



Nr 3 (4), jesień 2017
Bezpłatny kwartalnik

KOLORY ŻYCIA

**PROBIOTYKI,
czyli jedz
pożyteczne
bakterie**

**Zamień stres
w sojusznika**

PIELĘGNACJA STOMII












**Moje doświadczenia
z SenSurą Mio
Convex**

SKARBY JESIENI

– pomysły na jesienne przetwory



NA POCZĄTEK

-  **OD REDAKCJI**
Listy do Redakcji 3
Drodzy Czytelnicy... 3
-  **WYWIAD Z PIEŁĘGNIARKĄ**
Trzeba spróbować normalnie żyć 4
-  **CIEKAWOSTKI**
Skarby jesieni – pomysły na jesienne przetwory 6
-  **PIEŁĘGNACJA STOMII**
SenSura Mio Convex Soft – zapobiegajmy podciekaniu i problemom skórnym!
Moje doświadczenia z SenSurą Mio Convex 8
Dobre akcesoria stomijne kluczem do sukcesu 10
-  **NOWOŚCI I WYDARZENIA**
Centrum Pomocy Pacjenta Coloplast 13
-  **PSYCHOLOGIA**
Zamień stres w sojusznika 14
-  **DBAM O SIEBIE**
Chodź na zdrowie! 16
-  **WYWIAD Z PACJENTEM**
Mama ze stomią 18
-  **DIETA**
Probiotyki, czyli jedz pożyteczne bakterie 20
-  **KĄCIK MODOWY**
Spodnie – modnie i wygodnie! 23
-  **LECZENIE RAN**
Trudne rany – żyłne i tętnicze owrzodzenia podudzi 24
-  **KĄCIK MEDYCZNY**
Medyczna marihuana – lekarstwo czy narkotyk? 26
-  **TAM ZNAJDZIESZ POMOC**
Punkty konsultacyjne i poradnie 27



Fot. Bedneymages/FreePik

Żyj kolorowo!

Wakacje już dawno za nami, dni są coraz krótsze i chłodniejsze. Jesień nam jednak nie straszna i – pozostając cały czas w dobrym nastroju – oddajemy w Państwa ręce kolejny, czwarty już numer „Kolorów Życia”. Znajdą w nim Państwo wiele ciekawych informacji i tematów, z którymi warto się zapoznać.

Lato, ale także jesień obfitują w pyszne owoce i warzywa, dlatego w tym numerze zachęcamy do robienia przetworów – zapraszamy do przeczytania naszego artykułu na ten temat. Warto „zamknąć w słoikach” trochę lata i jesieni, by później móc się cieszyć ich smakiem.

Polecamy także niezwykle ciekawy artykuł w dziale Dieta – przyglądamy się bliżej probiotykom i podpowiadamy, dlaczego są tak ważne i potrzebne dla naszego organizmu i dobrego samopoczucia.

Zachęcamy także do zapoznania się z naszymi stałymi działami: Wywiadem z pielęgniarką i Wywiadem z pacjentem. Mamy nadzieję, że historie w nich przedstawione będą dla Państwa inspirujące. Tradycyjnie polecamy także aktywność fizyczną, bo – jak mawia przysłowie – w zdrowym ciele zdrowy duch!

Warto także przyjrzeć się naszemu działowi poświęconemu pielęgnacji stomii – z pewnością znajdą tam Państwo ciekawe i przydatne informacje, m.in. z zakresu zapobiegania problemom skórnym wokół przetoki.

Mamy nadzieję, że nowy numer „Kolorów Życia” przypadnie Państwu do gustu.
Miłej lektury!

Katarzyna Skubiszewska

KATARZYNA SKUBISZEWSKA
Redaktor naczelna

Wydawca:
Coloplast Sp. z o.o.
ul. Inflancka 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: Katarzyna Skubiszewska, Agnieszka Nestorowicz, Zuzanna Grodzicka,
Zespół redaktorów merytorycznych: Patrycja Dobosz, Emilia Łukasiuk-Stępień, Aneta Nalewajek, Agnieszka Olszewska, Justyna Pacuła, Paulina Prasuta, 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

Zdjęcie na okładce: aletia/123RF

Numer oddano do druku: 27 września 2017 roku

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

Czy wiesz, że...

...by znaleźć numer katalogowy produktu SenSura Mio i SenSura Mio Convex, należy unieść do góry materiał worka nad przylepcem w sprzęcie jednoczęściowym lub nad otworem worka w sprzęcie dwuczęściowym? To pięciocyfrowy numer przy nazwie „Coloplast”. Składając zamówienie w sklepie medycznym, postępujemy się tym numerem produktu.



Drodzy Czytelnicy...

Chcemy, aby mieli Państwo swój udział w powstawaniu naszego magazynu. Dlatego, jeśli mają Państwo do nas jakieś pytania, sugestie co do tematów, które Państwa zdaniem powinniśmy poruszyć, bądź też chcieliby Państwo po prostu podzielić się z nami swoją historią, zachęcamy do nadsyłania listów, pocztówek, czy też e-maili. Najciekawsze z nich będziemy publikować na łamach kolejnych wydań „Kolorów Życia”.

Czekamy na listy od Państwa pod adresem:
Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa z dopiskiem „Listy do redakcji”
lub pod adresem e-mail: centrum.pacjenta@coloplast.com
Zapraszamy do kontaktu!

Listy do Redakcji

Dziękujemy Państwu za nadsyłanie do nas korespondencję i prosimy o więcej. Obok kilka słów od **Pani Marzeny**, które dotarły do naszej redakcji.



„Serdecznie witam wszystkich stomików. Stomia to nie wyrok, tylko nasze drugie życie.

Pozdrawiam wszystkich gorąco,
Marzena”

Wczoraj, dziś i jutro – razem! 60 lat Coloplast

Coloplast działa na rzecz poprawy jakości życia osób w zakresie intymnych potrzeb zdrowotnych już 60 lat.

Historia Coloplast zaczęła się w latach 50. XX wieku. Siostra pielęgniarki Elise Sørensen, Thora, właśnie przeszła operację wyłonienia stomii i nie chciała wychodzić z domu z obawy przed wyciekami treści stomijnej. Chcąc jej pomóc, Elise zaprojektowała pierwszy na świecie samoprzylepny worek stomijny.

Od tamtej pory minęło ponad pół wieku. Dziś działalność Coloplast obejmuje dostarczanie rozwiązań osobom ze stomią, nietrzymaniem moczu i trudno gojącymi się ranami. Pracujemy na całym świecie, zatrudniając ponad 10 000 pracowników. Bliska współpraca z użytkownikami i personelem medycznym daje nam możliwość dopasowania rozwiązań do osobistych potrzeb.

W tym roku w związku z 60. rocznicą istnienia Coloplast na świecie chcemy świętować i podkreślać moc współpracy. Dlaczego? Bo wiemy, że wyznaczając sobie cele na kolejnych 60 lat, będzie jeszcze lepiej, gdy będziemy działać razem! ●



Szanowni Państwo,
zachęcamy do podzielenia się z nami swoją historią związaną z produktami Coloplast – czekamy na Państwa opinie, wspomnienia, ciekawe historie z Waszego życia ze stomią.



Trzeba spróbować now

Rozmawiamy z Katarzyną Jandą, pielęgniarką stomijną z Oddziału Chirurgii Ogólnej w Szpitalu Wojskowym we Wrocławiu.

Kolory Życia: Pani Kasiu, dlaczego została Pani pielęgniarką?

Katarzyna Janda: Właściwie to nie miałam być pielęgniarką, jestem po szkole gastronomicznej. Po jej ukończeniu chciałam się jeszcze uczyć i nie bardzo wiedziałam, co dalej robić. Postanowiłam iść do studium analitycznego, a że w tamtych czasach trzeba było mieć zgodę kuratora oświaty na zmianę zawodu, to musiałam się do niego udać, by zmienić profil zawodowy. Stwierdził, że widzi we mnie pielęgniarkę i że podpisze mi zgodę tylko wtedy, gdy zdecyduję się iść w kierunku pielęgniarstwa. Także moje losy były bardzo nietypowe. W rodzinie były już pielęgniarki, a ja wcale nie chciałam zostać kolejną, jednak zależało mi na papierach. Po 10 minutach zastanowienia podpisałam zgodę na to, że będę pielęgniarką. Musiałam zmienić szkołę – wycofać dokumenty ze studium analitycznego i znaleźć studium medyczne. I tak zaczęła się moja przygoda z pielęgniarstwem. Po pierwszych praktykach stwierdziłam, że kurator oświaty miał rację i dostrzegł we mnie to, czego ja wcześniej sama w sobie nie odkryłam. Do tej pory spełniam się w tym zawodzie, za żadne skarby świata bym go nie zamieniła. To jest to, co kocham.

A jak to się stało, że zaczęła Pani pracować z pacjentami stomijnymi?

Zacząło się to około 2000 roku, gdy przyjął się na oddział chirurgiczny tutejszego szpitala. Wcześniej, po urodzeniu drugiego dziecka, szukałam pracy, ponieważ na moim dawnym oddziale urologicznym nie było miejsca. Trafiłam do pracy w sklepie medycznym we Wrocławiu. Była to tymczasowa praca, która przybliżyła mi sprzęt medyczny, w tym także stomijny. Gdy podjęłam pracę na oddziale chirurgii ogólnej, zaczęłam mieć styczność „fizycz-



Katarzyna Janda

Pielęgniarka stomijna z Oddziału Chirurgii Ogólnej w Szpitalu Wojskowym we Wrocławiu.

Prywatnie: lubi czytać książki, jeździć na rowerze i spędzać jak najwięcej czasu na łonie natury.

nie” z pacjentami stomijnymi i tak to się zaczęło. W sklepie medycznym pracowałam dorywczo około dwóch lat. Wcześniej miałam wiedzę teoretyczną na temat sprzętu, a na oddziale zaczęła się praktyka. Jeśli chodzi o pacjentów stomijnych – są bardzo zagubieni, zderzają się z nową sytuacją życiową, z wyzwaniem. Taką osobę spotyka coś, czego wcześniej nie doświadczyła i musi się z tym zmierzyć. Taki pacjent wymaga dodatkowych edukacyjnych predyspozycji ze strony personelu medycznego, żeby go odpowiednio przygotować do nowej sytuacji, ukierunkować, aby się nie pogubił, bardzo ważne jest bowiem psychiczne podłoże.

Jakiego typu sprzęt stomijny jest najbardziej użyteczny w Pani codziennej pracy i czy korzysta Pani ze sprzętu Coloplast?

Jeżeli chodzi o edukację pacjentów na oddziale, to zaczynamy przede wszystkim od sprzętu jednoczęściowego, także z punktu widzenia ekonomicznego, bo jest to sprzęt w miarę możliwości dostępny. Mamy ten sprzęt na oddziale, w różnych rozmiarach i konfiguracjach

– nie ma trudności, żeby przedstawić go pacjentowi. Wypuszczając pacjentów do domu, nastawiamy ich też tak, że jeżeli użyją na początku sprzętu jednoczęściowego, to nawet jeśli się go źle przyklei, czy źle dotnie i trzeba będzie szybko użyć kolejnego worka, zanim dojdzie się do wprawy, to są to w miarę niewielkie koszty. Jeśli chodzi o sprzęt Coloplast, to jego najczęściej używamy na oddziale – sprzęt Coloplast sprawdza się bardzo dobrze i pacjenci są z niego zadowoleni.

Coloplast wprowadził na rynek nowy sprzęt SenSura Mio Convex. Czy miała go już Pani okazję wypróbować?

malnie żyć

Tak i jest on bardzo dobrze przyswajany przez pacjentów, zwłaszcza przy stomii „trudnej”, wklęsłej lub powikłanej, np. z przetokami okołostomijnymi, ale nie tylko. Zakładając ten sprzęt, wiem, że minimalizujemy podciekanie, bo trzyma się on bardzo dobrze na skórze. Najnowszy sprzęt typu convex ma różne rozmiary – ten o najmniejszej wypukłości sprawdza się także przy niepowikłanych stomiach. Osobiście miałam okazję stosować go przy ileostomii, gdzie treść jelitowa ze względu na swoją specyfikę jest bardziej drażniąca i ten sprzęt bardzo dobrze się tutaj sprawdzał, zapobiega podciekaniu.

Wspomniała Pani o przetokach okołostomijnych – co jest przyczyną ich powstawania, jak sobie z nimi radzić?

Często zdarza się to w sytuacjach, gdy zbyt szybko puszczone zostają szwy łączące stomię z powłokami skórnymi i ta stomia zaczyna się „odklejać” – jest to dość duży problem. Robią się nadżerki, wgłębienia, wysięki – trudno jest to zabezpieczyć. Dlatego w grę wchodzi pielęgnacja skóry i dodatkowe kosmetyki, akcesoria do pielęgnacji takiej przetoki. Często pomagamy sobie opatrunkami specjalistycznymi z alginianem, które pochłaniają wilgoć z nadżerki, aby nie przedostała się ona pod przyklepiec, uszczelniamy całość pastą stomijną i dopiero na to przyklejamy sprzęt stomijny. Stosuję także opatrunki hydrokoloidowe, które chronią podrażnioną

Ze stomią można funkcjonować, a jeśli ktoś jest pozytywnie nastawiony, podejmuje z nami współpracę, to wszystko przebiega znacznie sprawniej, dużo łatwiej się z takim pacjentem pracuje.

skórę. Jest z tym trochę „zabawy”, ale zdaje to egzamin, przetoka okołostomijna jest wtedy dobrze zabezpieczona. Ważne jest, aby personel medyczny szybko zareagował i nie dopuścić do większych powikłań na skórze oraz zminimalizował stres pacjenta. Dlatego dużą rolę odgrywają tutaj pielęgniarki zabiegowe, zmieniające opatrunki oraz pielęgniarki stomijne. Pielęgnując rany pooperacyjne i stomię pacjenta – gdy zaobserwuję niepokojące objawy – konsultuję to z doktorem. Po tym wszystkim dobierane jest konkretne rozwiązanie, najlepsze dla pacjenta. Jest ogromna gama produktów, która bardzo ułatwia nam indywidualne dobranie sprzętu.



Czy ma Pani swoje ulubione akcesoria stomijne Coloplast?

Tak, najczęściej używam pasty stomijnej – z alkoholem lub Brava (bez alkoholu), polecam także pacjentom środek ochronny, ale przede wszystkim środek do usuwania przylepca – to ogromnie ułatwia pracę, wtedy pacjenci nie szarpią się z przylepce, nie ciągną skóry. Jest bardzo chwalony i spełnia oczekiwania, jest priorytetem w naszej codziennej pracy. Ponadto polecam „półksiężycę” Brava – pierścienie uszczelniające w paskach, bo świetnie sprawdzają się w uszczelnianiu różnych nierówności. Można taki pierścień przyciąć i przykleić kawałek tam, gdzie jest potrzeba. Jest niezwykle wygodny. Jednocześnie przyklejony na przyklepiec worka dodatkowo podtrzymuje go. Stosuję także puder Brava, dla pacjentów z ileostomią to ważny produkt, gdyż bardzo dobrze pochłania wilgoć i regeneruje naskórek. Sprawdza się rewelacyjnie przy nadżerkach, zaczerwienieniach, podrażnieniach.

Co chciałaby Pani przekazać naszym pacjentom, czytelnikom „Kolorów Życia”?

Chciałabym im powiedzieć, że ze stomią można żyć i naprawdę warto poświęcić trochę czasu, aby przyswoić jak najwięcej wiedzy i praktycznych umiejętności. Ze stomią można funkcjonować, a jeśli ktoś jest pozytywnie nastawiony, podejmuje z nami współpracę, to wszystko przebiega znacznie sprawniej, dużo łatwiej się z takim pacjentem pracuje. Jest też komfort przekazywania wiedzy, nowinek, dodatkowych informacji, co może się pacjentowi przydać. Wymieniam się z pacjentami wiedzą, oni dzielą się ze mną swoimi doświadczeniami, dużo od nich się uczę i czerpię praktyczne porady. Najważniejsze to nie zamykać się w czterech ścianach i nie pozostawać w wyobcowaniu. Trzeba spróbować normalnie żyć.

Dziękujemy za rozmowę. ●

Skarby jesieni – pomysły

Lato niestety już za nami, teraz pora na stawienie czoła często zimnej i ponurej aurze, jaka panuje jesienią. Nie oznacza to jednak, że niesie ona ze sobą tylko deszczową i wietrzną pogodę. Jesień to czas, kiedy ziemia obfituje w pyszne i pełne wartości odżywczych owoce oraz warzywa. Jak zamknąć te aromaty w słojach i butelkach?



Patrycja Dobosz
Specjalista Telefonicznego
Centrum Pacjenta

Wiele z jesiennych owoców i warzyw zawiera w sobie duże ilości witamin i składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Korzystne składniki

Błonnik wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Jego przyswajanie pozwala na utrzymanie jelit w dobrej kondycji, pobudza ich perystaltykę, a co za tym idzie, przeciwdziała zaparciom. Dzięki niemu zmniejszymy również wchłanianie cholesterolu, a także stężenie glukozy we krwi.

Witamina C działa świetnie w okresach przeziębienia, a współgrając z bioflawonoidami, może zwalczać niektóre schorzenia i choroby. Jej przyswajanie działa korzystnie na układ immunologiczny.

Witamina A zwana jest inaczej retinolem, dzięki któremu możliwy jest proces metabolizmu białek i budowanie naturalnej odporności organizmu.

Witaminy z grupy B: B2, B6 i B1 odpowiadają za prawidłową pracę układu nerwowego i podnoszą poziom odporności organizmu. Dodatkowo B2 odpowiada za produkcję odpowiedniej ilości czerwonych płytek krwi, a w parze z witaminą A zapewnia świetną kondycję błony śluzowej przewodu pokarmowego. Natomiast witamina B6 odpowiada za prawidłową pracę serca i skurczów mięśni. Witamina B1 wykazuje właściwości antyoksydacyjne i wpływa pozytywnie na uszkodzone nerki.

Witamina E w połączeniu z witaminą C korzystnie wpływa na pracę układu immunologicznego. Jest przeciwutleniaczem, który chroni organizm przed wolnymi rodnikami uszkadzającymi komórki i, co równie ważne, zapobiega zakrzepom.

Witamina K jest przede wszystkim odpowiedzialna za krzepnięcie krwi, ale może także hamować rozwój nowotworów oraz wpyływać na proces uwapniania kości.






Magnez pomaga pozbyć się ciągłego zmęczenia, sen staje się lepszy, nerwy są ukojone, a nagłe skurcze mięśni się zmniejszają. Usprawnia pracę szarych komórek i układu nerwowego oraz dostarcza energii niezbędnej dla mózgu. Kluczowa zaleta magnezu to wspomaganie trawienia i zapobieganie tworzeniu się kamieni w nerkach.

Żelazo pomaga uchronić się np. przed anemią. W dużej mierze przekształcane jest w białko umożliwiające pobieranie tlenu w płucach, a także inne, odpowiedzialne za pobór tlenu dla mięśni. Wykorzystywane jest również do produkcji czerwonych krwinek, wpływa korzystnie na metabolizm cholesterolu i usuwanie szkodliwych substancji z wątroby. Pomaga zwalczać wirusy i bakterie.

Potas, podobnie jak **sód**, należy do grupy elektrolitów, a ich odpowiedni poziom utrzymuje prawidłową pracę mięśni, przesyłanie bodźców do układu nerwowego i prawidłową pracę serca.

Wapń zapewnia nam mocne i zdrowe kości czy zęby, a także dba o prawidłową krzepliwość krwi. Ponadto poprawia sen i nastrój. Zaletą wapnia jest również pomoc w gojeniu się ran.

Fosfor pomaga utrzymać równowagę kwasowo-zasadową w organizmie.

<p>Dynia</p>  <p>Wit. A, C, E, potas, błonnik</p>	<p>Cukinia</p>  <p>Wit. A, C, K, B₁, potas, żelazo, magnez</p>	<p>Bakłażan</p>  <p>Wit. C, B, magnez, wapń, potas, błonnik</p>
<p>Burak</p>  <p>Błonnik, żelazo</p>	<p>Słodka czerwona papryka</p>  <p>Wit. C, K, B₁, B₂</p>	<p>Pigwa</p>  <p>Wit. C, A, B, E, potas, żelazo, wapń, magnez</p>
<p>Żurawina</p>  <p>Wit. C, B, fosfor, wapń, potas, magnez, żelazo</p>	<p>Dzika róża</p>  <p>Wit. A, C, B</p>	<p>Śliwa</p>  <p>Wit. C, B₂, B₆, błonnik, żelazo, wapń, magnez</p>

na jesienne przetwory

Konfitura z owoców dzikiej róży

Składniki:

- 1 kg owoców dzikiej róży,
- 50 dag cukru.

Przygotowanie:

Dojrzałe owoce oczyścić z pozostałości kwiatów i szypulek. Każdy z owoców przekroić na pół i usunąć pestki. Owoce umyć w zimnej wodzie i osuszyć. Przełożyć do garnka, zalewając odrobiną wody. Wstawić garnek na ogień i gotować około 50 minut, aż owoce będą miękkie. Następnie przetrzeć je przez sito. Do musu dodać cukier. Gotować do momentu rozpuszczenia się cukru. Gorący dżem przełożyć do suchych, wyparzonych słoików i szczelnie zakręcić. Odstawić do góry dnem do momentu wystygnięcia. Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

Papryka w zalewie miodowej

Składniki:

- 1 kg czerwonej papryki,
- 2–2,5 szklanki wody,
- 0,5 szklanki cukru,
- 4 łyżki miodu,
- 1 łyżka soli,
- 1 łyżka oleju.

Przygotowanie:

Paprykę umyć, obrać ze skóry, oczyścić z pestek i dowolnie pokroić, ułożyć w słoikach, dołożyć ziarenka pieprzu, estragon i ziele angielskie. Składniki zalewy zagotować i zalać nimi paprykę. Całość gotować (wekować) 10–15 minut w zależności od wielkości słoika.

Porada!

Stomiku, pamiętaj, niektóre z warzyw i owoców dostępnych jesienią zawierają jadalne pestki (np. dynia) czy ziarenkowaty miąższ (np. żurawina), co nie jest dobrze akceptowane przez wrażliwe jelita. Racjonalnie włączaj je do diety, a w razie potrzeby zamieniaj na te, które mają miąższ o gładkiej konsystencji.

Dżem z żurawiny

Składniki:

- 1 kg żurawiny,
- 800 g cukru.

Przygotowanie:

Owoce żurawiny dwukrotnie przepłukać i odsączyć na sicie. Włożyć do garnka, zasypać cukrem i podgrzewać na małym ogniu, aż puszczą sok, a następnie rozgnieść. Gotować na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż owoce będą szkliste. Można dosłodzić do smaku. Wyłożyć trochę dżemu na spodeczek, jeśli krzepnie, to znaczy, że jest gotowy. Słoiki i zakrętki wyparzyć. Nakładać do nich dżem. Słoiki zakręcić i ustawić w wysokim garnku wyłożonym na dnie ściereczką. Zalać wodą do trzech czwartych ich wysokości. Gotować przez 15 minut, po czym wyjąć ostrożnie z garnka (najlepiej drewnianymi szczypcami), postawić na czystej ściereczce i pozostawić do ostygnięcia. ●

Kompot ze śliwek węgierek

Składniki:

- 1 kg śliwek węgierek,
- 2 szklanki cukru,
- 2,5 l wody.

Przygotowanie:

Śliwki węgierki umyć i nałożyć do słoików. Zalać śliwki wodą aż do wierzchu słoika. Włożyć do garnka, zalać do wysokości trzech czwartych słoików. Gotować 40 minut na małym ogniu, a po tym czasie zostawić na godzinę w garnku. Po upływie godziny można delektować się gotowym napojem.



SenSura Mio Convex Soft – zapobiegajmy podciekaniu i problemom skórny!

Odkąd pojawił się kilka miesięcy temu na polskim rynku sprzęt SenSura Mio Convex, obserwujemy wzrost zainteresowania osób ze stomią produktami typu convex.

Otrzymujemy wiele pytań od pacjentów i ich rodzin dotyczących wskazań do zastosowania tego typu produktów.



Zuzanna Grodzicka
Kierownik Działu
Marketingu Coloplast

SenSura Mio Convex Soft (sprzęt jednoczęściowy) łączy w sobie niezawodność sprzętu typu convex z elastycznością płytki, tak bardzo potrzebną dla osób aktywnych.

Woreczek pokryty jest takim samym rodzajem materiału, który występuje we wszystkich produktach SenSura Mio. Wodoodporny materiał

Wskazówka



Wchodząc do wody, zabezpieczajmy filtr w woreczkach stomijnych naklejką dołączaną do produktu. Woda i wilgoć mogą uszkodzić filtr.

pozostaje suchy po wyjściu z wody, a szary kolor zapewnia dyskrecję pod jasnym ubraniem. Wiele pań zwraca uwagę na nowoczesny i elegancki wygląd tego woreczka, przypominający raczej część garderoby niż produkt medyczny. Każdy woreczek do kolii i ileostomii wyposażony jest w bardzo wydajny filtr.

Istotnym elementem tego sprzętu jest jego elastyczny przylepiec osadzony na adaptacyjnym kołnierzu convex z głębokością 6 mm. W odróżnieniu



SenSura Mio Convex – unikalne linie Flex



Płytkę SenSura Mio Convex – niezwykła elastyczność



Sprzęt jednoczęściowy SenSura Mio Convex

od innych produktów typu convex – SenSura Mio Convex Soft ma na powierzchni kołnierza linie Flex (widoczne pod płaszczyną przylepca po odklejeniu folii zabezpieczającej). Linie pozwalają na elastyczne i bezpieczne zginanie przylepca wraz z ruchami ciała w taki sposób, by nie uległ deformacji, która mogłaby spowodować podciekanie. Kołnierz potrafi wyginać się tak, jak nasze ciało i zawsze powraca do pierwotnej formy. Wiele osób podkreśla, że stosowanie tego sprzętu – pomimo zastosowania płytki convex – pozwala im cieszyć się komfortem noszenia wygodnego sprzętu.

I na koniec kilka słów o tym, dla kogo przeznaczona jest SenSura Mio Convex Soft. Najczęściej sięgają po nią osoby, które mają lekko wystającą stomię (często nazywaną potocznie „normalną”). Każdy, kto ma stomię, nawet tę poprawnie wyłonią, tzw. normalną stomię, doświadczył podciekania i związanych z nim powikłań. Jest to często związane ze strukturą skóry wokół stomii, która bywa wiotka i miękka. SenSura Mio Convex Soft pozwala zapobiegać podciekaniu dzięki lekkiej wypukłości płytki i równocześnie dzięki dużej elastyczności. Osoby, które mają stomię płaską (czyli niewystającą ponad powierzchnię skóry), wgłębienie wokół stomii lub niewielkie nierówności, blizny czy fałdy w sąsiedztwie stomii, mogą wypróbować worek jednoczęściowy lub płytkę w systemie dwuczęściowym

*Wiele osób podkreśla,
że stosowanie tego sprzętu
– pomimo zastosowania
płytki convex – pozwala im cieszyć
się komfortem noszenia
wygodnego sprzętu.*

– SenSura Mio Convex Light. Jest to produkt, który ma także głębokość 6 mm, lecz kołnierz convex jest bardziej sztywny. Dla najbardziej powikłanych stomii, np. umieszczonych w fałdzie skórny lub bardzo mocno zapadniętych proponujemy zastosowanie głębszego kołnierza convex – SenSura Mio Convex Deep. Wgłębienie w płytkach sprzętu SenSura Mio Convex we wszystkich jego typach (Soft, Light i Deep) uciska lekko skórę, powodując, że mniejsze lub większe fałdki rozprostowują się, dzięki czemu uzyskujemy lepsze uszczelnienie stomii. Stomia bardziej wystaje ponad powierzchnię brzucha, zmniejszając ryzyko, że treść jelitowa dostanie się pod płytkę.

Pamiętajmy, że nasza stomia zmienia się nie tylko przez kilka tygodni po operacji, lecz także wraz z upływem lat. W momencie, w którym obserwujemy, że stomia się chowa, powodując podciekanie, powinniśmy skonsultować się z pielęgniarką stomijną i rozważyć zmianę sprzętu z płaskim przylepca na sprzęt typu convex. ●



Moje doświadczenia z

Nadrzędnym celem pielęgniarki stomijnej bądź opatrunkowej jest odpowiedni dobór sprzętu stomijnego do stomii.



Mgr Joanna Tyszko
Oddział Chirurgiczny
Szpital Wojewódzki
w Łomży

Leczenie operacyjne zakończone wytworzeniem stomii jelitowej należy do zabiegów szczególnie obciążających pacjenta, ponieważ diametralnie zmienia wygląd i funkcjonowanie jego ciała. Aby te deficyty były jak najmniejsze, należy dobrze zaopatrzyć stomię sprzętem stomijnym.

Nadrzędnym celem pielęgniarki stomijnej bądź opatrunkowej jest

odpowiedni dobór sprzętu stomijnego do stomii. We wczesnym okresie pooperacyjnym to właśnie na pielęgniarkę spoczywa odpowiedzialność za zapewnienie pacjentowi poczucia bezpieczeństwa i pewności. Czynniki te ułatwiają pacjentowi adaptację do nowych warunków życia i akceptację stomii, co bezpośrednio wpływa na poziom jakości życia. W późniejszym czasie zdanie pacjenta w wyborze sprzętu jest coraz pewniejsze, ponieważ z czasem poznaje on różne rodzaje sprzętu i ma większe rozeznanie w tym temacie.

Mając do dyspozycji różne rodzaje worków i płytek, przez cały okres

swojej pracy bardzo chętnie i często korzystałam ze sprzętu typu convex. Dlatego też z wielką nadzieją i zainteresowaniem oczekiwałam na pojawienie się nowego sprzętu SenSura Mio Convex. I nareszcie znalazł się w moich rękach. Szary, delikatny w dotyku, niezauważalny pod ubiorem, z elastyczną płytką, która dostosowuje się do nierówności i fałd brzucha. Stabilny i szczelny po przyklejeniu, z dobrze funkcjonującym filtrem. I teraz to, co miało dla mnie duże znaczenie – zróżnicowanie wypukłości płytki – co pozwala dopasować ją do każdej problematycznej stomii.

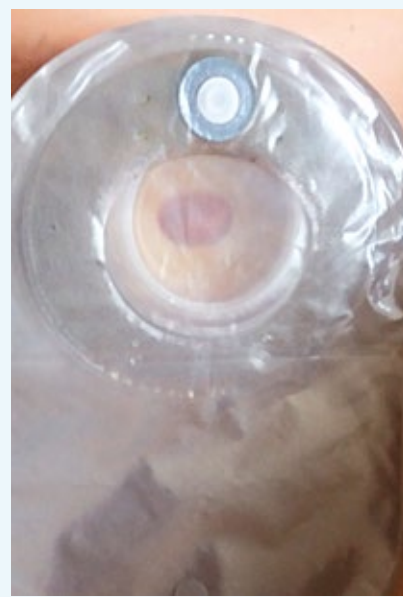
Płytki SenSura Mio Convex Light – doskonałe dopasowanie do nierówności

Pierwszą moją pacjentką, u której zastosowałam SenSura Mio Convex, była **Pani Zofia, lat 62**. Pacjentka z wyłoniłą kolostomią definitywną, stomia płaska, rozmiar 30x20 mm, poza zasięgiem wzroku pacjentki, położona w fałdzie brzuszny.

Użyłam tutaj płytki Convex Light z workiem odpuszczalnym

przezroczystym. Celem dodatkowego uszczelnienia i wzmocnienia założyłam pierścień i półpierścień Brava. Po ponad miesięcznym stosowaniu u Pani Zofii sprzętu typu convex stwierdziłam, że było to idealne rozwiązanie. Płytki Convex Light doskonale dopasowała się do nierówności i fałdów brzusznych i trzymała się od 3 do 4

dni, zachowując szczelność, nigdy nie doszło do awarii nocnych, które wcześniej się zdarzały.



Zastosowanie płytki SenSura Mio Convex Light – przypadek 1

SenSurą Mio Convex

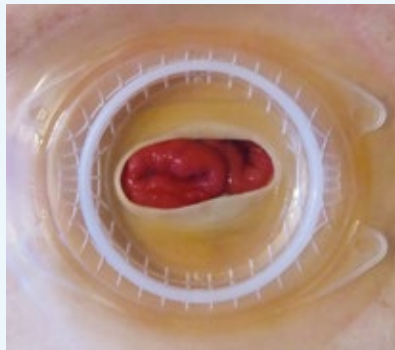
Płytki SenSura Mio Convex Light – i stomia nie wypadła

Drugim pacjentem był Pan Lucjan, lat 77. Pacjent z wyłonioną kolostomią dwulufową, wypadającą, rozmiar stomii 65x25 mm, z dużą przepukliną okołostomijną. Największy problem stanowiło u Pana Lucjana wypadanie stomii, które powodowało odklejanie się worków.

Zastosowałam płytkę SenSura Mio Convex Light rozmiar 70 mm

z workiem odpuszczalnym przezroczystym, żeby móc obserwować ewentualne wypadanie stomii, oraz pierścieni i półpierścieni Brava. Dodatkowo założyłam pasek podtrzymujący. Pierwsze wrażenie Pana Lucjana było bardzo pozytywne, ponieważ stwierdził, że mimo użycia sprzętu dwuczęściowego nigdy nie czuł wcześniej takiej swobody w porusza-

niu się, bo elastyczna płytka podążała za ruchami jego ciała. Po miesięcznej obserwacji sprzętu typu convex u Pana Lucjana stwierdziłam, że nie dochodziło do balonowania worka – filtr działał znakomicie, oraz do podciekania – płytka trzymała się nawet do pięciu dni. Dzięki płytce SenSura Mio Convex jakoś życia ze stomią Pana Lucjana znacznie się poprawiła.



Zastosowanie płytki SenSura Mio Convex Light – przypadek 2

Worki SenSura Mio Convex Soft – szczelne dopasowanie

Trzecią w kolejności pacjentką była Pani Nina, lat 21. Pacjentka z wyłonioną ileostomią protekcyjną. Stomia prawidłowo ukształtowana, wypukła, bez powikłań. Głównym problemem tej pacjentki było odklejanie się płaskiego sprzętu w wyniku podciekania.



Sprzęt SenSura Mio Convex Soft

U Pani Niny zastosowałam worki jednoczęściowe SenSura Mio Convex Soft odpuszczalne, szare, z okienkiem. Również i tutaj użyłam pierścieni i półpierścieni Brava celem uszczelnienia i wzmocnienia worka. Śmiało mogę stwierdzić, że zachwyty był niesamowity. Cieszyła się bardzo z tego, że worek szczelnie się dopasował, jest delikatny, a zarazem wytrzymały. Po około miesiącu stosowania worków SenSura Mio Convex Soft Pani Nina zauważyła jeszcze jedną bardzo istotną cechę tego sprzętu, a mianowicie to, że jest niezauważalny pod ubiorem.

Stosowałam sprzęt typu SenSura Mio Convex u wielu pacjentów, zarówno w wersji jednoczęściowej, jak i dwuczęściowej. Mylnym pojęciem jest to, że sprzęt można stosować dopiero tam, gdzie dochodzi do powikłań stomii. Lepiej przecież zapobiegać, niż leczyć. Dlatego z pełną odpowiedzialnością zalecam pacjentom stosowanie sprzętu SenSura Mio Convex, który poprzez swoją szczelność spełnia najistotniejszą rolę – zapobiega podciekaniu. ●



Płytki SenSura Mio Convex



Dobre akcesoria stomijne kluczem do sukcesu

Każda osoba mająca stomię wie, że kluczem do zdrowej skóry wokół niej jest dobrze dobrany sprzęt stomijny. Ważne, aby był odpowiednio dopasowany do kształtu ciała i zabezpieczał przed podciekaniem treści jelitowej, czy moczu. Jednak dobrym uzupełnieniem troski o zadbaną skórę jest także odpowiednio dobrana do jej potrzeb pielęgnacja.



Emilia Łukasiuk-Stępień
Fizjoterapeuta, Specjalista Telefonicznego Centrum Pacjenta

Bardzo ważnym etapem jest odpowiednie przygotowanie skóry przed przyklejeniem worka lub płytki sprzętu dwuczęściowego. Skóra powinna być dobrze oczyszczona i sucha. Produktem, który możemy bezpiecznie użyć przed przyklejeniem sprzętu, jest Brava zmywacz w chusteczkach.



Brava™ Zmywacz w chusteczkach
Kod produktu: 120800

Zmywacz w chusteczkach Brava

Produkt jest zamknięty w wygodnym opakowaniu, w którym znajdziemy 15 chusteczek nasączonych płynem pielęgnującym. Możliwość wielokrotnego otwierania i zamykania opakowania sprawia, że produkt jest bardzo poręczny i możemy mieć go ze sobą w torebce lub plecaku. Świetnie sprawdza się w podróży i miejscach publicznych, gdzie dyskretnie musimy zmienić worek.

Jednorazowe chusteczki to bardzo higieniczne rozwiązanie. Są nasączone płynem zawierającym witaminę B5, która dobrze goi wszelkiego rodzaju zaczerwienienia i podrażnienia spowodowane wyciekami treści jelitowej lub moczu. Produkt możemy stosować również, gdy nie mamy problemów ze skórą, profilaktycznie. Witamina B5 wiąże wodę w skórze, dzięki czemu jest ona lepiej nawilżona i odżywiona. Brava zmywacz w chusteczkach nie zawiera w swoim

składzie substancji oleistych, nie zostawia na skórze tłustej warstwy (w przeciwieństwie do używanych powszechnie chusteczek kosmetycznych lub dziecięcych), dlatego może być stosowany bezpośrednio przed przyklejeniem sprzętu. Wystarczy tylko odczekać, aż produkt wchłonie się w skórę. Można nim całkowicie zastąpić standardowe mycie skóry wodą. Produkt jest dostępny w ramach limitu refundacyjnego i stanowi świetne uzupełnienie pielęgnacji skóry wokół stomii.

Dezodorant w płynie Brava

Równie ważnym elementem funkcjonowania ze sprzętem stomijnym jest komfort związany z zapachem. Mimo zaawansowanych filtrów, które są wbudowane w sprzęt najnowszej generacji (SenSura Mio), wielu pacjentów szuka środków niwelujących nieprzyjemny zapach. Warto w takich przypadkach sięgnąć po profesjonalny produkt, stworzony właśnie w tym celu. Brava dezodorant w płynie to środek w formie olejku o delikatnym, subtelnym zapachu. Produkt skutecznie niweluje zapach treści jelitowej lub moczu. Jednocześnie jego zapach jest na tyle subtelny, że nie koliduje z używanymi perfumami. Dodatkowym atutem dezodorantu jest jego oleista konsystencja. Wlanie kilku mililitrów produktu do worka i rozsmarowanie ich po jego ściankach zwiększa poślizg i ułatwia odprowadzanie treści jelitowej i kału. Brava dezodorant w płynie jest dostępny w butelce 240 ml oraz w wygodnych, jednorazowych saszetkach 7,5 ml, które możemy mieć zawsze przy sobie.

Wszystkie produkty Brava nie zawierają alkoholu ani innych składników drażniących i są bezpieczne dla naszego organizmu. ●



Brava™ Dezodorant w płynie – butelka
Kod produktu: 120610



Brava™ Dezodorant w płynie – saszetka
Kod produktu: 120600

Zasiłek pielęgnacyjny, opiekuńczy czy dodatek pielęgnacyjny?

Czym różnią się poszczególne rodzaje socjalnego dofinansowania?

Zasiłek pielęgnacyjny

(aktualnie wynosi 153 zł miesięcznie) jest przyznawany osobom niezdolnym do samodzielnej egzystencji, by pokryć część kosztów związanych z opieką nad nimi. O zasiłek pielęgnacyjny można starać się w ZUS, gdy:

- mamy niepełnosprawne dziecko,
- jesteśmy osobą niepełnosprawną powyżej 16 lat i legitymujemy się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;
- jesteśmy osobą niepełnosprawną powyżej 16 lat i legitymujemy się orzeczeniem o umiarkowanym stop-

niu niepełnosprawności, a niepełnosprawność powstała do ukończenia 21. roku życia

- ukończyliśmy 75 lat.

Zasiłek przyznawany jest bez względu na wysokość dochodu w rodzinie. Nie otrzymamy zasiłku, jeśli przebywamy w instytucji opieki całodobowej, np. w domu opieki.

Dodatek pielęgnacyjny

Jest innym świadczeniem niż zasiłek, choć również jest wypłacany przez ZUS. Prawo do niego ma osoba na emeryturze lub rencie, jeżeli została uznana

za niezdolną do pracy i do samodzielnej egzystencji albo ukończyła 75 lat.

Uwaga! Nie można pobierać jednocześnie zasiłku i dodatku pielęgnacyjnego.

Zasiłek opiekuńczy

Od 1 stycznia 2017 roku opiekunowie osób niepełnosprawnych mogą starać się o specjalny zasiłek opiekuńczy. Przysługuje osobom, na których ciąży obowiązek alimentacyjny i małżonkom w sytuacjach, gdy nie podejmą pracy lub zrezygnują z niej w celu sprawowania stałej opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.

Zasiłek opiekuńczy wynosi 520 zł miesięcznie i można starać się o niego w Urzędzie Miasta lub Gminy. Jednym z warunków przyznania tego świadczenia jest miesięczny dochód nieprzekraczający 764 zł netto na osobę w rodzinie.

Redakcja

Centrum Pomocy Pacjenta Coloplast



800 269 579



Centrum Pomocy Pacjenta Coloplast czynne w godzinach
8.00–18.00 od poniedziałku do piątku.

Połączenia są bezpłatne, a rozmowy z uwagi na ich intymny charakter prowadzone są w atmosferze pełnej dyskrecji (nie są nagrywane).

Pytania można również przesyłać na adres e-mail:

centrum.pacjenta@coloplast.com

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



W jaki sposób
zmienić sytuację
będącą źródłem
stresu i opanować
powstałe w niej
emocje?

Zamień stres w sojusznika



**JOANNA
ZAPAŁA**

Psycholog,
psychoterapeuta,
psychoonkolog

i superwizor psychoonkologii.
Prezes Stowarzyszenia Psyche
Soma Polis, Dyrektor Centrum
Psychoterapii Integralnej w Poznaniu.
Kierownik Merytoryczny Studiów
Podyplomowych „Psychosomatyka
i somatopsychologia” oraz „Podejścia
terapeutyczne w psychoonkologii”
na Uniwersytecie SWPS

Doświadczanie przewlekłej choroby związane jest zazwyczaj z podwyższonym poziomem codziennego stresu. Jest on połączony z dyskomfortem czy bólem odczuwanym w ciele lub z ubocznymi skutkami leczenia, a także z trudnościami w sferze emocjonalnej, społecznej czy duchowej, które towarzyszą chorobie. Zarówno objawy choroby, jak i jej leczenie będą wpływały na zmiany możliwości psychicznych i fizycznych osoby, zmiany roli osobistej i społecznej oraz zmiany w jej wyglądzie.

W sytuacji stresu...

To, w jaki sposób człowiek radzi sobie w sytuacji stresu, zgłębiało już wielu

badaczy i mamy na ten temat sporo teorii. Jedną z najbardziej popularnych jest poznawczo-transakcyjny paradygmat stresu i radzenia sobie autorstwa Lazarusa i Folkman. Autorzy odwołują się do terminu „transakcja”, czyli wzajemnych oddziaływań pomiędzy człowiekiem a otoczeniem. W tym wypadku przewlekła choroba stanowi kontekst sytuacyjny i w zależności od tego, jak zostanie oceniona przez osobę chorą (kontekst poznawczy), towarzyszyć jej będą adekwatne do tej oceny emocje. Pytanie, jak zostanie zinterpretowana sytuacja choroby? Jako krzywda/strata? Zagrożenie? Wyzwanie? A może niemająca znaczenia czy sprzyjająco-pozytywna?

...różne emocje

Jakie emocje wynikają z powyższych ocen? Zazwyczaj krzywdzie/stracie towarzyszą złość lub smutek. Zagrożeniu – strach lub niepokój. Wyzwaniu – gorliwość i podekscytowanie. Pozostałym reakcjom towarzyszą spokój, zgoda lub obojętność. W tym kontekście rodzaj oceny poznawczej, jako pierwotnej, decyduje o emocjach. Jeżeli ostatecznie sytuacja zostanie uznana za stresową, zapoczątkowuje to następny proces poznawczy – ocenę wtórną. Ocena ta odnosi się zarówno do źródeł stresu, jak i do własnych zasobów poradzenia sobie z nim. Dlatego też mając silne przekonanie o własnej skuteczności, pierwotną ocenę sytuacji stresowej interpretowanej jako zagrażającej możemy zmienić na wyzwanie dla nas. A gdy przyjmujemy pesymistyczną ocenę – odwrotnie. Ta aktywność oceniana jest jako radzenie sobie ze stresem i jest ona nieodłączną składową zjawiska stresu, tak jak ocena poznawcza i emocje. Celem radzenia sobie będzie zatem zmiana sytuacji będącej źródłem stresu lub opanowanie powstałych w niej emocji.

Kiedy przypominam sobie problemy pacjentów, z którymi pracowałam, często towarzyszyły im myśli dotyczące utraty kontroli nad sobą, swoim ciałem, swoim życiem, byciu słabym, napiętnowanym, byciu przyczyną problemów dla bliskich, samooskarżaniu się, aż po tendencje zawistne wobec innych, nadmierną kontrolę i unikanie. Ci pacjenci przepętnieni byli niepewnością i strachem, zagubieniem i rozpaczą, bezradnością i bezsilnością, poczuciem opuszczenia, winy, krzywdy, smutkiem oraz rozdrażnieniem i gniewem.

„Pacjenci drugiego rzędu”

Podobne emocje towarzyszą zresztą ich bliskim, którzy bywają przeciętni. Zdarza się, że odsuwają swoje marzenia i potrzeby oraz utrzymują nadmierny lęk o zdrowie chorego

partnera. Mimo tego, że wyniki badań pokazują, że z zadaniami współodczuwania i współuczestniczenia wspierający radzą sobie skutecznie przez cały okres leczenia swych bliskich, to istnieje taka ich grupa, która słabo radzi sobie z takim napięciem psychicznym. W wyniku czego odcinają się od problemów i bliskich osób, od własnych uczuć, chronią się poprzez spychanie całej opieki na

*Kiedy przypominam
sobie problemy
pacjentów, z którymi
pracowałam, często
towarzyszyły im myśli
dotyczące utraty
kontroli nad sobą,
swoim ciałem, swoim
życiem.*

innych członków rodziny czy personelu medycznego, radzą sobie poprzez „ucieczkę w używki”, czy pracę zawodową. Dlatego też osoby wspierające ocenia się jako „pacjentów drugiego rzędu”, którzy powinni być również objęci wsparciem psychologicznym, by lepiej radzić sobie z problemami egzystencjalnymi mającymi wpływ na nich samych, ich relacje z bliskimi, rodziną i społeczeństwem.

Osobami wspierającymi są również pielęgniarki i lekarze, którzy są aktywnymi członkami zespołu leczącego. W wyniku codziennych sytuacji stresowych tej grupie zawodowej grozi szczególnie wypalenie zawodowe w wyniku wyczerpania własnych zasobów i przeciężenia pracą.

Jak sobie radzić?

Jak skutecznie radzić sobie ze stresem, być troskliwym wobec bliskich i nie wypalać się w pracy? W podanych przypadkach wysoce pożądaną formą

oddziaływań psychologicznych będą grupy wsparcia. Obecność innych osób, które mają podobne doświadczenia i dzielą się z innymi swoimi emocjami oraz sposobami radzenia sobie, znacząco mogą wpływać na poprawę ogólnego dobrostanu psychicznego jej uczestników poprzez wzrost świadomości własnych ograniczeń, potrzeb i wartości. Zazwyczaj rezultatem udzielania się w grupie wsparcia jest zwiększenie asertywności, wzrost zaufania i szacunku do siebie i innych, obniżenie poziomu stresu i depresji, zwiększenie aktywności społecznej oraz redukcja uciążliwych objawów somatycznych.

Poszukaj pomocy

Warto zorientować się, jaką ofertę mają organizacje pozarządowe działające na naszym terenie. Bazując na kilkunastoletnich doświadczeniach, jakie mamy w Stowarzyszeniu Psyche Soma Polis (www.psychesomapolis.org), zdecydowaliśmy się na różnorodne propozycje. Począwszy od grup psychoedukacyjnych, wsparcia oraz pracy terapeutycznej, poprzez ruch i ciało, można wybrać dla siebie to, czego potrzebuje się w danym momencie. Można wziąć udział w grupach, które są stworzone wyłącznie dla osób chorych lub dla osób wspierających. Mamy też grupy, w których uczestniczą zarówno osoby chore, jak i wspierające oraz grupy dla lekarzy, pielęgniarek i terapeutów bazujące na grupach Balinta. Oczywiście zawsze można wziąć sprawy w swoje ręce i stworzyć grupę skrojoną na miarę swoich potrzeb w myśl powiedzenia: „Nie pytaj, co kraj może zrobić dla Ciebie, lecz co Ty możesz zrobić dla kraju”.

A kiedy nie jest się pewnym, co wybrać, zawsze można umówić się na indywidualną konsultację. W każdym wypadku pomoc jest dostępna. Chodzi nam przecież o to, żeby żyć pełnią życia, prawda? ●

Chodź na zdrowie!



Pogoda nie zachęca do wychodzenia z domu. Lato dobiegło końca. Zwiewne, lekkie ubrania znalazły się w szafie, a rowery w piwnicy. Jak dbać o formę jesienią? Jaki sport uprawiać?



Paulina Prasuda
Fizjoterapeuta, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Wiele osób uważa, że jesień nie zachęca do uprawiania sportu. Dni stają się krótkie, nie mamy na nic czasu. Zaczyna się szukanie wymówki. Prawdziwi pasjonaci nie zwracają uwagi na porę roku. Jest wiele dyscyplin, które można wykonywać w chłodne, deszczowe dni. Jesienna pogoda nie zmusza nas do rezygnacji ze spaceru czy wycieczki w góry. Jeżeli potrzebujemy motywacji, samotny trening można zamienić na sportową rywalizację.

Niech Cię nogi poniosą

„Mam dwóch lekarzy: moją lewą i prawą nogę” – pisał przed wiekiem bry-

tyjski eseista George Trevelyan. Pie-sza przechadzka to najlepsza i najta-twiejsza forma aktywności fizycznej. Codzienny spacer wpływa na popra-wę samopoczucia. Mimo upływu lat pozwala zachować samodzielność i zdolność radzenia sobie z codzien-

*Badania wykazały,
że regularne spacer
korzystnie wpływają
na cały organizm.
Chronią mózg przed
osłabieniem pamięci,
znacząco zmniejszają
ryzyko chorób serca.*

nymi obowiązkami. Badania wyka-zały, że regularne spacerzy korzystnie wpływają na cały organizm. Chronią mózg przed osłabieniem pamięci, zna-

PORADA EKSPERTA WYDANIA



KATARZYNA JANDA

Pielęgniarka stomijna
z Oddziału Chirurgii
Ogólnej w Szpitalu
Wojskowym
we Wrocławiu.

Gdy tylko nie ma przeciwwskazań medycznych, zdecydowanie zalecam pacjentom aktywność fizyczną. Zawsze staram się ich motywować, do ruchu, nawet jeśli pacjent jest osobą leżącą – ważne są ruchy rękami, ramionami, nogami itp. Dzięki choćby minimalnej aktywności fizycznej lepiej pracują jelita pacjenta, poprawia się perystaltyka, dlatego, gdy tylko można, należy się ruszać. Polecam spacerzy i wszelką aktywność na świeżym powietrzu.

Ciekawostka

Chodzenie może odmłodzić nasz organizm nawet o kilkanaście lat, pod warunkiem, że będziemy spacerować codziennie, nie krócej niż 30 minut w szybkim tempie i będziemy robić to długoterminowo.

cząco zmniejszają ryzyko chorób serca. Systematyczny wysiłek efektywnie wzmacnia mięśnie, jest skuteczną metodą leczenia nadwagi i otyłości.

Wędrówka to także okazja do oderwania się od obowiązków, możliwość przemyślenia wielu spraw lub porozmawiania z kimś, o ile na spacer nie wybierzesz się samotnie. Najlepsze efekty dla zdrowia i samopoczucia uzyskasz, spacerując codziennie. Warto zainwestować w wygodne, sportowe buty na płaskiej i elastycznej podszewie

Nordic walking

Parki i leśne ścieżki zachwycają złotoczerwonymi barwami. Jak zamie-

nić zwykły spacer w przyjemny trening? Wystarczy zabrać ze sobą kijki. Efektywność marszu zwiększy się

nawet o połowę, zarówno jeśli chodzi o pracę mięśni, jak i spalane kalorie. Nordic walking to sport idealny na każdą porę roku, mogą go uprawiać niemal wszyscy, bez względu na wiek, wagę i wyjściowy poziom sprawności fizycznej. Jedyny potrzebny w tej dyscyplinie sprzęt to kijki.

Nordic walking to połączenie tradycyjnego marszu z techniką jazdy na nartach biegowych. Odzwierciedla naturalny chód, tyle że z kijkami w dłoniach. Nie ma tu żadnych sztucznych czy wymuszonych ruchów, chód jest swobodny. Najlepiej naukę chodzenia metodą nordic walking zacząć od kilku ćwiczeń, które pomogą w opanowaniu kroku. ●

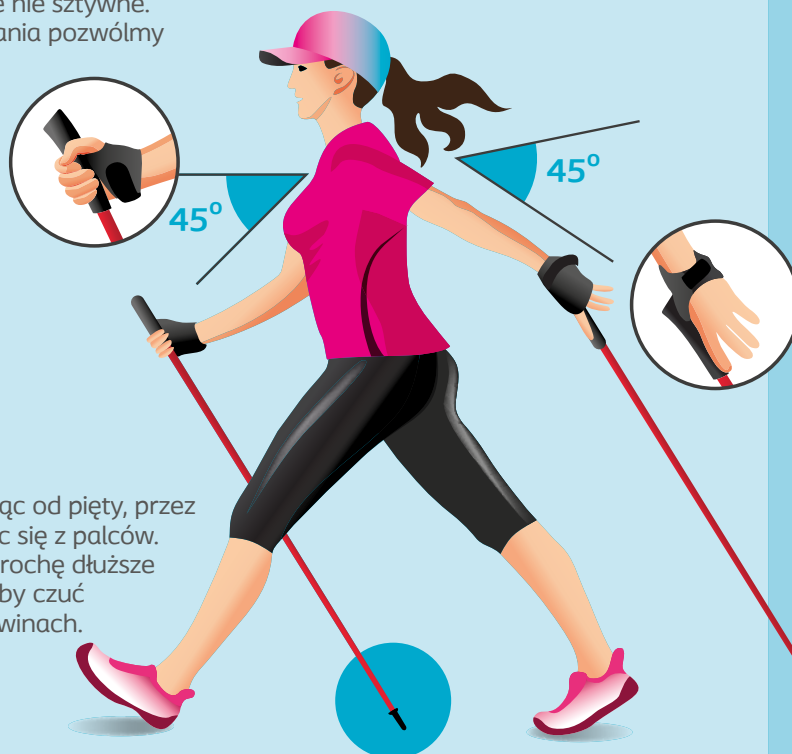
NORDIC WALKING

Postawa

Podczas chodzenia plecy powinny być wyprostowane (nie garbimy się), brzuch wciągnięty, łokcie rozluźnione i w miarę proste, ale nie sztywne. W miarę przyspieszania pozwólmy ciału pochylić się trochę do przodu.

Ręce i nogi

Pracują naprzemiennie: lewa noga, prawa ręka i odwrotnie. Rękami poruszamy naturalnie do wysokości pępka.

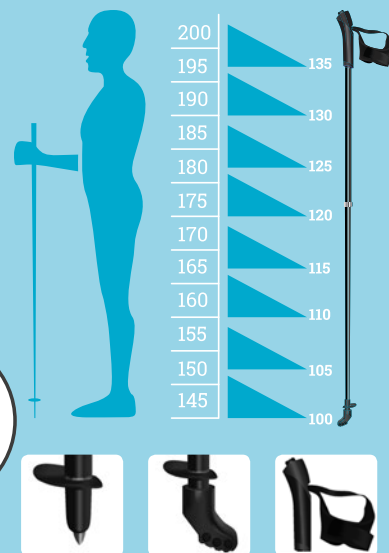


Kroki

Stawiamy, zaczynając od pięty, przez śródstopie, wybijając się z palców. Kroki powinny być trochę dłuższe niż zazwyczaj tak, aby czuć rozciąganie w pachwinach.

WZROST

WYSOKOŚĆ KJKÓW



Pamiętaj!

Intensywność chodzenia, a tym samym wysiłek, regulujesz sam. Marsz skutkuje zastrzykiem energii i poprawia jakość snu, co sprawia, że kolejnego dnia czujesz się bardziej wypoczęty i gotowy do działania.

Regularny trening hartuje organizm, sprawia, że rzadziej chorujemy i jesteśmy mniej podatni na wahania nastroju.



Bohaterką tego wydania „Kolorów Życia” jest młoda i piękna kobieta – Roksana Mikołajczak z Chorzowa, która pomimo przewlekłej choroby i stomii zdecydowała się zostać mamą.

Mama ze stomią

Roksana potrafi połączyć wychowanie dziecka z pracą zawodową, obowiązkami domowymi i pomaganiem innym osobom ze stomią poprzez różne formy aktywności. Zawsze pełna energii do działania chciała podzielić się z nami przemyśleniami dotyczącymi macierzyństwa kobiet ze stomią i swoimi marzeniami.

Historia Roksany

Od ósmego roku życia choruję na chorobę Leśniowskiego-Crohna. Od szesnastego roku życia przyjmuję sterydy. Przez wiele lat zwlekałam z decyzją o wyłonieniu stomii, co z perspektywy czasu postrzegam jako błąd. Pierwszą operację wyłonienia czasowej ileostomii miałam w 2013 roku. Jednak podjęte leczenie (sterydowe i biologiczne) nie przynosiło efektów i sama zdecydowałam o tym, aby poddać się drugiej operacji i całkowicie usunąć jelito grube, ponieważ liczne przetoki tylko pogarszały stany zapalne. Operacja odbyła się w listopadzie ubiegłego roku w Siemianowicach Śląskich i od tego momentu czuję się znacznie lepiej. Obie opera-

cje przeprowadził ten sam chirurg, któremu bardzo ufam – dr Michał Dyczyński.

Teraz mam idealnie wyłonioną ileostomię, w takim miejscu, jak chciałam. Mam jeszcze małą ranę pooperacyjną, którą zaklejam opatrunkiem hydrokoloidowym.

Używam również półpiersi uszczelniających Brava na brzegach tego opatrunku, pierścienia uszczelniającego Brava wokół stomii i na to wszystko przyklejam SenSurę Mio Convex. Dziwi mnie, że tak rzadko rekomendowany jest sprzęt typu convex dla prawidłowo wystających stomii. Mnie ten sprzęt naprawdę pomaga. Przyciska dobrze skórę i dzięki temu nie ma podciekań.

Pewnego wieczoru powiedziałam mojemu chłopakowi Kamilowi: „Kochanie, chcę mieć dziecko – takie malutkie. To jest najlepszy czas, abyśmy zostali młodymi rodzicami” i on się zgodził.

Chcę zostać mamą!

Myśl o dziecku pojawiła się kilka lat po pierwszej operacji w okresie remisji choroby. Chyba zdałam sobie sprawę, że druga operacja wiąże się z ryzykiem, że nie będę mogła mieć dzieci. Nie konsultowałam tego z żadnym lekarzem. Po prostu pewnego wieczoru powiedziałam mojemu chłopakowi – Kamilowi: „Kochanie, chcę mieć dziecko – takie malutkie.

To jest najlepszy czas, abyśmy zostali młodymi rodzicami” i on się zgodził. Za trzy tygodnie zrobiłam test ciążowy – wynik był pozytywny. Podczas ciąży byłam pod opieką tylko dwóch lekarzy: ginekologa i gastrologa. Robiłam standardowe badania, tak jak każda kobieta w ciąży. Sama ciąża przebiegała idealnie. Oczywiście miałam wiele obaw. Nie wiedziałam, co będzie ze stomią. Okazało się, że brzuszek mi rósł, a stomia wyglądała i funkcjonowała tak samo. Crohn (choroba Leśniowskiego-Crohna – przyp. red.) trochę dawał znać o sobie – cierpiałam na pojawiające się ropnie, które co miesiąc trzeba było usuwać. Raz byłam zmuszona przyjąć bezpieczny dla przebiegu ciąży antybiotyki. Sprzęt zmieniałam, leżąc na plecach, bo tak jest mi najwygodniej to robić.

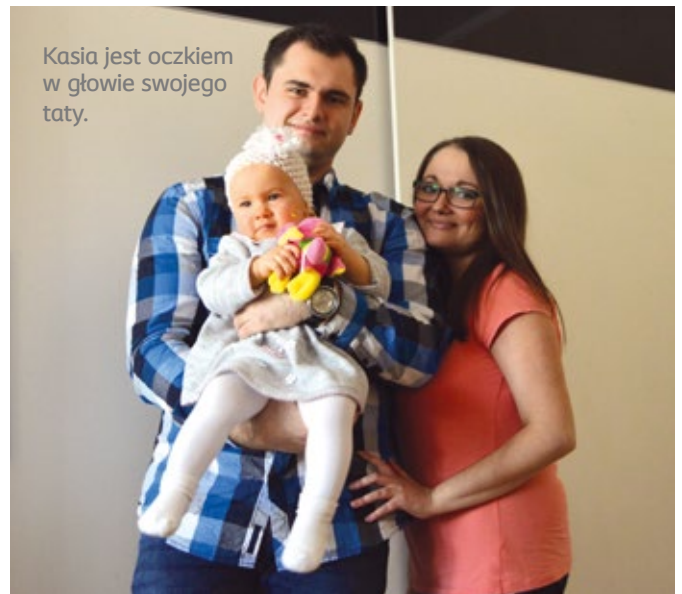
W życiu zawsze niesamowicie pomagała mi moja intuicja. Potrafię czasami przewidzieć, co się stanie lub czuję, co powinnam zrobić, nawet gdy nie wiem, dlaczego. W ciąży od początku wiedziałam, że będę miała córeczkę, choć wszyscy wokół mówili, że będzie to chłopiec. W przypadku zdrowia dążyłam do usunięcia jelita grubego wbrew woli lekarzy. Ufam mojej intuicji, że tak będzie dla mnie dobrze. Nie lubię pytać innych o mój stan zdrowia, bo staram się nie myśleć na co dzień zbyt dużo o chorobie, nie zamartwiać, nie biegać do lekarzy, a raczej żyć normalnie. Odkryłam, że gdy jestem aktywna i nie myślę o chorobie, to jestem zdrowsza i szczęśliwsza.

Kasia urodziła się przez cesarskie cięcie podczas planowego zabiegu w 37. tygodniu ciąży. Lekarze nie chcieli czekać zbyt długo z zabiegiem, aby nie wystąpiły bóle porodowe. Na wszelki wypadek zastosowano znieczulenie

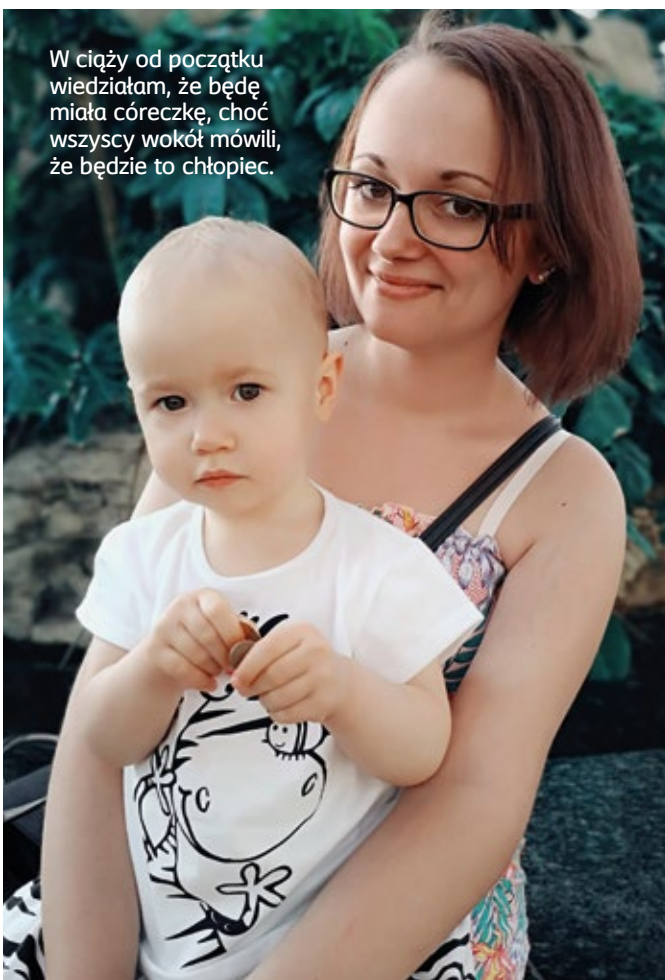
Rekomendacja Roksany

Jeśli chcesz usunąć blizny pooperacyjne lub rozstępę po narodzinach dziecka, polecam zabiegi laserowe IPL – są bardzo skuteczne. Ja wykonuję je w Studio Urody Lilian & Madeleine, ul. Piłsudskiego 8, Sosnowiec.

Szacunkowy koszt jednego zabiegu to ok. 300 złotych.



Kasia jest oczkiem w głowie swojego taty.



W ciąży od początku wiedziałam, że będę miała córeczkę, choć wszyscy wokół mówili, że będzie to chłopiec.

ogólne i po kilku minutach od podania znieczulenia miałam już córeczkę obok siebie.

Wróciłyśmy do domu już pod dwóch dniach. Po powrocie zabrałam się za pranie i sprzątanie. Nie miałam czasu na leżenie w łóżku. Od początku starałam się odkładać Kasię po karmieniu do łóżeczka i nie przyzwyczajając do spania z nami. Nie usypiałam jej na rękach. Dzięki temu Kasia nauczyła się zasypiać w łóżeczku, a ja nie nadwyrężałam mięśni długim noszeniem jej na rękach. Czuła moją bliskość i to ją uspakajało. A ja dzięki temu uniknęłam jak dotąd przepukliny. Po roku wróciłam do pracy, a opiekę nad Kasią w godzinach, kiedy tam jestem, przejęła moja babcia.

A Kasia, cóż, jest oczkiem w głowie swojego taty. Bardzo cieszy się, gdy on wraca z pracy.

Moje plany na przyszłość?

Chciałabym założyć fundację pomagającą osobom z Crohmem. Uważam, że osoby, takie jak ja, zasługują na większe wsparcie i edukację. Chcę zachęcać innych do niezwleknięcia z wyłanianiem stomii tak, aby mogli żyć bez przewlekłego cierpienia. ●

Probiotyki, czyli jedz pożyteczne bakterie

Wielu z nas słowo bakteria kojarzy się jednoznacznie negatywnie – z chorobotwórczymi mikroorganizmami wywołującymi wiele groźnych schorzeń. Jest to słuszne skojarzenie, ale warto zaznaczyć, że istnieje także mnóstwo pożytecznych dla organizmu człowieka, a wręcz niezbędnych do utrzymania zdrowia bakterii.



Aneta Nalewajek
Dietetyk, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Dowodzi tego fakt zasiedlenia przez bakterie dużej części naszego organizmu, a przewód pokarmowy jest tu szczególnie istotnym przykładem. Już po narodzinach w naszym początkowo jałowym przewodzie pokarmowym tworzy się naturalna mikroflora bakteryjna. Jej skład i liczebność u poszczególnych ludzi mogą się znacznie różnić w zależności od wieku, stylu życia i sposobu żywienia. Czynniki, które mogą wpłynąć na pogorszenie ilości i jakości mikroflory jelitowej, mogą być: przyjmowanie antybiotyków, zakażenia wirusowe

i bakteryjne, silny, długotrwały stres, niewłaściwa dieta, zabiegi operacyjne, choroby, np. nowotwory i ich leczenie polegające na stosowaniu radio-, chemioterapii. Zachwiania równowagi mikroflory jelitowej mogą objawiać się bólami brzucha czy biegunką i aby ją odtworzyć, często potrzeba kilku tygodni, a nawet miesięcy.

Probiotyki, czyli co?

I tu z pomocą przychodzą nam właśnie probiotyki sprzyjające nie tylko utrzymaniu zrównoważonego, stabilnego składu mikroflory jelitowej, ale też pomagające ją odbudować, np. po antybiotykoterapii. Słowo **probiotyk** pochodzi od greckich słów „pro bios”, czyli „dla życia” i oznacza żywe mikroorganizmy, które po spożyciu przez człowieka w określonej ilości wywierają na jego organizm korzyst-

ny wpływ. Dobry probiotyk powinien wywodzić się z naturalnej mikroflory jelitowej człowieka i być odporny na działanie kwaśnego soku żołądkowego. Po dotarciu do jelita winien wykazywać zdolność adhezji, czyli przylegania do błony śluzowej jelita. Żyjąc i rozmnażając się w organizmie człowieka, ma nie tylko pozytywnie na niego oddziaływać, ale też nie wykazywać żadnych skutków ubocznych.

W czym je znaleźć?

Do najważniejszych produktów spożywczych zawierających probiotyki należą fermentowane produkty mleczne: kefir, jogurty, maślaniki oraz mleka acydofilne (kwaśne). Oprócz tego bogatym źródłem probiotyków są produkty poddawane kiszeniu, jak np. kiszona ogórki, czy kiszona kapusta (UWAGA: kiszona, a nie kwaszona!).

Dziś mamy na rynku bardzo duży wybór naturalnej żywności probiotycznej, ale oprócz tego preparaty farmaceutyczne, suplementy diety czy też preparaty specjalnego przeznaczenia medycznego. Te ostatnie zawierają bakterie probiotyczne w postaci liofilizatów (wysuszone przez odparowanie wody, a następnie zamrożone biomasy bakterii). Aby produkty można było uznać za lecznicze, powinny w 1 gramie zawierać odpowiednią ilość ściśle zdefiniowanych i odpowiednio opisanych szczepów drobnoustrojów, takich jak np. *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* czy drożdży *Saccharomyces boulardii*. Właśnie tych nazw powinniśmy szukać nie tylko na półkach sklepowych, lecz przede wszystkim na etykietach produktów aptecznych. W przypadku preparatów farmaceutycznych niezwykle istotną sprawą jest właściwe nazewnictwo szczepów probiotycznych. Powinny być one opisane według następującego wzorca: rodzaj, gatunek oraz oznaczenie literowo-cyfrowe, np. *Lactobacillus rhamnosus* R0011.

„Dobre bakterie” utrudniają przyleganie „tym złym” do nabłonka jelitowego oraz zużywają potrzebne patogenom składniki odżywcze, uniemożliwiając w ten sposób ich rozwój i namnażanie.

Jeśli sięgamy po probiotyki jako gotowe preparaty, najlepiej, aby posiadały status produktu leczniczego. Zapewnia to dobrą jakość i bezpieczeństwo produktu.

Probiotyczne korzyści

W medycynie probiotyki jako preparaty lecznicze funkcjonują stosunkowo krótko, ale interesowano się nimi już na początku XX wieku. Rosyjski mikrobiolog, laureat Nagrody Nobla,

Ilija Miecznikow po obserwacji bułgarskich chłopów, którzy spożywali dużo jogurtów i innych produktów mleczarskich, doszedł do wniosku, że zawdzięczają oni swoje zdrowe i długie życie właśnie bakteriom fermentacji mlekowej. Sugerował, że spożywanie jogurtów i kefirów korzystnie wpływa na zdrowie dzięki zwiększeniu ilości tych bakterii w jelicie człowieka.

Dziś wiadomo już znacznie więcej, choć mechanizmy pozytywnego oddziaływania nie zostały jeszcze w pełni poznane, nie znamy też wszystkich mikroorganizmów probiotycznych. Wiadomo jednak, że dobroczynne działanie probiotyków polega na wprowadzeniu do przewodu pokarmowego dużej liczby żywych bakterii, które zasiedlając, polepszają go i regulują skład mikroflory jelitowej. Bakterie probiotyczne konkurują o miejsce i składniki odżywcze z innymi mikroorganizmami chorobotwórczymi występującymi w jelicie, np. E-coli, salmonellą, rotawirusami, grzybami. „Dobre bakterie” utrudnia-

PRZYKŁADY NATURALNYCH PROBIOTYKÓW: MLECZNE NAPOJE FERMENTOWANE

Jogurt

To produkt powstający z mleka poddanego fermentacji przez bakterie kwasu mlekowego. Charakteryzuje się łagodnym, świeżym, przyjemnym, lekko kwaśnym smakiem oraz przyjemnym, delikatnym aromatem.

Kefir

To fermentowany napój mleczny, wytwarzany z użyciem tzw. grzybków (ziaren) kefirowych, złożonych z odpowiednich bakterii i drożdży. Charakteryzuje się wyrazistym, kwaśnym smakiem. Jest musujący i orzeźwiający dzięki obecności pęcherzyków dwutlenku węgla. Kefir zawiera niewielkie ilości alkoholu, gdyż ziarna kefirowe są zdolne zarówno do fermentacji mlekowej, jak i alkoholowej.

Mleko acydofilne

Otrzymywane jest przez fermentację kwasową pasteryzowanego mleka, prowadzoną za pomocą specyficznych bakterii *Lactobacillus acidophilus*.

Maślanka

To napój mleczny o kwaskowatym, śmietankowym smaku. Stanowi produkt uboczny ubijanej na masło śmietany. Maślanka powstaje po oddzieleniu cząstek tłuszczu z pasteryzowanej, ukwaszonej zakwasem z czystych kultur maślarskich śmietany.





Fot. cokemomo, paugrecaud, magone123RF, jamoon028, designebyFreePik, Welcomia/FreePik

➔ ją przyleganie „tym złym” do nabłonka jelitowego oraz zużywają potrzebne patogenom składniki odżywcze, uniemożliwiając w ten sposób ich rozwój i namnażanie. Dodatkowo bakterie probiotyczne hamują rozwój tych patogennych poprzez wytwarzanie substancji je niszczących lub osłabiających. Produkty fermentacji mlekowej zawierają naturalne prebiotyki ograniczające wytwarzanie w jelicie grubym związków mutagennych i rakotwórczych, co przekłada się na ich prawdopodobne działanie antynowotworowe czy antyalergiczne. Bakterie probiotyczne stymulują również układ odpornościowy, pobudzają wytwarzanie komórek odpowiedzialnych za walkę organizmu z infekcjami.

Regularne wzbogacanie diety w odpowiednią liczbę komórek bakterii probiotycznych może spowodować wzrost liczby komórek układu odpornościowego oraz zwiększyć ich aktywność. Co więcej, mikroorganizmy probiotyczne wytwarzają enzymy rozkładające laktozę (cukier mlekowy), w ten sposób ułatwiając jej trawienie. Łagodzą tym samym objawy chorobowe ze strony przewodu pokarmowego po spożyciu mleka u osób z nie-

tolerancją laktozy. Produkty mlekowe, np. jogurty, w których laktoza jest częściowo rozłożona przez bakterie fermentacji mlekowej, są znacznie łatwiej trawione.

Czym są prebiotyki?

Probiotyki jako żywe mikroorganizmy, aby mogły się rozwijać, także potrzebują odpowiedniego odżywienia – są nim **prebiotyki, czyli nieulegające trawieniu składniki pokarmowe występujące w pokarmach roślinnych**. Występują m.in. w pszenicy, pomidorach, cykorii, bananach, orzechach ziemnych, szparagach, porach, cebuli, czosnku, karczochach. Można kupić także gotowe preparaty zawierające funkcjonalne połączenie probiotyków z będącymi dla nich pożywką prebiotykami – nazywamy je **synbiotykami**. Produkty fermentacji prebiotyków stwarzają bowiem dogodne warunki do kolonizacji wybranych szczepów probiotycznych w przewodzie pokarmowym.

Zdrowa i zróżnicowana dieta, bogata w naturalne produkty probiotyczne, pozwala na utrzymanie równowagi nie tylko mikroflory jelitowej, lecz zapewnia także dobrostan całego

organizmu. W określonych przypadkach zalecane jest wspomaganie się gotowymi preparatami probiotycznymi z apteki. Należy wybierać te dobrej jakości oraz przyjmować je po konsultacji i zgodnie z zaleceniami lekarza. ●

PORADA EKSPERTA WYDANIA



KATARZYNA JANDA

Pielęgniarka stomijna z Oddziału Chirurgii Ogólnej w Szpitalu Wojskowym we Wrocławiu.

W początkowym okresie po operacji wyłonienia stomii zalecam lekkostrawną dietę, aby przyzwyczaić jelita do nowej sytuacji. Bardzo ważne jest spożywanie w miarę możliwości różnorodnych produktów. Polecam także stosowanie probiotyków, które pomogą zapewnić właściwą florę fizjologiczną w jelitach i całym układzie pokarmowym. Wpływają także pozytywnie na zaburzenia flory jelitowej.

Spodnie – modnie i wygodnie!

Spodnie to jedna z najważniejszych części naszej garderoby. Ze względu na wygodę i praktyczne zastosowanie nosimy je niemalże wszędzie: do pracy, szkoły, na wycieczki, czy różne ważne uroczystości.



Marta Wolska
Specjalista ds. Zdrowia
Publicznego, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Dawniej noszone tylko przez mężczyzn, dziś stały się w pełni akceptowane i uwielbiane także przez kobiety. Dobrze skrojone i dopasowane do figury spodnie są jedną z najważniejszych części garderoby stomika. Zapewniają komfort i wygodę w codziennym funkcjonowaniu. Odpowiednio dopasowany do figury i okazji model sprawdzi się w każdej sytuacji. Możemy zakładać je do pracy, na spotkanie z przyjaciółmi, wycieczkę po lesie, czy pracować w nich cały dzień w ogrodku.

Jakie spodnie dla siebie wybrać?

Jeżeli zdecydują się Państwo na zakup nowych par spodni, należy wziąć pod uwagę trzy cechy produktu: materiał, z jakiego są wykonane, wysokość stanu oraz szerokość nogawek.

Spodnie powinny być wykonane z przewiewnego i elastycznego materiału, z naturalnych surowców. Może to być bawełna lub mieszanka bawełny i elastyny, dzianina, dzianina sztrukturalna, len czy jedwab. Wysokiej jakości materiał może się swobodnie rozciągać i dopasowywać do ruchów i kształtów ciała.

Prawidłowo dobrane spodnie powinny mieć także wysoki stan.

Oznacza to, że odległość między krokiem a pępkiem jest większa względem spodni ze średnim i niskim stanem. Model ten obejmuje większą część brzucha i bioder. Modeluje sylwetkę, nie uciskając powłok brzusznych. Szerokie nogawki umożliwiają swobodne umieszczenie się worka w przypadku nisko usytuowanych stomii. Ponadto zakrywają krągłości w dolnych częściach ciała (uda i łydki) i są bardzo wygodne w codziennym funkcjonowaniu.

W okresie jesiennym paniom polecamy dżinsy z wysokim stanem, szerokimi nogawkami, ogrodniczki oraz kombinezony, panom zaś spodnie z wysokim stanem, prostymi nogawkami i ogrodniczki. Spodnie ogrodniczki i kombinezony z długimi oraz lekko rozszerzonymi nogawkami są idealnym rozwiązaniem dla osób aktywnych (spacery, prace w ogródku, drobne prace fizyczne).

Wzory, kolory...

Jeżeli chcieliby Państwo zachować dodatkową dyskrecję, polecamy spodnie ze wzorami. Mogą to być na przykład kwiaty, figury geometryczne lub naszywki. Jeżeli zdecydują się Państwo na gładki materiał, rekomendujemy ciemne kolory – czerń, szary bądź granat. Jesień to okres, w którym zdarzają się chłodne poranki i wieczory. W tym celu warto także zakładać dłuższe żakiety i marynarki, które zapewnią dodatkową dyskrecję

i zasłonią worek usytuowany w bocznych częściach ciała.

Pamiętajmy, aby bez względu na porę roku nasz strój był wygodny i elastyczny. Starajmy się dobierać tak naszą garderobę, aby strój nie był za mały i nie uciskał sprzętu stomijnego. Jeżeli chcąc Państwo zapewnić sobie zdrowie i komfort skóry, należy wybierać worki, które są stworzone z miękkich, tekstylnych materiałów. Delikatnie przylegają one do stroju, nie powodując ucisku, mechacenia się, czy pocenia skóry. ●

Przykładowe modele spodni



www.yoox.com



www.trendy.allani.pl



www.jeans24h.pl

Trudne rany – żyłne i tętn

Zwykle zaczyna się od małej rany na nodze, na przykład w okolicy kostki lub na łydce... Powierzchniowa początkowo ranka nie goi się, tylko stopniowo powiększa, z czasem coraz bardziej się pogłębia, a dodatkowo powoduje obrzęk czy nawet ból, związany z następującym w niej zakażeniem.



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

Jeśli w ciągu dwóch tygodni nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z taką raną, powinniśmy skonsultować się z lekarzem – może bowiem okazać się, że jest to powikłanie związane z niewydolnością układu krążenia i niedotlenieniem tkanek w kończynach dolnych, zwane także owrzodzeniem goleni (podudzi).

Owrzodzenie podudzi to nic innego jak zmiany skórne o charakterze otwartej rany, także zakażonej, umiejscowionej na obszarze goleni (łydka, kostka, stopa). Rany mogą mieć różne pochodzenie – mogą powstać wskutek urazów (na przykład nieleczącego się oparzenia czy otarcia), tworzyć się w wyniku powikłań związanych z cho-

robą cukrzycową (zespół stopy cukrzycowej), ale często – szczególnie w przypadku osób starszych – mogą być także związane przewlekłą niewydolnością żylną (powodowaną przez zastój krwi w naczyniach żylnych) lub tętniczą (najczęściej powodowaną przez miażdżycę zarostową tętnic dużej i średniej wielkości).

Leczenie owrzodzeń nie jest łatwe, wymaga czasu i może wiązać się z wieloma trudnościami. Bardzo często owrzodzenia podudzi mają charakter przewlekły, a po wyleczeniu rany w tym samym miejscu może stworzyć się kolejna. Bywało nawet, że przypadłość tę, do połowy lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku, uważano za chorobę nieuleczalną.

Dzisiaj – dzięki rozwojowi diagnostyki i zaawansowaniu medycyny w zakresie leczenia niewydolności układu krążenia, a także wykorzystaniu nowoczesnych opatrunków – leczenie owrzodzeń goleni staje się nie tylko możliwe, lecz także bardziej efektywne.

Poza leczeniem przyczynowym zmierzającym do wyeliminowania lub złagodzenia źródeł powstawania ran owrzodzeniowych (na przykład ultradźwięki, kompresjoterapia, drenaż limfatyczny, skleroterapia, echoskleroterapia, leczenie chirurgiczne, leczenie endowaskularne) bardzo istotne są także pielęgnacja i wspomaganie gojenia samej rany. Dzięki specjalistycznym opatrunkom i środkom do pielęgnacji skóry można przyspieszyć proces gojenia rany, a także sprawić, że leczenie będzie przebiegało bardziej komfortowo i mniej uciążliwie (np. w zakresie hamowania wycieku z rany, niwelowania nieprzyjemnego zapachu z rany zakażonej).

Leczenie owrzodzeń, w zależności od stanu rany – jej wielkości, stopnia zaawansowania, współistniejącego zakażenia, obecności martwicy, stanu brzegów, a nawet kondycji otaczającej skóry – wymaga dobrania odpowiednich opatrunków. W przypadku płytkich ran sączących zastosowanie

PRZYKŁADOWE OWRZODZENIA GOLENI – LECZENIE I JEGO REZULTATY



Owrzodzenie żyłne goleni – przed leczeniem



Nakładanie opatrunków Biatain® na owrzodzenie



Owrzodzenie żyłne goleni – w trakcie leczenia

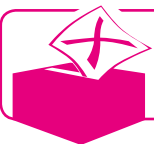
icze owrzodzenia podudzi

znajdą opatrunki piankowe (na przykład Biatain), które dla ran zakażonych dostępne są w wersji ze srebrem (Biatain Ag). W zakażonych ranach głębokich zastosowanie mają opatrunki alginianowe (na przykład Biatain Alginate Ag), które pozwalają na wypełnienie pustych przestrzeni w ranie, a jednocześnie, dzięki zawartości jonów srebra, leczą i zapobiegają dalszemu rozwojowi



Owrzodzenie po leczeniu

wi zakażenia. W ostatniej fazie leczenia przydatne mogą być opatrunki hydrokoloidowe (na przykład Comfeel Plus lub przezroczysty Comfeel Plus Transparent), które tworzą barierę nieprzenikalną dla bakterii, wirusów i czynników zewnętrznych oraz pomagają chronić delikatną tkankę przed ewentualnym ponownym uszkodzeniem. ●



PRENUMERATA – Jeśli jeszcze nie odsyłałeś/aś kuponu, zrób to teraz!
Wypełnij i odeślij!

Kupon prenumeraty kwartalnika „Kolory Życia”



Zamawiam bezpłatną prenumeratę „Kolorów Życia”

Imię Nazwisko

Ulica Nr domu Nr mieszkania Kod

Miejscowość Województwo

Data Czytelny podpis **TU PODPISZ!**

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 **TU PODPISZ!**

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 „Kolorów 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 wyłączne zlecenie Coloplast. Każdej osobie przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych jest dobrowolne.

Medyczna marihuana – lekarstwo czy narkotyki?

Wyciągi z marihuany hamują rozwój komórek nowotworowych w badaniach laboratoryjnych – tak twierdzi znany doktor Marek Bachański, który został usunięty ze szpitala Centrum Zdrowia Dziecka z powodu leczenia dzieci z padaczką nielegalną marihuaną.



Justyna Pacuła
Fizjoterapeuta, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Zapewne wielu osobom historia tego lekarza jest znana. Od 2014 roku neurolog stosował terapię medycznym olejem z konopi u dziewięciorga dzieci z lekooporną padaczką. Liczba napadów u tych dzieci zmniejszyła się nawet o 90 proc. Szpital niestety zakazał stosowania terapii dra Bachańskiego i skierował zawiadomienie do prokuratury o możliwości popełnienia przestępstwa.

Lekarz wygrał sprawę w sądzie i nadal pracuje w szpitalu, ale bez możliwości przyjmowania pacjentów w poradni. Jak sam twierdzi, walczyć będzie dalej.

Padaczka? Parkinson? Stwardnienie rozsiane? Dlaczego ta naturalna substancja, jaką jest olej z konopi, mogąca pomóc w tak poważnych schorzeniach, jest tak trudno dostępna w Polsce?

W roślinie zidentyfikowano ponad tysiąc różnych związków, z czego ponad sto stanowią kannabinoidy. Są to związki, które nasz organizm rów-

nież produkuje. Jeden z najbardziej znanych to CBD. W roślinie występuje również związek THC, który budzi kontrowersje. Substancja ta jest psychoaktywna. Związki THC i CBD mają właściwości lecznicze, lecz inne zastosowania. CBD nie jest psychoaktywny, nie ma wpływu na postrzeganie rzeczywistości. W zależności od tego, jakiego efektu pożądamy, CBD może być stosowany sam lub w kombinacji z THC. Udowodniono jednak, że związek CBD ma skuteczniejsze działanie razem ze wspomnianym związkiem psychoaktywnym.

Znany jest również przypadek Jakuba, u którego wykryto glejaka mózgu o wielkości 6,3 cm. Guz został

zoperowany w Niemczech. Niestety, po operacji guz odrósł i Kuba we Wrocławiu poddał się chemioterapii. Po kilku miesiącach terapia została przerwana, a lekarz prowadząca stwierdziła, że chemioterapia i naświetlania nie wyleczą pacjenta. Ojciec Jakuba postanowił ratować syna metodami niekonwencjonalnymi, czyli olejem z konopi z wysoką zawartością CBD. Guz zniknął.

Marihuana przynosi również ulgę w chorobie Leśniowskiego-Crohna. Grupa badaczy w Izraelu udowodniła, że stosowanie marihuany pozwala na zmniejszenie takich objawów, jak ból brzucha, brak apetytu, biegunki i innych.

Ważne jest także stosowanie marihuany przy chorobie Parkinsona, kiedy po spożyciu oleju z konopi drgawki ustępują.

Wszystkie te przykłady są dowodem na to, że objawy wielu chorób można zmniejszyć lub całkowicie zniwelować przy pomocy medycznej marihuany, choć sama marihuana nie wyleczy danej choroby. Medycyna w kierunku leczenia tą substancją jest na razie nie poziomie początkującym. Ustępowanie objawów nie prowadzi do wyleczenia choroby, jednak dzięki marihuanie można znacznie poprawić jakość życia chorego i ulżyć mu w cierpieniu. ●



Objawy wielu chorób można zmniejszyć lub całkowicie zniwelować przy pomocy medycznej marihuany

Punkty konsultacyjne i poradnie

Białystok

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

Bydgoszcz

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

Gdańsk

Gabinet Stomijny Poradni Chirurgii
Ogólnej UCK
80-952 Gdańsk, ul. Smoluchowskiego 17
tel. 58 727 05 05 – rejestracja

Gdynia

Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
Przychodnia NZOZ Wzgórze
Św. Maksymiliana
81-404 Gdynia, ul. Legionów 67
tel. 58 683 09 74

Gliwice

Adar Med – sklep zaopatrzenia
medycznego
44-100 Gliwice, ul. Bytomska 3
tel. 800 269 579

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

Kraków

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

Łódź

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

Oleśnica

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

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

Radom

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

Toruń

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

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 91 103

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

Wrocław

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

Regionalne oddziały Polskiego Towarzystwa Stomijnego POL-ILKO (www.polilko.pl)

Białystok: ul. Świętojańska 22/1 (Centrum Współpracy), 15-950 Białystok, **kontakt:** Danuta Skutnik, tel. 604 967 220, adres domowy: ul. Pułkowa 5/75, 15-143 Białystok, e-mail: bialystok@polilko.pl, **Bydgoszcz:** ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz, **kontakt:** Jan Łosiakowski, ul. Leszczyńskiego 111/34, 85-137 Bydgoszcz, tel. 787 131 278, e-mail: bydgoszcz@polilko.pl, **Częstochowa:** HOSP-MED, ul. Armii Krajowej 12/30, 42-202 Częstochowa, **kontakt:** mgr Irena Sikora-Mysiek, tel. 34 343 58 57, 514 600 222, e-mail: czestochowa@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, 501 704 906, e-mail: gorzow@polilko.pl, **Katowice:** Centrum Organizacji Pozarządowych, 40-064 Katowice, ul. Kopernika 14, **kontakt:** Ewa Sienicka, tel. 602 838 082, e-mail: esienicka@tlen.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, **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, **Koszalin:** Oddział Regionalny Koszalin, 75-501 Koszalin, ul. Piłsudskiego 11-15, pokój 126, **kontakt:** Kwiryn Buzalski, ul. M. Kartowicza 46B/1, 75-563 Koszalin, tel. 693 581 103, e-mail: koszalin@polilko.pl, **Kraków:** ul. Pomorska 1, 30-039 Kraków, Salon Medyczny Life+, **kontakt:** Grażyna Włodarczyk, ul. Stachewicza 17/102, 31-303 Kraków, tel. 502 338 436, e-mail: krakow@polilko.pl, **Lublin:** **kontakt:** Stanisław Majewski, 21-017 Łęczna, ul. Obrońców Pokoju 11/VI, tel. 501 59 39 45, e-mail: lublin@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, **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, **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, **Rzeszów:** ul. Słowackiego 11, 35-304 Rzeszów, Prezes: Maria Sanecka, tel. 723 113 863, 13 469 82 05, e-mail: rzyszow@polilko.pl, **Słupsk:** **kontakt:** Katarzyna Wyrzykowska, tel. 608 303 454, e-mail: słupsk@polilko.pl, **Szczecin:** Al. Jana Pawła II 42; 70-415 Szczecin (wejście od ul. Śląskiej, I piętro), **kontakt:** Jolanta Matalewska, ul. Chodkiewicza 1/15, 70-344 Szczecin, tel. 667 309 712, e-mail: szczecin@polilko.pl, **Tarnobrzeg:** **kontakt:** Zygmunt Bogacz, ul. Sandomierska 85, 39-432 Gorzyce, tel. 15 836 25 91, tel. kom. 694 312 007, e-mail: tarnobrzeg@polilko.pl, **Tarnów:** ul. Najświętszej Marii Panny 3, Tarnów, **kontakt:** Danuta Sajdak, ul. M. Dąbrowskiej 24/7, 33-100 Tarnów, tel. 501 207 246, e-mail: tarnow@polilko.pl, **Warszawa:** Szpital Bielański, Oddział Chirurgii Ogólnej, ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa, pawilon H, pok. 232, tel./faks 22 115 10 47, **kontakt:** Dorota Kaniewska, Al. Niepodległości 137/141 m. 38, 02-570 Warszawa, tel. 22 646 27 05, 691 739 924, e-mail: warszawa@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, 503 477 045, e-mail: zielonagora@polilko.pl

Telefoniczne
Centrum
Pacjenta
Coloplast

800 269 579

Nowy sprzęt Convex, który zgina się i rozciąga wraz z Twoim ciałem!

Dzięki innowacji linii Flex możesz być aktywny bez troski o podciekanie!

Nowy sprzęt SenSura Mio Convex oferuje wszystkim osobom ze stomią nowy, wyższy poziom elastyczności i poczucia komfortu – bez konieczności pójścia na kompromis. Unikalne linie Flex na kołnierzu adaptacyjnego przylepca SenSura Mio Convex pozwalają utrzymać szczelne dopasowanie do nieregularnej struktury Twojego ciała, nawet gdy jesteś w ruchu.

Skontaktuj się z Telefonicznym Centrum Pacjenta Coloplast pod numerem bezpłatnej infolinii **800 269 579** i zamów bezpłatny edukacyjny zestaw SenSura Mio Convex, aby dowiedzieć się więcej o tym, jak zapobiegać podciekaniu!



 **Coloplast**

SenSura[®] Mio Convex