

# KOŁORY

Nr 2 (12) 2020

Magazyn bezpłatny

ISSN 2544-5049

# życia

**Stomia  
pomyślę o tym  
jutro!**

ROZMAWIAMY  
Z PACJENTKĄ,  
PANIĄ  
BARBARĄ

**Codziennosc  
vs. koronawirus**

**JESTEŚMY Z WAMI**

Wsparcie dla naszych pacjentów

**LICZY SIĘ DZIŚ!**

Wywiad z psychologiem

**Wypukłości?**

**WYBIERZ CONCAVE**

# Spis treści

3	Wypukłości? WYBIERZ Concave!
5	UPIĘKSZAMY sprzęt stomijny
7	STOMIA – pomyśl o tym jutro! Rozmawiamy z pacjentką, Panią Barbarą
9	Jaka WODA zdrowia doda?
11	A może rybka? Jak często JESZ RYBY?
14	JESTEŚMY Z WAMI Coloplast dla pacjentów w czasie pandemii
15	Ekozapoznanie. Zaczynamy cykl o EKOTRENDACH
17	Wszystko, co musisz wiedzieć o UV i jego wpływie NA SKÓRĘ!
19	UDAR – wyścig o życie
21	Przeszłość i przyszłość to abstrakcja LICZY SIĘ DZIŚ! Codzienność vs. koronawirus



## Kolory codzienności...

**Z**awsze staramy się inspirować naszych Czytelników do osvajania codzienności, podejmowania aktywności i wyzwań. Jednym słowem, do dostrzegania pozytywów.

W tym numerze „Kolorów Życia”, o swojej wersji poszukiwań jasnych odcieni życia ze stomią opowiada nasza pacjentka, uczestniczka Programu Care, w ramach którego wspieramy osoby ze stomią (strona 7). Historia każdego pacjenta jest wyjątkowa i niepowtarzalna, dlatego tak przyjemnie posłuchają innych. Taki wywiad to niemal, jak spotkanie z drugą osobą przy kawie!

Dziś sytuacja jest nietypowa, trwa pandemia, jakiej „w naszych czasach” jeszcze nie było. Nie spotykamy się za często, nie wybieramy się w dalekie podróże – ograniczamy kontakty do minimum. Każdy z nas już nieco się z tym oswoił, ale czasem mogą dopadać nas lęki i obawy, co będzie dalej? O tym, jak lęk o to, co przyniosą kolejne dni przeleć w spokój, nadzieję i działanie, rozmawiamy z psycholożką i psycho-terapeutką Katarzyną Kucewicz (strona 21). Może tym razem wakacje spędzimy w domu lub na działce, a wypoczniemy jednak lepiej? Tak może się stać, ponieważ świat zwolnił i nierzadko wiele obowiązków spadło z naszych barków. Mamy więcej czasu dla siebie i najbliższych.

Jako Coloplast jesteśmy – w tym jakże trudnym i nietypowym okresie – dla Państwa nadal dostępni. Nasze Specjalistki Telefonicznego Centrum Pacjenta oferują wsparcie i edukację, tak samo jak przed epidemią. Zachęcamy do kontaktu pod bezpłatnym numerem telefonu 800 300 300. Szczegóły znajdą Państwo na stronie 14.

W tym numerze magazynu radzimy również, jak obchodzić się ze słońcem (strona 17), jak dbać o odpowiednie nawodnienie (strona 9), a nawet zachęcamy do uszycia pokrowca na worek stomijny (strona 5). Wartykule Pielęgniarki – Pani Ewy Halejcio podpowiadamy również jak dobrać najlepszy dla siebie sprzęt.

Życzymy Państwu słońca, spokoju i wielu codziennych radości!

*Katarzyna Skubiszewska*

**REDAKTOR NACZELNA**

### TELEFONICZNE CENTRUM PACJENTA

ZADZWOŃ POD BEZPŁATNY NUMER TELEFONU 800 300 300,  
CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU, W GODZINACH 8.00-18.00.

**WWW.COLOPLAST.PL**

#### Wydawca:

Coloplast Sp. z o.o.  
ul. Inflancka 4,  
00-189 Warszawa  
tel. 800 300 300  
www.coloplast.pl  
e-mail: koloryzycia@coloplast.com

#### Zespół redakcyjny Coloplast Sp. z o.o.:

Zespół redaktorów zarządzających:  
Katarzyna Skubiszewska  
Sylwia Rucka-Chmielewska  
Agnieszka Nestorowicz  
Zuzanna Grodzicka  
Zespół redaktorów merytorycznych:  
Emilia Biłtyj  
Ewa Halejcio  
Katarzyna Kucewicz  
Sandra Łazuga  
Maja Machel  
Justyna Świątnicka  
Marta Wolska  
Martyna Wypych  
Aleksandra Zalewska-Stankiewicz

#### Przygotowanie i produkcja:

Agencja Wydawnicza MUSQO  
ul. Boya-Zeleńskiego 11/16, 91-747 Łódź  
www.musqo.pl  
Redaktor prowadzący: Małgorzata Chmiel  
www.musqo.pl  
Projekt graficzny  
Black Monkey Design Przemysław Ludwiczak  
Skład: Agencja Reklamowa CHL, Anna Mikołajczyk

#### Numer oddano do druku:

6 lipca 2020 roku

#### Zdjęcia:

Emilia Biłtyj  
Ewa Halejcio  
Antoni Łoskot  
Depositphotos

Archiwum firmy Coloplast;  
Zdjęcie na okładce: amelaxa / depositphotos

Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótu i opracowania redakcyjnego tekstów nadestanych do magazynu.

# Wypukłości? Wybierz Concave!

Przepuklina okołostomijna jest jednym z najczęstszych i zarazem najpoważniejszych powikłań po wyłonieniu stomii. Rozwija się z czasem u ponad połowy wszystkich chorych ze stomią. Przepukliny okołostomijne występują we wszystkich typach stomii, ale najbardziej narażeni na jej rozwój są pacjenci z kolostomią. Przeczytaj, jak dobrać sprzęt w przypadku przepukliny okołostomijnej i dzięki temu znacząco podnieść komfort życia.



**Ewa Halejcio**, magister pielęgniarstwa, pielęgniarka stomijna w Poradni Urologicznej Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie oraz w Europejskim Centrum Zdrowia w Otwocku na Oddziale Urologii

**P**rzepuklina okołostomijna to uwypuklenie się zawartości jamy brzusznej do otworu w powłokach brzusznych, przez który wyłoniona jest stomia. Głównymi czynnikami powodującymi poszerzenie tego otworu są tzw. siły styczne w połączeniu ze zwiększonym ciśnieniem wewnątrzbrzuszynym.

Do czynników predysponujących do powstania przepukliny okołostomijnej należą:

- średnica otworu w powłokach, przez który wyłoniona jest stomia powyżej 35 mm,
- proces nowotworowy,
- nadwaga,
- podeszły wiek,
- stomia wyłoniona w ranie operacyjnej lub bardzo blisko niej,
- umiejscowienie stomii poza mięśniami prostymi brzucha,
- operacja nieplanowana wcześniej tj. wykonana w trybie „ostrego” dyżuru.

## DOBRA RADA

Odpowiednie dopasowanie sprzętu stomijnego do kształtu ciała wpływa na poprawę jakości życia. Dobierając sprzęt należy wziąć pod uwagę przede wszystkim kształt ciała wokół stomii, rodzaj wydalanej treści, stan skóry oraz ogólny stan zdrowia pacjenta.

## WYRÓŻNIAMY TRZY RODZAJE KSZTAŁTU CIAŁA WOKÓŁ STOMII:

- **regularny:** obszar wokół stomii jest równy z pozostałą powierzchnią brzucha
- **wklęsły:** obszar wokół stomii zapada się poniżej powierzchni brzucha, tworząc rodzaj zagłębienia
- **wypukły:** obszar wokół stomii jest wyniesiony powyżej poziomu powierzchni brzucha, tworząc wypukłość

## KSZTAŁT CIAŁA, KSZTAŁT STOMII I OBSZAR WOKÓŁ NIEJ MOŻE SIĘ ZMIENIAĆ WRAZ Z UPŁYWEM CZASU Z RÓŻNYCH POWODÓW:

- przepuklina okołostomijna
- przybieranie lub utrata masy ciała
- fałdy oraz blizny na skórze wokół stomii

## WCZESNY OKRES POOPERACYJNY

Wystąpienie przepukliny okołostomijnej utrudnia codzienne życie pacjenta i wiąże się z pojawieniem się dolegliwości, takich jak: ból z powodu rozciągania powłok skórnych, dyskomfort w trakcie poruszania się, problemy z dopasowaniem sprzętu stomijnego, podciekanie treści, maceracja naskórka oraz stany zapalne skóry wokół stomii. Do groźnych powikłań zagrażających życiu należy niedrożność z powodu uwięzienia jelita.

Jeśli przepuklina zaburza wydalanie, czy też uniemożliwia prawidłowe zaopatrzenie sprzętem stomijnym, należy rozważyć jej operacyjne usunięcie. Jeśli jednak przepuklina nie utrudnia wypływu treści kałowej i nie jest bardzo uciążliwa dla pacjenta, lekarz może zdecydować o pozostawieniu jej bez leczenia operacyjnego.

W takim przypadku zalecane jest użytkowanie odpowiedniego sprzętu stomijnego dedykowanego obszarom wypukłym oraz stosowanie pasa stomijnego.

### **SENSURA® MIO CONCAVE TO PIERWSZY SPRZĘT STOMIJNY OPRACOWANY SPECJALNIE DLA OSÓB Z WYPUKŁYM KSZTAŁTEM CIAŁA**

Płytki SenSura Mio Concave idealnie dopasowuje się do wypukłego kształtu ciała. Ze względu na kształt gwiazdy zapewnia doskonałe przyleganie przylepca bez pojawiania się zmarszczeń i fałdowania krawędzi przylepca. Dzięki „odwróconej” płytce łatwo nakleja się go na skórę. Zastosowany w części środkowej pierścień stabilizuje stomię i zapewnia bardzo dobre przyleganie przylepca.

### **SPRZĘT NA KAŻDY ROZMIAR WYPUKŁOŚCI**

Przy wypukłościach bardzo ważne jest jak najlepsze dopasowanie sprzętu stomijnego do wielkości stomii i obszaru wokół niej, dlatego SenSura Mio Concave posiada różnorodne rozmiary – od małych do bardzo dużych. Ułatwia to indywidualny dobór sprzętu dla każdego pacjenta. Na przykład przy znacznej wypukłości potrzebna jest dużo większa powierzchnia przylepna. Dokładnie taka dostępna jest w wersji sprzętu dwuczęściowego, gdzie istnieje także możliwość zastosowania paska mocującego dającego jeszcze większe poczucie bezpieczeństwa.

### **CONCAVE I AKCESORIA**

Sprzęt SenSura Mio Concave można stosować wraz z akcesoriami stomijnymi, które zapewniają lepszą przyczepność, szczelność, dopasowanie, przyleganie, długotrwałe utrzymanie sprzętu na skórze i zabezpieczenie przed podciekaniem treści jelitowej czy moczowej. Mogą to być produkty, takie jak: pasta stomijna Brava, pierścienie uszczelniające Brava, chusteczki z żelem

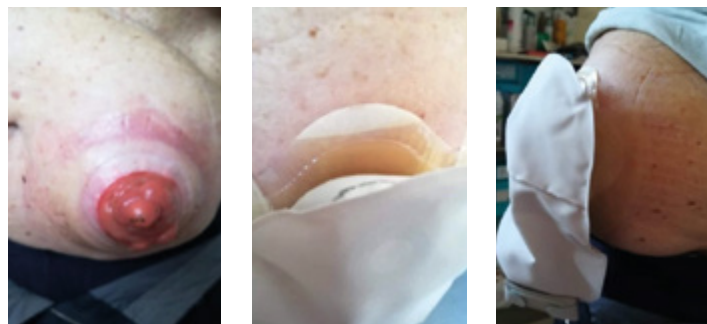
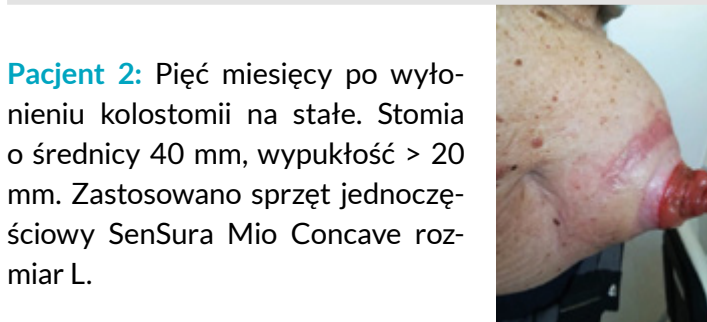
ochronnym Conveen Prep, pierścienie uszczelniające w paskach XL Brava, czy pasek mocujący Brava do sprzętu SenSura Mio.

### **PRZYPADKI PACJENTÓW ZAOPATRZONYCH SPRZĘTEM SENSURA MIO**

**Pacjentka 1:** Dwa miesiące po wyłonieniu kolostomii na stałe. Stomia o średnicy 20 mm, wypukłość < 10 cm. Zastosowany został sprzęt jednoczęściowy SenSura Mio Concave rozmiar S.



**Pacjent 2:** Pięć miesięcy po wyłonieniu kolostomii na stałe. Stomia o średnicy 40 mm, wypukłość > 20 mm. Zastosowano sprzęt jednoczęściowy SenSura Mio Concave rozmiar L.



Fot. Ewa Halejcio

### **OPINIE MOICH PACJENTÓW O SENSURA MIO CONCAVE:**

- łatwo aplikuje się na skórę,
- bardzo dobrze dopasowuje się do wypukłego kształtu ciała, dzięki płytce w kształcie gwiazdy,
- zapewnia idealne przyleganie przylepca, także bezpośrednio wokół stomii,
- daje uczucie pewności, dyskrecji i komfortu podczas stosowania.

Pacjenci także zwracają uwagę na to, że podczas przyklejania na wypukłość nie powstają zmarszczenia i fałdy na krawędziach przylepca, co jest niezwykle komfortowe.

# Upiększamy sprzęt stomijny

Współczesny sprzęt stomijny ma nowoczesny wygląd – nie przypomina sprzętu medycznego, jest przyjemny w dotyku, subtelny. Jednak można nadać mu indywidualny charakter i sprawić, by był bardziej kolorowy i stanowił ciekawy dodatek. Chcesz wiedzieć, jak to zrobić?

Emilia Biłyj, Koordynator Dostaw Sprzętu Medycznego Coloplast, przygotowała instrukcję krok po kroku. Sprawdź, jak uszyć pokrowiec na worek.



**Emilia Biłyj,**  
koordynator dostaw sprzętu  
medycznego Coloplast

## SZYCIE POKROWCA NA WOREK STOMIJNY – INSTRUKCJA KROK PO KROKU

### DO USZYCIA POKROWCA NA WOREK STOMIJNY POTRZE- BUJEMY:

- materiał – może być to tkanina dresowa (tzw. „dresówka”), jersey, tkanina bawełniana
- nożyczki
- maszyna do szycia (oczywiście można też zszyć ręcznie, ale potrzeba będzie więcej cierpliwości)
- długopis / ołówek / kreda krawiecka
- worek stomijny do przymiarek

**KROK 1** Aby uszyć pokrowiec potrzebujemy wyciąć cztery części:

- 1 x przód
- 2 x tył część górna
- 1 x tył część dolna

Na tylnej stronie górnej części pojawi się otwór na płytkę. Górna część wraz z dolną stworzą kieszonkę, przez którą można będzie udostępnić część worka w celu opróżnienia zawartości.

**KROK 2** Kładziemy worek na materiale i zaznaczamy jego kształt, dodając 1 cm zapasu. Wycinamy. Powstaje przód pokrowca.

**KROK 3** Wycięty przód posłuży nam jako baza do stworzenia części tylnych. Planujemy na jakiej wysokości chcemy mieć brzeg kieszonki/zakładki. Na tym pokrowcu brzeg będzie na wysokości 5 cm, mierząc od dołu worka.

**KROK 4** Dodajemy do górnej części na linii kieszonki 1 cm na podwinięcie brzegu. Do dolnej części dodajemy 3 cm: 1 cm na podwinięcie brzegu i 2 cm, aby dolna część mogła wejść pod górną. Górną część wycinamy dwa razy.

**KROK 5** Potrzebujemy teraz otworu na

płytkę stomijną. Kładziemy worek na lewej stronie i zaznaczamy punkty około 8 mm od brzegu płytki do środka. Pamiętajmy, że otwór nie może być większy od samej płytki, ani mniejszy od miejsca łączenia płytki w workiem stomijnym. Ja narysowałam cztery punkty po prawej i lewej stronie, na górze i na dole.

**KROK 6** Łączymy punkty ze sobą rysując owal. Rysunek nie musi być idealnie symetryczny.

**KROK 7** Łączymy ze sobą prawą stroną oba materiały, zabezpieczamy szpilkami. Narysowany wcześniej owal szyjemy ścięciem prostym.

**KROK 8** Wycinamy środek, zachowując 4–5 mm odstępu od linii szycia. Następnie nacinamy powstały brzeg w odstępach 3–5 mm uważając, aby

## ŻYCIE ZE STOMIĄ 1.

nie przeciąć linii szycia. Łapiemy pierwszy materiał i przeciągamy go przez otwór, wywijając go na prawą stronę.

**KROK 9**

Palcami wyrównujemy brzeg otworu. Aby nie falował, był sztywniejszy i lepiej się układał, możemy przesyć go ścięciem prostym przy samej krawędzi.

**KROK 10**

Teraz należy podwinąć i przesyć brzegi w obu częściach (linia kieszonki).

**KROK 11**

Kolej na małą przymiarkę – sprawdzamy, czy brzegi dolnej części nie są zbyt długie i czy kieszonka, która powstanie będzie wygodna. W przypadku zbyt długiej zakładki, najprościej będzie skrócić dolną część.

**KROK 12**

Łączymy wszystkie części. Odwracamy materiał, tak by przód (w tym przypadku – wzór w kwiatki) był skierowany do siebie – szyjemy po tylnej stronie. Bardzo ważne jest, aby dolna część została przyszyta na końcu.

**KROK 13**

Po połączeniu ostatniej dolnej części, nacinamy cały brzeg uważając na linię szycia, tak samo jak przy otworze.

**KROK 14**

Wywijamy worek na prawą stronę przez kieszonkę z zakładką, starając się wyprostować brzegi zszycia.

**KROK 15**

Worek po wywróceniu go na prawą stronę może mieć nieco kanciaste brzegi – aby je wyrównać, wkłada-

my do środka palce i przesuwamy po linii łączenia, uwypuklając łuki.

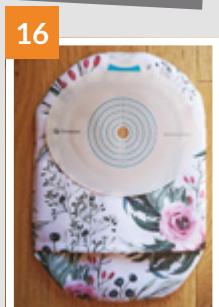
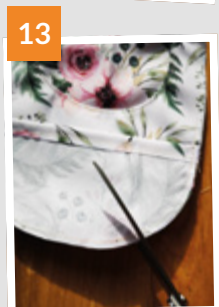
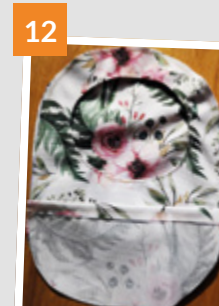
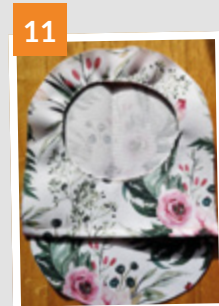
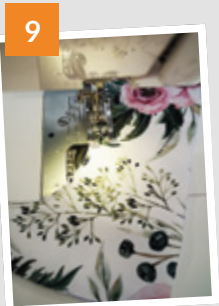
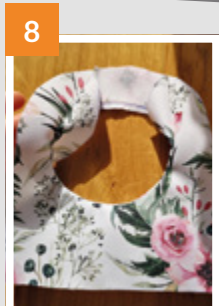
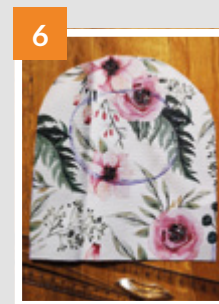
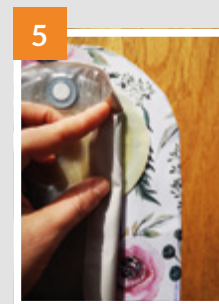
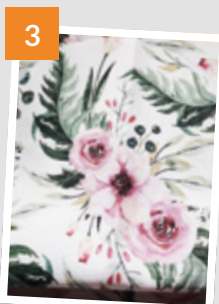
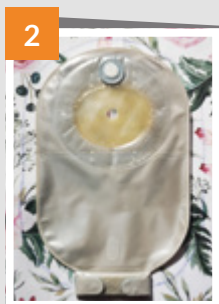
**KROK 16**

Pozostało nam przymierzyć nasz pokrowiec. Worek stomijny wkładamy przez otwór, tak by płytka pozostała na zewnątrz. Przez kieszonkę należy worek w środku wyprostować, jeśli się podwinął. Można też poćwiczyć „ubieranie” woreczka przed przyklepieniem go na brzuch.

### PODSUMOWANIE

Materiał tekstylny, z którego wykonane są worki SenSura® Mio, także daje wiele innych możliwości.

Wystarczy chwycić mazak i na szarym materiale narysować albo napisać coś śmiesznego, bądź motywującego – coś co sprawi, że poczujemy się lepiej.



**UDANEJ  
ZABAWY!**



# Stomia – pomyślę o tym jutro!

O blaskach i cieniach życia ze stomią rozmawiamy z pacjentką, Panią Barbarą z Warszawy. Od 2018 roku ma wyłonią kolostomię. Była jedną z uczestniczek spotkania z pacjentami, które zorganizowaliśmy w grudniu 2019 r. Pisaliśmy o nim w poprzednim – 11 numerze „Kolorów Życia”.

## **Pani Barbaro, proszę opowiedzieć, jak doszło u Pani do wyłonięcia stomii? Czy była to operacja w trybie nagłym czy zaplanowana?**

W moim przypadku operacja wyłonięcia stomii była planowa. Miała miejsce w 2018 r. i poprzedzona była wykonaniem niezbędnych badań, a potem radioterapią i chemioterapią. Zdaję sobie sprawę, że każdy z nas, chorych inaczej przeżywa wiadomość o chorobie nowotworowej, zagrożeniach, konsekwencjach... Chciałabym opowiedzieć, jak ja poradziłam sobie w tej sytuacji.

## **Czy szukała Pani informacji na temat stomii jeszcze przed operacją?**

Miesiące przed operacją były czasem uzupełniania badań i podjęciem przedoperacyjnych terapii, a nie myślenia

o stomii. Był to okres skupienia się na sprawach związanych z odnalezieniem się w sytuacji choroby i radzeniem sobie ze skutkami leczenia. Wtedy nie zastanawiałam się, jak będzie wyglądało moje życie ze stomią – jak będzie z moją kondycją, jaki wybiorę sprzęt, skąd go wezmę, jak będą wyglądały kontakty z wnukami, czy wrócę do pracy, itp. Myśli o skutkach operacji odkładałam na później.

Sytuacja wyglądała zupełnie inaczej, niż podczas pierwszego epizodu choroby nowotworowej. Po raz pierwszy zachorowałam przed 30 laty. Przeszłam operację, radioterapię, ale wtedy inaczej podchodziłam do choroby i leczenia. Myśli, działania, cała energia skierowana była na powrót do dawnego życia: opieki nad dziećmi, obowiązków domowych, powrotu do pracy, kontaktów społecznych. Skupiłam się wówczas na zauważaniu po-

zytywnych, nawet niewielkich zmian w moim funkcjonowaniu, które świadczyły o powrocie do zdrowia.

Teraz, mając już ponad 70 lat, proces zdrowienia przebiega zupełnie inaczej – wolniej, z większą obawą, jak sobie poradzę. Zdałam sobie sprawę, że trudniej stawić czoła chorobie, nie

tylko ze względu na wiek, kondycję, ale przede wszystkim na skutki przebytej operacji wyłonienia stomii – utratę kontroli.

To było zaprzeczeniem treningu czystości, który przechodzimy w pierwszych latach naszego życia, „dumy”, której doświadczyliśmy, gdy nauczyliśmy się wypróżniania. Teraz to ja jestem zależna, to ja muszę być przygotowana, zaopatrzona w odpowiedni sprzęt, muszę sprawnie go używać, planować rozkład dnia itp. Dla mnie, a pewnie dla większości nas stomików, to bardzo trudne do przyjęcia.

### **Czyli szukała Pani informacji na temat stomii i życia ze stomią dopiero po operacji?**

Tak, przed operacją nie byłam w stanie, nie tylko samodzielnie szukać informacji w internecie, wśród rodziny, znajomych, ale nawet rozmowa z lekarzem, pielęgniarką stomijną były dla mnie trudne do zapamiętania czy nawet zrozumienia. Proste i konkretne informacje były wówczas bezcenne. Jednak najważniejsza okazała się obecność bliskiej osoby, dzięki której łatwiej było znieść całą tę sytuację.

Pierwsze dni po operacji to był czas osvajania się ze sprzętem, jego działaniem. Byłam już gotowa przeczytać ze zrozumieniem ulotkę, obejrzeć prezentowany sprzęt stomijny, pytać o wszystko pielęgniarkę. Jednak cały czas odczuwałam lęk, obawy. To wszystko utrudniało podejmowanie działań.

### **Była Pani pod opieką naszego Programu dla pacjentów Coloplast Care, w którym nasi specjaliści wspierają stomików przez pierwszy rok po wyłonieniu stomii. Czy poleciłaby Pani udział w Programie Coloplast Care innym pacjentom?**

Gdy zadzwoniła do mnie Pani z Coloplastu, przedstawiając ofertę wsparcia uświadomiłam sobie, że niezależnie od pomocy córki, która jest lekarzem i resztą rodziny,

**Jeśli chciałbyś podzielić się z nami swoją historią, napisz do nas:**  
koloryzycia@coloplast.com  
**lub Coloplast**  
ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa  
z dopiskiem „Kolory Życia”

potrzebowałam inicjatywy osoby z zewnątrz. Takiej, która doskonale rozumie sytuację, kompetentnej i gotowej do szukania rozwiązań. Zrozumiałam, że pomoże mi to poradzić sobie z bezradnością, że sama mogę zadziałać, poszukać wsparcia. Tyle zwlekałam z pełnym oswojeniem stomii – w samą porę ktoś inny przejął za mnie inicjatywę.

To dodawało siłę, wiary, że poradzę sobie, że są ludzie zmagający się z podobnymi wyzwaniami i potrafią czerpać radość z życia. To nie była długa rozmowa, ale bardzo przydatna. Dowiedziałam się, jakie wsparcie mogę otrzymać – to zachęciło mnie do dalszych kontaktów. Ten krok był ogromnie ważny, wyzwolił we mnie gotowość do podejmowania decyzji, działania, ale też odciążał. Wiedziałam, że będę informowana o nowościach. W każdym momencie mogłam dopytać o szczegóły, sprawdzać jaki sprzęt jest dla mnie najbardziej odpowiedni. Byłam spokojna, że nie przegapię terminu złożenia

zlecenia (zlecenie na zaopatrzenie w wyroby medyczne – przyp. red.). Dlatego też Program Care – program wspierania stomików poleciłabym wszystkim pacjentom, zarówno na początku zmagania, jak i po powrocie do domu, a także w kolejnych miesiącach i latach korzystania ze sprzętu stomijnego.

### **Jest Pani osobą aktywną. Co chciałaby Pani przekazać innym osobom ze stomią?**

Chciałabym podzielić się z Państwem – Czytelnikami moją refleksją. Ze stomią można czerpać radość z różnych aktywności życiowych: ruchowych, umysłowych, społecznych, itd. To tylko od nas zależy, czy wśród trudności i ograniczeń dostrzeżemy także pozytywne oraz czy obudzi się w nas chęć do zmiany tego, co niewygodne i energia do działania. Nawet jeżeli pozytywne aspekty życia będą nieco inne, niż przed chorobą. Wtedy spotykać będziemy ludzi, którzy myślą podobnie i koncentrują swoją uwagę na jasnych stronach, a nie na niedociągnięciach.

**Dziękujemy za rozmowę i życzymy Pani dużo zdrowia.**

**Redakcja.**



# Jaka woda zdrowia doda?

Woda jest niezbędnym elementem życia. O tym, jak bardzo jest ważna przekonujemy się zwłaszcza w obecnych czasach, gdy globalne ocieplenie i susze powodują, że wody zaczyna brakować.



**Justyna Świątnicka,**  
specjalista ds. produktów,  
Telefoniczne Centrum Pacjenta  
Coloplast, fizjoterapeuta

**W**oda to około 70% składu naszego organizmu. Dzięki niej utrzymujemy odpowiednią temperaturę ciała, a wątroba i nerki mogą skutecznie usuwać toksyny i szkodliwe substancje z organizmu. Właściwe nawodnienie ciała zapewnia również prawidłową pracę jelit i odpowiednie nawodnienie stolca. Pacjenci ze stomią powinni zwracać szczególną uwagę na ilość wypijanych płynów. Woda, którą pijemy, oraz ta zawarta w potrawach, jest „odzyskiwana” z przewodu pokarmowego, głównie jelita grubego. Pacjenci ze stomią (zwłaszcza ileostomią – stomia na jelicie cienkim) tracą znacznie większe ilości wody niż w czasie przed operacją, dlatego powinni pić jej jeszcze więcej.

**Czy wiecie, że odwodnienie ciała zaczyna się już w momencie, gdy pojawia się pierwsze uczucie pragnienia?** Najważniejsze, aby do tego pragnienia nie dopuszczać i regularnie pić wodę – często, ale w małych ilościach. Jej braki prowadzą do odwodnienia organizmu, co może mieć poważne konsekwencje.

Najbardziej ekologicznym i zdrowym podejściem, który przyczynia się do poprawy stanu naszego zdrowia i środowiska jest spożywanie wody z kranu przy korzystaniu z wysokiej jakości filtrów lub lub też wody gotowanej. Warto zrezygnować z butelek z uwagi na zawarty w nich mikroplastik, który może przenikać do wody.

Mikroplastik to cząsteczki tworzyw sztucznych mniejszych niż pięć milimetrów. Trafiają one do wody na przykład z odpadów, z plastikowych butelek i nakrętek, a nawet opadów deszczu i śniegu nad zanieczyszczoną okolicą. Według Światowej Organizacji Zdrowia można

usunąć nawet 90% mikroplastiku z wody, stosując zaawansowaną filtrację.

Choć nie udowodniono negatywnego wpływu spożywania mikroplastiku na organizm człowieka i ciągle trwają nad tym badania, to nie oznacza, że jest całkowicie bezpieczny. Warto zminimalizować ryzyko jego spożycia.

## NAJWAŻNIEJSZY W WODZIE MINERALNEJ JEST SKŁAD:

- **Wapń** – ważny dla zdrowych zębów, kości oraz mięśni. warto zwrócić uwagę czy jego zawartość jest większa niż 150 mg/l. Warunek ten spełniają: Muszyna Minerale, Kryniczanka, Krynica Minerale, Staropolanka 2000, Muszynianka plus, Galicjanka, Kropla Mineralów
- **Magnez** – pomocny, gdy dokuczają nam skurcze, przy intensywnym wysiłku lub nerwicy. Polecane wody: Muszynianka plus, Kryniczanka, Galicjanka, Krynica Minerale, Kropla Mineralów, Muszyna Minerale, Staropolanka 2000.
- **Sód** – na ten składnik muszą uważać osoby z nadciśnieniem lub osoby, które mają dietę ubogą w sód. Wtedy wybieramy wody niskosodowe, czyli takie, które mają go w dawce mniejszej niż 20 mg/l. Należą do nich: Perła Krynicy, Ustronianka Biała, Kinga Pienińska, Nałęczowianka, Jurajska, Cisowianka, Ostromiecko
- **Wodorowęglany** – utrzymują równowagę kwasową w żołądku i jelitach, przyspieszają przemianę materii. Jeżeli potrzebujemy tych składników to szukamy wód, które mają ich w składzie więcej niż 600 mg/l. Należą do nich: Muszyna Minerale, Kryniczanka, Muszynianka plus, Staropolanka 2000, Krynica Minerale, Galicjanka, Kropla Mineralów

Źródło: Woda. Którą wybrać? Artykuł dostępny w:  
<http://www.konsumentalista.pl/woda-ktora-wybrac/>

## JEŚLI JEDNAK DECYDUJESZ SIĘ NA PICIE WODY BUTELKOWANEJ, PAMIĘTAJ O KILKU ZASADACH

Najkorzystniejsze dla nas jest spożywanie wód wysoko i średnio zmineralizowanych, ponieważ mogą one uzupełnić niedobory składników mineralnych, dając efekt profilaktyczny lub leczniczy. Przeciwwskazaniem do picia wody wysoko zmineralizowanej są ostre stany chorobowe przewodu pokarmowego i choroba wrzodowa.

## A MOŻE ŹRÓDLANA?

Woda źródłana to woda podziemna, która nie różni się właściwościami i składem mineralnym od typowej kranówki, poza tym, że jest pierwotnie czysta. Taka woda nie jest tak bogata w składniki mineralne, jak opisywana wcześniej woda mineralna.

## Z GAZEM CZY BEZ?

Istnieje również przekonanie, że woda niegazowana jest dużo zdrowsza niż woda gazowana. Nie jest ono prawdziwe. Woda gazowana może szkodzić jedynie osobom chorym na schorzenia gastryczne i na stany zapalne gardła. Dwutlenek węgla zawarty w wodzie ma działanie bakteriostatyczne oraz poprawia smak wody, dlatego dla osób zdrowych picie wody gazowanej jest jak najbardziej wskazane.

## WODY LECZNICZE NIE DLA WSZYSTKICH

Woda lecznicza to woda podziemna, pierwotnie czysta, która ma bardzo dużo składników mineralnych (min. 1000 mg/l) lub bardzo wysoki poziom jednego, wybranego dla nas składnika. Taką wodę można spożywać tylko po konsultacji z lekarzem.



## ILE WODY POWINNIŚMY PIĆ?

Zapotrzebowanie na wodę uzależnione jest od: masy ciała, pory roku, przemiany materii, diety, rodzaju wykonywanych zajęć oraz strefy klimatycznej, w jakiej się znajdujemy.

We wszystkich źródłach jest jednak przyjęta pewna norma, gdzie na każdy kilogram masy ciała człowiek powinien spożywać 30 mililitrów wody, czyli ważąc 60 kilogramów jest to 1800 mililitrów (1,8 l).

**Uwaga!** Należy również podkreślić, że tyle powinniśmy wypijać dziennie samej wody. Nie można brać pod uwagę produktów, które działają moczopędnie. Takie produkty jak kawa, czarna herbata, niektóre napoje gazowane zawierają kofeinę lub teinę o działaniu moczopędnym. Po spożyciu tego typu napojów należy później dodatkowo nadrobić „utraconą wodę”. Przykład: wypijamy jedną szklankę kawy, zatem później musimy wypić o jedną szklankę wody więcej, niż wskazuje norma.

Alkohol także ma właściwości moczopędne, a więc spożywanie np. piwa i wina, pomimo że są to płyny, również prowadzi do odwodnienia organizmu.

Zapotrzebowanie na wodę rośnie również wtedy, gdy mamy problemy ze zdrowiem, np. przy gorączce, wymiotach, bieguncie. Większe zapotrzebowanie na wodę mają kobiety karmiące piersią. Ponadto, powinny one spożywać wody, które mają niską zawartość sodu, chlorków i siarczanów, najlepiej z pozytywną opinią Instytutu Matki i Dziecka lub Centrum Zdrowia Dziecka.

Warto zastanowić się nad tym, jaką wodę pijemy, ponieważ to ona jest naszym głównym składnikiem ciała.

### WAŻNE PRZY STOMII:

Ilość spożywanych napojów wpływa na konsystencję treści jelitowej. Dlatego tak ważne jest, aby wypijać codziennie wystarczającą ilość płynów – około 2 litry na dobę. Nie ma sztywnych reguł, ale wiele osób uważa, że napoje gazowane i piwo przyczyniają się do powstawania gazów. Możesz pić alkohol, o ile nie koliduje on z lekami, które przyjmujesz. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką stomijną.

# A może rybka?

**Jak często jesz ryby? Regularnie, czy może tylko „od święta”?**  
**Jeśli znasz jedynie karpia i śledzia, to poniższe informacje są przygotowane właśnie dla Ciebie!**  
**Poznaj zalety włączenia ryb do swojego menu.**



**Sandra Łazuga,**  
 specjalista ds. produktów,  
 Telefoniczne Centrum Pacjenta  
 Coloplast, dietetyk

## DLACZEGO POLACY JEDZĄ TAK MAŁO RYB?

Każdy z nas ma pewnie nieco inny powód, dla którego unika spożywania ryb. Zebraliśmy dla Was najczęstsze przyczyny niechęci do dań rybnych i dobre sposoby na ich rozwiązanie. Teraz już nie będziecie mieli wymówek, by od czasu do czasu nie podać na obiad rybki.

## SMAK I ZAPACH

Wiadomo, że o upodobaniach smakowych i gustach się nie dyskutuje. Zanim jednak utwierdzisz się w przekonaniu, że smak, czy zapach ryby jest dla Ciebie nie do przyjęcia, spróbuj użyć do jej przyrządzenia świeżych ziół, odpowiedniej ilości soli, pieprzu, cytryny oraz prawdziwego masła (82%). Aby ryba była soczysta, posól ją na chwilę przed pieczeniem lub smażeniem – uchroni to rybnie mięso przed utratą cennej wody. Jeśli chodzi o zioła, szczególnie

polecam koper i estragon (gdy przeszkadza tzw. posmak mułu) oraz rozmaryn i oregano. Jeśli nie masz świeżych, śmiało użyj suszonych. Moimi ulubionymi przyprawami do dań z rybami jest sól ziołowa i pieprz cytrynowy. Wypróbuj przepis na pstrąga łososiewego!

## CENA

Nie da się ukryć, że cena za kilogram dobrej ryby może niejednego zniechęcić. Ale kto powiedział, że musisz od razu kupować łososa albo dorsza? Jeśli chcesz wprowadzić dobry nawyk jedzenia ryb, równie dobrze możesz sięgnąć po makrelę, śledzia lub pstrąga łososiewego, również w wersji wędzonej. Są to tańsze ryby, które idealnie sprawdzą się, gdy masz ochotę na urozmaiconą kolację. Pamiętaj jednak, że ryby wędzone mogą mieć dużą zawartość soli. Postaraj się tego dnia wypić więcej wody mineralnej oraz zrezygnuj ze słonych przekąsek, serów lub wędlin. Ponadto, już 20–30 gramów makreli wędzonej, dostarcza wystarczającą ilość dziennego zapotrzebowania na niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (EPA+DHA). Widać więc, że czasami wygrywa jakość, a nie ilość!



## PIECZONY PSTRĄG ŁOSOSIOWY

**Składniki:** filet z pstrąga łososiewego, sól ziołowa, pieprz cytrynowy, masło, folia aluminiowa

Surową rybę porcjujemy, posypujemy solą ziołową i pieprzem cytrynowym. Na każdy kawałek kładziemy masło (ok. 10 g) oraz 1–2 plastry cytryny. Rybę należy piec pod przykryciem – np. z folii aluminiowej.

Pieczemy przez około 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Tak przygotowaną rybę podajemy z purée ziemniaczanym i ulubionymi dodatkami. Smacznego!

## ZANIECZYSZCZENIA

To prawda, że mięso ryb może być zanieczyszczone niebezpiecznymi dla zdrowia związkami chemicznymi (np. metylortęć, dioksyny). Substancje te gromadzą się w rybach z powodu złej jakości wody. Wskazuje się, że ryby najbardziej zanieczyszczone pochodzą niestety z Morza Bałtyckiego. Wybierając rybę, możesz sprawdzić skąd pochodzi (dobrym wyborem będzie np. Ocean Atlantyki lub Morze Północne) oraz czy ma certyfikaty "MSC" lub "ASC", które wskazują, że ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów (czyli takich, które w mniejszym stopniu wpływają na ekosystem morski, pozostawiają

więcej ryb w morzach i oceanach oraz sprzyjają innym zwierzętom morskim – przyp. red.). Dobra wiadomość jest taka, że poziom szkodliwych dla zdrowia związków jest stale sprawdzany i nie przekracza ustalonych norm u ryb sprzedawanych w sklepach. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożycie 2 porcji (każda po 75 g) ryb tygodniowo, licząc się z tym, że mogą one być źródłem również szkodliwych związków chemicznych. Jednak korzyści wynikające ze spożywania ryb przewyższają ryzyko związane ze spożyciem substancji toksycznych. Przyjrzyjmy się więc bliżej korzyściom.

Jeśli chcesz się podzielić swoimi przepisami na łamach "Kolorów Życia", napisz do nas na adres: [kolorzycia@coloplast.com](mailto:kolorzycia@coloplast.com) lub wyślij list pocztą: Coloplast Sp. z o.o. ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa z dopiskiem „Kolory Życia”

## CIEKAWOSTKA

Na dobę potrzebujesz 250 mg EPA+DHA, natomiast zjadając 50 gramów śledzia solonego dostarczasz aż 925 mg EPA+DHA, a zjadając 30 gramów łosia wędzonego aż 381 mg EPA+DHA.

Na tych przykładach widać, że wcale nie trzeba zjeść ryby dużo, aby wywarło to pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

źródło: obliczenia własne na podstawie Tabel wartości odżywczej produktów spożywczych, IŻŻ (Instytut Żywności i Żywienia), Warszawa 1998.

## LATWOSTRAWNE MIĘSO O DUŻEJ ZAWARTOŚCI BIAŁKA

Ryby, nawet tłuste, idealnie wpisują się w kanon diety lekkostrawnej. Oczywiście, ważna jest obróbka termiczna ryby. Należy zaznaczyć, że z całą pewnością nie chodzi o rybie mięso smażone np. na głębokim tłuszczu i otoczone panierką, a raczej rybę pieczoną, gotowaną na parze lub surową (np. w sushi). Tak przygotowana potrawa rybna będzie źródłem dobrze przyswajalnego białka, jak i posiłkiem dietetycznym.

### CIEKAWOSTKA

Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) oraz Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności polecają spożywać tygodniowo 2 porcje ryb (każda po 75g) o małej zawartości związków rtęci, np. łosoś, makrela, śledź, sardynka, dorsz, pstrąg.

## WIELONIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE EPA + DHA

Rybie mięso jest surowcem, które zawiera najwięcej cennych i pożądanых kwasów tłuszczowych. Dlaczego specjaliści kładą taki nacisk na ich spożywanie? W wielu badaniach wykazano, że wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WNKT) chronią układ krwionośny, a tym samym zapobiegają udarom, zawałom – jednym słowem, chronią nasze życie. Zgony z powodu niewydolności układu krążenia są bardzo częste i zdarzają się niespodziewanie. Ponadto, śmiało można przypisać im również pozytywny wpływ na nasz układ odpornościowy, nerwowy oraz hormonalny. Jeśli nie masz w zwyczaju spożywać ryb, a ten artykuł nie jest w stanie przekonać Cię do zmiany

nawyków żywieniowych, spróbuj przynajmniej suplementować WNKT – na pewno wyjdzie Ci to na zdrowie!

## JOD I SELEN

Gdy słyszymy hasło „jod” od razu na myśl przychodzi nam tarczycza – i słusznie! Ten pierwiastek jest niezbędny do jej prawidłowego funkcjonowania i wytwarzania hormonów, które wspomagają wiele układów naszego organizmu. Jod jest tak ważny, a jego niedobór tak niebezpieczny, że w Polsce jest obowiązek jodowania soli, aby w łatwy sposób zwiększyć jego spożycie. Oczywiście, jedząc ryby, również dostarczamy organizmowi jodu, tak ważnego dla naszej tarczycy.

Choć selen nie jest składnikiem, na który w diecie trzeba zwracać szczególną uwagę i zazwyczaj nie wyróżnia się niedoborów tego pierwiastka, to w tym temacie zasługuje na naszą uwagę. Dla naszego organizmu jest antyoksydantem, co oznacza, że pomaga uchronić się przed nowotworami i wspomaga odporność. Co ważniejsze, chroni nas przed zatruciem rtęcią, która mogła być obecna w rybie. Gdy do układu pokarmowego trafi rybie mięso zawierające jednocześnie szkodliwe związki rtęci oraz selen, powstaną nieszkodliwe związki, które bez problemu zostaną wydalone – z selenu nie będzie już niestety pożytku, ale nie będzie także niebezpieczeństwa zatrucia rtęcią.

## WITAMINY ROZPUSTCZALNE W TŁUSZCZACH – A, D, E

Tłuste ryby są świetnym źródłem tych drogocennych związków, które wspomagają nasz wzrok (wit. A), układ odpornościowy oraz szkielet (wit. D), a także poprawiają wygląd skóry i są antyoksydantami (wit. E).

## PODSUMOWANIE

<b>Jakie ryby morskie wybierać, biorąc pod uwagę wysoką zawartość WNKT?</b>	Łosoś, śledź, makrele, sardynki – zawierają ponad 1000 mg WNKT/100g produktu
<b>Jakie są najzdrowsze ryby słodkowodne?</b>	Szczupak, sandacz, pstrąg, okoń i węgorz
<b>Pochodzenie ryb – co sprawdzić?</b>	Najlepiej, by ryba nie pochodziła z M. Bałtyckiego oraz posiadała jeden z certyfikatów – „MSC” lub „ASC”
<b>Czy ryby hodowlane są mniej wartościowe niż dziko żyjące?</b>	Niekoniecznie – wszystko zależy od miejsca hodowli i paszy. Zdarza się że ryba hodowlana jest mniej narażona na zanieczyszczenia np. rtęć i podlega większym kontrolom
<b>Łosoś a pstrąg łososiowy (tęczowy) – co wybrać?</b>	Np. łosoś norweski (hodowlany) ma mniej zanieczyszczeń niż łosoś bałtycki dziko żyjący



*Podczas sytuacji epidemiologicznej firma Coloplast dokłada wszelkich starań,  
aby w tym trudnym dla nas wszystkich czasie,  
zapewnić jak najwyższe standardy usług.*

*Dlatego też zespół naszych Specjalistów na Infolinii  
oraz w sklepach medycznych Coloplast jest stale do Twojej dyspozycji.*

*Pracujemy, aby pomagać Ci w czasie pandemii COVID-19.  
Otoczamy Cię troską i wsparciem każdego dnia.*

*Skontaktuj się z nami – zadzwoń do nas  
pod bezpłatny numer telefonu 800 300 300  
i przekonaj się sam.*

***Jesteśmy dla Ciebie.***



## Czynimy życie łatwiejszym

Jeżeli jesteś nowo operowanym pacjentem lub przygotowujesz się do operacji wyłonienia stomii i chcesz uzyskać pomoc i wsparcie **Program Coloplast Care** jest właśnie dla Ciebie.

W ramach Programu Coloplast Care oferujemy wsparcie dla pacjentów stomijnych od pierwszych dni po wyjściu ze szpitala. Zapewniamy jego uczestnikom całoroczną opiekę, dostarczając informacje na temat różnych zagadnień związanych ze stomią oraz porządkując ich wiedzę, przekazaną przez pielęgniarkę w szpitalu.



Telefoniczne  
Centrum  
Pacjenta  
Coloplast  
800 300 300

### Program Coloplast Care zapewnia:

- dedykowanego Opiekuna oraz bezpłatną Kartę Uczestnika Programu
- bezpłatny dostęp do ekspertów Telefonicznego Centrum Pacjenta
- rzetelne porady dot. refundacji, produktów, życia ze stomią
- pomoc w doborze rozwiązania dostosowanego do indywidualnych kształtów ciała

Dołącz do **Programu Coloplast Care**  
Zadzwoń pod bezpłatny numer **800 300 300**  
lub wypełnij formularz na naszej stronie [www.coloplast.pl/care](http://www.coloplast.pl/care)



# „Ekozapoznanie”

## CZYLI O EKOLOGII W ŻYCIU KAŻDEGO Z NAS

Coraz więcej i głośniejsze mówi się o ekologii. W niemal każdej dziedzinie naszego życia pojawia się slogan bądź eko! Skoro jest to tak popularny temat, bez wątpienia warto się nad nim pochylić. Co to dokładnie znaczy „eko”? Komu i czemu służy taki trend?

Czy naprawdę warto być eko? A jeśli warto, to jak zrobić to racjonalnie i w zgodzie ze sobą? Czy można czerpać z tej idei wymierne korzyści również dla siebie?



**Maja Machel,**  
koordynator dostaw sprzętu  
medycznego Coloplast

### OD CZEGO ZACZAĆ?

Najprostsza odpowiedź to: od siebie i swojego otoczenia! Powszechnie uważa się, że jedna osoba nie jest w stanie niczego sama zmienić, wobec czego nie warto nawet podejmować starań. To nieprawda. Każdy, najmniejszy nawet gest, sumuje się z kolejnymi, dając w efekcie spektakularne rezultaty! Dobrym impulsem i pierwszym krokiem do wprowadzenia ekozmian może być lektura niniejszego artykułu – pomoże on zwiększyć świadomość oraz być może zainspiruje do funkcjonowania na co dzień w sposób bardziej przyjazny naturze. Jeśli zmienisz na stałe choć jeden nieekologiczny nawyk, będzie to duży sukces oraz wspaniały prezent dla środowiska.

### EKO NA WAKACJACH

Przebywając na urlopie, wypoczywajmy tak, by nasza obecność nie męczyła przyrody – jest na to naprawdę wiele sposobów! Relaksując się na łonie natury, nigdy nie zostawiamy po sobie śmieci. Nie wrzucamy ich też do wody (dotyczy to również nieczystości), unikajmy mycia naczyń w jeziorach i strumieniach, nie hałasujemy (zarówno krzycząc w lesie, jak i podróżując z włączonym silnikiem łodzi po strefie ciszy), biwakujemy i rozpalamy ogniska wyłącznie w wyznaczonych strefach.



Rozpoczynamy cykl  
o Ekotrendach  
**Dziś odcinek 1.**  
„Ekozapoznanie”

### CZY WIESZ, ŻE...

- istnieją biodegradowalne, rozpuszczalne w wodzie piłki golfowe, niepozostawiające po sobie żadnych szkodliwych substancji i będące bezpieczne dla zwierząt nawet w razie ich zjedzenia
- niemieccy naukowcy opracowali metodę, dzięki której glony są w stanie wyprodukować biodegradowalny plastik
- właściciele jednej z holenderskich kawiarni zainstalowali w obrotowych drzwiach agregat, uzyskując w ten sposób energię elektryczną z każdego wejścia i wyjścia z lokalu

Nie zbaczajmy z wyznaczonych szlaków, aby nie niszczyć przyrody, nie dokarmiamy dzikich zwierząt. Na nadmorskich plażach nie niszczy chronionej kicziny (są to szczątki wodorostów i innych organizmów wodnych, wyrzucone przez fale na brzeg), nie rozpalamy ognisk (z morza ogień postrzegany jest jako sygnał S.O.S.), nie chodźmy też po wydmach.

W morzu, rzekach i jeziorach kąpiemy się wyłącznie w miejscach dozwolonych. Gdziekolwiek jesteśmy, kupujemy lokalne produkty z regionu, w którym przebywamy. Korzystamy z transportu publicznego. Nie kupujemy wyrobów wykonanych ze zwierząt, zwłaszcza jeśli nie mamy pewności co do ich legalnego pochodzenia. Zrezygnujemy z rozrywek mogących krzywdzić zwierzęta (cyrk, skute łańcuchami niedźwiedzie, tygrysy i inne itp.), gdyż nasze wybory kreują ofertę turystyczną, zgodnie z zasadą popytu i podaży. Fotografujemy z szacunkiem wobec otoczenia, bezwzględnie wyłączamy lampę błyskową w miejscach, gdzie jej używanie jest zakazane (np. jaskinia pełna ciemnolubnych mieszkańców).

**Wypoczywając, dbajmy o zużycie energii – nie zmieniamy codziennie ręczników, rozsądnie korzystamy z klimatyzacji i wody.** Jeśli bardzo zależy nam na wakacjach typu „all inclusive”, wybieramy hotele odpowiedzialne wobec środowiska. Pamiętajmy również, że usługi tzw. tanich linii lotniczych są w rzeczywistości (głównie ze względu na popularność takich lotów) bardzo obciążające dla środowiska. Postarajmy się wobec tego zminimalizować częstotliwość podniebnych podróży, albo wybierzmy inny środek transportu (pociąg lub autobus są w tym przypadku znacznie bardziej ekologiczną alternatywą). Możemy też zaplanować urlop nieco bliżej naszego miejsca zamieszkania. W każdym wypadku warto rozważyć organizację plenerowych wycieczek rowerowych, atrakcyjnych zarówno dla nas, jak i dla przyrody. Oprócz zbawiennego wpływu na nasze zdrowie, rower zapewnia bowiem jeszcze jedną, niezwy-

kle ceną pod względem ekologii korzyść: zostawia po sobie praktycznie zerowy ślad węglowy.

### EKO W SAMOCHODZIE

Przestrzegając kilku reguł związanych z codzienną jazdą samochodem, możemy zmniejszyć jej szkodliwy wpływ na środowisko. Ten styl jazdy nosi nazwę eco-driving (oszczędna jazda) i od 1 stycznia 2015 r. obowiązuje wszystkich podchodzących do egzaminu na prawo jazdy. Jego główną zasadą jest redukcja zużycia paliwa, co w oczywisty sposób odczuwamy w portfelu. Przy okazji dbamy o poddespoły w pojeździe, co przełoży się na żywotność samochodu oraz bezpieczeństwo jazdy. Chcąc jeździć w ekonomiczny sposób, korzystamy z możliwie najwyższego biegu (przy prędkości 50 km/h to bieg czwarty, a nawet piąty), używamy łagodnie pedału gazu (bez dociskania go do końca), nie rozgrzewamy silnika przed jazdą, jeśli to tylko możliwe unikamy całkowitego zatrzymania (wprawienie w ruch zatrzymanego pojazdu pochłania najwięcej paliwa).

Zwracamy uwagę na ciśnienie w oponach (tylko właściwy poziom gwarantuje minimalne zużycie paliwa – kontrolujemy ten parametr raz w miesiącu). Rozsądnie korzystamy z klimatyzacji, jej używanie podnosi poziom zużycia paliwa. Z drugiej jednak strony, warto wiedzieć, że jazda z uchylonym oknem podnosi poziom spalania nawet o 1,5 l/100 km. Unikamy jazdy „na luzie” – wbrew pozorom wymaga ona dostarczenia paliwa do silnika (najbardziej ekonomiczne jest poruszanie się na wrzuconym biegu, bez przyspieszania – wtedy doływ paliwa jest odcięty; zasada ta nie dotyczy samochodów gaźnikowych).

Dbajmy o stan techniczny pojazdu, unikajmy przewożenia niepotrzebnych obciążeń (bagażnik pełniący rolę składziku na zbędne przedmioty), a jeśli to możliwe korzystamy z samochodu w porach dnia i na trasach umożliwiających płynną jazdę. Na krótkich odcinkach w ogóle zrezygnujemy z wsiadania za kółko, na korzyść np. roweru.

W kolejnym odcinku cyklu opowiemy o ekologii w domu i na co dzień. Przedstawimy również informacje o tym, jak segregować zużyty sprzęt stonijny. Jak prawidłowo to robić, mogą także Państwo zawsze zapytać naszych specjalistów w Telefonicznym Centrum Pacjenta pod numerem 800 300 300.

### PAMIĘTAJ

Wyjeżdżając na wakacje nie zapomnij wyłączyć z gniazdek wszystkich urządzeń elektrycznych w domu





# WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ o UV i jego wpływie na skórę!

Wbrew powszechnej opinii, promieniowanie UV nie jest dla naszej skóry i organizmu wyłącznie szkodliwe. Wszystko zależy od jego ilości. Niestety, zbyt wysokie dawki mają już negatywny wpływ na zdrowie.



**Marta Wolska,**  
starszy specjalista ds. produktów,  
Telefoniczne Centrum Pacjenta  
Coloplast

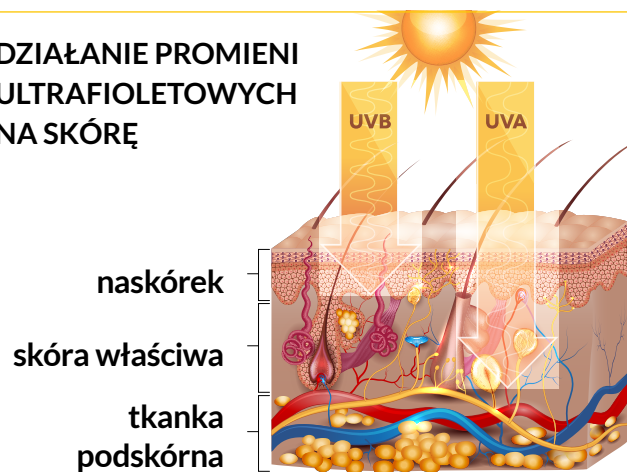
Słońce emituje promieniowanie elektromagnetyczne o różnej długości fal. W fizyce wyróżnia się trzy zakresy fal: podczerwień, światło widzialne oraz promieniowanie ultrafioletowe (UV). Wiedzę o tym ostatnim rodzaju promieniowania przybliżamy w niniejszym artykule.

## PROMIENIOWANIE UV – co to właściwie jest?

- **Promieniowanie UV** dzieli się na trzy typy o różnych długościach, od 10 do 400 nm (nanometrów): UVA, UVB oraz UVC. Do powierzchni ziemi dociera tylko promieniowanie UVB i UVA i to one mają ogromny wpływ na zdrowie oraz kondycję naszej skóry.
- **Promieniowanie UVA** to aż 95% promieniowania UV docierającego na ziemię. Jego natężenie jest jednakowe i niezależne od pory dnia oraz pór roku. Przenika przez chmury, szkło i naskórek człowieka, docierając do głębokich warstw skóry i może przyczyniać się do negatywnych zmian w ich obrębie.
- **Promieniowanie UVB** to pozostałe 5% promieni UV, które docierają do powierzchni ziemi. Jest ono w dużej części zatrzymywane przez atmosferę ziemską. Są to krótkie fale, które przybierają różne natężenie w zależności od pory dnia i roku. Najsilniejsze natężenie możemy zaobserwować w porze letniej, w godzinach 10.00–15.00. Ten rodzaj promieniowania jest odpowiedzialny przede wszystkim za poparzenia, opaleniznę, a także zmiany nowotworowe.

Promieniowanie UVC nie dociera do powierzchni ziemi, bo pochłaniane jest przez warstwę ozonową atmosfery. Ma działanie bakteriobójcze i bakteriostatyczne. Właściwości bakteriobójcze promieni UVC wykorzystywane są przede wszystkim w postaci lamp bakteriobójczych w szpitalach, gabinetach lekarskich oraz w kosmetologii do sterylizacji pomieszczeń i narzędzi. Niestety jest rumieniotwórcze, powoduje oparzenia i uszkadza rogówkę oka.

## DZIAŁANIE PROMIENI ULTRAFIOLETOWYCH NA SKÓRĘ



## JAK PROMIENIOWANIE WPŁYWA NA ORGANIZM I SKÓRĘ

Słońce i jego oddziaływanie na nasz organizm nie zawsze jest szkodliwe. Należy pamiętać, że odpowiednia dawka promieni słonecznych przyczynia się do poprawy naszego stanu zdrowia.

W środowisku medycznym coraz częściej podkreśla się rolę helioterapii jako dodatkowego czynnika w leczeniu wielu schorzeń. Helioterapia jest to nic innego, jak wykorzystanie promieni słonecznych w celach leczniczych. Słońce bierze udział między innymi w produkcji wita-

miny D3 w skórze, co jest niezwykle istotne w funkcjonowaniu układu immunologicznego, pracy mięśni oraz przyczynia się do utrzymania zdrowych kości i zębów. Promienie słoneczne wspomagają także leczenie niektórych chorób skóry (np. łuszczycy, atopowego zapalenia skóry), a dostarczone w odpowiednich ilościach wpływają dobroczynnie na naszesamopoczucie, przyczyniając się do redukcji stanów depresyjnych.

### WSZYSTKO CO W NADMIARZE SZKODZI

Zbyt wysokie dawki promieni UVA i UVB mają negatywny wpływ na nasz organizm i zdrowie. Promienie UVA, przenikając do skóry właściwej oraz tkanki podskórnej, uszkadzają przede wszystkim włókna kolagenowe i sprężyste, co powoduje spadek elastyczności skóry i w późniejszym efekcie zmarszczki. Promieniowanie to powoduje także przebarwienia skóry, odczyny fototoksyczne oraz fotoalergiczne.

Promienie UVB mają silne właściwości rumieniotwórcze i w konsekwencji prowadzą do silnego oparzenia słonecz-

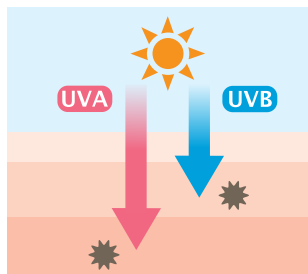
nego. Przy długotrwałej ekspozycji słonecznej działanie promieni UVB jest jeszcze bardziej niebezpieczne dla naszego zdrowia niż promieniowanie UVA. Promienie te przenikają przez nasz naskórek aż do komórek warstwy podstawnej. Uszkadzają je i w rezultacie prowadzą do zmian nowotworowych, co ostatecznie może prowadzić do nowotworów skóry. Najczęstszymi nowotworami skóry w tym przypadku są: rak podstawnokomórkowy, rak kolczystokomórkowy oraz czerniak złośliwy.

### JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED PROMIENIOWANIEM UV?

Przede wszystkim, planując jakiegokolwiek wyjazdy wakacyjne zadbajmy o ochronę naszej skóry i oczu przed słońcem. Należy bezwzględnie zaopatrzyć się w płyny, emulsje czy kremy z filtrem przeciwsłonecznym i okulary przeciwsłoneczne. Jeżeli wybieramy kremy z filtrami, wybierzmy te o wysokim faktorze (30 na nawet 50 SPF). W przemyśle kosmetycznym SPF (ang. sun protection factor) nazywa się wskaźnik służący do oznaczenia stopnia ochrony przed promieniowaniem UVB. Stosowany jest w produkcji wielu kosmetyków, między innymi kremów i olejków. Im wyższy SPF tym większa ochrona naszej skóry. Na przykład SPF 30 oznacza, że u osoby stosującej krem o tym wskaźniku ochrony przeciwsłonecznej do oparzenia skóry dojdzie po 30-krotnie dłuższym czasie niż bez stosowania filtra. Osoby, które są wrażliwe na działanie promieni słonecznych powinny częściej wznawiać aplikację kosmetyku z filtrem. Krem należy nakładać nie tylko w trakcie opalania się, ale także po każdej kąpieli w wodzie. **Unikajmy opalania się w godzinach największego natężenia promieni słonecznych, czyli w godzinach 10.00–15.00.**

#### WPLYW PROMIENI UVA NA SPRĘŻYSTOŚĆ SKÓRY I NP. ZMARSZCZKI ORAZ POWODOWANIE PRZEZ PROMIENIE UVB OPARZEŃ I ZMIAN NOWOTWOROWYCH

warstwa rogową  
naskórka  
naskórek  
skóra właściwa



**Masz pytania dotyczące diety, aktywności fizycznej i refundacji dla osób ze stomią?**

Zadzwoń pod bezpłatny numer

Telefoniczne Centrum Pacjenta

**800 300 300**

pon.–pt. / godz. 8.00–18.00



Pytania można również przesyłać na adres e-mail: [centrum.pacjenta@coloplast.com](mailto:centrum.pacjenta@coloplast.com)

lub listownie: Coloplast, Telefoniczne Centrum Pacjenta, ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa

Telefoniczne  
Centrum  
Pacjenta  
Coloplast  
800 300 300



**Martyna Wypych,**  
neurolog

# Udar – WYŚCIG O ŻYCIE

**Leczenie udaru jest jak wyścig o życie. – Liczy się czas. Nie można przekroczyć 4,5 godziny – mówi neurolog dr n. med. Martyna Wypych, która zajmuje się leczeniem pacjentów z udarem mózgu na Oddziale Neurologii oraz w Poradni Neurologicznej Szpitala Bielańskiego w Warszawie.**

Rozmawiała: **Aleksandra Zalewska-Stankiewicz**

**Udar należy do chorób cywilizacyjnych XXI wieku. Czy jesteśmy wobec udaru bezradni?**

W skali globalnej jest to częsta choroba. Na świecie udar jest drugą przyczyną śmierci u osób dorosłych i główną przyczyną kalectwa w tej grupie wiekowej. W ciągu roku na udar zapada około 17 milionów osób, z czego jedna trzecia umiera. W Polsce w ciągu roku zapadalność na udar szacujemy na 80–90 tysięcy pacjentów, a śmierć w wyniku tej choroby ponosi ok. 30 tys. pacjentów. Jest to choroba bardzo poważna, ale możemy jej w znacznym stopniu zapobiec. Duża część czynników, które prowadzą do udaru, jest możliwa do uniknięcia.

**Zanim powiemy o tym, co zrobić, aby zminimalizować ryzyko udaru, wyjaśnijmy naszym Czytelnikom, kiedy w ogóle mówimy o udarze. Na czym polega ta choroba?**

Udar mózgu jest stanem bezpośredniego zagrożenia życia. Jest to zespół objawów neurologicznych, które wynikają z uszkodzenia mózgu w wyniku patologii naczyń mózgowych. Udar mózgu może być niedokrwienny lub krwotoczny. Do niedokrwienia dochodzi w wyniku zamknięcia naczynia krwionośnego – wówczas tworzy się zawał mózgu, który analogicznie można porównać do zawału serca. Drugi typ udaru wynika z wynaczy-

nienia krwi w wyniku pęknięcia naczynia. Wówczas ta krew uszkadza tkankę mózgową. Najczęstszą przyczyną udaru krwotocznego jest nadciśnienie tętnicze. Są też inne rodzaje udaru, spowodowane chorobą żył mózgowych czy krwawieniem podpajęczynówkowym. Niedokrwienny stanowi około 85% wszystkich udarów, a krwotoczny – około 10%.

**Potocznie często o udarze mówi się „wylew”.**

Rzeczywiście, wylew to jest potoczne nazewnictwo udaru, ale często jest dla pacjentów tożsame. Nie rozróżniają wtedy udaru niedokrwiennego od krwotocznego.

**Komu grozi udar? Którzy pacjenci są w grupie ryzyka, kto powinien szczególne mieć się na baczności?**

Najbardziej istotnym czynnikiem ryzyka, choć niezależnym od nas, jest wiek. Na udar mózgu są narażone osoby starsze, zwłaszcza te po 65 roku życia. Choć ryzyko udaru wzrasta już po 55 roku życia, to 75 procent wszystkich udarów pojawia się jednak po przekroczeniu granicy 65 lat. Uważać muszą też osoby obciążone nadciśnieniem tętniczym i chorobami serca, jak migotanie przedsionków czy choroba niedokrwienna serca. Grupa ryzyka to też osoby, które mają zaburzenia metaboliczne – cukrzycę czy podwyższony cholesterol. Osoby, które palą papierosy i nadużywają alkoholu. Ale też pacjenci, którzy żyją w ciągłym stresie, nie umiejący sobie radzić ze swoimi emocjami. Na bacz-

ności muszą się mieć osoby otyłe oraz kobiety palące papierosy, obciążone nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą czy migreną i przyjmujące jednocześnie doustne środki antykoncepcyjne.

**To choroba osób w zaawansowanym wieku, jednak chorują i młodszy. 19 lat temu znana aktorka Sharon Stone przeszła udar. Miała wówczas 43 lata.**

To, że ryzyko wzrasta z wiekiem nie wyklucza, że udar pojawi się też u młodych osób. I często jest tak, że nie udaje nam się znaleźć przyczyny wystąpienia udaru, co nie znaczy, że jej nie ma. Tutaj największą rolę odgrywają czynniki genetyczne oraz kardiologiczne. Także choroby autoimmunologiczne (RZS, toczeń czy zespół antyfosfolipidowy), czyli choroby, które prowadzą do zapalenia lub zakrzepicy naczyń mózgowych. Choć w skali globalnej są to rzadkie przypadki, ale trzeba pamiętać, że udar może wystąpić także u młodszych pacjentów. Ryzyko wzrasta u osób zażywających narkotyki czy dopalacze.

**Kto jest zagrożony udarem bardziej – kobiety czy mężczyźni?**

Udar częściej występuje u mężczyzn. Natomiast wśród starszych osób częściej chorują kobiety, ale jest to związane z faktem, że kobiety żyją dłużej. Częściej na udar chorują osoby czarnoskóre i Latynosi.

**Jakie inne czynniki mogą doprowadzić do udaru – te, na które mamy wpływ, jak i te od nas niezależne?**

Jeśli na jakieś czynniki nie mamy wpływu, nazywamy je niemodyfikowalnymi – to wiek, płeć, rasa, czynniki genetyczne. Duża część ryzyka może podlegać naszemu wpływowi, wówczas mówimy, że czynniki są modyfikowalne. Poprzez zdrowy styl życia, leczenie istniejących już chorób, możemy zmniejszyć ryzyko zachorowania na udar. Powinniśmy prowadzić zdrowy, aktywny styl życia, aby zapobiegać występowaniu takich chorób, jak nadciśnienie, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, otyłość, zaburzenia lipidowe. A jeśli te choroby są stwierdzone, to trzeba o siebie dbać – mierzyć ciśnienie, robić badania okresowe, systematycznie przyjmować leki, poddawać się regularnym konsultacjom specjalistycznym.

### **Mamy również wpływ na to co jemy. Czyli zamiast mięsa – ryby, owoce i warzywa?**

Byłoby idealnie, gdybyśmy stosowali zdrową dietę, ubogą w sól i tłuszcze zwierzęce, bogatą w nienasycone kwasy tłuszczowe, warzywa i owoce, czyli najlepiej dietę śródziemnomorską. Równie ważny jest regularny umiarkowany wysiłek fizyczny, minimum 30 min dziennie. Najlepiej taniec, szybki spacer, czy jazda na rowerze. Oprócz tego unikajmy picia alkoholu i palenia papierosów – także biernego palenia, które jest bardzo niebezpieczne. A nałogowi palacze powinni rzucić nałóg, ponieważ już po dwóch latach od zaprzestania palenia znacznie obniża się ryzyko udaru, a po pięciu latach abstynencji pacjenci mają takie samo ryzyko, jak osoby niepalące. I o co ważne, jak ognia unikajmy stresu. Znajdźmy sposób na rozładowanie emocji.

### **Jak rozpoznać udar, jeśli nie mamy wiedzy medycznej? Podobno jest metoda, która pomaga postawić diagnozę.**

Udar to nagłe wystąpienie objawów neurologicznych. Jeśli zauważymy

u kogoś nagłą zmianę zachowania, powinniśmy bacznie tej osobie się przyglądać. Istnieje prosta metoda, która pomoże nam wstępnie rozpoznać objawy udaru. Chodzi o test F.A.S.T. i pierwsze litery części ciała w języku angielskim – zmiana wyglądu twarzy (Face), osłabienie ręki (Arm), zaburzenia mowy (Speech). Te 3 główne objawy powinny zmusić nas do szybkiego działania (Time). Skrót fast możemy przełożyć na język polski i zapamiętać 4 główne objawy od słowa UDAR: Usta wykrzywione, Dłoń opadnięta, Artykulacja utrudniona (zaburzenia mowy) i Rozmazane widzenie. Żeby rozpoznać te objawy neurologiczne, możemy poprosić, aby pacjent uśmiechnął się albo wyszczerzył zęby. Jeżeli nierówno układają się jego usta albo nie domyka się jego oko, mogą to być symptomy świadczące o uszkodzeniu nerwu twarzewego. A to z kolei jest częstym objawem udaru mózgu. Inny objaw – opadnięta dłoń – jest wynikiem osłabienia siły mięśniowej ręki. W celu ustalenia, co się dzieje, prosimy, aby pacjent podniósł obie ręce do góry. Osoba z niedowładem będzie miała problem, aby to zrobić, jedna ręka może opadać. To samo dotyczy kończyny dolnej – możemy poprosić, aby pacjent podniósł obie kończyny. Jeśli będzie miał problem, musimy być czujni.

Zaburzenia mowy mogą polegać na tym, że pacjent ma problem ze sformułowaniem własnych myśli bądź nie rozumie, co się do niego mówi. Wówczas mówimy o afazji. Prostą próbą jest poproszenie pacjenta o to, aby podał swoją datę urodzin, powiedział, gdzie mieszka czy jak się nazywa. Jeśli pacjent nie będzie rozumiał, bądź nie będzie mógł odpowiedzieć, powinno nas to zaniepokoić. Oprócz tego pacjent może mieć zaburzenia czucia, nagłe zawroty głowy połączone z wymiotami, ból głowy czy nagłe wystąpienie zęza.

### **Czy to prawda, że w przypadku natychmiastowej reakcji, pacjent może wyjść z udaru niemal bez szwanku. Na ile w diagnostyce i leczeniu liczy się czas?**

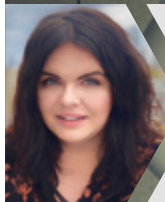
Najważniejszą sprawą przy udarze jest szybkie wdrożenie odpowiedniego leczenia. To może pacjentowi uratować życie i spowodować, że nie dotknie go niepełnosprawność. Najbardziej skuteczne leczenie ma określone okno czasowe – to 4,5 godziny. W tym czasie można pacjentowi podać lek, którego celem jest rozpuszczenie zakrzepu, powodującego zamknięcie naczyń. A to udrożnienie naczyń spowoduje przerwanie blokady w dopływie krwi do mózgu i da szansę na całkowite ustąpienie objawów neurologicznych.

### **Co jeśli nie zdążymy na czas?**

Pacjent musi zostać skierowany do szpitala, na oddział udarowy. Nawet jeśli nie jest możliwe leczenie trombolityczne, czyli podanie leku, który rozpuści zakrzep, istnieje możliwość zastosowania leczenia zabiegowego. Polega ono na mechanicznym usunięciu zakrzepu. Jest to trombektomia mechaniczna. Jeśli nie możemy wykonać trombolizy czy trombektomii, pacjent i tak wymaga pobytu na sali monitorowanej, gdzie regularnie badane są jego czynności życiowe. Otrzymuje leki, które zmniejszają obrzęk mózgu.

### **Czyli w razie podejrzenia udaru, dzwoniemy pod numer 999 lub 112. Jak jeszcze możemy pomóc?**

Nie podajemy pacjentowi żadnych leków, jedzenia ani picia. Jeśli mamy z pacjentem kontakt, należy położyć go i unieść jego tułów ok. 40 cm w górę. Jeśli traci przytomność, ale widzimy, że oddycha, wówczas należy ułożyć go w pozycji bocznej bezpiecznej. Jeśli nie oddycha, rozpoczynamy resuscytację i zostajemy z nim do przyjazdu pogotowia.



**Katarzyna Kucewicz,**  
psycholog,  
psychoterapeuta

# PRZESZŁOŚĆ I PRZYSZŁOŚĆ TO ABSTRAKCJA. Liczy się dziś!

**Świat powiedział: stop. Trzeba było się zatrzymać. Ale myślę, że najtrudniejszy moment za nami. Świat nie stanie w miejscu. Będzie musiał nauczyć się pandemii – mówi Katarzyna Kucewicz, psycholog i psychoterapeuta oraz zachęca do zaplanowania letniego wypoczynku w nowej rzeczywistości.**

Rozmawiała: **Aleksandra Zalewska-Stankiewicz**

**Mamy czas letni, czas wakacji. W normalnych warunkach, mimo choroby, łapałibyśmy wakacyjne chwile, ale przecież trwa pandemia. Mimo niej potrzebujemy odpoczynku, tak samo jak wcześniej. Jak uwolnić swoje myśli, choć na chwilę, od myślenia o swojej chorobie i o koronawirusie?**

Warto jest zrezygnować z rozpamiętywania i zadręczania się, że miało być tak pięknie, że mieliśmy gdzieś pojechać, a musieliśmy z tych planów zrezygnować. Część z nas będzie musiała zostać w domu, albo pojedzie gdzieś niedaleko miejsca zamieszkania. Dobrze jest nie tracić

energii na rozpamiętywanie, tylko zastanowić się, jak urządzić sobie życie w tej nowej rzeczywistości. Warto przyjąć perspektywę, że świat, w którym żyjemy, trochę się zmienił. Najlepszym rozwiązaniem będzie zaplanowanie sobie czasu, w oparciu o te zmiany. Bo nawet jeśli nie możemy ruszyć się z domu, to jesteśmy w stanie zorganizować sobie kilka wolnych dni tak, żeby odpocząć, zrelaksować się i nabrać sił.

**I możemy sobie taki wypoczynek zorganizować w przydomowym ogródku, jeśli taki posiadamy.**

Czy nawet na balkonie! To jest właśnie mój sposób na relaks. Czasem nie zdajemy sobie sprawy, że nawet balkon można urządzić w taki sposób, żeby stał się doskonałym miejscem do odpoczynku. Wygodniej jest się przyzwyczaić do pewnych

schematów – jeździmy w te same miejsca, wybieramy jednakowy styl wypoczyniania. Te rytuały i nawyki nie są niczym złym, ale musimy nastawić się, że oto przyszła zmiana i trzeba się odnaleźć w nowej rzeczywistości. Ta nowa sytuacja może mieć też pozytywne skutki, ponieważ w końcu będziemy mogli spróbować czegoś nowego, na co przed pandemią nie pozwolilibyśmy sobie. Przekonamy się, że są też inne opcje do wyboru.

**Troszkę oswoiliśmy lęk przed koronawirusem, nauczyliśmy się żyć z informacjami o nowych zachowaniach, ale mimo wszystko wciąż czasem uderza w nas ogromny strach. Jak oddzielić tę granicę, która powinna nam wyznaczać sferę bezpieczną?**

Warto zastanowić się, czego tak na-

prawdę boimy się w koronawirusie. Dobrze jest wtedy przekuć te emocje w działanie, aby nie zatracić się w swoim smutku. Pomyślmy, na co mamy wpływ i jak możemy zarządzać rzeczywistością, aby być w niej bezpieczni. Odczuwamy strach, kiedy mamy poczucie, że świat wali nam się na głowę. Tymczasem, jak się zastanowimy to może się okazać, że jednak na bardzo dużo spraw mamy wpływ. I codzienność możemy sobie zorganizować tak, żeby była dla nas bezpieczna. Myślę o wyznaczeniu sobie dni i godzin na zakupy. O ustaleniu, z kim możemy się spotkać i w jakich okolicznościach. Stworzenie nowych nawyków również da nam poczucie komfortu i bezpieczeństwa.

**Boimy się o swój stan zdrowia, o bliskich, o to, czy zachowamy pracę. Z drugiej strony – ten lęk chyba nie jest niczym złym? Można powiedzieć, że w takiej sytuacji jest normalny?**

Zupełnie naturalnym jest, że słuchanie o zgonach, o grupach ryzyka i samo bycie w grupie ryzyka powoduje, że zaczynamy się bać. Warto zastanowić się, co ten lęk do mnie mówi, a mówi zazwyczaj o jakiejś potrzebie. Potrzebuję, żeby ktoś ze mną pobył. Potrzebuję popłakać. Potrzebuję przerwać na chwilę pracę i zrobić sobie dzień wolny. Albo zrobić sobie coś pysznego do jedzenia i zatroszczyć się o siebie. Dobrze jest zaopiekować się swoim lękiem. Zastanowić się, jak możemy go ukoić. Nie chodzi o to, aby się pograżać w tej emocji. Przypomnijmy sobie, co nam najbardziej pomagało. I zacznijmy to robić.

**Czy fakt, że pacjent już raz, albo i wiele razy doświadczył silnego stresu ze względu na diagnozę**

**o swoim stanie zdrowia, oznacza, że jest bardziej podatny na stres związany z koronawirusem?**

To kwestia bardzo indywidualna. Z moich obserwacji wynika, że te osoby, które już miały za sobą jakąś trudną diagnozę, informację o Covid-19 przyjęły trochę lepiej niż inni, bo już wcześniej przeżyły lęk o swoje życie. I ten lęk przy słuchaniu diagnozy pewnie był dużo większy niż w czasie pandemii. Na pacjentów źle wpływają informacje o śmierci osób, „które miały choroby współistniejące”. Bo każda osoba przewlekle chora takowe ma. Ale gdyby przyjrzeć się każdemu z nas, to w gruncie rzeczy każdy jest obciążony. Życie jest grupą ryzyka. Dla osób, które nie chorowały, koronawirus jest zetknięciem z kruchością życia. Natomiast, mając doświadczenia przewlekłości, podchodzimy do tego z większym spokojem. Dobrze jest pytać samego siebie, czy ja daję radę, czy jestem w stanie pomieścić ten stres w sobie. A sprawdzam w taki sposób, że obserwuję siebie, czy moje zachowanie się nie zmieniło, czy nie stałam się bardziej podatna na odczuwanie lęku czy nie straciłam apetytu. Jeśli widzimy, że to się pogłębia, to warto zasięgnąć porady specjalisty. Teraz specjaliści od zdrowia psychicznego są na wyciągnięcie ręki. Ta pomoc z reguły jest odpłatna, ale coraz więcej jest też nieodpłatnych form pomocy psychologicznej.

**Psychologowie radzą, aby dawkować sobie informacje. Ale z drugiej strony wiedza może dać nam poczucie kontroli, a co za tym idzie poczucie bezpieczeństwa.**

Jeśli mamy wiedzę, to mamy poczucie, że panujemy nad sytuacją. Jednak trzeba pamiętać, że jest dużo rzeczy, nad którymi nie zapanujemy.

Wobec potęgi losu jesteśmy małymi mrówkami i nie powinniśmy z tym walczyć. Takie jest życie. Nie jesteśmy w stanie kontrolować wszystkiego.

**Co można zrobić świadomie dla siebie?**

Nie myśleć o tym, co było oraz co miało być, a się nie wydarzyło. Żyjmy chwilą, skupmy się nad tym, co dzisiaj. Na tym, jaka ta codzienność może być piękna. Na tym, że jak zaczynałam czytać ten wywiad, byłam bezpieczna. Kończę go czytać i nadal jestem bezpieczna. Często jest tak, że zapominamy o teraźniejszości, myśląc o przeszłości i przyszłości. A przeszłość i przyszłość to abstrakcja. Jest tylko ta chwila, ona faktycznie istnieje. Eksploatujmy każdą chwilę, doświadczajmy jej w pełni. Zresztą, mam wrażenie, że osoby chore przewlekle to potrafią. A jeśli nie umieją, to warto się tego nauczyć.

## ZMIENŃ PERSPEKTYWĘ

Świat się zmienił, każdy musi odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Być może, dzięki temu zmienisz nawyki i odkryjesz w sobie nowe możliwości.

## ZMIENŃ LĘK W NADZIEJĘ

Skup się na przeżywaniu każdego momentu. Ciesz się życiem. Nawet nie zauważysz, kiedy urosną Ci skrzydła.

## PRZEKUJ LĘK W DZIAŁANIE

Zastanów się na co masz wpływ i uruchom w sobie siłę sprawczą. Nigdy nie jest tak, że wszystko wali się na głowę. Na pewno coś zależy od Ciebie.

## Punkty konsultacyjne i poradnie

**DOLNOŚLĄSKIE**

- **56-400 Oleśnica**  
ul. Wileńska 2  
Ewa-Med, Ewa Kubik Specjalistyczny  
Gabinet Pielęgniarski  
Tel. 885 883 196
- **51-124 Wrocław**  
ul. Kamińskiego 73A  
Poradnia Stomijna  
Tel. 781 827 328
- **50-528 Wrocław**  
ul. Dyrkcyjna 33  
Sklep Akson  
Tel. 71 302 69 38

**KUJAWSKO-POMORSKIE**

- **85-027 Bydgoszcz**  
ul. Jagiellońska 111/2  
Parimed  
Tel. 52 526 32 21
- **87-100 Toruń**,  
ul. Stefana Batorego 18  
Nasz Lekarz Przychodnie Medyczne  
Tel. 697 909 500

**LUBELSKIE**

- **21-500 Biała Podlaska**  
ul. Brzeska 32  
Medicus  
Tel. 83 342 62 30
- **20-094 Lublin**  
ul. Lubartowska 64  
Poradnia Stomijna

**LUBUSKIE**

- **66-100 Sulechów**  
ul. Zwycięstwa 23/10  
Poradnia Stomijna  
Tel. 505 661 015

**ŁÓDZKIE**

- **90-531 Łódź**  
ul. Wólczańska 191/195  
Poradnia Proktologiczna i Stomijna  
Tel. 42 636 76 11 wew. 213

**MAŁOPOLSKIE**

- **30-070 Kraków**,  
ul. Prądnicka 35-37  
Poradnia Proktologiczna  
Tel. 12 25 78 325 lub 12 25 78 262

**MAZOWIECKIE**

- **26-600 Radom**  
ul. Lekarska 4  
Zespół Poradni Specjalistycznych  
Tel. 48 361 54 88
- **00-911 Warszawa**  
ul. Koszykowa 78  
Poradnia Proktologiczna  
Tel. 22 42 91 103
- **02-097 Warszawa**  
ul. Banacha 1  
Poradnia Chirurgiczna  
Tel. 22 599 10 00
- **02-005 Warszawa**  
ul. Lindleya 4  
Uniwersyteckie Centrum Kliniczne WUM  
Tel. 800 300 300
- **06-400 Ciechanów**  
ul. Sienkiewicza 32  
Sklep Medyczny Marabut  
Tel. 23 672 91 91 lub 800 300 300
- **09-400 Płock**  
ul. Medyczna 8  
Poradnia Stomijna  
Tel. 800 300 300
- **08-110 Siedlce**  
ul. Poniatowskiego 26  
Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
Tel. 800 300 300
- **04-073 Warszawa**  
ul. Grenadierów 51/59  
Poradnia Chirurgiczna  
Szpitala Grochowskiego  
Tel. 22 51 52 618
- **00-189 Warszawa**  
ul. Inflancka 4  
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny  
Tel. 800 300 300
- **04-141 Warszawa**  
ul. Szaserów 128  
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny  
Tel. 800 300 300

**OPOLSKIE**

- **47-200 Kędzierzyn-Koźle**  
ul. Racławicka 20  
Rahabmed  
Tel. 77 482 66 10
- **46-020 Opole**  
ul. Książąt Opolskich 33  
Rahabmed  
Tel. 783 022 315

**PODKARPACKIE**

- **35-302 Rzeszów**  
ul. Litewska 10  
Sklep Medyczny Rzeszów Med-Partner  
Tel. 17 250 26 21
- **39-400 Tarnobrzeg**  
ul. Tadeusza Kościuszki 24  
Sklep Medyczny Esculap  
Tel. 15 823 55 54

**PODLASKIE**

- **15-276 Białystok**  
ul. Waszyngtona 15A  
Poradnia dla Chorych ze Stomią  
Tel. 85 831 85 73

**POMORSKIE**

- **81-225 Gdynia**  
ul. Legionów 67  
Przychodnia NZOZ  
Wzgórze Św. Maksymiliana  
Tel. 58 683 08 74
- **80-286 Gdańsk**  
ul. Jaśkowa Dolina 105  
NZOZ Przychodnia Morena  
Tel. 603 473 439

**ŚLĄSKIE**

- **44-100 Gliwice**  
ul. Bytomska 3  
Aidar-Med Sklep Medyczny  
Tel. 32 231 50 63
- **40-064 Katowice**  
ul. Kopernika 4/2  
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny  
Tel. 800 300 300
- **44-200 Rybnik**  
ul. Miejska 11  
Prom Med. Sklep Medyczny  
Tel. 800 300 300
- **00-911 Częstochowa**  
ul. 1 Maja 27  
Poradnia Stomijna  
Tel. 787 653 980

**ŚWIĘTOKRZYSKIE**

- **25-734 Kielce**  
ul. Artwińskiego 24  
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny  
Tel. 41 695 120 451

**WIELKOPOLSKIE**

- **62-510 Konin**  
ul. Kard. St. Wyszyńskiego 1  
Poradnia dla Chorych ze Stomią  
Tel. 62 245 44 89
- **61-285 Poznań**  
ul. Szwajcarska 3  
Poradnia Proktologiczna  
Tel. 61 873 90 66
- **60-479 Poznań**  
ul. Juraszów 7/19  
Poradnia Proktologiczna  
Tel. 61 821 22 43
- **61-866 Poznań**  
ul. Garbary 15  
Poradnia Stomijna  
Tel. 61 885 05 79
- **60-335 Poznań**  
ul. Przybyszewskiego 49  
Poradnia Stomijna  
Tel. 61 869 15 69

**ZACHODNIOPOMORSKIE**

- **75-452 Koszalin**  
ul. Jana Pawła II 21  
Spondylus  
Tel. 665 035 035 wew. 4
- **70-454 Szczecin**  
al. Jana Pawła II 39  
Spondylus  
Tel. 666 035 035 wew. 3

Regionalne oddziały Polskiego Towarzystwa  
Stomijnego POL-ILKO [www.poliilko.pl](http://www.poliilko.pl)

**Białystok:** Centrum Aktywności Społecznej, ul. św. Rocha 3, 15-879 Białystok, **kontakt:** Danuta Skutnik, tel. 604 967 220, **adres domowy:** ul. Pułkowa 5/75, 15-143 Białystok, e-mail: bialystok@poliilko.pl, **Bydgoszcz:** ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz, **kontakt:** Jan Łosiakowski, ul. Leszczyńskiego 111/34, 85-137 Bydgoszcz, tel. 787 131 278, e-mail: bydgoszcz@poliilko.pl, **Częstochowa:** HOSP-MED, ul. Armii Krajowej 12/30, 42-202 Częstochowa, **kontakt:** mgr Irena Sikora-Mystek, tel. 34 343 58 57, 514 600 222, e-mail: czestochowa@poliilko.pl, **Gorzów Wlkp.:** ul. Jana Dekerta 1, 66-400 Gorzów Wielkopolski, **kontakt:** Zbigniew Maławski, ul. Słoneczna 83/15, 66-400 Gorzów Wlkp., tel. 606 385 047, e-mail: gorzow@poliilko.pl, **Katowice:** Centrum Organizacji Pozarządowych, Katowice 40-064, ul. Kopernika 14, **kontakt:** Ewa Sienicka, tel. 602 838 082, e-mail: esienicka@tlen.pl, **Kielce:** ul. Artwińskiego 3C, 25-734 Kielce, **kontakt:** Mieczysław Więckowski, ul. Zacisze 6, 25-027 Kielce, tel. 513 353 456, e-mail: kielce@poliilko.pl, **Konin:** ul. 11 Listopada 9, 62-500 Konin, **kontakt:** Stanisław Stencel, Grochowy 59, 62-574 Rychwał, tel. dom. 63 248 36 17, e-mail: konin@poliilko.pl, **Koszalin:** Oddział Regionalny Koszalin, 75-501 Koszalin ul. Piłsudskiego 11-15 pokój 126, **kontakt:** Kwiryn Buzalski, ul. M. Karłowicza 46B/1, 75-563 Koszalin, tel. kom. 729 995 616, e-mail: koszalin@poliilko.pl, **Kraków:** ul. Pomorska 1, 30-039 Kraków, Salon Medyczny Life+, **kontakt:** Grażyna Włodarczyk, ul. Stachewicza 17/102, 31-303 Kraków, tel. 502 338 436, e-mail: krakow@poliilko.pl, **Lublin:** **kontakt:** Stanisław Majewski, 21-017 Łęczna, ul. Obrońców Pokoju 11/VI, tel. 0501 59 39 45, e-mail: lublin@poliilko.pl, **Łódź:** Łódzkie Stowarzyszenie Stomijne, **kontakt:** Krystyna Taczała, ul. 6 Sierpnia 84/86, 90-646 Łódź, tel. 534 480 711, **Ostrowiec Świętokrzyski:** ul. H. Sienkiewicza 70, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, **kontakt:** Andrzej Łoboda, tel. 737 593 254, e-mail: ostrowiec@poliilko.pl, **Płock:** ul. Medyczna 19, 09-400 Płock, **kontakt:** Barbara Krakowska, ul. Wyszyńskiego 27/37, 09-500 Gostynin, tel. kom. 606 217 126, e-mail: plock@poliilko.pl, **Poznań:** ul. Przybyszewskiego 49, 60-355 Poznań, **kontakt:** Alicja Smolarkiewicz, Poznań, os. Lecha 18 m. 30, tel. 61 877 77 36, e-mail: poznan@poliilko.pl, **Rzeszów:** ul. Słowackiego 11, 35-304 Rzeszów, **kontakt:** Prezes Józefa Grządziel, tel. 666 665 007, e-mail: rzeszow@poliilko.pl, **Słupsk:** Centrum ds. Organizacji Pozarządowych, ul. Niedziałkowskiego 6, 76-200 Słupsk, **kontakt:** Prezes Wioleta Kiepińska, tel. 664 332 442, e-mail: slupsk@poliilko.pl, **Szczecin:** al. Jana Pawła II 42; 70-415 Szczecin, (wejście od ul. Śląskiej, 1 piętro), **kontakt:** Jolanta Matalewska, ul. Chodkiewicza 1/15, 70-344 Szczecin, tel. 783 989 388, e-mail: szczecin@poliilko.pl, **Tarnobrzeg:** **kontakt:** Zygmunt Bogacz, ul. Sandomierska 85, 39-432 Gorzyce, tel. 15 836 25 91, tel. kom. 694 312 007, e-mail: tarnobrzeg@poliilko.pl, **Tarnów:** ul. Najświętszej Marii Panny 3, Tarnów, **kontakt:** Danuta Sajdak, ul. M. Dąbrowskiej 24/7, 33-100 Tarnów, tel. 501 207 246, e-mail: tarnow@poliilko.pl, **Warszawa:** Szpital Bielański Oddział Chirurgii Ogólnej, ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa, pawilon H, pok. 232, tel./faks 22 115 10 47, **kontakt:** Dorota Kaniewska, al. Niepodległości 137/141 m. 38, 02-570 Warszawa, tel. 22 646 27 05, 691 739 924, e-mail: warszawa@poliilko.pl, **Wrocław:** **kontakt:** Stanisław Struś, ul. Bojaskowskiego 2/40, 87-810 Wrocław, tel. 604 092 422, **Zielona Góra:** ul. Zyty 26, 65-046 Zielona Góra, **kontakt:** Waldemar Maniak, ul. Zielonogórska 61, 67-100 Nowa Sól, tel. 68 387 52 39, 503 477 045, e-mail: zielonagora@poliilko.pl.

„SenSura Mio Concave obejmuje moją przepuklinę, idealnie dopasowując się do kształtu ciała.”

Rachel, użytkowniczka SenSura Mio Concave



## SenSura<sup>®</sup> Mio Concave



To pierwszy przylepiec zaprojektowany specjalnie dla osób mających wypukły kształt ciała wokół stomii.

- 1 Zakrzywiona płytkę stomijna w kształcie gwiazdy ściśle przylega do wypukłości.
- 2 Wbudowany pierścień stabilnie podtrzymuje stomię. Wskazuje także, miejsce, w którym należy zastosować nacisk w trakcie aplikacji.
- 3 Strefy dopasowania na krawędzi zewnętrznej „obejmują” brzuch i podążają za ruchami ciała.

Masz pytania dotyczące produktów lub usług Coloplast?  
Skontaktuj się z nami i zadzwoń pod bezpłatny numer 800 300 300  
Telefoniczne Centrum Pacjenta  
czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 18.00



Telefoniczne  
Centrum Pacjenta  
Coloplast  
800 300 300

