

nasza Troska

WAŻNE!

ZMIANY
W REFUNDACJI
SPRZĘTU
STOMIJNEGO

PIELĘGNACJA STOMII

PROF. TOMASZ
BANASIEWICZ
O PREHABILITACJI

FIZJOTERAPIA

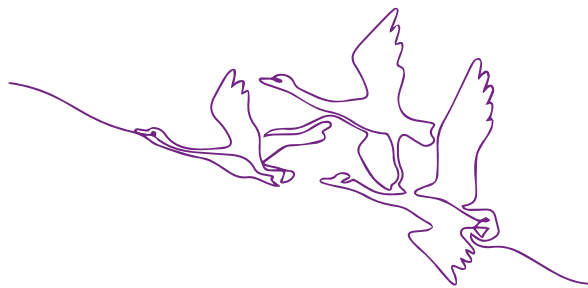
GDY BOLI
nas szyja

PORTRET

KONRAD
GLINKA
🎧 Mam
wsparcie,
mam
energię

SPIS TREŚCI

DONIESIENIA POL-ILKO	4
FELIETON Dr Wojciech Szczęśny	5
PORTRET Konrad Glinka	6
PIELĘGNACJA STOMII Szansa na lepsze leczenie	10
FIZJOTERAPIA Gdy szyja pobolewa	14
PRAWO Nowe zasady refundacji?	16
NOWE PRODUKTY ESENTA™ - pielęgnacja dopasowana do potrzeb	18
SPOTKANIA Dorota Chotecka	20
ZDROWIE Wstydlivy letni problem	24
DIETA Nawodnienie to podstawa	26
NOWE TECHNOLOGIE Opieka w wersji smart	28
PSYCHOLOGIA Pokonaj stres skutecznie	30



Lato zbliża się ku końcowi, mamy więc nadzieję, że ciepłe, słoneczne miesiące pozwoliły Państwu naładować psychiczne baterie i wzmocnić się na cieple. Dodajemy coś od siebie - odpowiedzi, jak skutecznie pozbyć się stresu (s. 30) i jak dobrze nawodnić organizm, (s. 26). Porcję zdrowotnych instrukcji uzupełniamy o informacje, jak dbać o zdrowie stóp (s. 24) - przydadzą się w czasie jesiennych wizyt na basenie, oraz jak reagować, gdy poczuje ból w szyi (s. 14).

Ale to, na co szczególnie chcemy zwrócić Państwa uwagę, to bogaty pakiet informacji przygotowany szczególnie z myślą o osobach z wyłonioną stomią. Zachęcamy do lektury tekstu o planowanych zmianach w refundacji sprzętu medycznego (s. 16) - warto się z nimi zapoznać. Przedstawiamy nową, przyjazną linię produktów do pielęgnacji stomii i skóry wokół niej - ESENTA™ (s. 18). Polecamy też wywiad z prof. Tomaszem Banasiewiczem o tym, jak dzięki rehabilitacji możemy doskonale przygotować się do leczenia i operacji (s. 10). Wreszcie o tym, jak życie ze stomią wygląda w praktyce, opowiada - z energią i optymizmem - Konrad Glinka. Zapraszamy do lektury!

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

Nr 67, Sierpień 2022

KUPON PROSZĘ ODEŚLAĆ W ZAŁĄCZONEJ KOPERCIE
PROSZĘ WYPEŁNIĆ DRUKOWANYMI LITERAMI



nasza
Troska

IMIĘ:

NAZWISKO:

ULICA, NUMER DOMU/NUMER LOKALU:

KOD POCZTOWY I MIEJSCOWOŚĆ:

ADRES E-MAIL:

TELEFON Z NR KIER.:

ROK URODZENIA:

DATA OPERACJI:

RODZAJ STOMII: ☐ KOŁOSTOMIA ☐ ILEOSTOMIA ☐ UROSTOMIA

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

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

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

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

Zyskuje Pani/Pan:

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

Chcę otrzymywać informacje na wskazany w formularzu:

☐ adres e-mail ☐ numer telefonu ☐ adres korespondencyjny

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

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

DATA I PODPIS PACJENTA LUB RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO:

IMIĘ I NAZWISKO PIELĘGNIARKI:

PIECZĘĆ SZPITALA

OPIEKA ZDROWOTNA ZMIENIA SIĘ, MY TAKŻE

Obserwując trendy w opiece zdrowotnej, przeanalizowaliśmy publikacje różnych organizacji, które mówią, że:

- populacja się starzeje,
- rosną potrzeby w zakresie opieki długoterminowej,
- pacjenci mają coraz większy wpływ na podejmowanie decyzji o swoim leczeniu,
- pacjenci oczekują całościowego podejścia do opieki i możliwości korzystania z pomocy medycznej poprzez różne kanały,
- firmy medyczne powinny oferować coś więcej niż tylko dostarczanie specjalistycznych produktów medycznych.

BADANIA CONVATEC

W ciągu ostatniego roku wysłuchaliśmy ponad 2400 pacjentów i pracowników ochrony zdrowia, co pozwoliło nam poznać rzeczywiste wyzwania, przed którymi stoją, i pomogło zrozumieć, czego oczekują od nowoczesnej marki z segmentu ochrony zdrowia.

Okazało się, że:

- 87 proc. pacjentów cierpi z powodu wykluczenia, które jest spowodowane ich stanem zdrowia,
- 99 proc. pacjentów uważa, że wykluczenie, które ich dotyka, ma negatywny wpływ na ich zdrowie, zaś
- 44 proc. pacjentów czuje się zakłopotanych, gdy mówi o swojej chorobie.

Prawie wszystkie (96 proc.) pielęgniarki uważają, że potrzebują więcej

zasobów, aby w pełni opiekować się pacjentami i ich wspierać, podczas gdy prawie połowa z nich (47 proc.) twierdzi, że brakuje im na to czasu.

ODPOWIEDŹ NA POTRZEBY

Nowe hasło ConvaTec „forever caring” oznacza nieustanną, troskliwą opiekę nad pacjentami z chorobami przewlekłymi, a także wsparcie pracowników ochrony zdrowia. To właśnie

logo symbolizującym troskliwe ramiona ConvaTec i pracowników ochrony zdrowia, które łączą się w uścisku wokół pacjenta - stawiając go w centrum wszystkich działań ConvaTec i personelu medycznego.

GWARANTOWANE WSPARCIE

W firmie ConvaTec zdajemy sobie sprawę z tego, że bez względu na to, z jakim wyzwaniem medycznym



convatec
— forever caring —

Nasze nowe logo symbolizuje pacjenta, który jest otulony kolejnymi warstwami opieki. Kula znajdująca się w centralnej części naszego nowego logo to pacjent, którego otaczamy opieką i troską. Otaczające pacjenta warstwy to opieka świadczona przez pracowników ochrony zdrowia, ale także wsparcie, jakie ConvaTec oferuje zarówno pacjentom, jak i personelowi medycznemu.

pacjenci znajdują się bezpośrednio w centrum wszystkich naszych działań.

Opierając się na fundamentach naszej marki: „rekonwalescencji” i „technologii”, pragniemy kontynuować naszą tradycję innowacji w dziedzinie opieki zdrowotnej.

Obietnica „forever caring” - oznacza, że otaczamy opieką za pomocą nowej tożsamości marki, która opiera się na ciepłych, przyjaznych kolorach oraz

borykają się pacjenci, każdy z nich ma do przebycia własną drogę i każda droga jest inna. Chcemy towarzyszyć pacjentom w tej trudnej drodze, wspierając ich na każdym etapie ich życia z chorobą.

Dlatego troszczymy się o pacjentów, ich opiekunów i pracowników ochrony zdrowia — to nasze zobowiązanie i obietnica, że będziemy udzielać pacjentom i pracownikom ochrony zdrowia potrzebnego wsparcia. ●

**nasza
Troska**

„Nasza Troska”

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

www.convatec.pl
www.stomia.pl

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

Bezpłatna infolinia:
800 120 093

Redaktor naczelna
Monika Hab

Redaktor prowadząca
Anna Zarębska-Tutak

Redakcja
Lidia Butowska
Urszula Sobczak
lek. med. Marcin Pustkowski
dr Wojciech Szczęsny

Opracowanie graficzne
Natalia Królikowska

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



Pozostało jeszcze wiele miejsc do zwiedzenia, więc kolejne spotkanie - za rok

TYDZIEŃ GODNOŚCI OSÓB ZE STOMIĄ 1-7 PAŹDZIERNIKA

Osoby ze stomią w Polsce są nadal marginalizowane i wykluczane z życia społecznego i zawodowego. Nie mając wsparcia i pomocy, doświadczając niekorzystnych konsekwencji z racji choroby nowotworowej, ograniczamy swoją aktywność. Do tego dochodzą ciągłe zmiany w sferze refundacji i dostępie do sprzętu stomijnego oraz środków pielęgnacyjnych. Mając na względzie powyższe, decyzją walnego zgromadzenia delegatów POL-ILKO w czerwcu 2022 r. uchwalono **Tydzień Godności Osób ze Stomią w Polsce**. Chcemy propagować m.in. prawo stomików do godnego i pełnego aktywności życia, większą otwartość społeczeństwa na stomików (i odwrotnie), zdrowy tryb życia i większy udział Polaków w badaniach profilaktycznych.

PROJEKT ZMIAN W REFUNDACJI

8 lipca 2022 r. Ministerstwo Zdrowia opublikowało projekt zmiany rozporządzenia w sprawie wyrobów medycznych. POL-ILKO podjęło wszelkie starania celem zmiany tego projektu. Ukazało się już kilka reportaży i artykułów na ten temat. Jesteśmy w kontakcie z przedstawicielami parlamentu, Rzecznikiem Praw Pacjentów oraz członkami Rady Organizacji Pacjentów przy Ministrze Zdrowia. Informacje są dostępne na stronie www.polilko.pl oraz na naszym profilu Facebook. ●

Zarząd Główny POL-ILKO

Rowerem przez Pieniny

W dniach 5-10 czerwca odbyło się spotkanie rowerowe stomików z Czech, Słowacji, Węgier i Polski pod hasłem Stoma Cyklo Tour V4 Pieniny 2022.

Gościliśmy też prezesa Europejskiego Stowarzyszenia Stomijnego (EOA), Jona Thorkelssona z Islandii. W sumie uczestniczyło 27 osób, w tym 14 z Polski. Naszą bazą była przyjazna i rodzinna Willa Jaroszkówka w Kluszkowcach. Przemierzaliśmy malownicze trasy wokół Jeziora Czorsztyńskiego, z widokiem na Pieniny, Gorce i Tatry.

Zwiedziliśmy zamki w Czorsztynie i Niedzicy, zabytkowy kościół w Dębni - wpisany na listę UNESCO, a także Przełom Białki w Obłazowej, Łapszankę i Szczawnicę. Niektórzy zaznali kąpieli w termach podhalańskich oraz zwiedzili atrakcje Zakopanego. Na deser był sptyw Dunajcem.

Pogoda dopisała, więc humory i moc atrakcji były znakomitą promocją Małopolski, zwłaszcza wobec gości z zagranicy. Kontynuacja na pewno nastąpi w przyszłym roku. ●



Z WIZYTĄ NA SŁOWACJI

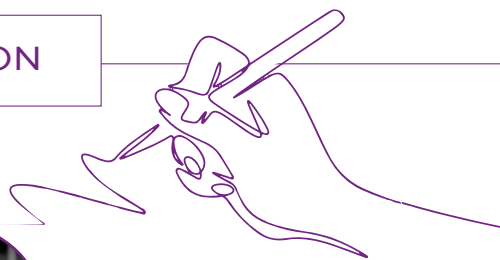
Od 17 do 19 czerwca odbyło się spotkanie graniczne stomików z Czech, Słowacji i Polski. Ogółem uczestniczyło 65 osób. Gościliśmy na Słowacji w pięknych okolicach Trenczyna nad Wagiem. Był czas

na program kulturalno-folklorystyczny, prezentacje sprzętu stomijnego, zawody sportowe oraz wspólne biesiadowanie. Trzy dni upłynęły bardzo szybko i w dobrych humorach. Nawiązały się nowe znajomości i przyjaźnie. ●

DR N. MED. ANDRZEJ ANDRZEJEWSKI

W maju dotarła do nas smutna wiadomość o śmierci dr. Andrzeja Andrzejewskiego, wieloletniego pracownika II Katedry i Kliniki Chirurgii Ogólnej, Gastroenterologicznej i Nowotworów

Układu Pokarmowego UM w Lublinie, jednego z największych przyjaciół stomików w Polsce, Honorowego Członka POL-ILKO. Rodzinie i najbliższym składamy wyrazy głębokiego współczucia. ●



STOMIA JAKO PROBLEM INTERDYSCYPLINARNY

KIEDY SZERZEJ POMYŚLIMY O WYŁANIANIU STOMII, STWIERDZIMY, ŻE BIERZE W NIM UDZIAŁ WIELE OSÓB REPREZENTUJĄCYCH RÓŻNE DZIEDZINY NAUKI.

Dr Wojciech Szczęsny

Na początku jest diagnostyka. Lekarz zleca badania, w tym kolonoskopię. Zaangażowany jest endoskopista, diagnosta laboratoryjny i, jeśli pobrane były wycinki, patomorfolog. Kiedy zachodzi konieczność wyłonienia stomii lub podejrzenie, że tak się stanie, czas do zabiegu należy wykorzystać na przygotowanie się.

Warto zebrać jak najwięcej informacji o tym, czym jest stomia i jak będzie wyglądało życie z nią. Jaki rodzaj stomii mam mieć wykonany? Czy będzie to stomia ostateczna czy czasowa? Kolostomia czy ileostomia? Co mówią ludzie, którzy już ją mają? Jak wygląda sprzęt stomijny? Jak się go obsługuje (na razie „na sucho”). Chirurg wskazuje przybliżoną lokalizację. Pacjent powinien przykleić sobie worek i ocenić, jak się z nim czuje. Zaleca się także pozostawienie worka na noc i ocenę, jak „sprawdza się” w czasie snu. Przy tych czynnościach spotykamy po raz pierwszy pielęgniarkę stomijną. Dobrze widziani są wolontariusze, czyli osoby mające już stomię i potrafiące powiedzieć przyszłemu stomikowi, co ważne z własnej praktyki, jak to jest „w realu”. Oczywiście, kiedy stomia jest wyłaniana „na ostro”, najczęściej z powodu niedrożności, kolejność niejako odwraca się i rozpoznanie choroby stawiane jest po zabiegu. Jednak nadal są zaangażowani ci sami specjaliści (dodatkowo chirurg, który operował). No właśnie, teraz zabieg. Tu także cały zespół specjalistów. Prócz chirurgów instrumentariuszka, zespół lekarsko-pielęgniarski anestezjologów. Ten etap jest niezwykle ważny. Prawdłowo wykonana stomia jest

jednym z podstawowych gwarantów zmniejszenia ryzyka powstania powikłań. Już w 1967 roku Turbull i Weakley podali zasady tzw. dobrej stomii, czyli zalecenia techniczne, jak taką stomię wykonać. Od tego czasu nic się nie zmieniło. Na drugim miejscu jest jej prawidłowa obsługa.

I tu, trudna do przecenienia, rola pielęgniarki stomijnej. To ona pierwsza zapoznaje pacjenta z obsługą stomii. Tu każdy szczegół jest ważny, a drobne uchybienie prowadzi do przykrych komplikacji. Wiedza pielęgniarki stomijnej musi być głęboka. To ona pierwsza zauważa zmiany będące powikłaniami lub zapowiadającymi je. Współpraca chirurga koloproktologa i pielęgniarki stomijnej jest więc podstawą wczesnej, lecz nie tylko, opieki nad pacjentem ze stomią. Większość pacjentów właśnie od pielęgniarki stomijnej w szpitalu i/lub w poradni stomijnej nauczyło się obsługiwać stomię. Jak podaje literatura, około 75 proc. pacjentów obsługuje stomię samodzielnie. Pozostałe 25 proc. (dzieci, osoby starsze z zaburzeniami poznawczymi czy też psychicznymi) to osoby wymagające pomocy. Ten krótki przegląd nie wyczerpuje listy osób towarzyszących stomii. Ot, choćby dermatolodzy czy alergolodzy przy powikłaniach związanych ze sprzętem. I można by dalej wymieniać. Co jest ważne? Myślę, że to, abyśmy korzystali z tego, co proponują nam specjaliści. Uważnie ich słuchali i nie bali się czy krępowali zwrócić się do nich o pomoc. W najgorszym przypadku będzie tak, jak jest teraz, a myślę, że jednak znacznie lepiej. ●

KONRAD GLINKA, CHŁOPAK SPOD ZAMOŚCIA,
PRZYSZŁOROCZNY MATURZYSTA, JEDYNAK. MIŁOŚNIK MOTORYZACJI
I AKTYWNEGO SPĘDZANIA CZASU. MA W SOBIE OGROMNĄ CHĘĆ
DO ŻYCIA, CHOĆ ZACHOROWAŁ W WIEKU 13 LAT, A DWA LATA TEMU
PRZESZEDŁ OPERACJĘ WYŁONIENTA ILEOSTOMII.

TEKST Lidia Butowska

Doceniam każdy nowy dzień

Ma pan 19 lat, wszystko jest przed Panem. Jakie są Pana plany na życie?

Po wakacjach będę uczniem klasy maturalnej technikum ekonomicznego w moim mieście. Kształcę się w kierunku księgowości. Myślę, że to zawód w sam raz dla mnie.

Co ciekawego jest w tym zawodzie? Wielu osobom w pana wieku zajęcie to może wydawać się dość nudne.

Nie jest nudne, zwłaszcza w tych czasach, kiedy w ciągu roku rozliczeniowego pojawia się tak wiele zmian. Księgowi muszą wciąż się dokształcać, czytać, śledzić przepisy podatkowe, naliczanie ulg, nowości w przepisach itd. Z jednej strony, rzeczywiście te ciągłe zmiany są może trochę męczące, z drugiej jednak, jeśli przez długi czas robi się w pracy to samo, wówczas pojawia się rutyna i znużenie. Zmiany nie są więc takie złe i nie należy się ich bać. Poza tym od dawna myślałem o pracy w księgowości, a teraz, gdy nie mogę podejmować dużego wysiłku fizycznego, idealnie wpisuje się ona w moją sytuację życiową.

Lubi pan matematykę?

Lubię liczby, matematykę też, ale maturę rozszerzoną będę zdawał z angielskiego i geografii. W przyszłości planuję założyć własne biuro księgowe. Cenię sobie wolność, w pracy nie chciałbym być od nikogo zależny. Wierzę, że mi się to uda, bo jestem strasznie uparty. Jak wymyślę sobie jakiś cel, to ciężko mnie od niego odwieść.

Przyznam, że nie zawsze mi się to udaje, bo moje pomysły są często bardzo spontaniczne. Jeśli jednak mam jakiś racjonalny cel, zwykle go osiągam.

Czy stomia w jakimś stopniu pokrzyżowała Pana plany?

Przeciwnie, dała mi możliwość ich realizacji. Przedtem uprawiałem sport, biegałem na krótkich dystansach. Zachorowanie na wrzodziejące zapalenie jelita grubego nie pozwoliło mi jednak kontynuować tak intensywnego wysiłku, chociaż bardzo się starałem. Dopiero stomia przywróciła mi szansę na bycie aktywnym. Obecnie dużo jeżdżę na rowerze, rolkach, wrotkach. Od mojego domu do Zamościa jest około 14 kilometrów. Trasę w tą i z powrotem, z zatrzymaniem się na odpoczynek w mieście, pokonuję całkiem spokojnie.

Choroba przyszła, gdy był pan jeszcze dzieckiem. Jak zareagował Pan na wiadomość, że prawdopodobnie potrzebne będzie wyłonienie stomii? Z jej akceptacją mają problem nawet dorośli i dojrzały ludzie.

Z początku nie bardzo rozumiałem, co się ze mną dzieje. A później nie wierzyłem w to, co się wydarzyło. Próbowiałem funkcjonować tak, jakby nic złego się nie stało. Nie dało się jednak tak żyć, ponieważ z roku na rok czułem się coraz gorzej. Dokuczały mi częste biegunki, krwawienia, ogólne osłabienie i stany gorączkowe. Może życie polegało na przebywaniu w domu i w szpitalu – na zmianę. Nie byłem w stanie normalnie uczęszczać do szkoły, uczyłem



- Lubię stare samochody, bo mają duszę - mówi pan Konrad. Poza klasycznym mercedesem, którym jeździ, ma też trzysta samochodzików typu Hot Wheels

się w trybie indywidualnym. Nie mając możliwości wyjścia na zewnątrz, byłem niemal zupełnie odizolowany od świata. A przecież, jak to nastolatek, bardzo potrzebowałem kontaktu z ludźmi. Rzadko widywałem się ze znajomymi. Próbowałem wychodzić z nimi od czasu do czasu chociaż na godzinę. Na dłużej nie mogłem sobie pozwolić.

Kiedy okazało się, że stomia jest konieczna?

Było to wkrótce po moich 17. urodzinach. Wcześniej wykorzystaliśmy już wszystkie możliwości. Żadne leki na mnie nie działały, byłem sterydozależny i lekooporny. Stomia wydawała się najlepszym rozwiązaniem, bo w chorobie takiej jak moja istnieje zagrożenie rakowienia tkanki. Nie chciałem, żeby do tego doszło. Mam w sobie bardzo silną chęć do życia! Zawsze, nawet w chorobie, próbowałem robić wiele różnych rzeczy. Pamiętam, że gdy w szkole trzeba było zaliczyć jakiś wybrany projekt, zgłosiłem się na projekt z wychowania fizycznego: 20-kilometrowy rajd rowerowy. Mama zaproponowała, że pojedzie samochodem za tym rajdem, żeby mnie asekurować. Powiedziałem „nie”, bo chciałem mieć poczucie, że mogę zrobić coś zupełnie sam, bez pomocy innych. W tamtym czasie nie byłem w dobrej formie, ale jakoś wytrzymałem. Silna wola pomogła mi dojechać do mety. Następnego dnia miałem zaplanowaną wizytę w poradni gastrologicznej. Wylądowałem jednak nie tylko w poradni, ale też na szpitalnym oddziale gastroenterologii, bo wyniki badań kontrolnych okazały się złe. Nie sądzę, żeby przy-

czyną hospitalizacji był udział w rajdzie. Badania pewnie tak czy inaczej wyszłyby nie tak jak trzeba, bo - jak wspominałem - już przedtem słabo się czułem.

I właśnie wtedy okazało się, że potrzebna jest operacja?

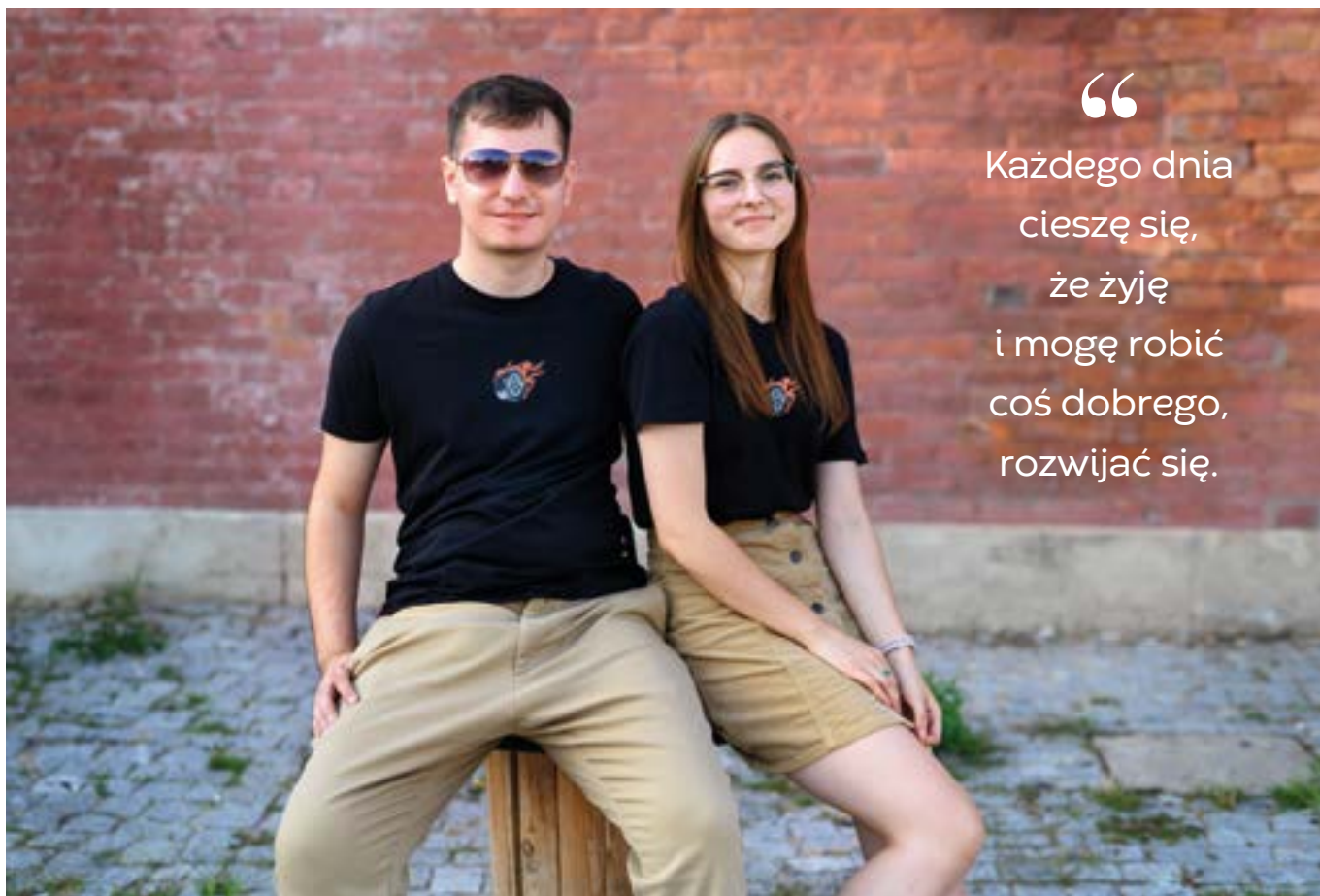
Tak. Pierwsza operacja była przygotowaniem do wytonienia stomii, druga - przygotowaniem do zespolenia. W końcu jednak nie zdecydowałem się na zespolenie, bo nie chciałem ryzykować powrotu do stanu sprzed choroby. Wybrałem stomię stałą i do tego właśnie potrzebna była trzecia operacja. Przeszedłem ją w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie w październiku 2021 roku.

Jak radził pan sobie z wymianą sprzętu stomijnego?

Na oddziale wspierała nas pielęgniarka stomijna. Najpierw pomagała nam zmieniać worek stomijny, a później nauczyła, jak należy to robić samodzielnie. Przy wyjściu ze szpitala dostaliśmy też wyprawkę stomijną. Uważam, że jest to bardzo dobre rozwiązanie, bo daje człowiekowi poczucie, że nie został pozostawiony sam sobie, z niczym.

Jaki wpływ na pana, jako osobę funkcjonującą ze stomią, miała pielęgniarka stomijna?

Okazała się bardzo potrzebna, gdy na stomii zrobiła mi się ranka od sprzętu. Najpierw udałem się wtedy do chirurga w Zamościu. Nie bardzo był w stanie mi pomóc, ale od pielęgniarki, która była akurat w gabinecie, dostałem kontakt do pielęgniarki stomijnej. Zadzwoniliśmy



“
Każdego dnia
cieszę się,
że żyję
i mogę robić
coś dobrego,
rozwijać się.

Pan Konrad i jego dziewczyna Zuzia mają wspólne życiowe plany – najpierw studia, a później założenie rodziny.

do niej z prośbą o wizytę domową. Przyjechała i pomogła nam dobrać inny sprzęt, który nie podcinał stomii. Używam go do dzisiaj, jest to dwuczęściowy sprzęt z płytką plastyczną Natura® Stomahesive firmy ConvaTec. Dla mnie jest to najwygodniejsza wersja. Od tamtego czasu nic złego nie działo się już z moją stomią.

Czy sam zajmuje się pan obsługą stomii, czy ktoś panu w tym pomaga?

Na początku pomagała mi mama, teraz już staram się sam sobie z tym radzić. Zdarza mi się jednak sięść z mamą i razem zmienić sprzęt stomijny. Jest to też dobra okazja, żeby sobie przy tym porozmawiać.

Jak zmieniło się pana życie po wyłonieniu stomii?

Wróciłem do szkoły, uczę się w normalnym trybie, robiłem prawo jazdy, zacząłem bez obaw wychodzić do ludzi. W ubiegłym roku pojechaliśmy ze znajomymi na wakacje nad jezioro. Kąpałem się zwyczajnie, z workiem stomijnym, i nie było z tym żadnego problemu. Co prawda, nie pływałem zbyt dobrze, ale też nie bardzo chciałem się tego nauczyć. Boję się wody, nigdy mnie do niej nie ciągnęło.

Czy znajomi wiedzą, że ma pan stomię?

Najbliżsi koledzy i koleżanki, którzy od początku byli ze mną w chorobie, wiedzą o wszystkim. A pozostali, z którymi mam znacznie mniejszy kontakt, typu rozmowy na przerwach w szkole, wiedzą tylko tyle, że chorowałem, ale nie wiedzą, na co.

Jak ci bliscy znajomi zareagowali na wiadomość, że będzie pan miał wyłonioną stomię?

Najbliżsi przyjaciele wspierali mnie i zawsze byli dużą pomocą. Nie oceniali mnie i nie zwracali uwagi na to, co się zmieniło w moim życiu. Akceptują mnie takiego, jaki jestem. Pytają po prostu, czy mogę coś zrobić, czy nie, i nie naciskają, żebym coś zrobił, jeśli powiem, że nie mogę. Znamy się tak długo i tak długo chorowałem, że ukrywanie czegośkolwiek nie miałooby sensu. Nigdy się na nich nie zwiodłem.

Kim są te najbliższe panu osoby?

Są to moi dwaj przyjaciele, przyjaciółka i moja dziewczyna. Poza grupą przyjaciół wspierali mnie oczywiście rodzice. Spędzali ze mną dużo czasu w szpitalu. Nie było

FOT. KAMIL GIL, FOTOGT

momentu, żeby zostawili mnie samego. W rodzicach zawsze miałem i nadal mam bardzo duże oparcie. Dzięki nim nigdy nie czułem się osamotniony w chorobie, w tym wszystkim, co mnie spotkało. Mam duże szczęście, że trafiłem na takich ludzi. Nie odводzili mnie od decyzji o wyłonieniu stałej stomii. Decyzję tę podjąłem sam. Rodzice nie chcieli mi niczego narzucać, powiedzieli, żebym sam wybrał, co robić. Wybrałem i nie żałuję. Uważam, że wyłonienie stomii było uratowaniem mojego życia w społeczeństwie.

Co może pan powiedzieć o swojej dziewczynie?

Ma na imię Zuzia, to przyjaciółka mojej przyjaciółki. Zaczęliśmy chodzić ze sobą podczas ubiegłorocznych wakacji. Wtedy ja już od roku miałem stomię. Z początku obawiałem się, że Zuzia nie zaakceptuje tego, że mam stomię albo że się przestraszy. Powiedziałem jej jednak, jak to wszystko wygląda, a ona nie odeszła. Zaczęła sama sporo czytać na temat stomii i dziś w niczym nam to nie przeszkadza.

Macie wspólne plany?

Oczywiście. Planujemy spędzić ze sobą życie, założyć rodzinę. A wcześniej - studiować w tym samym mieście: Lublinie, Kielcach czy Toruniu. Jeszcze nie zdecydowaliśmy. Ja myślę o finansach i rachunkowości, a Zuzia o weterynarii.

Podobno kolekcjonuje pan samochodziki?

Tak, są to małe, niezbyt drogie samochodziki typu Hot Wheels. Jeden kosztuje pięć-dziesięć złotych. Rodzice zaczęli mi je kupować w dzieciństwie. Kontynuuję to zbieranie i mam ich już około trzystu. Te wyjęte z opakowania stoją na drewnianej ścianie w moim pokoju, a te zapakowane trzymam osobno. Rozpakowane samochodziki tracą na wartości. Może kiedyś będę musiał je sprzedać, ale raczej tego nie planuję.

Czy ta pasja kolekcjonerska wiąże się z pana zamiłowaniem do motoryzacji?

Jak najbardziej. Sam mam samochód, klasyczny model mercedesa z 1986 roku, W201 190, czerwony. Wpadł mi w oko, choć na początku szukałem czegoś innego. Przejechałem nim już około 20 tysięcy kilometrów. Lubię stare samochody, bo mają duszę. Jest to także kwestia sentymentu, bo jak byłem mały, dużo takich samochodów jeździło po ulicach. Poza tym części do nowych samochodów są droższe i gorszej jakości, więc psują się częściej niż te do starych aut. Podoba mi się też bryła mojego samochodu i - co ważne - nie mam kłopotu

z naprawą. Kiedy coś się zepsuje, nie muszę od razu jechać do warsztatu, tylko sam mogę coś wymienić, poprawić. Wykonałem już parę drobnych napraw i prac serwisowych - zmieniłem tylne zawieszenie i klocki hamulcowe, wymieniłem olej...

Co chciałby pan przekazać innym stomikom,?

Że trzeba żyć dalej i nigdy się nie poddawać. Trzeba myśleć przede wszystkim o pozytywach. Staram się nie skupiać na negatywach, wolę realistycznie patrzeć na świat. Stomia jest często szansą albo wręcz wybawieniem, żeby móc dalej żyć.

Nigdy nie miał pan chwil załamania, płaczu, zwątpienia?

Od czasu gdy mam wyłonioną stomię, nie przypominam sobie żadnej takiej sytuacji. Cały czas cieszę się z tego, że mogę wyjść z domu, pochodzić po podwórku. Wiem, że mogłoby być tak, że nie byłbym w stanie wyjść z łóżka.

Jak na osobę w tak młodym wieku, dużo Pan wie o życiu.

Cóż, gdy byłem młodszy, miałem z 15 lat, moje priorytety były inne niż teraz. Jak już musiałem siedzieć w domu, to siedziałem tylko przy komputerze i grałem w gry. Dziś mało czasu spędzam przed ekranem. Wolę być z dziewczyną czy pojeździć na rowerze. Albo poświęcić czas na naukę, żeby zabezpieczyć sobie przyszłość.

Jest pan zadowolony z życia?

Więcej, jestem bardzo zadowolony. Nadrabiam czas, który straciłem - te cztery lata wyjęte z życia. Teraz doceniam każdy dzień, bo każdy kolejny dzień jest lepszy od poprzedniego.

Dlaczego?

Bo każdego dnia cieszę się, że żyję i mogę robić coś ciekawego, dobrego, rozwijać się. Samo wyjście na spacer jest już dużą rzeczą. Niektórzy zdrowi ludzie nie zdają sobie z tego sprawy.

Pan postrzega siebie jako osobę zdrową czy chorą?

Zdrową z niedoskonałościami.

Czy czasem zadawał pan sobie pytanie „Dlaczego akurat mnie to spotkało?”

Oczywiście, jednak nigdy nie umiałem sobie jednoznacznie na nie odpowiedzieć. Wychodzę z założenia, że dobrze się stało, że trafiło to na mnie, a nie na kogoś innego. Nie każdy umie sobie poradzić z taką sytuacją, a ja dałem radę. ●

**PACJENT MA PROBLEM ZDROWOTNY, A PERSONEL MEDYCZNY MA GO LECZYĆ I WSPIERAĆ, ALE CHORY SAM Z SIEBIE TEŻ MUSI DAĆ MAKSYMALNIE DUŻO, ŻEBY TO WSZYSTKO RAZEM ZADZIAŁAŁO
- MÓWI PROF. DR HAB. N. MED TOMASZ BANASIEWICZ,
JEDEN Z TWÓRCÓW KONCEPCJI PREHABILITACJI.**

ROZMAWIAŁA Anna Zrębska-Tutak

Szansa na lepsze leczenie

Co konkretnie kryje się pod pojęciem prehabilitacja?

To kompleksowe przygotowanie pacjenta do trudnego leczenia, przez które zwykle rozumiemy leczenie operacyjne, ale coraz częściej stosuje się prehabilitację w onkologii, w leczeniu systemowym lub innym długotrwałym leczeniu, które jest obciążeniem dla pacjenta.

Ta kompleksowość opiera się na czterech filarach, a wszystkie są jednakowo istotne. Są to: wsparcie w zakresie żywieniowym, zwłaszcza pacjentów niedożywionych oraz otyłych; odpowiednie przygotowanie fizyczne, tak żeby kondycja pacjenta była jak najlepsza przed zabiegiem operacyjnym; pomoc w eliminacji nałogów, zwłaszcza palenia, aby pacjent przystąpił do działań leczniczych po jego zaprzestaniu; oraz wsparcie psychologiczne, zapewnienie choremu poczucia sensowności i celowości leczenia, aktywnego w nim udziału, wsparcie jego roli, i poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.

Inaczej mówiąc: pacjent ma problem zdrowotny, a personel medyczny ma go leczyć i wspierać, ale chory sam z siebie też musi dać maksymalnie dużo, żeby to wszystko razem zadziało.

Nastawienie to bardzo dużo, a prehabilitacja zwiększa skuteczność leczenia. Czy w cały ten proces przygotowania zaangażowanych jest wielu specjalistów?

Z jednej strony prehabilitacja to faktycznie obszar multidyscyplinarny, ale z drugiej - nie możemy jej traktować jak kolejnej, osobnej, dużej dziedziny medycyny czy modułu, w którym działa wielu ekspertów z różnych zakresów. Najważniejsza jest świadomość pacjentów.



PROF. DR HAB. N. MED. TOMASZ BANASIEWICZ

Kierownik Katedry i Kliniki Chirurgii Ogólnej, Endokrynologicznej i Onkologii Gastroenterologicznej Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu, jeden z założycieli fundacji Medigent, jeden z twórców koncepcji prehabilitacji - kompleksowego przygotowania pacjenta do zabiegu operacyjnego

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Zdecydowana większość z nich - po otrzymaniu pewnych ogólnych zaleceń - może we własnym zakresie dobrze przygotować się do zabiegu operacyjnego czy długotrwałego leczenia. Mam na myśli pacjentów bez bardzo istotnych schorzeń, poważnych zaburzeń odżywiania, u których wystarczy tylko zwrócić uwagę na pewne parametry, podkreślić rolę ruchu czy diety, ale także wzmocnić sprawczość w procesie leczenia.

Dlaczego to takie ważne?

Wciąż zdarzają się pacjenci z uciążliwym problemem zdrowotnym, na przykład olbrzymią przepukliną brzuszną, którzy są otyli, nie ruszają się i palą papierosy. Innymi słowy, kumulują czynniki ryzyka, oczekując jednocześnie skutecznego leczenia. Nie do końca mają świadomość, że aby ich bezpiecznie leczyć, musimy najpierw wspomniiane czynniki ryzyka wyeliminować.

I w tym kontekście prehabilitacja zasługuje na szczególne docenienie, ponieważ nie wymaga specjalnych nakładów, zarówno jeśli chodzi o personel medyczny, jak i organizacyjnych. Jej głównym zadaniem jest zwiększanie świadomości pacjenta. Jego motto powinno brzmieć: Muszę być w jak najlepszej kondycji, żebym dobrze przeszedł zabieg operacyjny.

Oczywiście, jest też grupa pacjentów, powiedzmy 25-30-procentowa, która wymaga wsparcia indywidualnego, ukierunkowanego: fizjoterapeuty, dietetyka czy psychologa, czyli specjalistów, którzy zajmą się konkretnym problemem, zanim chory zostanie poddany leczeniu.

Czy osoby wymagające dość szybkiej operacji również mogą skorzystać z dobrodziejstw prehabilitacji?

Stany nagłe to statystycznie dość rzadkie przypadki. Natomiast we wszystkich pozostałych dobrze prowadzona profilaktyczna akcja prozdrowotna może dać znakomite rezultaty. Doskonale pokazała to pandemia koronawirusa - osoby w lepszej kondycji, mające mniej czynników ryzyka, prowadzące zdrowy styl życia przechodziły infekcję zdecydowanie łagodniej.

Zatem prehabilitacja ma największe znaczenie w przypadkach wymagających zabiegów planowych, także tych przyspieszonych. Widać to na przykładzie onkologii, w której już dwutygodniowe przygotowanie daje wymierny efekt - poprawę funkcjonowania pacjenta. A teraz wyobraźmy sobie, że ktoś ma wstępne rozpoznanie nowotworu - lekarz może już od momentu świadomości konieczności leczenia zacząć pacjenta do niego aktywnie przygotowywać.

Na przykład w Holandii okres przygotowania pacjenta do zabiegu onkologicznego celowo wydłuża się do czterech tygodni, po to, by lepiej chorego przygotować,

odżywić go, poprawić jego wydolność. Okazało się, że taki tryb postępowania daje zdecydowanie mniej powikłań, skutkuje lepszym zdrowieniem. W Polsce, nawet przy maksymalnie szybkiej ścieżce diagnostycznej, średni czas oczekiwania na rozpoczęcie leczenia to siedem-osiem tygodni. I ten czas, niestety, w zdecydowanej większości - pod względem prehabilitacji - bezpowrotnie tracimy.

To znaczy, że wiedza na temat możliwości, jakie daje prehabilitacja, jest w naszym kraju niewielka?

Niestety zarówno wśród pacjentów - co jeszcze można zrozumieć, ponieważ to nie oni są odpowiedzialni za wprowadzanie standardów - ale również wśród personelu medycznego świadomość jest znikoma. Lekarz wypisujący pacjentowi, będącemu w kiepskiej ogólnej kondycji, skierowanie do szpitala, z nastawieniem, że tam jego zdrowie zostanie uratowane, powinien mieć poczucie, że zanim leczenie szpitalne się rozpocznie, warto bardzo efektywnie wykorzystać czas oczekiwania na zabieg.

Co zatem może we własnym zakresie zrobić pacjent, gdy wie, że czeka go operacja albo długotrwałe leczenie?

Przede wszystkim to właśnie pacjent powinien być aktywnym poszukiwaczem dobrego przygotowania do leczenia. Od kilku lat dostępna jest edukacyjna strona internetowa prehabilitacja.pl, na której staramy się umieszczać informacje pomagające w takim przygotowaniu. Liczyliśmy na to, że strona ta stanie się punktem wyjścia do pracy nad ogólnopolskimi standardami prehabilitacji w kooperacji z Ministerstwem Zdrowia i NFZ. Niestety mimo prób zaangażowania tych instytucji w tworzenie wspomnianych standardów zainteresowanie jest na razie zerowe.

Niezależnie od tego, już teraz na prehabilitacja.pl znajdują się wskazówki żywieniowe, fizjoterapeutyczne, ruchowe, a także dotyczące konieczności rzucenia nałogów. Podpowiedzi te aktywny pacjent dobrze wykorzysta i w ten sposób skutecznie wesprze się w procesie leczenia. Zakładamy bowiem, że chory jest jak najbardziej zdolny do samodzielnych działań na rzecz poprawy zdrowia. To jak z robieniem przeglądu w samochodzie czy wymianą opon przed zimą - większość kierowców robi to bez żadnego prawnego przymusu, w trosce o bezpieczeństwo swoje i bliskich, ponieważ wiedzą, że tak trzeba i nie mają problemu z wydaniem na ten cel pieniędzy.

Czyli nie patrzymy na to, co daje nam państwowa opieka zdrowotna, tylko działamy aktywnie sami.

Tak, bez względu na rozmaite niedoskonałości polskiego systemu ochrony zdrowia, choćby fakt, że nie jest w nim

uwzględniona opieka dietetyczna – a przecież nie ma na takie działania czasu tuż przed zabiegiem, gdy okazuje się, że pacjent jest na przykład niedożywiony czy otyły – nic nie zwalnia chorych z zadbania o siebie po to, żeby leczenie i zdrowienie były sprawniejsze i skuteczniejsze. Staramy się w tym pomóc. Jestem w trakcie bardzo rozsądnych i konkretnych rozmów z Agencją Oceny Technologii Medycznych, w których próbujemy opisać (docelowo wprowadzić) system porady prehabilitacyjnej. Taka idealna ścieżka polegałaby na tym, że na początku pacjent wypełniałby formularz online, który kwalifikowałby go albo do indywidualnej porady u specjalisty, jeśli stwierdzono by u niego czynniki ryzyka, albo odsyłał do ogólnego poradnika przygotowującego do zabiegu. Taki poradnik zresztą już powstał – jest dostępny na stronie prehabilitacja.pl – tyle że we współpracy z jednym z producentów suplementów diety. idealnie byłoby, gdyby inicjatorem i sygnatariuszem takiego poradnika było Ministerstwo Zdrowia. Tak to powinno wyglądać.

Tym bardziej że inwestycja w profilaktykę jest przecież opłacalna czysto ekonomicznie.

Instytucje odpowiedzialne za ochronę zdrowia w Polsce funkcjonują w oderwaniu do rzeczywistości, jaką jest leczenie. Robiliśmy kiedyś w Senacie prezentację, z której wynikało, że jeden kiepsko wyleczony 27-latek, który zostaje rencistą, bo zabrakło 10 czy 20 tysięcy złotych na jego leczenie, generuje – z uwagi na konieczność dofinansowania sprzętu, leków, rehabilitacji, ale także utracony PKB – minimalne obciążenie dla państwa w wysokości 1,5 miliona złotych.

W realiach amerykańskich wyceniono, że dolar wydany w chirurgii przewodu pokarmowego na żywienie przed- i okołoperacyjne osoby niedożywionej to 52 dolary zysku na jej późniejszej terapii. Oczywiście, w Stanach Zjednoczonych ubezpieczyciel jest zdecydowanie bardziej zainteresowany dofinansowaniem dożywienia pacjenta przed zabiegiem, żeby potem nie ponosić kosztów leczenia powikłań. W warunkach polskich opłacalność profilaktyki wynosi może nie 1:50, ale 1:10 czy 1:15, przy czym to nadal bardzo dużo, czyli warto w profilaktykę inwestować.

Jakie znaczenie ma prehabilitacja dla pacjenta przed operacją wyłonienia stomii?

Pierwszy aspekt, nazwijmy go podstawowym, to ogólne przygotowanie do tego, żeby lepiej przeszedł zabieg, szybciej się goił, nie dochodziło do zakażeń. Drugi to prehabilitacja zaawansowana, celowana, doskonale sprawdzająca się w przypadku tej grupy pacjentów. Polega ona na tym, że osoby, u których wiadomo, że będą



miały wyłonioną stomię, można bardzo dobrze na różnych poziomach przygotować.

Wiele się w tej kwestii zmieniło na przestrzeni lat – nie mówimy już tylko o tym, że stomia powinna być wyłoniona ze świadomym udziałem pacjenta, że trzeba go uczyć obsługi stomii zaraz po jej wyłonieniu. Nowy kierunek – prehabilitacja stomijna – pyta retorycznie: dlaczego mamy edukować pacjenta, gdy leży on obolały i zestresowany po zabiegu, skoro można to zrobić przed operacją?

Są już programy, projekty i publikacje, które analizują sens i celowość przedoperacyjnego przygotowania do wyłonienia stomii. Może to być teoretyczna edukacja, ale też ćwiczenia „na sucho”, polegające na samodzielnym założeniu sobie przez chorego worka w miejscu, gdzie stomia się znajdzie. Worek może być na przykład wypełniony żelami, pacjent może z nim pójść do domu, obserwować, jak się z nim czuje, oswajać się z nim. Dzięki temu psychicznie przygotowuje się do zmiany, jaka nastąpi, nie jest zaskoczony, zdezorientowany.

Z takim działaniem nie ma powodu zwlekać. Publikacje na ten temat wskazują jednoznacznie: przygotowanie do wyłonienia stomii przed operacją może znacząco skrócić czas pobytu pacjenta w szpitalu, co wpływa na jego komfort. Zwiększa też jego sprawczość, przyspiesza osiągnięcie samodzielności, co ułatwia też pracę personelowi medycznemu. I jeszcze aspekt ekonomiczny: zestawmy koszt jednej, nawet dłuższej wizyty przygotowującej, edukacyjnej z kosztem doby czy dwóch dłuższego pobytu w szpitalu. Zyski na każdym polu są ewidentne.

Jakich powikłań można uniknąć dzięki prehabilitacji w kontekście operacji wyłonienia stomii?

“
Przygotowanie
do wyłonienia stomii
przed operacją może
znacząco skrócić czas
pobytu pacjenta
w szpitalu.

Są to powikłania charakterystyczne w ogóle dla zabiegu operacyjnego, związane z tym, że pacjent dłużej dochodzi do siebie, dłużej leży. Należą do nich zapalenie płuc, które u pacjenta leżącego ma groźniejszy przebieg, zakażenie miejsca operowanego oraz zakażenie układu moczowego, znacznie częstsze u pacjentów dłużej cewnikowanych. Kolejna grupa to powikłania w zakresie stomii - między innymi zaburzone jej wygajanie, wcale nie tak rzadka i szalenie uciążliwa sytuacja. Inna sprawa, bardzo ważna, a niedoceniana: regulacja cyklu wypróżnień przed zabiegiem. Jeśli mamy pacjenta w podeszłym wieku, u którego trzeba wyłonić stomię z powodu nowotworu, który dodatkowo latami cierpi na zaparcia i z tym ostatnim faktem nie zrobimy nic, to po wyłonieniu stomii przechodzenie stolca przez powłoki będzie nie tylko nieprzyjemne, ale wręcz technicznie trudne. Może to skutkować blokowaniem się stolca, niedrożnościami. Albo jeśli mamy pacjenta z chorobą zapalną jelit, np. Leśniowskiego-Crohna czy jelitem wrzodziejącym, który cierpi na intensywne biegunki - co jest jednym ze wskazań do zabiegu - sytuacja jest analogiczna. Usuwamy chory narząd lub jego fragment, ale jeśli przed zabiegiem nie poprawiliśmy funkcjonowania przewodu pokarmowego, biegunka może jeszcze jakiś czas trwać, powodując odwodnienie, zaburzenia elektrolitowe, osłabienie. Bardzo ważnym czynnikiem, który zyskuje na znaczeniu, jest mikrobiota i jej wpływ na zdrowie pacjenta. Okazuje się, że wpływ mikroflory jelitowej na przebieg poopercyjny jest niewspółmiernie większy, niż przypuszczaliśmy. Badania potwierdzają, że prawidłowy profil bakteryjny może poprawiać gojenie zespoleń jelitowych i odwrotnie - nieprawidłowe bakterie w jelicie pogarszają te wyniki. Wiemy już, że wcześniejsze zastosowanie odpowiednich

prebiotyków może być równie istotne co właściwie użyte szwy.

Zatem pacjenta stomijnego należy rozpatrywać pod tymi trzema kątami: prehabilitacji ogólnej, celowanej i mikrobioty jelitowej. Dobre gojenie stomii zależne jest od zdrowego jelita, a to z kolei od zasiedlenia go przez prawidłowe bakterie.

Czy prehabilitacja ma szansę stać się standardem opieki w Polsce?

Oddolna świadomość znaczenia prehabilitacji dla procesu zdrowienia pacjenta systematycznie rośnie. Dobra wiadomość jest taka, że powstają - trochę poza systemem - poradnie prehabilitacyjne. Jest ich już w Polsce kilkanaście, a kolejnych kilkadziesiąt jest w trakcie powstawania. Od trzech lat organizujemy co roku konferencje prehabilitacyjne. Podczas pierwszej tylko sygnalizowaliśmy rolę prehabilitacji, wyjaśniając, czym jest. Podczas drugiej już rozmawialiśmy o konkretnych zasadach i standardach. A podczas ostatniej, majowej, w Poznaniu, prezentowały się konkretne ośrodki prehabilitacyjne. Osoby zaangażowane w te prace wzajemnie się inspirują, konsultują, wspierają, co pokazuje, że idea prehabilitacji ma sens. Są już wśród tych ośrodków dedykowane placówki stomijne, w których przygotowujemy psychicznie pacjentów do zabiegu. Chcemy włączyć w te działania wolontariuszy, którzy już stomię mają, bo spotkania z osobami, które przechodzą tę samą chorobę, są bardzo pomocne.

Czyli perspektywy są.

Kończymy prace nad powstaniem Towarzystwa Kompleksowego Leczenia Okołooperacyjnego, dzięki któremu będziemy mogli rozpocząć oficjalne rozmowy z Ministerstwem Zdrowia na temat ogólnopolskich standardów prehabilitacji. W ich powstanie będą włączeni chirurdzy, anesteziolodzy, fizjoterapeuci, dietetycy, psychologowie i farmaceuci, a więc przedstawiciele wszystkich dziedzin potencjalnie zaangażowanych w przygotowanie pacjenta do leczenia.

Kiedy już powstaną standardy i poradnie, które będą realizować zawarte w nich świadczenia, planujemy zamieścić na naszej stronie ich listę i mapę, umożliwiającą zlokalizowanie najbliższej działającego ośrodka, specjalizującego się w danym schorzeniu.

Mamy więc nadzieję, że pacjentowi będzie coraz łatwiej odpowiednio przygotować się do zabiegu i leczenia. Będzie to w pełni możliwe, gdy tego rodzaju opieka formalnie zostanie włączona w standardy opieki medycznej.

Zatem trzymamy kciuki, żeby się tak się stało. ●

GDY SZYJA

pobolewa

DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE W ODCINKU SZYJNYM KRĘGOSŁUPA MOGĄ DAĆ SIĘ DOTKLIWIE WE ZNAKI. I NIEPOKOIĆ, BO MIEWAJĄ RÓŻNE PRZYCZYNY. WARTO JE ZNAĆ I WIEDZIEĆ, JAK REAGOWAĆ.

TEKST Anna Zrębska-Tutak



Mgr Łukasz Stołowski

Fizjoterapeuta. Pomaga w powrocie do zdrowia sportowcom zawodowym i amatorom. Współpracował z męską reprezentacją Polski w hokeju na trawie jako fizjoterapeuta i trener przygotowania fizycznego. Prowadzi zajęcia na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu

Z jakimi bólami szyi i jej okolic ma pan zwykle do czynienia?

Czasami zdarzają się pacjenci, u których wystąpił nagły i ostry ból szyi, często promieniujący do łopatki, klatki piersiowej czy kończyny górnej. Paradoksalnie to nie jest wcale najgorsza sytuacja, ponieważ przyczyną jest zazwyczaj nadmierny wysiłek lub przeciążenie i tego typu dolegliwości dosyć szybko mijają.

Częściej jednak pacjenci zjawiają się z przewlekłymi dolegliwościami, które trwają miesiącami. Do źródła bólu, którym często są stawy czy dyski, dokładają się objawy związane z nadmiernym napięciem mięśniowym. Dochodzi do niego nie tylko na tle obciążeń fizycznych, ale również - jeśli nie najczęściej - pod wpływem stresu. Dosyć dobrze to widać, gdy w sytuacjach obciążenia psychicznego podnosimy barki w stronę uszu, jakby chowając głowę do skorupy żółwia. Czasem w przypadku gdy dojdzie do większych zmian, może nastąpić podrażnienie korzenia nerwowego i wtedy pacjenci odczuwają objawy również w ramionach - drętwienie, ból czy zaburzenia czucia. Dosyć specyficzną przyczyną dolegliwości w obrębie szyi są urazy typu Whiplash (smagnięcia biczem), często związane z wypadkiem komunikacyjnym lub



upadkiem. Pacjenci zgłaszają różnego rodzaju objawy, mimo że w badaniach obrazowych nie można dostrzec zmian, które byłyby za to odpowiedzialne.

Zatem jakie są zatem najczęstsze przyczyny bólu?

Niewątpliwie jedną z nich jest stres, długotrwałe napięcie, nerwy. Kolejna to przeciążenie fizyczne - praca biurowa, praca przy komputerze, nierzadko związana z nieprawidłową pozycją ciała, w tym wysuniętą do przodu szyją. Następną przyczyną to wysiłek, np. związany z wieszaniem firanek, myciem okien, noszeniem ciężkich zakupów, staniem przy desce do prasowania - w takich przypadkach zarówno stawy, przestrzenie międzydyskowe, jak i mięśnie są poddane długotrwałemu przeciążeniu, wynikającemu z pracy rąk w określonej pozycji.

Czasem budzimy się z bólem szyi. Dlaczego?

Za prawdopodobną przyczynę uważa się zazwyczaj niewygodną pozycję podczas snu, ale także zmęczenie związane z wysiłkiem, jaki miał miejsce poprzedniego dnia, a czasami jest to efekt napięcia psychicznego powodującego zeszytnienie karku. Taki rodzaj bólu zwykle szybko mija, zwłaszcza jeśli nie przestaniemy się ruszać, będziemy szukać pozycji dającej ulgę czy zastosujemy domowe sposoby, jak chociażby ciepły okład.

Mówimy niekiedy „Zawiało mnie”. Czy faktycznie zimno, wiatr mogą powodować ból w szyi?

CO POWINNO NAS SKŁONIĆ DO SZYBKIEJ WIZYTY U LEKARZA?

- mrowienie w twarzy, czaszce, potylicy, inne zaburzenia czucia w tym obszarze
- zawroty głowy
- utrzymujące się chrypka, bóle gardła
- szумы i piski uszne
- osłabienie siły ramion
- zaburzenia czucia w rękach
- osłabienie, męczliwość i zaburzenia czucia nóg

Powyższe dolegliwości mogą być związane ze zmianami zwyrodnieniowymi kręgosłupa, ale również podrażnieniem nerwów czaszkowych i innymi, poważniejszymi już, chorobami. Nie leczmy się na własną rękę. Lekarz pierwszego kontaktu powinien dać skierowanie do neurologa, czyli specjalisty, który zleci dalszą diagnostykę, np. wykonanie rezonansu magnetycznego.

Ekspozycja na zimno może podrażniać zakończenia nerwowe, zwiększając u niektórych osób napięcie mięśniowe. Zauważam, że jest pewna grupa osób, które tak właśnie reagują. W takich przypadkach ćwiczenia rozluźniające, masaż, ciepłe okłady powinny pomóc.

Kiedy szyja wymaga wsparcia fizjoterapeutycznego?

Z pewnością wszelkie dolegliwości bólowe i uczucie napięcia. Może ono promieniować w górę, ku głowie, ale także w stronę łopatek, kręgosłupa piersiowego, kończyn górnych. Mogą powodować ograniczoną ruchomość kręgosłupa szyjnego. Bardzo rzadko, ale jednak, mogą pojawić się objawy również w nogach, co może świadczyć o mielopatii. Ta ostatnia jest wynikiem m.in. długotrwałego ucisku na rdzeń kręgowy.

Co możemy robić na co dzień, żeby sobie pomóc?

Kluczowy jest styl życia: ruch to podstawa, a brak ruchu równa się problemy z kręgosłupem. Każda utrwalona pozycja związana z bezruchem zwiększa przeciążenia i w dłuższym czasie spowoduje dyskomfort. Dlatego 300 minut aktywności fizycznej tygodniowo to minimum, i oczywiście nie mówimy o wysiłku ponad miarę, tylko kontrolowanym, umiarkowanym, ale regularnym ruchu.

Kolejny element to codzienna ergonomia, zwłaszcza odpowiednia pozycja przy pracy siedzącej. Ważna jest wysokość biurka, krzesła, ustawienie monitora. Ale pamiętajmy, że przy każdej innej czynności dobrze jest

zwracać uwagę na postawę ciała. Przy czytaniu starajmy się nie pochylać głowy, oprzyjmy ją, tak żeby w czasie lektury pracowały oczy, a nie szyja. Zwróćmy uwagę na wysokość blatów kuchennych, zwłaszcza gdy lubimy gotować i spędzamy sporo czasu w kuchni. Jeśli regulacja wysokości stołu czy szafek nie jest możliwa, warto rozważyć, które czynności możemy wykonać na siedząco, żeby dać odpocząć kręgosłupowi szyjnemu.

Jak reagować, kiedy dotyka nas nagły ból?

Zachowajmy spokój. Zazwyczaj tego typu dolegliwości nie świadczą o niczym strasznym i przechodzą z czasem. Szukajmy pozycji zmniejszającej ból - na przykład połóżmy się na plecach z ręcznikiem zwiniętym między szyją a podłożem. Starajmy się zachować aktywność na tyle, na ile pozwala na to ból. Doraźnie można stosować ciepłe okłady, ale gdy objawy nie ustępują lub nasilają się, warto skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Jakie ćwiczenia rozciągające, proste czynności możemy wykonywać w domu?

Dobrze jest odciążać kręgosłup, zmieniając często pozycje ciała. Jeśli długo siedzimy, róbmy przerwy i w ich trakcie ręce połóżmy na karku, łokcie weźmy do tyłu, odegnijmy się, odchylmy. Wyprostujmy się, wyobrażając sobie, że mamy przywiązany balonik z helem do czubka głowy. Lekkie ćwiczenia aerobowe - spacer, marsz, rower - też są wskazane. Nie forsujmy rozciągania na siłę, ma to nam dać efekt rozluźnienia i utrzymania zakresu ruchu. Nie jestem też zwolennikiem wykonywania krążenia głową, gdyż nie zawsze mamy nad tym pełną kontrolę, a są w mojej ocenie lepsze zamienniki.

Fizjoterapeuta może zaproponować odpowiednio dobrane ćwiczenia wzmacniające mięśnie dookoła szyi, poprawiające mobilność często w obrębie sąsiadujących segmentów ciała, jak np. kręgosłup piersiowy czy stawy barkowe. Ćwiczenia są dobierane na podstawie stanu pacjenta i jego celów. Czasami wsparciem może okazać się terapia manualna nakierowana na tkanki miękkie czy stawy.

Czy osoby z wyłonią stomią mają w tym zakresie jakieś ograniczenia?

Blizna pooperacyjna, zwłaszcza tuż po zabiegu, może powodować pochylenie, ciągnięcie ciała do przodu. Dlatego ćwiczenia powinny uwzględniać stan pacjenta i ewoluować wraz z rosnącą jego sprawnością. Przy dobrze zagojonej bliznie stopniowa aktywność, również w obrębie szyjnego odcinka kręgosłupa, jest jak najbardziej wskazana. Bezruch nie jest rozwiązaniem. ●

NOWE ZASADY

refundacji?

W ŚRODOWISKU STOMIKÓW ZAWRZAŁO. ZMIANY DOTYCZĄCE REFUNDACJI SPRZĘTU MEDYCZNEGO, NAD KTÓRYMI TRWAJĄ WŁAŚNIE MINISTERIALNE PRACE, MOGĄ NEGATYWNIE WPŁYNAĆ NA KOMFORT ŻYCIA ZE STOMIĄ.

Opublikowany z początkiem lipca projekt rozporządzenia Ministra Zdrowia zmieniającego rozporządzenie w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie może budzić niepokój. Choć w założeniu celem zmian jest zwiększenie dostępności pacjentów do wyrobów medycznych, w przypadku osób ze stomią - nie wydaje się to aż tak oczywiste. Przede wszystkim dlatego, że - jeśli projekt wejdzie w życie - w refundacji worków stomijnych zostaną wprowadzone limity na sztuki, ale na tym nie koniec.

ZMIANY W REFUNDACJI SPRZĘTU STOMIJNEGO

Ministerstwo Zdrowia opublikowało **projekt rozporządzenia w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie**. Prezentowane zmiany dotyczą refundacji sprzętu stomijnego i znacząco wpływają na obecne limity na sprzęt stomijny, które obowiązują od 2003 roku.

Poniżej przedstawiamy Państwu najistotniejsze zmiany zaproponowane przez Ministerstwo Zdrowia:

- zlikwidowano ogólne kwotowe limity na stomię;
- wprowadzono wycenę za 1 sztukę worka/ płytki - pacjent będzie dopłacał do tej wyceny 10 proc. (dorośli) i dodatkowo będzie pokrywał różnicę kosztu worka/ płytki, jeśli wybierze droższy sprzęt stomijny (dotyczy zarówno dzieci, jak i dorosłych);
- **wprowadzono dopłaty dla dorosłych pacjentów** - 10 proc. do worków i płytek oraz 20 proc. do wybranych akcesoriów - pacjent z trudną stomią, wymagającą zaopatrzenia specjalistycznym sprzętem stomijnym typu convex, dopłaci najwięcej, ponieważ NFZ nie będzie w pełni refundował tego typu produktów;
- **pacjent będzie musiał mieć 3-4 zlecenia zamiast jednego**, ponieważ każda grupa limitowa wyrobów będzie wymagała osobnego zlecenia;
- wyodrębniono nowe grupy limitowe:
- **P.99 worki stomijne w systemie jednoczęściowym lub dwuczęściowym - do 35 sztuk miesięcznie** (w zależności od posiadanej stomii i systemu cena worka będzie inna);

- w kolostomii:
 - ✓ system jednoczęściowy, cena worka - 8 zł za sztukę,
 - ✓ system dwuczęściowy, cena worka - 6 zł za sztukę
- w ileostomii:
 - ✓ system jednoczęściowy, cena worka - 11,50 zł za sztukę,
 - ✓ system dwuczęściowy, cena worka - 8 zł za sztukę
- w urostomii:
 - ✓ system jednoczęściowy, cena worka - 13 zł za sztukę,
 - ✓ system dwuczęściowy, cena worka - 11 zł za sztukę
- inne przetoki: 11 zł za sztukę.
- **P.140 Płytki stomijne do mocowania worków stomijnych w systemie dwuczęściowym - do 8 sztuk miesięcznie**, w cenie do 20 zł za sztukę;
- **P.141 pasta stomijna - 1 sztuka na miesiąc lub pierścienie uszczelniające - do 15 sztuk na miesiąc lub półpierścienie uszczelniające do stomii - do 30 sztuk na miesiąc**;
- cena w zależności od gramatury - 25-50 zł za 1 sztukę pasty, 6 zł za 1 sztukę pierścienia, 3 zł za 1 sztukę półpierścienia;
- wykluczenie kolostomików z dostępu do produktów uszczelniających: pasty, pierścieni, półpierścieni.
- **P.142 spray (min. 50 ml) - 1 sztuka lub chusteczki do usuwania przylepca wokół stomii - do 30 sztuk na miesiąc**;
- cena - 30 zł za spray, 1 zł za 1 sztukę chusteczki.

Dodatkowo:

- Wycofano z refundacji pozostałe środki do ochrony i pielęgnacji stomii (pudry, żele, pianki), produkty do stabilizacji sprzętu (paski) oraz zbiorniki na mocz.
- Nefrostomię połączono z grupą P.097, zostawiając niski limit refundacji 78 zł na miesiąc, co umożliwi odbiór 12 worków w cenie 6,50 zł - powyżej tej ceny dopłaca pacjent.
- W grupie nefrostomia (P.098) refundacja wynosi 25 zł na miesiąc, w ramach której można odebrać tylko paski mocujące do worków do zbiórki moczu.
- Skrócenie okresu, na który pielęgniarz lub położna może wypisać kontynuację zlecenia - do 6 miesięcy (było 12 miesięcy).

- Pacjenci z dodatkowymi uprawnieniami (znaczny stopień niepełnosprawności, ustawa Za życiem) również będą ponosić znaczne dopłaty.

W myśl nowego rozporządzenia wszelkie dodatkowe środki pielęgnacyjne (dotychczas refundowane) - takie jak pianka i chusteczki do pielęgnacji i mycia skóry Presenta®, żel ochronny Presenta®, puder Stomahesive®, gaziki z płynem ochraniającym ConvaCare®, spray lub chusteczki do ochrony skóry Esenta™ - nie będą refundowane i pełną odpłatność będzie ponosił pacjent.

Ponadto Ministerstwo Zdrowia proponuje refundację worków/ płytek i wybranych akcesoriów po bardzo niskiej cenie za sztukę z dopłatą pacjenta w wysokości 10 proc. lub 20 proc. (dotyczy dorosłych), natomiast jeśli stosowany przez pacjenta sprzęt stomijny przekroczy ceny ustalone przez ministerstwo, dopłata będzie jeszcze większa (dotyczy zarówno dzieci, jak i dorosłych).

Link do publikacji projektu rozporządzenia na stronie Rządowego Centrum Legislacji: <https://legislacja.rcl.gov.pl/projekt/12361702>

DALSZE KROKI

Do 8 sierpnia trwały konsultacje publiczne dotyczące projektu. Uwagi można było zgłaszać w formie elektronicznej. W kolejnych etapach Ministerstwo Zdrowia zbierze wszystkie stanowiska, uwagi i postulaty korekt, przeanalizuje je i wyciągnie wnioski, a następnie być może wprowadzi zmiany do rozporządzenia. Na przełomie sierpnia i września spodziewamy się publikacji wersji finalnej. Ponieważ akt prawny, o którym mowa, nie jest ustawą, lecz rozporządzeniem, ścieżka legislacyjna jest znacznie krótsza i wymaga jedynie podpisu Ministra Zdrowia.

Poniżej znajdują Państwo przykładowe kalkulacje w przypadku realizacji zlecenia na sprzęt jednoczęściowy, które pokazują, jakie minimalne dopłaty będą ponosić pacjenci po wprowadzeniu zmian. ●

KOŁOSTOMIA - SPRZĘT JEDNOCZĘŚCIOWY - ZAOPATRZENIE MIESIĘCZNE, ODBIÓR PRODUKTÓW W CENACH LIMITU REFUNDACYJNEGO

CENA PRODUKTÓW W LIMICIE CENOWYM	OPIS PRODUKTU	GRUPA LIMITOWA	LICZBA SZTUK W LIMICIE	REFUNDACJA PO ZMIANACH	KWOTA REFUNDACJI	DOPLATA PACJENTA DO LIMITU
8 zł	worki jednoczęściowe	P.99	35	90 proc.	252 zł	28 zł
30 zł	spray do usuwania przylepca	P.142	1	80 proc.	24 zł	6 zł
		2 zlecenia	suma		276 zł	34 zł

ILEOSTOMIA - SPRZĘT JEDNOCZĘŚCIOWY - ZAOPATRZENIE MIESIĘCZNE, ODBIÓR PRODUKTÓW W CENACH LIMITU REFUNDACYJNEGO

CENA PRODUKTÓW W LIMICIE CENOWYM	OPIS PRODUKTU	GRUPA LIMITOWA	LICZBA SZTUK W LIMICIE	REFUNDACJA PO ZMIANACH	KWOTA REFUNDACJI	DOPLATA PACJENTA DO LIMITU
11,50 zł	worki jednoczęściowe	P.99	35	90 proc.	362,25 zł	40,25 zł
50 zł	pasta uszczelniająca	P.141	1	80 proc.	40 zł	10 zł
30 zł	spray do usuwania przylepca	P.142	1	80 proc.	24 zł	6 zł
		3 zlecenia	suma		426,25 zł	56,25 zł

UROSTOMIA - SPRZĘT JEDNOCZĘŚCIOWY - ZAOPATRZENIE MIESIĘCZNE, ODBIÓR PRODUKTÓW W CENACH LIMITU REFUNDACYJNEGO

CENA PRODUKTÓW W LIMICIE CENOWYM	OPIS PRODUKTU	GRUPA LIMITOWA	LICZBA SZTUK W LIMICIE	REFUNDACJA PO ZMIANACH	KWOTA REFUNDACJI	DOPLATA PACJENTA DO LIMITU
13 zł	worki urostomijne jednoczęściowe	P.99	35	90 proc.	409,50 zł	45,50 zł
30 zł	spray do usuwania przylepca	P.142	1	80 proc.	24 zł	6 zł
50 zł	pasta uszczelniająca	P.141	1	80 proc.	40 zł	10 zł
		3 zlecenia	suma		473,50 zł	61,50 zł

Podane ceny są cenami w limicie. Dopłata pacjenta będzie wynosiła 10 proc. do worków i płytek oraz 20 proc. do akcesoriów. Jeśli pacjent wybierze droższy sprzęt (niż wynosi cena produktu w limicie cenowym proponowanym przez MZ), będzie musiał dopłacić różnicę.

PIELĘGNACJA

dopasowana
do potrzeb

PRAWIDŁOWO ZAOPATRZONA STOMIA UMOŻLIWIA NORMALNE FUNKCJONOWANIE, DLATEGO PRZEDSTAWIAMY NOWE PRODUKTY DO PIELĘGNACJI SKÓRY WOKÓŁ STOMII Z LINII ESENTA™.

Stomia bywa tematem tabu, a wiele osób nawet nie wie, czym jest. Osoby z wylonioną stomią postrzegają ją jako coś, co uratowało im życie, albo rozwiązanie, które pozwoliło im wreszcie wyjść z domu. Są też tacy, dla których jest to na tyle duża zmiana, że nie potrafią jej zaakceptować. Niezależnie od tego, do której zaliczamy się grupy, pamiętajmy, że prawidłowa pielęgnacja stomii umożliwia normalne funkcjonowanie.

O skórę wokół stomii trzeba wyjątkowo dbać, ponieważ jej kondycja niejednokrotnie determinuje jakość naszego życia. Uszkodzona, może sprawiać ból, wywoływać pieczenie lub świąd, ale także być powodem częstego odklejania się sprzętu stomijnego. Przyczyny powstawania podrażnień skóry mogą być bardzo różne, tym bardziej ważne jest, by im zapobiegać. W tej profilaktyce wesprą nas specjalistyczne środki do ochrony i pielęgnacji skóry wokół stomii z linii ESENTA.

ESENTA™ - OCHRONA SKÓRY

Pierwszą grupą z linii ESENTA są produkty do ochrony skóry wokół stomii - spray i chusteczki. Tworzą warstwę ochronną zapobiegającą szkodliwemu działaniu treści jelitowej lub moczu. Na bazie silikonów, przyjazne i delikatne dla skóry, chronią ją nawet do 72 godzin.

ESENTA™ spray do ochrony skóry wokół stomii to odpowiednik dawnego Silesse, którego formuła została nieznacznie zmieniona, co nie wpływa na skuteczność działania produktu.

Chusteczki do ochrony skóry ESENTA™ nieszczipiące są kompaktową formą tego samego produktu i idealnie sprawdzają się podczas wyjścia z domu, w pracy czy podróży.

ESENTA™ - PIELĘGNACJA STOMII

Drugim rodzajem produktów z linii ESENTA™ są spray i chusteczki do odklejania przylepca, których stosowa-

nie doskonale zapobiega powstawaniu mechanicznych uszkodzeń wierzchniej warstwy skóry. Ich zadaniem jest atraumatyczne odklejenie sprzętu stomijnego od skóry. A ponieważ procedura wymiany sprzętu może być niekiedy powtarzana nawet kilka razy dziennie, stosowanie produktów do odklejania przylepca jest niemal obowiązkowe.

Co ważne, po zastosowaniu produktów ESENTA™ do odklejania przylepca nie ma konieczności przemycania skóry wodą z mydłem, a ich użycie nie zmniejsza przyczepności sprzętu stomijnego.

ESENTA™ spray medyczny do usuwania przylepca, nieszczipiący był Państwu doskonale znany pod nazwą Niltac™ areozol do usuwania przylepca. Formuła tego sprayu również została nieznacznie zmieniona co nie wpływa na skuteczność działania produktu.

Chusteczki ESENTA™ są kompaktową formą tego samego produktu co spraye i idealnie sprawdzają się w podróży czy w czasie dłuższej nieobecności w domu. Jednorazowe chusteczki o wymiarach 16 x 12 cm pakowane są w wygodne odrębne saszetki, a karton zbiorczy liczy 30 sztuk.

LEPSZE, PRZYJAŹNIEJSZE, BARDZIEJ WYGODNE

Warto podkreślić, że w przypadku obu aerozoli ESENTA™ zmieniono technologię produkcji na tzw. Bag-on-valve. Produkt w postaci płynu jest umieszczony w torebce, przymocowanej do zaworu aerozolowego. Torebka została zamknięta w metalowej puszcze, szczelnie wypełnionej sprężonym, neutralnym gazem pędnym. Dzięki temu produkt może być wykorzystany nawet w 99 proc., a co nie mniej ważne - jest to technologia przyjazna środowisku.

Nowe, ulepszone opakowania produktów ESENTA™ mają elegancką jednolitą szatę graficzną i są bardziej dyskretne.

Wypróbuj produkty ESENTA™, zadбай o swoją skórę wokół stomii i zyskaj komfort życia. ●



TWÓJ ULUBIONY PRODUKT TERAZ W NOWYM OPAKOWANIU

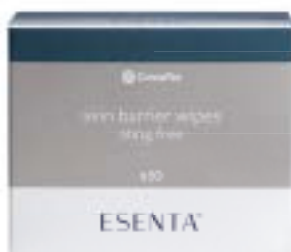
NILTAC™ i SILESSE™
to od teraz

ESENTA™

DOSTĘPNE OD MAJA 2022 r.

NOWOŚCI Z LINII ESENTA™

CHUSTECZKI OCHRONNE



NA BAZIE
SILIKONU
DO OCHRONY
SKÓRY

CHUSTECZKI DO USUWANIA PRZYLEPCA



NA BAZIE
SILIKONU
DO USUWANIA
PRZYLEPCA

KIEDYŚ NAJWAŻNIEJSZA BYŁA DLA NIEJ KARIERA. NIE PLANOWAŁA ANI MAŁŻEŃSTWA, ANI MACIERZYŃSTWA. DZIŚ POWTARZA, ŻE TO RODZINA STANOWI NAJWIĘKSZĄ WARTOŚĆ W JEJ ŻYCIU. CO WIĘCEJ, ZDARZA SIĘ JEJ ZAPOMNIEĆ, JAKI ZAWÓD WYKONUJE. - GDY LUDZIE UŚMIECHAJĄ SIĘ DO MNIE NA ULICY, NAJPIERW MYŚLĘ, ŻE SIĘ ZNAMY I MNIE LUBIĄ, A DOPIERO POTEM, ŻE JESTEM AKTORKĄ - PRZYZNAJE DOROTA CHOTECKA.

ROZMAWIAŁA Agnieszka Święcicka

Trzeba przyjąć życie takim, jakie ono jest

Aktorstwo było pani dziecięcą pasją czy przemysłanym wyborem?

Zawsze tańczyłam, śpiewałam, stepowałam, reżyserowałam dzieci na przedstawieniach przedszkolnych... Wszędzie było mnie pełno. Byłam taką dziecięcą aktorką w swoim środowisku. Gdy występowałam, wszyscy się cieszyli, więc mnie też to radowało.

Później przyszła szkoła średnia. Nie za bardzo byłam ukierunkowana, jeżeli już - to humanistycznie, bo bardzo lubiałam czytać. Nie wiedziałam, jakie studia wybrać. Pochodziłam z Radomia, byłam, można powiedzieć, trochę zahukana, nie wiedziałam nawet, że istnieje coś takiego jak szkoła teatralna. Nikt mnie nie ukierunkował, sama zdecydowałam, a pomógł przypadek. Któryś z kolegów rzucił w rozmowie: „Może byś poszła do szkoły teatralnej?”. Wtedy pomyślałam, że mogę spróbować aktorstwa, bo mam największe szanse, gdyż na egzaminach jest sprawdzana ta wiedza, o której mam pojęcie.

A kiedy pojawiło się poczucie, że aktorstwo jest rzeczywiście pani przeznaczeniem?

Już na studiach wiedziałam, że aktorstwo jest tym, co bardzo chciałabym robić. Podobały mi się wszystkie

zajęcia, wydawało mi się, że wielkim szczęściem jest móc studiować to, co się bardzo lubi. Wiedziałam, że bardzo lubię aktorstwo. Co istotne, wtedy jeszcze za bardzo nie wiedziałam, na czym polega to aktorstwo, ale byłam pewna, że podoba mi się występowanie. No i podobali mi się ludzie, z którymi przyszło mi studiować. Natomiast tak naprawdę zrozumiałam, czym jest aktorstwo, już po studiach. Na szczęście utwierdziłam się w przekonaniu, że to jest profesja, która mi odpowiada.

Musiała mieć pani tę „iskrę”, dzięki której została pani studentką szkoły teatralnej, gdzie - jak wiadomo - zawsze trudno było się dostać.

Z perspektywy czasu myślę, że w wielu ludziach jest ta „iskra”, a egzaminy do szkoły teatralnej nie są sprawiedliwe. Wielu z tych, którzy powinni zostać, odpada. Wybór odbywa się na zasadzie: pasuje - nie pasuje, podoba się - nie podoba się. A „pasować” czy „podość się” to kwestia względna. Jednemu pasuje blondynka, innemu brunetka; jednemu egzaminatorowi podoba się, jak mówisz dany wiersz czy przedstawiasz scenkę, drugiemu nie; ktoś zobaczy w tobie jakąś iskrę bożą, a w kimś innym jej nie dostrzeże...

Jestem przed sześćdziesiątką, chciałabym być zdrowa. Chciałabym, żeby moja rodzina - mój Radek i moja Klara - byli zdrowi. Żebyśmy razem spędzali czas, kochali się, byli dla siebie dobrzy
- mówi Dorota Chotecka.



RAZEM NA DOBRE I NA ZŁE

W marcu Dorota Choteczka skończyła 56 lat. Ogólnopolską rozpoznawalność przyniosły jej role w popularnych serialach: „13 posterunek”, „Miodowe lata” i „Ranczo”. Podczas studiów w łódzkiej filmówce poznała Radosława Pazurę. W 1993 r. zostali parą. Sprawdzianem siły ich związku stał się wypadek samochodowy. 24 stycznia 2003 r. Radosław Pazura wracał do Warszawy z Juraty. Miał jechać pociągiem, ale skorzystał z oferty kolegów – producenta muzycznego Filipa Siejki i aktora Waldemara Goszcza, którzy mieli wolne miejsce w samochodzie. Przed Miłomłynem doszło do czołowego zderzenia. Goszcz zginął na miejscu, Pazura został przetransportowany do szpitala. Miał złamaną nogę i poważny uraz płuc, które nie podejmowały pracy. Przez 10 dni był w śpiączce farmakologicznej, cudem przeżył. Gdy w kwietniu po raz piąty poprosił Dorotę Choteczką, by została jego żoną, aktorka zgodziła się. Ślub wzięli pod koniec roku w Rzymie. Cztery lata później na świecie pojawiła się ich córka Klara.

Aktorstwo to bardzo trudny zawód, bo zależny od wyboru publiczności. Znam mnóstwo wspaniałych aktorów, którzy nic nie robią. Musieli zrezygnować z zawodu, a gdyby im dać szansę, byłiby wspaniali. Znam również mnóstwo aktorów, którzy robią setki filmów i są znani. Pewnie za którymś razem jakaś rola im wyjdzie, ale w tych stu zrobionych już filmach byli nijacy. To potwierdza, że aktorstwo jest zawodem bardzo niesprawiedliwym i niewymiernym. My w branży wiemy, kto rzeczywiście jest zdolnym aktorem, a kto nim nie jest. Jednak ta nasza wiedza zupełnie nie przekłada się na to, czy ktoś dużo gra, czy w ogóle nie występuje. C'est la Vie. Jednemu wyjdzie, drugiemu nie, tak miało być.

Nie będzie więc przesady w stwierdzeniu, że jest pani szczęściarą.

Tak, mogłabym powiedzieć, że w tym zawodzie rzeczywiście jestem szczęściarą. Wprawdzie aktor to takie stworzenie, które ciągle narzeka. Jak gra, narzeka, że za dużo,

jak nie gra, narzeka, że za mało występuje. Jeśli miałabym być obiektywna, muszę powiedzieć, że szczęście w zawodzie mi dopisało. Wystąpiłam w wielu serialach, które są bardzo znane, ludzie mnie kojarzą. Zagrałam tu, gdzie trzeba – jeśli w serialu, to w kultowym, więc znają mnie i starsi, i młodszy. Podchodzą do mnie dzieci sześć-, siedmioletnie, które oglądają „Miodowe lata”, albo dwudziestoletnia młodzież, od której słyszę: „Wychowałem się na serialach z panią”. Mam koleżankę-aktorkę, która powiedziała coś, co mnie bardzo rozśmieszyło, że jestem ikoną telewizji. Jej rodzice kiedyś oglądali tylko „Miodowe lata”, a potem tylko „Ranczo”, żadnych innych programów, więc koleżanka telewizja kojarzyła się z moją osobą, bo ciągle widziała mnie na ekranie.

Dla aktora to dowód docenienia...

Niewątpliwie. Ale z drugiej strony dowód, że lata lecą. Na scenie gram z koleżanką, która oglądała mnie na telewizyjnym ekranie, gdy miała sześć lat. Pociesza

mnie tylko, że wszyscy się starzejemy, koleżanka też. Trzeba przyjąć życie takim, jakie ono jest.

Pamięta pani moment, kiedy pierwszy raz została rozpoznana?

Od razu się przyznaję: nie pamiętam. Muszę powiedzieć, że żyję życiem codziennym, rodziną i tym, co jest ważne dla nas. Kiedy idę z córką Klarą na spacer lub siedzę z mężem w kawiarni, tak bardzo mnie to pochłania, że gdy ktoś podchodzi i się do mnie uśmiecha, zastanawiam się, skąd znam tę osobę i dlaczego się do mnie uśmiecha. Zapominam, że jestem aktorką. Dopiero mój mąż mi mówi: „Ktoś się uśmiecha, bo cię rozpoznał, a nie dlatego, że cię zna, bo jest naszym sąsiadem, kolegą, rodzicem z klasy Klary”. Wtedy sobie przypominam, że rzeczywiście jestem aktorką. Gdy ludzie uśmiechają się do mnie na ulicy, najpierw myślę, że się znamy i mnie lubią, a dopiero potem, że jestem aktorką.

To bardzo zdrowe podejście do życia. Wypracowane czy przejęte w genach?

Moje tego typu zdrowe podejście do życia ukształtowało się dzięki mojemu mężowi. W młodości reprezentowałam zupełnie inny stosunek do aktorstwa i rozpoznawalności, dążyłam do popularności, miałam wielkie parcie na karierę. Potem w moim życiu pojawił się Radek, który miał dystans do zawodu aktora i powtarzał, że spokojnie może zająć się czymś innym. Dzięki niemu zrozumiałam, że na aktorstwie nie kończy się świat. Odkąd jesteśmy razem, mamy wspólne plany, marzenia i życie, rozpoznawalność stała się dużo mniej ważna. Nauczyłam się tego od niego, a on to zdrowe podejście do życia wyssał z mlekiem matki. W naszym przypadku sprawdziło się powiedzenie: z kim przestajesz, takim się stajesz. Podpisuję się także pod zdaniem, które usłyszeliśmy od jednego księdza: „Właściwie człowieka tworzą trzy osoby, z którymi najwięcej przebywa”. Tak jest w moim przypadku, dużo dostaję od męża i córki, ale też wierzę, że równie dużo im daję.

Klara - jak jej rodzice - też twardo chodzi po ziemi i ma zdrowe podejście do życia?

Muszę przyznać, że wcale tak twardo nie chodzę po ziemi. W naszym związku jestem osobą, która trochę fruwa i pozwala sobie na takie różne odloty. Mam jednak przy swoim boku człowieka, który mnie ściągnie, kiedy trzeba, gdy zobaczy, że za wysoko pofrunęłam. Mąż jest oazą bezpieczeństwa i dla mnie, i dla córki. Mam nadzieję, że Klara przejęła cechy swojego taty i odro-

binę szaleństwa po mnie. Na razie wszystko wskazuje, że tak się stało.

Mąż nauczył panią, że na aktorstwie świat się nie kończy. A jaką życiową wiedzę zawdzięcza pani wypadkowi, w którym pan Radosław o mało nie zginął?

Ten wypadek zmienił życie nas obojga. Najpierw nie mogłam zrozumieć, dlaczego nas to spotkało. Zaczęłam sobie zadawać mnóstwo pytań i zastanawiać się nad naszym życiem. Potem pomyślałam o rodzinie. Uświadomiłam sobie, że jest dla mnie czymś najważniejszym. Wcześniej nie widziałam siebie jako żony, matki. Znów bardzo pomógł mi Radek, który dzielił się ze mną swoją mądrością. Dostaliśmy bolesną lekcję, ale dzięki niej zrozumiałam, co naprawdę liczy się w życiu. Rodzina!

Zawodowe i osobiste marzenia Doroty Choteckiej?

Określenie zawodowego marzenia jest proste: chcę grać. Chcę dostawać kolejne role, ale nie mam jakichś konkretnych oczekiwań. Nie jestem osobą, która myśli o szybkim przejściu na emeryturę, więc marzę o tym, żeby długo móc grać. Bo zawód jest cudowny, a jeśli jeszcze się zarabia... Frajda naprawdę wielka.

A marzenia osobiste? Są banalne, ale równocześnie niebanalne. Jestem przed sześćdziesiątką, chciałabym być zdrowa. Chciałabym, żeby moja rodzina - mój Radek i moja Klara - byli zdrowi. Żebyśmy razem spędzali czas, kochali się, byli dla siebie dobrzy. Żebyśmy z mężem razem dożyli późnej starości i cieszyli się nią, żebyśmy mogli patrzeć na nasze dziecko, które jest szczęśliwe i ma swoją rodzinę. To trudne marzenia, ale któż mi zabroni marzyć. Zwłaszcza że miałam już marzenia, które wydawały się niespełnialne, a się spełniły, więc może i te także się spełnią.

Co chciałaby pani powiedzieć czytelnikom „Naszej Troski”?

Jeżeli ktoś kocha życie i ludzi, wie, że istnieje miłość, będzie się trzymał tego życia, miłości, bycia tu i teraz. Gdyby położono na szali śmierć albo życie ze stomią, na pewno wybrałabym życie ze stomią. Bycie z rodziną, bycie tu i teraz, oglądanie tego pięknego świata, przeżywanie dobrych i złych chwil, miłość, którą chciałabym dać i którą sama chciałabym otrzymać, są dla mnie tak cenne, że żadna stomia nie przystoniłaby mi ich wartości. Nawet gdyby troska o stomię była upierdliwa do bólu, można się jej nauczyć. Są przecież i inne rzeczy upierdliwe do bólu, z którymi bardzo trudno żyć, a jednak z nimi żyjemy, więc taka stomia? Z nią nadal możemy cieszyć się życiem i miłością, po prostu być. ●

WSTYDLIWY LETNI

problem



Lek. med. Marcin Pustkowski
Specjalista medycyny rodzinnej

**SKARPETY DO SANDAŁÓW NIE ZAWSZE
SĄ OZNAKĄ ZŁEGO GUSTU.
POD SKARPETKAMI MOGĄ KRYĆ SIĘ
WSTYDLIWE CHOROBY,
WTYM GRZYBICA PAZNOKCI.**

Wbrew pozorom choroba występuje bardzo często. Szacuje się, że w krajach rozwiniętych może pojawić się nawet u 14-15 proc. dorosłych, znacznie rzadziej u dzieci. Właśnie wiek jest głównym czynnikiem ryzyka występowania grzybicy paznokci. Powyżej 60. roku życia słabnie krążenie, układ immunologiczny, a paznokcie wolniej rosną. Inne czynniki sprzyjające chorobie to: cukrzyca, otyłość, łuszczyca, nowotwory złośliwe, miażdżycza naczyń obwodowych (np. tętnic nóg) i obniżona odporność.

GRZYBY, KTÓRE LUBIĄ SKÓRĘ (I PAZNOKCIE)

Zgodnie z nazwą grzybicę wywołują grzyby. Ponad 70 proc. to gatunki, które „lubią” skórę i jej przydatki. Nazywamy je zbiorczo dermatofitami. Zdarza się jednak, że przyczyną są grzyby pleśniowe lub drożdżaki, a w jednym z badań stwierdzono, że prawie 40 proc. zakażeń miało charakter mieszany. Utrudnia to leczenie.

NIE KAŻDA PLAMKA TO GRZYBICA

Zanim zmianę na paznokciu weźmiemy za ich chorobę, warto zapoznać się z ich prawidłową anatomią (patrz rysunek). To, co nazywamy potocznie „paznokciem”, to płytką paznokciową, która jest umocowana na koniuszku palca jak szkiełko w zegarku. Tą „obwódką” mocującą płytkę są wały paznokciowe: dwa boczne oraz jeden bliższy (proksymalny). Obok tego ostatniego przez płytkę prześwituje białawy półksiężyc zwany obłączkiem. To nie jest objaw choroby! Dzięki tej strukturze, która jest częścią tzw. macierzy paznokcia, płytką cały czas odrasta.

Grzybica zaczyna się zwykle od drugiego końca (tzw. wolnego brzegu). Widać wtedy białawe lub żółtawe plamki, prowadzące do postępującego odbarwienia, kruszenia się i pogrubienia paznokcia. Może także dojść do tego,

że płytką paznokciową oddzieli się od leżącego pod nią łożyska. Paznokcie mają też często brzydki zapach. Pamiętajmy, że grzybica może dotyczyć jednej lub kilku płytek i że choroba zajmuje także palce rąk (nie tylko stopy!).

Lekarze dzielą grzybicę paznokci na kilka rodzajów od powierzchownej (tzw. białej) aż do dystroficznej. W tej ostatniej dochodzi do zniszczenia całej płytki paznokciowej. Ten podział jest o tyle ważny, że różne rodzaje grzybicy leczy się odmiennie i np. w niektórych z nich od razu zaczyna się od terapii doustnej.

JAK ODRÓŻNIĆ GRZYBICĘ OD INNYCH CHORÓB PAZNOKCI

Ponieważ inne choroby paznokci mogą wyglądać tak jak grzybica, ważne jest potwierdzenie rozpoznania. Robi się to w prosty sposób, przygotowując próbkę z paznokci z dodatkiem kilku kropel wodorotlenku potasu (KOH) i badając ją na szkiełku pod mikroskopem. Wynik dodatni (czyli strzępki grzybni widoczne w mikroskopie) uprawnia do rozpoczęcia leczenia. Gorzej jednak, jeśli rezultat będzie ujemny. Wtedy mamy do dyspozycji kilka innych metod, np. pobranie zeszkrobiny lub ścinków paznokci i hodowla w kierunku grzybów, ich barwienie za pomocą specjalnej metody (Schiffa), a na koniec metodę z wykorzystaniem reakcji łańcuchowej polimerazy (PCR).

Czasami to potwierdzenie jest tym bardziej ważne, że podobne objawy spotykamy np. w łuszczycy, zanokcicy czy brodawkach okołopaznokciowych (patrz tabela).

LECZENIE DOUSTNE

Leczeniem łagodniejszych postaci grzybicy paznokci może zająć się lekarz rodzinny. W innych przypadkach potrzebna będzie pomoc dermatologa. Ważne jest, aby tego lecze-

BUDOWA PAZNOKCIA



nia nie zaniedbać. Choroba sama nie przejdzie i będzie postępować, tak długo aż zniszczy płytki paznokciowe.

Najskuteczniejszą formą terapii jest leczenie doustne (tabletki, kapsułki), ponieważ częściej osiąga się zupełne wyleczenie, a terapia trwa krócej. Lekiem pierwszego wyboru jest terbinafina. Ze względu na działania niepożądane związane z uszkodzeniami wątroby jedynym istotnym przeciwwskazaniem do jej stosowania jest przewlekła lub czynna choroba tego narządu. Należy też uważać (a dotyczy do wszystkich leków przeciwgrzybiczych), czy nie „kłóci się” ona z innymi, równocześnie stosowanymi lekami, np. przeciwdepresantami, tamoksyfenem czy tzw. beta-blokerami. Innym, rzadziej stosowanym lekiem doustnym, jest itraconazol. Można też zastosować popularny flukonazol.

LECZENIE MIEJSCOWE I CHIRURGICZNE

W powierzchownej lub wczesnej dystalnej i bocznej grzybicy paznokci można zastosować leczenie miejscowe - terapia trwa aż 24 tygodnie w przypadku paznokci rąk i 48 tygodni w razie zajęcia paznokci stóp. Popularnymi lekami stosowanymi w postaci lakieru do paznokci są cyklopiroks i amorolfina. Jeśli zakażenie od początku jest bardzo ciężkie, albo farmakoterapia nie przynosi powodzenia, można usunąć paznokcie chirurgicznie.

NOWE METODY

Ponieważ leczenie za pomocą dotychczasowych metod jest długie, trudne i czasami leki „kłóć się” z innymi, które równocześnie stosujemy z innych przyczyn, trwają badania nad nowymi terapiami. Jedną z eksperymentalnych metod jest wykorzystanie generatora plazmowego, w którym za pomocą impulsów silnego pola elektrycz-

nego wytwarza się ozon, rodniki hydroksylowe i tlenek azotu, czyli związki o silnym działaniu przeciwgrzybiczym.

Inną znaną metodą leczenia jest terapia fotodynamiczna. Łączy się w niej działanie światła ze stosowaniem środków chemicznych gromadzących się w paznokciach (tzw. fotouczulaczy). Podobnie jak w przypadku generatora plazmowego trzeba wykonać więcej dobrej jakości badań porównujących nowsze metody ze starszymi.

Dla większej skuteczności leczenia można jednocześnie z terapią miejscową stosować laseroterapię (o podwójnej długości fali w zakresie podczerwieni oraz z wykorzystaniem lasera frakcyjnego CO₂).

JAK ZAPOBIEGAĆ GRZYBICY PAZNOKCI

Zapobieganie dotyczy także pacjentów, którzy już przeszli chorobę. Częstość nawrotów po leczeniu wynosi 20-25 proc. (szczególnie u osób po 70. roku życia, tych, które przeszły uraz paznokci oraz chorych na cukrzycę).

Najważniejsze w zapobieganiu jest unikanie chodzenia na bosaka w miejscach publicznych. Stąd obowiązkowe są własne klapki na publicznych basenach czy jacuzzi.

Pacjenci, którzy leczą lub przeleczyli grzybicę, powinni często odkażać buty i skarpety, utrzymywać stopy w chłodzie i suchości oraz umieć rozpoznać wczesne oznaki nawrotu choroby. Trzeba też pamiętać o leczeniu grzybicy stóp (czyli np. przestrzeni międzypalcowych), bo stanowi ona rezerwuuar grzybów, które w każdej chwili mogą zaatakować paznokcie. ●

INNE CZĘSTE CHOROBY PAZNOKCI (POZA GRZYBICĄ)

Choroba	Wyróżniające tę chorobę objawy ze strony paznokci
Łuszczyca	Tzw. naparstkowanie płytek, oddzielenie się płytek od łożyska rogowacenie podpaznokciowe, brązowe przebarwienia („plamy oleju”) lub plamy w kolorze łososiowym
Liszaj płaski	Podłużne pobruzdowanie i szczeliny płytek, które stają się coraz bardziej cienkie
Zanokcica (bakteryjna)	Zapalenie „spodu” (łożyska) paznokcia z jego zaczerwienieniem, obrzękiem i bólem bliższych wałów paznokciowych
Brodawki okołopaznokciowe	Guzki, które doprowadzają do oddzielenia się płytki paznokciowej oraz krwotoków podpaznokciowych
Zanokcica opryszczkowa	Krwotoki w obrębie paznokcia, inne zmiany opryszczkowe

NAWODNIENIE

to podstawa

**NIEZBĘDNYM ELEMENTEM ZDROWEGO STYLU ŻYCIA
I DOBRZE SKOMPONOWANEJ DIETY JEST ODPOWIEDNIE SPOŻYCIE PŁYNÓW,
ZWŁASZCZA WODY. OD TEGO ZALEŻY PRAWIDŁOWY PRZEBIEG
PROCESÓW ZACHODZĄCYCH W NASZYM ORGANIZMIE.**



Ewa Antoniak
Dietetyk,
absolwentka Warszawskiego
Uniwersytetu Medycznego

Woda jest głównym składnikiem ludzkiego ciała, choć jej zawartość zmienia się w poszczególnych okresach życia. Organizm noworodka ma jej średnio 75 proc., a rocznego dziecka 65 proc. U dorosłego człowieka wartość ta spada do około 60 proc. u mężczyzn i 50-55 proc. u kobiet. Jeszcze mniejszy jest udział wody w ciele osób starszych - w przypadku mężczyzn powyżej 50. roku życia wynosi średnio 56 proc. masy ciała, zaś u kobiet około 47 proc.

PO CO NAM WODA?

Woda tworzy środowisko dla procesów życiowych przebiegających w organizmie. Po pierwsze, jest niezbędna do prawidłowego trawienia. Umożliwia formowanie kęsów pożywienia, przesuwanie ich wzdłuż przewodu pokarmowego oraz właściwe działanie enzymów trawiennych.

Po drugie, pełni funkcję zabezpieczającą i zwilżającą. Stanowi ochronę m.in. dla gałki ocznej, rdzenia kręgowego czy mózgu. Jako komponent mazi stawowej zapewnia odpowiednią ruchliwość stawów.

Po trzecie, jako składnik śluzu odpowiada za zwilżanie narządów wewnętrznych jamy brzusznej, przez co nie ulegają uszkodzeniu podczas naszej aktywności.

Po czwarte wreszcie, woda bierze udział w regulacji temperatury ciała - ułatwia rozprowadzanie ciepła i oddawanie go poprzez parowanie. Zauważalne jest to, kiedy nasza temperatura wzrasta pod wpływem ciepła

na zewnątrz, wysiłku fizycznego lub gorączki. Wówczas gruczoły potowe wydzielają pot, który paruje celem schłodzenia organizmu.

SKUTKI ODWODNIENIA

Nasz organizm nie jest w stanie magazynować większej ilości wody, dlatego musimy ją stale dostarczać. Gdy pijemy za mało, możemy szybko doprowadzić do odwodnienia, a w konsekwencji do poważnych zaburzeń zdrowia.

Pierwsze objawy pojawiają się już przy utracie wody powyżej 1 proc. masy ciała. Spada nam apetyt, pogarsza się termoregulacja, wydolność fizyczna, pamięć, koncentracja i nastrój. Kiedy utrata płynów przekracza 4 proc. masy ciała, pojawia się ból głowy, senność, drażliwość, wzrost temperatury i przyspieszony oddech. Dalsze pogłębianie się deficytu wody w organizmie, przekraczające 8 proc., może nawet doprowadzić do śmierci.

Na zwiększone ryzyko odwodnienia narażone są osoby starsze. Dzieje się tak, ponieważ jedną z najczęstszymi wymienianych przyczyn zaburzeń gospodarki wodnej w podeszłym wieku jest słabsze odczuwanie pragnienia.

STOMICY POD KONTROLĄ

W warunkach fizjologicznych znaczna część wody wchłaniana jest w jelicie cienkim, a jedynie 1/4 w jelicie grubym. Osoby ze stomią - z uwagi na usunięty fragment jelita - powinny uważnie kontrolować stan nawodnienia.

Większym ryzykiem odwodnienia obarczeni są ileostomicy. W ich przypadku dochodzi bowiem do utraty funkcji, które przed operacją pełniło jelito grube. Należą do nich m.in. wspomniane wcześniej wchłanianie wody, ale też elektrolitów wspierających pracę układów nerwowego i mięśniowego oraz gospodarki wodnej ustroju.

Nawadnianie jest też ważne w zwalczaniu takich dolegliwości jak biegunki i zaparcia, z którymi osoby ze stomią



nierzadko się borykają. Dlatego tak kluczowe w trakcie biegunki jest zwiększenie ilości wypijanych płynów – wyrównujemy w ten sposób straty wody w organizmie. Z kolei w przypadku zaparć prawidłowe nawodnienie usprawnia wydalanie zalegających w jelitach mas kałowych.

ILE POWINNIŚMY PIĆ

Zapotrzebowanie na wodę wzrasta, gdy jest gorąco, a powietrze robi się suche. Podobnie gdy dużo się ruszamy, uprawiamy sport. Odpowiednia podaż płynów jest też szczególnie ważna, kiedy chorujemy – mamy gorączkę, biegunkę, wymioty, zaburzenia pracy nerek czy cukrzycę.

Zgodnie z normami żywienia dla populacji Polski (opublikowanymi w 2020 roku przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny) kobiety powinny przyjmować 2 l płynów dziennie, zaś mężczyźni 2,5 l. Wspomniane wartości odnoszą się do wody w czystej postaci oraz zawartej w innych napojach i produktach spożywczych. Co więcej, dotyczą zdrowej osoby przebywającej w otoczeniu o umiarkowanej temperaturze i podejmującej umiarkowaną aktywność fizyczną.

ZDROWY NAWYK

Systematyczne picie wody w ciągu dnia może dla niektórych z nas okazać się nie lada wyzwaniem, zwłaszcza jeśli

nie mamy wyrobionego nawyku regularnego popijania płynów. Jeśli jednak chcemy zadbać o odpowiednie nawodnienie, pamiętajmy o kilku kwestiach.

- Najlepiej nawadnia woda. Wśród wód butelkowanych wyróżnia się wodę źródlaną, mineralną, stołową oraz leczniczą. Z żywieniowego punktu widzenia najkorzystniejsze jest spożywanie wód średniozmineralizowanych (500-1500 mg soli mineralnych w 1 l) i wysoko-zmineralizowanych (powyżej 1500 mg soli mineralnych w 1 l), ponieważ pozwalają na łatwe uzupełnienie ewentualnych niedoborów składników mineralnych.
 - W dzienną podaż płynów wlicza się nie tylko wodę, lecz także: herbatę, kawę, napary ziołowe, soki owocowe i warzywne, mleko i napoje mleczne, napoje roślinne, zupy, a także produkty spożywcze o konsystencji stałej, zwłaszcza warzywa i owoce. Wśród warzyw największą zawartość wody mają: ogórek, cukinia, sałata, pomidor i papryka. Zaś do owoców bogatych w wodę zalicza się: arbuza, melona, truskawki, grejpfruta czy brzoskwinie.
 - Neutralny smak wody można wzbogacić, dodając do niej owoce i zioła. Do sporządzenia napoju idealnie nadają się plasterki owoców cytrusowych, ogórka, truskawki, jagody, kawałki arbuza, liście mięty i bazylii. W upalne dni do wody można dodać kilku kostek lodu.
 - Wodę należy pić często i małymi porcjami – jest wtedy najlepiej przyswajana i najefektywniej wykorzystywana przez organizm. Natomiast jednorazowe wypicie dużej ilości płynu skutkuje szybkim jego wydalaniem. Z dostarczeniem wody nie powinno się czekać do momentu pojawienia się uczucia pragnienia. Może być to pierwszy sygnał, że organizm jest odwodniony.
 - Skutecznym sposobem na pamiętanie o piciu wody jest trzymanie jej zawsze w zasięgu wzroku. Gdy wychodzimy z domu, weźmy coś do picia ze sobą. Ciekawym patentem jest umieszczenie na butelce podziałki, wówczas każda z namalowanych kresiek oznacza godzinę, do której określona porcja wody powinna być wypita. Warto też zainstalować aplikację w smartfonie, która co jakiś czas wyśle przypomnienie, że pora napić się wody.
 - Najprostszym wskaźnikiem stanu nawodnienia naszego ciała jest barwa moczu. Bładożółty lub słomkowy kolor oznacza, że przyjmujemy odpowiednią ilość płynów. Mocz o barwie ciemnożółtej może świadczyć o odwodnieniu. Co ważne, oprócz diety na kolor moczu wpływ mają również niektóre leki i suplementy.
- W myśl przysłowia „Chcesz być zdrowy, młody, nie stróż nigdy od wody” starajmy się dbać o jak najlepsze nawodnienie ciała. Niech picie wody stanie się codziennym nawykiem i nieodłącznym elementem stylu życia. ●

OPIEKA W WERSJI smart

**OSOBY STARSZE, CHORUJĄCE,
WYMAGAJĄCE STAŁEGO NADZORU
MEDYCZNEGO ALBO POMOCY
W CODZIENNYCH CZYNNOŚCIACH
MOGĄ DZIŚ LICZYĆ NA SOLIDNE
WSPARCIE W POSTACI ROZWIĄZAŃ
TELEMEDYCZNYCH I GADŻETÓW,
KTÓRE UŁATWIAJĄ I USPRAWNIAJĄ
DBANIE O ZDROWIE.**

TEKST Anna Zarębska-Tutak

Z badania, przeprowadzonego od listopada 2019 do stycznia 2020 roku przez Deloitte Center for Health Solutions we współpracy z ATA (American Telemedicine Association), wynika, że do 2040 roku znaczna część usług związanych z opieką zdrowotną, profilaktyką i dbaniem o szeroko pojęte dobre samopoczucie będzie świadczona wirtualnie. Szacuje się, że dotyczyć to ma również aż $\frac{1}{4}$ świadczeń w ramach opieki ambulatoryjnej, ale także długoterminowej. Większość respondentów (pytano szefów placówek medycznych) stwierdziła, że mobilne gadżety (m.in. tzw. *wearables*, a więc akcesoria, które można nosić) do monitorowania zdrowia w domu staną się integralną częścią systemu ochrony zdrowia. W ten sposób opieka nad pacjentami będzie jeszcze bardziej spersonalizowana, a przez to skuteczniejsza.

ŚWIAT PRZYSPIESZYŁ

Technologia coraz widoczniej wkracza w ochronę zdrowia. Już dziś wiele chorób przewlekłych i cywilizacyjnych (np. cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca) może być z powodzeniem monitorowanych przez pacjentów w domu - a wszystko dzięki gadżetom i urządzeniom telemedycznym. Coraz bardziej zaawansowane algorytmy sztucznej inteligencji w połączeniu ze sprzętem o coraz mniejszych rozmiarach, który - co ważne - łatwo samemu obsłużyć, pozwalają na zdalne obrazowanie stanu pacjenta przez

Smartwatch wyposażony w pulsoksymetr do mierzenia tętna i saturacji albo opaski do monitorowania stanu zdrowia, np. mierzące ciśnienie, to niewielkie, a przydatne akcesoria, których zakup warto rozważyć.



niego samego. I automatyczne udostępnianie lekarzom danych pozwalających na szybką ocenę stanu zdrowia.

Telemedycyna pozwala monitorować stan choćby osób chorych na depresję, mających stany lękowe, walczących z nałogami. Olbrzymie znaczenie ma w onkologii - umożliwia zdalne konsultacje pacjentów i specjalistów wielu dziedzin, co przyspiesza i diagnozowanie, i leczenie.

Doceniają to sami lekarze. Wirtualni asystenci, którzy „przejmują” zapisy na wizyty, elektroniczna dokumentacja medyczna, e-recepty to tylko niektóre ułatwienia zapewniające lepszą koordynację i ciągłość leczenia, a także wydłużające czas, jaki pacjentowi może poświęcić lekarz.

A skoro na wirtualnych rozwiązaniach zyskują i pacjenci, i personel medyczny, nie dziwi fakt, że producenci mobilnych gadżetów zwiększają nakłady na rozwój nowych technologii - także dla domowej opieki nad pacjentem.

PROSTE A INTELIGENTNE

Nie tylko sportowcy mogą korzystać z funkcjonalności prozdrowotnych gadżetów. Osoby starsze, na co dzień niemogące liczyć na pomoc rodziny, mieszkające samotnie albo w znacznej odległości od najbliższej przychodni czy szpitala, mogą już dziś dbać o swoje zdrowie

Smartwatch wyposażony w rozmaite funkcje - pulsoksymetr do mierzenia tętna i saturacji, ale także kontrolujący jakość snu, pracę serca czy poziom stresu - to niewielkie, a przydatne akcesorium, którego zakup warto rozważyć. Ciekawą propozycją są też tzw. opaski życia, polecane seniorom, wyposażone w czujnik GPS (sprawdza się w przypadku chorych na demencję), ale także czujnik upadku (wcale nie tak rzadka przyczyna hospitalizacji) z funkcją powiadomienia SOS, wysyłanego opiekunowi



czy osobie bliskiej. Na rynku dostępne są też bardziej zaawansowane opaski do teleopieki, dające możliwość wykonania telefonu do użytkownika, pomiaru ciśnienia, przypominające o konieczności wzięcia leków czy innych zaplanowanych aktywnościach (np. wizycie u lekarza).

Inną ciekawą propozycją wydaje się elektroniczny stetoskop. O tym, że jest to urządzenie godne zainteresowania, świadczy chociażby fakt, że w styczniu tego roku Ministerstwo Zdrowia sfinalizowało pilotażowy program „e-stetoskop II”. Adresowany był co prawda do osób zakażonych koronawirusem i z ryzykiem ciężkiego przebiegu covidu, ale doskonale pokazuje, że samoopieka i samokontrola to przyszłość medycyny. Oferowany w ramach pilotażu e-stetoskop to proste w obsłudze urządzenie, za pomocą którego można wykonać samobadanie płuc – rejestruje dźwięk, przetwarza go, digitalizuje (zapisuje elektronicznie) i przesyła do komputera lekarza. W ten sposób specjalista może zdalnie ocenić naszą wydolność oddechową. W Internecie można kupić podobne rejestratory, z tym że zapis badania przechowujemy w pamięci telefonu lub komputera, skąd możemy go wysłać lekarzowi.

BARDZIEJ SPECJALISTYCZNIE

Wczesne wykrycie zmian w obrębie jelita grubego, w tym o charakterze nowotworowym, zwiększa skuteczność leczenia. W poszukiwaniu coraz skuteczniejszych, a zarazem jak najmniej inwazyjnych metod diagnostycznych pojawiło się niedawno wygodne rozwiązanie – endoskopia kapsułkowa. Polega ono na tym, że pacjent połyka kapsułkę wyposażoną w minikamery i wykonując codzienne czynności, jest poddawany badaniu (trwa

ono 10-11 godzin). Kapsułka stopniowo pokonuje kolejne odcinki przewodu pokarmowego, po czym jest wydalana, zaś przekazywany przez minikamery obraz – rejestrowany w nadajniku, który pacjent nosi na specjalnym pasku wokół talii. Dzięki tej metodzie możliwe jest zdiagnozowanie wczesnych nieprawidłowości w jelicie, ustalenie przyczyn biegunek, dolegliwości bólowych brzucha czy krwawień. Przeciwwskazania do jej zastosowania to przewężenia w przewodzie pokarmowym, problemy z przetykaniem, wmontowany rozrusznik serca oraz ciąża.

A skoro o tej ostatniej mowa, sporym ułatwieniem dla kobiet spodziewających się dziecka jest domowe urządzenie do KTG. Mobilny detektor tętna płodu, działający na zasadzie fal ultradźwiękowych, pozwala przyszłej mamie monitorować tętno dziecka i odpowiednio szybko reagować w razie jego zaburzeń. Niewielka głowica umożliwia wykonanie badania, a dzięki zainstalowanej w telefonie aplikacji – udostępnienia wyników lekarzowi.

OPIEKUN I TERAPEUTA

Prężnie rozwijają się nowe technologie w zakresie robotyki wspierającej osoby starsze oraz mieszkające samotnie. Tak zwane roboty terapeutyczne to nowy trend w wykorzystaniu sztucznej inteligencji, a ich głównym zadaniem jest aktywne, stałe towarzyszenie seniorom. Prace nad coraz bardziej zaawansowanymi, niekiedy wręcz humanoidalnymi, robotami wywołują etyczne dyskusje, mimo to znacznie przyspieszyły w czasie pandemii – w odpowiedzi na wymuszoną społeczną izolację.

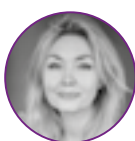
Jak działają terapeutyczne roboty? Zastosowane w nich algorytmy sztucznej inteligencji uczą się obsługi swojego właściciela – rozpoznają tembr jego głosu, wyczuwają zmiany nastroju, rejestrują i zapamiętują rozkład codziennych zajęć. Można je zaprogramować tak, że będą przypominały o ważnych zadaniach, konieczności ruchu czy wzięcia leków, pytały o samopoczucie, zachęcały do kontaktów towarzyskich, dbały o to, żeby ich właściciel pamiętał o regularnym, zdrowym odżywianiu.

Na tym nie koniec, bo na przykład w ramach unijnego projektu Caresses, zakończonego w styczniu 2020 roku, zaprojektowano roboty uwzględniające specyfikę konkretnego kraju zamieszkania właściciela i jego osobiste zapotrzebowania, takie jak przekonania religijne, uroczystości rodzinne czy choćby panująca w jego najbliższej okolicy pogoda.

Oczywiście, takie roboty nie zastąpią kontaktu z żywym człowiekiem, jednak znacząco niwelują uczucie samotności, lęku, niepokoju czy stresu. Mogą też być świetnym wsparciem w kontrolowaniu przebiegu choroby przewlekłej, rekonwalescencji czy rehabilitacji. ●

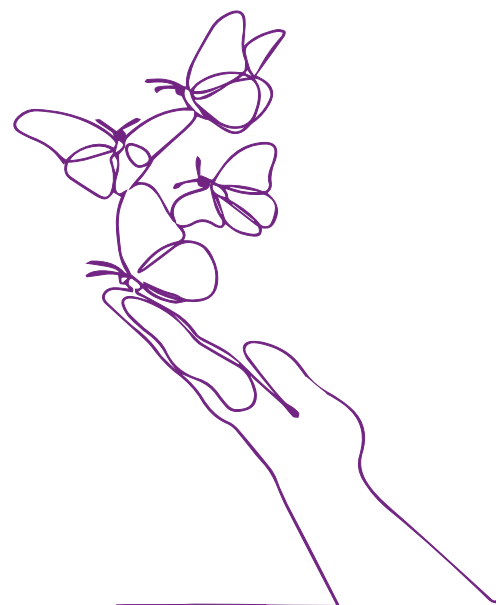
POKONAJ STRES skutecznie

**KAŻDY Z NAS NA CO DZIEŃ DOŚWIADCZA STRESU.
KIEDY NAPIĘCIE NIE USTAJE, CIAŁO ZACZYNA
PROTESTOWAĆ. WARTO WIEDZIEĆ,
JAK SOBIE Z TYM STANEM RADZIĆ.**



Joanna Godecka

Psychoterapeutka, terapeutka TSR, członkini Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, dyplomowany life coach, coach oddechu, autorka książek, m.in. „Przestań się zamartwiać” i „Nie odkładaj życia na później”



Stres to zjawisko powszechne, przy czym nie zawsze wywołane przez wyjątkową sytuację. Najczęściej stresują nas: obawy o przyszłość finansową, praca pod presją czasu, natłok obowiązków, choroba w rodzinie, wojna.

Dla nikogo nie powinno być zaskoczeniem, że wynikiem stresu może być poważna choroba. Ma niemały udział chociażby w schorzeniach układu krążenia, rozwoju procesów nowotworowych czy depresji. W dużej mierze to dlatego, że stres jest reakcją fizjologiczną, spuścizną po „programie”, jaki wykształciliśmy przez wieloma tysiącami lat. Mózg gadzi - najstarsza i najbardziej niepodatna na manipulację część naszego mózgu - bardzo szybko klasyfikuje bodźce. Kiedyś dbał o przetrwanie człowieka pierwotnego, umożliwiając mu podjęcie błyskawicznej decyzji: uciekać lub walczyć.

Dziś, choć nie walczymy z drapieżnikami i rzadko doświadczamy fizycznego zagrożenia, nasz organizm wciąż jeszcze reaguje napięciem na rozmaite sytuacje niekomfortowe. I najczęściej nie dochodzi do jego rozładowania w formie walki lub ucieczki; nie znajduje ujęcia.

Dlaczego tak się dzieje? Po pierwsze, nie jesteśmy świadomi tego, że mamy wpływ na powstawanie stresu i uważamy, że przychodzi on z zewnątrz. Jednak choć reakcja organizmu wydaje się poza kontrolą, to my określamy swój stosunek do wydarzeń i wyzwalamy emo-

cje. Po drugie, uważamy, że współczesne życie i wysoki poziom stresu to fakt, którego nie ma sensu podważać. Czy jednak tak jest rzeczywiście?

OBNIŻYĆ POZIOM STRESU

Zróbmy założenie, że stres to automatyczne działanie, schemat, który „przejmuje kontrolę” nad naszymi uczuciami. Gdy wydarza się jakaś niefortunna sytuacja, poniższe sekwencje następują po sobie błyskawicznie.

- 1. Aktywacja** - moment, w którym dostrzegamy, że występuje czynnik stresu - nie uzyskujemy spodziewanego rezultatu, bo np. jest korek, zła pogoda, tłok w sklepie.
- 2. Osądzenie** - dokonujemy oceny, której towarzyszą emocje, takie jak rozczarowanie, smutek, złość, żal, poczucie winy, strach i temu podobne.
- 3. Opór** - reakcją na dokonany osąd i związane z nim uczucia jest opór. Nasze samopoczucie zaczyna się pogarszać, bo oprócz sytuacji nie odpowiada nam też to, co czujemy.
- 4. Analiza** - w tym momencie mózg uruchamia fazę analizowania. Zaczynamy gorączkowo zastanawiać się, jak poczuć się lepiej. Mózg tworzy scenariusze, z czymś walczy, coś sobie wyobraża, angażując całą naszą uwagę i energię.
- 5. Utożsamienie** - problem, któremu poświęcamy tak wiele energii i uwagi, rozrasta się, a nasz organizm zaczyna wykazywać oznaki stresu.

JAK MOŻEMY TO ZMЕНИĆ?

Żeby zatrzymać tę powtarzającą się sekwencję reakcji, warto zaprzyjaźnić się ze schematem, który pozwoli ją – niezależnie od tego, jaki ma charakter – zatrzymać.

1. Uświadom sobie, jak działa mechanizm (patrz wyżej). Kiedy wydarza się niekomfortowa sytuacja, dostrzeż sposób, w jaki twoja reakcja pojawia się i narasta.

2. Zauważ, że masz wybór. Wbrew temu, co myślisz, to ty decydujesz o tym, jak chcesz reagować. Masz wpływ na emocje. Dlaczego? Ponieważ to, co czujesz, może zależeć w większym stopniu od ciebie niż od zewnętrznej sytuacji.

3. Skontaktuj się z uczuciami. Sednem schematycznego sposobu reagowania jest to, że automatycznie odcinasz się od swoich uczuć (faza oporu). Nie akceptujesz tego, że czujesz się źle, więc zaczynasz czuć się jeszcze gorzej.

Dlatego gdy pojawią się nieprzyjemne emocje, zamiast „pozbywać” się ich – co, jak już wiesz, jest zupełnie bezskuteczne – zareaguj w odmienny sposób:

- wyjdź im naprzeciw,
- weź kilka pogłębionych oddechów,
- zadaj sobie pytanie: co teraz czuję?,
- nazwij swoje emocje,
- znajdź miejsce w ciele, w którym najmocniej je czujesz, (ucisk w gardle, ciężar na piersi lub skurcz w żołądku),
- pozwól sobie świadomie poczuć to, co czujesz, nie próbując tego zmieniać i nie czekając, aż emocje miną. Tak jakbyś mówił: „OK, czuję smutek i miejsce w ciele, w którym się umiejscowił, i nie próbuję tego zmieniać”.

To niechęć do uczuć związanych z daną sytuacją – a nie ona sama – nasilają stres. Im bardziej nie chcesz czuć lęku, wstydu, gniewu itp., tym bardziej przybierają na sile.

Kiedy nieprzyjemna emocja nie natrafi na twój opór, minie sama, a stanie się to szybciej, niż myślisz. Przestajesz się bać swoich uczuć, zyskasz do nich dystans. Nie będziesz mieć wewnętrznego przymusu pozbycia się ich.

ODDECH I WIZUALIZACJE

Gdy pozwalasz sobie czuć to, co czujesz, stajesz się silniejszy i przez to bardziej odporny na stres. Spróbuj. Wykonywanie tego krótkiego ćwiczenia za każdym razem, gdy poczujesz narastające napięcie, pozwoli ci wyrobić sobie nawyk integrowania emocji, zamiast ich eskalowania.

Pomocne są też ćwiczenia oddechowe.

- Gdy nie chcemy czegoś czuć, najczęściej nieświadomie wstrzymujemy oddech. To odcina nas od emocji.
- Zamrożenie emocji powoduje także sztywność ciała. Zauważmy, że w niekomfortowej sytuacji ciało daje nam znać, że ono także nie czuje się dobrze.
- Gdy często tłumimy nasze emocje i odcinamy się od nich, nasze uczucia nie mają możliwości spełnić

swojego zadania, jakim jest przeżycie ich. Ciało staje się napięte, a z czasem obszary takie jak np. barki usztywniają się i twardnieją.

- Kiedy jednak oddychamy i świadomie przeżywamy to, co czujemy, nie doświadczamy napięcia, również w ciele, a emocje – spełniwszy swoją funkcję – integrują się.

Wypróbuj też wizualizacje – to metoda niedoceniana przez wiele osób, ale mająca solidne podstawy naukowe. Co najważniejsze, w czasie jej trwania doświadczamy konkretnych uczuć. Wizualizacja wywołuje bowiem reakcje fizjologiczne i emocjonalne, a w ten sposób działa na wiele ośrodków kodujących nasze przeżycia i daje szersze możliwości niż działania wyłącznie w obrębie logiki.

- Wyobraź sobie własne pozytywne reakcje i zachowania budujące poczucie bezpieczeństwa w sytuacjach, w których do tej pory ci go mocno brakowało. Działa to jak realny trening, zmieniający niekorzystny schemat.
- Dzieje się tak, ponieważ kora przedczołowa mózgu aktywizuje się nie tylko w momencie, gdy doświadczamy rzeczywistości, lecz także wtedy, gdy sobie ją wyobrażamy. Można zaryzykować stwierdzenie, że mózg nie odróżnia działań realnych od wyobrażeń. To dlatego odczuwamy emocje podczas czytania książek lub oglądania filmów. Śmiech, wzruszenie lub strach w takich momentach były autentyczne, prawda?
- A więc każda myśl, jaką „produkujemy” (także gdy powstaje ona w wyniku wizualizacji), wywołuje aktywność mózgu, w efekcie której tworzą się połączenia synaptyczne.
- Warto również wiedzieć, że wizualizacja polega na „myśleniu” obrazami, zaś naukowcy dowodzą, że jest to pierwotny i podstawowy sposób, w jaki nasz umysł przechowuje informacje (np. wspomnienia). Myślimy obrazami, śniąc, a także w okresie dzieciństwa, zanim nauczymy się mówić.
- Jest jeszcze jeden pozytywny rezultat wizualizacji. Kiedy przeprowadzamy ją w sposób zaangażowany i systematyczny, w naszym mózgu kształtuje się tak zwany *premotor program*. Polega on na utrwalaniu połączeń cel – realizacja, co zwiększa prawdopodobieństwo, że naprawdę stanie się to, czego pragniemy. W rezultacie w trudnej dla nas sytuacji doświadczymy nie napięcia, ale poczucia bezpieczeństwa. Nasz mózg będzie bowiem „podświadomie” nad tym pracował. Praca ta polega na wyłapywaniu ze środowiska właściwych informacji, a także wzmacnianiu naszych nowych przekonań przez wspierające doświadczenia. ●

SPRZĘT STOMIJNY CONVATEC OFERUJĄ PONIŻSZE SKLEPY MEDYCZNE

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

Woj. dolnośląskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. kujawsko-pomorskie

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

Bydgoszcz 85-950
Sklep Med. ART-MED
ul. Stowackiego 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

Golub-Dobrzyń 87-400
Sklep Med. FHU OL-MA
Justyna Jeszka
ul. Kościuszki 1, tel. kom. 667 447 197

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

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

Strzelno 88-320
Sklep Med. ORTMEDICA SC
Ilona 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

Węgorzewo 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

Włocławek 87-800
Sklep Med. ALJAMEEDICA
ul. Kilińskiego 7A/1, tel. 54 420 12 47

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

Krasnystaw 22-300
Sklep Med. MEDICUS
pl. Kościuszki 3, 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
ul. Pasternik 2, 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. łódzkie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. małopolskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Myslenice 32-400
Sklep Med. ARSMED
ul. Stowackiego 35,
tel. kom. 691 130 200

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

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

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

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

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

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

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

Woj. mazowieckie

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

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

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

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

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

Płońsk 09-100
Sklep Med. ALL-REH
(budynek główny poziom -I)
ul. Sienkiewicza 7,
tel. kom. 507 944 989

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. opolskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Woj. podkarpackie

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

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

Woj. podlaskie

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

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

Białystok 15-305
Sklep Med. MEDICA HUMANA
ul. Waszyngtona 32/UO1,
tel. 85 746 15 60

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

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

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

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

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

Woj. pomorskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. śląskie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Częstochowa 42-200
Sklep Med. SALONIK AMAZONKA
al. Najświętszej Maryi Panny 52,
tel. 34 368 22 21

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

Dąbrowa Górnicza 41-300
Sklep Med.
MED+ TWOJ SKLEP MEDYCZNY
ul. Jaworowa 3/7
tel. kom. 790 470 090

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. świętokrzyskie

Busko-Zdrój 28-100
Sklep Med. LIFE+
ul. Boh. Warszawy 67,
tel. 41 378 34 17,
tel. kom. 695 122 554

Kielce 25-516
Sklep Med. LIFE+
ul. Grunwaldzka 45,
tel. kom. 607 877 076

Kielce 25-017
Sklep Med. LIFE+
ul. Paderewskiego 4A/1,
tel. kom. 695 120 395

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

Skarżysko-Kamienna 26-110
Sklep Med. LIFE+
ul. Szpitalna 1, tel. kom. 697 068 617

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. wielkopolskie

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

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

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

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

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

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

Miechów 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

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

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

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

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

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

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

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

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

Woj. zachodniopomorskie

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

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

Koszalin 75-800
Zakład Sprzętu
Ortopedycznego K-ORT
ul. 1 Maja 38,
tel. 94 345 01 56,
tel. kom. 696 096 546

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

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

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

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



ADRESY PORADNI STOMIJNYCH I PIELĘGNIARSKICH PUNKTÓW KONSULTACYJNYCH

Woj. dolnośląskie

Dolnośląskie
Centrum Onkologii,
Poradnia Stomijna,
pl. Hirszfelda 12
53-413 Wrocław
Budynek H, piętro 2, p. 208
Czynna w każdy wtorek
w godz. 15-17
Opiekun:
piel. Ewa Obuszko
tel. kom. 603 672 269

Wojewódzki Szpital
Specjalistyczny,
Poradnia Stomijna,
ul. Kamińskiego 73A
51-124 Wrocław
Ośrodek Onkologii,
poziom -1, p. 0.08
Czynna we wtorki
i czwartki w godz. 15-18
Opiekun:
piel. Anna Śmizewska
tel. kom. 781 827 328,
603 151 082, 713 270 628

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

Woj. kujawsko-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
tel. 52 585 43 78

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

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

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

Woj. lubelskie

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

Woj. małopolskie

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

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

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

Woj. mazowieckie

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

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

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

Poradnia Stomijna
Centrum Onkologii
- Instytut im. Marii
Skłodowskiej-Curie,
ul. W. K. Roentgena 5
02-781 Warszawa
Gabinet 05,
Przychodnia, Poziom -1,
Czynna w poniedziałki
i czwartki w godz. 10-14
tel. 22 546 29 12

Woj. opolskie

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

Woj. podlaskie

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

Poradnia Stomijna
przy Wojewódzkim
Szpitalu Zespolonym,
ul. Skłodowskiej-Curie 26
15-950 Białystok
Opiekun: piel. stomijna
Ewa Gryka
tel. 85 748 83 68

Białostockie
Centrum Onkologii,
ul. Ogrodowa 12
15-027 Białystok
Poradnia stomijna
Czynna we wtorki
i czwartki w godz. 15-17
Opiekun: piel. Agnieszka
Kachniarz-Petelska
tel. rej. 85 664 68 88

Woj. podkarpackie

Poradnia Stomijna,
ul. Stowackiego 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. 12-14

Szpital Morski
im. PCK Gdynia,
ul. Powstania
Styczniowego 1
81-519 Gdynia
Czynny w środy
w godz. 10.30-15
tel. 58 726 03 93

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

Woj. śląskie

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

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

Woj. świętokrzyskie

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

Woj. warmińsko-mazurskie

Poradnia Stomijna
z Poradnią
Chirurgii Ogólnej,
ul. Konopnickiej 1
19-300 Ełk
Czynna we wtorki
w godz. 15-17
Kierownik poradni:
dr Maria Ulrych-
-Karasińska
tel. 87 610 84 17

Woj. wielkopolskie

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

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

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

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

Woj. zachodniopomorskie

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

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

LIMITY NA SPRZĘT STOMIJNY

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

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

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

POLSKIE TOWARZYSTWO STOMIJNE POL-ILKO

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

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

ADRES DO KORESPONDENCJI: Andrzej Piwowarski, ul. Zagumnie 81, 32-440 Sułkowiec, tel. kom. 660479242, e-mail: polilko@polilko.pl. Strona internetowa: www.polilko.pl

ODDZIAŁY REGIONALNE (ADRESY DO KORESPONDENCJI):

- 1 **BIALYSTOK** - siedziba: ul. Św. Rocha 3 (Centrum Współpracy), 15-950 Białystok. Adres korespondencyjny: jw.; tel. kom. 604967220 Danuta Skutnik, e-mail: bialystok@polilko.pl
- 2 **BYDGOSZCZ** - adres korespondencyjny: Jan Łosiakowski, ul. Leszczyńskiego 111/34, 85-137 Bydgoszcz, tel. kom. 787 131 278, e-mail: bydgoszcz@polilko.pl
- 3 **CZĘSTOCHOWA** - adres korespondencyjny: mgr Irena Sikora-Mysiek, ul. Sępowa 24, 42-280 Częstochowa, tel. kom. 603792 849, e-mail: czestochowa@polilko.pl
- 4 **GORZÓW WIELKOPOLSKI** - adres korespondencyjny: Zbigniew Małowski, ul. Stłeczna 83/15, 66-400 Gorzów Wielkopolski, tel. kom. 606 385 047, e-mail: gorzow@polilko.pl
- 5 **KATOWICE** - siedziba: ul. Kopernika 14, 40-064 Katowice. Adres korespondencyjny: Ewa Sienicka, ul. Skowrońskiego 2A/18, 40-019 Katowice, tel. kom. 602 838082, e-mail: katowice@polilko.pl
- 6 **KIELCE** - vacat, e-mail: kielce@polilko.pl
- 7 **KOSZALIN** - adres korespondencyjny: Hanna Frogowska, ul. K. Wyki 42A, 75-329 Koszalin, tel. kom. 604 636 899, e-mail: koszalin@polilko.pl
- 8 **KRAKÓW** - spotkania: ul. Pomorska 1, Kraków. Adres korespondencyjny: Grażyna Włodarczyk, ul. Stachiewicza 17/102, 31-303 Kraków, tel. kom. 502338436, e-mail: krakow@polilko.pl
- 9 **LUBLIN** - adres korespondencyjny: Stanisław Majewski, ul. Obrońców Pokoju 11/VI, 21-017 Łęčna, tel. kom. 501 593 945, e-mail: lublin@polilko.pl
- 10 **OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI** - siedziba: ul. H. Sienkiewicza 70, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski. Adres korespondencyjny: Zofia Skrok, ul. Polna 37/72, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, tel. kom. 737 593 254, e-mail: ostrowiec@polilko.pl
- 11 **PŁOCK** - vacat, e-mail: plock@polilko.pl
- 12 **POZNAŃ** - adres korespondencyjny: Zdzisław Niemyt, ul. Szklarniowa 7A/3, 62-020 Jasin, tel. kom. 694 345378, e-mail: poznan@polilko.pl
- 13 **RZESZÓW** - adres korespondencyjny: Józefa Grządziel, ul. Stłeczna 9, 37-560 Pruchnik, tel. kom. 666665 007, e-mail: rzeszow@polilko.pl
- 14 **SŁUPSK** - siedziba: Centrum ds. Organizacji Pozarządowych, ul. Niedziałkowskiego 6, 76-200 Słupsk. Adres korespondencyjny: Violetta Kiełpińska, ul. Koszalińska 16/28, 76-200 Słupsk, tel. kom. 664332442, e-mail: slupsk@polilko.pl
- 15 **SZCZECIN** - siedziba: al. Jana Pawła II 36, 70-453 Szczecin. Adres korespondencyjny: Jolanta Matalewska, ul. Chodkiewicza 1/15, 70-344 Szczecin, tel. kom. 667 309712, e-mail: szczecin@polilko.pl
- 16 **TARNOBRZEG** - adres korespondencyjny: Zygmunt Bogacz, ul. Sandomierska 85, 39-432 Gorzyce, tel. kom. 798 069763, e-mail: tarnobrzeg@polilko.pl
- 17 **TARNÓW** - siedziba: ul. Najświętszej Marii Panny 3, 33-100 Tarnów. Adres korespondencyjny: Danuta Sajdak, ul. M. Dąbrowskiej 24/7, 33-100 Tarnów, tel. kom. 501 207 246, e-mail: tarnow@polilko.pl
- 18 **WARSZAWA** - siedziba: Szpital Bielański Oddział Chirurgii Ogólnej, ul. Ceglowska 80, -809 Warszawa, pawilon H, pok. 232. Spotkania: CAM „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B, Warszawa, każda ostatnia środa miesiąca (oprócz grudnia), w godzinach 12-14. Adres korespondencyjny: Dorota Kaniewska, ul. Madalińskiego 67/29, 02-549 Warszawa, tel. 22 115 10 47, tel. kom. 691 739 924, e-mail: warszawa@polilko.pl
- 19 **WŁOCŁAWEK** - adres korespondencyjny: Stanisław Struś, ul. Bożakowskiego 2/40, 87-800 Włocławek, tel. kom. 604 092 422, e-mail: wloclawek@polilko.pl
- 20 **ZIELONA GÓRA** - siedziba: ul. Zyty 26, 65-046 Zielona Góra. Adres korespondencyjny: Waldemar Maniak, ul. Zielonogórska 61, 67-100 Nowa Sól, tel. kom. 503 477 045, e-mail: zielonagora@polilko.pl

STOMIA W INTERNECIE

www.convatec.pl

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

www.stomia.pl

Strona dedykowana pacjentom przed operacją wytonienia 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 3611694
- 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 4439654, tel. kom. 514 333 766. Miejsce spotkań: ul. Kościuszki 24, I piętro, każdy pierwszy czwartek miesiąca, godz. 16.
- 2 **PIŁA** - Ewa Sowińska, ul. Jagiellońska 11, 64-920 Piła, tel. 67 2141654.
- 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: każdą ostatnią środę miesiąca, w godz. 12-14, wódku „Nowolipie”.

MOŻESZ

Zapewnić sobie komfort
i lepsze dopasowanie



ESTEEM® Soft Convex

Elastyczny wypukły przylepiec
– zaprojektowany z myślą o zapewnieniu komfortu.

Soft Convex wypukłość 4mm

Główne zalety:

- **Elastyczność:** przylepiec dopasowuje się do stomii zapewniając szczelność i minimalizując ryzyko podciekania
- **Okno podglądu:** ułatwia aplikację sprzętu i obserwację stomii
- **Uchwyty do paska podtrzymującego:** zapewniają dodatkowe zabezpieczenie
- **Filtr:** neutralizuje zapachy i minimalizuje balonowanie się worka**
- **Rzepowa zapinka:** ułatwia opróżnianie worka i utrzymanie czystości*
- **Zastawka antyzwrotna:** zapobiega cofaniu się moczu***



Wypukły



Przyjazny dla
skóry



Elastyczny



Minimalny nacisk
na skórę

* w workach zamkniętych i otwartych

** tylko w workach otwartych

*** tylko w workach urostomijnych



ABY DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ, ZADZWOŃ DO NAS!
Bezpłatna linia informacyjna dla osób ze stomią



800 120 093