



ISSN 2544-5049

Nr 1 (6), wiosna 2018  
Bezpłatny magazyn

# KOŁORY życia

Aktywność  
fizyczna  
wiosną

Apetyt – jak go  
pobudzić, a jak  
hamować?

PIELĘGNACJA STOMII




Masaż stomii

WIOSNA  
w ogródku i na balkonie





# NA POCZĄTEK

-  **OD REDAKCJI**  
Listy do Redakcji  
Drodzy Czytelnicy... 3  
3
-  **WYWIAD Z PIEŁĘGNIARKĄ**  
Zaufanie to podstawa we współpracy z pacjentem 4
-  **PIEŁĘGNACJA STOMII**  
Miękki przylepiec Convex Soft na miękki brzuch  
Spray i po problemie  
Masowanie stomii 6  
8  
9
-  **WYWIAD Z PACJENTEM**  
Działam na rzecz innych i to jest dla mnie cudowne 10
-  **CIEKAWOSTKI**  
Wiosna w ogródku i na balkonie 12
-  **DBAM O SIEBIE**  
Czas na TWÓJ ruch, czyli aktywność fizyczna wiosną 14
-  **DIETA**  
Problemy z apetytem? Można im zaradzić! 16
-  **PSYCHOLOGIA**  
Depresja i jej maski 18
-  **KĄCIK MEDYCZNY**  
Przepuklina okołostomijna – dolegliwość warta uwagi 21
-  **KĄCIK MODOWY**  
Wiosną postaw na kolorowe dodatki! 22
-  **TAM ZNAJDZIESZ POMOC**  
Punkty konsultacyjne i poradnie 23



Fot. natalyaaq/123RF

## Poczuj się wiosennie!

**P**o szarej i chłodnej zimie za oknem wreszcie pojawiła się długo wyczekiwana wiosna. Przyroda zaczyna budzić się do życia, a dni stają się coraz dłuższe i cieplejsze. Dlatego też w najnowszym numerze „Kolorów Życia” nie zabraknie wiosennych tematów.

Zapraszamy do przeczytania artykułu o wiosnie w ogródku i na balkonie – znajdą tam Państwo wiele ciekawych informacji i porad, jak w prosty sposób ozdobić przydomowe otoczenie. W tym numerze także tekst o aktywności fizycznej na powietrzu – to idealna propozycja na wiosenne dni. Podpowiadamy, co i jak robić, aby zachować sprawność fizyczną.

Ponadto – wiosenna moda, czyli nasze propozycje dodatków do strojów oraz kolorów – pastelowych barw, które są idealne na cieplejsze dni i świetnie sprawdzą się o tej porze roku.

Polecamy także artykuł o tematyce dietetycznej, w którym poruszamy problem apetytu. Znajdą tu Państwo porady, co robić, gdy dokucza brak apetytu, ale także, gdy apetyt jest za duży. W numerze także artykuł o masowaniu stomii – a w nim cenne wskazówki, jak postępować w sytuacji, gdy stomia ulega zmniejszeniu. Tradycyjnie polecamy także wywiad z pielęgniarką i historię pacjenta.

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 Piskorz, Marta Wawryszak, Marta Wolska,  
Małgorzata Fedosiejew, Adela Bednarz

**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: wavebreakmediamicro/123RF

Numer oddano do druku: 15 marca 2018 roku

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

# Listy do Redakcji

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



*Droga Redakcjo!*

*Nazywam się Marcin. Jestem osobą aktywną w średnim wieku. Mam stonię na jelicie grubym. Od jakiegoś czasu niepokoi mnie kształt mojego brzucha. Z jednej strony jest większy, jakby nierówny, wypukły. Zastanawiam się, co jest tego powodem – nie mam nadwagi, trochę ćwiczę. Słyszałem, że po operacji wyłonienia stomii często robi się przepuklina. Jakie są jej objawy? Czy może zrobić się ona po jakimś czasie od operacji? I co zrobić, żeby to wyleczyć?*

*Panie Marcinie,*

*jak Pan słusznie zauważył, przepuklina okołostomijna jest jednym z najczęściej występujących późnym powikłaniem chirurgicznym, polegającym na stałym poszerzeniu się otworu w powłokach brzusznych (w powięzi mięśni brzucha). W przypadku stomii na jelicie grubym (kolostomii) zdarza się ona częściej. Objawy to powiększające się z czasem uwypuklenie w okolicy wyłonionej stomii – pojawiają się wówczas problemy z odpowiednim zaopatrzeniem stomii w sprzęt stomijny. W takim przypadku konieczna jest konsultacja z lekarzem i pielęgniarką. Dla tych, którzy chcą zapobiegać powstawaniu przepukliny, powstał pas stomijny – ma on specjalny otwór na worek, a jego zadaniem jest stabilizacja i podtrzymywanie obszaru wokół stomii. Najbardziej przydaje się on podczas poruszania się i w trakcie wysiłku – także spowodowanego kaszlem, czy śmiechem – wspomaga codzienną aktywność. Narodowy Fundusz Zdrowia częściowo refunduje ten produkt – pacjent płaci 30 proc. ceny. Wystarczy mieć wniosek z kodem P.115, który można uzyskać od chirurga. O szczegóły należy pytać lekarza. Aby dowiedzieć się więcej na temat przepuklin, polecamy artykuł na stronie 21.*

*Emilia Piskorz, Fizjoterapeuta,  
Specjalista Telefonicznego  
Centrum Pacjenta*

*Dzień dobry,*

*jestem młodą mamą, mam trzyletniego synka i chcę wrócić do formy sprzed ciąży. Dla mnie, i przypuszczam, że dla każdej kobiety, ważne jest, by czuć się zdrowo i atrakcyjnie. Chciałabym stopniowo zacząć ćwiczyć, ale nie wiem jak. W internecie pełno jest blogów dotyczących ćwiczeń, ale nie uwzględniają one pacjentów ze stonią. Obiecałam sobie dużo spacerować i spędzać czas z dzieckiem na powietrzu. Co jeszcze mogę robić? Czy są jakieś ćwiczenia dla stomików, albo aktywności, których należy unikać?*

*Szanowna Pani,*

*bardzo mnie cieszy Pani postanowienie, jestem pewna, że taka forma spędzania czasu będzie wspaniałą zabawą dla Waszej dwójki. Gratuluję podjęcia wyzwania, wierzę, że Pani list zmotywuje również inne Czytelniczki. Każda aktywność fizyczna jest dobra, jeśli tylko nie występują inne przeciwwskazania medyczne. W przypadku stomików warto pamiętać, by nie wykonywać ćwiczeń z dużym obciążeniem – lepiej robić mniej, ale systematycznie. Należy unikać zrywów i szybkich podskoków, bo to może prowadzić do wzrostu ciśnienia wewnątrzbrzuszego i powstawania przepukliny. Jeśli chce Pani dowiedzieć się więcej na temat aktywności fizycznej, odsyłam do stron 14–15 – w naszym artykule znajdzie Pani kilka propozycji.*

*Emilia Piskorz, Fizjoterapeuta, Specjalista Telefonicznego  
Centrum Pacjenta*

## 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!**



# Zaufanie to podstawa we

W tym numerze rozmawiamy z Dorotą Korczyńską, pielęgniarką opatrunkową i stomijną, pracującą na co dzień na Oddziale Chirurgii Onkologicznej w placówce Szpitala Pomorskie – Szpital Morski w Gdyni. Prywatnie Pani Dorota bardzo lubi czytać książki i podróżować.



**Kolory Życia: Pani Doroto, proszę powiedzieć od jak dawna jest Pani pielęgniarką. Dlaczego akurat taki zawód, a nie inny?**

**Dorota Korczyńska:** Pielęgniarką jestem od 30 lat. W wieku 15 lat rozpoczęłam naukę w Liceum Medycznym. Trudno powiedzieć o dojrzałym wyborze w tym wieku, ale każdy rok nauki, a później każdy rok pracy utwierdzał mnie w przekonaniu, że był to dobry wybór. Dzisiaj nie wyobrażam sobie, że mogłabym robić coś innego... Cała moja praca zawodowa związana jest z oddziałem chirurgii, a więc i z pacjentami stomijnymi – początkowo pracowałam na oddziale chirurgii ogólnej, a teraz – od wielu lat – na oddziale chirurgii onkologicznej. W ciągu tych lat, oprócz satysfakcji z pomagania innym, otrzymałam jeszcze możliwość poznawania wielu ciekawych ludzi oraz uczestniczenia w ich życiu, w jakiś sposób. Poza tym w naszym zawodzie tyle się zmienia, wciąż są nowe wyzwania – nie ma czasu na nudę.

**A czy praca z pacjentem stomijnym różni się od pracy z innymi pacjentami? Jakie dostrzega Pani wyzwania w tym zakresie?**

Każdy pacjent, który trafia na oddział, jest pełen obaw o swoje zdrowie, o przebieg operacji, o dalsze rokowania.

U pacjenta stomijnego dochodzą do tego obawy o akceptację rodziny i środowiska. Mimo że stomia jest niewidoczna dla innych ludzi, pacjent często jej obecność odbiera jako kalectwo, krępują go nieprzyjemne zapachy i dźwięki wydawane przez stomię. Do tego dołącza się strach przed utratą samodzielności, zależnością od innych. I tutaj jest duża rola całego zespołu opiekującego się pacjentem, pielęgniarki stomijnej. Musimy stworzyć takie warunki, żeby pacjent chciał podjąć współpracę, która przygotowuje go do życia ze stomią. Bardzo ważne są relacje, które nawiązujemy z pacjentem i jego bliskimi – pozyskanie zaufania, akceptacja, udzielanie wsparcia. Takie relacje możemy zbudować dzięki empatii, wiedzy i doświadczeniu. Dlatego staram się ciągle pogłębiać wiedzę, korzystać z nowych informacji.

### **Dorota Korczyńska**

Pielęgniarka opatrunkowa i stomijna  
na Oddziale Chirurgii Onkologicznej  
w placówce Szpitala Pomorskie  
– Szpital Morski w Gdyni.

Prywatnie: bardzo lubi czytać książki  
i podróżować.



# współpracy z pacjentem

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

Tak, jak nadmieniałam, pacjent przed zabiegiem jest pełen obaw – sytuacja, w której się znajduje, jest dla niego nowa, często wzbudza lęk. Należy zminimalizować te obawy – spokojnie, rzeczowo i w zrozumiały dla pacjenta sposób wyjaśnić, jakie zabiegi i czynności będą wykonywane, jak będzie wyglądało przygotowanie w dniu zabiegu. Oczywiście zależy to też od tego, czy zabieg wykonywany jest w trybie planowym, czy nagłym.

Bardzo ważnym aspektem przygotowania do zabiegu jest wyznaczenie miejsca stomii. Jest to czas na rozmowę z pacjentem, ale także możliwość poznania jego sprawności manualnej oraz zakresu przyswajania wiedzy. Dzięki tym obserwacjom edukacja po zabiegu jest łatwiejsza, możliwe jest nawiązanie współpracy z pacjentem i jego bliskimi. Staram się, jeszcze przed zabiegiem, wyjaśnić, na czym polega pielęgnacja stomii, pokazać sprzęt, omówić nurtujące pacjenta problemy. Jeżeli pacjent chce, to przed operacją zakładamy worek na wyznaczone miejsce, aby mógł ocenić, czy prawidłowo przylega i czy wybrane miejsce jest tym właściwym.

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

Z niecierpliwością czekałam na ten sprzęt. Najnowszy sprzęt typu convex, dzięki swej różnorodności, pozwala na zaopatrzenie tych najbardziej trudnych i powikłanych stomii. Z uwagi na to, że występuje w różnych rozmiarach (chodzi mi o jego głębokość), możemy zapobiegać wielu powikłaniom spowodowanym podciekaniem treści stomijnej, co zwiększa poczucie bezpieczeństwa pacjenta. Dzięki jego elastyczności rośnie komfort noszenia sprzętu. Uważam, że doskonale nadaje się dla pacjentów ze stomią płaską lub wklęsłą, stomią położoną w fałdach oraz u pacjentów z ileostomią, gdzie ryzyko podciekania i podrażnień skóry zawsze jest o wiele większe. Zaletą tego sprzętu jest bardzo dobrze działający filtr – o czym często mówię mi pacjenci.

**Jaki ma Pani stosunek do środków do pielęgnacji skóry? Czy rekomenduje je Pani nowo operowanym pacjentom?**

Bardzo często używam środków do pielęgnacji i rekomenduję je pacjentom. Moje ulubione to: środek do usuwania



*Każdy z pacjentów inaczej radzi sobie z chorobą, z akceptacją stomii, ale chcę powiedzieć, że mając stomię, można powrócić do pełni życia.*

przylepca, dzięki któremu pacjenci łatwo usuwają starą płytkę, nie drażniąc skóry, oraz pasta stomijna Brava, która zapobiega podciekaniu, wyrównując fałdy i nierówności skóry. W zależności od potrzeb stosuję również pierścienie uszczelniające – „półksiężycy” oraz inne środki do pielęgnacji, np. puder – wchłania wilgoć i łagodzi podrażnienia.

**Pani Doroto, na koniec naszej rozmowy – co chciałaby Pani przekazać naszym czytelnikom, tak od siebie?**

Każdy z pacjentów inaczej radzi sobie z chorobą, z akceptacją stomii, ale chcę powiedzieć, że mając stomię, można powrócić do pełni życia. I chciałabym także, żeby pacjenci uwierzyli, że jest wiele osób, które udzielą im wsparcia i pomogą w tych trudnych chwilach.

**Dziękujemy za rozmowę. ●**



Worek urostomijny  
SenSura Mio  
Convex Soft

# Miękki przylepiec Convex

Nie tylko płaski, lecz także przylepiec lekko wypukły typu Soft (np. SenSura Mio Convex Soft) może być lepszym rozwiązaniem dla osób z miękkimi powłokami brzucha wokół stomii.



Zuzanna Grodzicka  
Kierownik Działu  
Marketingu Coloplast

**O**siągnięcie „bezpiecznego i przewidywalnego uszczelnienia” zapobiegającego odklejaniu się przylepca stomijnego, a co za tym idzie, podciekaniu treści ze stomii pod przy-

lepiciu i podrażnieniom skóry, jest w opiece nad pacjentem ze stomią nadrzędnym celem. Cel ten można osiągnąć poprzez wnikliwą ocenę indywidualnego kształtu ciała i powierzchni skóry wokół stomii u pacjenta oraz dobór odpowiedniego dla niego sprzętu.

### **Wypukły alternatywą dla płaskiego**

Do niedawna w przypadku prawidłowej stomii u pacjenta po operacji standardem był worek jednocześnie

wy z płaskim przylepcem. Dlaczego? Jeśli stomia wystaje ponad poziom skóry, a brzuch wokół stomii jest względnie płaski, to płaski przylepiec powinien sobie z tym poradzić. Ale czy na pewno sobie poradzi? W wyborze sprzętu stomijnego kluczową rolę odgrywa kształt powłok brzucha wokół stomii. Przy wystającej stomii i napiętym, płaskim brzuchu ryzyko powikłań nie jest wielkie. Wszyscy jednak wiemy, że napięty i płaski brzuch nie zdarza się tak czę-

sto. Nawet niewielka powłoka tłuszczowa na brzuchu sprawia, że jest on miękki, a miękki brzuch powoduje większe ryzyko odklejenia przylepca i podciekania.

### Światowe trendy

Od pewnego czasu w opiece stomijnej na całym świecie mówi się o roli miękkiego przylepca typu Convex Soft (czyli wypukłego) w zaopatrzeniu pacjentów z prawidłową stomią umiejscowioną na miękkich powłokach brzucha. W nowoczesnej opiece nad pacjentem myśli się nie tylko o rozwiązywaniu problemów, lecz także o zapobieganiu powikłaniom. Okazuje się, że nie

tylko płaski, lecz także przylepiec lekko wypukły typu Soft (np. SenSura Mio Convex Soft) może być lepszym rozwiązaniem dla osób z miękkimi powłokami brzucha wokół stomii.

### SenSura Mio Convex Soft – miękki przylepiec na miękki brzuch

Adaptacyjny kołnierz płytki SenSura Mio Convex Soft firmy Coloplast z opatentowanym systemem rowków flex stabilizuje obszar wokół stomii, sprawiając, że dzięki swej wypukłości lepiej, pewniej i dłużej przylega do miękkiego ciała wokół stomii. Nawet jeśli dojdzie do wycieku, treść ze stomii nie dostanie się pod

przylepiec i nie spowoduje podrażnienia skóry. Elastyczność przylepca SenSura Mio Convex Soft sprawia, że przylepiec podąża za każdym ruchem osoby ze stomią, dając poczucie wyjątkowej wygody.

Rozwój technologiczny produktów typu „convex” pozwala na stosowanie ich już od pierwszej doby po operacji z możliwością zabezpieczenia pacjenta z każdym kształtem ciała i na każdym etapie jego życia ze stomią.

**Masz prawidłową stomię, miękki brzuch i używasz płaskiego przylepca? Sprawdź, czy potrzebujesz innego rozwiązania! ●**

# Soft na miękki brzuch



Worek otwarty dla ileostomii i kolostomii SenSura Mio Convex Soft

Worek SenSura Mio Convex Soft – miękki, lekko wypukły przylepiec dla prawidłowej stomii







## Spray i po problemie

Wielu pacjentów stomijnych zadaje pytania: „Czym wspomagać się przy odklejaniu przylepca bądź płytki stomijnej, jeśli mocno przylegają do skóry, a nadszedł czas wymiany sprzętu?“, a także „Czym dodatkowo zabezpieczyć skórę wokół stomii?“.



Patrycja Dobosz  
Fizjoterapeuta, Specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta

**Jak używać środka do usuwania przylepca?** Wystarczy delikatnie podważyć brzeg płytki stomijnej, rozpylić spray na skórę lub przetrzeć chusteczką i powoli, powtarzając tę czynność, odklejać przylepiec. Przy użyciu tego środka sprzęt stomijny powinien bez problemu i bólu odchodzić od powierzchni skóry wokół stomii.

**W** tym artykule odpowiemy na te kwestie, ponieważ wiemy, jak ważne dla stomików jest zachowanie skóry wokół stomii w dobrej kondycji.

### Usuwanie przylepca i płytki stomijnej

**Spray do usuwania przylepca Brava** sprawdzi się bardzo dobrze w przypadku, gdy przylepiec bądź płytka mocno przylegają do skóry i trudno je odkleić. Musimy zdawać sobie sprawę, że usilne i szybkie odrywanie przylepca może prowadzić do uszkodzeń mechanicznych naskórka, gdyż wtedy zwyczajnie ciągniemy za skórę. Jeśli skóra wokół stomii jest delikatna i wrażliwa, wtedy bardziej prawdopodobne jest jej uszkodzenie. Zerwanie naskórka może skutkować powstaniem bolesnego podrażnienia, które w konsekwencji może utrudniać prawidłowe zaopatrzenie stomii. Dlatego warto wiedzieć o dodatkowych środkach pielęgnacyjnych, a także zaopatrzyć się w nie na wypadek pojawienia się takiego problemu.

Produkt do usuwania przylepca jest w pełni refundowany, można go nabyć w ramach limitu na zaopatrzenie stomijne. Dodatkowo jest bezpieczny dla skóry, ponieważ nie zawiera alkoholu. Dostępny jest również w formie pojedynczych chusteczek, tak więc każdy stomik może wybrać idealny dla siebie wariant.

### Dodatkowe zabezpieczenie skóry

**Spray ochronny do pielęgnacji skóry wokół stomii Brava** to rozwiązanie dla osób, które chcą w pełni zadbać o skórę i zabezpieczyć ją przed działaniem treści stomijnej. Wszyscy wiemy, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć, taki spray może więc służyć nam jako środek profilaktyczny. Po rozpyleniu na skórę zostawia dodatkową powłokę, która pełni rolę bariery ochronnej dla naskórka. Podobnie jak spray do usuwania przylepca nie zawiera alkoholu, a więc nie drażni skóry. Nawet zaaplikowany na skórę już podrażnioną nie będzie powodował uczucia szczypania i pieczenia, a także – co równie ważne – nie pogarsza przyczepności przylepca do skóry, ponieważ pozostawia skórę bez tłustej warstwy.

Produkt można odebrać w ramach limitu refundacyjnego wraz z pozostałym sprzętem stomijnym. Dostępny jest zarówno w sprayu, jak i w jednorazowych chusteczkach w oddzielnych saszetkach.

**Jak go używać?** To proste: po umyciu, wysuszeniu i zaopatrzeniu skóry środkami do pielęgnacji skóry wokół stomii wystarczy rozpylić spray ochronny na skórę lub przetrzeć ją chusteczką nasączoną tym preparatem. Następnie należy odczekać kilka sekund do wyschnięcia i gotowe! Można bez obaw przykleić sprzęt stomijny. ●



# Masowanie stomii

Opieka nad pacjentem ze stomią jelitową nie może kończyć się wraz z opuszczeniem szpitalnego oddziału. Osoby ze stomią powinny mieć stały i systematyczny kontakt z wyspecjalizowanym personelem medycznym w celu oceny wyglądu stomii. Z czasem może się ona zmniejszać i warto wiedzieć, jak wtedy postępować.



Marta Targowska  
Pielęgniarka zabiegowa w Uniwersyteckim  
Centrum Klinicznym im. K. Gibińskiego  
w Katowicach

Z mojego doświadczenia wynika, że wielu pacjentów zgłaszających się do poradni nie zdaje sobie sprawy z tego, że ma powikłania – po prostu myślą, że tak ma być. Patrząc codziennie na stomię, nie dostrzegają zachodzących w niej zmian. Dodatkowo, nasze ciało również się zmienia – tyjemy, chudniemy, skóra jest mniej elastyczna.

Oczywiście każdy przypadek należy rozpatrywać indywidualnie, gdyż wygląd stomii i jej prawidłowe funkcjonowanie jest uwarunkowane wieloma czynnikami (miejsce wyłonienia stomii, warunki operacyjne, sylwetka, przyjmowane leki, radioterapia, chemioterapia, przebieg okresu pooperacyjnego, aspekty psychologiczne).

## Zmniejszenie średnicy stomii

Jednym z powikłań jest zmniejszenie się średnicy stomii, co w konsekwencji doprowadza do trudności w oddawaniu kału, odparzeń wokół stomii, a w skrajnych przypadkach do wystąpienia objawów niedrożności (Zdjęcie nr 1).

Najczęstszymi przyczynami zmniejszania stomii są:

- płaska i mała stomia (Zdjęcie nr 2),
- ciasny kanał w powłokach brzusznych,
- wciągnięcie stomii spowodowane dużym napięciem jelit,
- częściowa martwica stomii,
- powikłania skóry wokół stomii,
- choroby współistniejące.



Zdjęcie nr 1



Zdjęcie nr 2



Zdjęcie nr 3



Zdjęcie nr 4

## Jak sobie radzić?

Sprawdzoną metodą w przypadku zmniejszenia się stomii jest jej masowanie. Pacjentom, u których występuje ryzyko zwężenia, zalecam wykonywanie masowania raz w miesiącu, a w przypadku tendencji do zwężania – przy każdej zmianie sprzętu.

W tym celu należy przygotować rękawice i środek poślizgowy (może być lignocaina, wazelina).

- Zakładamy rękawice, natłuszczamy jeden palec i delikatnie wkładamy go do kanału stomii.
- Jeżeli zwężenie jest duże, rozpoczynamy od najmniejszego palca i z biegiem czasu zmieniamy palec na grubszy (Zdjęcie nr 3).
- Masujemy delikatnie, powoli zgodnie z ruchem wskazówek zegara około minuty.

**Uwaga** – pierwszy masaż najlepiej wykonać w obecności pielęgniarki! W każdym przypadku, gdy występują niepokojące objawy – ból, krwawienie ze stomii, należy skontaktować się z personelem medycznym.

Drugim sposobem poszerzenia kanału stomii jest włożenie do stomii tamponu używanego przy menstruacji (Zdjęcie nr 4).

Tampon wkładamy na 5–10 minut (zaczynamy od rozmiaru mini).

**Uwaga** – należy pilnować tamponu – trzymać za sznureczek, żeby tampon nie został wciągnięty. ●



Pani Alicja podczas obchodów 18. Światowego Dnia Walki z Rakiem w Poznaniu

# Działam na rzecz innych i

W tym numerze prezentujemy historię Alicji Smolarkiewicz, Przewodniczącej Oddziału Regionalnego Pol-ilko w Poznaniu.

**Z**awsze byłam osobą aktywną i zabieganą. Praca na stanowisku kierowniczym, ciągłe wyjazdy, dom, mąż, dzieci i gdzieś pomiędzy tym praca społeczna w radzie osiedla. W codziennym pędzie obowiązków nie podejrzewałam, że coś złego może mi się przydarzyć. Jakieś powtarzające się, krótkotrwałe zaparcia nie budziły we mnie niepokoju. Aż do roku 1991, kiedy trafiłam w trybie pilnym na stół operacyjny.

Gdy obudziłam się po operacji z wyłonioną na brzuchu kolostomią, to – choć nie byłam na to przygotowana – nie byłam też przerażona. Oddając się w ręce lekarzy, wierzyłam, że zrobią wszystko, by ratować moje życie. Poza tym liczyłam wtedy na szybki powrót do zdrowia i sądziłam, że stomia będzie tylko tymczasowa. Niestety moja choroba (*colitis ulcerosa* – wrzodziejące zapalenie jelita grubego) nie dawała za wygraną. Z czasem pojawiły się też kolejne problemy (przepuklina okołostomijna), z którymi musiałam sobie poradzić.

### Życie ze stomią

Posiadanie stomii nigdy nie było najważniejszą sprawą, która zaprzętała moje myśli. Uważam, że ludzie cierpią na gorsze choroby i walczą z większymi przeciwnościami losu (np. ludzie kalecy, czy niemogący się poruszać). Ja mogłam po operacji normalnie funkcjonować i wrócić do pracy. Nie włączałam również w temat stomii swojej rodziny. Jestem zdania, że pielęgnacja stomii to jest moja prywatna sprawa. Oczywiście codzienne zabiegi pielęgnacyjne zabierają nieco więcej czasu, niż osobom bez stomii, ale to są zwykłe rutynowe czynności pielęgnacyjne, do których można się przyzwyczać. Po nabyciu pewnej wprawy wykonywane są niemal automatycznie i sprawnie.

### Pomagam w Pol-ilko

Po przejściu na emeryturę miałam więcej czasu na kontakt z innymi ludźmi ze stomią działającymi w Pol-ilko w Poznaniu. Patrzyłam na to, co robią dla stomików lokalnie i zaczęło mi to imponować. Zaangażowałam się w ten rodzaj pomocy dla innych. W krótkim czasie zostałam Sekretarzem Oddziału Regionalnego. Od 2004 roku pełnię funkcję Przewodniczącego Oddziału Regionalnego Polskiego Towarzystwa Stomijnego Pol-ilko w Poznaniu.



Czasami zastanawiam się, co mi dało życie ze stomią. Początkowy okres po operacji był dla mnie i najbliższych czasem próby, który wszyscy zdaliśmy celująco. Nigdy nie spotkałam się z uwagami czy przykładami dyskryminacji ze względu na stomię w swoim otoczeniu. Dzięki wsparciu męża i dzieci czułam się zawsze silna i nie załamywałam się. Cieszyłam się, że żyję pomimo konieczności zmagania się z chorobą. Nie dostrzegałam też różnicy pomiędzy moim życiem przed i po operacji. Nie czułam się zepchnięta na margines. Dużo czasu spędzałam i nadal spędzam z wnukami, które są moim oczkiem w głowie. Jeden wnuk jest już dorosły, ale drugi jest jeszcze mały i przeżywamy wspólnie wspaniałe chwile. Wsparcie w rodzinie i oparcie bliskich są dla mnie bardzo ważne, ale człowiek musi mieć jeszcze coś dla siebie poza kręgiem najbliższych. Dla mnie tą wartością są moi przyjaciele w Pol-ilko. Proszę mi wierzyć, że w można tam znaleźć wiele osób, z którymi można zaprzyjaźnić się na całe życie. Działalność w Pol-ilko zajmuje mi dużo czasu, bo oprócz zadań związanych z kierowaniem towarzystwem każdego dnia jestem do dyspozycji stomików wymagających wsparcia i pomocy.



Obchody 18. Światowego Dnia Walki z Rakiem w Poznaniu

sprzętu dla stomików. Musimy zabiegać w Narodowym Funduszu Zdrowia i Ministerstwie Zdrowia o jak najlepsze warunki refundacji, o możliwie najlepszej jakości i nowoczesny sprzęt w ilości, która zapewnia nam godne i aktywne życie. W tej kwestii słyszymy o różnych niepokojących informacjach, jak wprowadzenie wyższego VAT-u, wpro-

## to jest dla mnie cudowne

### Wolontariat – cenne wsparcie

Działam jako wolontariuszka w poznańskich szpitalach i pełnię dyżury w Ośrodku Lecznictwa Społecznego. Chciałabym przekazać, że działanie na rzecz innych jest cudowną rzeczą. Nie ważne, czy stoją za tym jakieś profity i czy towarzyszą tej pomocy słowa „dziękuję”. Nie jestem jedynym wolontariuszem w naszym oddziale, jest nas tutaj więcej.

My, wolontariusze, spotykamy się często z pacjentami po zabiegu. Wspieramy ich, pomagamy w powrocie do codzienności. Pomagamy zaakceptować stomię i wrócić do normalnego życia. Spotykamy się w codziennej pracy z różnymi przypadkami. Zdarza się, że rodzina nie akceptuje pacjenta ze stomią, narzeka, że coś im brzydko pachnie, traktuje go inaczej niż przed operacją, a czasami odrzuca i nie chce utrzymywać kontaktu. Tacy pacjenci znajdują u nas zrozumienie i pomoc. Można podzielić się z nami swoimi troskami, znaleźć przyjaciół, skorzystać z wiedzy i doświadczenia innych, a nawet uzyskać pomoc sprzętową w razie potrzeby. Wspólnie walczymy o wysokość refundacji

*Trzeba liczyć się w życiu z tym, że będziemy doświadczać dobrych i złych wydarzeń i powinniśmy cieszyć się z tego, co mamy dzisiaj.*

wadzenie odpłatności dla pacjenta, zmniejszenie ilości sprzętu w ramach refundacji. Cały czas ktoś musi czuwać nad tym, aby głos stomików był słyszany w instytucjach, które decydują o warunkach refundacji.

Zgłaszają się do nas również ludzie czekający na operację wyłonienia stomii, którzy szukają u nas odpowiedzi na pytanie: „Dlaczego właśnie mnie to spotkało? Nikt u mnie w rodzinie nie miał stomii”. Ludzie niepotrafiący zaakceptować tego, co zamierza przynieść im los.

### Cieszę się każdym dniem

Staram się wtedy wyjaśnić, że nikt z nas nie jest w stanie przewidzieć, co przyniesie mu jutrzejszy dzień.

Stomia nie jest dla nas żadną karą zesłaną przez los, a my nie jesteśmy jakoś szczególnie przez los wybrani. Trzeba liczyć się w życiu z tym, że będziemy doświadczać dobrych i złych wydarzeń i powinniśmy cieszyć się z tego, co mamy dzisiaj. Ja się cieszę, że żyję z tą chorobą już 27 lat i mogę nadal pomagać innym. Zawsze jestem pełna energii do działania i pogody ducha. Staram się żyć pełnią życia. ●



Warto wykorzystać balkon do uprawy roślin jadalnych, które także dodają uroku – wyhodowane zioła można postawić na stole podczas przyjęcia.

Fot. tannjuska/123RF

# Wiosna w ogródku i

Już niebawem wiosna zawita do naszych domów, ale nie tylko! Nadchodzi również czas sadzenia pierwszych kwiatów w ogródkach, na tarasach i balkonach. Aranżacje mogą być ozdobne przez cały sezon lub tylko przez pewien czas – wszystko zależy od doboru roślin.



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

**W**iosna to najbardziej pracowita pora dla każdego ogrodnika. Czasami tak niewiele potrzeba, aby zmienić w miejsce relaksu zapomniane w czasie zimy zakątki, gdzie w pięknym otoczeniu możemy zaczerpnąć świeżego powietrza. Pamiętajmy, że są to też często miejsca użytkowe, np. balkony, gdzie można posadzić zioła przydatne w kuchni.

Co powinniśmy wiedzieć, żeby cieszyć się z odświeżania i urządzania ogrodu oraz wykorzystać całą przestrzeń na balkonie?

Pamiętaj, żeby przed rozpoczęciem sezonu wykonać prace porządkowe, takie jak zgrabienie resztek, nawożenie ziemi czy przycięcie niektórych roślin kilkuletnich.

## Co posadzić, by wyglądało dobrze i wytrzymało niskie temperatury

W marcu zakwitną: przebiśniegi, krokusy, prymulki, kaczeńce, pierwiosniki, a jeśli pogoda dopisze, nawet dzikie odmiany tulipanów oraz szafirki. W kwietniu zakwitną: narcyzy, sto-

krotki, bratki, niezapominajki, w maju zaś fiolety i konwalie oraz drzewka owocowe, jak wiśnie czy jabłonie.

## Kilka pomysłów na małą powierzchnię

- **Kamyki.** Są tanim i prostym rozwiązaniem. Można je powkładać w doniczki do kwiatów – wyglądają wspólnie i zabezpieczają ziemię przed wysuszeniem, bądź stworzyć z nich oddzielną dekorację, wrzucając np. do stoika i wkładając świeczkę.





- **Wiszące doniczki.** Małe i wąskie parapety? Nie ma problemu. Kiedy każdy centymetr się liczy, wieszaj wszystko, co się da. Kwiaty zawieszane w pojemnikach wyglądają bardzo dekoracyjnie. Sklepy oferują również wiele innych ozdobnych przedmiotów, np. lampiony.
- **Rośliny pnące.** Nie wymagają dużo przestrzeni, a nawet ścian, bo wystarczy im kratka czy podpórka.

### Przyjemne z pożytecznym

Warto wykorzystać balkon do uprawy roślin jadalnych, które także dodają uroku – wyhodowane zioła można postawić na stole podczas przyjęcia. To wielka przyjemność doprawiać potrawy czymś, co sami pielęgnowaliśmy, mając też gwarancję świeżości. Najbardziej wytrzymałe na różnorodne warunki atmosferyczne zioła to: pietruszka, koper, kminek, kolendra – można je zasiać już w marcu i są przy tym bardzo korzystne dla stomików:

- **Korzeń pietruszki** jest stosowany w leczeniu wzdęć, zapalenia pęcherza moczowego i dolegliwości reumatycznych. Natka pietruszki ma właściwości antyseptyczne i zapobiega problemom nerkowym.
- **Koperek** dzięki olejkom eterycznym działa uspokajająco. Poprawia trawienie, pomaga w objawach kolki, wzdęciach i zmniejsza ilość gazów produkowanych przez jelita. Oprócz tego chroni organizm przed wolnymi rodnikami, czyli opóźnia procesy starzenia.
- **Kminek** działa rozkurczowo na mięśnie gładkie żołądka, jelit, przewodów żółciowych, a także reguluje dopływ żółci i soku trzustkowego do dwunastnicy. Kminek pomaga więc na wiele dolegliwości trawiennych, takich jak wzdęcia, odbijanie, bóle brzucha, lekkie zaparcia czy brak apetytu.
- **Kolendra** – stwierdzono jej korzystne działanie obniżające poziom cukru we krwi i ciśnienie tętnicze krwi.

Niweluje poczucie lęku, wykazuje także działanie uspokajające.

### Co oprócz ziół?

**Bratek** (oficjalna nazwa – fiołek trójbarwny) to roślina, która nie tylko ma walory estetyczne, lecz także jest rośliną jadalną, często dodawaną do deserów. Napar bratka łagodzi objawy trądziku młodzieńczego i leczy egzemy, jest też skuteczny w walce z wieloma innymi chorobami. Herbatka z bratka działa oczyszczająco i moczopędnie, uszczelnia ściany naczyń włosowatych i pomaga w walce z nadciśnieniem tętniczym.

### A co do pomieszczeń?

Dzisiaj rośliny doniczkowe są już tak oczywistym elementem wystroju wnętrza, jak obrazy na ścianach. Jednak oprócz tego, że cieszą oko zielenią, barwnymi kwiatami i różnorodnymi kształtami, mogą nam przynieść dodatkowe korzyści – oczyszczać i odświeżać powietrze, a nawet leczyć. Oto kilka niezwykle wartościowych roślin doniczkowych:

**Geranium (pelargonium)** – łatwe w uprawie, nie tylko odświeża powietrze w domu i odstrasza komary, lecz także ma właściwości wirusowo-bakteriobójcze i przeciwbólowe.

**Paprocie** – nawilżają powietrze w mieszkaniach, równocześnie oczyszczając je z toksyn i szkodliwego promieniowania emitowanego przez telewizory i komputery.

**Fikus Beniamina** – choć jego uprawa może dostarczyć odrobinę trudu, jest nieoceniony – pochłania większość toksyn, które mogą znajdować się w naszym domu: zanieczyszczeń pochodzących z ulicy,

toksyn uwalnianych się z materiałów budowlanych, mebli, a nawet ze środków chemicznych. ●

# na balkonie



Fot. alexraths/123RF



# Czas na *TWÓJ* ruch, czyli aktywność fizyczna wiosną

Nasze ciało domaga się konkretnej dawki pozytywnej energii. Każdy człowiek powinien wykonać ok. 10 000 kroków dziennie, by zaspokoić podstawowe zapotrzebowanie na aktywność fizyczną. Czy jest na to lepszy sposób niż wysiłek fizyczny na powietrzu w otoczeniu budzącej się do życia natury? Nadszedł czas, by wprowadzić do swojego życia trochę wiosny!



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

**P**romienie słoneczne coraz częściej zaglądają przez okno, rozpieszczając nas przyjemnym ciepłem, w powietrzu unosi się miła woń, a cały świat zaczyna budzić się do życia. Lepiej wstaje się rano z łóżka, dzień robi się coraz dłuższy, a nam wracają siły i chęć do tego, by coś zmienić w swojej codzienności. Czas odłożyć do szafy razem z zimowymi ubraniami zimowe wymówki, by nie podejmować żadnej aktywności.

## Po co nam ten ruch?

Dlaczego aktywność fizyczna jest tak ważna dla ciała i ducha każdego człowieka? To naturalne. Zostaliśmy stworzeni w taki sposób, by ruch pomógł nam w walce o przetrwanie, czyli pierwotnie miał nam zapewnić

możliwość zdobycia pożywienia oraz walki i ucieczki. Jesteśmy więc zobligowani do zachowania dobrej sprawności, bo wynika to z fizjologii naszego organizmu. Umiarkowanie dozwolony wysiłek wpływa pozytywnie na pracę całego organizmu, a szczególnie układów nerwowego, mięśniowego, kostno-stawowego i pokarmowego. Na skutek ruchu wzrastają nasza koncentracja i zdolność myślenia, serce i inne narządy są lepiej ukrwione, pojemność życiowa naszych płuc się zwiększa, mamy szybszy metabolizm, jak również nasze stawy są dobrze „naoliwione”, a mięśnie mocne i nieprzykurczone.

Przebywanie w jednej pozycji przez kilka godzin dziennie, kilka razy w tygodniu jest bardzo niezdrowe i może powodować ból mięśni, utratę stabilizacji kręgosłupa oraz zmiany w działaniu ważnych układów organizmu. Dzięki odpowiedniej dawce wysiłku przez całe życie pozwolimy na lepsze, codzienne funkcjonowanie, jak również

wolniejszy przebieg procesów starczych oraz unikanie bólu występującego na skutek przebywania w niefizjologicznych pozycjach.

## Wiosenne możliwości

Dobra wiadomość jest taka, że właśnie nadeszła wiosna, więc możliwości ruchu pojawiło się więcej. Jakie aktywności czekają na nas tuż za drzwiami? Jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych, warto zacząć od takich form, jak marsz, marszobiegi czy nordic walking. Są to treningi wytrzymałościowe (tlenowe), które obniżają ryzyko wystąpienia zawału serca, nadciśnienia, udaru mózgu czy cukrzycy. Nie potrzebujemy wiele, by się do nich przygotować – jedynie pozytywne nastawienie i dobre buty, a w przypadku tej ostatniej niezbędne będą kijki, które są ogólnodostępne. Możemy puścić w słuchawkach ulubioną, motywującą muzykę i do dzieła!

Pierwsze treningi warto zacząć od stosowania naprzemiennie marszu (5 minut) i truchtu (3 minuty). Wykonu-



jemy od czterech do pięciu serii takiego zestawienia co dwa dni. Nasza kondycja pod wpływem systematycznego wysiłku znacząco poprawi się w mgnieniu oka. Stopniowo w miarę wzrostu wytrzymałości możemy wydłużać czas truchtu i przejść do biegu. Oczywiście ważne jest indywidualne dostosowanie do potrzeb i możliwości organizmu, biorąc pod uwagę ewentualne przeciwwskazania.

Kolejną popularną, wiosenną formą ruchu jest rower. Jest to również trening cardio, mocno oparty na pracy serca i układu oddechowego. Wpływa znacząco na lepsze natlenienie krwi, które zaczyna spadać po 25. roku życia i powoduje stopniowe pogorszenie funkcjonowania organizmu. Dzięki regularnemu treningowi możemy mieć wpływ na zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób serca i chorób metabolicznych. Dodatkową zaletą jest to, że jazda mniej obciąża stawy w porównaniu do biegania, więc rower zalecany jest osobom, które zamierzają zredukować zbędne kilogramy. Jeśli chcemy wzmocnić mięśnie nóg, bez niszczenia struktur okołostawowych, czas wsiadać! Rozpowszechnienie jazdy rowerem w ostatnich latach jest coraz szersze, a w niektórych miastach istnieją stacje, gdzie można wypożyczyć rower i oddać go w wyznaczonym miejscu.

Czasem wystarczy jedynie zainstalowanie aplikacji w telefonie albo rejestracja na stronie internetowej i możemy cieszyć się jazdą 7 dni w tygodniu przez 24 godziny.

W ostatnim czasie pojawiły się – i stały się bardzo popularne – tzw. siłownie plenerowe. Są to ogólnodostępne miejsca do ćwiczeń, zlokalizowane najczęściej na osiedlach mieszkaniowych. To bardzo dobra forma aktywności dla osób początkujących, gdyż oparta jest na wykorzystaniu własnej masy ciała a nie dodatkowego obciążenia, co pozwala na uniknięcie przeciążenia organizmu. Na maszynie do ćwiczeń umieszczona jest instrukcja obsługi, więc każdy z pewnością będzie potrafił użyć tego sprzętu. Jakie są zalety pleneru w porównaniu do standardowej siłowni w zamkniętym pomieszczeniu? Jest to darmowa opcja, która zapewni nam piękne otoczenie przyrody, lepszą dostępność tlenu oraz słońca, co jest kluczowe dla wytworzenia witaminy D – niezbędnego budulca kości. Ćwicząc na maszynach, poprawiamy kondycję i kształt sylwetki ze zmniejszonym ryzykiem urazu, jednak należy pamiętać o krótkiej rozgrzewce przed rozpoczęciem aktywności. W takich siłowniach umieszczone są bardzo podobne maszyny do tych obecnych w klubach sportowych, np. wioślarz, wyciąg gór-

## PORADA EKSPERTA WYDANIA



**DOROTA KORCZYŃSKA**

Pielęgniarka opatrunkowa i stomijna na Oddziale Chirurgii Onkologicznej w placówce Szpitala Pomorskiego – Szpital Morski w Gdyni

Ruch i ćwiczenia fizyczne są bardzo ważne w procesie rekonwalescencji. Wpływają na pracę całego organizmu – mięśni, stawów, jelit. Dlatego już po zabiegu, w szpitalu, zaczynamy od ćwiczeń oddechowych, zginania rąk, nóg. W późniejszym okresie zalecam spacerować, początkowo krótkie, nawet po pokoju, a w miarę upływu czasu coraz dłuższe, na świeżym powietrzu. Aby wysiłek fizyczny przyniósł efekty, a więc poprawę samopoczucia i sprawności, musi być wykonywany regularnie – najlepiej codziennie.

ny, maszyna do wyciskania, maszyna do brzusków skośnych (twister), waha-dło, ławeczki, poręczki i drabinki, a także steppery, orbitreki, rowerki.

Pamiętaj! Grunt to odważyć się skorzystać z dostępnych opcji. Zdrowie jest wartością najwyższą, więc warto włożyć trochę wysiłku, by cieszyć się nim jak najdłużej. ●

## 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.

**Pamiętaj!**

Zaburzeń apetytu nie należy ignorować, w skrajnych przypadkach (szczególnie długotrwałego braku apetytu) konieczna może okazać się konsultacja z lekarzem, dobór odpowiedniej farmakoterapii i włączenie do diety preparatów odżywczych.



Fot. stockbroker/123RF

# Problemy z apetytem? Można

Co to jest apetyt? Jak radzić sobie z jego brakiem, a jak z nadmiarem?



Adela Bednarz  
Dietetyk, Specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta

**G**łód jest stanem fizjologicznym, odczuciem związanym z brakiem pożywienia. Apetyt natomiast jest uwarunkowany psychologicznie – jest to najczęściej chęć zjedzenia konkretnego produktu. Aby poradzić sobie z problemami z apetytem, konieczne musimy nauczyć się rozróżniać te dwa stany. Zarówno nadmierny apetyt, jak i jego brak mogą być spowodowane podobnymi czynnikami. Przede wszystkim zalicza się do nich: stan zdrowia, (zarówno choroby przewlekłe, jak i zwykłe przeziębienie mogą powodować chwilowy brak apetytu), zażywane leki, stres, trudna sytuacja życiowa, a także niedobory składników odżywczych w organizmie.

## Jak poradzić sobie z brakiem apetytu?

Długotrwały brak apetytu prowadzi do spadku masy ciała oraz do niedożywienia. Niedożywiony organizm jest słabszy, podatny na infekcje, choroby, uszkodzenia, a procesy regeneracyjne są bardzo ograniczone. Co zrobić w takim przypadku?

### Mniejsze, a częstsze posiłki

Dla osoby, która zmaga się z brakiem apetytu, widok dużego talerza pełnego jedzenia będzie bardzo zniechęcający. Znacznie lepiej podawać posiłki mniejsze objętościowo, ale częściej, nawet kilka razy dziennie. Na unormowanie apetytu dobrze działa regularne spożywanie posiłków, dzięki temu o określonych godzinach pojawi się chęć na jedzenie. Należy unikać picia przed i podczas jedzenia – w ten sposób wypełnimy żołądek płynami i nie będzie miejsca na właściwy posiłek.

### Różnorodność i wygląd posiłków

W kuchni bardzo ważną jest różnorodność. Jeżeli ciągle jemy to samo, nasza dieta jest monotonna i codzienne posiłki są po prostu nudne, to apetyt też jest słabszy. Nasz jadłospis powinien być jak najbardziej urozmaicony, bogaty w różnego rodzaju produkty, które poza zróżnicowanym smakiem będą również odżywiać nasz organizm. Posiłki powinny być przygotowywane z produktów, które naprawdę lubimy, aby zjeść je ze smakiem. Nie bez znaczenia jest wygląd posiłków. Pamiętajmy, że jemy oczami – warto poświęcić kilka chwil na ułożenie produktów na talerzu. Posiłki powinny być kolorowe, podane na ładnych talerzach i apetycznie pachnące.

### Produkty pobudzające łaknienie

Do produktów, które mogą poprawić apetyt, zaliczamy przede wszystkim zioła i przyprawy (kminek, pieprz cayenne, czosnek, koper, imbir, miętę pieprzową, jałowiec, chrzan, gorczycę, liść



## PORADA EKSPERTA WYDANIA



**DOROTA  
KORCZYŃSKA**

Pielęgniarka opatrunkowa  
i stomijna na Oddziale Chirurgii  
Onkologicznej w placówce  
Szpitala Pomorskie  
– Szpital Morski w Gdyni

Większość osób z wytonioną stomią w pierwszym okresie po zabiegu ma problemy z apetytem, czasami nawet niechęć do jedzenia, do tego dołączają się obawy o częstość i konsystencję wypróżnień. Dlatego w rozmowach z pacjentami zalecam stosowanie się do kilku wskazówek.

Dieta pacjenta po wytonieniu stomii powinna spełniać kilka warunków:

- Posiłki powinny być spożywane regularnie 5–6 razy dziennie, ważne, aby były urozmaicone i estetyczne.
- Posiłki nie mogą być zbyt obfite, należy je dokładnie rozgryźć i spożywać małe kęsy.
- Dieta powinna zawierać warzywa i owoce – początkowo gotowane i przecierane – w późniejszym okresie można wprowadzić surowe, w zależności od tolerancji organizmu.
- Należy spożywać ok. 2 litrów płynów dziennie – pić powoli, małymi łykami.
- Bardzo istotne jest unikanie spożywania tłustych potraw, smażonych mięs, słodyczy.

W przypadku osób z ileostomią warto, by spożywały one pokarmy zagęszczające treść wypróżnień, np.: gotowany ryż, gotowaną marchewkę, gotowane jabłka, wafle ryżowe.

Staram się przekonać pacjentów, aby dokładnie obserwowali swój organizm i eliminowali te produkty, które powodują wzdęcia lub biegunki. Z upływem czasu, w zależności od tolerancji, pacjent może powoli rozszerzać dietę, włączając swoje ulubione potrawy.

produktów, które będą wzmacniać problem. Przede wszystkim należy zrezygnować ze słodyczy, słonych przekąsek, gotowych dań, fast foodów i alkoholu. Te produkty zawierają duże ilości cukru, soli oraz substancje chemiczne, które zaburzają kontrolę apetytu i powodują, że zjadamy za dużo. ●

laurowy, majeranek) i gorzkie zielone warzywa, takie jak: rukolę, cykorię, jarmuż, szczaw czy rzeżuchę. Produkty te, dzięki swoim właściwościom, pobudzają wydzielanie soków żołądkowych i w ten sposób pomagają w trawieniu oraz zapobiegają nieprzyjemnemu uczuciu przepętnienia. Pamiętajmy jednak, że włączając zioła i przyprawy do diety, warto skonsultować się z lekarzem, aby wykluczyć ewentualne interakcje z przyjmowanymi lekami.

### Regularny ruch

Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym elementem w życiu każdego z nas. Dobrze dobrany do naszych możliwości wysiłek fizyczny wpływa korzystnie na nasze zdrowie i sprawność, a także na poprawę apetytu. Dlatego warto wyjść na spacer lub wykonać kilka ćwiczeń w domowym zaciszu.

sprawi, że będziemy mieli ciągle ochotę na więcej, pomimo uczucia sytości. Lepszym rozwiązaniem jest nałożona na talerz porcja... bez dodatków.

### Jedzmy powoli

Jedząc szybko, jesteśmy w stanie zjeść dużo, dużo więcej. Powoli i dokładnie przeżuając każdy kęs jedzenia, szybciej czujemy się syści – nie ignorujemy tego odczucia i nie jedzmy z takomstwa. Podczas jedzenia ważne są też atmosfera posiłku i warunki panujące w pomieszczeniu. Nie powinniśmy jeść, oglądając telewizję, czy czytając gazetę, skupieni na zupełnie czymś innym – ignorujemy wtedy uczucie sytości i zjadamy znacznie więcej. Jedzmy w ciszy i skupmy się tylko na tym, a zdecydowanie szybciej poczujemy sytość.

### Regularne posiłki i woda

Aby poskromić niepohamowany apetyt, warto ustalić konkretne godziny posiłków i ich liczbę w ciągu dnia. Jedząc 4–5 posiłków o określonych porach, będzie nam łatwiej zapanować nad apetytem. Początkowo może być to niełatwe, ale taka regularność daje najlepsze efekty. Pomiędzy posiłkami nie wolno podjadać, natomiast należy pić wodę. W przypadku pojawienia się chęci na jedzenie, dobrze wypić szklankę wody, aby stłumić to odczucie i wypełnić żołądek.

### Sen

Bardzo ważnym elementem prawidłowego funkcjonowania organizmu jest zdrowy sen, najlepiej ośmiogodzinny. Ma to znaczenie również w wypadku regulacji apetytu. Nieprzespane noce, ciągłe zmęczenie, rozregulowany cykl dnia i nocy wpływają na zwiększenie apetytu.

### Produkty, których należy unikać

W przypadku nadmiernego apetytu ważne jest unikanie pewnych grup

### Niepohamowany apetyt – jak nad nim zapanować?

Podobnie jak brak apetytu, jego nadmiar także nie wpływa korzystnie na nasze zdrowie. Długotrwałe przejadanie się, często „czym popadnie”, prowadzi do nadwagi i otyłości, a to z kolei do rozwoju różnych chorób wynikających z nieprawidłowego żywienia. Dlatego trzeba zwracać uwagę na to, co jemy i w jakich ilościach.

### Psychologiczne sztuczki

Pewne zabiegi psychologiczne pozwalają nam „oszukać mózg”, przez co szybciej tracimy zainteresowanie jedzeniem. Przede wszystkim wybierajmy mniejsze talerze, taki zabieg powoduje, że zjemy znacznie mniej, mając przeświadczenie, że porcja była naprawdę duża. Poza rozmiarem znaczenie ma również kolor naczyń, z których jemy. Badania dowodzą, że jedząc na niebieskim talerzu, szybciej stracimy apetyt, niż wybierając zastawę w kolorze żółtym lub pomarańczowym. Warto też zrezygnować z siedzenia przy zastawionym stole – widok jedzenia

# im zaradzić!

# Depresja i jej maski

Fot. axelbueckery/123RF



Depresja jest chorobą i może przydarzyć się każdemu. Badania pokazują, że szczyt zachorowań występuje pomiędzy 35. a 55. rokiem życia. O wiele częściej depresja dotyka kobiet. Choroba nieleczona może być groźna, dlatego że podczas depresji wzrasta ryzyko samobójstw. Częściej zamachu na swoje życie dokonują mężczyźni.

## 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

**L**udzie dotknięci depresją częściej zapadają na choroby somatyczne, a diagnoza depresji pogarsza rokowania w chorobach ciała. Poza tym występowanie choroby somatycznej, zwłaszcza przewlekłej, może prowadzić do przygnębienia i pojawienia się depresji – co może osłabiać motywację i nadzieję w procesie leczenia choroby podstawowej. Niekiedy farmakologiczne leczenie przeciwdepresyjne jest utrudnione, ponieważ różne leki wchodzić ze sobą w interakcję. Warto dodać, że depresja może towarzyszyć pewnym chorobom somatycznym i lekom, które wówczas przyjmuje pacjent. W przebiegu niektórych schorzeń somatycznych depresja pojawia się jako powikłanie tych chorób, związane z zaburzeniami metabolizmu w ośrodkowym układzie nerwowym (zaburzone zosta-



je neuroprzeżywalność). Często tego typu zaburzenia depresyjne są lekceważone i pomijane nie tylko przez personel medyczny, lecz także przez chorego i jego bliskich. Traktują oni objawy depresji jak naturalną reakcję na stresujące zdarzenie, jaką jest ciężka choroba i jej leczenie.

Każdy z nas miewa lepsze i gorsze nastroje, ale nie oznacza to, że cierpiemy na depresję.

### Po czym poznać, że mamy do czynienia z chorobą?

Mamy kilka rodzajów zespołów depresyjnych. Przyczyny tej grupy chorób nie są dokładnie poznane i należy je rozpatrywać wielopłaszczyznowo. Biorze się pod uwagę czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne.

Odniosę się w opisie do większego zaburzenia depresyjnego. Objawy choroby utrzymują się co najmniej od dwóch tygodni i destabilizują prawidłowe funkcjonowanie. A są to:

- obniżony nastrój przez większość dnia (smutek, pustka, brak nadziei, płacliwość, drażliwość),
- znaczne zmniejszenie zainteresowań i zdolność do odczuwania przyjemności w stosunku do prawie wszystkich aktywności,
- znaczący spadek masy ciała lub zwiększenie masy ciała (zmiana przekraczająca 5 proc. masy ciała w ciągu miesiąca),
- bezsenność lub nadmierna senność niemal każdego dnia,
- pobudzenie lub spowolnienie psychoruchowe,
- zmęczenie lub poczucie braku energii,
- poczucie braku własnej wartości lub nieadekwatne, nadmierne poczucie winy,
- zmniejszona zdolność do myślenia, koncentracji, zdecydowania,
- nawracające myśli o śmierci, myśli samobójcze, próby samobójcze.

Występowanie tych objawów powoduje cierpienie i upośledzenie funkcjonowania społecznego.

Osoby chorujące na depresję często źle śpią. Zazwyczaj wybudzają

się wcześniej nad ranem, ich sen jest płytki, przerywany, miewają koszmary sennie. Wstają z trudem i gorzej funkcjonują od rana. Budzą się zmęczone, smutne, zrezygnowane i zaniepokojone wyzwaniami kolejnego dnia. Zaniedbują siebie i różne codzienne zadania. Osoby postronne mogą takie zachowanie traktować jako leni-

**Depresję leczy się  
za pomocą  
psychoterapii  
oraz farmakoterapii,  
dlatego po pomoc  
należy zgłosić się  
do psychoterapeuty  
i/lub lekarza  
psychiatry.**

stwo, jedno z drugim nie ma jednak nic wspólnego. Często tym objawom towarzyszy wstyd. Chorzy chcą ukryć problem gorszego samopoczucia. Starają się wypełniać swoje obowiązki mimo fatalnego nastroju. Zdarza się nawet, że są w stanie tak przeorganizować swój dzień, żeby pracować wieczorem, kiedy przez kilka godzin funkcjonują lepiej. Niekiedy radzą sobie za pomocą alkoholu, przypadkowych leków lub innych używek, a to dodatkowo pogłębia problem.

W depresji ludzie cechują negatywne myśli o sobie, otaczającym świecie i przyszłości, co w terapii poznawczo-behawioralnej nazywa się triadą depresji Becka (nazwa pochodzi od nazwiska Aarona Becka – amerykańskiego lekarza psychiatry, jednego z twórców terapii poznawczej z powodzeniem stosowanej w leczeniu depresji – przyp. red.). Taka postawa działa jak błędne koło i utrzymuje objawy depresji.

Odrębnym, ważnym problemem jest zjawisko somatyzacji i wystę-

powania tzw. masek somatycznych depresji (u pacjenta występują objawy jak w przypadku choroby fizycznej, której nie ma – przyp. red.). Trzy czwarte pacjentów depresyjnych skarży się na objawy somatyczne. Częstość objawów bólowych związanych z depresją jest porównywalna z częstością objawów lękowych w przebiegu depresji. Zdarza się, że ci pacjenci leczeni są jak chorzy somatycznie, lecz bez efektu lub z przemijającym skutkiem. Wykonywane są u nich liczne, niekiedy kosztowne badania dodatkowe. Proces diagnostyczny przebiega opornie, wzbudza zniecierpliwienie zarówno pacjentów, jak i lekarzy. Chorzy zyskują etykiety „trudnych pacjentów” lub „hipochondryków”, chociaż problem polega na niewłaściwym rozpoznaniu i niedostrzeżeniu atypowej depresji pod objawami somatycznymi.

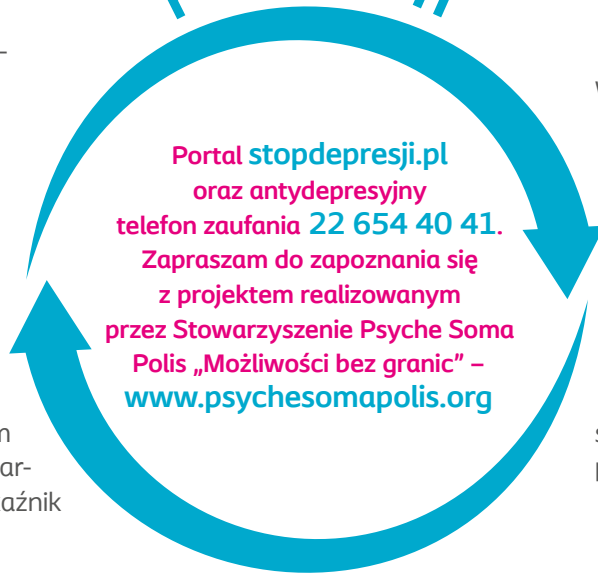
### Do objawów somatycznych w zespołach depresyjnych należą:

- zaburzenia snu (bezsenność, niekiedy hypersomnia),
- bóle głowy (potyliczne, opasujące),
- bóle typu neuralgicznego,
- utrata apetytu, niekiedy jadłowstręt,
- zaparcia (niekiedy biegunka),
- dyskomfort, rozlane bóle w jamie brzusznej,
- ubytek/zwiększenie masy ciała,
- niepokój w okolicy serca, dołku podsercowym,
- „zaciskanie” klatki piersiowej, poczucie duszności i „płytkiego” oddechu,
- skargi przypominające dusznicę bolesną,
- umiarkowana tachykardia lub bradykardia,
- suchość w jamie ustnej,
- palenie, pieczenie skóry, błon śluzowych,
- wzmożona potliwość,
- poczucie oziębienia stóp i dłoni.

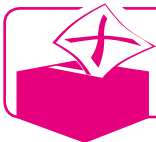
Objawy somatyczne częściej zgłaszają kobiety oraz osoby, które mają trudność w identyfikowaniu i komunikowaniu odczuć emocjonalnych.

# Polecam

➤ W grupie pacjentów podstawowej opieki zdrowotnej dolegliwości somatyczne są niekiedy jedynymi zgłaszanymi objawami depresyjnymi. Często pacjenci zapytani wprost o objawy psychologiczne negują ich występowanie. Należy zaznaczyć, że symptomy somatyczne są najpowszechniejszym objawem zaburzeń depresyjnych, a skargi na nie stanowią czuły wskaźnik występowania depresji.



Odsuwanie wizyty u specjalisty w celu zdiagnozowania problemu jedynie pogarsza sprawę. Szybsze rozpoznanie i podjęcie terapii zdecydowanie poprawia rokowanie i jakość życia chorych. Po wykluczeniu somatycznego podłoża choroby warto podjąć kolejne kroki. Depresję leczy się za pomocą psychoterapii oraz farmakoterapii, dlatego po pomocy należy zgłosić się do psychoterapeuty i/lub lekarza psychiatry. ●



**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.





# Przepuklina okołostomijna – dolegliwość warta uwagi

Fot. andreypopov/123RF

Przepuklina okołostomijna to najczęstsze powikłanie operacji wyłonienia stomii u pacjentów, polegające na uwypukleniu się zawartości jamy brzusznej. Należy do powikłań późnych, będąc jednocześnie jedną z poważniejszych miejscowych komplikacji zabiegu operacyjnego.



**Małgorzata Fedosiejew**  
Dietetyk, Specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta

**P**ierwsze symptomy, które świadczą o zachodzących nieprawidłowościach w obrębie powłok brzusznych, są czasem błędnie odczytywane, ponieważ pojawiające się objawy są niespecyficzne. Dodatkowo w większości przypadków przepuklina uwypukla się bezobjawowo, dlatego tak ważna jest obserwacja swojego ciała oraz monitorowanie zmian, które zachodzą w obrębie wyłonionego jelita. Przepuklina okołostomijna znacznie obniża jakość życia pacjentów, dlatego regularna kontrola lekarska, prawidłowa pielęgnacja stomii oraz upowszechnianie wiedzy wśród osób posiadających stomię na temat możliwych powikłań lub komplikacji są bardzo ważne.

## Czynniki ryzyka i pierwsze objawy

Do głównych czynników ryzyka wystąpienia przepukliny zależnych od pacjenta z wyłonioną stomią nale-

żą: otyłość oraz znaczne zwiększenie masy ciała po zabiegu operacyjnym, wiek powyżej 60 lat, współistniejące choroby, w tym choroba Leśniowskiego-Crohna oraz obwód talii przekraczający 100 cm. Pierwsze niepokojące objawy to: ból brzucha połączony z uczuciem dyskomfortu w jamie brzusznej oraz zmiana ilości i jakości oddawanego stolca. Oprócz odczuć bólowych można zaobserwować uwydatniające się powłoki brzuszne wokół lub obok wyłonionego jelita. Dodatkowo takie kwestie, jak: trudne dopasowanie sprzętu stomijnego, problemy skórne, oporne na leczenie dermatologiczne lub występujące objawy podniedrożności przewodu pokarmowego, powinny zwrócić szczególną uwagę zarówno chorego, jak i lekarza.

## Leczenie

Złotym standardem leczenia przepuklin okołostomijnych jest reoperacja z zastosowaniem siatki syntetycznej, aczkolwiek ponowny zabieg przechodzi jedynie 30 proc. chorych mających przepuklinę. Taką decyzję podejmuje lekarz po wnikliwych badaniach przedmiotowym i podmiotowym pacjenta. Dzieje się tak przeważnie,

gdy chory ma problem z aplikacją sprzętu stomijnego, odczuwa silny ból w jamie brzusznej lub gdy przepuklina zagraża życiu pacjenta. Pamiętajmy, że szybka konsultacja ze specjalistą, gdy pojawią się wątpliwości co do występujących powikłań, działa na korzyść pacjenta i nie musi oznaczać ponownego zabiegu operacyjnego.

## Dbaj o siebie

Podsumowując, występowanie przepuklin okołostomijnych jest w dużej mierze zależne od sposobu i miejsca wyłonienia stomii. Chory ma ograniczone możliwości w zakresie profilaktyki i przeciwdziałania występowaniu przepuklin. Niemniej jednak ze strony pacjenta ważne są przede wszystkim świadomość w obszarze higieny i pielęgnacji stomii i wiedza na temat zmian, które mogą pojawić się po zabiegu operacyjnym. Warto jest też poświęcić uwagę na zadbanie o skórę wokół wyłonionego jelita. Prawidłowa pielęgnacja zwiększa poczucie bezpieczeństwa i komfortu, wpływa na lepszą przyczepność sprzętu stomijnego do powłok brzusznych, a także w perspektywie czasu zmniejsza ryzyko wystąpienia zakażeń. ●



# Wiosną postaw na kolorowe dodatki!

Wiosna to jedna z najpiękniejszych pór roku. Kto z nas jej nie kocha? Tak bardzo wyczekiwana po długiej i chłodnej zimie cieszy nasze serca ciepłym powiewem powietrza i bujnymi kolorami przyrody.



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

Przykłady pastelowych kolorów przedstawia poniższy wachlarz:



**P**rzygotujmy się na przyjęcie wiosny, wyjdźmy na spacer z najbliższymi, ze swoim ukochanym pupilem, zapiszmy się na kurs tańca lub po prostu zróbmy coś, o czym dawno marzyliśmy, a nie mieliśmy na to czasu albo odwagi. Możemy się także wiosennie ubrać.

Dodatki do strojów to małe gadzety, które zdobią nasze ubrania i poprawiają nastrój. Począwszy od drobnych części garderoby, po akcesoria. Mogą nas ozdabiać, a jednocześnie ułatwiać codzienne funkcjonowanie. Są dostępne zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn – wszystko uzależnione jest od naszego gustu i zapotrzebowania.

## Dla pań...

Dodatki dla kobiet to głównie: torebki, buty, apaszki, szale, kapelusze, okulary. To także lubiana przez nas biżuteria: kolczyki, naszyjniki, zegarki, bransoletki, broszki. Można nosić je naprzemiennie lub połączone w jednej stylizacji.

Wiosna to okres, w którym zdecydowanie trzeba postawić na kolory. Warto zatem wybierać delikatne, pastelowe odcienie: zielony, błękitny fioletowy różowy, żółty, pomarańczowy oraz szary. Kolorowe dodatki często ożywiają daną postać. Podkreślają kolor oczu, włosów, dodają koloru jasnej skórze.

Dodatki do ubrań nie muszą być gładkie. Mogą zawierać różnego rodzaju wzory, na przykład: kwiaty, koronkę, delikatny haft lub naszywki. Wiosna to idealny okres do poskreślenia motywu natury. W tym sezonie bardzo modne są haftowane, kolorowe kwiaty. Mogą znaleźć się na torebkach, plecakach, butach i apaszkach.

Kolejny sposób na podkreślenie swojej osobowości to kosmetyki. Warto zadbać o delikatny makijaż oraz pielęgnację dłoni – wszystkim paniom doradzamy delikatne, jasne cienie do powiek, pomadki, pastelowe lakiery do paznokci oraz pielęgnacyjne kremy do rąk.

## ...i dla panów

Dodatki dla mężczyzn to przede wszystkim: czapki, kaszkiety, szelki, kamizelki i paski do spodni. Wśród męskich akcesoriów wyróżniamy między innymi: okulary, zegarki, sygnety, bransolety. Warto pamiętać, że kolorowe szelki to nie tylko ozdoba, ale i wygoda, ponieważ podtrzymują spodnie. Kamizelki,

## Przykładowe stroje i wiosenne dodatki

Dla pań:



[www.shein.com](http://www.shein.com)



[www.monitastile.pl](http://www.monitastile.pl)



[www.ladystyl.pl](http://www.ladystyl.pl)

Dla panów:



[www.domodi.pl](http://www.domodi.pl)



[www.pakoloroente.com](http://www.pakoloroente.com)



[www.modini.pl](http://www.modini.pl)

czapki i kaszkiety przydadzą się podczas chłodniejszych spacerów o poranku, a nawet przy drobnych pracach w ogródku.

Kolorowe i eleganckie dodatki to także idealne rozwiązanie dla osób, które szukają czegoś na ważną uroczystość lub po prostu na spotkanie z przyjaciółmi – to fantastyczny sposób podkreślenia swojej osobowości. Nie bójmy się eksperymentować z kolorami. Wiosna to najlepszy okres, by wymienić swoją garderobę na nową i poprawić sobie nastrój po długiej i niezbyt kolorowej zimie. ●



## 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

### Ełk

Poradnia Stomijna z Poradnią  
Chirurgii Ogólnej  
19-300 Ełk, ul. M. Konopnickiej 1

### 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 pielęgniarstwa  
56-400 Oleśnica, ul. Wileńska 2B  
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

### Rzeszów

Poradnia Stomijna i Punkt Informacyjny  
dla Osób ze Stomią i ich Rodzin  
35-302 Rzeszów, ul. Litewska 10 lok. 2  
tel. 17 250 26 21, tel. kom. 798 177 977,  
e-mail: sklep@med-partner.pl

### Tarnobrzeg

Poradnia Stomijna i Punkt Informacyjny  
dla Osób ze Stomią i ich Rodzin  
39-400 Tarnobrzeg, ul. T. Kościuszki 241  
tel. 15 823 55 54

### 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-Mystek, 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, 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. Karłowicza 46B/1, 75-563 Koszalin, tel. 693 581 103, e-mail: [koszalin@polilko.pl](mailto:koszalin@polilko.pl), **Kraków:** ul. Pomorska 1, 30-039 Kraków, Salon Medyczny Life+, kontakt: Grażyna Włodarczyk, ul. Stachiewicza 17/102, 31-303 Kraków, tel. 502 338 436, e-mail: [krakow@polilko.pl](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: [slupsk@polilko.pl](mailto:slupsk@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 stomiąq 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**