



ISSN 2544-5049

Nr 4 (5), zima 2017  
Bezpłatny magazyn

# KOLORY ZYCIA

**CUKRZYCA  
a dieta**

**PIELĘGNACJA STOMII**

**Roksana:  
Mój sposób  
na sprzęt  
stomijny**

**Dbajmy  
o siebie  
zimą**

## PASJA

**Dlaczego warto  
robić coś dla siebie?**



# NA POCZĄTEK

-  **OD REDAKCJI**  
Listy do Redakcji  
Drodzy Czytelnicy... 3  
3
-  **WYWIAD Z PIEŁĘGNIARKĄ**  
Wrażliwości i siły uczyć się od moich pacjentów 4
-  **CIEKAWOSTKI**  
Dlaczego warto robić coś dla siebie? 6
-  **PIEŁĘGNACJA STOMII**  
Zdrowa skóra z płytką ochronną Brava  
Kiedy płaski przylepiec, a kiedy convex?  
Centrum Pomocy Pacjenta Coloplast  
Mój sposób na sprzęt stomijny 9  
10  
11  
12
-  **W WOLNEJ CHWILI**  
Świąteczny czas 15
-  **PSYCHOLOGIA**  
Pasja – życiodajna siła 16
-  **DBAM O SIEBIE**  
Ćwiczenia w domu – dobry sposób  
na zachowanie sprawności 18
-  **WYWIAD Z PACJENTEM**  
Zawsze jest jakieś wyjście!  
Świąteczne pierniczki – udekoruj  
je sam! 20  
23
-  **DIETA**  
Cukrzyca a dieta 24
-  **KĄCIK MODOWY**  
Niech żyje bał! 27
-  **LECZENIE RAN**  
O skuteczności opatrunków... czyli czego  
unikać w leczeniu ran 28
-  **KĄCIK MEDYCZNY**  
Dbajmy o siebie zimą! 30
-  **TAM ZNAJDZIESZ POMOC**  
Punkty konsultacyjne i poradnie 31



## Te magiczne chwile...

**Z**a oknem zimno, dni są krótkie i mało słoneczne... Jednak jest coś, na co wszyscy czekamy i co wprowadza nas w dobry nastrój w tym nieciekawym pogodowo okresie – święta Bożego Narodzenia, Sylwester i Nowy Rok. Dlatego też w najnowszym numerze „Kolorów Życia” nie zabranie zimowych i świąteczno-noworocznych tematów.

Zapraszamy do przeczytania artykułu o pasji, hobby – bo ważne jest, aby robić coś dla siebie, co da nam radość i satysfakcję. Znajdą tu Państwo informacje m.in. o tym, jak wykonać świąteczne bombki i stroiki, czy kartki okolicznościowe. W tym numerze także przepis na pyszny piernik oraz porady na temat suplementacji – jak nie dać się zimie i wzmocnić naszą odporność. Ponadto – moda, czyli nasze propozycje strojów na świąteczno-noworoczny czas, a także karnawał.

Zimą ciężko czasami o aktywność fizyczną na zewnątrz z uwagi na niekorzystną aurę – dlatego w jednym z naszych artykułów zachęcamy do ćwiczeń w domu. Polecamy także artykuł o diecie w cukrzycy – chorobie, która dotyka niestety coraz większą część populacji.

Ciekawą pozycją w tym numerze jest tekst o zakładaniu sprzętu stomijnego – jedna z naszych czytelniczek postanowiła podzielić się z nami swoim sposobem, prezentując swoisty instruktaż użytkowania sprzętu stomijnego. Tradycyjnie polecamy też wywiad z pielęgniarką i historię pacjenta.

Korzystając z okazji, życzymy Państwu zdrowych, spokojnych świąt i szczęśliwego Nowego Roku 2018! 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, Agnieszka Olszewska, Emilia Piskorz, Paulina Prasuta, Marta Wawryszuk, Marta Wolska

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

**Zdjęcie na okładce:** pressmaster/123RF

**Numer oddano do druku:** 30 listopada 2017 roku

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

## 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](mailto:centrum.pacjenta@coloplast.com)

**Zapraszamy do kontaktu!**



Fot. welcomia/freepik

## Listy do Redakcji

Dziękujemy Państwu za nadsyłaną do nas korespondencję i prosimy o więcej. Obok kilka słów od **Pana Bogdana**, które dotarły do naszej redakcji.



„Droga Redakcjo!

Jestem początkującym pacjentem stomijnym w wieku »po osiemdziesiątce«. Po operacji doszedłem do sił, czuję się dobrze, w miarę przestrzegam diety. Mogę wykonywać wiele prac, lecz mam wątpliwości, czy mi wolno i czy nie wpłynie to negatywnie na stan mojego zdrowia.

Chodzi mi głównie o prace na przydomowej działce. Od lat przyjemność sprawiają mi wszelkie prace w ogrodzie kwiatowo-warzywno-owocowym i nie wyobrażam sobie, żebym mógł tego nie robić. To jest mój aktywny sposób spędzania czasu. Żona ogranicza te prace do drobnych rzeczy, dlatego chcę zapytać, jakie prace mogę w ogrodzie wykonywać, a jakich mi nie wolno. Chodzi mi np. o kopanie ogrodu, czy przycinanie krzewów i drzew itp. Z góry dziękuję za informacje na ten temat.”

Z poważaniem,  
Bogdan ze Zgorzelca

Panie Bogdanie,

bardzo się cieszę, że znalazł Pan pasję, która przynosi wiele radości i daje ogromną satysfakcję. Świetnym wyborem dla naszego zdrowia jest aktywne spędzanie wolnego czasu. Jeśli jest to aktywność wykonywana na świeżym powietrzu, przynosi jeszcze więcej korzyści dla naszego zdrowia.

Po operacji wyłonienia stomii dochodzi do osłabienia mięśni prostych brzucha. Jest to niestety przeciwwskazanie do wykonywania ciężkich prac fizycznych ze względu na zagrożenie wystąpienia przepukliny okołostomijnej. Aby zapobiec jej pojawieniu się lub dalszemu powiększaniu, warto zaopatrzyć się w specjalistyczny pas przepuklinowy. Oczywiście nie powinien Pan rezygnować z ulubionego zajęcia tylko ze względu na stomię. Proszę jednak pamiętać o kilku zasadach. Warto rozłożyć prace w ogródku na krótkie etapy tak, aby nie przeciążać organizmu. Przede wszystkim proszę nie podnosić ciężkich rzeczy, np. skrzynek z owocami lub sadzonkami. Należy je rozłożyć na mniejsze, lżejsze. Zbyt forsowne dla organizmu może się także okazać kopanie ogrodu. Może warto do cięższych prac zaangażować innych członków rodziny? Będzie to świetna okazja do spędzenia wspólnie wolnego czasu i podzielenia się swoim hobby.

Pozdrawiam,  
Emilia Stępień,  
Fizjoterapeuta, Konsultant ds. Edukacji Klinicznej Coloplast



# Wrażliwości i siły uczyć

Rozmawiamy z Anną Łabuńską, pielęgniarką opatrunkową, stomijną i zabiegową o tym, w jaki sposób pomaga pacjentom przygotować się do zabiegu wyłonienia stomii i dlaczego nie wyobraża sobie swojej pracy bez środków do pielęgnacji skóry wokół stomii.

**Kolory Życia: Pani Anno, od jak dawna jest Pani pielęgniarką? Dlaczego akurat taki zawód, a nie inny?**

**Anna Łabuńska:** Pierwszego września 2017 roku rozpoczął się już 23. rok mojej pracy w szpitalu. Dlaczego jestem pielęgniarką? Trudno mi na to pytanie odpowiedzieć... Wybór zawodu w wieku 15 lat, tak jak to było u mnie, to raczej przypadek. Pamiętam, jak myślałam o tym, że chcę pomagać ludziom. Dziś patrzę na to tak: nie ważne jest to, kim jesteśmy, ważne jest to, jacy jesteśmy. Jaki mamy stosunek do drugiego człowieka, jak traktujemy tych, z którymi spotykamy się na swojej drodze życiowej. Z jakim zaangażowaniem realizujemy się w pracy. I to dotyczy każdego zawodu.

**A jak zaczęła się Pani praca z pacjentami stomijnymi? Czy praca z taką osobą różni się od pracy z pacjentem innego rodzaju? Czy pacjent stomijny jest pacjentem „specyficznym”?**

Człowiek, u którego chirurg wyłonił stomię, wymaga dużo większej ilości poświęconego mu czasu – bo dochodzą tu kwestie edukacji w zakresie pielęgnacji stomii, doboru sprzętu stomijnego i akcesoriów stomijnych, zasad refundacji, a także kwestie diety i wysiłku fizycznego. Nie można też zapomnieć o psychice, często u takiej osoby zaniża się samoocena. Takie osoby wymagają najczęściej więk-

szego wsparcia psychicznego. Ale nie chcę traktować tych osób „specyficznie”, zależy mi na tym, by czuły się normalnie.

**Czy ma Pani doświadczenie w opiece przedoperacyjnej? Co wtedy, jeszcze przed operacją, jest ważne dla pacjenta, który będzie miał wyłonioną stomię? Jak z nim pracować?**

Najczęściej pobyt pacjenta na oddziale przed operacją jest bardzo krótki. Pacjent do planowego zabiegu operacyjnego trafia na chirurgię w przeddzień albo wcześnie rano w dniu zabiegu. Jest to bardzo krótki czas na przygotowanie pacjenta. Każdy zabieg operacyjny wiąże się z napięciem psychicznym. Stworzenie atmosfery,

*Nie ważne jest to, kim jesteśmy, ważne jest to, jacy jesteśmy. Jaki mamy stosunek do drugiego człowieka, jak traktujemy tych, z którymi spotykamy się na swojej drodze życiowej.*

by pacjent czuł, że jest w dobrych, życzliwych rękach, to priorytet. Bardzo ważną rzeczą jest wyznaczenie miejsca stomii wspólnie z pacjentem – to procedura obowiązująca na oddziale, gdzie pracuję. To niezwykle ważne, aby pacjent w tym współuczestniczył. Stomia umieszczona w dobrym, odpowiednim miejscu ułatwia normalne życie, funkcjonowanie. Łatwiej ją samemu zabezpieczyć, a bardzo zależy mi na tym, aby pacjent był jak najbardziej samodzielny.

**Co myśli Pani o najnowszym sprzęcie convex firmy Coloplast? Czy według Pani doświadczenia pomaga on zapobiegać powikłaniom, podrażnieniom wokół stomii?**

Moje doświadczenia ze sprzętem stomijnym typu convex są bardzo pozytywne. Płytki SenSura Mio Convex z trze-



# się od moich pacjentów

ma różnymi stopniami wypukłości (Soft, Light i Deep) znacznie ułatwiają utrzymanie skóry wokół stomii w nie-nagannym, zdrowym stanie. Różny stopień uwypuklenia płytki umożliwia odpowiedni dobór do różnych kształtów brzucha.

**Jaki ma Pani stosunek do środków do pielęgnacji skóry – czy rekomenduje je Pani nowo operowanym pacjentom? Jakie doświadczenie ma Pani ze środkami Brava?**

Środki do pielęgnacji skóry wokół stomii, cóż ja bym bez nich zrobiła (uśmiech)... Używam ich często i polecam je nowo operowanym pacjentom. Uważam, że dzięki nim można w większości perfekcyjnie zabezpieczyć stomię, a co za tym idzie, skórę wokół niej. Ale oczywiście nie wszystko dla wszystkich. Niektórzy bez pasty uszczelniającej doskonale sobie radzą, a inni nie wyobrażają sobie bez niej życia. Spray do usuwania przylepca Brava – dobrze, że jest, w końcu można bezboleśnie i szybko odkleić płytkę! Muszę tu również wspomnieć o moich ulubionych półprścieniach uszczelniających w paskach oraz o pasku mocującym z dwoma zaczepami z każdej strony do sprzętu Mio.

**Pani Aniu, to już ostatnie pytanie. Proszę powiedzieć, co chciałaby Pani przekazać od siebie naszym czytelnikom.**

Zdaję sobie sprawę, że początek życia ze stomią nie jest łatwy. Ale nie ma takich sytuacji, z których nie ma wyjścia. Trzeba wziąć przysłowiowego byka za rogi. Nadal jesteście tymi samymi pięknymi, dobrymi ludźmi jak przed operacją. Przypomina mi się jedna z moich pacjentek – pani Beata – która w czasie nauki zmiany sprzętu stomijnego powtarzała sobie głośno „mam mięśnie – dam radę!”. Albo pan Sławek, zaczepony przez bezdomnego, cofa się, rozmawia z nim, szuka czegoś dla niego... Co dalej, nie wiem, bo włączyło się zielone światło na skrzyżowaniu i odjechałam... Ale myślę, że to wspaniali ludzie... Ach, ile to siły i wrażliwości uczę się od Was – moich pacjentów... Dziękuję Wam za to!

**Dziękujemy za rozmowę. ●**



## Anna Łabuńska

Pielęgniarka opatrunkowa, stomijna i zabiegowa w Klinice Chirurgii Ogólnej, Gastroenterologicznej, Kolorektalnej i Onkologicznej w Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im dr. Jana Bizuela w Bydgoszczy.

**Prywatnie:** lubi dobry film w kinie, prace w ogrodzie, podróże – te bliskie i te dalsze. Przepada za jazdą na rowerze, bo ona umożliwia doświadczanie życia różnymi zmysłami i zwrócenie uwagi na otaczającą nas rzeczywistość.

# Dlaczego warto robić

Dodatkowe zajęcia rozwijają zarówno naszą psychikę, jak i ciało. Pozwalają ujawnić ukryte dotąd zdolności, ulepszyć to, co niedoskonałe, a także poznać swoje granice i możliwości. W każdym z nas drzemią jakaś moc i siła, nieodkryty talent, a sztuką jest jedynie zadziałać odpowiednim bodźcem, by pokazać swoje zdolności światu.



**Marta Wawryszak**  
Fizjoterapeuta, Specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta

**M**oże to być zarówno szydełkowanie, wykonywanie biżuterii, jak i fotografia, jazda konna, czy podróżowanie po świecie. Możliwości jest tak wiele, jak gwiazd na nie-

bie, a to, czy odważymy się po nie sięgnąć, zależy wyłącznie od granic naszego umysłu. Niezależnie od tego, jaką aktywność wybierzemy, wyniesiemy z niej wiele korzyści. Przykładowo, prace ręczne dobrze wpływają na sprawność mięśni rąk, zwłaszcza jeśli dokuczają nam choroby zwyrodnieniowe. Dodatkowe zajęcia często wymagają wiele aktywności, co z kolei pozwoli nam zachować zdrowie fizyczne. Nie bez znaczenia pozostaje

fakt, że swoimi pasjami możemy dzielić się z innymi osobami, co pozytywnie wpływa także na nasze życie społeczne i zaradność osobistą. Warto uczestniczyć w kołach zainteresowań, zapisywać się na zajęcia w grupach, by móc zarażać innych ludzi swoimi pomysłami. Jeśli chcemy zacząć robić coś ciekawego w domu, możemy zainspirować się instrukcjami i wideoporadnikami dostępnymi w internecie.

## Zajęcia na chłodne

### Kartki, albumy

**C**iekawym zajęciem jest tworzenie własnych i niezwykłych kartek okolicznościowych (cardmaking), czy albumów ze zdjęciami (scrapbooking). Ucieszą one nie tylko nasze oko, lecz także rodziny i bliskich, ponieważ każda rzecz wymagająca odrobiny wysiłku robi większe wrażenie niż ta gotowa, kupiona w sklepie. Włóżmy w to nasze serce. Kartki można ozdabiać wycinankami, naklejkami, koralikami czy wstążkami przyklejanymi klejem na gorąco, jak również flamastrami i kolorowymi długopisami. Możemy wykorzystać także stemple z tuszem, dziurkacze o określonych kształtach czy tzw. scrapki, czyli gotowe wycinanki. Warto zastosować różnego rodzaju kolorowe tasiemki, dostępne w pasmanteriach – będą pięknym wykończeniem naszej pracy. Swoje dzieła możemy podarować bliskim, np. jako świąteczny prezent lub sprzedać.



Fot. azajek/123RF

### Papierowe fantazje

**I**nterującą formą arteterapii (czyli terapii sztuką) jest origami. To technika wywodząca się z Chin wymagająca niejednokrotnie dużo cierpliwości. Materiały potrzebne do zrobienia origami mamy zazwyczaj w domu, czasem wystarczy po prostu arkusz papieru, by po wykonaniu kilku ruchów stworzyć figurkę wzbudzającą podziw wśród znajomych. Grunt to znalezienie dobrego pomysłu, a takowych mamy mnóstwo na różnych stronach internetowych. Od kwiatków, serduszek, zwierzątek po bardziej zaawansowane – origami modułowe.



# coś dla siebie?

Fot. robertprzybysz/123RF

## zimowe wieczory



Fot. iropq/123RF



### Ręcznie wykonane

**C**o roku pojawiają się nowe trendy w obszarze kreatywnego rękodzieła. Kilka lat temu bardzo popularne stało się ręczne robienie biżuterii, tzw. handmade. Zajęcie to spotkało się z szerokim entuzjazmem kobiet, gdyż pozwala na stworzenie indywidualnej, неповtarzalnej i ciekawej ozdoby, sprawia dużo radości obdarowanym nią osobom, a ponadto zapewnia dodatkowe pieniądze, jeśli postanowimy nasze dzieła sprzedawać. Biżuterię można wykonać ze specjalnych elementów lub tego, co znajdziemy w domu, np. wire-wrapping (owijanie wokół siebie metalowych elementów), filcowanie (biżuteria z filcu) czy makrama (tworzenie splotów z nitek bez użycia szydełka). Dziedzina ta jest bardzo rozwojowa, więc pojawienie się nowych technik to tylko kwestia czasu. Na początek warto kupić posrebrzany lub srebrny drucik, różnego rodzaju koraliki, kryształki, zawieszki i sztyfty z zapięciami do kolczyków oraz szczypcę do cięcia. Teraz czas na uruchomienie naszej wyobraźni. Do dzieła! ➔

## Bombki, stroiki



Jeśli lubimy świąteczny klimat i chcemy podkreślić ten szczególny czas wystrojem zgodnym z naszymi inspiracjami, możemy własnoręcznie zrobić ozdoby na choinkę, czy wigilijny stół. Piękne bombki możemy wykonać samodzielnie, potrzebujemy jedynie styropianowej kuli, zestawu szpileczek, kolorowych cekinów, które możemy kupić w sklepach papierniczych oraz ozdobnych wstążeczek. Wykonana przez nas bombka będzie wyglądała pięknie na choince czy w stroiku. Najlepiej pierwszą ozdobę zrobić z cekinów, które mocujemy w styropianie za pomocą szpilek. Ciekawie wyglądają również bombki zrobione z aksamitnej wstążki. Należy wyciąć kwadraty o długości 3x3 cm, zgiąć krawędzie z prawej i lewej strony tak, by utworzyły trójkąt, następnie odwrócić i przyczepić szpileczką szczytem do dołu. Układamy je na bombce na wzór łusek, a na koniec doczepiamy sznurek lub nitkę do powieszenia.



## Pomaluj mój świat

Ciekawą formą spędzania wolnego czasu jest rysowanie i malowanie. Zestawy początkującego malarza znajdziemy w internecie lub sklepach z artykułami papierniczymi. Warto zacząć ćwiczyć rysowanie grafitem na kartonie, ołówkiem lub kredkami. Stopniowo możemy zacząć wprowadzać kolorowe farby akrylowe, akwarelowe lub bardziej zaawansowane – olejne i tworzyć swoje dzieła na płótnach (podobrazach malarskich). Można zaopatrzyć się w sztalugę i pędzle syntetyczne różnej grubości o gładkim włosiu, a także drewnianą lub plastikową paletę, która umożliwi zmieszanie farb i uzyskanie odpowiednich kolorów. Farby akrylowe i akwarelowe są hydrofilowe, więc można je delikatnie potączyć z wodą, natomiast farby olejne wymagają zastosowania terpentyny lub oleju lnianego. Te ostatnie mogą być problematyczne, więc nie są zalecane na początku artystycznej drogi. Gdy ukończymy swój pierwszy obraz, należy zostawić go do wyschnięcia, a następnie zawerniksować (polakierować specjalnym lakierem) w celu utrwalenia kolorów oraz ochrony przed promieniami słonecznymi i kurzem.



Fot. robertprzybysz/123RF

## PORADA EKSPERTA WYDANIA



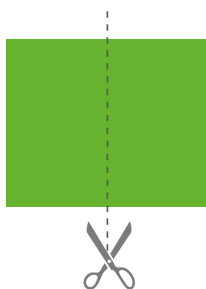
**ANNA ŁABUŃSKA**

Pielęgniarka opatrunkowa, stomijna i zabiegowa w Klinice Chirurgii Ogólnej, Gastroenterologicznej, Kolorektalnej i Onkologicznej w Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im dr. Jana Bizuela w Bydgoszczy.

Posiadanie pasji pozwala skupić się na życiu, a nie na wyczerpującym zmaganiu się z chorobą. Pasja ułatwia – choćby przez chwilę – czerpanie radości z życia. Warto dać sobie szansę i wrócić do tego, co daje nam radość, szczęście. Nasze pozytywne myślenie stawia mur chorobie.

## Zrób to sam!

Proponujemy wykonanie choineczki – idealnego elementu świątecznej dekoracji! Potrzebne będą jedynie kolorowa tektura i nożyczki.



Kartkę przecinamy na środku.



Powstałą połówkę zginamy na pół i z brzegu wycinamy wzór gałęzi choinki. Dla ułatwienia możemy narysować kształt choinki. To samo wykonujemy z drugą częścią kartki.



Rozkładamy i nacinamy choineczkę od góry, do połowy.



Drugą choineczkę rozkładamy i nacinamy od dołu również do połowy.



Na koniec wsuwamy jeden element w drugi.

**Gotowe! Możemy ozdobić choineczkę, np. koralikami. ●**



# Zdrowa skóra z płytką ochronną Brava

O jakości życia osób ze stomią decyduje nie tylko prawidłowo dobrany sprzęt stomijny. Skuteczne środki do pielęgnacji skóry wokół stomii oraz do zapobiegania i leczenia podrażnień są bardzo ważnym elementem w codziennym życiu stomika.



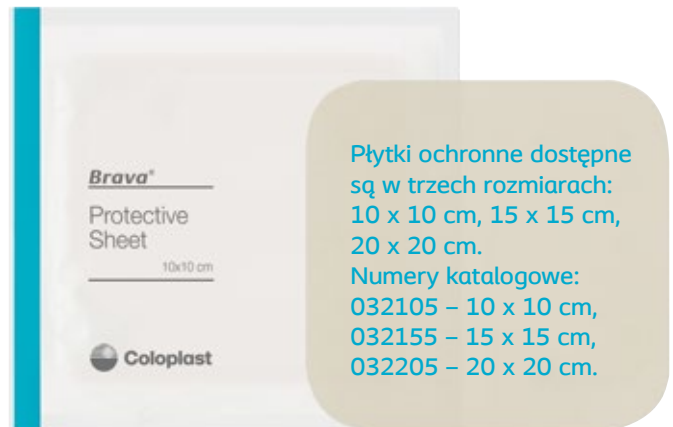
Paulina Szostak  
Fizjoterapeuta, Specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta

**P**ielęgnacja skóry wokół stomii jest bardzo ważną sprawą i od momentu wyłonienia stomii nie należy jej bagatelizować. Skóra wokół stomii narażona jest na kontakt z treścią jelitową i/lub moczową. Pod wpływem znajdujących się w niej kwasów i enzymów trawiennych może zostać podrażniona i stać się bolesna. W trudnych przypadkach powstają nawet rany. Dlatego bardzo ważne jest utrzymywanie skóry wokół stomii w nienaganej czystości.

## Jak używać płytek ochronnych – krok po kroku:

1. Zdejmij papier ochronny z nieprzylepnej strony płytki.
2. Zmierz średnicę stomii, a następnie zaznacz długopisem wielkość otworu.
3. Za pomocą nożyczek stomijnych wytnij otwór zgodnie z oznaczeniem.
4. Przygotuj skórę wokół stomii – dokładnie ją oczyść i osusz. Zdejmij folię ochronną z przylepnej strony płytki.
5. Umieść płytkę ochronną na skórze przylepną stroną i mocno dociśnij palcami. Elastyczność płytki pozwala na poszerzenie otworu już po umieszczeniu jej na miejscu, wokół stomii. Materiał szczelnie dopasuje się do stomii.
6. Przyklej sprzęt stomijny na płytkę ochronną – jedno- lub dwuczęściowy.

**Uwaga! Płytkę ochronną należy usuwać powoli i ostrożnie.**



Co zrobić, gdy skóra jest podrażniona, zaczerwieniona? Pojawienie się wilgotnych podrażnień znacznie utrudnia użytkowanie oraz zmniejsza przyczepność sprzętu stomijnego. Co zastosować, żeby jak najszybciej poprawić kondycję skóry? Pacjenci często zwracają się do nas z tym problemem.

Odpowiedź jest prosta – można zastosować płytki ochronne Brava, które bardzo dobrze sprawdzają się w trudnych sytuacjach. Wykonane są z materiału hydrokoloidowego, który jest bezpieczny dla skóry. Używa się ich do zabezpieczenia podrażnionej powierzchni wokół stomii przed treścią stomijną. Można je stosować na podrażnioną i uszkodzoną skórę w celu przyspieszenia leczenia. Jednocześnie umożliwiają przyklepienie worka stomijnego. Płytkę ochronną bardzo dobrze sprawdza się u pacjentów, którzy są w trakcie chemioterapii oraz mają problemy z utrzymaniem się produktów na skórze, zwiększa także przyczepność płytki stomijnej. ●

## Gdy masz problemy i wątpliwości:

- Nie wstydź się poprosić o pomoc pielęgniarkę stomijną i nie bój się zadawać pytań.
- Każdą dłuższą utrzymującą się zmianę skórną wokół stomii skonsultuj z pielęgniarką stomijną lub lekarzem.

## Główne zalety płytek ochronnych Brava:

- Zabezpieczenie podrażnionej skóry wokół stomii przed działaniem treści ze stomii.
  - Umożliwienie przyklepienia sprzętu stomijnego na podrażnioną, wilgotną skórę.
- Pamiętaj! Lepiej zapobiegać niż leczyć. W sytuacji, gdy skóra wymaga leczenia, należy zastosować sprawdzony produkt, który szybko poprawi jej kondycję.**



# Kiedy płaski przylepiec, a kiedy

Czy wiedz Państwo, że aż 45 proc. osób ze stomią na świecie używa sprzętu typu convex, ale bezpośrednio po operacji większość pacjentów stosuje sprzęt z płaskim przylepcem<sup>1</sup>?



Zuzanna Grodzicka  
Kierownik Działu  
Marketingu Coloplast

**D**laczego tak się dzieje? Sprzęt z płaskim przylepcem był dotychczas produktem pierwszego wyboru dla nowo operowanej osoby. Do niedawna pokutowało przekonanie, że płytkę convex (wypukłą) zaleca się dopiero, gdy dzieje się coś złego, gdy treść ze stomii zaczyna podciekać pod przylepiec lub dopiero wtedy, gdy tworzy się przepuklina, która utrudnia szczelne dopasowanie przylepca do ciała.

Wraz z pojawieniem się na rynku innowacyjnego rozwiązania typu convex – SenSura Mio Convex opracowanego w oparciu o technologię BodyFit® okazało się, że dobrej jakości sprzęt convex może być stosowany nawet u osób z prawidłowo wyłonioną stomią, wystającą ponad poziom skóry po to, aby zapobiegać skutkom podciekania.

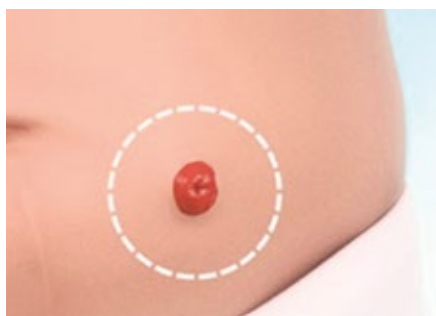
*Wraz z pojawieniem się na rynku innowacyjnego rozwiązania typu convex – SenSura Mio Convex opracowanego w oparciu o technologię BodyFit® okazało się, że dobrej jakości sprzęt convex może być stosowany nawet u osób z prawidłowo wyłonioną stomią.*

Istnieją trzy typy powierzchni brzucha osoby ze stomią, które wymagają nieco odmiennego potraktowania: **regularny** – gdy stomia wystaje ponad skórę, **wklęsły** – gdy stomia znajduje się poniżej poziomu skóry oraz **wypukły** – gdy stomia umieszczona jest na wypukłym obszarze ciała wokół stomii.

Bardzo ważna jest struktura powłok brzucha wokół stomii – czy brzuch jest miękki, czy napięty. Sprzęt **convex soft** cechujący się dużą elastycznością i pewnym stopniem stabilności przylepca można zastosować u każdej osoby z regularnym obszarem brzucha, z miękka jego strukturą, ponieważ wtedy, mimo prawidłowej stomii, może wystąpić rozszczelnienie pomiędzy stomią a skórą i dojść do podciekania. Szczególnie narażone na wyciek są osoby z ileostomią i urostomią w okresie do kilku miesięcy po operacji. Także osoby z kolostomią doznają często niespodziewanych biegunk.

W przypadku stomii regularnej (czyli wystającej ponad poziom skóry), ale umieszczonej na miękkim brzuchu można zastosować sprzęt convex, np. SenSura Mio Convex Soft. Jeśli pacjent ma gładki, napięty brzuch, bez grama zbędnego tłuszczu, fałdów i nierówności, a stomia wystaje ponad poziom skóry, ryzyko podciekania jest niewielkie. Wtedy można stosować worek stomijny lub płytkę stomijną z przylepcem płaskim.

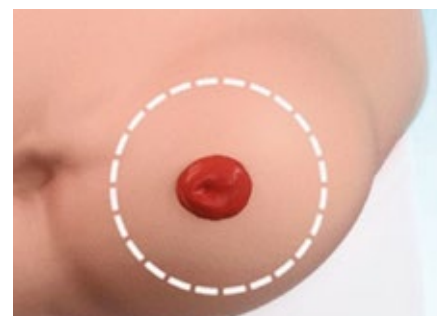
### Typy powierzchni brzucha



Regularny



Wklęsły



Wypukły

# y convex?



SenSura Mio Convex Soft – nowa kategoria sprzętu convex dla prawidłowych stomii z ryzykiem powikłań

## Struktura powłok brzucha



Brzuch miękki ze stomią poniżej poziomu skóry



Brzuch napięty z prawidłową stomią

**W następnym numerze „Kolorów Życia” opiszemy zastosowania kolejnych dwóch typów przylepca convex – SenSura Mio Convex Light i SenSura Mio Convex Deep. ●**

# 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](mailto:centrum.pacjenta@coloplast.com)**

lub listownie:

**Centrum Pacjenta Coloplast  
ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa.**

<sup>1</sup> Badanie Ostomy Life Study 2015



## Od Redakcji:

Drodzy Czytelnicy! W tym numerze prezentujemy Wam artykuł Roksany Mikołajczak, która napisała do nas, chcąc podzielić się z innymi swoim sposobem na zakładanie sprzętu stomijnego. Jeżeli chcieliby Państwo przedstawić swoje porady, zapraszamy do ich nadsyłania na adres: Coloplast, ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa z dopiskiem „Redakcja – Kolory Życia”.

# Roksana Mikołajczak: Mój sposób na sprzęt stomijny

Witaj! Czytasz ten artykuł, ponieważ będziesz miał wyłonią stomię lub już ją masz. Nie do końca wiesz, jak poprawnie zmienić worek stomijny? A może ktoś z twoich bliskich znajduje się w takiej sytuacji? Chcę Ci opowiedzieć, jak to było w moim przypadku oraz wytłumaczyć – krok po kroku – jak zmieniam swój sprzęt stomijny.

**M**oja przygoda ze stomią zaczęła się w 2013 roku. Po operacji w zmianie sprzętu stomijnego pomagał mi tata. Niestety, moja stomia od samego początku „dawała mi w kość”, ponieważ – ze względu na sterydoterapię – puściły wokół niej szwy i miałam otwartą ranę. W związku z tym bardzo trudno było zmieniać sprzęt. Kiedy wszystko ładnie

się wygoiło i pozrastało, zaczęłam go wymieniać samodzielnie. Trochę zajęło mi dojście do perfekcji, ale udało się. Teraz zmieniam sprzęt stomijny w około dwie minuty.

Jeśli chodzi o sam sprzęt, to testowałam wiele worków, jednocześnie, dwuczęściowych, różnych firm oraz szereg akcesoriów i kosmetyków stomijnych. Przez wiele lat używałam sprzętu jednoczęściowego. Jest mało widoczny pod ubraniami, trzeba go często zmieniać (ja zmieniłam co trzy dni). Jednak w moim przypadku po dwóch dniach dochodziło do balonowania worka, więc są wady i zalety.

Po drugiej operacji zaczęłam swoją przygodę z workami dwuczęściowymi. Na początku byłam do nich sceptycznie nastawiona, lecz to był strzał w dziesiątkę! Płytkę zmieniam raz na tydzień, worki raz na dwa dni. Skóra nie jest po nich odparzona, nie robią się rany pod przylepcem, nigdy mi nie podcięły. Jestem ich pewna w stu procentach, w każdej sytuacji – byłam na basenie i mogę polecić

## PORADA EKSPERTA WYDANIA



### ANNA ŁABUŃSKA

Pielęgniarka opatunkowa, stomijna i zabiegowa w Klinice Chirurgii Ogólnej, Gastroenterologicznej, Kolorektalnej i Onkologicznej w Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im dr. Jana Biziela w Bydgoszczy.

Każda osoba ze stomią musi odnaleźć swój sposób poprawnego zakładania sprzętu stomijnego. Wybór odpowiedniego czasu, przygotowanie w jednym miejscu wszystkich potrzebnych akcesoriów, to wyrabianie właściwych nawyków. Nawet jeśli zajmie to trochę czasu, warto próbować, bo jest to ważne.

je z czystym sumieniem. Dodatkowo są to workoczki szare, stylowe, mają inny materiał niż pozostałe worki i nie odparzają skóry.

## Porada Roksany:

**Przy zmianie sprzętu stomijnego ważny jest wybór właściwej pory dnia – wtedy, gdy jelito jest mniej aktywne. Najlepiej robić to rano na czczo lub późnym wieczorem.**

## Zmiana sprzętu krok po kroku – sposób Roksany:

Chcę Wam, drodzy Czytelnicy, opowiedzieć jak zmieniam worek, krok po kroku. Na początku trzeba przygotować wszystkie potrzebne nam rzeczy, czyli: worek na śmieci (ja używam tych, które są dołączone do worków stomijnych w opakowaniu lub worków na pieluchy dziecięce, które można kupić w supermarkecie), miękki papier toaletowy, zmywacz w chusteczkach, płytkę stomijną, worek stomijny, a także takie akcesoria, jak: półpierścienie, pierścienie uszczelniające, nożyczki stomijne zaokrąglone na końcach.



**1** Pierwszym krokiem jest wycięcie otworu w płytce tak, żeby był idealnie dopasowany do stomii, nie może być za mały ani za duży. Rozmiar mierzę miarką, która jest dodawana do woreczków. Po wycięciu otworu wkładam płytkę pod plecy, żeby ogrzać przylepiec – sprzęt zmieniam zazwyczaj na leżąco, ponieważ tak jest mi najwygodniej.



**2** Następnie mogę ściągnąć stary worek i wyrzucić go do worka na śmieci. Wtedy trzeba dokładnie oczyścić skórę. Najpierw wycieram miękkim papierem resztki zabrudzeń, a później zmywaczem w chusteczkach. Na koniec przecieram lekko papierem toaletowym, żeby szybciej osuszyć skórę.

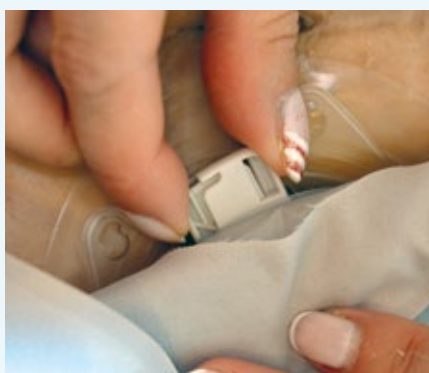


**3** Jeśli skóra jest już sucha, mogę nałożyć pierścień uszczelniający. Trzeba „otulić” nim swoją stomię.





**4** Następnym krokiem jest założenie płytki. Założenie najpierw samej płytki (w systemie dwuczęściowym) jest według mnie łatwiejsze niż założenie od razu całego worka jednoczęściowego, bo można idealnie wycelować otworem w naszą stomię. Zatem nakładam płytkę, dobrze dociskam przyklepic i trzymam tak kilkanaście sekund.



**5** Potem zakładam na płytkę worek. Kiedy usłyszę charakterystyczne „kliknięcie”, to znak, że worek dobrze się przyczepił i mogę go zablokować.



**6** Na koniec doklejam jeszcze półpierścienie do płytki, żeby mieć większy komfort psychiczny i pewność, że wszystko jest dobrze zabezpieczone. Robię tak od kilku lat. Mam stomię w takim miejscu, że kiedy się pochylam, płytka po bokach lekko się marszczy – w tych miejscach doklejam właśnie półpierścieni.



**Tak właśnie zmieniam swój sprzęt stomijny. Mam nadzieję, że moje wskazówki okażą się przydatne. ●**

# Świąteczny czas

Piernik to jeden z najpopularniejszych świątecznych wypieków. Zapach, który unosi się w domu w trakcie pieczenia, nastroja ciepłem i miłością. A zatem zapraszamy do pieczenia!

## Piernik

(forma keksowa o wymiarach 12 x 25 cm)

### Ciasto:

- 125 g masła
- 0,5 szklanki cukru (najlepiej brązowego)
- 2 łyżki miodu
- powidła śliwkowe
- 4 łyżeczki przyprawy piernikowej
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki gorzkiego kakao
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 250 ml mleka
- 2 jajka
- 2 szklanki mąki pszennej, tortowej

### Polewa:

- 1/3 szklanki śmietany kremówki 30–36%

**Ś**więta Bożego Narodzenia kojarzą się nam przede wszystkim z czasem spędzaniem w gronie najbliższych. Najbardziej niezwykłym dniem jest wigilia – w ten jedyny dzień w roku na nasz stół trafiają także charakterystyczne potrawy. W tym czasie możemy sobie pozwolić na mały kawałek słodkości. Jednym z takich wypieków jest świąteczny piernik. Aromat korzennych przypraw unoszący się w domu jest jednoznacznym sygnałem, że święta tuż, tuż! ●

### Wykonanie:

Formę keksową dokładnie wysmarować masłem, a następnie obsypać dno i brzegi tartą bułką lub mąką.

W garnku, na wolnym ogniu, roztopić masło. Dodać cukier i wymieszać, aż całkowicie się rozpuści. Następnie dodać miód, kakao, cynamon oraz przyprawę do piernika. Dodać dwie łyżki powidła śliwkowego. Chwilę gotować, ciągle mieszając. Zdjąć garnek z ognia. Po minucie wsypać sodę oczyszczoną, mleko i roztrzepane jajka. Wszystko energicznie wymieszać (masa po dodaniu sody będzie się pieniać). Następnie powoli dodać przesianą przez sito mąkę tortową. Masę dokładnie wymieszać, aby nie było w niej grudek. Masę wlać do foremki. Piec w piekarniku rozgrzanym do 175°C. Czas pieczenia to 45–50 minut.

Pod koniec pieczenia ciasto sprawdzić patyczkiem. Jeśli jest suchy, ciasto jest gotowe. Wyjąć z piekarnika i wystudzić. Wystudzone ciasto przekroić na pół i posmarować powidłami śliwkowymi. Przełożony piernik poleć czekoladą. W tym celu podgrzać w rondelku śmietankę, a następnie dodać kostki gorzkiej czekolady. Mieszać, aż do jej całkowitego rozpuszczenia. Uważać, aby polewa się nie zagotowała. Gotową masą poleć ciasto.

Smacznego!

Albert Camus w utworze „Dżuma” porównał chorobę do zakonu, który ma swoje własne reguły i zasady. Choroba przewlekła wymaga posłuszeństwa i pokory względem przestrzegania określonych zasad oraz specyficznego rodzaju higieny życia.

# Pasja – życiodajna siła



**JOANNA  
ZAPAŁA**

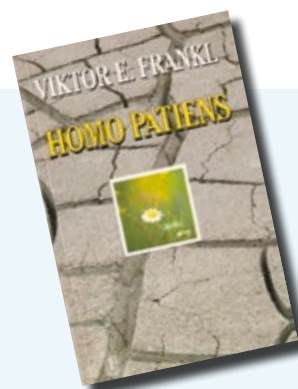
Psycholog,  
psychoterapeuta,  
psychoonkolog

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

**N**a owe zasady oraz higienę składają się nie tylko przestrzeganie zaleceń lekarskich i przyjmowanie leków. Ogromnie ważne jest także zadbanie o sferę psychiczną i duchową, gdyż to właśnie z tych obszarów będą płynąć motywacja oraz siła do życia i zmagania się z niełatwą codziennością.

## Poszukiwanie sensu

Choroba przewlekła ze swojej definicji wskazuje na jej długotrwały przebieg, stąd niezbędne są pokora i cierpliwość, aby skutecznie radzić sobie z przeszkodami i cieszyć się życiem. Jak zatem wypracować taką postawę? Niezbędny jest sens, dla którego jesteśmy w stanie znieść przeciwności. A czym jest ten



Viktor Emil Frankl  
„Homo Patiens”  
Pierwsze wydanie: 1984 rok  
Liczba stron: 316

sens? Pojęcie na pierwszy rzut oka abstrakcyjne i odległe, jednak najwzajemniej w świecie ten sens jest celem.





Małgorzata Baranowska  
 „To jest wasze życie. Być sobą  
 w chorobie przewlekłej”  
 Pierwsze wydanie: 1994 rok  
 Liczba stron: 228

Każdy będzie go rozumiał trochę inaczej, np. poprzez marzenia do zrealizowania, rodzinę, twórczość, kontakt z Bogiem, ale także robienie rzeczy, które są naszą pasją. Ów cel jest tym, co się kocha i do czego się dąży. Tym, co daje radość i spełnienie.

Viktor Frankl w książce „Homo Patiens” pisał: „Spełniamy sens bytu ludzkiego, wypełniamy nasz byt ludzki sensem zawsze dzięki temu, że urzeczywistniamy wartości. Można to czynić w trojaki sposób: pierwszym sposobem urzeczywistniania wartości jest działanie, jakieś kształtowanie świata; druga możliwość polega na przeżywaniu świata, wchłanianiu, przyswajaniu sobie piękna i prawdy bytu; trzecia wreszcie możliwość urzeczywistniania wartości – to cierpienie – znoszenie losu, bytu”. Można zatem stwierdzić, że na cel składają się: aktywność, przeżywanie oraz cierpienie, rozumiane jako akceptacja zastanej rzeczywistości. Poprzez realizację sensu człowiek realizuje siebie.

### Samorealizacja

Czym jest samorealizacja? Jak już wspomniałam, może ona być pasją, zainteresowaniem, hobby. Odkrycie swoich zainteresowań jest równoznaczne z odkrywaniem siebie. Realizując swoje pasje, przestajemy identyfikować się tylko z rolą osoby chorej. Niejako zagospodarowujemy przestrzeń niedołączności, słabości i deficytu, zyskując w świadomości przestrzeń dla naszych pasji, budując własną siłę i witalność. Perspektywa choroby, zwłaszcza przewlekłej, w której rokowania są niepewne, stawia nas przed wyborem: ile pozostawimy w naszej świadomości miejsca dla choroby, a ile dla siebie. Im więcej tego miejsca dla nas i naszych pasji, tym łatwiej będzie pokonać ból, fizyczne cierpienie, złe samopoczucie, skrajne zmęczenie. Zainteresowania, pasje, hobby, przez które się realizujemy, wzmacniają naszą psychikę i właśnie dzięki nim będziemy zdolni do pokory i ciepłości podczas gorszych

dni, czasami tygodni, pobytów w szpitalu i wszystkich niedogodności, jakie niesie ze sobą choroba.

Taki właśnie model życiowej filozofii proponuje prof. Małgorzata Baranowska w swojej książce: „To jest wasze życie. Być sobą w chorobie przewle-

**Zainteresowania i pasje można rozumieć jako pewnego rodzaju wartość dodaną. Rozwijając je, zyskujemy coraz więcej umiejętności, radości, zadowolenia, poczucia sensu, kontaktów i relacji z innymi ludźmi.**

kiej”. Autorka książki była postacią niezwykle barwną. Zmagając się z chorobą przewlekłą, pokazywała, w jaki sposób nie zatracić siebie mimo nienajlepszego stanu fizycznego. Małgorzata Baranowska swój własny wszechświat odkryła w kulturze. Ukończyła studia polonistyczne na Uniwersytecie Warszawskim, pasjonowała się

poezją, zwłaszcza Wisławy Szymborskiej oraz... zbierała pocztówki. Była autorką wielu publikacji właśnie m.in. na temat poezji i pocztówek, tworząc ich prywatne historie.

### Znajdź swoją enklawę

Wracając do metafory Alberta Camusa, paradoksalnie znaczenie choroby przewlekłej jako zakonu w kontekście realizowanych pasji i zainteresowań nie należy rozumieć jako męczeństwa, ale pewnego rodzaju wyzwolenie. Określone reguły i zmienny charakter choroby wymuszają znalezienie alternatywy, swojej własnej enklawy, choćby w postaci hobby. Wymaga to jednak pewnego rodzaju wysiłku.

Z drugiej strony inną perspektywą jest zatracenie się w myślach o chorobie i podporządkowania jej całej swojej aktywności. Gdzie tu znaleźć radość, gdzie sens życia? Nie ma na to najwyczajniej miejsca. Odcinamy się od tego, co daje nam radość, witalność. Pojawia się pustka egzystencjalna, a za nią inne dolegliwości – stany depresyjne, apatia, niechęć, niepokój. Taki stan dodatkowo zakłóca efektywność zastosowanej terapii i komplikuje proces leczenia. Zatem choroba przewlekła to pewnego rodzaju sytuacja graniczna, od której nie ma ucieczki i w której dokonujemy wyboru między sobą a chorobą, między wielowymiarowym życiem a próżnią. Hobby, pasja, realizowane zainteresowania to w gruncie rzeczy nic innego jak kreowanie siebie i swojego życia. Jest istotnym elementem samostanowienia.

Zainteresowania i pasje można ponadto rozumieć jako pewnego rodzaju wartość dodaną. Rozwijając je, zyskujemy coraz więcej umiejętności, radości, zadowolenia, poczucia sensu, kontaktów i relacji z innymi ludźmi. Warto zatem rozwijać siebie i swoje pasje mimo, a może właśnie w obliczu choroby przewlekłej, gdyż dzięki nim możemy po prostu zbudować oparcie w sobie. ●



# Ćwiczenia w domu – dobry sposób na zachowanie sprawności

Fot. yandya/Freepik

Zimą nasza aktywność fizyczna często spada do minimum ze względu na niekorzystną pogodę. Niestety, rezygnujemy z dodatkowego ruchu, bo musimy wyjść na zewnątrz i przebywać w niskiej temperaturze. Dlatego też podczas zimowych miesięcy dobrym rozwiązaniem jest wprowadzenie do swoich zajęć regularnych ćwiczeń, wykonywanych w optymalnych, domowych warunkach.

## PORADA EKSPERTA WYDANIA



### ANNA ŁABUŃSKA

Pielęgniarka opatrunkowa, stomijna i zabiegowa w Klinice Chirurgii Ogólnej, Gastroenterologicznej, Kolorektalnej i Onkologicznej w Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im dr. Jana Bizuela w Bydgoszczy.

Uprawianie sportu, jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych, to znakomity sposób na spędzenie wolnego czasu. Aktywny tryb życia powinien prowadzić każdy z nas, niezależnie od wieku. Aktywność fizyczna wywiera bowiem zbawienny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu, dzięki czemu czujemy się lepiej. Ruch korzystnie wpływa m.in. na układ oddechowy, krwionośny, układ ruchu. Pamiętajmy, że podstawą sukcesu jest systematyczność. Gdy pogoda nie zachęca do aktywności na świeżym powietrzu, możemy poćwiczyć w domu.



Marta Wawryszuk  
Fizjoterapeuta, Specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta

Ćwiczenia w domu nie wymagają specjalnego przygotowania czy przyrządów, a są bardzo korzystne dla ruchomości stawów, sprawności mięśni oraz prawidłowego metabolizmu, co jest szczególnie istotne dla każdego stomika.

### Zapytaj lekarza

Warto pamiętać, o tym, że przed wprowadzeniem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, czy nie ma żadnych przeciwwskazań. Z reguły możemy wrócić do normalnej aktyw-

ności po około trzech miesiącach od zabiegu wyłonienia stomii, jednak każdy organizm przechodzi okres rekonwalescencji w swoim własnym tempie. Systematyczne ćwiczenia pozwolą zminimalizować ryzyko różnych powikłań, m.in. przepukliny okołostomijnej, która niestety często wynika z osłabionych mięśni brzucha w wyniku przeprowadzonego zabiegu, dlatego warto wprowadzić je najszybciej, jak to możliwe. Należy jedynie unikać zajęć rekreacyjnych, które wymagają dużych obciążeń, czy przebywania w pochylonej pozycji, a także ryzykownych ze względu na potencjalne urazy, np. sportów walki. Lekarze zdecydowanie polecają takie aktywności, jak: ćwiczenia ogólnorozwojowe, jazda na rowerze, spacer, nordic walking, pływanie czy taniec.

## Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Systematyczny ruch przyniesie nam wiele korzyści, a są to m.in. prawidłowa praca układu krążenia (zapobieganie zatorom i zakrzepom) i układu oddechowego, zwiększenie produkcji mazi stawowej, a więc lepsza sprawność układu kostno-stawowego. To także aktywacja ukła-

du mięśniowego, przyspieszenie metabolizmu, lepszy wygląd i samopoczucie, a także redukcja stresu. Ćwiczenia ogólnokondycyjne zalecane są wszystkim stomikom, natomiast dla osób z kolo-stomią szczególnie ważne są ćwiczenia mięśni tłoczni brzusznej oraz mięśni kro-cza, ponieważ będą one wspomagające

przy kontrolowaniu wydalania treści jelitowej. W pierwszych tygodniach po ope-racji warto zwrócić uwagę na zwiększe-nie oddychania torem piersiowym, a nie brzuszny, by nie nadwyręzać okolic-rany pooperacyjnej. Następnie wpro-wadzamy stopniowo ćwiczenia mięśni brzucha i ćwiczenia ogólnorozwojowe.

## PROPONUJEMY ZESTAW 10 ĆWICZEŃ, KTÓRE MOGĄ PAŃSTWO BEZPIECZNIE WYKONYWAĆ W DOMU

### 1 Ćwiczenie oddechowe

Pozycja w leżeniu na plecach, kolana ugięte, stopy na podłodze. Dłonie skrzyżowane umieszczamy na klatce piersiowej. Wykonujemy wdech tak, by dłonie uniosły się, a następnie wykonujemy bardzo długi wydech. Powtarzamy od 4 do 5 razy.

### 2 Ćwiczenie izometryczne na mięśnie proste brzucha

Pozycja w leżeniu na plecach, kolana ugięte, dłonie układamy na brzuchu. Wykonując wydech, staramy się mocno spiąć mięśnie brzucha z lekkim uniesieniem głowy w górę (bez zgięcia w odcinku szyjnym). Przytrzymujemy ok. 6 sekund i odpuszczamy z wdechem. Powtarzamy 5 razy.

### 3 Ćwiczenie na dolne mięśnie brzucha

Pozycja w leżeniu na plecach, kolana ugięte, ręce wzdłuż tułowia. Wykonując wydech, przyciągamy złączone kolana do brzucha, przytrzymujemy 3 sekundy i odpuszczamy. Nie podnosimy głowy w trakcie ćwiczenia. Powtarzamy 5 razy.

### 4 Ćwiczenie na mięśnie skośne brzucha

Pozycja w leżeniu na plecach, ręce splecione za głowę. Wykonując wydech, naprzemiennie przybliżamy łokieć do przeciwnego kolana,

uginając kolano do kąta prostego, tj. prawy łokieć przybliżamy do lewego kolana, a lewy łokieć do prawego kolana. Opuszczając kolano i łokieć, wykonujemy wdech. Powtarzamy raz na jedną stronę.

### 5 Ćwiczenie na mięśnie przywodziciele i krocza

Pozycja to również leżenie na plecach, kolana ugięte, ręce wzdłuż tułowia. Między kolanami umieszczamy małą piłkę albo poduszkę. Wykonując wydech, mocno zaciskamy poduszkę, wytrzymując 6 sekund, następnie odpuszczamy z wdechem. Powtarzamy 5 razy.

### 6 Ćwiczenie na pośladki

Pozycja w leżeniu na plecach, kolana ugięte w lekkim rozkroku, ręce wzdłuż tułowia. Wykonujemy wydech i unosimy biodra w górę do momentu zgięcia kolan do kąta prostego. Wytrzymujemy 3 sekundy i opuszczamy biodra w dół, wykonując wdech. Powtarzamy 5 razy.

### 7 Ćwiczenie na pośladki i mięśnie krocza

Siadamy na krześle. Ręce kładziemy na udach. Wykonujemy mocne spięcie pośladków, unosząc się lekko na krześle, z wydechem, przytrzymujemy 3 sekundy, następnie odpuszczamy, wykonując wdech. Powtarzamy 5 razy.

### 8 Ćwiczenie na plecy

Pozycja wyjściowa w kłęk podpartym. Wykonując wydech, unosimy przeciwną rękę i nogę w górę, wytrzymujemy 3 sekundy i opuszczamy z wdechem. Powtarzamy po 5 razy na stronę.

### 9 Ćwiczenie na plecy, tzw. „koci grzbiet”

Pozycja wyjściowa w kłęk podpartym, plecy proste, dłonie pod barkami. Wykonujemy mocne wygięcie kręgosłupa w odcinku piersiowym, tworząc „górkę” wraz z mocnym napięciem mięśni brzucha. Przytrzymujemy do 5 sekund, odpuszczamy, następnie dodatkowo przysiadamy na piętach, rozciągając kręgosłup, pozostając w tej pozycji na chwilę. Wracamy do kłęk podpartego. Powtarzamy 5 razy.

### 10 Ćwiczenie oddechowe z unoszeniem rąk

Siadamy na krześle, stabilizujemy plecy na oparciu krzesła, stopy na podłożu, ręce zwisają swobodnie wzdłuż tułowia, patrzymy na wprost. Wykonując wdech, unosimy wyprostowane ręce przodem, następnie z wydechem opuszczamy je w dół. Powtarzamy od 4 do 5 razy.

Podany zestaw początkowo możemy wykonać tylko raz w podanej liczbie powtórzeń, a wraz z upływem czasu zwiększamy liczbę serii do dwóch, a następnie trzech oraz liczbę powtórzeń do siedmiu, a następnie dziesięciu.

Ćwiczenia najlepiej wykonywać trzy razy w tygodniu. Pozwoli to uaktywnić układy naszego organizmu, polepszyć

krążenie, dotlenić wszystkie tkanki, włączyć pompę mięśniową i, co bardzo ważne, zapewni lepszą sprawność układu nerwowego, więc wpłynie korzystnie na procesy myślenia i koncentracji.

### Prawidłowa postawa

Pamiętajmy o tym, by utrzymywać prawidłową postawę w ciągu dnia,

dla podtrzymania efektu ćwiczeń. Warto nawet w trakcie codziennych obowiązków wykonywać krótkie spięcia brzucha albo – zamiast na krześle – usiąść na piłce gimnastycznej. Dzięki takim łatwym zabiegom stabilizacja centralna ciała poprawi się, a różnicę w funkcjonowaniu odczujemy bardzo szybko. ●



# Zawsze jest jakieś

Czasem warto zaryzykować i postawić wszystko na jedną kartę, by spełnić się w swojej pasji i być szczęśliwym. O tym, jak zdobienie ciastka może zmienić twoje życie, opowiada Beata Prusak, autorka strony na portalu społecznościowym Facebook – Pierniczki Do Zadań Specjalnych.

**Kolory Życia: Pani Beato, jak doszło u Pani do wyłonienia stomii?**

**Beata Prusak:** Żyłam w ciągłym pędzie, przy czwórce dzieci jest to praca 24 godziny na dobę. Gdy okazało się, że coś niepokojącego dzieje się w okolicach odbytu, przyjaciółka wraz z dziećmi pomogli mi zorganizować czas na badania. Później okazało się, że to złośliwy guz. Życie nagle odwróciło się do góry nogami i wszystko potoczyło się bardzo szybko – pobyt w szpitalu, badania, radioterapia, operacja usunięcia jelita i dożywnie wyłonienie stomii. Na początku w ogóle nie chciałam mieć z nią do czynienia, robiło mi się słabo na widok jelita, ale z czasem zaczęły pojawiać się pytania. Pomogła mi pielęgniarka, która rzuciła mnie na głęboką wodę – chciała, abym

sama umiała zmienić worek. Wiedziałam, że muszę się z tym oswoić, zwlekałam jak najdłużej z samodzielnym zaopatrzeniem. Później, gdy już wszystko się wygoiło i przestało boleć, było mi łatwiej. Dzisiaj jest to już naturalne.

**To teraz może coś o pierniczkach. Skąd pomysł na te cuda i z czego się składają?**

Temat ciastek pojawił się we współpracy ze Stowarzyszeniem Możesz. Oni wspierali mnie, a ja ich, dziewczyny stamtąd popchnęły mnie w stronę realizacji mojego marzenia. Chciałam ozdabiać ciastka, ale jakie? Na pewno takie, które szybko się nie psują i są lubiane. Przyprawy używane do moich Pierniczek Do Zadań Specjalnych mają właściwości lecznicze, np. potrafią wpływać korzystnie na jelita, więc używam ich świadomie. Stosuję m.in. anyż, który jest nielubiany, ale w tak małej ilości nie czuje się go, a pięknie komponuje się z innymi przyprawami. Ponadto używam kolendry, imbiru, cynamonu, goździków, ziela angielskiego czy pieprzu, czasem dodaję liść laurowy.

Jeśli chodzi o słodycz, najbardziej smakują mi pierniczki na miodzie gryczanym, który bardzo dobrze wpływa na pracę mózgu i zapamiętywanie – jest to jedyny miód, który ma takie właściwości. Poza tym pierniczki nie tuczą! Nad swoim przepisem pracowałam sześć lat, nie używam półśrodków ani substytutów. Jeśli

*Chcę zorganizować spotkanie ze stomikami w formie warsztatów i popracować z masą cukrową. Będzie to bardzo dobry sposób na oderwanie się od myśli na temat choroby i stomii, bo przecież żyjemy dalej i musimy czerpać z tego czasu jak najwięcej.*



# wyjście!

chodzi o nazwę, to faktycznie mają one zadanie specjalne. Dobierając odpowiednio kolory, kształty czy zapachy, możemy wpływać na naszą psychikę – jest to prawda stara, jak świat. Zawsze staram się dopasować kształt, dekorację i kolorystykę do danej osoby tak, by poczuła się wyjątkowo i złapała harmonię. Człowiek to struktura i jej rozważanie to również moja pasja. Mówiłam, że mam bzi-ka? (śmiejch)

**Na czym polega charakter Pani pracy? Jest Pani nauczycielką, ale również i uczennicą?**

Uczestniczę w szkoleniach od niedawna, ponieważ wcześniej nie miałam na to pieniędzy. Mam również swoich uczniów, prowadzę warsztaty, szczególnie dla dzieci i osób starszych. Poza tym piszę tutoriale (artykuły typu „zrób to sam, krok po kroku” – przyp. red.) do czasopisma „Mistrz Dekoracji”. Cały czas coś się dzieje! Podczas moich warsztatów ze zdobienia pierniczek staram się przekazać dużo treści podprogowych, na podstawie tego, co wypływa z ludzi. Niestety, często nie wierzą w swoje możliwości, jest im wstyd, bo wydaje im się, że nic nie umieją albo wręcz przeciwnie – są nadto perfekcyjni. Perfekcjonizm jest w porządku, ale trzeba go dobrze ukie-rukować. Wszystkie te cechy, które ujawniają się podczas warsztatów, mają również odzwierciedlenie w życiu. Dzięki warsztatom uczę ludzi, że należy cieszyć się z tego, co już mamy. To jest taka moja ukryta misja. Stąd właśnie Pierniczki Do Zadań Specjalnych. Odkrycie własnej pasji to mój sposób na życie.

**Co radziłaby Pani osobom, które nie wierzą w siebie? Jak mogły rozpocząć proces zmian w swoim życiu?**



Założyłam własną działalność, odeszłam od męża. Wiadomo, że dzieci mogą odczuwać jakiś brak, mieć żal, ale pomyślałam sobie, że wolę, by dzieci obwinały mnie o to, że „rozbiłam” rodzinę, niż o to, że zniszczyłam im życie, tkwiąc w takim związku. Postawiłam więc wszystko na jedną kartę. Wtedy przekonałam się, jak pomocni są inni ludzie, ilu ich jest i jak dużo potrafią dać od siebie. Człowiek potrzebuje wsparcia innych, a ja wychodzę z założenia, że chcieć to móc. Nie ma co się bać i zwracać uwagi na to, co mówią inni. Kilka lat temu zamarzyłam, że otworzę własną pracownię i zaczęłam wykonywać kroki w tym kierunku, rok po roku, i doszłam do tego. Jestem dumna. To mój azyl, który daje mi szczęście. Zaczynałam od podstaw. Gdy ktoś chciał piernik w kształcie aniołka, to brałam szklanekę i wycinałam kółka. Ozdabiałam tak, by namalować aniołka. Pamiętam, jak marzyłam, by kupić barwnik, ale nie było mnie na niego stać. Zaczęłam więc od zwykłego, białego lukru. Grunt to korzy-



stać z dostępnych opcji, szukać rozwiązań i ciągle próbować iść dalej. Ważne, by po prostu TO robić!

## Mówiła Pani o tym, jak ważne jest wsparcie w rekonwalescencji. Z jakiej formy wsparcia Pani korzystała?

Gdy wyszłam ze szpitala, było kilka osób, które bardzo mnie wspierały. Zanim dotarłam ze szpitala z Pruszkowa do domu w Piastowie, to już odbywała się zakrojona na szeroką skalę akcja na Facebooku – całe „słodkie środowisko” zebrało się, żeby mi pomóc. Byłam tak wzruszona, że nie wiedziałam, co powiedzieć. Ludzie pisali, a ja nie byłam w stanie odpowiadać. Pomagają mi do tej pory. Wiedzą, że mam niepełnosprawne dziecko i muszę pracować, by móc wyżywić rodzinę. Kocham tę pracę, sama się na nią zdecydowałam, ale organizm musi odpoczywać. Pomaga mi wielu ludzi, rodzina, przyjaciółka. Zbiórkę środków prowadzi dla mnie Cake Festival Poland, a także Stowarzyszenie Możesz z Piastowa, dzięki któremu udało mi się przetrwać ten trudny okres. Podczas pobytu w szpitalu miałam spokój i poczucie bezpieczeństwa. Ludzie pokazali mi, że jestem im potrzebna i mam powód, by walczyć. Później odkryłam na Facebooku grupę „Stomia – stomicy grupa wsparcia”, z czego bardzo się cieszę, bo skupia ona wiele życzliwych, pomocnych osób. Chcę zorganizować spotkanie ze stomikami w formie warsztatów i popracować z masą cukrową. Będzie to bardzo dobry sposób na odrywanie się od myśli na temat choroby i stomii, bo przecież żyjemy dalej i musimy czerpać z tego czasu jak najwięcej.

## Jest Pani bardzo aktywną osobą. Czy przygotowuje się Pani jakoś specjalnie do swoich podróży?

Biorę ze sobą zapas worków. Tak naprawdę w październiku byłam pierwszy raz w trasie. Przed wyjazdem wybrałam się do lekarza, który udzielił mi zgody na podróż, ale bez szaleństw. Nie mogę dźwigać, nie mam prawa jazdy ani samochodu, a muszę przewieźć sporo materiałów szkoleniowych i narzędzi, więc musiałam szukać innych rozwiązań. Grunt to zorganizowanie przestrzeni wokół siebie i dla siebie.

## Jakie ma Pani plany i marzenia na przyszłość?

Marzę, by stworzyć salę szkoleniową z prawdziwego zdarzenia przy swojej pracowni, którą chcę również rozwinąć i unowocześnić. Poza tym chcę opracować przepis na piernik dla potrzeb stomików, gdyż wiadomo, że niejednokrotnie występują u nich problemy z treścią jelitową.

Zamierzam opracować kilka wariantów tak, by każdy mógł wybrać coś dla siebie zależnie od indywidualnych potrzeb. Grunt to dobry pomysł i zaangażowanie, a także włączenie w projekt innych ludzi. Mam wiele planów i marzeń i wiem, jestem pewna, że uda mi się je osiągnąć. Tylko w swoim czasie. Jestem stomiką od niedawna, ale nigdy nie przeszło mi przez myśl, że jestem gorsza od innych ludzi. Wiedziałam, że czekają mnie pewne ograniczenia fizyczne, ale skupiłam się na tym, co JA MOGĘ. I to jest sedno. Zawsze jest jakieś wyjście.

Dziękujemy za rozmowę. ●



# Świąteczne pierniczki – udekoruj je sam!

Pomysł według przepisu Beaty Prusak, bohaterki wywiadu z pacjentem.



## DEKOROWANIE PIERNICZKÓW Z UŻYCIEM SZABLONÓW KULINARNYCH I LUKRU KRÓLEWSKIEGO

### Przygotowujemy lukier królewski:

200 g cukru pudru i 1 białko jajka (jajko wcześniej sparzamy przez pięć sekund wrzątkiem i hartujemy w zimnej wodzie) ucieramy mikserem na najniższych obrotach przez ok. 3–4 minuty. Doprowadzamy do konsystencji pasty do zębów. Jeśli jest za rzadki – zagęszczamy cukrem pudrem, jeśli za gęsty – rozrzedzamy odrobiną białka, ewentualnie wody



Przykładamy szablon w miejsce, gdzie ma być motyw.



Rozprowadzamy trochę lukru szpatułką w obszarze wzoru i jak najmniejszą ilością pociągnięć wzdłuż wzoru wygładzamy powierzchnię, ściągając jego nadmiar. Możemy też użyć spreju z barwnikiem, pamiętając o odpowiedniej odległości rozpylania.



Delikatnie podnosimy szablon, aby nie przesunąć motywu.



Udekorowane w ten sposób ciastko możemy wzbogacić dodatkowymi elementami. W tym celu umieszczamy lukier w torebce strunowej (ma wytrzymałą folię), ucinamy rożek, zaczynając od najmniejszej dziurki, dopasowujemy średnicę otworu, aby nam odpowiadała (proponuję 1–2 mm) i za pomocą linii i kropek możemy tworzyć własne wzory. Lukier możemy też zabarwić barwnikami spożywczymi dostępnymi w sklepach, używając minimalnych ilości (wielkości np. ziarenka maku). ●





Cukrzyca to epidemia XXI wieku. Zmagają się z nią dziesiątki milionów ludzi na całym świecie, a prognozy na przyszłość nie są optymistyczne – przewiduje się stały wzrost liczby chorych.

# Cukrzyca a dieta



Agnieszka Olszewska  
Dietetyk, Specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta

**C**ukrzyca jest grupą chorób przejawiających się zaburzoną gospodarką węglowodanową (zwiększonym poziomem glukozy we krwi) w wyniku niedoboru lub nieprawidłowego działania insuliny (hormonu produkowanego przez trzustkę). Wyróżnia się kilka rodzajów tego schorzenia. Może ono mieć m.in. podłoże genetyczne czy immunologiczne lub wynikać z chorób trzustki.

Najczęściej występującym jest typ 2. cukrzyca – zazwyczaj powiązany z otyłością i nadwagą, gdyż nadmierna masa ciała zaburza prawidłową wrażliwość komórek i tkanek na insu-

linę odpowiadającą za regulowanie poziomu cukru we krwi. Z tego względu pozbycie się nadmiaru kilogramów powoduje często jego unormowanie.

## Cukrzyku, pilnuj diety!

Niezależnie od typu cukrzycy dieta odgrywa niezwykle istotną rolę w jej leczeniu. Nieprawidłowe wyrównanie poziomu glukozy we krwi prowadzi do powikłań. Długo utrzymujące się jej wysokie stężenia mogą powodować zmiany chorobowe w układzie sercowo-naczyniowym (miażdżyca), gałce ocznej czy nerkach, a także zaburzenia czucia, mogące przyczynić się do rozwoju tzw. stopy cukrzycowej.

Dieta u osób z cukrzycą powinna odpowiadać zasadom zdrowego żywienia rekomendowanym osobom zdrowym ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedniego doboru spożywa-

nych węglowodanów (cukrów). Bardzo ważne jest zrównoważone żywienie – regularne spożywanie posiłków, najlepiej pięciu, o stałych porach, w umiarkowanych porcjach, mając na uwadze odpowiednie proporcje poszczególnych produktów spożywczych.

## Co jeść, a czego unikać?

Zgodnie z najnowszą Piramidą Zdrowego Żywienia (zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia) podstawę diety powinny stanowić warzywa i w mniejszej ilości owoce oraz produkty zbożowe. Zaleca się, by głównym źródłem białka były produkty mleczne (najlepiej niepełnotłusty twaróg, jogurt, kefir, ser), a w mniejszej ilości mięso (szczególnie czerwone – ono może być spożywane sporadycznie), które częściowo powinno być zastąpione rybami. Zawsze należy pamiętać



## JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji, niezbędnych w codziennej diecie, różnych grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.



Piramida Zdrowego Żywienia. Opracowano na podstawie materiałów Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ).

o unikaniu nadmiaru tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. Jest to szczególnie istotne u osób z cukrzycą, u których obserwuje się przyspieszony rozwój zmian miażdżycowych w naczyniach krwionośnych. W diecie nie powinno jednak zabraknąć olejów roślinnych, które są źródłem kwasów tłuszczowych działających ochronnie na układ sercowo-naczyniowy.

Węglowodany to składniki odżywcze, na które należy zwrócić szczególną uwagę w diecie osób z cukrzycą. Stanowią podstawę prawidłowo zbilansowanego jadłospisu, a ich źródłem są produkty zbożowe oraz warzywa i owoce. Aby zapewnić utrzymanie prawidłowych stężeń glukozy we krwi, powinno ograniczyć się do minimum spożywanie tzw. cukrów prostych. Należy więc wykluczyć słodkie oraz wszelkie produkty z dodatkiem cukru (np. dżemy, jogurty owo-

## *Dobór odpowiednich produktów pod względem zawartości węglowodanów jest priorytetem w komponowaniu prawidłowej diety osób z cukrzycą.*

cowe, napoje słodzone). Ważne jest natomiast dostarczanie odpowiedniej ilości błonnika, czyli warzyw i pełnoziarnistych produktów zbożowych (np. chleba razowego, typu graham, kasz, ryżu brązowego).

### **Cukrzyca a stomia**

U osób ze stomią zbyt duże ilości włókna pokarmowego mogą jednak być źle tolerowane, szczególnie uważać powinni pacjenci ze stomią na jelicie cienkim, czyli ileostomią (ryzyko wystąpienia blokady pokarmowej). W takiej sytuacji warzywa najlepiej spożywać bez skórki w postaci rozdrobnionej oraz wyklu-

## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

czyć te o działaniu wzdymającym (szersze informacje na temat polecanych i przeciwwskazanych warzyw w diecie osób ze stomią można znaleźć w drugim numerze „Kolorów Życia”). Natomiast pieczywo żytnie, na zakwasie, z ziarnami, jeśli wywołuje dolegliwości żołądkowo-jelitowe (ziarna nie są polecane u osób z ileostomią), może być zastąpione np. chlebem pszennym typu graham, który ma znaczne ilości błonnika, a zwykle jest dobrze tolerowany.

### **Indeks i Ładunek Glikemiczny**

Dobór odpowiednich produktów pod względem zawartości węglowodanów jest priorytetem w komponowaniu prawidłowej diety osób z cukrzycą. Aby ułatwić i umożliwić samodzielne zaplanowanie zdrowego jadłospisu, żywność będąca źródłem cukrów została pogrupowana pod względem ich zawartości i zdolności do zwiększania poziomu glukozy we krwi. Określono tzw. Indeks

➔ i Ładunek Glikemiczny poszczególnych produktów.

Indeks Glikemiczny (IG) odzwierciedla siłę i szybkość, z jaką dany produkt podnosi stężenie cukru we krwi po jego spożyciu. Produkty żywnościowe o wysokim IG wywołują znaczne wahania poziomu glukozy we krwi, natomiast te o niskim IG powodują mniejszy, dłużej utrzymujący się wzrost jej stężenia (zapewniają więc stabilność glikemii). Dokładniejszym parametrem jest tzw. Ładunek Glikemiczny (ŁG), który uwzględnia – poza rodzajem cukrów zawartych w produkcie – również ich ilość w danej porcji, gdyż ma ona również wpływ na wartości glikemii poposiłkowej. Warto więc wybierać te produkty, które mają oba indeksy na

niskim poziomie. **W tabeli poniżej znajduje się wykaz produktów sklasyfikowanych zgodnie z tymi parametrami.**

Należy również pamiętać, że na wartość indeksów ma wpływ sposób obróbki kulinarnej, np. surowa marchewka charakteryzuje się niskim IG, ale już po ugotowaniu jej indeks rośnie do wysokiego. Można jednak zmniejszyć wartość indeksu w całym posiłku, np. dodając niewielką ilość masła czy oleju roślinnego do gotowanych warzyw (nie powinny być rozgotowane, tylko lekko twarde). Wówczas nie będziemy obserwować nagłego wzrostu glukozy we krwi po posiłku. Ta zasada dotyczy też innych produktów zawierających cukry – jeśli są spoży-

wane z produktami tłuszczowymi lub białkowymi (np. wraz z mięsem, rybą, nabiałem) ich zdolność do podnoszenia glikemii maleje. Jest ona również zależna od stopnia dojrzałości owoców i warzyw oraz przetworzenia żywności. Produkty dojrzałe i wysoko przetworzone charakteryzują się większymi wartościami IG i ŁG.

Prawidłowa dieta jest niezwykle istotnym elementem wspomagającym leczenie cukrzycy. Wprowadzenie zasad zdrowego żywienia ze szczególnym uwzględnieniem ilości i jakości spożywanych węglowodanów umożliwia wyrównanie glikemii poposiłkowej, dzięki czemu przyczynia się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia powikłań. ●

## KLASYFIKACJA PRODUKTÓW POD WZGLĘDEM IG I ŁG

### PRODUKTY ZBOŻOWE

Bagietka  
Biszkopt  
Bułeczka drożdżowa  
Bułka pszenna  
Chleb bezglutenowy  
Chleb owsiany z otrębami  
Chleb pełnoziarnisty  
Chleb pszenny (z białej mąki)  
Chleb pumpernikiel  
Chleb ryżowy  
Chleb żytni z białej mąki  
Chleb żytni z mąki z pełnego przemiału  
Ciasto francuskie  
Kasza gryczana  
Kasza jaglana  
Kasza jęczmienna  
Kasza kuskus  
Kasza manna  
Makaron z mąki pszennej  
Makaron z mąki razowej al dente  
Makaron z pszenicy durum  
Musli niesłodzone  
Naleśniki  
Otręby owsiane  
Pieczywo cukiernicze (pączki, rogaliki itp.)  
Placek z owocami  
Płatki kukurydziane  
Płatki owsiane niegotowane  
Płatki owsiane gotowane  
Ryż biały  
Ryż brązowy ugotowany  
Ryż dmuchany  
Sucharki  
Ryż dziki  
Ryż basmati



### WARZYWA

Awokado  
Bakłażan  
Bób gotowany  
Burak gotowany  
Burak surowy  
Cebula  
Ciecierzycy gotowana  
Cukinia  
Dynia  
Fasola biała, czarna, czerwona, gotowana  
Fasola czerwona z puszki  
Fasolka szparagowa żółta, zielona  
Groch gotowany  
Groszek z puszki/Groszek zielony  
Kabaczek  
Kalafior  
Kapusta biała i kiszona  
Kukurydza/Kukurydza prażona  
Marchew gotowana  
Marchew surowa  
Ogórek świeży  
Oliwki  
Papryka  
Pomidor  
Szparagi  
Szpinak  
Ziemniaki pieczone, frytki  
Ziemniaki gotowane  
Ziemniaki puree  
Ziemniaki w mundurkach  
Por  
Rzepa  
Rzodkiewka  
Sałata  
Seler gotowany  
Seler naciowy/Seler surowy korzeń  
Kiełki  
Rzodkiewka  
Rabarbar



### OWOCE

Agrest zielony  
Ananas świeży  
Ananas z puszki  
Arbuz  
Banan  
Borówki  
Brzoskwinie/Brzoskwinie z puszki  
Czerśnie  
Daktyle suszone  
Grejfrut  
Gruszki  
Jabłko  
Kiwi  
Malina  
Mandarynki  
Mango  
Melon  
Morele  
Pomarańcze  
Porzeczka czarna i czerwona  
Rodzynki  
Śliwki/Śliwki suszone  
Truskawki  
Winogrona zielone/czerwone  
Wiśnie



### NABIAŁ

Jogurt naturalny  
Mleko świeże, zsiadłe  
Mleko skondensowane  
Mleko sojowe  
Twaróg odtłuszczony

### SŁODYCZE, PRZEKĄSKI

Chipsy, popcorn  
Czekolada mleczna  
Napoje słodzone  
Orzechy włoskie, laskowe, ziemne, nerkowce, pistacje



**Produkty zielone** – zalecane w diecie osób z cukrzycą (osoby ze stomią powinny unikać niektórych produktów z tej grupy – warzyw wzdymających i roślin strączkowych, mleka i ewentualnie – jeśli są źle tolerowane – niektórych produktów zbożowych, np. pełnoziarnistego chleba czy orzechów)

**Produkty pomarańczowe** – mogą być spożywane w ograniczonych ilościach u osób z cukrzycą

**Produkty czerwone** – przeciwwskazane w diecie osób z cukrzycą

# Niech żyje bal!

Powrót do życia towarzyskiego jest bardzo ważnym elementem rekonwalescencji pacjenta. Spotkania z rodziną i przyjaciółmi sprawiają, że czujemy się bezpiecznie. Szybciej zapominamy o chorobie i odczuwamy pełną akceptację społeczną.

Fot. valeria\_aksakova/FreePik



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

**Ś**więta Bożego Narodzenia i karnawał to szczególnie okres. Jest to czas, kiedy relacje z bliskimi stają się dla nas wartością nadrzędną. Pamiętajmy, że stomia nie jest żadnym ograniczeniem. Jeżeli stan zdrowia nam na to pozwala, możemy uczestniczyć we wszelkiego rodzaju spotkaniach, zabawach, przyjęciach, a nawet balach. Należy uprzednio zadbać o wygodny strój i obuwie, które zagwarantują dyskrekcję i swobodne ruchy ciała.

## Uroczyste spotkania

Jeżeli wybierają się Państwo na przyjęcie rodzinne, na przykład świąteczne spotkania w gronie najbliższych, proponujemy stroje wizytowe o klasycznym kroju. Paniom rekomendujemy sukienki o prostych krojach, bluzki koszulowe, spódnice przed kolano oraz żakiety. Sukienki i spódnice powinny

być wykonane z cienkiego, przewiewnego materiału. Proponowane modele sukienek to: delikatnie rozkloszowane – w literę A, bombki oraz sukienki oversize (o rozmiarze uniwersalnym, luźnym kroju). Panom zaś proponujemy gładkie koszule, kamizelki oraz wygodne spodnie. Kamizelkę można założyć na koszulę, a następnie na nią marynarkę.

## A może na bal?

Jeżeli wybierają się Państwo na przyjęcie lub bal karnawałowy, można wybrać trochę odważniejsze kreacje. O strojach, jakie należy założyć na dane wydarzenie, decyduje informacja podana na zaproszeniu. W przypadku gdy przyjęcie przybiera formę eleganckiego spotkania, wybieramy sukienki wieczorowe i koktajlowe. Paniom polecamy sukienki o prostym kroju i stonowanych kolorach, długie bądź do wysokości kolana, zaś panom – gładkie koszule, kamizelki, marynarki bądź smokingi.

W przypadku kiedy przyjęcie przybiera mniej oficjalny charakter, na przykład balu karnawałowego, potańcówki czy imprezy okolicznościowej, możemy

założyć mniej oficjalny strój. Tutaj rekomendujemy sukienki o dowolnym kroju i długości, żywe kolory oraz dodatki, które w pełni oddadzą charakter zabawy. Są to: fantazyjna biżuteria, kapelusze, szale, maski karnawałowe. Dla Pań, które chciałyby podczas wieczoru zachować elegancki styl, proponujemy dłuższe sukienki z delikatnym marszczeniem na brzuchu, koronką lub zdobieniem na jednej partii ciała (kamienie, cekiny, brokat). Jeżeli zdecydują się Panie na gładki materiał sukienki, proponujemy model z głębokim dekoltem lub delikatnie wyciętymi plecami oraz szykowną biżuterię.

## Strój a sprzęt stomijny

Wybór stroju jest kwestią indywidualną i jest uzależniony od naszego gustu. Pamiętajmy, aby wybierać sprzęt stomijny, który zapewnia przede wszystkim swobodne ruchy ciała. Jeżeli jest to możliwe, wybierzmy strój, który jest nieco luźniejszy i nie przylega zbyt mocno do worka. Warto wybierać odzież, która stworzona jest z dobrej jakości materiału. Wysoka jakość produktu zapewnia nam długi okres użytkowania. ●

## Przykładowe stroje karnawałowe



Suknia wieczorowa  
[www.styluja.pl](http://www.styluja.pl)



Suknia koktajlowa  
[www.zalando.pl](http://www.zalando.pl)



Maska wenecka  
[www.picclick.it](http://www.picclick.it)

Oksydowane kolczyki  
[www.arsneo.pl](http://www.arsneo.pl)



Strój męski, trzyczęściowy  
[www.avanti24.pl](http://www.avanti24.pl)

# O skuteczności opatrunków... cz

Na proces leczenia rany wpływa wiele różnych czynników. Efektywność prowadzonej terapii najczęściej postrzega się wyłącznie przez pryzmat założonego opatrunku („To zadziało, a coś innego nie”). W rzeczywistości na sukces leczenia będzie składać się wiele czynników, nie tylko tych bezpośrednio związanych z opatrunkiem.



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

**O**dpowiedź na pytanie: „Jak długo to będzie się leczyć?” jest trudna. Wiele zależy od indywidualnych uwarunkowań, takich jak: wiek i kondycja ogólna pacjenta, rodzaj i stan rany (na przykład obecność zakażenia, wielkość rany, czas od jej powstania), współistnienie chorób towarzyszących. Na niektóre z czynników nie mamy wpływu. Czasem jednak zdarza się, że sami popełniamy błędy niepotrzebnie wydłużające leczenie.



## CZEGO UNIKAĆ, ABY NIE SPOWALNIAĆ PROCESU GOJENIA? WARTO PAMIĘTAĆ O KILKU PROSTYCH, ALE BARDZO CENNYCH PORADACH

### 1 Mówimy „nie” wodzie utlenionej!

Choć utarło się, że rany powinno przemywać się wodą utlenioną (a także Rivanolem albo płynami na bazie alkoholu, które w domyśle mają ranę odkażać), jest to jeden z istotnych i najczęściej popełnianych błędów. Warto wiedzieć, że zastosowanie tych środków może wpływać na zahamowanie procesu gojenia, podrażnić ranę, a w efekcie powodować niepotrzebny ból. Zamiast wody utlenionej albo spirytusu najlepiej przemywać ranę solą fizjologiczną. Coraz częściej w aptekach dostępne są także specjalne środki odkażające na bazie octenidyny – skuteczne jako preparat odkażający, a jednocześnie bezpieczne dla tkanek.

### 2 Antybiotyki stosujemy tylko zgodnie ze wskazaniami lekarza

Na ranę nie stosujemy miejscowych antybiotyków, a już szczególnie takich, które otrzymaliśmy od „zadowolonych znajomych”. Nadużywanie antybiotyków jest bezzasadne – nie przyspiesza leczenia (antybiotyk nie jest remedium na każdy problem), a nawet może spowolnić regenerację rany. O tym, kiedy konieczne jest wdrożenie antybiotykoterapii, może zdecydować wyłącznie

lekarz. Jeśli taka będzie konieczność, przepisze nam antybiotyki doustne. Na rany zagrożone zakażeniem możemy natomiast stosować opatrunki ze srebrem, które działają antybakteryjnie, a dodatkowo zabezpieczają ranę przed wpływem czynników zewnętrznych.

### 3 Wybór właściwego opatrunku

Kluczem do szybszego wyleczenia będzie w dużej mierze wybór właściwego opatrunku. Zapomnijmy o stosowaniu na ranę gazików albo waty – będą przyklejać się do rany, nie zapewnią optymalnego środowiska gojenia, a ich częsta zmiana będzie nieprzyjemna i bolesna. Współczesna medycyna korzysta z opatrunków specjalistycznych. Opatrunki hydrokoloidowe, piankowe czy hydrokapiłarne gwarantują optymalne środowisko gojenia, zabezpieczają przed bakteriami z zewnątrz, wchłaniają nadmierny wysięk, chronią przed maceracją skóry. Dostępność opatrunków specjalistycznych jest coraz większa, a koszt leczenia potrafi być niejednokrotnie niższy niż przy zastosowaniu tradycyjnych gazików. Nie bójmy się więc pytać o opatrunki specjalistyczne.

# Wszystkiego czego unikać w leczeniu ran

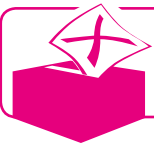
## 4 Unikanie zbyt częstych zmian opatrunku

W leczeniu ran zwykle się mówi, że opatrunki należy zmieniać tak często, jak jest to konieczne, a tak rzadko, jak to jest możliwe. Zbyt częste zmiany mogą podrażniać regenerującą się tkankę, a także spowalniać procesy naprawcze. Dzięki nowoczesnym

rozwiązaniom współczesne opatrunki nie muszą być zmieniane codziennie. Mogą być utrzymywane na ranie nawet do 7 dni, a to, kiedy powinna nastąpić zmiana, zależy najczęściej od ilości wysięku (wydzieliny z rany). W przypadku ran przewlekłych z dużą ilością wysięku opatrunki zmieniane są zwykle co 2–3 dni. ●

## Pamiętaj!

Leczenie ran, zwłaszcza tych przewlekłych, to proces trudny i długotrwały. Niemniej jednak zastosowanie się do wskazań specjalisty oraz przestrzeganie podstawowych zasad pielęgnacji rany, wraz z połączeniem z leczeniem opatrunkami specjalistycznymi, może sprawić, że będzie przebiegał on sprawnie i jak najmniej obciążał pacjenta oraz jego opiekunów.



**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 wyłączenie zlecenie Coloplast. Każdej osobie przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych jest dobrowolne.

# Dbajmy o siebie zimą!



Fot. chassener/123RF

Przed nami zima, a więc okres wzmożonych przeziębień. Synoptycy przestrzegają, że w tym roku będziemy doświadczać dużych spadków temperatury – termometry mogą pokazywać nawet minus 30 stopni Celsjusza. Jak wspomóc w tym trudnym okresie swój organizm? Jak wesprzeć swoją odporność?



**Emilia Piskorz**  
Fizjoterapeuta, Specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta

**N**a dobrą formę trzeba oczywiście pracować cały rok, ale istnieje kilka suplementów, które pomogą przetrwać te krótkie dni oraz ataki wirusów.

## Co to są suplementy diety?

To nic innego, jak uzupełnienie diety w poszczególne składniki, np. witaminy i minerały, które przynoszą dodatkowe korzyści zdrowotne. Ich stosowanie sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu organizmu.

## Dlaczego ważna jest odpowiednia suplementacja zimą?

Zima nie sprzyja różnorodnemu jadłospisowi. Wiele produktów jest wtedy

niedostępnych, m.in. świeże owoce, a nawet jeśli je dostaniemy, nie mają tak dużo wartości odżywczych, jak owoce dojrzewające sezonowo. Oprócz tego okres jesienno-zimowy charakteryzuje się małą ilością światła słonecznego, co ma negatywny wpływ na wytwarzanie niezbędnych substancji i witamin.

## Wspomagajmy odporność, ale czym konkretnie?

Aby wspomóc pracę układu immunologicznego, niezbędne są kwasy **omega-3 i omega-6**. Te pierwsze występują w olejach rybnych, m.in. tranach (olejach z wątroby ryby), najczęściej popularne na rynku są te z dorsza, wieloryba lub rekina, oraz mięsach, np. łososia, dorsza czy śledzia. Kwasy omega-6 znajdują się z kolei w olejach roślinnych, takich jak olej lniany, rzepakowy czy sojowy. **Witamina C** (kwas askorbinowy) wspiera funkcjonowanie szpiku kostnego, w którym produkowane są limfocyty B, odpowiedzialne za eliminowanie infekcji. Jej źródłem są głównie rośliny, takie jak acerola, brukselka, szpinak, cytryna, czarna porzeczka, nać pietruszki, owoce róży i wiele innych. Bardzo ważna jest również **witamina D**, która ma kluczową rolę w gospodarce wapniowo-fosforanowej

oraz utrzymywaniu prawidłowej struktury i funkcji kośćca. Niektóre margaryny są sztucznie wzbogacone w gotową witaminę D. Substancja, z której później syntezowana jest w organizmie, występuje również w wymienionych olejach z ryb.

## Nie przesadz z ilością!

Oczywiście należy pamiętać, żeby nie przesadzać z ich ilością, wybierać i przygotowywać produkty mądrze – zamiast słoika ciężkostrawnych śledzi w oleju, bezpieczniej sięgnąć po produkt apteczny w kapsułkach lub gotowaną rybę, gdyż dieta stolika powinna być przede wszystkim lekkostrawna.

## Poprawiamy nastrój

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że zbyt mała ilość światła słonecznego wpływa również na nasz nastrój, pamięć czy koncentrację. Ci, którzy cierpią na sezonowe zaburzenia nastroju lub zimowe depresje, mogą kupić suplementy diety z wyciągiem z dziurawca. Specyfiki te uchronią przed smutkiem i spadkiem energii. W przypadku pogorszenia jakości pracy czy nauki można wspomagać się lecytyną, która odżywia układ nerwowy. ●



## 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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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. 693581103, e-mail: [koszalin@polilko.pl](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:rzyszow@polilko.pl), **Słupsk:** **kontakt:** Katarzyna Wyrzykowska, tel. 608 303 454, e-mail: [słupsk@polilko.pl](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:tarnow@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](mailto: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](mailto: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<sup>®</sup> Mio Convex**