



Nr 1 (1), jesień 2016
Bezpłatny kwartalnik

KOLORY ŻYCIA

Jak właściwie
dobrać
SPRZĘT
STOMIJNY?

Po co nam ten
BŁONNIK?

SZYMON:
Jestem szczęśliwy!

Stomiku,
NIE JESTEŚ SAM!



Szymon Schmidt jest uśmiechniętym, pełnym energii siedemnastolatkiem. Ma stomię. Wraz z mamą opowiadają, jak wygląda ich codzienne życie.



Jak dbać o kręgosłup, by służył nam bezboleśnie przez całe życie? Dowiedz się, jak zachować prawidłową postawę i które formy ruchu wybrać.



W odpowiedniej do indywidualnych potrzeb diecie nie może zabraknąć błonnika. Czy wiesz, dlaczego jest tak ważny w prawidłowym odżywianiu?

NOWOŚCI I WYDARZENIA

4 Coloplast jest światowym liderem w intymnej opiece zdrowotnej Drodzy Czytelnicy...

CIEKAWOSTKI

5 Jedz imbir na zdrowie
6 (Nie)szkodliwy gluten?

WYWIAD Z PIEŁĘGNIARKĄ

8 Stomiku, nie jesteś sam!

PIELĘGNACJA STOMII

10 Jak właściwie dobrać sprzęt stomijny?

POMAGAMY

14 Nie bój się prosić o pomoc
15 Telefoniczne Centrum Pomocy Pacjenta Coloplast

WYWIAD Z PACJENTEM

16 Szymon: Jestem szczęśliwy

PSYCHOLOGIA

18 Stomia to twój przyjaciel

DBAM O SIEBIE

20 Co mnie łupie w kręgosłupie...
23 Jak ryba w wodzie – stomik na basenie

DIETA

24 Po co nam ten błonnik?

KĄCIK MODOWY

26 Jak dobrać strój do sprzętu stomijnego i czuć się komfortowo?

LECZENIE RAN

28 Nowoczesne opatrunki – prawdziwa odpowiedź na trudną ranę!

KĄCIK MEDYCZNY

30 Zaparcia i biegunki – pozbyć się ich raz na zawsze!
33 Niedoceniana witamina C

TAM ZNAJDZIESZ POMOC

34 Dane kontaktowe

Wydawca:

Coloplast Sp. z o.o.
ul. Infancka 4, 00-189 Warszawa
tel.: +48 (22) 535 60 00, faks: +48 (22) 535 60 74
www.coloplast.pl

Zespół redakcyjny Coloplast Sp. z o.o.:

Zespół redaktorów zarządzających: Zuzanna Grodzicka, Agnieszka Nestorowicz, Katarzyna Skubiszewska
Zespół redaktorów merytorycznych: Emilia Łukasiuk-Stepień, Katarzyna Muszyńska, Aneta Nalewajek, Agnieszka Olszewska, Justyna Pacuła, Paulina Prasuta, Ewelina Świątek, Marta Wolska

Przygotowanie i produkcja:

Agape. Agencja doradcza i wydawnicza
ul. Ciołka 8, 01-402 Warszawa
tel.: +48 (22) 886 62 26
e-mail: biuro@agape.com.pl
www.agape.com.pl

Numer oddano do druku:

21 października 2016 roku

Zdjęcie na okładce:

Pressfoto – Freepik.com

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

Jesteśmy malarzami naszego życia



D

ość dawno udowodniono ogromny wpływ kolorów na nasze życie. Kolory, które nas otaczają, wpływają na naszą psychikę, sprawiając, że czujemy się naładowani energią, radośni, spokojni, a czasem smutni.

Kwartalnik „Kolory Życia” to następcą znanej już Państwu „Błękitnej Wstążki”. Skąd decyzja o zmianie tytułu? „Błękitna Wstążka” była 12 lat temu symbolem wsparcia dla chorych na nowotwór jelita grubego. Dziś błękit nie jest już kolorem symbolizującym choroby nowotworowe jelita grubego.

„Kolory Życia” powstały z potrzeby znalezienia szerszej perspektywy. Choroby zapalne jelit, choroba Leśniowskiego-Crohna, operacje na układzie moczowym, dzieci z zespołem Hirschsprunga to tylko część wskazań do wyłonienia stomii. Tej tymczasowej i tej na całe życie. Nie chcemy skupiać się na chorobie, tylko na życiu, to ono jest tym szerszym spojrzeniem. Dostrzegamy szczególne znaczenie wsparcia dla osób nowo operowanych. Dla nich świat stanął nagle do góry nogami, oni widzą go w szaro-czarnych barwach i nie zawsze udaje im się opuścić tę perspektywę.

Coloplast w Polsce zajmuje się opieką stomijną od 16 lat i wiemy, że czasem wystarczy Państwu jedna rozmowa z kimś, do kogo macie zaufanie, jeden artykuł, który przeczytacie, i coś nagle się zmienia: życie zaczyna nabierać barw.

Wierzę, że ludzie są malarzami, którzy, trzymając w jednej ręce paletę, a w drugiej pędzel, sami malują obraz swojego życia. Mają możliwość wyboru odpowiedniego odcienia po to, aby ich życie nabrało sensu i pełnej harmonii.

Mamy takie duże marzenie, aby nasze „Kolory Życia” pomagały Państwu zmieniać ciemne barwy Waszego życia w jasne.

Przyłącz się do nas i dowiedz się, jak odzyskać nadzieję.



ZUZANNA GRODZICKA
Redaktor naczelna

Coloplast jest światowym liderem w intymnej opiece zdrowotnej

W latach 2012–2015 firma Coloplast była uznana przez grupę 400 pacjentów z całego świata za najlepszą firmę medyczną.*

Centrala firmy Coloplast mieści się w Danii. W 2017 roku będziemy obchodzić 60-lecie swego istnienia. W 1957 roku w Coloplast w Danii rozpoczęła się masowa produkcja pierwszego jednorazowego worka stomijnego, który powstał dzięki pomysłowi duńskiej pielęgniarki Elise Soerensen.

Fabryki produkujące obecnie sprzęt stomijny Coloplast dla pacjentów na całym świecie znajdują się w Moerdrup w Danii i w miejscowości Tatabánya na Węgrzech. Zanim nowy

sprzęt stomijny dotrze do fabryki, musi przejść szereg badań laboratoryjnych i klinicznych potwierdzających jego skuteczność i bezpieczeństwo. Kolejnym krokiem jest uzyskanie szeregu atestów dopuszczających go do zastosowania w medycynie.

Wynika to nie tylko z regulacji prawnych, lecz także z misji, jaka przyświeca od lat pracownikom Coloplast: „Uczyń życie łatwiejszym dla ludzi z potrzebami z zakresu intymnej opieki zdrowotnej”. ●

*Dane pochodzą z badania PatientView.



Drodzy Czytelnicy...

Chcemy, abyście mieli swój udział w powstawaniu naszego magazynu. Dlatego, jeśli macie do nas jakieś pytania, sugestie co do tematów, które Waszym zdaniem powinniśmy poruszyć, bądź też chcielibyście po prostu podzielić się z nami swoją historią, zachęcamy Was do nadsyłania listów, pocztówek, czy też e-maili.

Najciekawsze z nich będziemy publikować na łamach kolejnych wydań „Kolorów Życia”.

Piszcie do nas na adres:

Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa
z dopiskiem „Listy do redakcji” lub też na adres e-mail:

centrum.pacjenta@coloplast.com

Zapraszamy do kontaktu!

Jedz imbir na zdrowie

W Polsce dotychczas imbir znany był jako egzotyczna przyprawa. Coraz częściej znajduje zastosowanie nie tylko w kuchni, lecz także w domowej apteczce.



Katarzyna Muszyńska
Pielęgniarka, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Imbir lekarski stosowany jest od tysięcy lat w krajach arabskich, Indiach i Chinach. Imbir działa między innymi: przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybicznie. Reguluje pracę jelit, zmniejsza wzdęcia, eliminuje zaparcia i zgagę, a także działa kojąco podczas biegunek. Imbir przynosi ulgę w bólach mięśniowych.

Wyciągi z kłącza imbiru zapobiegają także procesom degeneracji chrząstki kostno-stawowej i pomagają w jej regeneracji. Jest także skuteczny w łagodzeniu choroby lokomocyjnej i wymiotów.

Regularnie stosowany może zmniejszać intensywność ataków migreny. Poprawia również krążenie skórne, mózgowe, wieńcowe oraz krążenie w kończynach. Działa przeciwzakrzepowo, pobudza zastoje krwi i reguluje poziom ciśnienia tętniczego.

Pamiętaj o tym, że imbiru nie łączymy z ziołami. Świetnie za to komponuje się z przyprawami korzennymi takimi, jak: goździki, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa i pieprz. ●



Świeży imbir polecany jest też w porze jesienno-zimowej do sporządzania ciepłych napojów. Ma działanie rozgrzewające.

Przepis na herbatkę imbirową

Składniki:

- korzeń imbiru ok. 5 cm (starty na tarce lub drobno pokrojony)
- 0,5 l wody
- brązowy cukier lub miód
- plasterki cytryny

Przygotowanie:

Umyty i obrany imbir należy zalać wodą i gotować na małym ogniu około 15 min. Wywar można na koniec posłodzić cukrem bądź miodem oraz dodać plasterki cytryny. Napój pić ciepły po posiłku.

Kupon prenumeraty kwartalnika „Kolory Życia”

Zamawiam bezpłatną prenumeratę „Kolorów Życia”

Imię Nazwisko
Ulica Nr domu Nr mieszkania Kod
Miejscowość Województwo
Data Czytelny podpis

Chcę poznać produkty Coloplast dostosowane do moich potrzeb (podaję dodatkowe dane)

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

Zamówienie należy odesłać na adres: Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa

- Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych i danych mojego dziecka* zawartych w niniejszym formularzu przez Coloplast. Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie przy ul. Inflanckiej 4, w celach statystycznych, marketingu własnych produktów i usług, doboru odpowiednich produktów służących do zaopatrzenia i pielęgnacji stomii, przekazywania treści marketingowych, informacyjnych i edukacyjnych oraz badania opinii o oferowanych produktach (*skreślić, gdy nie ma zastosowania).
- Wyrażam zgodę na używanie telekomunikacyjnych urządzeń końcowych dla celów marketingu bezpośredniego zgodnie z art. 172 ust 1 Ustawy z 16 lipca 2004 roku Prawo telekomunikacyjne.
- Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji handlowych w rozumieniu art. 10 ust. 2. Ustawy z 18 lipca 2002 roku o świadczeniu usług drogą elektroniczną na podany przeze mnie adres poczty elektronicznej i numer telefonu.

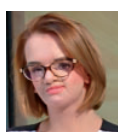
Data Czytelny podpis

Coloplast Sp. z o.o., z siedzibą w Warszawie, przy ul. Inflanckiej 4 (dalej jako Coloplast) jako Administrator danych informuje, że podane dane osobowe będą przetwarzane w celu zawarcia i realizacji umowy prenumeraty kwartalnika „Kolory Życia” oraz w celach statystycznych. Za odrębnie wyrażonymi zgodami, podane przez Panią/Pana dane osobowe będą przetwarzane w celu przekazywania treści marketingowych o produktach i usługach oferowanych przez Coloplast, treści informacyjnych, edukacyjnych, doboru odpowiednich produktów stomijnych, prowadzenia badań statystycznych, badań opinii o oferowanych produktach oraz w celu przesyłania informacji handlowych. Powyższe zgody obejmują także prawo do przetwarzania danych osobowych przez podmioty trzecie na wyłączone zlecenie Coloplast. Każdej osobie przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych jest dobrowolne.



Dieta bezglutenowa zaczyna zyskiwać na popularności. Na rynku spożywczym mamy szeroki wybór: chleba, bułek, ciastek i ciasteczek bezglutenowych. Jej zwolennicy uważają, że eliminacja glutenu z diety pomaga w pozbyciu się nadwagi, likwiduje bóle brzucha, wzdęcia, bezsenność, bóle reumatyczne. Czy mamy do czynienia z nową modą, faktem naukowym czy ze zbiorową histerią?

(Nie)szkodliwy gluten?



Ewelina Świątek
Psychodietetyk, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Głośno o glutenie zrobiło się w 2011 roku po opublikowaniu wyników badań profesora Petera Gibsona – gastroenterologa z Monash University w Australii. Wykazał on, że gluten może wywoływać zaburzenia żołądkowo-jelitowe nawet u zdrowych osób. Upośledza wchłanianie pokarmów i w efekcie prowadzi

do wyniszczenia organizmu. W świat poszła więc informacja: gluten szkodzi także zdrowym ludziom.

Kolejnym lekarzem, będącym zwolennikiem diety bezglutenowej, jest

kardiolog dr William Davis. Twierdzi, że organizm zatrzuwa pszenica, która przyczynia się do takich chorób, jak: choroby serca, nadciśnienie, niektóre nowotwory, alergie, migreny, otyłość, bóle stawów czy osteoporoza. To nadmierna konsumpcja pszenicznych chlebów, bułek czy pieczywa cukierniczego jest przyczyną cukrzycy i otyłości.



Orzechy i migdały to jedne z najzdrowszych produktów. Dietę bezglutenową uzupełniają w potrzebne składniki odżywcze

Komu szkodzi gluten?

Gluten jest białkiem powszechnie występującym w nasionach: pszenicy, żyta i jęczmienia. Kwestią dyskusyjną jest owies. Uważa się, że białko zawarte w owsie – tzw. awenina – nie powoduje reakcji immunologicznej typowej dla celiakii (nietolerancja na gluten) w takim stopniu, jak pszenica, żyto czy jęczmień.

Nasi dalecy przodkowie nie uprawiali ziemi, a więc nie jedli zbóż. Żywili się tym, co upolowali i znaleźli w lesie. Okazuje się, że nasze geny od tamtego czasu niewiele się zmieniły. Dlatego nie wszyscy jesteśmy przystosowani do trawienia zbóż. Mówiąc dokładniej, nie każdy ma konieczne do tego geny. Szacuje się, że nietolerancja glutenu może obejmować kilkanaście procent populacji. Nietolerancja glutenu może być przyczyną celiakii, alergii na gluten i nadwrażliwości na gluten.

Celiakia (choroba trzewna)

Celiakia jest zapalną, autoimmunologiczną chorobą jelita cienkiego, spowodowaną trwałą nietolerancją glutenu. Występuje u osób z predyspozycją genetyczną – często ujawnia się w dzieciństwie, a ryzyko zachorowania jest większe u osób, których najbliżsi krewni chorują na celiakię. Prowadzi do uszkodzenia jelit w postaci zaniku kosmków jelitowych, co z kolei uniemożliwia prawidłowe trawienie i wchłanianie składników odżywczych. W przypadku zdiagnozowania celiakii należy przestrzegać diety bezglutenowej przez całe życie.

Alergia na gluten

Występuje, gdy układ odpornościowy wytwarza przeciwciała przeciwko substancji znajdującej się w pożywieniu, czyli traktuje gluten jako czynnik chorobotwórczy. Podstawą leczenia alergii na gluten jest eliminacja glutenu z diety. Gluten w przypadku alergii można wyeliminować tylko na pewien



Szukaj produktów z przekreślonym kłosem

Produkt uznawany jest za bezglutenowy, jeśli jego producent gwarantuje, że zawiera on poniżej 20 mg/kg glutenu. Można go wówczas oznaczyć symbolem przekreślonego kłosa, jak na rysunku.

Znak ten jest polskim i międzynarodowym symbolem oznaczającym bezpieczną żywność bezglutenową.

czas, nie ma konieczności stosowania diety bezglutenowej przez całe życie. Nie ustalono, jak długo stosuje się dietę bezglutenową, decyzja należy do lekarza.

rzywa. Za bezglutenowe uznaje się również produkty przetworzone, w których, według ustaleń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zawartość glutenu nie przekracza 20 mg na kg i oznacza się je znakiem przekreślonego kłosa. Badania wykazują, że wystarczy miesiąc diety bezglutenowej, by spowodować wzrost patologicznej flory jelitowej, a spadek korzystnej, zatem gluten ma korzystny wpływ na florę jelitową.

Zabronione w diecie bezglutenowej

Chodzi o takie pożywienie, jak: pszenica (także orkisz), jęczmień, żyto i zwykły owies, i wszystkie produkty z ich dodatkiem. Gluten pszeniczny stał się

Nadmierna konsumpcja pszenicznych chlebów, bułek czy pieczywa cukierniczego przyczynia się m.in. do chorób serca, nadciśnienia, alergii, migren, bólów stawów, cukrzycy i otyłości.

Nadwrażliwość na gluten

To przypadek nietolerancji, w których badania diagnostyczne wykluczyły celiakię i alergię na gluten. Spożycie tego białka powoduje takie objawy, jak: bóle brzucha, wysypkę, bóle głowy, uczucie zmęczenia, biegunkę lub zaparcia, wzdęcia, uczucie przelewania w jelitach. U wielu osób nadwrażliwość na gluten bywa mylnie diagnozowana jako zespół jelita drażliwego lub inne zaburzenie jelitowe o naturze psychosomatycznej.

Co można jeść w diecie bezglutenowej?

Produktami naturalnie bezglutenowymi są: kukurydza, ryż, ziemniaki, soja, proso, gryka, maniok, soczewica, fasola, orzechy, a także mięso, owoce i wa-

także ekonomicznym wypełniaczem wielu przetworzonych produktów, nawet tych, w których się go nie spodziewamy, np. kiełbas, wędlin czy leków.

(Nie)modny gluten?

Z glutenem jest jak ze wszystkim – najważniejszy jest umiar i świadomość, że zboża są podstawą piramidy żywienia człowieka i powinny być składnikiem codziennej diety. U zdrowych osób gluten spożywany w niewielkich ilościach nie powoduje zaburzeń ze strony układu pokarmowego. Nie ma więc potrzeby, by całkowicie eliminować go z pożywienia. W przypadku, gdy rozpoznano celiakię, alergię czy nadwrażliwość na gluten, należy być pod opieką doświadczonego dietetyka, który ułoży właściwą dietę. ●



Stomiku, nie jes

Wywiad z Katarzyną Witkowską, pielęgniarką stomijną z 30-letnim doświadczeniem.

Kolory Życia: Pani Kasiu, jest Pani pielęgniarką z wielkim doświadczeniem w pracy z pacjentami stomijnymi. Jak rozpoczęła się Pani przygoda z pielęgniarstwem? Skąd pomysł na taki zawód?

Katarzyna Witkowska: Na początku wcale nie miałam być pielęgniarką. Marzył mi się... zakon. Chciałam iść do zakonu klarysek, gdzie zajmowano się właśnie pielęgniarstwem. Jednak potem, z biegiem czasu, moje nastawienie zmieniło się i stwierdziłam, że jako osoba świecka także mogę pomagać ludziom. Postanowiłam zostać pielęgniarką.

A dlaczego akurat pacjenci stomijni?

Tacy pacjenci od zawsze byli mi bardzo bliscy, to właśnie im poświęcałam najwięcej czasu. Od początku mojej drogi zawodowej, od połowy lat 80. XX wieku, bo pielęgniarką stomijną jestem już 30 lat. Ci pacjenci zawsze byli specyficzni – wymagali więcej czasu i pomocy niż pozostali. Gdy tylko zaczęłam pracę w zawodzie i zetknęłam się z pacjentami stomijnymi, to właśnie nimi zajmowałam się najwięcej.

Potrzeba zdecydowanie więcej miejsc, gdzie pacjent mógłby otrzymać pomoc, np. w poradniach stomijnych, których jest w Polsce jak na lekarstwo.

Czym w takim razie różni się opieka nad pacjentem stomijnym w porównaniu z innymi pacjentami?

Pacjent stomijny od początku ma problem natury psychologicznej, bo zmienia się jego obraz własnego ciała. Łączy się to z izolowaniem się pacjenta, ponieważ taki pacjent po prostu się wstydzi. Te osoby zawsze mnie tym ujmowały – swoim zażenowaniem, bezradnością, niektórzy popłakaliwali, więc poświęcałam im dużo czasu. Kluczem do sukcesu jest edukacja i odpowiednie przeszkolenie pacjenta.

No właśnie, skoro jesteśmy przy edukacji, mówi Pani o tym, jak niezwykle jest ona ważna. Co jest najważ-

niejsze w opiece nad pacjentem, który dopiero ma mieć operację?

Kluczowe jest przede wszystkim wyznaczenie miejsca stomii. Tłumaczę pacjentowi, że wyznaczmy je wcześniej, zobaczymy, jak to miejsce zachowuje się pod kątem pielęgnacji, zobaczymy, czy nie będą przeszkadzały ubrania. Do tego istotna jest możliwość przyklejenia sprzętu stomijnego jeszcze przed operacją – jeśli tylko operacja jest planowana, a nie odbywa się w trybie nagłym – żeby pacjent miał realną możliwość oswoić się z faktem noszenia worka. Pokazuję sprzęt, omawiam jego zalety, a wtedy pacjent staje się spokojniejszy, chce wiedzieć więcej i współpracować.

Jak wygląda czas już po operacji, ten pierwszy etap i Pani praca z takim pacjentem?

Pierwszy okres jest bardzo trudny. Nie zawsze istnieje techniczna możliwość idealnego zaopatrzenia stomii ze względu na bliskość świeżej rany pooperacyjnej i dużą bolesność tego miejsca. Niezwykle ważne na tym etapie jest stałe mówienie, jak stomię i skórę wokół niej należy pielęgnować, jak zmieniać sprzęt. Stomia na samym początku ma inny kształt i rozmiar, jest obrzęknięta i dopiero zaczyna się obkurczać – dlatego tak istotne jest, by na bieżąco ją mierzyć i docinać w przylepcu otwór właściwej wielkości tak, aby zapobiec podciekaniu treści jelitowej. Informuję również pacjenta, że w ramach Programu Opieki Pooperacyjnej Coloplast spotkam się z nim dwa razy już po wyjściu ze szpitala, aby nauczyć go właściwej pielęgnacji i omówić wszelkie kwestie, które go nurtują. Mówię oczywiście także o tym, że są specjalne akcesoria do pielęgnacji stomii, które pomagają w radzeniu sobie z problemami.

Skoro już przy nich jesteśmy, czy w swojej pracy używa Pani dodatkowych akcesoriów?

Oczywiście, stosuję akcesoria Brava, gdyż pomagają zaradzić różnym problemom. W pierwszym etapie używam pasty Brava, w paskach bądź w tubce, dzięki której można uszczelnić nierówności wokół stomii, wyrównać je. Polecam także chusteczki Brava, zwłaszcza w podróży, gdyż są niezwykle wygodne, a nie zajmują dużo miejsca. No i zdecydowanie niezastąpiony jest puder Brava – wchłania wilgoć i zmniejsza podrażnienie skóry, bardzo go polecam.

teś sam!

Pani Kasiu, a co z samym sprzętem? Jaki powinien być idealny sprzęt stomijny dla nowego pacjenta?

Przede wszystkim przylepiec takiego sprzętu musi być bardzo elastyczny, aby dobrze przylegał do ciała, by przy użyciu jak najmniejszej siły dobrze się trzymał, był szczelny i nie odparzał skóry. W taki przylepiec wyposażony jest sprzęt SenSura Mio Coloplast. Jest to rewelacyjny sprzęt i pacjenci są z niego bardzo zadowoleni. Osobiście najbardziej lubię sprzęt jednoczęściowy, właśnie SenSura Mio.

A co w przypadku stomii w trudno dostępnych miejscach? Czy Pani zdaniem są w tym zakresie jakieś potrzeby pacjentów, które pozostają niezaspokojone przez obecnie dostępny sprzęt stomijny?

Na moim oddziale najczęściej mam do czynienia ze stomiami umiejscowionymi właśnie w takich problematycznych sferach, typu fałdy, albo ze stomiami wklęsłymi. I właśnie z tymi jest największy problem, gdyż tu potrzebny jest sprzęt typu convex, czyli wypukły, który wypchnie stomię nieco do przodu. Jednak potrzeba różnego stopnia tego wypchnięcia – raz większego raz mniejszego. I to jest właśnie największa bolączka – dobór odpowiedniego sprzętu typu convex.

Jak ocenia Pani aktualny stan opieki nad osobami ze stomią w Polsce? Czy dostrzega Pani jakieś problemy?

Uważam, że zbyt mały nacisk kładzie się na edukację pacjenta, na jego przeszkolenie. Niestety, często pacjent jest tuż po wyjściu ze szpitala pozostawiony sam sobie. Potrzeba zdecydowanie więcej miejsc, gdzie mógłby otrzymać pomoc, np. w poradniach stomijnych, których jest w Polsce jak na lekarstwo. Pobyt w szpitalu trwa jedynie kilka-, kilkanaście dni, więc potrzeba profesjonalnej pomocy już po opuszczeniu murów szpitalnych – w tym zakresie widzę duże braki.

Pani Kasiu, na koniec naszej rozmowy pytanie: co chciałaby Pani powiedzieć naszym czytelnikom,



Katarzyna Witkowska

Pielęgniarka oddziałowa w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Płocku na II oddziale chirurgii ogólnej i onkologicznej.

Prywatnie: uwielbia czytać książki i podróżować, największą jej pasją pozostaje praca i pomaganie innym ludziom.

nowo operowanym osobom ze stomią, które będą czytać pierwsze wydanie „Kolorów Życia”?

Chcę im powiedzieć, żeby się nie martwili. Fakt, że mają stomię, nie jest końcem świata. Jej wyłonienie to zabieg ratujący życie i zdrowie. Ponadto obecnie dostępny jest na rynku tak wspaniały sprzęt, że z większością problemów można sobie poradzić. Dodatkowo chcę wszystkich zachęcić do pozytywnego nastawienia – wtedy cały proces rekonwalescencji przebiega znacznie sprawniej. Głowa do góry! ●



Jak właściwie dobrać sprzęt stomijny?

W okresie po operacji wyłonienia stomii pacjenci zmagają się z trudną do podjęcia decyzją o dobraniu właściwego sprzętu stomijnego. Wyboru nie ułatwia fakt, że występuje on w bardzo szerokim asortymencie. Nie wstydź się poprosić o pomoc swoją pielęgniarkę, czy zadzwonić na infolinię Coloplast. Uwierz, że masz szansę na powrót do codzienności po wyłonieniu stomii.



Katarzyna Muszyńska
Pielęgniarka, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Zdarza się, że po wyjściu ze szpitala pacjenci podejmują nieprzemyślane decyzje o wyborze sprzętu stomij-

nego. Dlatego istotną sprawą dla personelu medycznego po operacji wyłonienia stomii jest odpowiednia edukacja pacjenta i jego rodziny, jak żyć ze stomią. Decyzja, z jakich worków będzie korzystać pacjent, często zapada już na oddziale. Natomiast jeżeli pacjent po wyjściu ze szpitala nie wie, jaki worek będzie odpowiedni do jego stomii, nie warto eksper-

mentować. Najlepiej zasięgnąć porady u specjalisty w tej dziedzinie. Pacjent ma do wyboru poradę pielęgniarki, zgłoszenie się do poradni stomijnej, jeżeli na jego terenie taka działa, poproszenie o pomoc sprzedawcę w sklepie medycznym lub telefon na **bezpłatną infolinię Centrum Pacjenta Coloplast** pod numerem: **800 269 579**.



Pamiętaj o docięciu w przyklepcu odpowiedniego otworu



Delikatnie dociśnij i wygładź przyklepiec na całej jego powierzchni



Worek SenSura Mio
jednoczęściowy zamknięty

Worek Sensura Mio dwuczęściowy
zamknięty z zameczkiem Click



Płytką stomijną do worka
dwuczęściowego



Worek SenSura Mio jednoczęściowy
otwarty z ujściem zapinanym
na rzepy Hide-away



Worek Sensura Mio urostomijny

Najważniejszym kryterium doboru sprzętu stomijnego jest przylepiec. Właściwy przylepiec charakteryzuje się natychmiastową przylepnością i przyleganiem. Z drugiej strony nie może zbyt silnie przywierać do skóry,

*Aby życie ze stomią
było łatwiejsze,
a powrót
do codzienności
prostszy, obserwuj
stomię i obszar skóry
wokół niej. Zadbaj
o dobór odpowiedniego
sprzętu stomijnego tak,
aby czuć się pewniej
i bezpieczniej.*

ponieważ utrudnione odrywanie przylepca może powodować groźne uszkodzenie naskórka. Przylepiec podczas zdejmowania powinien odchodzić w całości, być spójny, nie rozrywać się na kawałki i nie zostawiać na skórze żadnych resztek. Przylepiec musi być również elastyczny, aby podczas ruchu podążał za ruchem ciała. Warto również pamiętać o tym, że przylepiec powinien być odporny na mycie i mieć wysoką chłonność.

Przy doborze sprzętu stomijnego trzeba pamiętać również o tym, że stomia może zmieniać swój wygląd, a w tym także rozmiar. Początkowo dobrany sprzęt nagle może okazać się nieodpowiedni. Tuż po operacji widoczne jest stopniowe obkurczanie się wyłonionej stomii, a w późniejszych etapach może pojawić się przepuklina bądź stomia może się zapadać. Dlatego bardzo ważna jest obserwacja stomii, jej pomiar i okresowe konsultacje z lekarzem, pielęgniarką stomijną.

PORADA EKSPERTA WYDANIA



**KATARZYNA
WITKOWSKA**

Pielęgniarka oddziałowa
w Wojewódzkim Szpitalu
Zespolonym w Płocku

na II oddziale chirurgii ogólnej
i onkologicznej.

Sprzęt stomijny zawsze musi być odpowiednio dobrany do posiadanej stomii. Może się zdarzyć, że sprzęt spełniający swoje zadanie w pierwszym okresie po operacji nie zapewni bezpieczeństwa w późniejszym okresie. Dlatego tak ważny jest kontakt pacjenta z pielęgniarką stomijną, która będzie obserwować zmiany zachodzące wokół stomii, jak i w niej samej, i jednocześnie modyfikować i dobrać sprzęt. Moje doświadczenie mówi, że jeśli mamy do czynienia ze stomią prawidłową, w zasadzie każdy sprzęt się sprawdzi, ale jeżeli stomia jest wklęsta lub płaska, w fałdzie skórny bądź w otoczeniu dużej ilości skóry, często marszczącej się lub zaginającej, to najczęściej sprawdza się przylepiec typu convex.

Bezpłatna
infolinia
Centrum Pacjenta
Coloplast
800 269 579





PIELĘGNACJA STOMII



ZASADY, KTÓRYMI NALEŻY KIEROWAĆ SIĘ W DOBORZE SPRZĘTU STOMIJNEGO

1 Wybór sprzętu uzależniony jest od rodzaju stomii.

Wyróżnia się trzy rodzaje stomii: kolo-, ileo- i urostomię. W przypadku wszystkich stomii mamy do wyboru system jednoczęściowy (przyklepiec jest zintegrowany z workiem) i dwuczęściowy (płytką stomijną i worek stanowią oddzielne elementy). W przypadku kolostomii, gdzie treść jelitowa jest częściej stała, można stosować worki otwarte z okienkiem (np.: **SenSura** o kodzie produktu **15281**, **SenSura Mio** – **104510**) i zamknięte z okienkiem (np.: **SenSura** – **15030**, **SenSura Mio** – **108810**). Przy ileostomii sprawdzą się worki otwarte i płytka odporna na wymywanie (np. **płytką SenSura Xpro** – **100250**). Przy urostomii do wyboru są worki ze specjalnym ujściem, które można potączyć również z workiem do zbiórki moczu. Płytki Xpro są przeznaczone do specjalnej ochrony przed działaniem żrącej treści jelitowej bądź moczu, dlatego będą odpowiednie zarówno przy ileostomii, jak i urostomii.

2 Zmierz średnicę swojej stomii.

Zapamiętaj rozmiar swojej stomii, ponieważ będzie potrzebny do wyboru odpowiedniego worka. Dla przykładu modele jednoczęściowe worek otwarty **SenSura** (np. **15281**) oraz worek zamknięty **SenSura** (np. **15470**) przeznaczone do kolostomii i ileostomii mają

maksymalną możliwość docięcia 76 mm. Sprzęt dwuczęściowy ma kilka rozmiarów płytek, od „40” do „70”. Dla przykładu do stomii o średnicy 34 mm odpowiednia będzie płytka „40” **SenSura** o kodzie **100150**. Stomią powyżej 35 mm powinna być już zaopatrzona w płytkę „50”. Stosując system dwuczęściowy, można swobodnie zmieniać rozmiary worków, dopasowując je do rozmiaru i aktywności, jaką wykonuje pacjent. Do pomiaru stomii mogą służyć miarki Coloplast, które dołączane są do wyprawki wydawanej pacjentowi w szpitalu. Każdy przyklepiec ma naklejoną podziałkę, która ułatwia użytkownikowi wycięcie otworu o wymierzonej już wcześniej średnicy. Docinaj przyklepiec 1–2 mm więcej niż średnica stomii. Wycięcie zbyt dużego otworu odstąpi skórę, na którą może podciekać treść jelitowa czy mocz, a w dalszej konsekwencji mogą powstać podrażnienia czy rany na skórze. Z kolei zbyt ciasno docięty otwór będzie niepotrzebnie uciskał i ocierał brzegi stomii.

3 Przyjrzyj się z bliska, jak wygląda twoja stomia. Czy wystaje ponad skórę, jest płaska, a może zapadnięta?

Prawidłowa stomia powinna wystawać ponad skórę. Pamiętaj, że początkowo wystająca stomia może się zapadać. W przypadku stomii wystającej ponad skórę wystarczy

płaski przyklepiec (np. do kolostomii worek otwarty **SenSura** – **15281**). Natomiast do stomii wklęsłej najlepsza będzie płytka typu convex (np.: do ileostomii model jednoczęściowy **SenSura** – **15209** lub model dwuczęściowy – **płytką 110250**). Płytki convex zaprojektowane są w taki sposób, aby delikatnie unieść stomię i zabezpieczyć skórę przed wyciekami.

4 Obserwuj skórę wokół stomii. Czy jest równa, pofałdowana, czy nie ma blizn, uwypukleń?

Oceń, jak wygląda obszar skóry wokół stomii i sprawdź, czy stomia nie jest umiejscowiona we wgłębieniu. Przy równej skórze bez żadnych zmian sprawdzi się podstawowy płaski przyklepiec. Jeżeli stomia wystaje ponad skórę, ale na skórze są nierówności bądź stomia jest we wgłębieniu, warto przetestować przyklepiec typu convex. Płytki typu convex jest nieco sztywniejsza, ale w przypadku problemowych stomii i nierównej powierzchni skóry taka właśnie ma być, ponieważ ma za zadanie wyrównać powierzchnię skóry. Płaski przyklepiec może sobie nie poradzić z powyższymi problemami. Przy przepuklinie istotne jest z kolei, aby przyklepiec był cienki i bardzo elastyczny, gdyż tylko wtedy będzie mógł dobrze przylegać do skóry i nie odklejać się przy krawędziach (np. **SenSura Mio**).

5 Określ swoje preferencje, jak często chcesz zmieniać sprzęt stomijny.

Worek zamknięty należy wymieniać po jego napełnieniu. Natomiast worek otwarty można opróżniać, dzięki czemu jego wymiana wydłuża się w czasie. Pamiętaj jednak o tym, że sprzęt jednoczęściowy najlepiej maksymalnie pozostawiać na skórze do trzech dni. Dodatkowo używanie sprzętu jednoczęściowego wiąże się z wykonaniem mniejszej liczby czynności, gdyż jest mniej etapów przy jego zakładaniu. W przypadku sprzętu dwuczęściowego płytka z reguły może być dłużej na skórze niż sprzęt jednoczęściowy, ponieważ składa się z dwóch odrębnych części. Pacjent może pozostawić płytkę, a wymienia tylko worek stomijny.

6 Określ swoje preferencje w kwestii wyglądu twojego worka stomijnego i materiału, z jakiego ma być wykonany.

Jeżeli zależy ci na tym, by treść jelitowa była niewidoczna, wybieraj worki w pełni zakryte. Drugim rodzajem są worki przezroczyste z jednej strony, które często są stosowane po operacji, ponieważ umożliwiają obserwację treści jelitowej lub moczu. Worki przezroczyste są też odpowiednie dla osób, które mają problem z założeniem przylepca. Alternatywą pomiędzy jednym a drugim typem worka są worki z okienkiem, gdzie zawsze można podejrzeć zawartość worka i dużo łatwiej można założyć przylepiec. Pacjenci mają również do wyboru materiał, z jakiego jest wykonany worek stomijny. Tworzywo worka powinno być trwałe i przyjazne dla skóry. W asortymencie Coloplast do wyboru są worki cieliste SenSura i Alterna wykonane z flizeliny oraz SenSura Mio wykonana z szarej tkaniny. Materiał SenSury Mio ma właściwości hydrofobowe, dzięki czemu worki nie chłoną wody podczas kąpieli i szybko schną. Ponadto kolor szary jest kolejnym atutem SenSury Mio, ponieważ badania Coloplast udowodniły, że jest mniej widoczny pod ubraniem, nawet pod białą koszulką.

160

Aż tyle rodzajów worków jedno i dwuczęściowych dostępnych jest w ofercie Coloplast w Polsce.



7 Określ swoje preferencje co do wielkości (pojemności) worka.

Do wyboru pacjent ma worki maxi, midi, a w niektórych modelach nawet mini. Worki z mniejszą pojemnością świetnie sprawdzają się na basenie i podczas aktywności fizycznych (np. **Mini Cap Alterna – 5876**).

8 Zbadaj wrażliwość swojej skóry.

Pacjenci z atopową skórą, ze skłonnością do alergii, a także dzieci wymagają doboru przylepca o delikatnym składzie. Wybieraj również takie worki, których zdejmowanie nie będzie stanowiło dodatkowego problemu i nie uszkodzi wrażliwej skóry.

9 Upewnij się, czy nie potrzebujesz dodatkowego wzmocnienia przyczepności płytki za pomocą paska mocującego, ponieważ nie każdy model worka daje taką możliwość.

Dla osób, które chciałyby dodatkowo podtrzymać przylepiec paskiem mocującym, odpowiednie będą worki w systemie dwuczęściowym, ponieważ mają dodatkowo umocowane uszka do płytki. Modele SenSura i Alterna mają dwa uszka. Natomiast SenSura Mio ma cztery uszka, po dwa z każdej strony. Dodatkowe uszka przy przylepku ma również sprzęt jednoczęściowy, ale wyłącznie typu convex. Najlepszym rozwiązaniem jest, aby uszka były umocowane do płytki, a nie

do worka, ponieważ pasek mocujący ma za zadanie podtrzymywać płytkę.

10 Przemyśl przeznaczenie worka, czy ma być to worek dla osoby leżącej, aktywnej fizycznie czy na basen.

Odpowiedz sobie na pytanie, na jakich cechach worka ci zależy. W tym przypadku należy wziąć pod uwagę wymienione preferencje pacjenta dotyczące wyglądu, wielkości, częstotliwości zmian. Najważniejsze jest, aby przylepiec był elastyczny i nie ograniczał ruchów pacjenta. Zawsze warto przed podjęciem decyzji sprawdzić w dłoni, jak ugina się przylepiec. Pamiętaj tylko o zdjęciu folii ochronnej, która pokrywa przylepiec, bo zawsze jest sztywna po to, aby chronić przylepiec przed jego odkształceniem. System jednoczęściowy może być łatwiejszy w obsłudze dla osób z ograniczoną sprawnością rąk, bo do jego założenia wymagana jest minimalna sprawność manualna i niewielka siła w rękach. Ponadto system jednoczęściowy przylega ściśle do ciała, dzięki czemu może być mniej widoczny pod ubraniem. Jeżeli zdecydujesz się na system dwuczęściowy, a zależy ci na tym, by był jak najmniej widoczny pod ubraniem, dobrym wyborem będzie SenSura Mio, która występuje również w wersji dwuczęściowej. SenSura Mio, mimo łączenia mechanicznego, ma dużo cieńszy przylepiec od pozostałych modeli. Zaletą sprzętu dwuczęściowego jest to, że płytkę zakłada się o tyle łatwiej, że stomia jest widoczna w momencie przyklejania przylepca do skóry. Wymagany jest pewien stopień siły i sprawności w rękach, aby połączyć worek z płytką. Z kolei idealny worek na basen to model zamknięty o mniejszej pojemności i z elastycznym przylepkiem. Worek do kąpieli powinien być zarówno dyskretny, jak i dobrze przylegać do skóry. Ważne, by podjął za ruchami ciała podczas aktywności fizycznej (np.: **SenSura Mio – 108810**). O workach do stosowania na basenie czytaj na stronie 23. ●

Nie bój się prosić o pomoc



Dorota Kaniewska

Członek zarządu Warszawskiego Oddziału
Polskiego Towarzystwa Stomijnego POL-ILKO
– stowarzyszenia zrzeszającego osoby ze stomią.

Z chorobą walczy od 16 lat. Wspiera chorych na nowotwór
jelita grubego, dzieli się swoimi doświadczeniami.

„Otrzymuję bardzo dużo telefonów z pytaniami od stomików i osób, u których zdiagnozowano nowotwór jelita grubego. Często się z nimi spotykam. (...) Ogromną satysfakcję sprawia mi uśmiech drugiej osoby. (...) To daje mi siłę do dalszego działania” – tak o swojej działalności na rzecz stomików opowiada Dorota Kaniewska, członek zarządu Warszawskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Stomijnego POL-ILKO.

Kolory Życia: Jakie były powody wyłonienia u Pani stomii?

Dorota Kaniewska: Mój tata zmarł na raka jelita grubego w 1995 roku. Bardzo to przeżyłam. Powinna była zapalić mi się przystawiona czerwona lampka. Myślałam, że problem raka mnie nie dotyczy. Niestety, bardzo się myliłam. Cztery lata później, w wieku 36 lat, wykryto u mnie nowotwór jelita grubego, a dokładnie nowotwór odbytnicy. Po przeprowadzeniu badań lekarze postawili diagnozę: nowotwór złośliwy. Zaczęło się leczenie. Na skutek komplikacji, jakie pojawiły się podczas leczenia, lekarze byli zmuszeni wytonić mi stomię.

Co jest według Pani istotne dla pacjenta podczas walki z chorobą?

Dla mnie ważną rzeczą była jasna informacja na temat choroby i przebiegu leczenia. Na początku mojej walki z chorobą zdecydowanie brakowało opieki psychologa. Zostawiło to duży ślad w mojej psychice. Zamknęłam się w sobie. Unikałam kontaktów z otoczeniem. Przez dwa lata nie wychodziłam z domu. Każdy pacjent powinien być otoczony opieką dietetyka i psychologa. Niestety, nie każdy szpital jest w stanie taką pomoc zapewnić.

Co Panią skłoniło do tego, aby zaangażować się w działalność społeczną na rzecz stomików?

To, że dołączyłam do Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stomijnego POL-ILKO, było przypadkiem. Wcześniej nie byłam osobą działającą społecznie. Z powodu komplikacji trafiłam do Szpitala Bielańskiego w Warszawie. Doktor Marek Szczepkowski, obecnie profesor, zapytał mnie, czy zajmę się wznowieniem pracy Warszawskiego Oddziału POL-ILKO. Nie broniłam się, aczkolwiek nie byłam specjalnie zachwycona. Nie wiedziałam nic na temat stowarzyszenia i działalności. Wszystko potoczyło się szybko, zostałam przewodniczącą Oddziału Warszawskiego. Początki były trudne. Moje życie zmieniło się diametralnie. Po dwóch latach odizolowania zaczęłam stopniowo wracać do normalnego życia.

Na czym polega działalność tej organizacji?

Pierwszorzędną sprawą jest pomoc w powrocie do stanu sprzed choroby. Nie jest to do końca możliwe, bo świadomość posiadania stomii zmienia światopogląd. Z tego powodu rozpadają się małżeństwa, związki. Ludzie zamykają się w czterech ścianach. Wstydzą się o tym mówić i prosić o pomoc. Raz w miesiącu odbywa się spotkanie, na które można przyjść, dowiedzieć się o nowościach w sprzęcie stomijnym, refundacji.

Walczymy o godne warunki. Służymy pomocą, własnym doświadczeniem. Lekarze i pielęgniarki odgrywają ogromnie ważną rolę na początku drogi. Nie są jednak w stanie przekazać takiej wiedzy, jaką może podzielić się osoba, która ma stomię.

POL-ILKO prowadzi wolontariat stomijny. Rola wolontariusza przy łóżku pacjenta jest nie do przecenienia. Chcemy wykorzystać potencjał tych osób. Prowadzimy szkolenia, po zakończeniu każdy dostaje certyfikat uczestnictwa. Jest jeden warunek: trzeba co najmniej rok mieć wyłonioną stomię, akceptować ją i być pozytywnie nastawionym do życia.

Ponadto walczę, by lekarze POZ wykonywali badania *per rectum*. Aż 70 proc. nowotworów końcowego odcinka jelita grubego wykrywana jest podczas tego badania. Nowotwór wcześniej wykryty może być całkowicie wyleczony.

Jak można dołączyć do tej organizacji?

Informacje są na naszej stronie internetowej: www.polilko.pl. Należy wypełnić deklarację członkowską i przestać na adres danego oddziału. Można też przyjść na spotkanie z wypełnio-

ną deklaracją. To upoważnia do bycia członkiem stowarzyszenia. Składka wynosi 25 zł na rok. Chętnie przyjmujemy pomoc specjalistów z dziedzin: dietetyki, psychologii, pielęgniarstwa i fizjoterapii.

Co na co dzień daje Pani siłę do działania?

Otrzymuję bardzo dużo telefonów z pytaniami od stomików i osób, u których zdiagnozowano nowotwór jelita grubego. Często się z nimi spotykam. Mogę służyć własnym doświadczeniem. Ogromną satysfakcję sprawia mi uśmiech drugiej osoby, która wie, jak sobie dalej poradzić. To daje mi siłę do dalszego działania.

Jaki przekaz dla osób nowo operowanych ze stomią mogłaby Pani dzisiaj zakomunikować na łamach naszego kwartalnika?

Nie wstydź się pytać o to, co cię niepokoi. Nie bój się prosić o pomoc. Przekaż te informacje dalej, pomóż innym.

Dziękujemy za rozmowę. ●

Telefoniczne Centrum Pomocy Pacjenta Coloplast

Oferuje pomoc i dostarcza informacje pacjentom stomijnym od wielu lat. Pracują tu doświadczeni specjaliści z wykształceniem medycznym: pielęgniarki, dietetycy i fizjoterapeuci.

Codziennie odbieramy telefony od osób pytających o nowy sprzęt stomijny, stosowanie środków do pielęgnacji stomii, poradnie stomijne, sklepy medyczne w ich miejscowości. Pomagamy w kontakcie z pielęgniarką w przypadku problemów. Wyjaśniamy zasady refundacji, dostarczamy wielu nowych wskazówek pomocnych w rozwiązywaniu codziennych problemów pielęgnacyjnych, wysyłamy formularze wniosków refundacyjnych i materiały edukacyjne dotyczące spraw związanych z życiem ze stomią.

Cieszymy się, że możemy na co dzień pomagać pacjentom już od pierwszych dni po operacji, rozwiewać wątpliwości i wspierać ich w powrocie do codzienności. ●



Czekamy na Państwa telefony w godzinach
8.00–18.00 od poniedziałku do piątku.
 Połączenia na numer
800 269 579
 są bezpłatne, a rozmowy z uwagi na ich intymny charakter prowadzone są w atmosferze pełnej dyskrecji (nie są nagrywane).
 Zachęcamy też do zadawania pytań drogą e-mailową: centrum.pacjenta@coloplast.com i listowną, wysyłając list na adres:
Centrum Pacjenta Coloplast
ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa.



Szymon Schmidt i jego mama, połączeni wspólnym doświadczeniem i świadomością, że nigdy nie wolno się poddawać, dzisiaj chcą podzielić się z naszymi czytelnikami swoimi przeżyciami po operacji wyłonienia stomii.

Szymon: Jestem szczęśliwy

Szymon Schmidt jest uśmiechniętym, pełnym energii siedemnastolatkiem i uczniem jednego z poznańskich technikum. Od dzieciństwa cierpi na dolegliwości związane z polipowatością jelit. Kilka lat temu na jelitach wytworzyła się przetoka, którą lekarze usiłowali przez pół roku leczyć farmakologicznie. Stan Szymona się pogarszał. W pewnym momencie ważył już tylko 25 kg. Pojawił się niedowład nóg, zanik mięśni, miał zniszczoną lekami wątrobę i trzustkę. Ale gdy doszło do najgorszego, czyli zapalenia otrzewnej, życie

uratowali mu lekarze z Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie. Mając do wyboru życie lub śmierć, Szymon, choć pełen obaw, zdecydował się na życie z ileostomią. Po operacji lekarze zapewniali, że to tylko na kilka miesięcy. Ale i to nie był koniec zmagañ Szymona z przeciwnościami losu, bo musiał stoczyć kolejną walkę, tym razem z nowym wrogiem – czerniakiem. Wiele zawdzięcza swojej mamie, która zauważyła niebezpieczne zmiany na skórze i natychmiast zaczęła działać. Mama wspiera Szymona, chroni go i przede wszystkim bardzo

kocha. Chciałaby, aby mógł zostać w przyszłości inżynierem i samodzielnie utrzymywać siebie i rodzinę, którą być może kiedyś założy ze swoją dziewczyną Patrycją.

Szymon: W szpitalu dwa lata po operacji wycięcia jelita grubego zrobiła się przetoka na jelicie. Cała treść spływała mi na kręgosłup, powodując ucisk i ból. Stomia była jedyną metodą ratunku i dawała mi możliwość powrotu do normalnego funkcjonowania.

Mama: Powiem Pani szczerze, do dzisiaj tego żałuję, trzeba było od razu wyłonić stomię. Szymon nie miałby zniszczonych trzustki i wątroby przez leki, nie cierpiałby tak długo z powodu bólu nóg i ważyłby więcej. I jeszcze ogromny plus – zaraz po wyłonieniu stomii Szymon zaczął jeść. Nie było diety, żywienia pozajelitowego, wymiotów. W Centrum Zdrowia Dziecka to jest wspaniałe, że lekarze nie ograniczają jedzenia do ścisłej diety po operacji, tylko mówią: „spróbuj, jeśli ten pokarm ci służy i dobrze się czujesz, to jedz”. Szymon teraz je normalnie z pewnymi ograniczeniami, np. nie je klusek, bo zapychają, kapusty, grochu. Dużo pije – cztery litry dziennie.

Kolory Życia: Czy w twoim życiu coś się zmieniło po wyłonieniu stomii?

Szymon: Mam takie swoje przyzwyczajenie, że kiedy jestem w szkole, to często kontroluję worek, tzn. dotykam ręką. Jak jestem na zewnątrz, to tego nie robię, a w szkole tak. Nie obawiam się, że ktoś zobaczy mój worek. Tak naprawdę to traktuję go jak część mojego życia. To jest część mnie.

Mama: On ma manię nienoszenia dodatkowego worka. Ja jestem taka, że mu czasem po cichu włożę go do plecaka. A on czuje się pewnie z tymi workami. Wie, że nic się nie dzieje.

A jak było na początku?

Szymon: To było straszne. Siedziałem w domu i nie wiem, czy przez to, że worków nie znaleźliśmy, czy przez to, że byłem taki chudy, nic mi nie się trzymało na skórze. Co godzinę zmieniałem worek i na baczność stałem, żeby się trzymał.

Mama: Mogliśmy pojechać tylko do babci, bo wiedzieliśmy, że jak się coś zdarzy, to nic się nie stanie. A po nocach siedziałam i płakałam, bo w nocy Szymonowi worki się odklejały. Szymon po operacji przez dwa dni nie chciał patrzeć na stomię. Nie wiem, czy to był bunt, czy przerażenie. Po rozmowie z pielęgniarką zaczął się uaktywniać i coś przy tym robić.

Czy możecie podzielić się Waszym doświadczeniem w zmianie sprzętu?

Mama: Trzeba pamiętać, aby tego nie robić po jedzeniu. Po jedzeniu treść leci, jak chce i ile chce, i to jest tragedia. Najlepiej sprzęt zmieniać przed jedzeniem i robić to wieczorem. Szymon kąpie się bez worka pod prysznicem, a w wannie kąpie się z workiem. Używamy szarego mydła, bo najlepiej odtłuszcza skórę.

Szymon: Przed założeniem worka najlepiej, jak przylepieć się rozgrzeje. Ja rozgrzewam go, pocierając o spodnie, a zimą kładę na kaloryfer. Wiem, że niektórzy robią to suszarką.

Szymonie, jak długo korzystasz z obecnego sprzętu?

Szymon: Dwa lata, odkąd tylko ten sprzęt się pojawił.

Mama: Jesteśmy stałymi bywalcami Centrum Zdrowia Dziecka. Pielęgniarka, Pani Eliza, zapoznaje nas z nowościami. Testowaliśmy krążki, kominki i przylepce na rękę. I właśnie ona powiedziała, że są rewelacyjne szare worki Coloplast i ten sprzęt nam się sprawdzi. I faktycznie, trzyma się.

Te worki mają fajne rzepy. Szymon je uwielbia. Wyposażone są w dobre ujście, które po zapięciu worka można tak schować, że nic nie widać. Nawet do połowy worka może złożyć.

Wszędzie chodzę z tymi workami, na basen, do wanny. Normalnie funkcjonuję. Rower odpuściłem ze względu na nogę. Teraz jest słabsza i czuję ją przy wysiłku.

Po operacji Szymon miał zaleconą rehabilitację w basenie, ale miał duże opory i zrezygnował z tego, bo bał się o worek. Dopiero, jak pojechaliśmy na wakacje do Egiptu, Szymon się przetał, wszedł do wody i zobaczył, że można. Mówił, że worki są super i nic w wodzie się z nimi nie dzieje. Wcześniej pytałam w sklepie, czy te worki są workami do wody, powiedzieli, że tak.

Czujesz, że masz worek na sobie?

Szymon: Nie czuję. To jest normalne uczucie, tak jak ubranie. Czasami mam takie głupie wrażenie, jakby coś mi leciało, sprawdzam i nic.

Szymonie, nadal chodzisz z tymi workami na basen?

Szymon: Wszędzie z nimi chodzę, na basen, do wanny. Normalnie funkcjonuję. Rower odpuściłem ze względu na nogę. Po operacji czerniaka mam usuniętą część łydki. Teraz jest słabsza i czuję ją przy wysiłku.

Jeśli wszystko możesz z tymi workami, to jakie masz marzenia?

Szymon: Nurkowanie było, teraz skok ze spadochronu, może jakaś wspinaczka w górach, a zimą narty.

Mama: Szymon jeździ od małego na nartach. Bardzo dobrze jeździ, chociaż jest schorowany. Jeździ też na łyżwach i rolkach. Czasami wraca taki zmęczony z tych rolek do domu.

Szymon: Ale szczęśliwy!

Dziękujemy za rozmowę. ●

Pacjent po wyłonieniu stomii jelitowej znajduje się w nowej, niecodziennej rzeczywistości. Sztuczny odbyt doprowadza do znacznego upośledzenia jakości i aktywności życia człowieka. Związane jest to przede wszystkim ze zmianą obrazu ciała i utratą kontroli nad wydalaniem. Jak odnaleźć się w tej nowej rzeczywistości?

Stomia to twój przyjaciel



Jolanta Prusaczyk

Pielęgniarka Oddziałowa Oddziału Chirurgii Ogólnej z pododdziałem Chirurgii Naczyniowej i Onkologicznej Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Ostrołęce.

Pacjentami ze stomią opiekuje się od ponad 20 lat. Koordynator Szpitalnego Programu Edukacyjnego „Pacjent ze Stomią”.



U większości osób początkowo występuje załamanie i przy-stówiowy koniec świata. Mija trochę czasu, by przekonać pacjenta, że to nieprawda i przestawić myślenie na tor: żyję i mam nowego przyjaciela – stomię. Przyjaciel, ponieważ jest zawsze ze mną, na dobre i na złe. Od tej chwili robimy wszystko, by tak się stało i by pacjent mógł zaprzyjaźnić się ze stomią.

Bardzo ważne jest, by pacjent otrzymał profesjonalną wiedzę na temat stomii jeszcze przed zabiegiem operacyjnym. Warto opowiedzieć mu o pozytywnych wzorcach osób, które ten etap mają już za sobą. Pacjent ma zapewniony nadzór i profesjonalną opiekę skierowaną na rozpoznawanie i zapobieganie wczesnym powikłaniom pooperacyjnym. Skrzętnie pielęgnujemy skórę wokół stomii i prezentujemy sprzęt stomijny oraz szeroko dostępne akcesoria, które w tym pomagają.

Część pacjentów oczekuje pomocy w uzyskaniu niezależności i pełnej integracji społecznej. Są również osoby star-

sze, niesprawne psychofizycznie, które wymagają całkowitej pomocy w pielęgnacji stomii i codziennych czynnościach. W takich sytuacjach uczymy wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych przez członków rodziny lub bliską, wskazaną przez pacjenta, osobę.

Początkowo, po powrocie do domu, wszelkie czynności związane z obsługą stomii będą zabierały nieco więcej czasu, nim staną się częścią rytmu dnia. Kiedy pacjent lub opiekun zaufa swoim umiejętnościom i nabędzie już wprawy, zmiana sprzętu stomijnego zajmie jedynie kilka minut podczas porannej toalety. Na początku może wydawać się, że to stomia rządzi pacjentem, lecz wkrótce okaże się odwrotnie – to pacjent przejmuje nad nią władzę.

Niedawno usłyszałam od żony pacjenta, z trudną do zaopatrzenia ileostomią i tryskającą treścią jelitową, która podrażniła skórę, nie pozwalając na zaopatrzenie stomii: „jest pani aniołem”. A ja tylko pomagałam przyjaźni, dzięki której pacjent w komforcie spędził kolejne cztery dni. ●

ABC ZASAD OPIEKI POOPERACYJNEJ DLA PIELEŃNIAREK

Włączamy do opieki nad chorym rodzinę lub ważne dla niego osoby.

Asystujemy w zmianie sprzętu stomijnego i korygujemy niewłaściwe zachowania, niwelujemy obawy przed odklejeniem się worka stomijnego.

Wyjaśniamy choremu zasady refundacji sprzętu stomijnego i akcesoriów pomocniczych służących do pielęgnacji skóry wokół stomii oraz możliwości ich zakupu.

Zapoznajemy z zaleceniami dietetycznymi, omawiamy konieczność ich stosowania, postępowanie w przypadku zaparc lub biegunek.

Uczymy chorego kontroli funkcjonowania stomii – kolor, kształt, wielkość, możliwość wykonywania wlewek oczyszczających.

Przekazujemy choremu lub opiekunowi telefon kontaktowy na infolinię i do najbliższej pielęgniarki stomijnej.

Przygotowujemy podręczny zestaw stomijny – kosmetyczkę z kompletem sprzętu stomijnego i akcesoriów pomocniczych do pielęgnacji skóry, gdzie w sytuacji odklejenia się worka stomijnego wymienimy go na nowy.

Pomagamy w doborze wygodnego ubioru.

Udzielamy wskazówek na temat aktywności fizycznej.

W razie potrzeby poruszamy temat życia płciowego i wzajemnych relacji partnerów.

Wielokrotnie pacjenci podkreślają, jak ważne jest to, że mogą liczyć na profesjonalną pomoc pielęgniarską, tak naprawdę o każdej porze dnia i nocy.

Co mnie łąpie w kręgosłupie, czyli jak

zachować zdrowy kręgosłup

Szacuje się, że co drugi Polak cierpi z powodu bólu kręgosłupa. Niepokojące jest to, że problemy dotyczą coraz młodsze osoby, a nawet dzieci w wieku szkolnym. Bagatelizowane mogą prowadzić do zmniejszenia zakresu ruchomości, a nawet do niepełnosprawności. Warto zadbać o swój kręgosłup, tym bardziej, że wielu dysfunkcjom możemy zapobiec lub im przeciwdziałać.

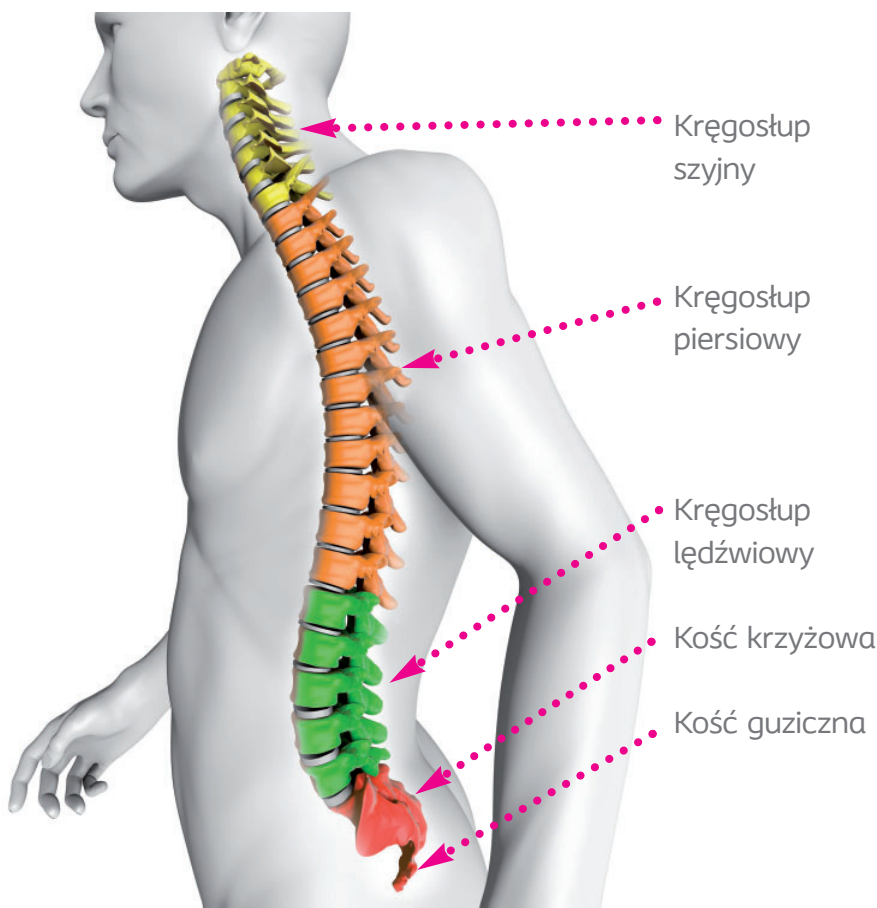


Emilia Łukasiuk-Stępień
Fizjoterapeuta, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Kręgosłup pełni w organizmie wiele istotnych ról. Jest przede wszystkim centralnym organem, który zapewnia pionową postawę ciała. Stanowi także rusztowanie dla mięśni i kości. Bez niego nie byłoby możliwe wykonanie żadnego ruchu. Jest to jednak część ciała, z którą najczęściej mamy problemy i skarżymy się na dolegliwości bólowe.

Rozwój technologii nie sprzyja naszemu zdrowiu

Człowiek ewolucyjnie został przystosowany do życia w ruchu. Jednak tego ru-



chu na co dzień mamy coraz mniej: siedząca praca, podróże samochodem, czas wolny spędzany biernie przed telewizorem lub komputerem. To wszystko powoduje osłabienie mięśni, w tym także mięśni przykręgosłupowych, które odpowiadają za utrzymanie prawidłowej, pionowej postawy ciała. Do kolejnych czynników działających negatywnie należy nadwaga, gdyż nadprogramowe kilogramy niepotrzebnie obciążają nasz układ kostny.

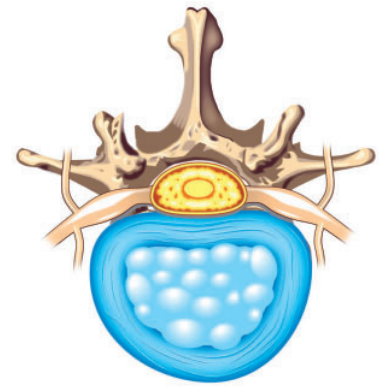
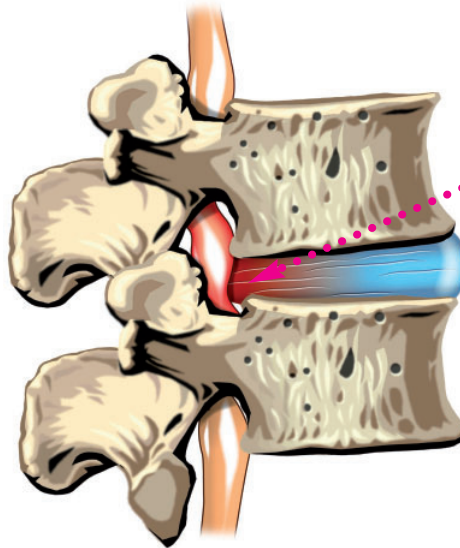
Dbaj o prawidłową postawę

Bóle karku są spowodowane przede wszystkim przez nieprawidłową postawę podczas pracy przy komputerze. Mimowolnie wysuwamy wówczas głowę do przodu, co powoduje napięcia mięśni w górnym odcinku kręgosłupa. Zmiany w tym odcinku mogą również powodować uporczywe bóle głowy lub długotrwałe migreny. Jeśli mamy tego typu dolegliwości, warto ich przyczyny szukać także w kręgosłupie. Może się okazać, że ich powodem jest przepuklina krążka międzykręgowego w odcinku szyjnym. Nieprawidłowa postawa ciała może także prowadzić do bólu w odcinku lędźwiowym. Jednak w tym miejscu główną przyczyną jest często przeciążenie organizmu i nieprawidłowe wykonywanie prac fizycznych.

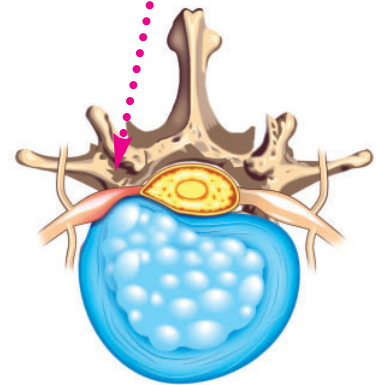
Najczęściej spotykanym schorzeniem jest **dyskopatia**. Jest to ucisk przemieszczającego się krążka międzykrę-

DYSKOPATIA

Tylno-boczne wypadnięcie fragmentu jądra miazdżystego



Ucisk fragmentu jądra na korzeń nerwowy



gowego na rdzeń kręgowy. W zależności od tego, na jakiej wysokości następuje ucisk, odczuwamy ból w różnych odcinkach kręgosłupa. Często ból promieniuje do innych części ciała, np. kończyn i wówczas mamy do czynienia z **rwą: kulszową** – promieniowanie bólu do kończyny dolnej, **ramieniową** – do kończyny górnej.

Na szczęście obciążenia te można skutecznie zredukować nawet o 25 procent dzięki zmianie wzorców ruchowych, które umieściliśmy na następnej stronie. Często wystarczy modyfikacja codziennych domowych czynności tak, abyśmy podczas ich wykonywania nie nadwyrężali kręgosłupa. Jeśli długo pracujemy w pozycji siedzącej, zadbajmy, aby krzesło było prawidłowo wyprofilowane. Powinniśmy siedzieć tak, by biodra i kolana były ustawione pod kątem prostym. Można również zainwestować w specjalny podnózek. Szkodliwe dla kręgosłupa jest siedzenie z nogą na nogę. Sprawia,

że ciężar ciała jest nierównomiernie rozłożony. Ustawmy też monitor komputera lub telewizora na odpowiedniej wysokości, abyśmy nie musieli nienaturalnie wykręcać głowy. Powinien znajdować się na wysokości wzroku.

Zacznij się ruszać

Przed wszystkim jednak powinniśmy zamienić bierny tryb odpoczynku na aktywny. Warto pilnować prawidłowej masy ciała, gdyż każdy dodatkowy kilogram jest dodatkowym obciążeniem dla naszego kręgosłupa. Pamiętajmy, że nie ma większych przeciwwskazań do uprawiania ulubionego sportu. Ważne, aby był to sport dostosowany do możliwości naszego organizmu. W miarę nabywania sprawności możemy zwiększać intensywność ćwiczeń.

Najbardziej wskazaną i bezpieczną dyscypliną jest pływanie kraulem lub stylem grzbietowym. Najmniej polecanym stylem jest żabka, gdyż zadzieramy głowę do góry, co może powodować pogłębienie lordozy szyjnej. Jeśli

**POLECAMY
KSIĄŻKI**



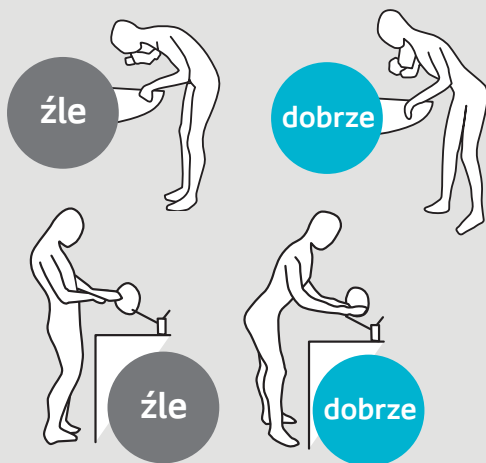
„Ćwiczenia kręgosłupa.
Jak siedzieć, jak chodzić, jak stać”
HANS-DIETER KEMPF

„Bóle krzyża”
ARTUR DZIAK

JAK DBAĆ O KRĘGOSŁUP NA CO DZIEŃ?

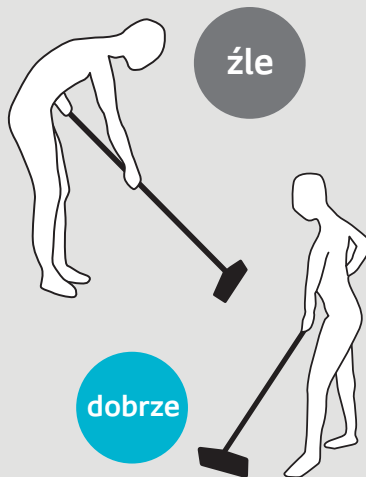
1 Mycie zębów, twarzy, zmywanie naczyń.

Ugnij lekko kolana i pochyl wyprostowany tułów poprzez wysunięcie bioder do tyłu.



3 Odkurzanie, mycie podłogi.

Stosuj tylko urządzenia (odkurzacz, szczotka), które mają długi trzonek. Dzięki nim zachowasz proste plecy.



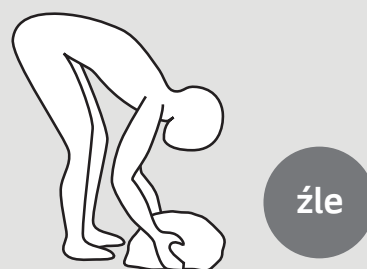
5 Podnoszenie cięższych przedmiotów.

Stań w lekkim rozkroku, zegnij nogi do kąta 90 stopni w kolanach, a następnie wypchnij biodra do tyłu tak, aby dosięgnąć przedmiot obydwojema rękami.

Pamiętaj, by nie podnosić zbyt ciężkich rzeczy – poproś kogoś o pomoc.

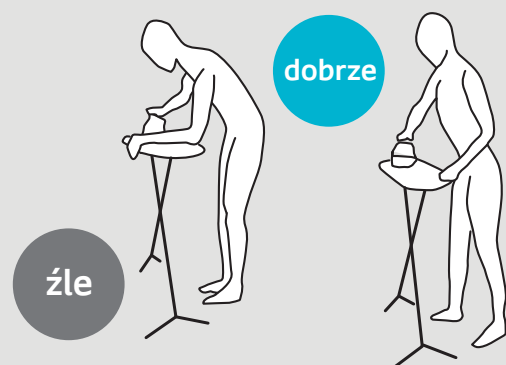
Nie szarp i nie podrzucaj przedmiotów z ziemi.

Podczas podnoszenia unikaj skrętu tułowia.



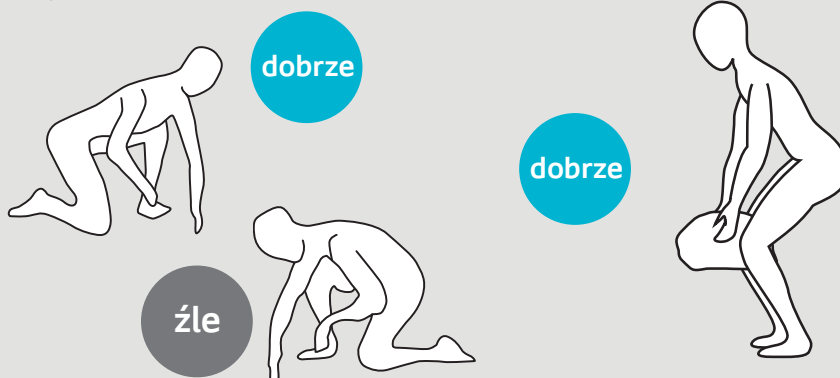
2 Prasowanie.

Postaw jedną stopę na podnóżku, np. drewnianym klocku, co spowoduje stabilizację miednicy. Zmieniaj co jakiś czas nogę. Ustaw deskę do prasowania na odpowiedniej wysokości.



4 Prace przy ziemi (prace ogrodowe, remontowe).

Kłęknij na jednej nodze, tułów trzymaj wyprostowany. Często zmieniaj nogę, wstawaj, rób przerwy.



nie umiemy pływać, możemy wybrać aqua aerobik. Jest on wskazany dla osób z nadwagą, czy bólami, gdyż odciąża stawy. Jeśli nie mamy nadwagi i problemów ze stawami, możemy uprawiać jogging (wolny bieg, trucht). Alternatywą dla niego może być spacer z kijkami, czyli nordic walking. Ważne, abyśmy wykonywali je poprawną techniką i najlepiej na miękkim podłożu (ścieżka w lesie, parku). Jeśli wcześniej mało się ruszaliśmy, to najlepszym rozwiązaniem będzie spacer lub szybszy marsz. Stopniowo, w miarę nabywania kondycji, możemy zwiększać jego tempo, aż dojdziemy do biegu.

Jeśli chodzi o jazdę na rowerze, nie wskazane są pojazdy, przy których wymuszona jest pochylona postura, np. rower górski, kolarski. Dobrym rozwiązaniem jest rower z niską ramą lub bez, np. damka lub modny teraz rower holenderski. Przy odpowiednim ustawieniu wysokości kierownicy i siodła zachowujemy prawidłową, pionową postawę.

Jeśli chodzimy na zajęcia zorganizowane (fitness), powiedzmy o naszych problemach prowadzącemu. Dobry trener będzie nas informował, których ćwiczeń nie należy wykonywać lub zmodyfikuje je tak, aby były

dla nas bezpieczne. Obecnie popularne w klubach fitness są zajęcia Zdrowy Kręgosłup, które opierają się na technikach zaczerpniętych z jogi i pilatesu. To bardzo dobre rozwiązanie dla osób, które chcą uelastyczyć i wzmocnić swoje mięśnie przykręgosłupowe. Ćwiczenia nie są zbyt forsujące, dlatego mogą z nich korzystać osoby początkujące i osoby ze stomią.

Aby wytrwać w postanowieniu, wybierzmy taką formę aktywności, która sprawia nam najwięcej przyjemności. Kręgosłup mamy tylko jeden i warto o niego zadbać tak, aby służył nam przez długie lata. ●



Jak ryba w wodzie – stomik na basenie

Bardzo często pytacie nas Państwo, czy mając stomię, można iść na basen. Co zrobić, co zastosować, by czuć się dyskretnie i komfortowo? Odpowiadamy na te pytania.



Paulina Prasula
Fizjoterapeuta, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Mam dobrą wiadomość. Stomia nie jest przeciwwskazaniem do uprawiania sportu.

Osoby ze stomią odczuwają lęk przed pójściem na basen. Boją się, że worek stomijny odklei się lub treść podcieknie. Jeśli pływanie sprawia przyjemność, nie należy z tego rezygnować. Wystarczy zastosować odpowiednio dobrany sprzęt stomijny.

Idealne rozwiązanie – produkty SenSura Mio

Elastyczny, dyskretny przyłepiec dopasowuje się do kształtu ciała. Podąża za jego ruchami podczas schylania się. Zapewnia bezpieczne przyleganie nawet w przypadku przepuklin, blizn i fałdów skórnych. Neutralny kolor sprawia, że worek pozostaje niezauważony.

Worek w całości wykonany jest z gładkiego, wodoodpornego materiału, nie chłonie wilgoci, dlatego rewelacyjnie sprawdza się podczas kąpieli. Worki jednoczęściowe dostępne są w trzech rozmiarach: mini, midi i maxi. Na basenie lepiej sprawdzi się mniejszy rozmiar (kod produktu **108700**). **SenSura Mio Mini** w szczególności dedykowana jest pacjentom z kolostomią, którzy stosują irygację lub znają swój organizm. Należy pamiętać, że pojemność worka jest ograniczona do 120 ml – nie zgromadzi treści jelitowej w takim stopniu jak większe worki.

Wybierając się na basen, należy pamiętać o dokładnym docięciu przyłep-

ca. Dodatkowo można zastosować pastę stomijną Brava. W celu wzmocnienia przylepca po zewnętrznej stronie zalecamy pierścień uszczelniający w paskach. W górnej części worka znajduje się filtr węglowy, który przed kąpielą w celu ochrony trzeba zakleić.

Jaki strój na basen?

Bardzo ważnym elementem pozwalającym w pełni cieszyć się z atrakcji, jakie oferuje pływalnia, jest wybór odpowiedniego kostiumu kąpielowego. Zależy jest to od miejsca wyłonienia stomii. Kobiety mogą wybrać kostium jednoczęściowy lub stanik i majtki z wyższym stanem bądź kąpielowy top. Kostium powinien być wykonany z wżorzystego materiału tak, aby tuszować nierówności. Podczas pobytu na plaży stylizację można uzupełnić chustą – sarongiem, pareo.

Jeśli chodzi o Panów, bardzo dobrym wyborem są spodenki lub jednoczęściowy strój pływakki.

Przed wszystkim trzeba pamiętać o poczuciu komfortu i czerpaniu przyjemności z uprawiania sportu.

Miłego pływania! ●



SenSura Mio, worek zamknięty, z okienkiem, neutralny szary, filtr okrągły 430, Mini



SenSura Mio, worek zamknięty, z okienkiem, neutralny szary, filtr okrągły 430, Midi



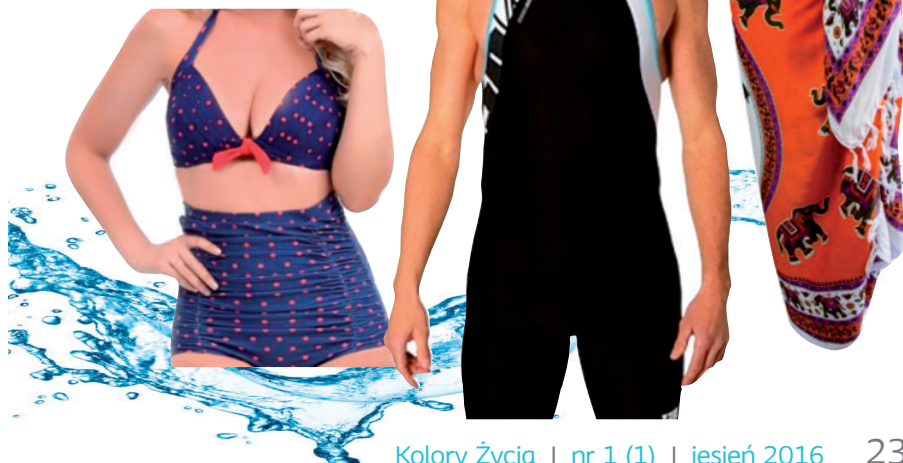
SenSura Mio, worek zamknięty, z okienkiem, neutralny szary, filtr okrągły 430, Maxi



SenSura Mio worek urostomijny, neutralny szary, Midi



SenSura Mio worek urostomijny, neutralny szary, Maxi



Źródło: <http://alloras sklep.pl/akcesoria-plazowe/pareo/chusta-pareo-4194.html>, <https://trifit.pl/pl/Meski-stroj-triatlonowy-ZEROD-USUTT-ARMADA787>, <http://gewis-shop.pl/46-stroje-kapielowe>



Błonnik pokarmowy jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania nie tylko przewodu pokarmowego, lecz tak naprawdę całego organizmu, co przekłada się na nasze zdrowie i dobre samopoczucie.

Po co nam ten błonnik?



Aneta Nalewajek
Dietetyk, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Błonnik pokarmowy (inaczej włókno pokarmowe) to złożony wielocukier składający się z pozostałości komórek roślinnych, co oznacza, że naturalnie występuje tylko w produktach roślinnych.

Błonnik nie jest trawiony i wchłaniany w przewodzie pokarmowym. Choć jest częściowo rozkładany w jelicie grubym przez bakterie jelitowe, to jego wartość energetyczna jest znikoma.

Po co go spożywać?

Błonnik pokarmowy reguluje rytm wypróżnień, zapobiega zaleganiu w jelicie grubym kału, ułatwia jego formowanie, przesuwanie i bezbolesne wypróżnienie. Stymuluje ruchy jelit i korzystnie wpływa na przesuwanie treści jelitowej.

Pęcznieje i wiąże wodę, dzięki czemu daje szybsze poczucie wypełnienia żołądka. Przyspiesza w ten sposób uczucie sytości, ale spowalnia wzrost stężenia glikozy we krwi po posiłku. Zapobiega to napadom głodu, co ma znaczenie dla utrzymania prawidłowej masy ciała albo pozbycia się zbędnych kilogramów.

Kolejną korzyścią ze spożywania błonnika jest to, że stanowi pożywkę dla bakterii jelitowych, utrzymuje równowagę mikroflory jelitowej, reguluje proporcje między pożytecznymi bakteriami probiotycznymi a gnilnymi.

pozytywne efekty spożywania błonnika pokazują, że ma bardzo szerokie zastosowanie zarówno w pro-

filaktyce (zapobieganiu), jak i terapii takich chorób, jak: otyłość, cukrzyca, zaparcia, miażdżyca, nowotwory.

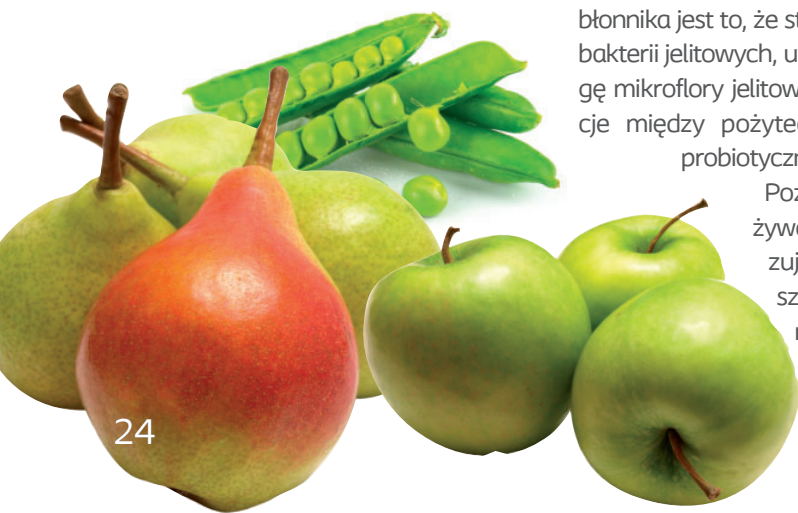
Gdzie znaleźć błonnik?

Błonnik pokarmowy w dużym uproszczeniu składa się z dwóch frakcji: rozpuszczalnej i nierozpuszczalnej w wodzie. Obydwie frakcje spełniają nieco inne role, ale występują zazwyczaj w jednym produkcie.

Rodzaje błonnika

Podział na błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny w wodzie można zobrazować na przykładzie miąższu i skórki jabłka.

Po wrzuceniu do jednej szklanki z wodą miąższu a do drugiej skórki jabłka i energicznym zamieszaniu można zaobserwować, że miąższ częściowo się rozpuści, a obierki praktycznie nie zmienią formy. Błonnik rozpuszczalny zawarty jest głównie w miąższu warzyw i owoców, ten nierozpuszczalny znajduje się w skórkach, łodygach, nasionach roślin.



PORADA EKSPERTA WYDANIA



**KATARZYNA
WITKOWSKA**

Pielęgniarka oddziałowa
w Wojewódzkim Szpitalu
Zespolonym w Płocku na II oddziale
chirurgii ogólnej i onkologicznej.

Błonnik jest dla naszego organizmu bardzo ważny i każdy powinien uwzględnić go w swojej diecie. W przypadku kolostomii najlepiej czerpać go z naturalnych produktów lub skorzystać z gotowych preparatów – suplementów diety. Osoby z ileostomią, gdzie stolce są raczej luźne, powinny sprawdzić, czy zastosowanie błonnika nie spowoduje częstszych i jeszcze luźniejszych wypróżnień.

Zapewniający uczucie sytości pęczniający błonnik rozpuszczalny znajdziemy w owocach, np.: jabłkach, gruszkach*, śliwkach, malinach*, truskawkach*, owocach cytrusowych*, w warzywach: marchwi, selerze, korzeniu pietruszki, ogórkach, warzywach strączkowych* oraz produktach zbożowych takich, jak płatki czy otręby owsiane.

W błonnik nierozpuszczalny, odgrywający znaczącą rolę w formowaniu, przesuwaniu i wydalaniu kału, obfitują pełnoziarniste produkty zbożowe: ciemne pieczywo, brązowy ryż, ciemny makaron, grube kasze, np. gryczana, jęczmienna, otręby pszenne, nasiona, orzechy*, ciemne warzywa liściaste, warzywa kapustne*, cebulowe*, fasola szparagowa*, pomidory, ogórki, suszone owoce, np. śliwki, rodzynki.

Na rynku farmaceutycznym dostępnych jest wiele preparatów zawierających błonnik, należy jednak pamiętać, że najlepsze efekty daje przyjmowanie go w naturalnej postaci wraz z pokarmami.

Ile i dla kogo błonnik?

Zalecana w przeciętnej diecie ilość błonnika to około 20–40 g na dobę. Dietę o dużej zawartości błonnika zalekomendować można osobom, które zmagają się z przewlekłymi zaparciami, nieregularnie wypróżniają się, dążą do obniżenia masy ciała i mają zaburzenia gospodarki węglowodanowej i lipidowej. Zawartość błonnika w diecie można zwiększyć, zamieniając na przykład jasne pieczywo i oczyszczone produkty zbożowe na pełnoziarniste i jedząc różnorodne warzywa i owoce bogate w błonnik (**patrz Tabela**).

Są jednak stany zdrowotne, w których błonnik należy spożywać ostrożnie albo nawet ograniczyć go w diecie, czyli zastosować dietę lekkostrawną. Duża ilość błonnika (powyżej 30 g na dobę) przeciwwskazana jest po operacjach, w trakcie rekonwalescencji, po ostrych i przewlekłych chorobach takich, jak choroba wrzodowa żołądka, zapalenie trzustki czy dróg żółciowych.

Ze względu na to, że błonnik może utrudniać wchłanianie niektórych wita-

min i składników mineralnych, należy rozważnie spożywać go np. przy niedokrwistości z niedoboru żelaza czy innych stanach niedoborowych. Pozytywne efekty spożywania błonnika są tylko wtedy, gdy pijemy odpowiednią ilość wody. W przeciwnym razie błonnik, paradoksalnie, może powodować zaparcia.

W prawidłowej, odpowiedniej do indywidualnych potrzeb diecie nie może zabraknąć błonnika. Zróżnicowana i bogata w warzywa, owoce oraz pełnoziarniste produkty zbożowe dieta powinna zapewnić jego odpowiednią ilość. ●

**Produkty w tabeli oznaczone gwiazdką w przypadku osób ze stomią należy ograniczyć. Mogą być spożywane tylko wtedy, jeśli są dobrze tolerowane i nie ma do tego przeciwwskazań.*

Zawartość błonnika w wybranych produktach spożywczych

Produkt	Zawartość błonnika w 100 g
kasza gryczana	5,9
kasza jęczmienna	5,4
ryż brązowy	8,7
chrupki kukurydziane	7,6
otręby pszenne	42,4
płatki pszenne	10,1
płatki żytnie	11,6
bułka grahamka	6,7
chleb żytni razowy	8,4
chleb żytni pełnoziarnisty*	9,1
chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem*	8,4
chleb ze śliwką	7,0
bułka tarta	6,1
sezam	7,9
czarne jagody	3,2
jeżyny*	5,3
porzeczki*	7,7
maliny*	6,7
fasola biała*	15,7
fasola czerwona*	25,0
fasolka szparagowa*	3,9
bób*	5,8
groch*	15,0
grozek zielony*	6,0
seler	4,9
pietruszkę korzeń	4,9
botwina	4,4
wiórki kokosowe	21,1



Przedstawiam Państwu kilka propozycji strojów, których przykłady podałam w artykule. Głęboko wierzę, że moje porady przyczynią się łatwiejszego podjęcia decyzji, która odzież pasuje do Państwa rodzaju stomii.

PANIE

Sukienka
oversize



Szara
garsonka



Sweter
kardigan



Źródło: www.art-madam.pl, www.modbis.pl, www.forum.glamour.de

Jak dobrać strój do spr i czuć się komfortowo?

Ze stomią można swobodnie żyć, zapominając o worku, jeśli tylko w naszej garderobie zagości dobrze dobrana odzież. Oto kilka wskazówek, jak dobrać ubranie, by sprzęt stomijny nie stanowił problemu w codziennym życiu.



Marta Wolska
Specjalista ds. zdrowia
publicznego, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

W rozmowach z pacjentami często spotykam się z pytaniami, jak dobrać strój, by worek był niewidoczny i zapewniał odpowiednie przyleganie do ciała. Jest to niezwykle ważne dla komfortu psychicznego i samoakceptacji, szczególnie dla osób z nieregularnym kształtem stomii i powłok brzusznych. Nietypowe miejsce wyłonienia, przepuklina i stomia zapadnięta to najczęstsze trudności, z którymi spotykają się pacjenci. Przepuklina brzuszna oraz płytki stomijny typu convex ze względu na liczne uwypuklenia są bardziej widoczne pod ubraniem.

Dyskretnie i wygodnie

Strój stomika powinien być tak dobrany, by zapewnić wygodę i odpowiednią higienę skóry. Prawidłowo dobrana odzież zapewnia także komfort psychiczny i wywołuje poczucie akceptacji najbliższego otoczenia. W tym celu należy pamiętać o kilku najważniejszych zasadach. Strój powinien być:

- **wygodny** (nie powinien ograniczać ruchów ciała ani uciskać worka),
- **przewiewny** (bez względu na porę roku powinien zapewniać odpowiedni dopływ powietrza),
- **dobrze dobrany do kształtu ciała** (odpowiedni rozmiar i krój zapewnią dyskrecję),
- **odpowiedni do wieku i płci** (zapewni dobre samopoczucie własne i otoczenia, w którym przebywamy).

Miejsce wyłonienia stomii a odzież

Pacjenci, którzy mają wysoko wyłonioną stomię, na przykład w okolicy żeber, powinni wybierać luźne stroje bez mocno ograniczających ruchów ciała dodatków (paski, kłamry). Taka sama zasada dotyczy pacjentów z przepukliną brzuszną i korzystających z płytki typu convex.

Panie, niezależnie od wieku, powinny pamiętać o bawełnianej bieliźnie, która zapewni odpowiedni przepływ powietrza oraz bezpieczne przyleganie płytki i worka do skóry. Dodatkowo proponujemy luźne sukienki typu oversize (ang. za duży wymiar), sukienki trapezowe i dłuższe tuniki. W przypadku wysoko wyłonionej stomii świetnie sprawdzają się luźne spódnice z wysokim stanem, długie i luźne marynarki, garsonki i spodnie ogrodniczki. Panowie powinni wybierać w takich przypadkach bawełniane bokserki, luźne spodnie z materiału z lekko rozszerzanymi nogawkami, spodnie dresowe wiązane lekkim sznurkiem w pasie, luźne koszule, kamizelki, swetry i dłuższe marynarki.

Pacjenci, którzy mają stomię wyłonioną nisko, na przykład w okolicy pachwin, również powinni pamiętać o wygodnej i przewiewnej bieliźnie z bawełny. Może to być model z wyższym stanem, który delikatnie zakryje worek, lecz nie jest to koniecznością. Paniom polecane są także luźne spodnie z szerokimi nogawkami i rozkloszowane spódnice do kolan. Pacjentkom, które korzystają z płytek typu convex (szczególnie głęboki convex – sztywne, mało elastyczne i wystające płytki) proponuję dodatkowe zdo-



KONKURS

Wykonaj zdjęcie swojej stylizacji i prześlij je do naszej redakcji. Tematyka stylizacji i okoliczność dowolne. Osoby, które prześlą nam najciekawszą stylizację, zostaną nagrodzone.

Na Państwa zgłoszenia czekamy do **15 stycznia 2017 roku** pod adresem:

centrum.pacjenta@coloplast.pl
lub

Telefoniczne Centrum Pacjenta
Coloplast Sp. z o.o.,
ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa,
z dopiskiem „Konkurs”.

zętu stomijnego

bienie, które optycznie ukryje worek. Przykładem są plisowane spodnice, falbanky i baskiny.

W garderobie osoby z niskim usytuowaniem stomii powinny znaleźć się także luźne, bawełniane bluzki i sweterki typu kardigan. Panowie powinni pamiętać o spodniach z szerszymi nogawkami, luźnych koszulach i dłuższych kamizelkach.

Modnie być szarym

Odpowiednio dobrane kolory to nie tylko zachowanie dyskrecji, lecz także podkreślenie naszych atutów oraz wpływ na odpowiednie samopoczucie. Jeżeli chcemy zapomnieć o worku i podążać za tym, co tej jesieni jest modne, to postawmy na metaliczne kolory

oraz kolory dedykowane jesieni. Są to: szary, błękit, czerwień i wszelkiego rodzaju odcienie zieleni. Absolutnym numerem jeden w zapewnieniu dyskrecji w noszeniu worka stomijnego jest właśnie szarość. Szary, jako neutralny i elegancki kolor, sprawdza się w każdej sytuacji (wizyta u lekarza, imprezy okolicznościowe). Koralowa czerwień i zieleń z kolei pięknie ożywią naszą cerę i podkreślą barwy polskiej jesieni. Pacjenci, którzy wybrali szary worek Sensura Mio, zwracają uwagę na to, że materiał tekstylny jest przyjemny dla skóry, nie mechaci się, nie szeleści, a także jest mniej widoczny pod ubraniami. ●

PANOWIE



Kamizelka



Spodnie z prostymi nogawkami



Długa marynarka

Źródło: www.fashionsport.ro, www.damodi.pl, www.polyvore.com



PROWITAMINA
B5

Nowy zmywacz w chusteczkach

Brava Zmywacz do skóry wokół stomii – wypróbuj go!

Nowy Zmywacz w chusteczkach skutecznie oczyszcza skórę z treści jelitowej i moczowej. Unikalny składnik - prowitamina B5 łagodzi podrażnienia i sprawia, że skóra staje się odżywiona i zdrowa. Szczególnie przydatny, gdy przebywasz poza domem.

Zadzwoń do Telefonicznego Centrum Pacjenta 800 269 579

– aby zamówić bezpłatne próbki!



Brava™

Nowoczesne opatrunki – prawdziwa odpowiedź na trudną ranę!

Ponad 50 lat temu, w trakcie badań, okazało się, że rany goją się lepiej i szybciej w środowisku wilgotnym, czyli pod opatrunkami specjalistycznymi. Przy użyciu nowoczesnych opatrunków czas leczenia można skrócić nawet o połowę.



Agnieszka Nalewajek
Pielęgniarka opatrunkowa,
Ambulatorium Chirurgii
Ogólnej i Transplantacyjnej,
Szpital Kliniczny Dzieciątka
Jezus w Warszawie

Tradycyjny kompres gazowy ma słabe właściwości wchłaniające, może powodować dodatkowy ucisk i przyklejenie się do rany, a więc może ją uszkadzać w momencie zmiany opatrunku. Taki kompres nie izoluje rany od bakterii, dlatego często małe problemy skórne, poprzez zakażenie drobnoustrojami, mogą przekształcić się w zapalne rany przewlekłe.

Dzisiejsza medycyna oferuje jednak bardziej zaawansowane rozwiązania, proponując nowoczesne opatrunki (specjalistyczne). Wspomagają one aktywnie naturalny proces gojenia rany, zabezpieczają przed wtórnym dostaniem się zakażonej treści do centrum (łożyska) rany i zapewniają właściwy poziom wilgoci.

Szeroki wybór opatrunków

Dzięki postępowi technologii medycznych pacjent ma szeroki wybór opatrunków. Z pomocą lekarza lub pielęgniarki może optymalnie dopasować opatrunek do każdego rodzaju rany, niezależnie od jej wielkości czy rodzaju (czy to odleżyna, czy na przykład owrzodzenie stopy cukrzycowej). W aptekach można znaleźć opatrunki różnego rodzaju, spośród których warto zwrócić uwagę na:

- **hydrokoloidowe** (np. **Comfeel**), które zabezpieczają niewielkie rany, w których nie występuje wysięk,
- **piankowe** (np. **Biatain**), które pochłaniają wysięk i są przeznaczone dla ran z dużą ilością wydzieliny (wysięku),



- **piankowe ze srebrem** (np. **Biatain Ag**), które pochłaniają wysięk i dodatkowo dostarczają do rany jony srebra, które hamują rozwój i niszczą obecne w ranie bakterie,
- **siatkowe** (np. nasączona wazeliną siateczka **Physiotulle Ag**), które są bardzo delikatne i również dostarczają do rany antybakteryjne srebro,
- **profilaktyczne** (np. **Comfeel Plus PRD**), które pozwalają zapobiegać odleżynom na łokciach, piętach czy na kości krzyżowej.

Szybsze i tańsze leczenie rany

Pacjenci czasem zgłaszają obawy, że leczenie nowoczesnymi opatrunkami może być droższe niż przy wykorzystaniu gazy. Jest to złudne. Okazuje się, że przy wykorzystaniu zaawansowanych rozwiązań nie tylko skraca się czas leczenia, lecz także zmniejsza się częstotliwość zmian. W przypadku trudnych, ciekących (sączących się) ran gaziki trzeba zmieniać nawet kilkanaście razy dziennie. Taka sytuacja nie występuje w przypadku zastosowania opatrunków chłonących. Można je zastosować na ranie nawet przez kilka dni bez zdejmowania.

Szybka reakcja na zmiany skórne i tworzące się rany jest bardzo ważna. Właściwy opatrunek warto dobrać już na początku. Nie wahajmy się sięgać po nowoczesne produkty, które skracają proces gojenia się rany, dzięki czemu efekty terapii często widać już po pierwszych zmianach opatrunków. ●

NOWOCZESNY OPATRUNEK

- **Utrzymuje odpowiednią wilgotność między opatrunkiem a raną** – wspomaga leczenie rany i wpływa na przyspieszenie procesów regeneracyjnych, które zachodzą w jej wnętrzu (tzw. łożysku rany).
- **Usuwa nadmiar wysięku i toksyn** – dzięki zastosowanym rozwiązaniom pozwala szybko wchłaniać i izolować od rany wszelkie wydzieliny i zawarte w nich szkodliwe substancje.
- **Stanowi skuteczną barierę dla bakterii i innych drobnoustrojów** – tworzy szczelną barierę przed wpływem czynników zewnętrznych, które mogłyby zanieczyścić lub pogłębić ranę.
- **Pozwala na wymianę gazową pomiędzy raną a otoczeniem** – innymi słowy zapewnia odpowiednią i zrównoważoną wentylację rany.
- **Jest wolny od toksycznych cząstek i substancji alergizujących** – nie powoduje dodatkowych podrażnień i nie wywołuje alergii u osób, które go stosują.
- **Stanowi ochronę nowo powstałych tkanek** – dba o to, aby nowo powstające tkanki miały optymalne środowisko do jak najszybszej odbudowy.
- **Można go łatwo zmienić bez powodowania urazu** – zapobiega bólowi i urażeniom podczas zdjęcia poprzedniego opatrunku i założenia nowego.
- **Utrzymuje w ranie odpowiednią temperaturę** – co można rozumieć jako zapewnienie stałej, oczekiwanej temperatury, korzystnie wpływającej na regenerację tkanek.

Telefoniczne
Centrum
Pacjenta
Coloplast
800 269 579

Opatrunki specjalistyczne Coloplast

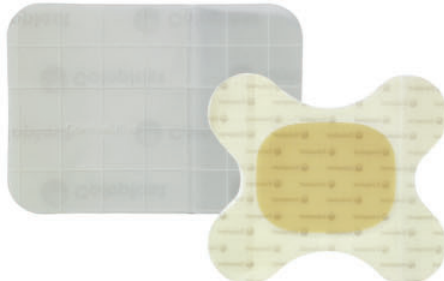
optymalne rozwiązanie dla każdego rodzaju ran



Comfeel Plus PRD

Profilaktyczny opatrunek hydrokoloidowy z alginianem

- przeznaczony dla osób zagrożonych lub zmagających się z powstawaniem odleżyn
- zmniejsza nacisk wywierany na tkanki
- skuteczne działanie profilaktyczne dla pacjentów ze stopą cukrzycową



Comfeel Plus

Opatrunek hydrokoloidowy z alginianem

- łagodne i potwierdzone rozwiązanie dla ran z małym i średnim wysiękiem
- zapewnia prawidłowe, wilgotne środowisko gojenia się rany
- rozmaite kształty i rozmiary umożliwiają zaopatrzenie każdej, nawet trudno dostępnej rany



Biatain Ag

Opatrunek piankowy z kompleksem srebra

- unikalna trójwymiarowa struktura piankowa
- optymalne stężenie jonów srebra eliminujących bakterie
- optymalne środowisko gojenia się rany
- opracowany w celu prewencji zakażeń rany

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

Coloplast opracowuje produkty i dostarcza usługi ułatwiające życie osobom z dolegliwościami z zakresu intymnej opieki zdrowotnej. Bliska współpraca z użytkownikami daje nam możliwość ich dopasowania do osobistych potrzeb. Nasze rozwiązania dostarczamy osobom ze stomią, z nietrzymaniem moczu oraz ranami trudno gojącymi. Pracujemy na całym świecie, zatrudniając około 10 000 osób.

Logo Coloplast jest zastrzeżonym znakiem towarowym stanowiącym własność Coloplast A/S. © 10/2016.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa

 **Coloplast**

Coloplast Sp. z o.o.
ul. Inflancka 4
00-189 Warszawa
tel. (22) 535 60 00
fax (22) 535 60 74

www.coloplast.pl



Zaparcia i biegunki ich raz na zawsze!

Zaburzenia pracy przewodu pokarmowego dotyczą coraz większej liczby osób. Według niektórych badań nawet 20–30 procent społeczności krajów wysokorozwiniętych boryka się z takimi objawami, jak: kurczowe bóle brzucha, wzdęcia, uczucie dyskomfortu, a także zaparcia i biegunki. Jak sobie z nimi radzić?



Agnieszka Olszewska
Dietetyk, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Po 70. roku życia obserwuje się nasilenie zaparć i biegunek. Dolegliwości brzuszne mogą być zaburzeniami czynnościowymi, często o podłożu psychologicznym

(np. wrażliwość na sytuacje stresowe, niektóre składniki pokarmowe), jak również stanowić symptom choroby somatycznej (np. chorób zapalnych jelit, nowotworów), a także wynikać z wdrożonego leczenia (towarzyszą często leczeniu onkologicznemu). Ze względu na złożoność przyczyn zaburzeń jelitowych nie należy ich lekceważyć i trzeba zadbać o prawidłowe rozpoznanie ewentualnych schorzeń.

Jednak już sama zmiana sposobu żywienia jest często wystarczającym sposobem na uwolnienie się od problemu nawracających zaparć czy biegunek.

Zaparcia

O zaparciach możemy mówić, jeśli występuje obniżenie częstości wypróżnień poniżej trzech na tydzień albo zmiana konsystencji stolca (jest twar-

dy, zbity). Zaparciom często towarzyszą również wzdęcia i bóle brzucha. Najczęstszą przyczyną występowania zaparć jest nieprawidłowy sposób żywienia i brak aktywności fizycznej.

Aby chronić się przed nawracającymi zaparciami, warto przyjrzeć się swojej diecie. W profilaktyce i leczeniu zaparć podstawą diety jest zwiększenie spożycia włókna pokarmowego (błonnik) i odpowiednia ilość wypijanych płynów. Błonnik pokarmowy występuje w wielu produktach roślinnych. Znajduje się w zbożach, a więc jego dobrym źródłem są: pieczywo żytnie razowe, pszenne typu graham, kasze, otręby i płatki zbożowe. Obecny jest również w warzywach i owocach (marchew, buraki, pietruszka, dynia, papryka, jabłka, gruszki, śliwki, maliny) – w największej ilości w surowych lub suszonych. W okresie pooperacyjnym

Aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem chroniącym przed powstawaniem zaparć. Ruch poprawia perystaltykę jelit i usprawnia ich funkcjonowanie.

karmowego wpływając na rytm wypróżnień.

Aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem chroniącym przed powstawaniem zaparć. Ruch poprawia perystaltykę jelit i usprawnia ich funkcjonowanie. Jeśli stan zdrowia na to pozwala, warto zadbać o codzienny spacer lub inną aktywność, np. pływanie.

Biegunka ostra jest najczęściej wynikiem zakażenia wirusowego lub bakteryjnego, rzadziej pierwotniakowego. U osób o obniżonej odporności (np. poddanych chemioterapii) przyczyną jej występowania są również zakażenia grzybicze.

U osób ze stomią występuje często tzw. zespół krótkiego jelita. Z powodu znacznego skrócenia przewodu pokarmowego występują biegunki związane z zaburzonym wchłanianiem i trawieniem. Szczególnie w pierwszym okresie po operacji, w czasie adaptacyjnym, ważne →

– *pozבądz się*

powinny być one spożywane wyłącznie w postaci gotowanej lub duszonej. Dużą zawartością błonnika cechują się również warzywa kapustne i rośliny strączkowe (fasola, groch, soja), jednak ich spożycie przez osoby ze stomią nie jest wskazane ze względu na właściwości wzdymające. **Więcej o zaletach błonnika przeczytasz na str. 30–31.**

Należy również spożywać ok. 2 litrów płynów na dobę – najlepiej w postaci wody, którą częściowo można zastąpić świeżymi sokami czy herbataami owocowymi (w tym zawierającymi kwiat hibiskusa, który ułatwia wypróżnianie).

Do codziennej diety poleca się również włączenie napojów mlecznych fermentowanych, czyli jogurtu naturalnego, kefiru, maślanki. Poprzez wpływ na naturalną florę bakteryjną jelit produkty te regulują pracę przewodu po-

Biegunki

Klinicznie biegunką określa się zwiększoną częstość wypróżnień. U osób dorosłych rozpoznawana jest, jeśli ich liczba przekracza trzy na dobę, a stolec ma zmienioną konsystencję – płynną, półpłynną lub papkowatą. Taka sama definicja dotyczy osób z kolostomią. U pacjentów z ileostomią przyjmuje się nieco inne kryteria rozpoznania: znaczne zwiększenie dobowej objętości stolca oraz jego wodnista konsystencja. Jeśli objawy te utrzymują się do 10–14 dni, mówimy o biegunce ostrej, jeśli trwają dłużej, określa się ją jako przewlekłą.



PORADA EKSPERTA WYDANIA



**KATARZYNA
WITKOWSKA**

Pielęgniarka oddziałowa

w Wojewódzkim Szpitalu
Zespolonym w Płocku na II oddziale
chirurgii ogólnej i onkologicznej.

W swojej pracy zawodowej związanej z opieką nad pacjentami ze stomią najczęściej spotykam się z problemem zaparc – wtedy zazwyczaj polecam przyjmowanie dużych ilości płynów obojętnych np. wody mineralnej niegazowanej lub przegotowanej – 2 l dziennie minimum. Przy zaparciach duże znaczenie ma także spożywanie dużej ilości warzyw, które nie wywołują oczywiście nadprodukcji gazów i wzmożonej perystaltyki jelit, a także owoców, ale konkretnie takich, o których pacjenci wiedzą, że dobrze wpływają na ich perystaltykę. Dobrze jest także w przypadku zaparc spożywać dużo błonnika, który reguluje rytm wypróżnień. Jeśli zaś chodzi o biegunki, ważna jest dieta, która powinna ograniczyć się wtedy do lekkich posiłków. Moim pacjentom doświadczającym biegunek polecam produkty naturalnie zapierające, dużą ilość gotowanej marchwi, ryżu, sok z jagód leśnych, kakao, a czasami nawet odrobinę czekolady naturalnej i oczywiście przyjmowanie dużej ilości płynów z dodatkiem mikroelementów, aby zapobiec odwodnieniu. Jeśli w wyniku nadmiernej ilości wypróżnień dojdzie do zaburzeń wodno-elektrolitowych, należy zgłosić się do szpitala.

➡ jest stosowanie odpowiedniej, urozmaiconej diety, a także uzupełnianie niedoborów składników odżywczych – witamin i minerałów.

Leczenie ostrej biegunki opiera się głównie na wyrównaniu gospodarki wodno-elektrolitowej (podawanie odpowiedniej ilości płynów). Często objawy ustępują samoistnie po kilku dniach. Jednak przy ich nasileniu należy zgłosić się do lekarza, gdyż ostry nieżyt jelit może szybko prowadzić do odwodnienia.

Podczas biegunki należy natomiast ograniczyć spożycie produktów o wysokiej zawartości błonnika i cukrów prostych. Składniki te nasilają perystaltykę i fermentację jelitową, co sprzyja powstawaniu biegunek. Nale-

ży również unikać stosowania ostrych przypraw.

Ważna jest odpowiednia diagnostyka przyczyn

Zaparcia i biegunki to problem dotyczący coraz większej liczby osób, często wynikający z nieprawidłowego sposobu żywienia. Jednak dolegliwości te mogą być również symptomem poważnych schorzeń. Z tego powodu nie należy ich lekceważyć. Warto zadbac o odpowiednią diagnostykę przyczyn zaparc i biegunek. A to, o czym należy pamiętać, to modyfikacja diety, która będzie wspomagać proces leczenia, a nawet może przyczynić się do eliminacji dolegliwości brzusznych. ●



Co robić w przypadku biegunki ostrej lub przewlekłej?

Zarówno w przypadku biegunek ostrych, jak i przewlekłych warto wprowadzić modyfikacje dietetyczne i zwrócić szczególną uwagę na picie odpowiedniej ilości płynów.

Aby uzupełnić niedobory elektrolitowe, można zastosować dostępne w aptekach preparaty nawadniające. Nie należy spożywać płynów o dużej zawartości cukrów (soki, napoje gazowane), gdyż mogą nasilać biegunkę. Przy natężonych objawach zaleca się spożycie nawet 2,5–3 l płynów w ciągu 8–12 godzin.

W przypadku biegunki lekkiej lub nawracającej warto jeść produkty zagęszczające treść jelitową: białe pieczywo, makarony i ryż (najlepiej w postaci kleiku), jabłka pieczone lub w postaci musu, banany, przetartą, gotowaną marchew, pietruszkę lub seler.

Warto włączyć do diety kakao (przygotowane na wodzie) i mocną herbatę, zawierając substancje o działaniu przeciwbiegunkowym (tzw. garbniki). Owoce borówki czernicy, kora dębu, liść jeżyny czy kłącze pięciornika to surowce zielarskie określane jako przeciwbiegunkowe.



Niedoceniana witamina

Zastosowanie dużych dawek witaminy C w przypadkach infekcji zapoczątkował już w 1948 roku amerykański lekarz Frederick R. Klenner. Jest to metoda znana od dawna, a stosowana „w tajemnicy i w podziemiach”.



Justyna Pacuła
Fizjoterapeuta, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Witamina C to kwas l-askorbinowy wraz z całą masą innych substancji – flawonoidów, które znajdują się na przykład w owocach i łączą się z owym kwasem askorbinowym. **Dopiero cały ten kompleks jest witaminą C.**

Wlewy dożylnie z witaminy C

Należy wiedzieć, że wlewy dożylnie z kwasu askorbinowego przygotowuje się z soli tego kwasu, czyli „askorbinianu sodu”. Askorbinian sodu jest lepiej tolerowany niż kwas askorbinowy w dużych dawkach. Wlewy dożylnie mają za zadanie wzmocnić nasz system odpornościowy, pozbyć się nadmiaru wolnych rodników. Niestety w Polsce witamina C nie jest zatwierdzonym środkiem leczniczym na schorzenia inne niż szkorbut. Wlewy dożylnie z witaminą C nie są dostępne w szpitalach.

Naukowcy z Centrum Medycznego Uniwersytetu w Kansas, których wyniki badań zostały opublikowane w magazynie „Science Translational Medicine” przekonują, że dożylnie podawanie dużych dawek witaminy C razem z lekami przeciwnowotworowymi może znacząco

nie przyspieszyć zabijanie komórek nowotworowych. Przyczynia się to do złagodzenia toksycznych efektów ubocznych chemio- i radioterapii.

Dostępny dla każdego podczas leczenia jest tylko kwas l-askorbinowy, kwas D-askorbinowy nie jest witaminą, gdyż związek ten nie jest przydatny człowiekowi. Używanie sformułowań związek prawo- czy lewoskrętny jest stosowany potocznie. Naukowo nazewnictwo to odnosi się do związków, które mają zdolność do skręcania płaszczyzny polaryzacji światła. Kąt skręcenia dla witaminy C wynosi od +20° do +24°. Związek ten jest prawoskrętny. Niezależnie od tego, czy pochodzi z kapsułki, tabletki, proszku, czy z kiwi, mandarynki lub brokułów.

Witamina C jest prawoskrętnym kwasem l-askorbinowym.

Zawartość witaminy C w wybranych produktach

100 g/mg	Witamina C
Acerola	2000 mg
Dzika róża	1800 mg
Czarna porzeczka	180–400 mg
Natka pietruszki	178 mg
Papryka czerwona	144 mg
Papryka zielona	91 mg
Kiwi	59 mg
Cytryna	53 mg
Pomarańcze	50 mg

Czasem potrzebujemy jej więcej

W dyskusjach lekarze odrzucają stosowanie wysokich dawek witamin, powołując się na dziennie zapotrzebowanie organizmu: 80 mg dla kobiet i 90 mg dla mężczyzn. Trzeba zaznaczyć, że to zapotrzebowanie dla zdrowej osoby, której nic nie dolega. Jeżeli pacjent przyjął za dużo witaminy, wtedy może dojść do biegunki. Wlewy dożylnie nie mogą być za wysokie i nie mogą być podawane zbyt szybko. Konkretnie dawki znają osoby, które zajmują się tym tematem bezpośrednio.

W literaturze nie opisano do tej pory żadnego przypadku śmierci spowodowanej przedawkowaniem witaminy C, a brak jej jest dla nas bardzo niebezpieczny.

Ważne jest pochodzenie witaminy

Naturalna witamina C to taka, która jest pochodzenia naturalnego, na przykład z owoców. Kupując syntetyczną witaminę C, warto sprawdzić, by produkt nie zawierał dodatkowych substancji: stabilizatorów, przeciwbólowych, szkodliwych dla zdrowia stearynianu magnezu, tlenku tytanu, sztucznych barwników, substancji konserwujących. Producenci wykorzystują niewielką wiedzę konsumentów i zachęcają ich do swoich produktów, nie zawsze zdrowych. Dlatego warto znać naturalne źródła witaminy C, dostępne dla każdego. ●

Punkty konsultacyjne i poradnie

Oleśnica

Ewa-Med, Ewa Kubik specjalistyczny gabinet pielęgniarski
56-400 Oleśnica, ul. Kopernika 12
tel. kom. 885 883 196

Wrocław

Sklep Akson
50-528 Wrocław, ul. Dyrekcyjna 33
tel. 71 302 69 38

Bydgoszcz

Parismed
85-027 Bydgoszcz, ul. Jagiellońska 111/2
tel. 52 526 32 21

Toruń

Kujawsko-Pomorskie Centrum Urologii
87-100 Toruń, ul. Mickiewicza 55
tel. kom. 697 909 500

Łódź

Poradnia Proktologiczna i Stomijna
90-531 Łódź, ul. Wólczarnańska 191/195
tel. 42 636 76 11 wew. 213

Kraków

Poradnia proktologiczna
30-070 Kraków, ul. Prądnicka 35-37
tel. 12 25 78 325 – poradnia
tel. 12 25 78 262 – rejestracja do poradni

Warszawa

Poradnia Chirurgiczna Szpitala Grochowskiego
04-073 Warszawa, ul. Grenadierów 51/59
tel. 22 51 52 618

Poradnia Chirurgiczna

02-097 Warszawa, ul. Banacha 1
tel. 22 599 10 00

Poradnia proktologiczna

00-911 Warszawa, ul. Koszykowa 78
tel. 22 42 91 03

Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny

00-189 Warszawa, ul. Inflancka 4
tel. 800 269 579 wew. 1 lub 22 535 60 46

Radom

Zespół poradni specjalistycznych
26-600 Radom, ul. Lekarska 4
tel. 48 361-54-88

Białystok

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

Gdynia

Przychodnia NZOZ Wzgórze Św. Maksymiliana

81-225 Gdynia, ul. Legionów 67
tel. 58 683 08 74

Katowice

Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
40-064 Katowice, ul. Kopernika 4/1
tel. 800 269 579 wew. 2 lub 22 535 60 65

Konin

Poradnia dla Chorych ze Stomią
62-510 Konin, ul. Kard. St. Wyszyńskiego 1
tel. 62 245 44 89

Poznań

Poradnia proktologiczna
61-285 Poznań, ul. Szwajcarska 3
tel. 61 873 90 66

Poradnia proktologiczna

60-479 Poznań, ul. Juraszów 7/19
tel. 61 821 22 43

Poradnia Stomijna

61-866 Poznań, ul. Garbary 15
tel. 61 885 05 79

Poradnia Stomijna

60-335 Poznań, ul. Przybyszewskiego 49
tel. 61 869 15 69

Regionalne oddziały Polskiego Towarzystwa Stomijnego POL-ILKO

Bydgoszcz: ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz, **kontakt:** Jan Łosiakowski, ul. Leszczyńskiego 111/34, 85-137 Bydgoszcz, tel. 787 131 278, e-mail: bydgoszcz@polilko.pl, **Lublin:** **kontakt:** Stanisław Majewski, 21-017 Łęczna, ul. Obrońców Pokoju 11/VI, tel. 501 59 39 45, e-mail: lublin@polilko.pl, **Gorzów Wlkp.:** ul. Jana Dekerta 1, 66-400 Gorzów Wielkopolski, **kontakt:** Mirosława Pękosz, ul. Widok 24/51, 66-400 Gorzów Wielkopolski, tel. 95 725 80 00, e-mail: gorzow@polilko.pl, **Zielona Góra:** ul. Zyty 26, 65-046 Zielona Góra, **kontakt:** Waldemar Maniak, ul. Zielonogórska 61, 67-100 Nowa Sól, tel. 68 387 52 39, e-mail: zielonagora@polilko.pl, **Kraków:** ul. Pomorska 1, 30-039 Kraków, Salon Medyczny Life+, **kontakt:** Grażyna Włodarczyk, ul. Stachiewicza 17/102, 31-303 Kraków, tel. 502 338 436, e-mail: krakow@polilko.pl, **Miejsce spotkań:** Kraków, ul. Pomorska 1 (przy placu Inwalidów), **w godz. 13.30–17.00**, w każdy ostatni piątek miesiąca, **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@polilko.pl, **Spotkania w każdy drugi czwartek miesiąca w godzinach 11.00–15.00**, **Płock:** ul. Medyczna 19, 09-400 Płock, **kontakt:** Barbara Krakowska, ul. Wyszyńskiego 27/37, 09-500 Gostynin, tel. 606 217 126, e-mail: plock@polilko.pl, **Warszawa:** Szpital Bielański Oddział Chirurgii Ogólnej, ul. Cegłowska 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@polilko.pl, **Miejsce spotkań:** „Ośrodek Nowolipie”, ul. Nowolipie 25b, Warszawa, **każda ostatnia środa miesiąca (oprócz grudnia), w godzinach 13.00–15.00**. **UWAGA:** w związku z remontem Ośrodka Nowolipie od 26 października 2016 r. spotkania (przez najbliższy rok) będą odbywały się w każdą ostatnią środę miesiąca (oprócz grudnia) w parterowym budynku przy ul. Nowolipie 22 – wejście B (róg ul. Smoczej i ul. Nowolipie) w godzinach 12.00–14.00, **Rzeszów:** ul. Słowackiego 11, 35-304 Rzeszów, e-mail: rzeszow@polilko.pl, **Prezes:** Maria Sanecka, tel. 723 113 863, 13 469 82 05, **wiceprezes:** Bogusław Cyburt tel. 605 558 873, **Tarnobrzeg:** Zygmunt Bogacz, ul. Sandomierska 85, 39-432 Gorzyce, tel. 15 836 25 91, tel. kom. 694 312 007, e-mail: tarnobrzeg@polilko.pl, **Białystok:** ul. Świętojańska 22/1 (Centrum Współpracy), 15-950 **Białystok**, tel. 85 745 06 53, ul. Świętojańska 22/1 (Centrum Współpracy), 15-950 Białystok, tel. 85 745 06 53, **kontakt:** Danuta Skutnik, tel. 604 967 220, e-mail: bialystok@polilko.pl, **Zebrań członków odbywa się w każdy wtorek w godzinach 9.00–12.00**, **Słupsk:** Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „VESALIUS”, 76-200 Słupsk, ul. Sienkiewicza 5, **kontakt:** Katarzyna Wyrzykowska, e-mail: slupsk@polilko.pl, tel. 608 303 454. **Zapraszamy do poradni stomijnej w każdy poniedziałek od godz. 15.00. Istnieje również możliwość konsultacji z psychologiem oraz rehabilitantem**, **Częstochowa:** HOSP-MED, ul. Armii Krajowej 12/30, 42-202 Częstochowa, **kontakt:** mgr Irena Sikora-Mysiek, tel. 343 435 857, 514 600 222, e-mail: czestochowa@polilko.pl, **Katowice:** Centrum Organizacji Pozarządowych, 40-064 Katowice, ul. Kopernika 14, **kontakt:** Janusz Treffon, wiceprezes OR, tel. 506 156 145, e-mail: katowice@polilko.pl, **Kielce:** ul. Artwińskiego 3C, 25-734 Kielce, **kontakt:** Eugeniusz Kotlarski, ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego 137/3, 25-433 Kielce, tel. 41 331 87 06, tel. 517 467 597, e-mail: kielce@polilko.pl, **Ostrowiec Świętokrzyski:** ul. H. Sienkiewicza 70, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, **kontakt:** Zofia Skrok, ul. Polna 37/72, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, tel. 502 576 025, e-mail: ostrowiec@polilko.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@polilko.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@polilko.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. 693 581 103, e-mail: koszalin@polilko.pl, **Szczecin:** Al. Papieża Jana Pawła II 42; 70-415 Szczecin (wejście od ul. Śląskiej, 1 piętro), **kontakt:** Jolanta Matalowska, ul. Chodkiewicza 1/15, 70-344 Szczecin, tel. 667 309 712, e-mail: szczecin@polilko.pl.

Telefoniczne
Centrum
Pacjenta
Coloplast

800 269 579



Doskonałe dopasowanie Wyjątkowy komfort



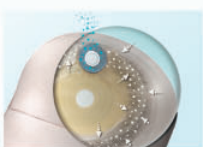
Elastyczny przylepiec

SenSura® Mio, to elastyczny przylepiec, który dopasowuje się do kształtu ciała, zgina się oraz rozciąga razem ze skórą, kiedy ciało się porusza. Elastyczny przylepiec bardziej bezpiecznie przylega nawet w przypadku przepuklin, blizn i fałdów skórnych.



Materiał tekstylny w neutralnym szarym kolorze

Szary kolor worka bardziej niż beżowy pasuje do każdego koloru ubrania. Jest zaprojektowany tak, aby pozostawać niezauważalnym – nawet pod białą koszulką. Wyściółka zewnętrzna worka jest wykonana z gładkiej tkaniny, która sprawia, że staje się on częścią Twojej garderoby.



Nowy filtr

Nowy sprzęt SenSura® Mio posiada filtr, jakiego nigdy wcześniej nie było! Unikalny, okrągły filtr wstępny zapewnia większą ochronę przeciwpachową i zmniejsza ryzyko balonowania o 61%.



Nowe łączenie Click w sprzęcie 2-częściowym

Nowe łączenie Click posiada unikalny zameczek kształcie pierścienia zaprojektowany, aby dawać poczucie pewności i bezpieczeństwa. „Kliknięcie” potwierdza bezpieczne przypięcie worka do płytki. Zanim worek zostanie zablokowany, można obracać go do osiągnięcia pożądanej pozycji.

Sprzęt dostępny jako 1- i 2-częściowy,
zamknięty, otwarty i urostomijny



Twoje akcesoria Brava™



Brava™ Środek do usuwania przylepca

- łatwo i bezboleśnie usuwa resztki przylepca i pasty stomijnej.
- wysycha w kilka sekund.
- nie zawiera alkoholu, nie piecze.
- nie wpływa na przylepność.



Brava™ Pierścień uszczelniający w paskach

- poprawia przyleganie przylepca stomijnego do skóry.
- umożliwia swobodne ruchy ciała.
- zabezpiecza przed nagłym wyciekami.
- zapewnia większe bezpieczeństwo i dłuższy czas noszenia sprzętu stomijnego.



Brava™ Pasta stomijna w tubce i Brava™ Pasta stomijna w paskach

- wypełniania nierówności skóry celem zapewnienia gładkiej powierzchni, która pozwoli płytce stomijnej bezpiecznie przylegać do skóry.
- pochłania wilgoć i pielęgnuje skórę wokół stomii.
- wyrównuje nierówności, fałdy i wgłębienia.
- zapewnia lepszą szczelność i zabezpiecza przed podciekaniem.
- nie zawiera alkoholu!



Brava™ Dezodorant w płynie

- neutralizuje zapach.
- dzięki długotrwałemu efektowi poślizgu pozwala treści jelitowej swobodnie przesuwać się na dno worka.
- zapobiega zaleganiu treści jelitowej wokół stomii.
- przyjazny dla skóry.



Nie wiesz, które środki
do pielęgnacji
spełnią Twoje potrzeby?

Zadzwoń:
Telefoniczne Centrum
Pacjenta – 800 269 579.
Pomożemy dobrać najlepszy
dla Ciebie produkt.