnej stronie.
- Unosź ramię i nogę, aż obie kończyny odewrą się od podłogi.

- Postaraj się utrzymać stabilną pozycję, bez żadnych zachwiania i ruchów na boki.
- Pracuj nad tym, aby utrzymać równowagę, odpowiednio angażując mięśnie tułowia.
- Powoli powrót do pozycji wyjściowej, cały czas utrzymując kontrolę nad ciałem.
- Powtórz to samo ćwiczenie po przeciwnej stronie ciała.
- Powtórz je 10 razy (z czasem zwiększ liczbę powtórzeń do 15–20).
- Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie. Jeśli zauważysz, że się chwiejesz, zacznij od unoszenia tylko jednej kończyny – na początek naprzemiennie unosź ramiona. Dopiero później przejdź do jednoczesnego unoszenia ramienia i nogi po przeciwnej stronie ciała.



- Poprawia samopoczucie psychiczne oraz zmniejsza stres, niepokój i depresję.
- Zmniejsza ryzyko wystąpienia innych chorób, takich jak nowotwory, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby serca czy udar.
- Może pomóc Ci przetrwać leczenie choroby nowotworowej oraz zmniejszyć ryzyko nawrotu tej choroby.
- Odpowiednie wzmocnienie mięśni powłok brzusznych może pomóc Ci zmniejszyć ryzyko wystąpienia przepukliny okołostomijnej.

Aktywność jest po prostu dla Ciebie dobra i sprawi, że poczujesz się lepiej!

Osoby ze stomią wykonują wiele zawodów związanych z aktywnością fizyczną, uprawiają sporty i biorą udział w zajęciach fizycznych. Naprawdę możesz robić to, co tylko zechcesz – pracować w ogrodzie, jeździć na rowerze, tańczyć na balu, wspinąć się po górach, ćwiczyć zumbę, wziąć udział w maratonie lub po prostu spacerować z psem. Rób to, co lubisz. Aktywność fizyczna przekłada się na wiele korzyści zdrowotnych – a Twoja stomia nie powinna Cię ograniczać. ■

Tekst na podstawie tłumaczenia z ConvaTec Global Marketing

Ćwiczenie 4 Podnoszenie nóg na stojąco

To ćwiczenie poprawia równowagę i kontrolę nad mięśniami tułowia, a także wzmacnia siłę mięśni pośladkowych. Można je łatwo wykonywać podczas codziennych czynności – na przykład szczotkowania zębów lub stania w kolejce.

- Stań obok krzesła lub innego oparcia.
- Następnie napnij mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- Powoli, na niewielką wysokość, unieś jedną nogę do tyłu, napinając przy tym mięśnie pośladkowe.
- Tułów i górna część ciała powinny być wyprostowane i stabilne.
- Mocno napinaj mięśnie pośladkowe i unosz nogę delikatnymi, pulsującymi ruchami.



- Powtórz ćwiczenie 5–10 razy.
- Powtórz je 2 razy po każdej stronie ciała.
- Wykonuj je 2–3 razy dziennie.

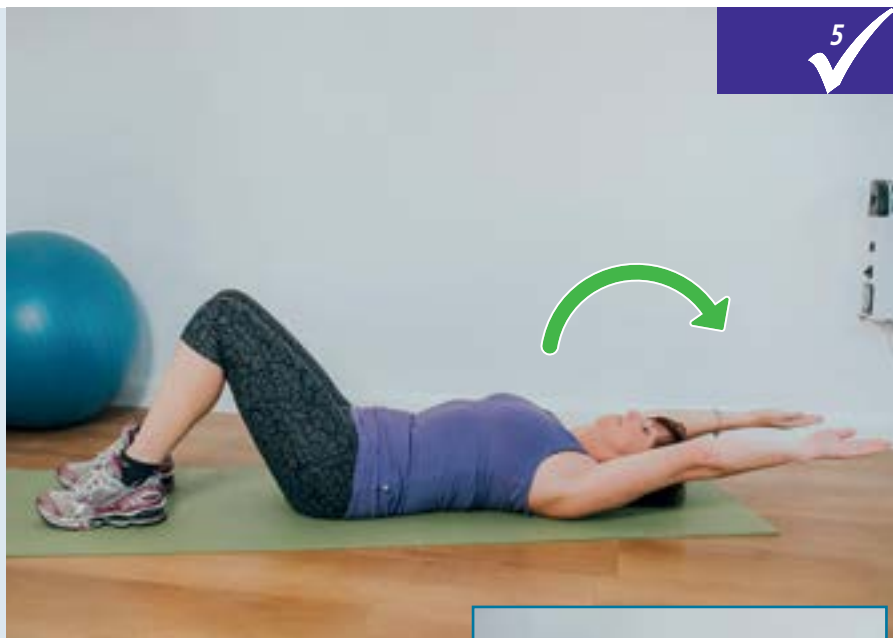
ROZSZERZENIE TEGO ĆWICZENIA

Aby zmodyfikować to ćwiczenie, możesz unosić nogę na bok lub skośnie do tyłu, aby ćwiczyć różne partie mięśni pośladkowych i bioder.

Ćwiczenie 5 Unoszenie ramion

To ćwiczenie pomoże Ci wzmocnić siłę mięśni brzucha, przywróci zdolność do unoszenia ramion ponad głowę, a także poprawi zdolność utrzymywania kontroli nad własnym ciałem.

- Połóż się na plecach, z ugiętymi kolanami.
- Napnij mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- Połóż ręce na udach, następnie unieś je nad klatkę piersiową, skierowując w stronę sufitu.
- Opuść ręce za głowę w kierunku podłogi.
- Kontroluj ruchy i nie dopuszczaj do zaokrąglania ani unoszenia się pleców.
- Wróć rękami do pozycji wyjściowej – leżenia na plecach z ugiętymi kolanami.
- Oddychaj normalnie przez cały czas.
- Powtórz ćwiczenie 5–10 razy (zwiększaj liczbę powtórzeń do 20).
- Wykonuj je 2–3 razy dziennie.



ROZSZERZENIE TEGO ĆWICZENIA

Aby zwiększyć poziom trudności, możesz podczas wykonywania tego ćwiczenia trzymać w rękach butelkę z wodą lub podobny przedmiot codziennego użytku o wadze nieprzekraczającej 1 kg.



Ćwiczenie 6 Wstawanie – siadanie

Przywrócenie umiejętności siadania i wstawania ma zasadnicze znaczenie w procesie rehabilitacji. Jest to ćwiczenie wzmacniające siłę mięśni nóg, poprawiające równowagę, sprawność i koordynację. Należy do tzw. ćwiczeń kardio, które usprawniają pracę serca, jeśli wykonujemy po kilka powtórzeń.

Upewnij się, że krzesło, którego będziesz używać (najlepiej z wysokim oparciem), nie przesunie się ani nie przewróci. Pamiętaj też o założeniu odpowiedniego obuwia, w którym się nie poślizgniesz.

- Usiądź na krześle ze stopami ustawionymi na szerokość bioder w taki sposób, aby palce stóp były skierowane do przodu, następnie wyciągnij ręce prosto przed siebie.
- Nie używaj żadnego podparcia podczas wstawania. Ćwiczenie to polega na jak największym zaangażowaniu kończyn dolnych.



- Zwyczajnie podnieś się do pozycji stojącej – używając tylko nóg, a następnie wyprostuj się. Upewnij się, czy kolana są w jednej linii z palcami stóp.
- Oczekaj chwilę, a następnie powoli usiądź z powrotem na krześle. – kontrolując ruch opuszczania się – staraj się nie „opadać” bezwładnie na krzesło.
- Powtórz ćwiczenie 5–10 razy (zwiększaj liczbę powtórzeń do 20).
- Wykonuj je 2–3 razy dziennie.



Możesz dowolnie mieszać i dopasowywać ćwiczenia ze wszystkich części programu tak długo, jak zechcesz. Pamiętaj, aby przy wykonywaniu ćwiczeń czuć się pewnie i komfortowo.

Ćwiczenie 7 Unoszenie tułowia

Ćwiczenie to wzmacnia siłę bocznych mięśni tułowia, a także bioder. Jest to trudniejsze ćwiczenie, więc wykonuj je ostrożnie i tylko wtedy gdy, będziesz na to gotowy/a.

- Połóż się na boku z kolanami zgiętymi pod kątem 90 stopni.
- Łokieć powinien znajdować się bezpośrednio pod barkiem.
- Upewnij się, że jesteś w pozycji, w której kolana, biodra i barki są w linii prostej.
- Następnie napnij mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- Bardzo delikatnie unieś biodra z podłogi na niewielką wysokość – w razie potrzeby użyj drugiej ręki, aby się podeprzeć. Poczujesz pracę bocznych mięśni tułowia (od strony podłogi) oraz biodra. Jeśli nie czujesz się wystarczająco silny/a, po prostu spróbuj za kilka tygodni.
- Jeśli czujesz się wystarczająco silny/a, spróbuj unieść się w taki sposób, aby biodro



oderwało się od podłoża. Pamiętaj, aby utrzymać ciało w linii prostej.

- Na początku utrzymuj tę pozycję tylko przez 5–10 sekund. Przez cały czas oddychaj.
- Powoli opuść się i powtórz ćwiczenie.
- Pamiętaj o tym, aby normalnie oddychać oraz aby angażować mięśnie tułowia.
- Powtórz 2–3 razy po każdej stronie
- Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie.

ROZSZERZENIE TEGO ĆWICZENIA

Możesz rozszerzyć to ćwiczenie, utrzymując tę pozycję do 30 sekund i zwiększając liczbę powtórzeń do 3–4 razy po każdej stronie. Dbaj o poprawność wykonywanych ćwiczeń.

CZEGO NALEŻY UNIKAĆ?

Poniżej wymienione są przykłady powszechnie znanych ćwiczeń, które często występują na zajęciach grupowych prowadzonych w salach gimnastycznych, a także w programach internetowych oraz na zajęciach typu pilates czy joga.



- Tradycyjne „brzuski”, zwłaszcza z uniesionymi nogami.
- Przechodzenie z pozycji leżącej do siedzącej.
- Ćwiczenia typu „deska”.
- Pełne pompki.
- Unoszenie obu nóg, w których stopy odrywają się od podłogi jednocześnie.
- Ćwiczenia z użyciem piłki do fitnessu.

Wszystkie te ćwiczenia mogą powodować zwiększone (i niepożądane) ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej (ciśnienie wewnątrzbrzuszne) i należy ich unikać lub odpowiednio dostosować. Jeśli nie masz pewności, jakie ćwiczenia są dla Ciebie nieodpowiednie, porozmawiaj o tym z fizjoterapeutą lub innym specjalistą, np. trenerem.



W miarę postępów, które już zrobisz, pamiętaj, aby mimo wszystko zachować ostrożność podczas wykonywania niektórych ćwiczeń angażujących mięśnie brzucha.



Zdobyć zaufanie pacjenta

tekst

Agnieszka Świącicka

Staram się przekonać pacjentów, że samodzielna pielęgnacja stomii daje poczucie niezależności. Najlepiej działa metoda drobnych kroków, powolnego osławania się z własnym, trochę zmienionym ciałem – mówi **Joanna Szymańska-Żmuda**, Przedstawicielka Medyczna firmy ConvaTec na województwo lubelskie.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

W pracy Przedstawicielki Medycznej pani Joannie pomagają takie cechy charakteru, jak empatia, łatwość nawiązywania kontaktu, umiejętność słuchania, cierpliwość, łagodność, ale też stanowczość oraz wyznaczanie sobie granic psychicznego zaangażowania, bo bez nich szybko by się wypaliła.

Skończyła studia na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie i jako magister pielęgniarstwa rozpoczęła poszukiwanie pracy. – Czas był trudny. W szpitalach nie zatrudniano nowych osób. Wyjechałam więc do Warszawy i otrzymałam ofertę zatrudnienia w firmie ConvaTec jako pielęgniarka na infolinię. Był lipiec 2011 roku – wspomina pani Joanna Szymańska-Żmuda. I dodaje: – Nigdy nie było mi obojętne cierpienie innych ludzi, zawsze starałam się pomagać słabszym.

Decyzja o wyborze zawodu była łatwa, ale też dokładnie przemyślana.

Cenne doświadczenie

Pracując przez trzy lata (do lipca 2014 roku) w Dziale Pomocy firmy ConvaTec, obejmowała opieką pacjentów województw kujawsko-pomorskiego i mazowieckiego. Nie ukrywa, że początkowo udzielanie porad telefonicznie, bez osobistego kontaktu z drugą osobą, wydawało jej się abstrakcją. Szybko zrozumiała jednak, jak

ważna jest jej praca. – Wbrew pozorom rozmowa telefoniczna może bardzo pomóc. Dobrze przeprowadzona, pozwala poznać potrzeby i problemy, z jakimi boryka się pacjent, znaleźć ich najlepsze rozwiązanie i dobrać właściwy sprzęt. Równie ważne jest wsparcie psychologiczne, które otrzymuje osoba dzwoniąca na infolinię Działu Pomocy. Czasem fakt, że nie ma bezpośredniego kontaktu z drugą osobą pozwala pacjentowi bardziej się otworzyć, bo nie czuje skrępowania – tłumaczy pani Joanna. Stanowczo



podkreśla, że doświadczenie zdobyte na infolinii pomaga jej w pracy Przedstawicielki Medycznej w terenie. – Dział Pomocy to szkoła życia. Dzwonili pacjenci z różnymi problemami. Tacy, którzy wyszli ze szpitala i nie wiedzieli, jakich środków do pielęgnacji używać, jak odebrać sprzęt stomijny. Innym brakowało informacji dotyczących refundacji sprzętu stomijnego. Byli też tacy, którzy potrzebowali rozmowy, zrozumienia, bo po operacji wyłonienia stomii zmienił się cały ich świat, obraz własnego ciała. Dzwonili rodzice małych dzieci z wyłonią stomią i osoby ponad 80-letnie. Czuję się spełniona, bo codziennie mogłam robić tyle dobrego dla drugiego człowieka – przyznaje.

Sprawa priorytetowa

Po urlopie wychowawczym nadszedł czas podjęcia decyzji: co dalej? O powrocie do pracy w Dziale Pomocy nie myślała, bo ze względów rodzinnych nie mogłaby się przenieść z Lublina do Warszawy. I wtedy od pani Iwony Czubaszek, która jest Przedstawicielem Handlowym na terenie województwa lubelskiego, usłyszała o możliwości pracy jako Przedstawicielka Medyczna firmy ConvaTec. – Bardzo się ucieszyłam. Pojawiła się chwila zawahania, bo nie byłam wytrawnym kierowcą i kilometry, które miałabym pokonywać, trochę mnie przerażały – nie ukrywa pani Joanna. Obawy zostały jednak rozwiane i w marcu 2019 roku rozpoczęła przygotowania do nowych obowiązków. – Przez ponad dwa tygodnie jeździłam z panią Iwoną na wizyty do pacjentów stomijnych, którzy właśnie opuścili szpital. To przy niej zdobywałam wiedzę i bezpośrednie doświadczenie w pracy z pacjentem – relacjonuje. Nadszedł dzień, gdy odbyła swoją pierwszą samodzielną wizytę. Prawdziwym sprawdzianem okazało się zgłoszenie, które odebrała w trzecim dniu pracy. – Po godzinie 17 zadzwoniła córka pacjentki z Hrubieszowa. Jej mama wyszła ze szpitala, była załamana, sprzęt się nie trzymał. Miałam już zaplanowany kolejny dzień, ale uznałam, że sprawa jest priorytetowa, więc musiałam zmienić plany. O godzinie szóstej rano wyruszyłam w drogę, do pokonania miałam ponad 100 km. Dotarłam do pacjentki, pani Jadwigi. Rzeczywiście była załamana. Choroba nowotworowa źle wpłynęła na jej stan psychiczny. Sytuację pogarszała niedopasowany sprzęt stomijny, worki wciąż się odklejały, co unie-

możliwiało codzienne funkcjonowanie. Musiałam tak poprowadzić rozmowę, żeby zdobyć zaufanie pacjentki, pomóc jej zaakceptować zmiany, które zaszły w jej ciele i dobrać odpowiedni sprzęt stomijny. Było to dla mnie ogromne wyzwanie, ale udało mi się osiągnąć cel. Dziś pani Jadwiga żyje pełnią życia, stomia jej nie ogranicza. Ma siłę do walki z chorobą, wiem, że szczęśliwie przeszła chemio- i radioterapię, bo nadal utrzymujemy kontakt – tłumaczy.

Czasami pozwala sobie na refleksję, jak bardzo praca Przedstawicielki Medycznej i pielęgnarki stomijnej pomaga pacjentom w powrocie do normalnego życia. Wtedy zawsze odczuwa radość, że robi coś dobrego, pożytecznego.

Pokonywanie barier

O pacjentach stomijnych, którzy czekają na jej wizytę, pani Joanna dowiaduje się od koleżanek z infolinii. Często dzwonią też sami stomicy, bo dostali numer jej telefonu od innego pacjenta lub pielęgnarki w szpitalu, która doradziła im, by zaraz po powrocie do domu skorzystali z wizyty edukacyjnej.

– Firma ConvaTec oferuje pacjentom trzy wizyty. Pierwsza ma charakter instruktazowy. Ponieważ jestem osobą nową, nieznana, najpierw muszę przełamać lody. Rozmawiam, pytam, gromadzę informacje o stomii, operacji, samopoczuciu – tłumaczy pani Joanna. Zwykle podczas tej wizyty robi wywiad i edukuje pacjenta oraz jego rodzinę.

– Prezentuję sprzęt stomijny i akcesoria, których używam do pielęgnacji stomii oraz jej prawidłowego zaopatrzenia. Potem sporządzam notatkę lub robi to sam pacjent. Zapisuję główne etapy prawidłowej pielęgnacji stomii – wyjaśnia. Nigdy nie zakłada, ile potrwa ta pierwsza wizyta. U pacjentów, którzy wyszli ze szpitala, spędza średnio godzinę. Doskonale jednak pamięta spotkanie z pacjentem z urostomią, który przygotował długą listę pytań. Chciał poznać asortyment firmy, dowiedzieć się szczegółów o środkach do pielęgnacji stomii. Odpowiedzi skrupulatnie notował. Pani Joanna spędziła u niego prawie dwie godziny. Podczas następnych dwóch wizyt również musiała odpowiadać na kolejne pytania. Pytał, bo chciał jak najwięcej wiedzieć i odpowiednio przygotować się do samodzielnej zmiany sprzętu. Druga wizyta ma charakter kontrolny. – Pacjent wymienia sprzęt, a ja obserwuję. Jeżeli z czymś

sobie nie radzi, pomagam mu i doradzam. Jeżeli konieczna jest trzecia wizyta, przyjeżdżam, żeby udzielić pomocy – wyjaśnia.

Poczucie niezależności

Pani Joanna stara się przekonać pacjentów do samodzielnej wymiany sprzętu i pielęgnacji stomii. – Tłumaczę, że samodzielność daje poczucie niezależności. Gdyby coś się zadziało, odkleiło, podcięło, będą potrafili zareagować – wyjaśnia. Przekonywanie niektórych pacjentów trwa dłużej, a innych krócej. Tak opisuje swoją pracę: – Niekiedy przeszkadza bariera psychiczna, brak akceptacji własnego ciała, niechęć do patrzenia na swój brzuch. Czasem potrzeba wielu rozmów. Konieczne jest zdobycie zaufania. Zachęcam pacjentów, by zaangażowali się choćby w drobne czynności. Oswojenie się ze swoim ciałem, trochę zmienionym po odklejeniu sprzętu, obmycie go to zawsze krok do przodu. Pacjenci upewniają się, że stomia to nie rana, nie krwawi, nie boli. Powoli ją akceptują, nabierają pewności siebie. Zyskują niezależność, zaczynają sami zmieniać sprzęt. Metoda drobnych kroków działa. Pytana o najcenniejszą nagrodę dla Przedstawicielki Medycznej, bez wahania odpowiada: satysfakcja, że nauczył się pacjenta samodzielności. Jest wtedy niezależny, może wrócić do wcześniejszego trybu życia, o ile pozwala na to jego stan zdrowia.

Wyznaczanie granic

– Spotykam się z różnymi tragediami. Może łatwiej jest oswoić się z chorobą czy śmiercią starszej osoby, jednak w przypadku młodej jest to trudniejsze. Po wizycie, takiej jak ta w hospicjum u wyniszczonej chorobą nowotworową mamy 5-letniej córki, myślę o swoich dzieciach i że nie mogę się załamywać. Często też dzwonię do męża, mam w nim wsparcie. Bywa, że wsiadam do samochodu, przejadę kilka kilometrów i muszę się zatrzymać, wyjść, odetchnąć, otrzeć łzy. Wtedy najchętniej wykrzychałabym: dlaczego takie nie-szczęścia spadają na ludzi? – wyznaje pani Joanna. Gdy wraca do domu, stara się oddzielić pracę od życia rodzinnego, ale telefonu nie wyłącza. – Zapewniam pacjentów, że zawsze mogą do mnie dzwonić. Jeżeli jest potrzeba, wolę, żeby nie czekali do następnego dnia. Mała porada, udzielona wcześniej, pomaga uniknąć poważnych problemów w przyszłości – tłumaczy. ■



Zdrowie w zasięgu talerza

tekst

Anna Zarębska-
-TutakDziennikarka zajmująca się
tematyką społeczną i zdrowotną

O pięciu porcjach owoców i warzyw co dnia słyszał każdy z nas. Jednak nie wszyscy wiedzą, że te porcje warto różnicować ze względu na działanie profilaktyczne wobec wielu chorób. A niektóre z produktów wpływają korzystnie na organizm przy już zdiagnozowanych schorzeniach.

Dieta bogata w owoce i warzywa jest skuteczną profilaktyką m.in. miażdżycy i chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy typu 2. oraz nowotworów. Sprzyja też trawieniu i wpływa na nasz wygląd, bo hamuje procesy starzenia w komórkach.

Czym się kierować?

Gdy kilka lat temu na łamach *Preventing Chronic Disease* ukazał się artykuł poświęcony tzw. gęstości odżywczej, dietetyczne wybory zyskały nowy kontekst. Kierująca badaniami dr Jennifer di Noia z William Paterson University skupiła się na 17 składnikach odżywczych. Były to: potas, błonnik, białko, wapń, żelazo, tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy, cynk oraz witaminy A, B₆, B₁₂, C, D, E i K. Związki te uznane są za czynniki wspierające procesy antynowotworowe. W trakcie badania ustalono, że składniki te są obecne w warzywach i owocach w różnym stężeniu, a ich biodostępność – czyli to, ile faktycznie dostaje się ich do krwiobiegu i podlega wchłanianiu – jest inna w zależności od produktu. Badaczka doszła do wniosku, że produkty dostarczające danego składnika w dużej ilości, są często pozbawione innych. Na podstawie przyjętych parametrów określiła tzw. gęstość odżywczą dla 47 owoców i warzyw. Gęstość to wypadkowa zawartości składników odżywczych i ich przyswajalności. Na szczycie tabeli produktów chroniących przed chorobami przewlekłymi znalazły się: m.in. rukiew wodna, kapusta pekińska, burak, botwina, szpinak, cykorja, sałata, pietruszka, kapusta, endywia, szczypiorek, jarmuż i mniszek lekarski. Co ciekawe, gęstość odżywcza zależała od koloru: wszystkie zielone warzywa oraz ich liście były



FOT. FOTOLIA

Warto znać indeks glikemiczny i wartość energetyczną różnych produktów, w tym owoców i warzyw, bo dzięki temu możemy komponować jadłospis na miarę potrzeb naszego organizmu i kontrolować wagę.

wyżej w zestawieniu niż bulwy, a także produkty pomarańczowe czy żółte.

Pokonać chorobę

Powyższe analizy w większości znajdują potwierdzenie w rekomendacjach dietetyków i lekarzy. Warto jednak wiedzieć, co jeść, gdy chcemy zatroszczyć się o konkretne funkcje naszego organizmu.

Ochrona układu krążenia

Dobrym wyborem będą tu zielone warzywa, jak **sałata, szpinak, brokuł, brukselka czy jarmuż**. Wśród owoców wygrywają **cytrusy**. Korzystnie działa także błonnik, który w warzywach i owocach ma formę rozpuszczalną. Zazwyczaj są to pektyny, beta-glukany, fruktany, oligosacharydy, które wiążą się z cholesterolem, przez co mniej-
sza jego ilość trafia do krwi, ale także regulują

proces wydalania, dlatego są świetnym elementem profilaktyki zaparcí i problemów trawiennych, np. związanych z florą bakteryjną jelita grubego. Najwięcej błonnika znajdziemy w **porzeczkach, malinach, agrestach, awokado, gruszkach i jabłkach**. Z warzyw wybierajmy **strączkowe**.

W walce z nadciśnieniem warto sięgać po rodzime **buraki**, a zwłaszcza wyciśnięty z nich sok. A wszystko dzięki zawartym w burakach azotanom, które rozszerzają naczynia krwionośne. Podobnie – ale dzięki zawartości potasu – działają **banany, bataty, ziemniaki, pomidory, botwina, dynia, szpinak, soczewica i czerwona fasola**.

Uwaga dietetyka: Osoby ze stonią powinny uważnie się obserwować i wprowadzać na początek niewielkie ilości strączków. Ważne, aby nasiona moczyć min. 12 godzin w wodzie. Po kilku godzinach można wodę zmienić i już docelowo

gotować w świeżej (nie może być to woda z moczem) – bez przykrycia przez pierwsze 20–30 minut. W eliminacji lub złagodzeniu wzdęć pomoże dołek kminku lub majeranku.

Profilaktyka nowotworów

Tu warto ponownie zwrócić uwagę na zielone warzywa liściaste, które w składzie nie mają skrobi, za to dużo ważnych mikroelementów jak magnez, potas, witamina C, kwas foliowy czy chlorofil. Cenne są: **sałata, szpinak, cykoria, roszponka**, ale także działające antyzapalnie: **cebula i czosnek**, bogate w silnie antyoksydacyjne: glutation, cysteinę i allicynę, które działają antywirusowo, antyzapalnie, chroniąc przed nowotworem jelita grubego.

Osobne miejsce zajmują warzywa krzyżowe: **kapusta** (biała, czerwona, pekińska, włoska), **kalafior, brokuły, brukselka, kalarepa, jarmuż**. Zawierają sporo błonnika, a także glikozydy, które hamują rozwój raka, m.in. przełyku, żołądka, odbytu. W składzie mają też dużo witamin z grupy B oraz witaminę E, a z minerałów m.in. siarkę, mangan, kobalt, chrom, wapń, żelazo, potas, cynk. **Uwaga dietetyka:** Podobnie jak strączkowe, również rośliny krzyżowe mogą powodować nieprzyjemne wzdęcia. Produkty z tej rodziny jedzone na surowo, np. biała kapusta, niedokładnie przeżute i strawione, mogą zablokować stomię. Kapustę, brokuły czy brukselkę warto gotować bez przykrycia, żeby pozbyć się olejków i związków siarki, które mogą nasilać nieprzyjemny zapach gazów powstałych w jelicie.

Warto wprowadzić do diety także produkty o intensywnej, ciemnej barwie. Dzięki bioflawonoidom, pektynom, polifenolom, a zwłaszcza cennemu kwasowi elagowemu **maliny, jeżyny, jagody, truskawki** czy **ciemne winogrona** znajdują się w czołowie, jeśli chodzi o działanie przeciwzapalne. W kontekście walki z rakiem i przeciwdziałania mu nie można pominąć **cytrusów**. Ich dobroczynny wpływ zawdzięczamy witaminie C, flawonoidom, które wpływają na prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych, oraz D-limonenowi, który hamuje procesy nowotworowe w komórkach.

Przeciw cukrzycy, kontrola masy ciała

Profilaktyka w tym przypadku to regularny ruch, a przede wszystkim niedopuszczenie

do nadwagi lub otyłości. Istotne znaczenie mają takie parametry jak: indeks glikemiczny i wartość energetyczna produktów – chodzi o to, aby jeść tyle, ile organizm potrzebuje, regularnie i mniejsze porcje.

Ważne miejsce w diecie osób dbających o poziom cukru i wagę zajmuje błonnik, który hamuje łąkanie. Aby go sobie dostarczyć, nie warto ograniczać **warzyw w każdej postaci**. Natomiast owoce powinny być obecne w codziennym jadłospisie z umiarem, a jeśli już to te o niskim IG: **wiśnie, maliny, grejpfruty, czereśnie, czarne porzeczki, awokado**. Najlepiej spożywać je na surowo. Działanie antycukrzycowe mają też **truskawki**, bo aktywują białka odpowiedzialne za mechanizmy obronne organizmu.

Odporność

Szczególnie ceniona jesienią i zimą, wymaga wsparcia w postaci zróżnicowanej, dobrze zbilansowanej diety. Poza witaminą D, której źródłem są głównie ryby i żółtko jaj, znaczącą rolę przypisuje się witaminie C, która pobudza produkcję białych krwinek, a także dba o kondycję naczyń krwionośnych. Szukajmy jej w **warzywach kapustnych, natce pietruszki, papryce, szpinaku, pomidorach, owocach jagodowych i cytrusach**.

Korzystny wpływ na odporność wykazuje także beta-karoten, obecny m.in. w **marchwi, szpinaku, natce pietruszki, botwinie, cykorii, sałacie, czerwonej papryce, pomidorach, dyni**.

Układ immunologiczny wspiera też allicyna, zawarta w **cebuli, szczypiorku, czosnku** czy **porze**.

Uwaga dietetyka: Cebula i czosnek należą do tych produktów w diecie osób ze stomią, na które warto zwracać uwagę ze względu na szerokie właściwości zdrowotne. Przy nadmiernym spożyciu mogą jednak powodować nieprzyjemny zapach gazów, dlatego równolegle do diety dobrze jest wprowadzić produkty, które pomagają zlikwidować ten problem: **pietruszkę, sałatę, żurawinę i sok żurawinowy**.

Nie sposób też pominąć **kiszonek**, które wspierają tworzenie w jelitach korzystnych warunków dla rozwoju tzw. dobrych bakterii oraz zapobiegają namnażaniu się szkodliwych bakterii gnilnych.

Dobry wzrok

Kluczowe dla tej funkcji są witamina A oraz luteina. Obie przeciwdziałają zwyrodnieniu plamki

Jak jeść?

- Największą gęstość odżywczą mają sezonowe owoce i warzywa. Dobrze jest je spożywać przede wszystkim na surowo, po dokładnym umyciu.
- Gdy kończy się sezon, warto przygotować lub kupować mrożonki.
- Warzywa raczej krótko blanszujemy, niż długo gotujemy, ponieważ tracą wtedy sporo wartości odżywczych.

żółtej i rozwojowi zaćmy. Cenne substancje znajdziemy w **marchwi, jagodach, natce pietruszki, szpinaku, czerwonej papryce, morelach, brzoskwinia, jagodach i czarnych porzeczkach**. Wybieramy **żółte i pomarańczowe owoce i warzywa**, dodatkowo zawierające antyoksydacyjną witaminę C.

Warto też jeść **orzechy**, bogate w silne antyoksydanty: miedź, selen i mangan. Działanie wspierające siatkówkę oka wykazuje cynk – jego źródła to: **pomidory, natka pietruszki, kapusta i strączki**.

Mocne kości

Poza ograniczeniem spożycia soli i fosforu (uwaga na sery żółte!) oraz profilaktyką otyłości najważniejszymi składnikami odżywczymi wpływającymi na kondycję kości i stawów są wapń, witamina D, kwasy omega-3, witaminy B₁₂, C i K, a także magnez i chrom. Z tego względu warto jeść rośliny sojowe i strączkowe, jak **fasola, soczewica, ciecierzka**. Doskonałe źródła wapnia to: **jarmuż, botwina, szpinak, sałata, kapusta pekińska** czy **orientalne wodorosty**. Wapń z warzyw dobrze się wchłania w towarzystwie magnezu, zatem **warto je łączyć z produktami zbożowymi**. Ponadto bogate w białko są **suszone owoce**.

Uwaga dietetyka: Suszone owoce to świetna i zdrowa alternatywa dla słodyczy. W diecie osób ze stomią muszą być one spożywane bardzo uważnie: dobrze pogryzione i przeżute. Suszone owoce zawierają spore ilości nierozpuszczalnego błonnika, dlatego ich duże spożycie może nasilać biegunki. ■

Konsultacja: Ewa Sypnik-Pogorzelska, dietetyk, www.dietosfera.pl



Na listy odpowiada dr n. med. Wojciech Szczęsny

dr hab. n. med.
Wojciech
Szczęsny

Klinika Chirurgii Wątroby
i Chirurgii Ogólnej
CMUMK
Szpital Uniwersytecki
nr 1 im. dr. A. Jurasza
w Bydgoszczy



Profilaktyka perforacji uchyłków

Wyłoniono u mnie stomię na jelicie grubym z powodu perforacji uchyłka jelita grubego. Obecnie mam się poddać operacji odtworzenia ciągłości przewodu pokarmowego. Czy są badania sprawdzające sprawność zwieraczy? Jak uniknąć ponownej perforacji uchyłka?

Piotr z Chojnic

Przed taką operacją najważniejszy jest stan pozostawionej części jelita. Kontroluje się ją, wykonując kolonoskopię poprzez stomię, oraz ogląda się pozostawiony fragment jelita z odbytnicą. Ocenia się też błonę śluzową i obecność uchyłków, polipów czy innych zmian.

Jeśli chodzi o zwieracze, lekarz ocenia ich jakość poprzez badanie palcem (*per rectum*). W przypadku wątpliwości istnieje badanie, które może dokładnie ocenić ich funkcję, zwane manometrią. Co do uchyłków, niestety jest to choroba na całe życie. Nie można się

w 100 proc. zabezpieczyć przed jej powikłaniami (np. krwawienia, zapalenia, w tym powikłane perforacją). Jak więc postępować? Uważa się, że należy zwiększyć ilość błonnika w diecie (otręby pszenne, warzywa, owoce, błonnik dostępny w aptekach) oraz objętość wypijanych płynów. Oba sposoby służą profilaktyce zaparć. Z farmakologicznych sposobów poleca się comiesięczną kurację specjalnym antybiotykiem – ryfaksyminą. Zarówno celowość tej kuracji, jak i czas jej trwania należy omówić z chirurgiem lub gastrologiem.



Urlop po wyłonieniu stomii

Mam wyłonią stomię na jelicie grubym z powodu choroby Leśniowskiego-Crohna. Operacja była dla mnie dużym szokiem. Teraz czuję się lepiej i chciałabym już wyjechać na wakacje.

Czy ze stomią mogę podróżować, czy mogę się kąpać bez obaw o odklejenie worka?

Maria z Warszawy

Podróż osoby ze stomią nie różni się niczym od podróży turysty bez stomii. Problemem może być „biegunka podróżnych” w krajach o niskim poziomie higieny. Korzystamy tam tylko z pewnych źródeł pokarmu, a płyny pijemy wyłącznie z zapieczętowanych butelek. Jeśli sprzęt stomijny jest idealnie dobrany i osoba ze stomią na co dzień nie ma problemów z jej zaopatrzeniem, to większość producentów nie widzi przeciwwskazań do kąpieli

z workiem stomijnym. Warto wtedy dodatkowo go zabezpieczyć, np. stosując paski mocujące Varimate lub zielone gaziki ConvaCare, które zwiększają lepkość przylepca. Konieczne trzeba też pamiętać o zabezpieczeniu filtra specjalną naklejką.

Po wyjściu z wody morskiej najlepiej opłukać się pod prysznicem i wymienić sprzęt. Korzystanie z basenów przez osoby ze stomią powinno być określone w regulaminie obiektu.



Stomia u małego dziecka

Mój 5-letni synek trzy miesiące temu miał wykonaną kolostomię. Czy u dziecka ze stomią trzeba zwrócić baczniejszą uwagę na jej wygląd?

Marta ze Skwierzyny

U małych pacjentów możemy się spodziewać podobnych powikłań stomii, jak u dorosłych. Ważny jest wybór dobrej jakości sprzętu, przeznaczonego specjalnie dla dzieci. Taki sprzęt oferuje firma ConvaTec, a materiał Stomahesive®, z którego zbudowane są płytki i przylepce worków, jest nie tylko hypoalergiczny, ale ma właściwości gojące i chroniące przed podrażnieniem. Właśnie taki sprzęt powinien być stosowany u dzieci, bo ich skóra jest cieńsza i delikatniejsza od skóry dorosłych, a przez to szczególnie podatna na zmiany. Warto też pamiętać o tym, by u małych pacjentów nie powodować dyskomfortu związanego z odklejaniem przylepca i w tym celu stosować areozol do usuwania przylepca Niltac. Jeżeli podrażnienia czy uczulenia raz wystąpią u dziecka, mogą powodować większą skłonność do alergizacji w przyszłości. W razie pojawienia się powikłań należy skonsultować się z lekarzem z poradni stomijnej. Potrzebna może być też wizyta u dermatologa, który zleci leczenie łagodzące podrażnienia skóry i zapobiegające ich ponownemu występowaniu. Do przemywania skóry wokół stomii warto stosować piankę Aloe Vesta, która łagodzi podrażnienia i nawilża skórę, a przy tym nie zmniejsza przyczepności sprzętu stomijnego.

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

Dwuczęściowy sprzęt stomijny

NATURA[®] 

Stworzony z myślą o Twojej stomii



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

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

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

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



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

800 120 093

ConvaTec Polska sp. z o.o.

Al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa,
www.convatec.pl, www.stomia.pl, dzial.pomocy@convatec.com

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

 **ConvaTec**



SPRZĘT STOMIJNY CONVATEC OFERUJĄ PONIŻSZE SKLEPY MEDYCZNE

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

Woj. dolnośląskie

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

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

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

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

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

Głogów 67-200
Sklep Med. KORIM
ul. Kościuski 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. Iwackiewicza 5, tel. 76 721 11 66

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

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

Lubin 59-300
Sklep Med. EMAG
ul. Sikorskiego 5A, tel. 76 724 96 16

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

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

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

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

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

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

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

Wrocław 51-319
Sklep Med. INTERMEDICA
ul. Sycowska 68, tel. 71 789 33 55

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

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

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

Woj. kujawsko-pomorskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wiechorki 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
pl. Plac 3-go Maja 16A, tel. 82 576 19 45

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. lubuskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. łódzkie

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

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

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

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

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

Łódź 90-427
NZOZ Centrum Medyczne
ul. Kościuski 48, tel. 42 636 98 11, 636 98 12

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. ORT-MED
ul. Mickiewicza 16, tel. 44 680 95 47

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

Skierniewice 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

Woj. małopolskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. mazowieckie

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

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

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

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

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

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

Przasnysz 06-300
Sklep Med. (na terenie szpitala)
ul. Sadowa 9, tel. 29 753 44 53,
tel. kom. 504 250 777

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. 518 529 799

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

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

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

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

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

Woj. opolskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. podkarpackie

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

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

SPRZĘT STOMIJNY CONVATEC OFERUJĄ PONIŻSZE SKLEPY MEDYCZNE

Sprzęt stomijny dostępny jest w rekomendowanych cenach katalogowych ConvaTec w większości wymienionych poniżej sklepów (patrz: adresy sklepów na niebieskim tle). 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. 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/UO1, tel. 85 746 15 60

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 Witosła),
tel. 87 565 78 81, tel. kom. 665 281 884

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

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 3951970

Gdańsk 80-850
Sklep Med. ORTOMAX
MEDICA HUMANA
ul. Rajską 14A-8, tel. 58 309 10 71

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. śląskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Katowice 40-833
Sklep Ortoped.-Med. REMED
ul. Ślaska 5, tel. 32 353 90 40

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Skoczów 43-430
Sklep Med. DAGMED
ul. Morcinka 168
(bud. poradni NOVUM),
tel. kom. 509 511 527

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 Ziel.-Med. ZIOŁO-LEK
ul. 26 Marca 160, tel. 32 455 68 50

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. świętokrzyskie

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

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

Kielce 25-736
Sklep Med. LIFE+
ul. Grunwaldzka 45, tel. kom. 723 690 795

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

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

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

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

Sandomierz 27-600
Sklep Med. LIFE+
ul. 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. Zeromskiego 28, tel. kom. 697 072 163

Woj. warmińsko-mazurskie

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

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

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

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

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

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

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

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

Olsztyn 10-228
Sklep Med. LEMAR w Szpitalu MSW
ul. Wojska Polskiego 37, tel. 89 320 02 10

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

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

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

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

Olsztyn 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

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

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

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

Pleszew 63-300
Sklep Med. AKSON
ul. Poznańska 125, tel. 62 508 00 11

Poznań 60-371
Sklep Med. MEDICA HUMANA MAG-STOM
ul. Międzybórz 10/39, tel. 61 687 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. CENTER
ul. Kupiecka 3B lok. U2, tel. 94 352 21 16

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

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

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

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

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



ADRESY PORADNI STOMIJNYCH I PIELĘGNIARSKICH PUNKTÓW KONSULTACYJNYCH

Woj. dolnośląskie

Dolnośląskie
Centrum Onkologii,
Poradnia Stomijna,
pl. Hirszfelda 12
53-413 **Wrocław**
Budynek H, piętro 1, p. 117
Czynna w każdy wtorek
w godz. 15.00–17.00
Opiekun: piel. Ewa Obuszko
tel. kom. 603 672 269

Wojewódzki Szpital
Specjalistyczny,
Poradnia Stomijna,
ul. Kamieńskiego 73A
51-124 **Wrocław**
Czynna w każdy wtorek
od godz. 15.00
Opiekun: piel. Anna Śmizewska
tel. kom. 781 827 328

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-pomorskie

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

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

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

Woj. lubelskie

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

Woj. małopolskie

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

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

Szpital Skawina Sp. z o.o.
im. Stanley Dudricka

Poradnia Stomijna,
ul. Tyniecka 15
32-050 **Skawina**
tel. 12 444 65 26,
12 444 65 26, wew. 1

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

Woj. mazowieckie

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

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

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

Szpital Bielański, Pawilon H
Poradnia Stomijna,
ul. Ceglowska 80
01-809 **Warszawa**
Kierownik poradni:
prof. dr hab. n. med.
Marek Szczepkowski
tel. 22 569 04 70

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

Poradnia Stomijna JUMEDICA
al. Tysiąclecia P.P. 4D
15-111 **Białystok**
gabinet 02 (parter)
Opiekun: piel. stom.
Grażyna Majewska
tel. kom. 736 078 570
Wymagana jest wcześniejsza
telefoniczna rejestracja wizyty.

Poradnia Stomijna
przy Wojewódzkim
Szpitalu Zespolonym,
ul. Skłodowskiej-Curie 26
15-950 **Białystok**
Kierownik poradni:
dr n. med. Jacek Lewandowski
tel. 85 748 83 82

Woj. podkarpackie

Poradnia Stomijna,
ul. Słowackiego 11

35-060 **Rzeszów**
tel. 17 852 82 77

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

Woj. pomorskie

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

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

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

Woj. śląskie

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

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

Woj. świętokrzyskie

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

Woj. warmińsko-mazurskie

Poradnia Stomijna
z Poradnią Chirurgii Ogólnej,
ul. Konopnickiej 1

19-300 **Elk**

Kierownik poradni:
dr Maria Ulrych-Karasińska
Czynna we wtorki
w godz. 15.00–17.00
tel. 87 610 84 17

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

Woj. wielkopolskie

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

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

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

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

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

Woj. zachodniopomorskie

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

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

Limity na sprzęt stomijny

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

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

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

Polskie Towarzystwo Stomijne POL-ILKO

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

Siedziba: Polskie Towarzystwo Stomijne POL-ILKO, ul. Przybyszewskiego 49, 60-355 Poznań

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

Oddziały regionalne (adresy do korespondencji):

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

Stomia w internecie

www.convatec.pl

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

www.stomia.pl

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

www.polilko.pl

Strona Polskiego Towarzystwa Stomijnego POL-ILKO.

www.ostomyinternational.org

Anglojęzyczna strona towarzystwa IOA.

www.ostomy.fsnet.co.uk

Anglojęzyczna strona poświęcona głównie kolostomii.

Stowarzyszenia stomijne

1. Pomorskie Stowarzyszenie Stomijne

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

2. Dolnośląskie Stowarzyszenie Stomijne

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

3. Łódzkie Stowarzyszenie Stomijne

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

Kluby osób ze stomią

1. NOWY SĄCZ

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

2. PIŁA

– Ewa Sowińska, ul. Jagiellońska 11, 64-920 Piła, tel. 67 214 16 54.

3. RACIBÓRZ

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

4. WARSZAWA

– Dorota Kaniewska, Ośrodek „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B, 01-011 Warszawa. Spotkania w każdą ostatnią środę

miesiąca, w godz. 12–14 w ośrodku „Nowolipie”.

5. ZABRZE BISKUPICE

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



Wsparcie

Dział Pomocy

800 120 093



Opieka
Przedstawiciele
Medyczni



Produkty
sprzęt stomijny
i akcesoria



Edukacja
www.stomia.pl



Spółeczność

Wielkie Powroty • www.convatec.pl



**Jesteśmy po to, by poprawiać
jakość życia pacjentów**

Dział Pomocy ConvaTec

Bezpłatna infolinia: **800 120 093**

Linia czynna od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 17:00.

„Dyżurny” numer Działu Pomocy tel.: **608 555 536**

Numer czynny pon.-pt. 17:00-22:00 oraz sob.-niedz. 10:00-15:00*