

# KOLORY

Nr 2 (9) 2019  
Magazyn bezpłatny

ISSN 2544-5049

# życia

▼ Ubierz się w uśmiech!

**TERAPIA  
MODA?**

▼ **PRACA  
NA RENCIE  
I EMERYTURZE**

**SenSura®  
Mio Concave**  
Dla stomii na obszarach  
wypukłych

▼ **PRZEPISY NA  
WIOSENNE**

**zdrowe  
sałatki**

▼ **ZMIANY SKÓRNE  
OKOLICY  
OKOŁOSTOMIJNEJ**

Jak je rozpoznać  
i jak leczyć?

▼ **LEKI TEŻ MOGĄ  
ZASZKODZIĆ!**  
Wyjaśniamy, jak je  
przyjmować

# Spis treści

**3**  
ZMIANY SKÓRNE OKOLICY  
OKOŁOSTOMIJNEJ  
jak je rozpoznać i jak leczyć?

**5**  
STWORZONA SPECJALNIE  
DLA WYPUKŁOŚCI  
SenSura Mio Concave®

**8**  
Brava®  
PIERŚCIEŃ USZCZELNIAJĄCY  
W PASKACH XL  
jeszcze lepsze uszczelnienie!

**9**  
LEKI TEŻ MOGĄ  
ZASZKODZIĆ!  
wyjaśniamy, jak je przyjmować

**11**  
BOMBA WITAMINOWA!  
wiosenne sałatki

**13**  
KAWOWE  
fakty i mity

**15**  
ZACZYTAJ SIĘ NA WIOSNĘ!

**16**  
RENTA TO OSTATECZNOŚĆ!

**18**  
TAJEMNICE PRAWIDŁOWEGO  
ODDYCHANIA

**20**  
UBIERZ SWÓJ DZIEŃ  
KOLORAMI!

**22**  
ROZRYWKA  
krzyżówka / prenumerata



## Idealny czas na zmiany

**T**o prawda, że każda pora ma swój urok i każda jest dobra na to, aby cieszyć się życiem i jego kolorami. Jednak to właśnie wiosna i lato silnie sprzyjają pozytywnemu spojrzeniu na siebie i świat. Nawet mieszkając w dużym mieście widzimy siłę odradzającej się przyrody. Wystarczy otworzyć okno, by poczuć zapach nadchodzącej zmiany. W jasne, słoneczne i coraz dłuższe dni łatwiej skupić się na tym, co mamy i cieszyć się drobnymi rzeczami, małymi sukcesami i codziennymi przyjemnościami. Czyż słońce nie jest najlepszym budzikiem? Czyż pierwsze warzywa i owoce nie przyciągają nas do osiedlowych straganów i nie zachęcają do eksperymentów w kuchni? Czyż łyk porannej kawy nie smakuje lepiej w blasku wiosennego poranka? A propos kawy, koniecznie przeczytajcie tekst obalający mity i pokazujący fakty na temat tego czarnego napoju (strona 13), wypróbujcie też smaczne i zdrowe przepisy na kolorowe sałatki (strona 12).

Wiosna to czas zmian w naturze, która również nam daje więcej energii i motywacji do działania. Oczywiście trzeba się na „nowe” i „lepsze” otworzyć, dać szansę sobie i innym, którzy mogą nam pomóc. W tym numerze „Kolorów Życia” znajdziecie wiele inspirujących i motywujących porad. Okres wiosenny to idealny moment na przyjrzenie się naszej garderobie? W wywiadzie z Ewą Jurczak, specjalistką w dziedzinie psychologii mody i budowania indywidualnego stylu, zgodnego z osobowością, doradzamy jak dobrać kolory naszych ubrań, aby pozytywnie wpływały na nasz nastrój. To, co każdego dnia wkładamy na siebie, to nie tylko moda, ale także sposób na poprawę humoru i dodanie pozytywnej energii (strony 20–21). W wiosennym wydaniu magazynu, poza rzeczowymi poradami i nowościami dotyczącymi stomii i jej pielęgnacji, znajdziecie również tekst pokazujący jak ważne jest prawidłowe oddychanie i jak poprawić wydolność płuc (strony 18–19). Złap oddech i do dzieła! Wraz z całym zespołem przygotowującym dla Was magazyn „Kolory Życia”, życzę Wam, aby nadchodzące ciepłe miesiące przyniosły Wam dużo dobrych, inspirujących zmian, które w kolejnych porach roku przerodzą się w pozytywne postawy i życiowe sukcesy.

*Katarzyna Skubiszewska*

**REDAKTOR NACZELNA**

### TELEFONICZNE CENTRUM PACJENTA

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

[WWW.COLOPLAST.PL](http://WWW.COLOPLAST.PL)

#### Wydawca:

Coloplast Sp. z o.o.  
ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa  
tel. 800 300 300  
[www.coloplast.pl](http://www.coloplast.pl)

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

Zespół redaktorów zarządzających:  
Katarzyna Skubiszewska,  
Agnieszka Nestorowicz,  
Zuzanna Grodzicka;  
Zespół redaktorów merytorycznych:  
Ewa Jackowska,  
dr Karolina Radwan,  
Marta Wawryszuk,  
Patrycja Dobosz,  
Sylwia Rucka-Chmielewska  
Dorota Mamczak,  
Sandra Łazuga,  
Adela Bednarz,  
Katarzyna Nowak,  
Aleksandra Zalewska-Stankiewicz

#### Przygotowanie i produkcja:

Agencja Wydawnicza MUSQO  
ul. Boya-Zeleńskiego 11/16, 91-747 Łódź  
Redaktor prowadzący:  
Małgorzata Chmiel  
[www.musqo.pl](http://www.musqo.pl)

#### Numer oddano do druku:

6 maja 2019 roku

#### Zdjęcia:

Antoni Łoskot,  
Ewa Jackowska,  
Maryla Wargola,  
Magdalena Swojak,  
Sandra Łazuga;  
Depositphotos;  
Archiwum firm:  
Coloplast;  
Zdjęcie na okładce:  
katrinaelena / depositphotos

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

# Zmiany skórne okolicy okołostomijnej

## JAK JE ROZPOZNAĆ I JAK LECZYĆ?

Skóra pełni bardzo ważną rolę w organizmie człowieka. Jednym z jej najważniejszych zadań jest ochrona narządów wewnętrznych przed szkodliwymi czynnikami środowiska zewnętrznego. Dodatkowo, u pacjentów z wyłonią stomią skóra jest jednym z głównych elementów pozwalających prawidłowo zabezpieczyć przetokę.



**Ewa Jackowska**, pielęgniarka stomijna, oddział chirurgii, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

**B**ardzo ważne jest miejsce chirurgicznego wyłonięcia jelita, istotny jest kształt brzucha, napięcie mięśni, obecność blizn i innych ran. Jednak, aby dobrze przykleił się sprzęt stomijny skóra dookoła stomii musi być zdrowa. Warto dbać o to szczególnie miejsce na ciele stomika. Dbać, to znaczy zapobiegać jakimkolwiek powikłaniom skórny, tj. zaczerwienieniom, oparzeniom, nadżerkom, alergiom i rozrostowi ziarniny w miejscu wzrostu śluzówkowo-skórnego. Jeżeli mimo wszystko dojdzie do powstania niekorzystnych zmian skórnych,

należy je odpowiednio zdiagnozować i z zastosowaniem dostępnych środków pielęgnacyjnych, wyleczyć.

### ZIARNINA

Ziarnina (czyli nowo powstała tkanka łączna zawierająca bogatą sieć naczyń włosowatych, która wypełnia ubytek powstały po uszkodzeniu tkanki – przyp. red.) poprzez swoją wilgoć zmniejsza zdolność przylepności skóry i może powodować krwawienia. Zalecany postępowaniem w takim przypadku jest wizyta w poradni chirurgicznej lub poradni stomijnej. Doświadczona pielęgniarka

stomijna będzie pomocna w takim momencie życia niedoświadczonego stomika. Samodzielne, niewłaściwe postępowanie polegające na przypalaniu zmienionego miejsca dostępnymi preparatami, może spowodować oparzenia i w następstwie trudno gojące się rany.



Przykład ziarniny wokół stomii, fot. Ewa Jackowska

### ZACZERWIENIENIE

Zaczerwienienie skóry wokół stomii może być spowodowane zbyt

dużym otworem w przylepcu stomijnym, jak również podciekaniem treści jelitowej lub moczu pod pierścieni przylepca. W takim przypadku należy odpowiednio dopasowywać średnicę otworu do średnicy stomii. Pacjent powinien wiedzieć, że stomia może zwiększać swoją wielkość pod wpływem leków i koniecznych – w przypadku dalszego leczenia – metod diagnostycznych (kontrast). Błędem jest też postępowanie dążące do wyboru sprzętu stomijnego tylko z gotowym otworem, bez możliwości jego modyfikacji i samodzielnego docięcia. Zaczerwioną skórę należy dokładnie umyć, osuszyć, zastosować krem przeciwko odparzeniom, nadmiar wilgoci powinniśmy posypać pudrem, odczekać a następnie usunąć resztki. Na koniec trzeba nałożyć pastę uszczelniającą i przykleić worek.



Przykłady różnych zaczerwienień skóry wokół stomii, fot. Ewa Jackowska

### NADŻERKA

Nadżerki spowodowane są długotrwałym podciekaniem treści jelitowej. Są to uszkodzenia naskór-

ka przybierające wygląd pęknięć, ubytków skóry. Postępowanie w takim przypadku uzależnione jest od głębokości i wielkości uszkodzenia naskórka. W przypadku głębszych ubytków konieczne może być zastosowanie pod przylepiec specjalistycznych opatrunków. Jeśli zaś są to płytkie pęknięcia to wystarczające są: puder, pasta bezalkoholowa uszczelniająca i odpowiednio dopasowany sprzęt stomijny.



Przykłady nadżerek skóry wokół stomii, fot. Ewa Jackowska

### UCZULENIE – REAKCJA ALERGICZNA

Uczulenie na przylepiec lub środki pielęgnacyjne to nie tylko zmiany w kolorze skóry. Alergia może przybierać postać wysypki, drobnych krostek i prawie zawsze powoduje dyskomfort pacjenta. Nieprzyjemne odczucia to swędzenie, pieczenie, szczypanie. Należy wówczas pamiętać, że niektóre leki i preparaty wykorzystywane do diagnostyki (np. kontrast) mogą powodować zmiany w wyglądzie okolicy okołostomijnej. Taka zmiana po wyeliminowaniu środka drażniącego powinna stopniowo ustąpić.



Reakcja alergiczna, fot. Ewa Jackowska

### PODSUMOWANIE

Z każdą niepokojącą zmianą na skórze pod przylepcem worka stomijnego można sobie poradzić. Współcześnie istnieje cała gama produktów pielęgnacyjnych, które zapobiegają powikłaniom skórnym wokół stomii, ale także potrafią je doskonale wyleczyć.

## STWORZONA SPECJALNIE DLA WYPUKŁOŚCI

# SenSura® Mio Concave

W styczniu br. do sklepów medycznych trafił nowy sprzęt stomijny **SenSura Mio Concave**. Produkt bardzo długo wyczekiwany, ponieważ jako pierwszy jest przeznaczony dla pacjentów, którzy w okolicach stomii mają wypukłości lub przepukliny. To zupełnie nowy rodzaj sprzętu, który gwarantuje idealne dopasowanie bez powstawania zagięć i nierówności na przylepcu. Czegoś takiego po prostu jeszcze nie było!



**Adela Bednarz,**  
specjalista Telefonicznego  
Centrum Pacjenta

**D**o tej pory zarówno osoby ze stomią, jak i pielęgniarki miały do dyspozycji tylko sprzęt płaski, do stomii regularnej oraz sprzęt typu convex, do stomii wklęsłej. Niestety brakowało sprzętu, który zapewniłby bezpieczeństwo i komfort w przypadku wypukłości i przepuklin.

Po pierwszych kilku miesiącach dostępności **SenSura Mio Concave** postanowiliśmy podzielić się z Państwem opiniami użytkowników tego nowego produktu oraz pielęgniarek, które w swojej codziennej praktyce spotykają się z różnymi kształtami ciała pacjentów (one również bardzo potrzebowały tego typu sprzętu). Swoją opinią na temat prawidłowego doboru sprzętu stomijnego oraz spostrzeżeń dotyczących **SenSura Mio Concave** podzieliła się z nami **Maryla Wargola**, pielęgniarka stomijna z 35-letnim doświadczeniem, pracująca w Poradni Chirurgii Onkologicznej - Szpitalu Pomorskie Sp. z o.o. i w Szpitalu Morskim im. PCK w Gdyni.

### OPINIA SPECJALISTY

„Uważam, że prawidłowo dopasowany sprzęt, a przede wszystkim przylepiec odpowiedni do kształtu ciała, daje szansę na pełną akceptację życia ze stomią i powrót do życia rodzinnego, towarzyskiego oraz zawodowego. Natychmiastowa przyczepność i elastyczność oraz łatwość zdejmowania to podstawowe kryteria doboru sprzętu stomijnego. Myślę, że ze stomią można żyć normalnie i warto poświęcić jej trochę czasu, aby przyswoić jak najwięcej wiedzy i praktycznych umiejętności.

W wyborze sprzętu stomijnego kluczową rolę odgrywa kształt brzucha wokół stomii. Najnowszy sprzęt stomijny **SenSura Mio Concave** ma wysoką jakość, a jego innowacyjny wyprofilowany kształt ułatwia zakładanie płytki bez powstawania zagięć i fałd. Taki rodzaj sprzętu zabezpiecza stomię, ułatwia codzienną pielęgnację, a także chroni przed powstawaniem powikłań, czyli działa profilaktycznie.

**SenSura Mio Concave** jest zaprojektowany specjalnie dla osób z wypukłym kształtem ciała wokół stomii, utrzymuje szczelne dopasowanie. Jest prosty w użyciu, łatwo się go aplikuje na skórę. Do tej pory do zaopatrzenia takich stomii używałam sprzętu z płaskim przylepcem i wielu akcesoriów. Niestety nie zawsze przynosiło

to oczekiwany rezultat, często pacjenci skarżyli się na podciekanie, odklejanie.

Używając sprzętu typu **SenSura Mio Concave** pacjenci odczuwają pełną swobodę w poruszaniu się, a to jest możliwe dzięki elastycznej płytce, która podąża za ruchem ciała. Jakość życia ze stomią umiejscowioną na wypukłości poprawiła się dzięki sprzętowi Concave, który szczelnie dopasowuje się do ciała i dzięki temu zapobiega podciekaniu.

Mam komfort posiadania i pogłębiania wiedzy stomijnej, przekazywania jej i dzielenia się nią z pacjentami. Jestem przekonana, że ze stomią można funkcjonować normalnie. Jeśli ktoś jest pozytywnie nastawiony, podejmuje z nami współpracę, to wszystko przebiega znacznie sprawniej. Często wymieniam się z pacjentami wiedzą, oni dzielą się ze mną swoim doświadczeniem, dużo od siebie uczymy i czerpiemy praktyczne porady”.

To, o czym wspomina Pani Maryla zauważają też sami pacjenci. Dotychczas nie było odpowiedniego rozwiązania dedykowanego typowo dla pacjentów z przepukliną lub wypukłościami na brzuchu. Pacjenci musieli radzić sobie, korzystając ze sprzętu płaskiego, co stanowiło często duże wyzwanie. Obecnie sprzęt stomijny **SenSura Mio Concave** ma kilka unikalnych cech, dzięki którym idealnie spełnia swoje zadanie.

Już na pierwszy rzut oka widać zupełnie nowy kształt płytki stomijnej, przypominający gwiazdę, a jej ramiona bez problemu obejmują zaokrągloną wypukłość i dobrze się jej trzymają. Kształt oraz delikatne wyprofilowanie płytki, umożliwiają łatwe przyklejenie przylepca nawet na wypukłość wielkości piłki. Płytką jest idealnie dopasowana, gładko przylega do ciała, bez zagięć i nierówności.

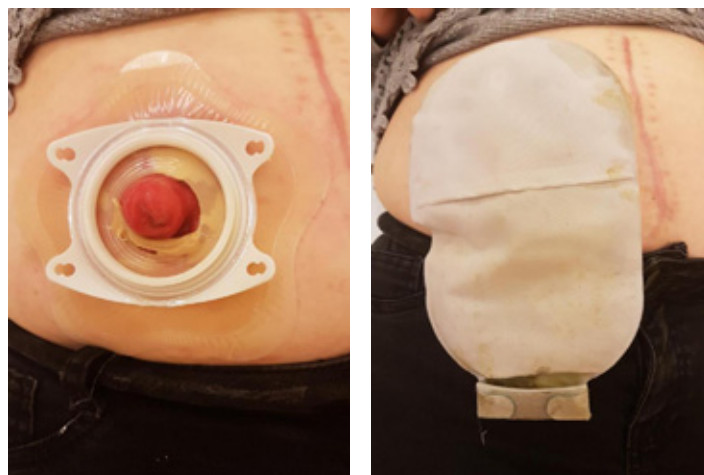


Przykładowe zastosowanie sprzętu SenSura Mio Concave – pacjent 1, fot. Maryla Wargola

### DOŚWIADCZENIA PACJENTÓW

Nasza pacjentka, Pani Irena, która od marca użytkuje nowy sprzęt podkreśla właśnie wspomnianą powyżej cechę: „Przylepiec nie jest już okrągły, tak jak w sprzęcie, którego używałam wcześniej. Dzięki temu, lepiej dopasowuje się do nietypowego kształtu ciała. Umożliwia to dłuższe użytkowanie woreczków i przede wszystkim zwiększa komfort i poczucie bezpieczeństwa”.

Podobne zdanie ma Pan Andrzej, który pomimo znacznej przepukliny okołostomijnej do tej pory był zmuszony korzystać ze sprzętu z płytką płaską: „Poprzednie woreczki musiałem z każdej strony obklejać plastrem, było dużo zagięć, a płytka i tak nie chciała się trzymać. Po paru godzinach wszystko podciekało i odklejało się. Obecnie płytka jest dopasowana, nie ma nierówności i trzyma się nawet 3–4 dni. Zupełnie nie ma porównania! Inny komfort użytkowania”. Poza wyjątkowym kształtem, płytka stomijna ma wbudowany pierścień stabilizujący, który jest odpowiedzialny za unieruchomienie stomii, a tym samym dobre utrzymanie sprzętu nawet podczas ruchów ciała, gdy stomia może zmieniać swoje położenie. Dodatkowo w środkowej i zewnętrznej części przylepca znajdują się tzw. strefy dopasowania, dzięki którym sprzęt stomijny podąża za każdym ruchem, zarówno ciała, jak i przemieszczającej się przepukliny lub wypukłości. Uwagę na to zwrócił Pan Ryszard: „Mam przepuklinę sporych rozmiarów, w pozycji stojącej ledwo jestem w stanie objąć ją dłonią, jednak gdy się położę, staje się niewidoczna. Obawiałem się, że **SenSura Mio Concave** ze względu na swój kształt, odklei się gdy będę leżał. Obawy były niepotrzebne, niezależnie od pozycji sprzęt trzyma się dobrze. Czuje się zdecydowanie pewniej”.



Przykładowe zastosowanie sprzętu SenSura Mio Concave – pacjent 2, fot. Maryla Wargola

### FACHOWYM OKIEM

Swoimi doświadczeniami ze sprzętem **SenSura Mio Concave** podzieliła się z nami również Magdalena Swojak, pielęgniarka stomijna. „Pracuję w Wielospecjalistycznym Szpitalu Miejskim im. Strusia w Poznaniu, przy ul. Kurlandzkiej, w Poradni Proktologicznej i na co dzień mam częsty kontakt z pacjentami z tzw. długim stażem stomijnym. Największym problemem wśród tych pacjentów są głównie przepukliny okołostomijne i wypukłości, dlatego kiedy po raz pierwszy zobaczyłam nowy sprzęt SenSura Mio Concave, wiedziałam, że będzie to dla nich bardzo dobre rozwiązanie. Obecnie wykorzystywany sprzęt nie do końca spełnia oczekiwania pacjentów. Częste odklejanie, podciekanie, brak uczucia bezpieczeństwa, strach przed wyjściem z domu czy kontakt z innymi ludźmi to największe obawy chorych. Teraz jednak pacjenci otrzymują do rąk najnowszy sprzęt, który odpowiada na ich potrzeby oraz daje im poczucie bezpieczeństwa”.

Pani Magdalena opowiedziała nam historię swoich dwóch pacjentów, u których sprzęt **SenSura Mio Concave** okazał się rozwiązaniem problemów. „Pan Andrzej, lat 56, stomik od 2 lat, brak możliwości korekty stomii, duża przepuklina okołostomijna. Stosował SenSura, system dwuczęściowy, płytkę 60, dodatkowo pasek mocujący i pastę uszczelniającą. Częste podciekanie pod płytkę powodowało, że sprzęt trzymał się ok. 2 dni. Zaproponowałam pacjentowi najnowsze rozwiązanie – **SenSura Mio Concave**, płytkę 70, pasek mocujący. Brzegi płytki zabezpieczyłam pierścieniami uszczelniającymi. Concave trzymał się 4 dni, a pan Andrzej był ze zmiany bardzo zadowolony. Przy okazji kolejnej wizyty powiedział z uśmiechem, że „teraz może wychodzić z domu i cieszyć się życiem”.



Przykładowe zastosowanie sprzętu SenSura Mio Concave – pacjent 1  
fot. Magdalena Swojak

Drugi przypadek to Pani Teresa, lat 80 – od 5 lat żyje ze stomią i boryka się w związku z nią z licznymi problemami. Wyzwaniem są również choroby współistniejące – choroba wieńcowa, cukrzyca oraz otyłość, która powoduje duże nierówności na brzuchu oraz wypadającą pętlę jelitową. Pacjentka stosowała sprzęt jednoczęściowy, rozmiar 70. Dodatkowo zabezpieczała brzegi worka pierścieniami uszczelniającymi. Niestety, takie warunki powodowały, że sprzęt trzymał się zaledwie 1 dzień.

Pacjentce zaproponowałam zmianę worków na **SenSura Mio Concave** dwuczęściowy, o rozmiarze płytki 70. Zmiana była znacząca, a sprzęt trzymał się 3 dni. Dodatkowo, zastosowałam pastę stomijną Brava i pierścienie uszczelniające, ponieważ wypadająca pętla powoduje duże obciążenie dla worka. Nowy sprzęt dał Pani Teresie większe poczucie bezpieczeństwa.

To tylko dwa przykłady zastosowania **SenSura Mio Concave**, jednak pozostali pacjenci, którym zaprezentowałam nowy sprzęt również ocenili go bardzo pozytywnie”.

### W większości przypadków pacjenci zwracali uwagę na to, że nowy przyklepiec:

- ✔ daje uczucie komfortu i bezpieczeństwa
- ✔ powoduje dokładne dopasowanie płytki do wypukłości brzusznych
- ✔ oferuje różnorodność rozmiarów pasujących do małych i dużych przepuklin
- ✔ niweluje podrażnienia wokół stomii
- ✔ ma elastyczne brzegi, dzięki czemu nie odkleja się nawet przy znacznej aktywności pacjenta.

Jak pokazują wybrane przykłady, nowy sprzęt **SenSura Mio Concave** sprawdza się idealnie i stanowi rozwiązanie problemów dla wielu pacjentów, u których pojawiły się przepukliny lub wypukłości. Dzięki wprowadzeniu do swojego asortymentu produktów z rodziny Concave, Coloplast posiada obecnie produkty odpowiednie dla zaopatrzenia każdego rodzaju stomii.



# Brava®

## pierścień uszczelniający w paskach XL

### JESZCZE LEPSZE USZCZELNIENIE!

Od 1 stycznia br. na rynku asortymentu stomijnego dostępna jest nowość z linii Brava – pierścień uszczelniający w paskach XL.



**Katarzyna Nowak,**  
specjalista Telefonicznego  
Centrum Pacjenta

Znany już wcześniej części z Państwa produkt, klasyczny pierścień uszczelniający w paskach (nr katalogowy: 120700), został powiększony. Dzięki temu jeszcze mocniej wzmacnia krawędzie przyklepa worka stomijnego, zwiększa powierzchnię przylegania i tym samym zapewnia mu wzmocnioną przyczepność do skóry wokół stomii.

Dzięki zastosowaniu takiego rozwiązania praktycznie całkowicie wyeliminowano odklejanie się krawędzi przyklepa i ich rolowanie. Produkt został opracowany w oparciu o Technologię BodyFit, która zapewnia dopasowanie środka uszczelniającego do indywidualnych kształtów ciała. **Brava® Pierścień uszczelniający w paskach XL** został wykonany z miękkiego, hydrokoloidowego materiału, który cechuje się wysoką elastycznością. W praktyce umożliwia to swobodę ruchów ciała bez obawy, że dojdzie do odklejenia się worka i podciekania treści stomijnej.

Kolejną zaletą tego produktu jest absorbowanie wilgoci ze skóry, co znajduje zastosowanie nie tylko podczas uprawiania sportu, ale również w trakcie codziennych aktywności domowych. Produkt ten cieszy się już dużą popularnością wśród osób ze stomią z nieco większą średnicą stomii lub w przypadku występowania wypukłości okołostomijnych na skórze. Pierścień ten może stanowić też dodatkowe uszczelnienie w przypadku stosowania nowego sprzętu SenSura Mio Concave – dla stomii umiejscowionej na obszarze wypukłym.

### INSTRUKCJA UŻYCIA



fot. Coloplast

**Przygotowanie:** po wyjęciu z opakowania, przed naklejeniem pierścienia w pasku należy zdjąć jeden z papierów ochronnych



fot. Coloplast

**Aplikacja:** pierścień zaleca się naklejać w ten sposób, aby zakrywał fragment przyklepa sprzętu stomijnego. Po umieszczeniu pierścienia w wybranym miejscu, zdejmujemy pozostały papier i wygładzamy na skórze. Pierścieniem można okleić cały obwód przyklepa lub tylko miejsca najbardziej narażone na podciekanie.



fot. Coloplast

**Wygładzenie:** dla uzyskania jak najlepszej ochrony i przylegania należy wygładzić pierścień na całej powierzchni, delikatnie go dociskając.

**Uwaga!** Pierścień jest jednorazowego użytku. Zdejmujemy go wraz z przyklepcem/płytką stomijną. W razie potrzeby przy zdejmowaniu można wspomóc się środkiem do usuwania przyklepa Brava.



# Leki też mogą zaszkodzić!



– Nie wolno podawać leków i suplementów diety bezpośrednio do stomii bez konsultacji z lekarzem – przestrzega dr n. med. **Karolina Radwan**, specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog z Warszawy.

Rozmawiała  
**Aleksandra  
Zalewska-Stankiewicz**

## Operacja wyłonienia stomii może mieć wpływ na to, w jaki sposób organizm trawi i wchłania leki. O czym pacjent powinien pamiętać, przyjmując leki?

Po wyłonieniu stomii zmienia się długość jelita, a co z tym związane, powierzchnia wchłaniania ze światła przewodu pokarmowego. W zależności od rodzaju stomii – ileostomia, kolostomia – oraz czasu, jaki minął od operacji, zasady żywienia i przyjmowania leków nieco się różnią.

W okresie bezpośrednio po wyłonieniu stomii i usunięciu fragmentu jelita cienkiego lub grubego zazwyczaj motoryka jelita jest przyspieszona, a czas trawienia jelitowego skrócony, stąd tendencja do luźniejszych stolców, a niekiedy biegunek. Może to wiązać się również z nieco upośledzonym wchłanianiem wody i leków ze światła przewodu pokarmowego.

W zależności od rodzaju przyjmowanych leków w tym wczesnym okresie pooperacyjnym należy szczególnie dokładnie zwracać uwagę na dawkowanie i skuteczność działania leków. Dotyczy to zwłaszcza leków, w przypadku których wahania ich stężenia we krwi mogą prowadzić do poważnych konsekwencji, np. leków przeciwkrzepliwych. W przypadku tych ostatnich należy częściej badać wskaźniki świadczące o ich skuteczności, np. INR (jeden z elementów badania krzepliwości krwi). Najlepiej dawkowanie leków zawsze konsultować z lekarzem nadzorującym leczenie choroby, z powodu której określone leczenie zostało zaordynowane, np. z kardiologiem.

Należy również zwrócić uwagę na rodzaj stomii oraz miejsce wchłaniania lub działania określonych leków. W przypadku ileostomii czyli stomii wyłonionej na jelicie cienkim (najczęściej po operacji usunięcia jelita grubego), stosowanie leków działających przede wszystkim w okrężnicy staje się bezzasadne (np. mesalazyna).

Reasumując, po operacjach z wyłonieniem stomii należy za-

wsze przedyskutować i zweryfikować ze swoimi lekarzami prowadzącymi dotychczas stosowane leczenie z powodu innych chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy choroby serca. Może bowiem zajść potrzeba modyfikacji dawek tych leków lub zastąpienie dotychczas stosowanych preparatów innymi.

## Ale pewnie wraz z upływem czasu organizm coraz lepiej toleruje leki?

Tak, z czasem jelito adaptuje się do nowych warunków po wyłonieniu stomii i zazwyczaj pasaż jelitowy ulega spowolnieniu a wchłanianie z przewodu pokarmowego ulega poprawie. Wówczas problem z przyjmowaniem i wchłanianiem leków z przewodu pokarmowego staje się coraz mniejszy, a niekiedy zupełnie przestaje istnieć.

## Czy leki powinny być podawane w całości czy raczej rozdrobnione?

Przede wszystkim każdorazowo trzeba przestrzegać dawkowania leków. W przypadku większości leków w postaci tabletek nie ma większego znaczenia, czy zostaną przyjęte w formie stałej czy rozdrobnionej. Jeśli producent leku dopuszcza rozkruszenie tabletki i np. rozpuszczenie w wodzie, również nie będzie to błędem. Większość tabletek ulega jednak i tak rozpuszczeniu i rozdrobnieniu w żołądku. Niektórych leków wręcz nie wolno rozdrabniać ani rozkruszać, jak również otwierać kapsułek i wysypywać ich zawartości!

Warto pamiętać, że bez konsultacji z lekarzem prowadzącym nie wolno podawać sobie żadnych leków, czopków ani suplementów bezpośrednio do stomii! Stomia czyli tzw. „sztuczny odbył”, mimo podobnej nazwy różni się bardzo istotnie od naturalnego odbytu i odbytnicy. Wchłanianie i działanie leków w związku z tym też jest odmienne!

**Czym pacjent powinien popijać leki? Co można pić i jeść przy lekach, a jakich napojów i pokarmów wówczas unikać?**

Leki należy popijać najlepiej wodą niegazowaną. Należy unikać do tego celu soków owocowych, herbaty czy kawy. Szczególnie niewskazany jest sok grejpfrutowy! Może on powodować bardzo istotne niekorzystne zmiany w działaniu leków, a wręcz powodować poważne skutki uboczne. Nie powinno się również raczej popijać leków mlekiem. Niektóre preparaty mogą z nim wchodzić w interakcje. W wyniku tych reakcji może dochodzić do wytrącania się różnych szkodliwych substancji, jak również do przebarwień w obrębie zębów.

Użytki, takie jak kawa i herbata również mogą przyspieszać perystaltykę jelit, co u osób ze stomią jest szczególnie niewskazane. Niewskazane są również napoje gazowane, które dodatkowo mogą być powodem nieprzyjemnych objawów, jak wzdęcia jelit.

**Czy przyjmowanie leków przeciwbólowych na własną rękę jest ryzykowne?**

Tak, po wyłonieniu stomii należy być szczególnie ostrożnym przy stosowaniu leków przeciwbólowych. Z uwagi na krótk-

sze jelito po operacji, wchłanianie i metabolizm tych leków może się zmieniać, a co z tym związane może zwiększać się ryzyko działań niepożądanych. Zawsze należy przedyskutować tę kwestię indywidualnie ze swoim lekarzem. Zwykle leki przeciwbólowe przyjmowane doraźnie, sporadycznie i w wyjątkowych sytuacjach nie powinny grozić poważnymi konsekwencjami.

**A co z przyjmowaniem suplementów diety, stosowaniem „zioł”?**

Stosowanie suplementów diety oraz innych preparatów, w tym ziołowych, powinno być skonsultowane z lekarzem. Niektóre zioła mogą zaburzać pracę jelit i nasilać dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. W sytuacjach zaparć mogących występować nawet u pacjentów ze stomią (choć dużo rzadziej niż luźne wypróżnienia) należy bardzo ostrożnie postępować ze środkami o działaniu przeczyszczającym. Natomiast środki przeciwbiegunkowe po usunięciu jelit zwykle działają dużo słabiej. Nie jest wskazane zwiększanie dawek tych leków bez konsultacji z lekarzem.

**Czynimy życie łatwiejszym**

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



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

**Program Coloplast Care zapewnia:**

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



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



**NOWOŚĆ**  
Sprzęt dla dzieci  
dostępny już  
wkrótce

**Dla małych wojowników**

**SenSura® Mio Baby  
oraz SenSura® Mio Kids**

SenSura Mio Baby – specjalne rozwiązanie stomijne dla wcześniaków\* i noworodków

SenSura Mio Kids – specjalne rozwiązanie stomijne dla małych dzieci od 6 miesiąca życia do 4 roku życia

\* od 30 tygodnia ciąży do 6 miesiąca życia

**SenSura® Mio**

## BOMBA WITAMINOWA!

# Wiosenne sałatki

Dobrze wiesz, że jedzenie warzyw wpływa korzystnie na Twoje zdrowie, ale nie potrafisz przekonać się do modyfikacji diety? Dodatkowo wydaje Ci się, że przygotowanie sałatek jest czasochłonne, a dania roślinne mało sycące? Wiele osób tak sądzi, ale prawda wygląda zupełnie inaczej.



**Sandra Łazuga**, specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta, dietetyk

**A**by zmotywować Cię do zmiany diety i jedzenia większej ilości warzyw postawiliśmy podać trochę faktów dotyczących wartości odżywczych sałatek i tym samym udowodnić, że dobra sałatka nie tylko jest zdrowa, ale również pyszna i sycąca! Co więcej poprawia wydolność naszego organizmu, ponieważ dostarcza nam cennych składników. I chociaż wiele osób kojarzy sałatki z posiłkami dietetycznymi i niskotłuszczowymi, to właśnie one dostarczają nam niezwykle potrzebnych witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, tj. A, D, E, K. Zaskoczeni? Rozłóżmy więc sałatki na czynniki pierwsze!

## WITAMINA A

To ważny składnik naszej diety, który swoje źródła ma zarówno w produktach zwierzęcych (np. retinol), jak i roślinnych (np. beta-karoten). Odpowiada za prawidłowy przebieg procesu widzenia, ma wpływ na prawidłowy stan komórek nerwowych oraz skóry i błon śluzowych, warunkuje prawidłową budowę czerwonych krwinek. Razem z witaminą C i E ma działanie przeciwutleniające, czyli zmniejsza ryzyko powstawania nowotworów. Retinol zabezpiecza nasze DNA, dzięki czemu chroni nas przed nowotworami jelita grubego, prostaty, piersi i płuc. Produkty o dużej zawartości witaminy A to: tran, masło, ser żółty, żółtko jaja, tuńczyk, marchew, szpinak, jarmuż, natka pietruszki, morele suszone, owoce i warzywa w kolorze czerwonym, pomarańczowym i żółtym.

## WITAMINA D

Tylko 10% witaminy D dostarczamy z dietą, spożywając produkty odzwierzęce, takie jak: tłuste ryby (węgorz,

makrela, łosoś), żółtko jaja, sery, reszta powstaje w skórze wystawionej na działanie słońca. Warto jednak pamiętać, jak bardzo jest nam potrzebny ten związek chemiczny. Jest on między innymi niezbędny do prawidłowej budowy kości i zębów, co jest niezwykle istotne w okresie menopauzy u kobiet. Wspomaga wchłanianie składników mineralnych w jelicie cienkim. Wskazuje się również, że witamina D może być czynnikiem zmniejszającym ryzyko wystąpienia depresji.

## WITAMINA E

Związek ten to znany przeciwutleniacz. Chroni inne cenne składniki odżywcze (np. wit. A, kwasy tłuszczowe) przed niekorzystnymi zmianami (utlenianiem), a także chroni nas przed szkodliwymi produktami przemian metabolicznych, które mogą sprzyjać nowotworom. Pozytywnie wpływa również na składniki krwi, układ nerwowy, DNA. Poprawia pracę mięśni oraz jakość męskiego nasienia. Znajdziemy ją w następujących produktach: oleje roślinne (słonecznikowy, lniany, oliwa z oliwek), orzechy oraz pestki, pietruszka, papryka, otręby i zarodki pszenne.

## WITAMINA K

Niedobory tej witaminy są rzadkie, a zawdzięczamy to bakteriom, które bytują w naszych jelitach. Musimy natomiast wiedzieć, ile dobrego zyskujemy, gdy pojawia się ona również w naszej diecie. Ten cenny składnik odpowiada głównie za krzepliwość krwi oraz prawidłowy stan kości, jednak ma również działanie przeciwnowotworowe (dba o nasze DNA). Ponadto działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo, pomaga zwalczać bakterie i grzyby. Występuje głównie w zielonych warzywach: wszelkiego rodzaju sałatach (rukola, roszponka, jarmuż), brokule, fasolce szparagowej, szczypiorku, natkach; w olejach roślinnych, owocach, rybach i produktach mlecznych.

PRZEPISY NA SAŁATKI BOGATE W WITAMINY A, D, E, K – PROPOZYCJA NA KOLOROWY, WIOSENNY POSILEK!



fot. Sandra Łazuga

**Dobra rada:**  
Rezygnuj z ciężkich dipów majonezowych lub śmietanowych na rzecz sosów na bazie roślinnych olejów z dodatkiem ulubionych ziół (świeżych lub suszonych).

### TUŃCZYK NA ZIELONO

**Składniki:** Mix sałat, papryka czerwona, tuńczyk w sosie własnym, ser „feta” półtłusty, kukurydza konserwowa. Sos: 1 łyżka soku z cytryny, 50 g gęstego jogurtu naturalnego, 30 ml oliwy z oliwek, 1 żółtko ugotowane na twardo, 1 łyżka miodu, sól, pieprz. Wszystkie składniki umyć, pokroić i ułożyć na półmisku. Żółtko utrzeć z sokiem z cytryny, miodem, solą i pieprzem. Dodać oliwę i jogurt i dokładnie wymieszać. Zalać sałatkę sosem.



fot. Sandra Łazuga

**Dobra rada:**  
Wybierając w sklepie olej roślinny zwracaj uwagę na etykietę. Dobrej jakości olej powinien być z pierwszego tłoczenia, nierafinowany; natomiast oliwa z oliwek zawsze „extra virgin”. Oleje przechowuj szczelnie zamknięte i w zaciemnionym miejscu.

### WĘDZONE I ZDROWE

**Składniki:** rosłonka, wędzona ryba (makrela, dorsz, łosoś, karmazyn), jaja na twardo, ogórki konserwowe lub kiszone, natka pietruszki. Sos: olej słonecznikowy (lub lniany), 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 łyżka musztardy miodowej, pieprz mielony. Na roszonce układamy kawałki ryby, pokrojone jaja i ogórki. Posypujemy natką pietruszki. Składniki sosu mieszamy w zamkniętym słoiku a następnie polewamy sałatkę.



fot. Sandra Łazuga

**Dobra rada:**  
Świetnym wyborem jest mieszanka występująca pod nazwą „sól ziołowa”. Występuje w niej związek potasu i jodu, a nie jak w zwykłej soli chloru i sodu. Jak wiadomo, sód może podnosić ciśnienie krwi, potas natomiast korzystnie wpływa na układ krwionośny.

### SZPINAK NA CHRUPIĄCO

**Składniki:** szpinak świeży, pomidory suszone, 100 g pestek słonecznika i dyni, 2 ząbki czosnku wyciśniętego przez praskę, ogórek zielony. Sos: oliwa z oliwek, ulubione zioła, sól ziołowa. Pestki należy uprażyć na patelni bez tłuszczu, ogórka i pomidory suszone pokroić, wymieszać wszystko ze szpinakiem. Zalać sosem bezpośrednio przed spożyciem.



fot. Sandra Łazuga

### ŚRÓDZIEMNOMORSKA

**Składniki:** mix sałat z rukolą, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, oliwki (czarne lub zielone; konserwowe), czerwona cebula, papryka czerwona, kukurydza, ser „feta” lub kulki mozzarella. Sos: 10 ml octu balsamicznego, 2 ząbki czosnku wyciśniętego przez praskę, 10 ml oliwy z oliwek, 1 łyżka miodu, 1 łyżka musztardy. Wszystkie składniki umyć, pokroić i wymieszać w dużej misce. Składniki sosu połączyć w słoiczku i zalać sałatkę, dokładnie wymieszać.



fot. Sandra Łazuga

### SAŁATKA TYPU CAPRESE Z AWOKADO

**Składniki:** 1 kula mozzarelli, dojrzałe awokado, garść liści bazylii lub młodego szpinaku, 2 duże pomidory, szczypiorek. Sos: oliwa z oliwek, bazyliia suszona, pieprz, sól ziołowa. Mozzarellę, awokado i pomidory pokroić w plastry i układać naprzemiennie na płaskim talerzu. Posypać listkami bazylii i szczypiorkiem. Posolić i popieprzyć, polać oliwą według uznania.



# Kawowe fakty i mity

Kawa to jeden z najbardziej popularnych napojów. Towarzyszy nam podczas śniadania, spotkań ze znajomymi, daje nam energię na cały dzień i ogrzewa nas swoim ciepłem w zimowe wieczory. Ale czy pomimo jej popularności i powszechnej aprobaty wiemy o niej coś więcej poza tym, co przeczytamy na etykiecie? Jakie są jej dobre strony i jakie ciemne cechy ukrywa w otchłani swojej czarnej barwy? Zapraszamy w krótką podróż po świecie kawy!



**Marta Wawryszuk,**  
specjalista Telefonicznego  
Centrum Pacjenta,  
fizjoterapeuta

## KAWOWE HISTORIE I LEGENDY

Wokół odkrycia kawy krąży wiele legend. Najśłynniejsza z nich pochodzi z XI wieku z Etopii i opowiada o pasterzu zwanym Kaldim, zamieszkującym region Kaffa, który obserwując swoje kozy zauważył dziwne zachowanie jednej z nich. Była niezwykle pobudzona i energiczna, a posiłała się blisko krzaka z czerwonymi owocami. Pasterz zaintrygowany owym faktem sam zaczął próbować owoców krzewu. Gdy zorientował się, jak intensywne działanie wywołuje dziwny, czerwony owoc postanowił podzielić się odkryciem ze swoim plemieniem.

Największe zainteresowanie kawa wzbudziła wśród Persów, gdy została przywieziona do Arabii Saudyjskiej. Do Europy dotarła w XVI wieku, za pośrednictwem angielskich i duńskich żeglarzy i wzbudziła zainteresowanie burżuazji, gdy zaczęła się pojawiać podczas biznesowych spotkań. W Polsce kawa pojawiła się w XVII wieku za pośrednictwem Turków, a pierwsza kawiarnia powstała w Gdańsku, jako „kafehaus”. Po zwycięstwie pod Wiedniem w 1683 r. Turcy pozostawili po sobie 500 worków kawy, które wykorzystał Polak Jerzy Franciszek Kulczycki i otworzył pierwszą kawiarnię w Austrii. Spopularyzował także zwyczaj dodawania mleka i cukru. Kawa była lubiana przez Jana III Sobieskiego oraz Bogdana Chmielnickiego, chociaż ogólnie uważana była za niesmaczną i szkodliwą. Pod koniec XVIII wieku mocna kawa „po polsku” była pita z tłustą śmietanką, a słabą kawę nazywano „niemiecką”

lub „ślaską”. Czarna kawa była pita podczas postu jako element pokuty i umartwiania się. Stopniowo stawała się codziennością, jednak w czasach PRL-u krucho było z jej dostępnością i wtedy to stała się towarem przetargowym. Wróciła jako napój ogólnodostępny wraz z wejściem wolnego rynku.

## KAWA I JEJ ODMIANY

Kawa jest jedną z najbardziej wymagających roślin, gdyż potrzebuje określonych warunków klimatycznych, stałej uwagi a jej uprawa nie podlega automatyzacji. Aż 1/3 światowej produkcji kawy przypada na Brazylię, następne miejsca zajmują Wietnam, Kolumbia i Indonezja. Światowa produkcja kawy wynosi 150 milionów worków rocznie. Po drugiej wojnie światowej picie kawy stało się symbolem zamożności i to przekonanie trwa do dziś.

Istnieją dwa podstawowe gatunki kawy, które różnią się sposobem uprawiania, aromatem, charakterem i smakiem. Pierwszym jest Arabica, która stanowi 70% światowej produkcji. Jest bardzo trudna w uprawie, wymaga klimatu subtropikalnego lub równikowego. Ziarna są podługne i zielonkawe, a po wypaleniu kawa jest aromatyczna i łagodna, czasem ma czekoladowy lub korzenny posmak. Ma niską zawartość kofeiny – od 1 do 1,7% i jest mniej odporna na choroby. Uprawiana jest głównie w Brazylii, Indiach, Afryce, na Jawie i Sumatrze. Drugim gatunkiem jest Robusta, odkryta nieco później. Uważana jest za bardziej odporny gatunek, jest mniej podatna na choroby, może być uprawiana na niższych wysokościach i w gorszych warunkach. Może zawierać od 2 do 4% kofeiny, ma bardziej ostry i gorzki smak. Uprawiana jest w Afryce i Wietnamie. Bardzo rzadko spotykanym gatunkiem jest Liberyka – jej produkcja nie przekracza 1%. Ziarna tej odmiany są dwukrotnie więk-

sze niż Arabiki, ale rośnie nierównomiernie, często jej jagody są dojrzałe po jednej stronie i niedojrzałe po drugiej.

## NA ZDROWIE?

Zaleca się spożycie kawy w ilości do 3 filiżanek dziennie, co może pozytywnie wpłynąć na organizm człowieka, przy zachowaniu zdrowego stylu życia. Przy spożyciu około 9 filiżanek na dobę ten słynny napój staje się trucizną, a spożycie w ciągu doby 80 filiżanek (10 g kofeiny) może spowodować śmierć. Podczas badania EPIC (Europejskie badania prospektywne w zakresie raka i odżywiania się) wykazano, że kawa zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, wpływa pozytywnie na pamięć, zmniejsza częstość występowania arytmii serca oraz zachorowalność na raka prostaty, wątroby, nerek i jelita grubego. Kawa zawiera w sobie bioflawonoidy (przeciwutleniacze), które chronią organizm przed działaniem wolnych rodników oraz kwas chlorogenowy, który jest silnym przeciwutleniaczem i wykazuje działanie przeciwgrzybicze, antywirusowe oraz antybakteryjne. Udowodniono, że odpowiednie spożycie kawy zwiększa pamięć i koncentrację, zapobiega zachorowaniu na chorobę Parkinsona oraz wpływa pozy-



## Czy wiesz, że...

- ☕ Kawa rozpuszczalna została wynaleziona przez Japończyka, dr. Sartori Kato w 1901 r., a w 1938 r. jej sprzedaż rozpoczęła firma Nestlé
- ☕ Najdroższa kawa na świecie to luwak – cena 1 filiżanki dochodzi do 100 zł. Wydobywana jest z odchodów łaskuna muzanga, który zjada najlepsze owoce kawowca, lekko trawi je w żołądku, a to powoduje utratę gorzkiego smaku i lepszy aromat
- ☕ Kawa nie jest moczopędna – jej wpływ na bilans płynów ustrojowych jest dokładnie taki sam, jak wpływ wody
- ☕ Wyciąg z ziaren kawowca jest taki sam pod względem chemicznym jak w przypadku teiny (herbata), mateiny (yerba mate) i guaraniny (guarana). Mają one jednak inny wpływ na organizm
- ☕ Filiżanka czarnej kawy bez cukru i mleka pomaga spalić więcej kalorii podczas treningu oraz zwiększa wytrzymałość
- ☕ Kofeina stymuluje wzrost włosów, obniża ryzyko rozwoju marskości wątroby i zapobiega zaburzeniom erekcji

## MASZ PYTANIA DOTYCZĄCE DIETY DLA OSÓB ZE STOMIĄ? ZADZWOŃ!



Telefoniczne Centrum Pacjenta  
**UWAGA! NOWY NUMER**

 **800 300 300**

Telefoniczne Centrum Pacjenta  
czynne jest w godzinach **8.00–18.00**  
od poniedziałku do piątku.

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

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

tywnie na odchudzanie. **Uwaga!** Bardzo ważne jest, aby wybierać kawę mocniej paloną, gdyż im dłuższy jest proces palenia ziaren (działanie wysokiej temperatury), tym mniejsza zawartość kofeiny. Należy unikać substytutów kawy, wyciągów z kawy oraz zielonej kawy. Według najnowszych badań kawa bogatsza w kofeinę (mniej zdrowa) to ta krótko palona i przygotowana w ekspresie przelewowym. Zdrowszą wersją kawy (z mniejszą ilością kofeiny) jest kawa mocniej palona, grubo mielona i przygotowana w ekspresie ciśnieniowym.

Jakie są więc negatywne skutki spożycia kawy? Uważa się, że może wpływać na zwiększenie poziomu cholesterolu we krwi, powodować uzależnienie fizyczne, a spożywana w większych ilościach także bezsenność, lęk i niepokój psychiczny (tzw. „zdenerwowanie kofeinowe”). Ponadto, kawa zwiększa efekt działania środków przeciwbólowych, co bywa niebezpieczne. Z tych powodów należy kierować się przede wszystkim rozsądkiem, gdyż kawa stosowana w zalecanych ilościach ma pozytywne działanie na nasz organizm, a jej smak i aromat sprawiają wiele przyjemności. Smacznego!

# Zaczytaj się na wiosnę!



**Dorota Mamczak**, specjalista  
Telefonicznego Centrum  
Pacjenta, dietetyk



**Valter Longo**  
„DIETA DŁUGOWIECZNOŚCI”  
wydawca: Bukowy Las

Publikacjami cieszącymi się ostatnio ogromnym zainteresowaniem są te o tematyce żywieniowej. Jednym z nowych bestsellerów na tej półce jest książka „Dieta długowieczności” napisana przez gerontologa i biochemika Valtera Longo. Autor opisuje w niej zasady diety, której celem jest zachowanie młodości. Efektem pobocznym stosowania tego programu jest zażalenie chorób.

Wiele z założeń przedstawionego w książce sposobu żywienia jest powszechnie znanych w nauce, jaką jest dietetyka. Często stanowią one założenia diety dla osób zdrowych i są często rekomendowane. Kilka elementów diety długowieczności stanowi pewnego rodzaju novum i z punktu widzenia dietetyki może być nieco kontrowersyjnych. W tym miejscu można wspomnieć o takim punkcie jak np. stosowanie 5-dniowych cykli diety naśladującej post (co nie oznacza całkowitego ograniczenia pożywienia, tylko znaczne zmniejszenie kaloryczności).

Longo w swojej książce posługuje się jednak wynikami własnych badań. Stanowią one niejako bazę jego rozważań. Oprócz zaleceń żywieniowych zwraca uwagę na to, że niebagatelne znaczenie w dążeniu do długowieczności ma aktywność fizyczna. Książka napisana jest w sposób przystępny dla każdego czytelnika. Autor stosuje liczne porównania i analogie do życia codziennego np. podczas opisów skomplikowanych procesów biologicznych. To sprawia, że książkę naprawdę dobrze się czyta. Ostatni



element tej pozycji stanowi dwutygodniowy program żywieniowy oraz tabele pomocne przy szukaniu produktów stanowiących źródło różnych składników odżywczych w diecie.

„Dieta długowieczności” to na pewno ciekawa publikacja, choć jej treść może rodzić pewne kontrowersje. Mimo wielu badań, których wynikami posługuje się autor, przed zastosowaniem rekomendowanej przez niego diety, zasadnym wydaje się być konsultacja z lekarzem i dietetykiem.



**Adam Kay**  
„BĘDZIE BOLAŁO”  
wydawca: Insignis Media

Kolejną godną polecenia książką, która może nam umilać wiosenne wieczory jest książka „Będzie bolało”. Autorem publikacji o tym chwytliwym tytule jest były lekarz, Adam Kay. Książka napisana jest w formie dziennika, a Kay opisuje w niej ciekawe przypadki, z którymi zetknął się podczas swojej praktyki lekarskiej. „Będzie bolało” to zbiór zabawnych, a niekiedy mniej pogodnych historii, których uczestnikiem, bądź obserwatorem był Kay. Poznając te historie naszą uwagę może zwrócić niezwykle podejście autora-lekarza do swoich pacjentów. Kay w swojej książce zwraca też uwagę na nietławy temat, jakim jest funkcjonowanie brytyjskiej służby zdrowia. Bez koloryzowania – pisze, jak jest.

Dzięki przystępnemu językowi, książka pomimo tematyki medycznej, może stanowić lekturę dla każdego. Ogromne znaczenie ma fakt, iż autor książki obecnie jest komikiem. Nieprzeciętny i inteligentny (czasem nieco ironiczny) humor oraz mnóstwo anegdot ze świata medycyny, do którego nie każdy ma dostęp. To wystarczy, żeby sięgnąć po książkę Kay’a.



**Aleksandra  
Zalewska-Stankiewicz**

# Renta

## TO OSTATECZNOŚĆ!

Stomia sama w sobie nie jest przeciwwskazaniem do podjęcia pracy. Jeśli ogólny stan zdrowia pacjenta na to pozwala, może on wrócić do aktywności zawodowej. Czasem bywa jednak tak, że pacjent jest na to gotowy, ale przyszły pracodawca niekoniecznie. Zdarzają się też sytuacje, w których lekarz medycyny pracy nie wyraża zgody na aktywność zawodową pacjenta. Wówczas warto szukać wsparcia w fundacjach i stowarzyszeniach dla osób ze stomią. Ich interwencja często skutecznie wpływa na zmianę decyzji pracodawcy i lekarza.

**N**a świecie żyje około miliona pacjentów ze stomią. Niestety, eksperci są zgodni, że liczba ta będzie wzrastać. Obniża się też średnia wieku chorych. Działania edukacyjne i kampanie społeczne prowadzone w Polsce powodują, że poznajemy kolejne przykłady osób, które mimo stomii realizują się w życiu prywatnym i zawodowym. Przykładem jest choćby pewien tenor, który odnosi sukcesy, spełnia się rodzinnie i udowadnia, że stomia nie przekreśliła jego kariery.

### STOMIA = RENTA?

Jeśli stan zdrowia pacjenta nie pozwala na podjęcie pracy, po spełnieniu odpowiednich kryteriów może on otrzymywać rentę z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Jednak coraz więcej mówi się o tym, że w Polsce zbyt często wysyła się na rentę osoby po wyłonieniu stomii. Gdy minie kryzys po zabiegu – zazwyczaj trwa on około pół roku – pacjenci mają trudności w ponownym zaistnieniu na rynku pracy, co prowadzi do frustracji. Dziś osoby ze stomią nie muszą być skazane na zamknięcie w czterech ścianach. Powrót do aktywności zawodowej możliwy jest dużo szybciej niż kiedyś – sprzęt jest coraz bardziej nowoczesny, bardziej dostępni

są też specjaliści, dzięki którym pacjenci mogą odzyskać wiarę w siebie i w powrót do normalnego życia. Dlatego tak ważne jest, aby przed operacją i tuż po niej zapewnić pacjentowi wsparcie psychiczne. Gdy pomoc rodziny i lekarza jest niewystarczająca, można szukać tego wsparcia u fachowców, w stowarzyszeniach i w grupach wsparcia. Nawet jeśli pacjent pobiera rentę z tytułu niezdolności do pracy, może osiągać dodatkowe dochody.

### Ile może dorobić emeryt/rencista?

**Od 1 marca 2019 roku do 31 maja 2019 roku kwota przychodu odpowiadająca:**

- ❶ 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłoszonego za IV kwartał 2018 r. wynosi 3404,70 zł – przychody powyżej tej kwoty wpłyną na zmniejszenie emerytury/renty
- ❷ 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłoszonego za IV kwartał 2018 r. wynosi 6322,90 zł – przychody powyżej tej kwoty będą oznaczać zawieszenie emerytury/renty

źródło: [www.prawo.pl](http://www.prawo.pl)



## KIEDY ZUS ZAWIESI LUB ZMNIJSZY EMERYTURĘ/RENTĘ?

Świadczenie ulega zmniejszeniu w razie osiągnięcia przychodu w kwocie przekraczającej 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy, ostatnio ogłoszonego przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego.

Natomiast w razie osiągnięcia przychodu w kwocie wyższej niż 130 proc. ww. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, prawo do emerytury, renty z tytułu niezdolności do pracy oraz renty rodzinnej, do której uprawniona jest jedna osoba, ulega zawieszeniu.

## MAM ORZECZENIE, ALE CHCĘ PRACOWAĆ!

Osoba z wyłonioną stomią może też ubiegać się o orzeczenie o niepełnosprawności. Orzekają o niej specjalnie powołane zespoły – miejskie i powiatowe. Działają w każdym większym mieście. Pacjentom, którzy ukończyli 16 rok życia, może zostać przyznany jeden z trzech stopni niepełnosprawności: znaczny, umiarkowany i lekki. Stopień orzeka się na stałe lub na czas określony, jeśli stan zdrowia pacjenta może ulec poprawie. Dzięki orzeczeniu chory otrzymuje liczne przywileje np. ulgi na przejazdy pociągami, autobusami czy środkami komunikacji miejskiej, dofinansowanie do turnusów rehabilitacyjnych czy zakupu środków do pielęgnacji.

– *Orzekamy wiele osób ze stomią. Tacy pacjenci wymagają zaopatrzenia np. w worki stomijne, środki pielęgnacji skóry w obrębie wytworzonej przetoki itd., zatem jak najbardziej kwalifikują się do przyznania stopnia niepełnosprawności. Jednak stopień uzależniony będzie od pozostałych aspektów funkcjonowania społecznego, bowiem różne choroby mogą powodować, że konieczne będzie wyłonienie stomii, zatem różne też będą ograniczenia tych osób w życiu codziennym* – tłumaczy Marzena Perkowska, zastępca dyrektora Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności ze Starostwa Powiatowego w Poznaniu.

Orzeczenie ułatwia codzienne funkcjonowanie, ale może też niestety odstraszyć przyszłego pracodawcę. Niekiedy szefowie mają opory przed zatrudnianiem osób niepełnosprawnych, ponieważ mają one prawo do krótszego czasu pracy, a do tego przysługuje im dodatkowy urlop. Choć z drugiej strony, zatrudnienie osób niepełnosprawnych może dawać pracodawcy dodatkowe przywileje. Ponieważ nie zawsze o tym wiedzą, osoba ubiegająca się o pracę powinna podczas rozmowy kwalifikacyjnej poinformować firmę o ewentualnych

korzyściach płynących z jej zatrudnienia. Analizując wszystkie plusy i minusy, także w kontekście powrotu do pracy, każdy pacjent musi sam podjąć decyzję, czy warto ubiegać się o orzeczenie.

## O JAKIEJ PRACY OSOBA ZE STOMIĄ POWINNA ZAPOMNIEĆ?

Nie ma przepisów, które zabraniałyby stomikom podjęcie pracy. – *Nowoczesny sprzęt stomijny pozwala na zachowanie pełnej higieny* – mówi doktor Anna Skrzypczyk-Ostaszewicz, onkolog kliniczny. *Czasem stomia związana jest z chorobami onkologicznymi, czasem chorzy mają usuwane jelita z innych przyczyn, np. profilaktycznie, aby na raka nigdy nie zachorować (w różnych zespołach dziedzicznych, np. polipowatości jelit). Wówczas takie operacje przeprowadza się u osób młodych i całkowicie zdrowych, nie ma żadnych powodów, żeby przestawały być one aktywne zawodowo. Trzeba jednak pamiętać o regularnych wizytach u lekarza, zależnie od schorzenia podstawowego, czasami faktycznie wskazany jest bardziej oszczędzający tryb życia, ale znowu – nie z powodu samej stomii, tylko choroby zasadniczej, w przebiegu której do wyłonienia stomii doszło.*

Oczywiście, nie może być to zajęcie zbyt obciążające fizycznie, wymagające stałego pochylania się. Nie ma jednak żadnych przeciwwskazań, jeśli chodzi o pracę biurową czy stojącą. Warto też zaznaczyć, że pacjenci ze stomią nie powinni wykonywać pracy w wysokich temperaturach (ze względów bezpieczeństwa i higieny).

## SZCZERA ROZMOWA – Z LEKARZEM I PRACODAWCĄ

Założmy, że pacjent jest gotowy do powrotu do pracy. Aby stał się on faktem, stomik musi udać się do lekarza medycyny pracy, który orzeknie, czy nie ma przeciwwskazań do świadczenia pracy na danym stanowisku. Często na tym etapie zaczynają się trudności. Media co jakiś czas informują o sytuacjach, gdy lekarze nie chcą dać pacjentom zaświadczenia o zdolności do pracy. Jeśli tak się stanie, warto szukać wsparcia w fundacjach i organizacjach dla osób ze stomią. Dobrym rozwiązaniem będzie też szczerą rozmowa z pracodawcą. Jeśli nasz pracodawca ma wątpliwości, czy damy sobie radę, czy mamy jakieś ograniczenia w związku ze stomią, warto z nim to wyjaśnić. Nie bójmy się przyznać, że owszem, mieliśmy operację, ale powiedzmy, że jesteśmy pod kontrolą lekarza i możemy (a przede wszystkim chcemy) wrócić do aktywności zawodowej.

# TAJEMNICE PRAWIDŁOWEGO oddychania

Podczas oddychania organizm wymienia ze środowiskiem gazy, to znaczy pobiera i przekazuje tlen do pęcherzyków płucnych i tkanek, a wydalą nagromadzony dwutlenek węgla. Niby tak powszechny i banalny proces, a okazuje się, że wykonując go popełniamy wiele błędów!



**Patrycja Dobosz,**  
specjalista Telefonicznego  
Centrum Pacjenta

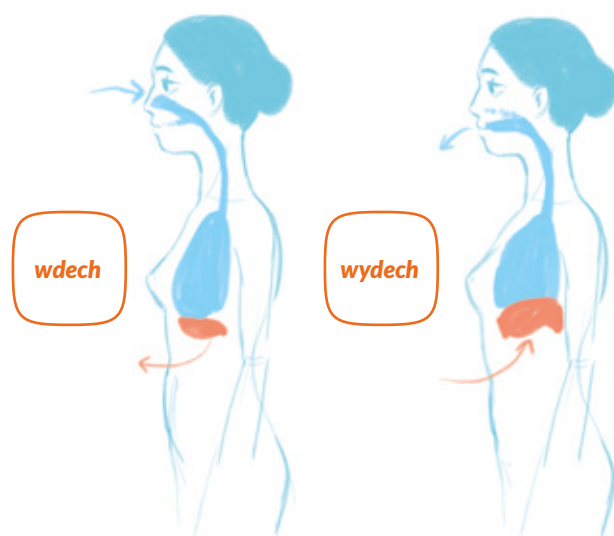
**O**ddychanie to codzienna i niezbędna czynność fizjologiczna, bez której nie jesteśmy w stanie się obejść. Jest to jednak też swego rodzaju sztuka. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta: ponieważ oddychać trzeba prawidłowo, a nie każdy zdaje sobie z tego sprawę! Wiele badań donosi, że prawidłowo oddychamy tylko do ukończenia 3-4 r.ż. Tymczasem prawidłowe oddychanie to klucz do dobrego samopoczucia i prawidłowego działania układu oddechowego. Jego sprawne funkcjonowanie, czyli dostateczny pobór tlenu z powietrza i dostarczanie go do tkanek, a przede wszystkim do mięśni, wspomaga zabezpieczenie procesów energetycznych przebiegających w organizmie. Przyjrzyjmy się więc temu bliżej.

## Istnieją aż 3 tory oddychania:

- ✓ **przeponowy (brzuszny)** – gdy przy rozluźnionych mięśniach brzucha przepona obniża się, spychając trzewia i uwypukla powłoki brzuszne,
- ✓ **piersiowy** – gdy mięśnie brzucha są napięte a poszerza się wymiar klatki piersiowej za sprawą unoszenia się górnych żeber,
- ✓ **mieszany** – gdy włączają się do ruchu dolne żebra razem z przeponą.

Zatem, którym torem powinniśmy oddychać, żeby robić to w sposób prawidłowy?

Odpowiedź brzmi: **PRZEPONOWYM.**



rys. Zofia Zabrzaska

Dlaczego? Ponieważ to właśnie przepona jest głównym i największym mięśniem wdechowym. Oddychając torem przeponowym zapewniamy jej prawidłową pracę i dzięki temu ułatwione jest dostarczanie odpowiedniej ilości tlenu do naszego organizmu. Jeśli organizm dostaje go mniej, niż tego potrzebuje, to szybciej się męczy, nie jest tak wydajny jak być powinien, pojawia się zjawisko tak zwanego „długu tlenowego”. Prawidłowe oddychanie i odpowiednia ilość dostarczanego przez nas tlenu wpływa także na kondycję naszej skóry. Im więcej tlenu dostarczymy, tym szybciej nasza skóra się regeneruje – to taki efekt „anti-aging” (tj. spowolnienie procesu starzenia się).

Jak wcześniej wspomniałam, prawidłowe oddychanie to prawdziwa sztuka. Można się jej jednak nauczyć, wystarczy tylko regularne ćwiczenia, by wyrobić w sobie odpowiedni nawyk i nauczyć swój organizm oddychać poprawnie. Początki ćwiczeń oddechowych sięgają początków medycyny chińskiej oraz hinduskiej, a ich elementy zostały włączone do jogi. Poza tym ćwiczenia te usprawniają oczyszczanie oskrzeli z zalegającego w nich śluzu i pomagają zwiększyć

szyć pojemność oddechową płuc. Ćwiczenie oddychania jest szczególnie ważne dla osób przebywających dłuższy czas w pozycji leżącej, na przykład podczas hospitalizacji i po powrocie do domu, ale również dla osób pracujących głośnie i zmagających się z różnorodnymi chorobami układu oddechowego. Ćwiczenia oddechowe mogą być również

dobre dla dzieci w celu utrwalania prawidłowego wzorca oddychania. Jeśli chodzi o przeciwwskazania, to praktycznie nie ma ich w ogóle, natomiast zawsze dobrze jest skonsultować się z lekarzem przed podjęciem takiej aktywności. Poniżej kilka wskazówek i ćwiczeń, które pomogą się z tym zmierzyć.

## WSKAZÓWKI:

1. Przede wszystkim należy pamiętać o tym, że zawsze oddychamy, wdychając powietrze nosem, a wydychając je ustami.
2. Ćwiczenia, które wykonujemy w pozycji stojącej możemy wykonywać stojąc naprzeciw lustra, będziemy mogli wtedy bardziej kontrolować prawidłowy ruch przepony podczas oddychania.
3. Wydech zawsze musi być dłuższy od wdechu, ale nigdy nie wydychamy całego powietrza zgromadzonego w płucach.
4. Podczas wykonywania ćwiczeń nie należy wykonywać ruchów głową i szyją, drogi oddechowe muszą być wolne.
5. Podczas ćwiczeń nie należy również wykonywać ruchów barkami, ponieważ współdziałać to będzie z ruchami klatki piersiowej.
6. Przy każdym ćwiczeniu przy wykonywaniu wdechu pilnujemy oczywiście, żeby przepona pracowała prawidłowo, to znaczy, żeby wypukła powłoki brzuszne.

## ĆWICZENIA:

**1.** Do tego ćwiczenia będziemy potrzebowali kartki papieru. Ćwiczenie polega na tym, żeby wydychane powietrze kierować w kartkę trzymaną w rękę przed sobą, tak by się uniosła.



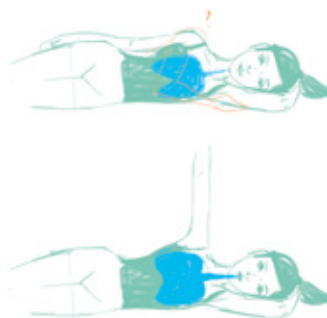
rys. Zofia Zabrzaska

**2.** To ćwiczenie możemy wykonywać w pozycji leżącej bądź stojącej. Bierzemy wdech nosem, przytrzymujemy powietrze napinając mięśnie brzucha. Wydychając powietrze wymawiamy głoskę „s”.

**3.** To ćwiczenie możemy wykonywać w pozycji leżącej bądź stojącej. Bierzemy wdech nosem, przytrzymujemy powietrze napinając mięśnie brzucha. Wydychając powietrze wymawiamy głoskę „f”.

**4.** Stajemy przed lustrem, wykonując wdech i pilnując pracy torem przeponowym unosimy ręce w bok. Razem z wydechem opuszczamy ręce. Unoszenie kończyn górnych na wdechu otwiera klatkę piersiową i pogłębia wdech.

**5.** Ćwiczenie wykonujemy w pozycji leżącej. Na brzuchu kładziemy jakikolwiek przedmiot, może to być na przykład książka. Wykonując wdech książka powinna unosić się do góry a przy wydechu powinna stopniowo obniżać się w dół.



rys. Zofia Zabrzaska

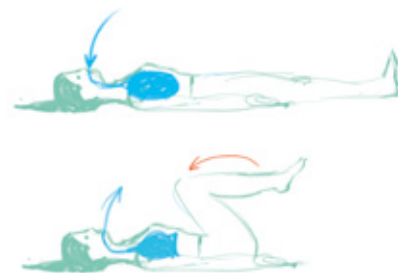
**6.** Kładziemy się na boku. Razem z wdechem odwodzimy rękę ku górze, otwierając klatkę piersiową, razem z wydechem powracamy do pozycji wyjściowej. Po wykonanych kilku powtórzeniach zmieniamy pozycję, kładąc się na drugim boku.

**7.** Ponownie kładziemy się na boku, przy wykonywaniu wdechu prostujemy ręce nad głowę. Razem z wydechem opuszczamy ręce i przyciągamy kolana do klatki piersiowej.



rys. Zofia Zabrzaska

**8.** Zdmuchiwanie lekkich przedmiotów. Do tego ćwiczenia będziemy potrzebować na przykład porwanej na kawałki kartki papieru lub kilku strzępków waty. Ćwiczenie polega na zdmuchnięciu po kolei tych przedmiotów na jak największą odległość.



rys. Zofia Zabrzaska

**9.** Kładziemy się na plecach. Wykonujemy głęboki wdech, a razem z wydechem przyciągamy kolana do klatki piersiowej.

# Ubierz swój dzień kolorami!

Radzi **Ewa Jurczak**, psycholog mody i stylistka personalny.



**Ewa Jurczak** zajmuje się wpływem ubioru na naszą osobowość i zachowanie. Pomaga znaleźć wspólny środek pomiędzy indywidualną estetyką a psychologicznym zapotrzebowaniem, wspierając w ten sposób budowanie świadomego i spersonalizowanego stylu.

Rozmawiała **Sylwia Rucka-Chmielewska**,  
Kierownik ds. Komunikacji  
z Pacjentami, Coloplast

**K**ażdego dnia rano, gdy stoimy przed szafą, zupełnie nieświadomie podejmujemy jedną z ważniejszych decyzji dnia... w co się ubrać. Decyzja z pozoru dość trywialna, choć tak naprawdę ma istotny wpływ na to, jak ów dzień przebiegnie. Tak twierdził przed stu laty William James, jeden z najwybitniejszych twórców psychologii osobowości. Dzisiaj mamy dowody na to, że miał rację. A więc skoro tak, to dlaczego rano nie ubierać się w radość?

**Świat nauki już wie, że kolory mają w sobie wyspecjalizowaną siłę, większą niż się mogło dotychczas wydawać. Coraz więcej czytamy o wykorzystywaniu kolorów jako wsparcia w leczeniu trudnych schorzeń. Korzystanie ze wspomnianej wiedzy może pomóc nam zmagać się z trudnościami każdego dnia. Na czym więc polega lecznicza moc kolorów?**

O wpływie koloru na nasze zdrowie świat wie od starożytności. Już wtedy kolory były świadomie wykorzystywane przez medyków. Współcześnie wraz ze wzrostem świadomości na temat wsparcia naszego organizmu wszelkiego rodzaju niekonwencjonalnymi metodami, kolo-

roterapia wchodzi w etap odrodzenia. Wpływ barw na nasze zdrowie możemy obserwować na dwóch poziomach: bezpośrednim, gdzie kolory oddziałują na funkcjonowanie naszego organizmu, jak np. podnoszenie ciśnienia kolorem czerwonym oraz pośrednim, kiedy kolory silnie wywierają wpływ na nasze stany emocjonalne. Na co dzień nie zdajemy sobie sprawy, że każdy kolor, który nas otacza jest jakimś sygnałem dla mózgu. No może z wyjątkiem koloru szarego, którego mózg nie widzi.

**W takim razie, które kolory na pewno powinniśmy mieć w swojej szafie, a których raczej unikać? Które z nich i w jakich sytuacjach powinniśmy wykorzystywać?**

Ciężko jest określić ogólnie, jakie kolory powinny znaleźć się w szafie. Każdy z nas ma w sobie zbiór różnych cech, a więc i kod kolorystyczny w jego szafie powinien być skonstruowany indywidualnie. Jednak to, na co warto zwrócić uwagę, to decyzja dotycząca tego, jakie kolory w tej szafie funkcjonują, jak się w nich czujemy, które nas przyciągają, a które wpływają na nas negatywnie. Jeśli nie umiemy odpowiedzieć na to pytanie, to zapewne nie jesteśmy świadomi, że te ubrania przyczyniają się do naszego samopoczucia czy przebiegu dnia. Kolory zazwyczaj wybieramy z dwóch powodów – albo właśnie ich potrzebujemy, albo działamy trochę autodestrukcyjnie, wybierając kolory, które mają na nas negatywny wpływ. Idealnym przykładem jest kolor brązowy.

Wbrew temu, co się utarło, to nie czarny a właśnie brązowy jest najbardziej depresyjnym kolorem. Często uciekamy w niego nie wiedząc, że on jeszcze bardziej będzie nas w tę depresję wpędzał. Warto zwrócić uwagę także na kolor niebieski, który nas uspokaja, wycisza, ale obniżając ciśnienie wychładza, więc nie jest wskazany w jesienno-zimowych okresach. Dla relaksu polecam wtedy kolor różowy, nie tylko uspokaja, ale działa na nas jak „przytulenie”, daje nam poczucie bezpieczeństwa i „mówi”, że wszystko będzie dobrze. Każdy z kolorów ma cały szereg różnego rodzaju właściwości.

**Okazuje się, że instynktownie sięgamy po pewne rozwiązania. Zgłębiając wiedzę psychologiczną jesteśmy w stanie wyjaśnić, dlaczego jednego dnia „schowamy” się w biały, miękki, duży sweter, a kolejnego „uzbroimy się” w czarny strój?**

Tak, dokładnie tak jest, ubrania wybieramy często sytuacyjnie, dlatego np. gdy nie jesteśmy pewni przebiegu dnia, może on być stresujący lub dla nas niekomfortowy, uciekamy w ciemne ubrania, które dają nam poczucie bezpieczeństwa. Tak naprawdę w ubraniach szukamy wsparcia stanu emocjonalnego, którego obecnie potrzebujemy.

**Czy możliwy jest pewien schemat zbudowania własnej szafy, tak aby ubierać się tylko w te kolory, które dodadzą nam radości życia, pozytywnej energii i odwagi?**

Nie tylko jest możliwy, a wręcz wskazany. Ten schemat u każdego będzie wyglądał inaczej, ze względu na indywidualne preferencje, ale to co jest niezaprzeczalne to to, że są kolory, które najsilniej wpływają na naszą radość z życia. Zdecydowanie jest to żółty, różowy, pomarańczowy i zielony w pastelowych lub nasyconych odcieniach. Te kolory w połączeniu ze sobą oraz ciekawymi kształtami i fakturami dają efekt zwany dopamine dressing - to sposób ubierania się silnie wpływający na produkcję dopaminy w naszym mózgu. Chociaż dopamine dressing na pierwszy rzut oka kojarzy nam się z „kolorowymi ptakami”, to każdy z nas może zbudować swój indywidualny dopaminergiczny kod ubrań. Wystarczy, że zacznie obserwować jakie ubrania, kolory, modele czy dodatki wyzwalają uśmiech na jego twarzy.



li już się z nim nie rozstają, zwłaszcza w czasie zimy czy przedwiośnia. Jeśli jednak pomarańczowy czy żółty to za dużo, warto zaprzyjaźnić się z różem, który

**Firma Coloplast posiada w swojej ofercie worki stomijne SenSura Mio w szarym kolorze.**

Zdecydowanie jest to najlepszy kolor, ponieważ jako jedyny w ogóle nie przyciąga uwagi. W połączeniu z innymi kolorami w stylizacji daje im przewagę. Te części ciała, które chcemy zakamufłować najlepiej „ubierać” szarością.

**Energetyczne własności barw wykorzystuje się w wielu znanych klinikach na świecie. Czasami pomalowanie ścian w odpowiednim kolorze wspomaga lepsze samopoczucie pacjentów. Zatem - jeśli inni dbają o samopoczucie pacjentów w ramach sztuki urządzania wnętrza - dlaczego nie zacząć od siebie i koloru własnego stroju?**

Wbrew pozorom intensywność tego wpływu jest bardzo

**Nasz magazyn czytają osoby żyjące na co dzień ze stomią, która w niektórych wywołuje potrzebę „schowania się” w bezpiecznych czterech ścianach własnego domu. Jakie kolory powinny znaleźć się w ich szafach, zwłaszcza zaraz po powrocie ze szpitala, tak by dodawały im energii i odwagi?**

Wbrew pozorom polecam kolor czarny, który daje nam poczucie komfortu i bezpieczeństwa, ale w taki sposób, aby właśnie dodawać nam siły i odwagi. Jednak trzeba na niego bardzo uważać, ponieważ jest to jednocześnie kolor zamykający nas na świat i świat na nas, dlatego dobrze jest go dawkować i komponować z innymi kolorami. Superenergetycznym i pozytywnie nastrajającym kolorem jest pomarańczowy, niestety wielu ludzi boi się ubrać w tym kolorze, a szkoda bo ci, którzy go przetestowa-

pomoże nam zacząć widzieć pozytywne strony życia. Czerwień także nas energetyzuje i dodaje nam odwagi, ale zalecam ostrożność, bo potrafi nieźle zdenerwować. Osobiście bardzo często polecam śliwkę, ponieważ jest ciemniejsza, więc daje poczucie bezpieczeństwa, ale jednocześnie dodaje pewności siebie i nie zamyka nas tak bardzo na świat.

**Gdy tak rozmawiamy przypominam sobie powiedzenie „szara myszka”, określające kogoś nieśmiałego, chętnie ukrywającego się w tłumie. Czy szare kolory ubrań będą wzmacniały poczucie „niewidzialności” dla innych?**

Tak, dokładnie! Szary kolor jest niewidzialny dla mózgu, a więc powiedzenie „szara myszka” jest jak najbardziej adekwatne. Chodzenie w szarościach sprawia wrażenie, że nie przykuwamy uwagi.

podobna, ponieważ to ubrania są naszą drugą skórą. To, co na siebie zakładamy ma na nas ogromny wpływ, nawet jeśli nie mamy świadomości tego wpływu, albo wydaje nam się, że nie zwracamy uwagi na nasz wygląd i jest on dla nas nieistotny... Dla nas może nie jest istotny, ale dla naszego mózgu jest. Kolorystyka ubrań to jeden z najważniejszych czynników tego wpływu, dlatego zdecydowanie nie można ich lekceważyć, a czemuż by nie wykorzystać ich na naszą korzyść?

**Ewa, bardzo dziękuję za rozmowę. Warto świadomie dobrać otaczające nas kolory, tak aby miały wspierającą i pozytywnie energetyzującą moc. Mam nadzieję, że po przeczytaniu naszej rozmowy każdy czytelnik „Kolorów Życia” już wie, co jutro na siebie włoży.**

## ROZRYWKA

### SUDOKU

Wypełnij komórki cyframi od 1 do 9. W każdym wierszu i każdej kolumnie, a także w każdym z dziewięciu małych kwadratów dana cyfra może występować tylko raz.

2			4				3	8
7						5		
	5	9		8				
8			5	9			6	
5		6		3		7		1
	7			1	4			2
				6		2	8	
			7					3
3	8				1			9

	1	2						
		6	8	3			5	
		7	2			4		9
		4			2	3		8
	5						7	
9		8	3			5		
7		5			8	1		
	2			4	6	7		
						9	8	



## KUPON PRENUMERATY MAGAZYNU „Kolory Życia”

W celu otrzymania prenumeraty prosimy o wypełnienie poniższych danych korespondencyjnych i odesłanie na adres Coloplast Sp. z o.o. (ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa):

Imię..... Nazwisko .....

Ulica..... Nr domu/mieszkania..... Kod pocztowy.... -..... Miejscowość.....

Prosimy o podanie następujących dodatkowych danych, jeśli jest Pani/Pan zainteresowana/y otrzymaniem, oprócz magazynu „Kolory Życia”, informacji i materiałów na temat produktów dopasowanych do Pani/Pana potrzeb:

Nr telefonu..... Adres e-mail .....

Rodzaj stomii..... Data urodzenia..... Data operacji.....

### PROSZĘ O ZAZNACZENIE ZGÓD (aby móc otrzymywać informacje i materiały o produktach Coloplast)

Tak, chcę otrzymywać, oprócz prenumeraty magazynu „Kolory Życia”, informacje i materiały na temat produktów dopasowanych do moich potrzeb. Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Coloplast Sp. z o.o. moich danych osobowych zawartych w niniejszym formularzu, w tym przekazanych przeze mnie informacji mogących dotyczyć mojego stanu zdrowia, w celu dostarczania mi dostosowanych do moich potrzeb materiałów edukacyjnych oraz informacji o produktach Coloplast.

Wyrażam zgodę na przesyłanie przez Coloplast Sp. z o.o. informacji handlowych oraz marketingowych za pośrednictwem urządzeń telekomunikacyjnych oraz z wykorzystaniem elektronicznej formy komunikacji (e-mail oraz SMS lub MMS).

### PROSZĘ PODPISAĆ W TYM MIEJSCU

Data i podpis

Informujemy, że administratorem Państwa danych osobowych jest Coloplast Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie przy ul. Inflanckiej 4, wpisana do rejestru przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego, prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy, XVI Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000118096, posiadająca numer identyfikacji podatkowej NIP 5272305360 oraz numer statystyczny REGON 016306100 (dalej jako „Coloplast”). Dane kontaktowe Inspektora Ochrony Danych znajdują Państwo na stronie internetowej Coloplast pod adresem: [www.coloplast.pl](http://www.coloplast.pl).

Podstawę przetwarzania Pani/Pana danych stanowi uzasadniony prawnie interes Coloplast związany z realizacją prośby o wysyłkę prenumeraty oraz zgody zawarte w niniejszym formularzu. Przekazane dane będą przetwarzane w celu dystrybucji magazynu „Kolory Życia” oraz w celu przekazania informacji na temat produktów dostosowanych do Pani/Pana indywidualnych potrzeb przez czas niezbędny do realizacji tych celów i w granicach udzielonych zgód, w tym do czasu zaprzestania przez Coloplast Sp. z o.o. realizacji działalności handlowej, informacyjnej lub marketingowej objętej udzielonymi zgodami lub do czasu cofnięcia zgody/zgód lub złożenia sprzeciwu wobec przetwarzania danych.

Pani/Pana dane osobowe mogą być przetwarzane przez partnerów świadczących na rzecz Coloplast usługi techniczne (rozwijanie i utrzymywanie systemów informatycznych), nie będą natomiast przekazywane do państwa spoza Unii Europejskiej ani organizacji międzynarodowej.

Przysługują Pani/Panu prawo dostępu do treści swoich danych i ich sprostowania, do ich przenoszenia, a także do ich usunięcia lub żądania ograniczenia ich przetwarzania w razie cofnięcia zgody lub złożenia sprzeciwu wobec ich przetwarzania. W celu skorzystania ze wskazanych uprawnień lub uzyskania dodatkowych informacji dotyczących przetwarzania Pana/Pani danych przez Coloplast Sp. z o.o. prosimy o kontakt telefoniczny pod nr tel. 800 300 300, w siedzibie Coloplast Sp. z o.o. pod adresem: ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa lub drogą elektroniczną: [centrum.pacjenta@coloplast.com](mailto:centrum.pacjenta@coloplast.com). Przysługuje Pani/Panu także prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych w razie uznania, że działania Coloplast naruszają przepisy RODO.

Podanie Pani/Pana danych osobowych jest dobrowolne, ale ich niepodanie, wycofanie udzielonych zgód lub złożenie sprzeciwu wobec ich przetwarzania może uniemożliwić Pani/Panu otrzymanie prenumeraty oraz informacji i materiałów dostosowanych do Pani/Pana potrzeb.

## Punkty konsultacyjne i poradnie

**Białystok**

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

• **Poradnia Stomijna przy Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym**  
15-950 Białystok,  
ul. Skłodowskiej-Curie 26  
☎ tel. 85 748 83 82

**Bydgoszcz**

**Parismet**  
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. kom. 800 269 579

**Ełk**

**Poradnia Stomijna z Poradnią Chirurgii Ogólnej**  
19-300 Ełk, ul. M. Konopnickiej 1  
☎ tel. 87 610 05 01

**Katowice**

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

**Kędzierzyn-Koźle**

**Sklep medyczny Rehabmed – pielęgniarka Bożena Rusak**  
Konsultacje: każda środa 15:00- 16:30  
47-200 Kędzierzyn-Koźle,  
ul. Raclawicka 20  
☎ tel. 77 482 66 10

**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. Wileńska 2B  
☎ tel. kom. 885 883 196

**Opole**

**Sklep medyczny Rehabmed – pielęgniarka Sylwia Wójcik**  
Konsultacje: każdy czwartek 15:00-17:00  
46-020 Opole, ul. Książąt opolskich 33  
☎ tel. 783 022 315

**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. 22 429 11 03

• **Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny**  
00-189 Warszawa, ul. Inflancka 4  
☎ tel. 800 300 300  
☎ lub 22 535 60 46

**Wrocław**

**Sklep Akson – pielęgniarka Maria Kosatko**  
Konsultacje: każda środa 15.30-17.00  
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:** Centrum Aktywności Społecznej, ul. św. Rocha 3, 15-879 Białystok, **kontakt:** Danuta Skutnik, tel. 604 967 220, **adres domowy:** ul. Pułkowa 5/75, 15-143 Białystok, e-mail: bialystok@polilko.pl, **Bydgoszcz:** ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz, **kontakt:** Jan Łosiakowski, ul. Leszczyńskiego 111/34, 85-137 Bydgoszcz, tel. 787 131 278, e-mail: bydgoszcz@polilko.pl, **Częstochowa:** HOSP-MED, ul. Armii Krajowej 12/30, 42-202 Częstochowa, **kontakt:** mgr Irena Sikora-Mysiek, tel. 34 343 58 57, 514 600 222, e-mail: czestochowa@polilko.pl, **Gorzów Wlkp.:** ul. Jana Dekerta 1, 66-400 Gorzów Wielkopolski, **kontakt:** Zbigniew Maławski, ul. Słoneczna 83/15, 66-400 Gorzów Wlkp., tel. 606 385 047, e-mail: gorzow@polilko.pl, **Katowice:** Centrum Organizacji Pozarządowych, Katowice 40-064, ul. Kopernika 14, **kontakt:** Ewa Sienicka, tel. 602 838 082, e-mail: esienicka@tlen.pl, **Kielce:** ul. Artwińskiego 3C, 25-027 Kielce, **kontakt:** Mieczysław Więckowski, ul. Zacisze 6, 25-027 Kielce, tel. 513 353 456, e-mail: kielce@polilko.pl, **Konin:** ul. 11 Listopada 9, 62-500 Konin, **kontakt:** Stanisław Stencel, Grochowy 59, 62-574 Rychwał, tel. dom. 63 248 36 17, e-mail: konin@polilko.pl, **Koszalin:** Oddział Regionalny Koszalin, 75-501 Koszalin ul. Piłsudskiego 11-15 pokój 126, **kontakt:** Kwiryn Buzalski, ul. M. Karłowicza 46B/1, 75-563 Koszalin, tel. kom. 693 581 103, e-mail: koszalin@polilko.pl, **Kraków:** ul. Pomorska 1, 30-039 Kraków, Salon Medyczny Life+, **kontakt:** Grażyna Włodarczyk, ul. Stachewicza 17/102, 31-303 Kraków, tel. 502 338 436, e-mail: krakow@polilko.pl, **Lublin:** **kontakt:** Stanisław Majewski, 21-017 Łęczna, ul. Obrońców Pokoju 11/VI, tel. 0501 59 39 45, e-mail: lublin@polilko.pl, **Łódź:** Łódzkie Stowarzyszenie Stomijne, **kontakt:** Krystyna Taczała, ul. 6 Sierpnia 84/86, 90-646 Łódź, tel. 534 480 711, **Ostrowiec Świętokrzyski:** ul. H. Sienkiewicza 70, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, **kontakt:** Andrzej Łoboda, tel. 737 593 254, e-mail: ostrowiec@polilko.pl, **Płock:** ul. Medyczna 19, 09-400 Płock, **kontakt:** Barbara Krakowska, ul. Wyszyńskiego 27/37, 09-500 Gostynin, tel. kom. 606 217 126, e-mail: plock@polilko.pl, **Poznań:** ul. Przybyszewskiego 49, 60-355 Poznań, **kontakt:** Alicja Smolarkiewicz, Poznań, os. Lecha 18 m. 30, tel. 61 877 77 36, e-mail: poznan@polilko.pl, **Rzeszów:** ul. Słowackiego 11, 35-304 Rzeszów, **kontakt:** Prezes Józefa Grządziel, tel. 666 665 007, e-mail: rzeszow@polilko.pl, **Słupsk:** Centrum ds. Organizacji Pozarządowych, ul. Niedziałkowskiego 6, 76-200 Słupsk, **kontakt:** Prezes Wioleta Kiepińska, tel. 664 332 442, e-mail: slupsk@polilko.pl, **Szczecin:** al. Jana Pawła II 42; 70-415 Szczecin, (wejście od ul. Śląskiej, 1 piętro), **kontakt:** Jolanta Matalewska, ul. Chodkiewicza 1/15, 70-344 Szczecin, tel. 783 989 388, e-mail: szczecin@polilko.pl, **Tarnobrzeg:** **kontakt:** Zygmunt Bogacz, ul. Sandomierska 85, 39-432 Gorzyce, tel. 15 836 25 91, tel. kom. 694 312 007, e-mail: tarnobrzeg@polilko.pl, **Tarnów:** ul. Najświętszej Marii Panny 3, Tarnów, **kontakt:** Danuta Sajdak, ul. M. Dąbrowskiej 24/7, 33-100 Tarnów, tel. 501 207 246, e-mail: tarnow@polilko.pl, **Warszawa:** Szpital Bielański Oddział Chirurgii Ogólnej, ul. 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, **Włocławek:** **kontakt:** Stanisław Struś, ul. Bojakowskiego 2/40, 87-810 Włocławek, tel. 604 092 422, **Zielona Góra:** ul. Zyty 26, 65-046 Zielona Góra, **kontakt:** Waldemar Maniak, ul. Zielonogórska 61, 67-100 Nowa Sól, tel. 68 387 52 39, 503 477 045, e-mail: zielonagora@polilko.pl.

Nowość

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

Rachel, użytkowniczka SenSura Mio Concave

## SenSura<sup>®</sup> Mio Concave



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

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

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

Telefoniczne  
Centrum  
Pacjenta  
Coloplast  
800 300 300

 **Coloplast**