



Nr 1 (2), zima/wiosna 2017
Bezpłatny kwartalnik

KOŁORY życia

CONVEX:
idealny sprzęt
do trudnej
stomii

KRZYSZTOF:
Jestem sternikiem
własnego życia!

DIETA
na odporność

PSYCHOLOGIA

**POZWÓL SOBIE
pomóc!**



NA POCZĄTEK

	OD REDAKCJI Listy do Redakcji Drodzy Czytelnicy...	3 3
	NOWOŚCI I WYDARZENIA Coloplast – edukacja i innowacje Centrum Pomocy Pacjenta Coloplast	4 4
	CIEKAWOSTKI Jedz miód, bo warto!	5
	WYWIAD Z PIEŁĘGNIARKĄ Kontakt z pielęgniarką to podstawa	6
	PIELĘGNACJA STOMII Convex – idealny sprzęt do trudnej stomii Wypukłości kontra wklęśności i nierówności	8 10
	DBAM O SIEBIE Bądź aktywny również zimą	12
	WYWIAD Z PACJENTEM Jestem sternikiem własnego życia!	14
	PSYCHOLOGIA Pozwól sobie pomóc!	16
	DIETA Dieta na odporność Tłuszcze roślinne – zdrowie płynące z natury	18 19
	KĄCIK MODOWY Bielizna dla stomika	21
	LECZENIE RAN Srebro w opatrunkach – ratunek dla zakażonych ran	22
	KĄCIK MEDYCZNY Magia pudru Żyworódka – roślina, która leczy	24 25
	TAM ZNAJDZIESZ POMOC Punkty konsultacyjne i poradnie	26



Bądź aktywny każdego dnia!

Niebawem skończy się zima, już teraz dni stają się coraz dłuższe i wkrótce przyroda zacznie budzić się do życia. Tymczasem jednak, pozostając w zimowej aurze, chcemy nadać tej codziennej, nieco szarej rzeczywistości odrobinę barw. Oddajemy w Wasze ręce drugi numer naszego czasopisma dla pacjentów „Kolory Życia”.

W tym wydaniu dowiedzą się Państwo m.in. jak ważne jest, nie tylko zimą – choć wtedy przede wszystkim – wzmacnianie odporności oraz jak można pomóc swojemu organizmowi, by to osiągnąć. Aktywność fizyczna, gdy tylko nie ma żadnych przeciwwskazań, jest zawsze dobra na wszystko, a spacerować odpowiednio dla każdego, bez wyjątków. Dlatego ubierzmy wygodne buty, luźny, niekrępujący ruchów strój i wyruszmy przed siebie!

Dostrzeżmy, to co wokół nas to, co nas otacza, na co często zabiegani, zapracowani, pochłonięci własnymi problemami, nie zwracamy uwagi. Zatrzymajmy się na chwilę w tej codziennej gonitwie, poświęćmy moment na refleksję i docermy to, co mamy. Nawet drobne, z pozoru błahe rzeczy, mogą sprawić, że nasz dzień będzie lepszy i będziemy mieć w sobie więcej optymizmu, a nasz świat nabierze nowych barw. Przecież w życiu właśnie o to chodzi!

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

Miłej lektury!

Katarzyna Skubiszewska

KATARZYNA SKUBISZEWSKA
Redaktor naczelna

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

Zespół redakcyjny Coloplast Sp. z o.o.:
Zespół redaktorów zarządzających: Zuzanna Grodzicka,
Agnieszka Nestorowicz, Katarzyna Skubiszewska
Zespół redaktorów merytorycznych: Emilia Łukasik-Stępień,
Aneta Nalewajek, Agnieszka Olszewska, Justyna Pacuła,
Paulina Prasuta, Ewelina Świątek, Marta Wojska

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

Zdjęcie na okładce: 123RF.com

Numer oddano do druku: 8 lutego 2017 roku

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

Listy do Redakcji

Dziękujemy Państwu za nadsyłań korespondencję. W związku z artykułem o glutenie, jaki ukazał się w I numerze „Kolorów Życia”, swoimi spostrzeżeniami podzielił się z nami Pan Andrzej z okolic Opatowa. Poniżej prezentujemy fragment listu.

„Witam!
Mieszkam na wsi i zajmowałem się uprawą pszenicy. Dzisiejsza pszenica podobna jest do tamtej sprzed kilkadziesiąt lat tylko z nazwy i trochę z wyglądu, natomiast jej właściwości są inne. Od kiedy przemysł rolniczy skupił się na maksymalizacji plonów, stała się hybrydą odmienną w składzie. Nie ma prawie żadnych wartości odżywczych. (...) Obecnie wydajność z 1 ha wynosi ponad 8 ton. Wystarczy cofnąć się o kilkadziesiąt lat, wówczas plony wynosiły ok. 3 ton. Tamtejsza pszenica nie znała żadnych oprysków i nawozów mineralnych, używano wyłącznie nawozów organicznych. Dziś niestety już tak nie jest. (...)”

Pozdrawiam całą redakcję,
stomik Andrzej”



Droży 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 też pod adresem e-mail:

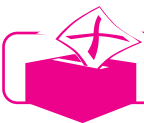
centrum.pacjenta@coloplast.com

Zapraszamy do kontaktu!

Czy wiesz, że...

w ostatnich latach w Polsce maleje popyt na ziarna zbóż na cele konsumpcyjne z uwagi na zmniejszenie spożycia przetworów zbożowych? Maleje spożycie pieczywa, mąki i kasz, wzrasta natomiast spożycie płatków zbożowych.

Źródło: Agencja Rynku Rolnego
- http://www.arr.gov.pl/data/00321/rynek_zboz_2013_pl.pdf



Chcesz otrzymać kolejne numery „Kolorów Życia”? 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 wyłączone zlecenie Coloplast. Każdej osobie przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych jest dobrowolne.

Coloplast – edukacja i innowacje

Coloplast od wielu lat jest liderem w zakresie intymnej opieki zdrowotnej. Nasza działalność, poza dostarczaniem pacjentom gotowych rozwiązań w zakresie sprzętu stomijnego, to także zaangażowanie w stałe podnoszenie kompetencji i kwalifikacji pielęgniarskiego personelu medycznego w obszarze opieki nad pacjentem stomijnym.



Coloplast® Ostomy Forum

W 2016 roku Coloplast Polska zorganizowała lokalne spotkanie grupy roboczej COF – Coloplast Ostomy Forum. Wzięło w nim udział 25 wybranych pielęgniarek z całej Polski, które przez

dwa dni podczas rozmaitych warsztatów i prelekcji uczestniczyły w opracowywaniu nowych rozwiązań z zakresu sprzętu stomijnego i akcesoriów.

Coloplast w roku 2016 był także sponsorem i współorganizatorem Specjalistycznego Kursu Stomijnego, który jest dedykowany pielęgniarkom zajmującym się opieką nad pacjentem ze stomią, chcącym rozwijać swoje umiejętności i uzyskać potwierdzenie zdobytych dotychczas kwalifikacji. Kurs składał się



Specjalistyczny Kurs Stomijny

z części teoretycznej i praktycznej, obejmującej pobyt na praktykach na oddziale chirurgii w Szpitalu Specjalistycznym Brzeziny prof. Adama Dzikiego, światowej klasy specjalisty w dziedzinie leczenia chorób jelit. ●

Centrum Pomocy Pacjenta Coloplast

To bezpłatna infolinia, gdzie mogą Państwo uzyskać pomoc i informacje dotyczące życia ze stomią.

Informacji udzielają doświadczeni specjaliści z wykształceniem medycznym: pielęgniarki, dietetycy i fizjoterapeuci. Mogą Państwo dowiedzieć się o nowych produktach stomijnych, stosowaniu środków do pielęgnacji stomii, poradniach stomijnych i sklepach medycznych.

Specjaliści pomogą uzyskać pomoc pielęgniarki stomijnej w domu w przypadku problemów. Dostarczą informacji o zasadach refundacji, udzielą wielu pożytecznych wskazówek związanych z rozwiązywaniem codziennych problemów pielęgnacyjnych, wyślą formularze wniosków refundacyjnych i materiały edukacyjne dotyczące spraw związanych z życiem ze stomią. ●



Proszę dzwonić w godzinach
8.00–18.00 od poniedziałku do piątku.

Połączenia na numer

800 269 579

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

Pytania można również przysyłać na adres e-mail:

centrum.pacjenta@coloplast.com

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

Jedz miód, bo warto!

Miód to jeden z najzdrowszych produktów spożywczych. Składa się głównie z cukrów prostych, które są łatwo przyswajane przez organizm. Jest nie tylko zdrowy, ale i smaczny, dlatego powinien być częstym dodatkiem do napojów, koktajli, jogurtów i gościć na co dzień na naszym stole.

DLACZEGO WARTO JEŚĆ MIÓD?

Lepsze samopoczucie

Ma działanie uspokajające. Zalecany przy nerwicach, apatii, bezsenności, nadpobudliwości i wyczerpaniu nerwowym. Polecane miody: lipowy i akacjowy.

Silniejszy organizm

Zwiększa odporność organizmu, pomaga leczyć kaszel, zapalenie gardła, katar, zapalenie zatok i obniża gorączkę. Polecane miody: gryczany, lipowy, rzepakowy, spadziowy, wielokwiatowy i faceliowy.

Sprawniejsze trawienie

Może być stosowany pomocniczo w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy oraz w zapaleniu i stanach kurczowych jelit. Normalizuje pracę żołądka i jelit. Polecane miody: spadziowy, wrzosowy, akacjowy i faceliowy.

Zdrowsze serce

Dobrze wpływa na pracę serca, reguluje krążenie krwi i obniża ciśnienie. Polecane miody: gryczany, wielokwiatowy i akacjowy.

Czy wiesz, że...

jedna pszczoła produkuje w ciągu swojego życia miód wielkości mniej więcej jednej łyżeczki?

Nie należy

podgrzewać miodu, gdyż takie działanie niszczy dużą część hormonów, enzymów, jak i innych substancji odżywczych zawartych w miodzie. Nie należy spożywać go w przypadku cukrzycy, nietolerancji i nadwrażliwości na miód.

Lecnicze spożywanie miodu

1 łyżkę miodu należy rozpuścić w 1 szklance wody wieczorem i odstawić na 12 godzin. Wypić rano przed posiłkiem. Taki sposób spożycia zwiększa przyswajalność miodu i jego aktywność antybakteryjną.

Redakcja



Kontakt z pielęgniarką

Rozmawiamy z Martą Targowską, pielęgniarką stomijną o tym, dlaczego warto ufać przypadkom, dzięki którym człowiek odnajduje swoją ścieżkę i zaczyna kochać to, co robi.

Kolory Życia: Pani Marto, proszę nam powiedzieć, ile lat pracuje już Pani w zawodzie.

Marta Targowska: Pielęgniarką jestem 25 lat, a od 15 lat pracuję jako pielęgniarka na oddziale chirurgii.

To spory kawałek czasu. Skąd w ogóle wziął się pomysł na taki zawód?

Z przypadku! *(śmiech)* To był przypadek, jak wiele rzeczy w moim życiu. Gdy byłam dzieckiem, bardzo dużo osób z mojej rodziny pracowało w sklepie – a ja uwielbiałam bawić się w sklep, ważyć, liczyć – i marzyłam o tym, aby zostać ekspedientką. Gdy przyszedł czas na wybór zawodu, mama stwierdziła, że to za ciężka praca i powiedziała: „nie będziesz sprzedawać, dziecko, za dużo będziesz dźwigać”. No i wtedy postanowiłam zostać pielęgniarką. Nie mieliśmy wtedy żad-

*Życie ma wiele barw
i życzę wszystkim, żeby te
ich barwy były jak najbardziej
kolorowe, a w ich życiu było
jak najmniej szarości.*

nej pielęgniarki w rodzinie i chyba nikt nie zdawał sobie sprawy z tego, że praca pielęgniarki to także bardzo trudny i odpowiedzialny zawód. I okazało się, że praca pielęgniarki nie uchroni mnie przed wysiłkiem fizycznym. Ale nigdy nie żałowałam, że zostałam pielęgniarką. Tylko często uśmiecham się ukradkiem, gdy pacjenci mówią: „pani to chyba jest pielęgniarką z powołania”. Jednak to świadczy o tym, iż czasami przypadek sprawia, że człowiek odnajduje swoją ścieżkę i zaczyna kochać to, co robi.

To niezwykle ważne. Jak wygląda Pani praca z pacjentami stomijnymi? Czy dostrzega Pani jakieś szczególne wyzwania, trudności?

Pracuję na dość trudnym oddziale – chirurgii przewodu pokarmowego, gdzie mamy wiele poważnie chorych osób. Wszystkie są bardzo specyficzne, bo wiadomo – chirurgia to rozległe rany, zabiegi operacyjne, czasami ból i cierpienie,

ale również wiara i nadzieja na powrót do zdrowia. W mojej ocenie pod względem rodzaju opieki pacjenci stomijni nie są nietypowymi pacjentami, choć oczywiście wyłonienie stomii jest bardzo trudnym momentem – zwłaszcza gdy jest ona wyłoniona nieplanowo i pacjent nie ma pojęcia, że będzie miał taką przetokę. Ale z drugiej strony nie da się do końca przygotować do wyłonienia stomii, nawet jeśli jest to zabieg zaplanowany. Często jest w pacjencie nadzieja, że może stomii nie trzeba będzie jednak wyłaniać, albo że będzie ona czasowa. Z mojego doświadczenia wynika, że lepiej pracuje się z pacjentami, którzy wiedzą już, że mają stomię wyłonioną na stałe – bo są pogodzeni z sytuacją i chętniej współpracują.

Gdy pacjent ma już stomię, pojawia się kolejny ważny temat: jak tę stomię zaopatrzyć? Czy jest jakiś sprzęt Coloplast, który lubi Pani szczególnie stosować?

Ja generalnie bardzo lubię sprzęt Coloplast. Uważam, że nie ma idealnego „typu” dla wszystkich – takiego uniwersalnego, różne są bowiem stomie i ciała pacjentów. Dlatego staram się dobierać sprzęt indywidualnie do każdego pacjenta, a z oferty Coloplast jest w czym wybierać – w zależności od tego, czy jest to kolo-, czy ileostomia, czy jest ona umiejscowiona wyżej, czy niżej, czy jest to stomia wypukła, czy wklęsła. Skupiam się także na tym, czy pacjent jest osobą pracującą, aktywną, czy uprawia sport. Takim pacjentom także zalecam sprzęt Coloplast typu convex, który jest rewelacyjny.

No właśnie, sprzęt typu convex, czyli sprzęt do stomii wklęsłych lub płaskich, lub też do miejsc trudnodostępnych. Jak taki sprzęt sprawdza się u pacjentów? Czy spełnia swoją rolę?

Uważam, że sprzęt Coloplast typu convex jest sprzętem idealnym do „trudnych” stomii i convex to najlepsze rozwiązanie istniejące na rynku. Muszę powiedzieć, że pacjenci, którzy zgłaszają się do poradni, często mają różne problemy, np. z podciekaniem, ze stomią wklęsłą – i wtedy, jeśli proponujemy zmianę sprzętu, to często zalecamy właśnie sprzęt convex, który sprawia, że pacjenci czują się bezpiecznie.

Pani Marto, wiadomo, że sprzęt odgrywa kluczową rolę, natomiast mamy także szeroką gamę dostęp-

to podstawa



Marta Targowska

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

Prywatnie: lubi czytać książki, chodzić po górach, uwielbia polskie morze. Jeździ na rowerze, dużo spaceruje. Najchętniej spędza czas w gronie rodzinnym.



nych kosmetyków i akcesoriów stomijnych. Czy ma Pani jakieś ulubione kosmetyki Coloplast?

Jestem zachwycona Waszym najnowszym produktem – zmywaczem w chusteczkach Brava, który dostałam do wypróbowania. Jest delikatny, skóra po jego użyciu jest taka aksamitna – z tych chusteczek pacjenci z pewnością będą bardzo zadowoleni. Bardzo lubię także środek ochronny Brava – jest jak „druga skóra”, przynosi pacjentom wiele korzyści, bo stanowi warstwę ochronną i odklejanie sprzętu mniej boli. Poza tym pasta do uszczelniania – zarówno wersja starsza, z alkoholem, jak i pasta Brava bez alkoholu – w zależności od tego, która sprawdza się u pacjenta.

Cieszymy się, że nasze akcesoria przypadły Pani do gustu. Na zakończenie, gdyby mogła Pani podnieść osoby ze stomią na duchu, co by im Pani powiedziała. Jakie przesłanie chciałyby im Pani przekazać – zarówno tym świeżo po operacji, jak i tym, którzy zabieg mieli już jakiś czas temu?

Chcę im powiedzieć, żeby się nie załamywali, żeby spełniali swoje marzenia i szukali zawsze obok siebie życzliwych ludzi, którzy im pomogą, żeby korzystali z różnych form po-

mocy. A przede wszystkim, żeby kontaktowali się z pielęgniarką stomijną. Zarówno osoby bliskie, jak i pielęgniarka pomogą uwierzyć, że wszystko będzie dobrze, że ze stomią da się żyć normalnie. Gdy spotykam się z pacjentami po pół roku, czy po np. dziewięciu miesiącach od operacji, to mówią: „miała pani rację!”. Taki kontakt z pielęgniarką jest niezwykle ważny z powodu zmian, jakie zachodzą w ich ciele, z których oni nie zawsze zdają sobie sprawę lub nie sądzą, że te zmiany mają znaczenie. Nowo operowani pacjenci przychodzą do nas po takie „stomijne ABC” – chcą, by nauczyć ich, co i jak robić na początku. Potem kontakt się urywa i często wracają po latach, bo zaczęły pojawiać się jakieś problemy w związku ze zmianami w ich ciele, np. zarastanie się stomii, co doprowadza do niedrożności. Dlatego tak ważne są obserwacja i kontakt z pielęgniarką – nie tylko, gdy coś się dzieje, ale kontakt profilaktyczny. Im wcześniej będziemy zapobiegać powstawaniu powikłań, tym lepiej. Na koniec chcę powiedzieć, że życie ma wiele barw i życzę wszystkim, żeby te ich barwy były jak najbardziej kolorowe, a w ich życiu było jak najmniej szarości.

Dziękujemy za rozmowę. ●



Convex – idealny sprzęt do trudnej stomii

Dlaczego warto korzystać ze sprzętu typu convex? Wypukłość i stabilna struktura sprzętu convex dają efekt uniesienia stomii i wyrównania powierzchni wokół niej, po to, aby lepiej zapobiegać podciekaniu.



Aneta Nalewajek
Dietetyk, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Prawidłowo wyłoniona stomia powinna wyraźnie (czyli na kilka centymetrów) wystawać ponad powierzchnię brzucha. Niestety z różnych przyczyn, np. z powodu niewyznaczenia miejsca stomii przed operacją, czy operacji w trybie nagłym, część pacjentów ma stomię płaską, lub położoną w głębi lub w nierównościach (fałdach) brzusznych. Zdarza się, że pacjent z początkowo wystającą stomią po okresie hospitalizacji i rekonwalescencji przybiera na wadze, a wtedy również może dojść do zapadnięcia się stomii. Nieregularna, pofałdowana bliznami i bruzdami pooperacyjnymi powierzchnia brzucha może powodować trudności w przyleganiu przylepca.

We wszystkich opisanych przypadkach wskazany jest sprzęt wypukły (convex) mający za zadanie ustabilizować położenie stomii względem brzucha. Wypukłony przylepiec lub płytka, wywierając lekki nacisk na powierzchnię wokół stomii, unosi stomię do góry, delikatnie ją „wypychając”. Wypuklenie zapewnia w ten sposób bezpieczny odpływ treści jelitowej do worka.

Drogi Pacjencie,

jeśli Twoja stomia wymaga zaopatrzenia opisanym sprzętem convex i chcesz otrzymać bezpłatne próbki edukacyjne sprzętu Coloplast convex, prosimy o kontakt z Infolinią Coloplast pod numerem telefonu:

800 269 579.

Co daje sprzęt typu convex?

Dlaczego prawidłowy dobór sprzętu jest tak ważny? Jeśli u pacjenta z płaską, wklęsłą lub położoną w fałdzie brzuszny stomią przykleimy płaski przylepiec lub płytkę (przy braku dodatkowego uszczelniania pastą stomijną), może dojść do wycieku treści

stomijnej. Wydzielina stomijna, zamiast spłynąć do worka, podpłynie pod przylepiec i spowoduje jego odklejenie (im rzadsza treść jelitowa, tym szybciej do tego dochodzi i jest to bardziej dotkliwie w skutkach). Co więcej, kontakt treści stomijnej ze skórą, bez

PORADA EKSPERTA WYDANIA



MARTA TARGOWSKA
Pielęgniarka zabiegowa
w Uniwersyteckim
Centrum Klinicznym
im. K. Gibińskiego
w Katowicach.

Niestety, stomia nie zawsze wystaje kilka centymetrów ponad powierzchnię skóry. To sprawia wiele problemów z podciekaniem treści jelitowej. Czasem problem ten występuje tuż po operacji, a czasem pojawia się jakiś czas po niej w wyniku działania różnych czynników, np. nadmiernego przyrostu masy ciała lub przyjmowania leków. Na szczęście do wyboru mamy specjalnie wyprofilowane płytki o wypukłym kształcie typu convex, którymi jesteśmy w stanie zabezpieczyć każdą „nieidealną” stomię.

ASORTYMENT SPRZĘTU CONVEX COLOPLAST



Worek SenSura zamknięty Convex Light



Worek SenSura otwarty Convex Light



Worek SenSura Uro Convex Light



Płytkę stomijną SenSura Xpro Convex Light (dla stomii płaskich, wklęsłych, z nierównościami skóry oraz dla specjalnej ochrony przed działaniem treści jelitowej)



Płytkę stomijną SenSura Convex Light (dla stomii płaskich, wklęsłych, z nierównościami skóry)

względu na to, czy jest to mocz, czy kał, powoduje zaczerwienienie, odparzenia i macerację skóry wokół stomii. Jeżeli nie opanujemy tego w porę, mogą powstać wymagające długotrwałego leczenia rany czy nadżerki. Osoby ze stomią i ich opiekunowie, którzy tego doświadczali, wiedzą, że jest to bardzo uciążliwe i problematyczne.

Rozwiązaniem opisanych problemów jest właśnie sprzęt typu convex w postaci wypukłego przylepca w przypadku sprzętu 1-częściowego lub wypukłej płytki w przypadku sprzętu 2-częściowego (system płytkę plus worek). Wypukłość i stabilna struktura sprzętu convex dają efekt uwypuklenia stomii, wyrównania powierzchni wokół niej, zapewniają odpowiednie położenie stomii względem powierzchni brzucha, a w konsekwencji odpływ treści jelitowej do worka i dobre przyleganie przylepca/płytki. W celu dodatkowego zabezpieczenia płytki stomijnej convex przed odklejeniem oraz utrzymania sprzętu stomijnego we właściwym miejscu można zastosować pasek mocujący Brava. ●

Bardzo przydatne w wyrównywaniu nieregularnego kształtu brzucha wokół wklęsłej lub płaskiej stomii są akcesoria stomijne takie, jak np. pasta w tubie (z alkoholem lub bez), pasta w pasku czy pierścień uszczelniający.



Pasta stomijna Coloplast (z alkoholem)



Brava™ Pasta stomijna (bez alkoholu)



Brava™ Pierścień uszczelniający



Brava™ Pasek mocujący



Brava™ Pasta w paskach



Wypukłości kontra wklęsłość

Dla stomii nierównej lub wklęsłej najlepszym wyborem jest płytka convex o specjalnie wyprofilowanym wypukłym kształcie. Dzięki swojej sztywności taka płytka wyrównuje nierówności skórne i „opiera się” fałdom skórnym.



Magdalena Leyk
Pielęgniarka stomijna
Klinika Chirurgii Ogólnej,
Endokrynologicznej
i Transplantacyjnej,
Uniwersyteckie Centrum
Kliniczne w Gdańsku.

Zdarza się jednak, że stomia znajduje się poniżej poziomu skóry lub „chowa się” między fałdami skórnymi. Bardzo często dochodzi wtedy do podciekania treści jelitowej pod przylepiec, odklejania się worków stomijnych i powstawania powikłań dermatologicznych. Takim sytuacjom można zapobiec, stosując właściwie dobrany sprzęt stomijny.

poziomu otaczającej jej skóry lub przykrywana jest fałdami skórnymi. Powikłanie to może pojawić się w różnym okresie pooperacyjnym, a przyczyn jego występowania jest kilka.

Bezpośrednio po operacji za główną przyczynę występowania wklęsłej stomii uważa się zbyt duże napięcie jelita, które „ciągnie” stomię w dół do jamy brzusznej. W tym okresie również diagnozuje się stomie wytonione w nieprawidłowym miejscu – pomiędzy lub pod fałdami brzuszny.

Prawidłowa stomia powinna wystawać powyżej powierzchni powłok brzusznych, a skóra wokół niej powinna być wyrównana, bez blizn i fałdów.

Skąd biorą się i kiedy pojawiają się nierówności i wklęsłości

Stomia wklęsła to taka, która w całości bądź częściowo znajduje się poniżej

WYGLĄD STOMII A POZYCJA CIAŁA

Pacjent 1



Pozycja leżąca – stomia jest płaska



Pozycja siedząca – stomia „chowa się” pomiędzy fałdami brzuszny

Pacjent 2



Pozycja leżąca – wokół stomii obecne nadżerki powstałe po kontakcie z podciekającą pod przylepiec treścią jelitową



Pozycja siedząca



Zastosowanie płytki convex



Pięć dni później – pierwsza planowa zmiana płytki. Skóra wokół stomii jest wygojona (pozycja stojąca)

ści i nierówności

We wczesnym okresie pooperacyjnym stomia jest obrzęknięta. Wraz z ustępowaniem obrzęku w pierwszych tygodniach po operacji stomia zmniejsza swoją wielkość, zmienia kształt, ale również może zapaść się poniżej poziomu skóry.

W późnym okresie pooperacyjnym, nawet kilka, kilkanaście lat po zabiegu, również może dojść do wklęsnięcia stomii. Przyczyną wystąpienia tego powikłania jest wtedy zwiększenie masy ciała.

Same nierówności skóry spowodowane są najczęściej jej nadmiernym zwiotczeniem występującym w okresie starszym lub w sytuacji szybkiej i dużej utraty masy ciała.

Czym jest sprzęt convex

Convex z angielskiego oznacza wypukły. Jest to rodzaj sprzętu stomijnego, którego przylepiec ma wypukłość. Zadaniem tej wypukłości jest wytworzenie delikatnego ucisku na otaczającą stomię skórę, przez co stomia

nieznacznie uwypukla się powyżej poziomu płytki lub przylepca. Dodatkowo dzięki swojej sztywności płytka wyrównuje nierówności skórne oraz „opiera się” fałdom skórny. Sprzęt wypukły występuje zarówno w systemie dwuczęściowym, jak i jednoczęściowym. Każdy woreczek convex ma dodatkowe uchwyty do zaczepienia paska mocującego.

Dla kogo wskazany jest sprzęt convex

Sprzęt wypukły wskazany jest dla pacjentów mających stomie wklęsłe, płaskie lub wokół których skóra jest bardzo nierówna. Większość pacjentów podczas zmiany worka i pielęgnacji stomii sama zaobserwuje jej wklęsnięcie bądź występujące wokół niej nierówności.

Z uwagi, że woreczki zmieniane są w pozycji stojącej lub leżącej, część pacjentów może nie zauważyć, że ich stomia w pozycji siedzącej „chowa się” między fałdami stomijnymi (po-

PORADA

W sytuacji, kiedy prawidłowo pielęgnowiesz swoją stomię, a płaski sprzęt stomijny nadal się odkleja, warto przyrzeć się dokładniej, jak wygląda Twoja stomia w różnych pozycjach. Po odklejeniu woreczka weź lusterko, usiądź na krześle i przyjrzyj się, jak układa się Twój brzuch i gdzie znajduje się stomia.

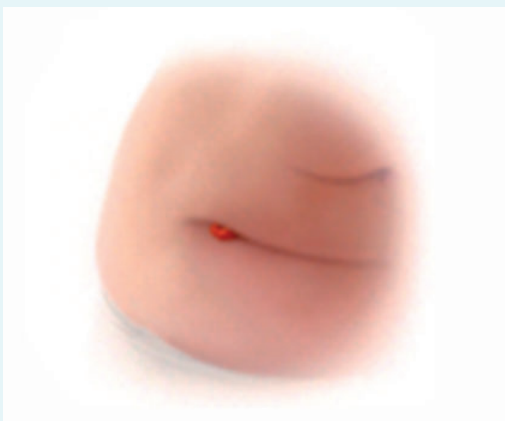
równaj fotografii pozycji leżącej i stojącej).

Sprzęt convex a dodatkowe akcesoria stomijne

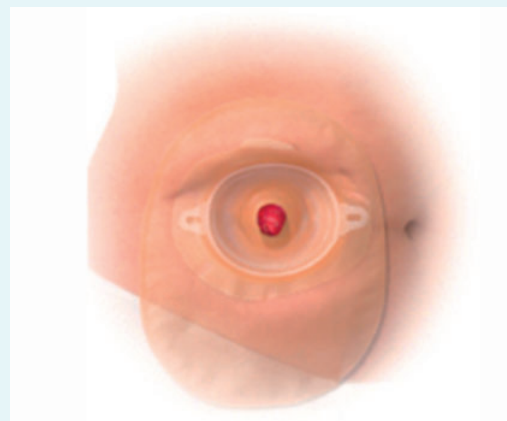
Sprzęt wypukły nie wyklucza potrzeby stosowania dodatkowych akcesoriów stomijnych zabezpieczających przed podciekaniem treści. W sytuacji kiedy nierówności, wgłębienia, fałdy wokół stomii są duże, niezbędne jest dodatkowe wypełnienie ich pastą stomijną.

Bardzo pomocny jest również stomijny pasek mocujący, który dodatkowo podtrzymuje płytkę lub worek stomijny i daje jeszcze większe poczucie bezpieczeństwa. ●

SPRZĘT SENSURA – PŁYTKA STOMIJNA CONVEX LIGHT I JEJ DZIAŁANIE



Poziome fałdy skórne to tunele do wycieku treści jelitowej



Owalna kryza płytki wykonana ze specjalnego elastycznego materiału:

- zapewnia wygładzenie poziomych fałd skórnych
- zapobiega powstawaniu kanałów wycieku

Ruch na świeżym powietrzu jest złotym środkiem, który przyniesie nam wiele pożytku: odpoczynek dla oczu, świeże powietrze w płucach.



PORADA EKSPERTA WYDANIA



MARTA TARGOWSKA

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

Aktywność fizyczna, która może doprowadzić do uszkodzenia stomii (np. sporty walki, tj. boks, karate, judo, zapasy) jest dla pacjentów ze stomią niewskazana. Moi pacjenci pływają, jeżdżą na nartach, rolkach, skaczą na bungee, ćwiczą na siłowni, biorą udział w konkursach tańca. Po prostu żyją pełnią życia! Oczywiście każdy potrzebuje czasu na powrót do pełni sił, oswojenie się ze stomią, nabranie poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie. Proponuję zacząć od spacerów, nordic walkingu, włączania się do drobnych prac domowych. Ostateczny termin rozpoczęcia pełnej aktywności fizycznej uzależniony jest od zaleceń lekarza prowadzącego (stan ogólny pacjenta, wygojenie się rany pooperacyjnej).

Bądź aktywny

W okresie zimowym pogoda potrafi być zmienna, tzw. „plucha” na przemian z przymrozkami, a innym razem słońce. Wahania pogodowe mogą osłabić organizm i wtedy łatwo o przeziębienie. Jak możemy wzmocnić nasz organizm, aby do tego nie dopuścić?



Emilia Łukasiuk-Stępień
Fizjoterapeuta, Specjalista Telefonicznego Centrum Pacjenta

Dobrym rozwiązaniem będzie ruch na świeżym powietrzu. Dla osób początkujących polecam regularne spacery. W zależności od kondycji i ilości czasu wolnego spacer może trwać od kilkunastu minut do nawet kilku godzin. Ruch na świeżym powietrzu jest tym złotym środkiem, który przyniesie nam wiele pożytku: odpoczynek dla oczu, świeże powietrze w płucach. Zniknie zmęczenie i będziemy mieć po prostu lepsze samopoczucie.

A niestety, mając na uwadze chłodniejsze dni i częstsze podkręcanie kaloryferów, okazuje się, że wiele rzeczy wpływa negatywnie na nasz organizm. Suche powietrze w pokojach wysusza śluzówki jamy ustnej i nosowej. Nie pomagają nam także duże zmiany temperatur: ciepłe powietrze w domu, a zimne na zewnątrz. Te i inne czynniki sprawiają, że powinniśmy systematycznie spacerować, wietrzyć mieszka-

nie, nawadniać się i dążyć do wzmocnienia organizmu. Jeżeli podejmiemy do tematu rozsądnie, to zima nie będzie nam straszna, a może nawet stanie się ulubioną porą roku. Wystarczy dobre przygotowanie i będziemy gotowi na wyzwania.

Kiedy spacerować?

Nie ma żadnych ograniczeń. Można powiedzieć, że nie ma złej pogody – jest tylko nieodpowiedni strój. Trzymając się tej zasady, ubierzmy się ciepło. Trzeba pamiętać, że najwięcej ciepła tracimy przez głowę, dłonie i stopy. Na te części ciała zwróćmy szczególną uwagę. Grube skarpetki, rękawiczki, czapka i obowiązkowo coś na szyję. Pamiętajmy o odpowiednim obuwiu. Przy większych mrozach zakryjmy usta, żeby powietrze choć trochę ogrzało się przed dostaniem się

do płuc. Należy oddychać przez nos, powoli. Jeśli wysiłek jest dla nas zbyt duży, nie możemy złapać tchu, to zmniejszymy tempo i długość trasy.

**Kiedy spacerować?
Nie ma żadnych
ograniczeń. Można
powiedzieć, że nie ma
złej pogody – jest tylko
nieodpowiedni strój.**

W miarę nabywania kondycji możemy je zwiększać. Spacer czy marsz ma być dla nas przyjemnością.

Na pozostałą część ciała założymy kilka warstw. Zamiast jednego grubego swetra założymy kilka cieńszych, które będą przepuszczały powietrze

i zapobiegną poceniu się. Jeśli wybieramy się na dłuższy spacer, nie zaszkodzi wziąć termos z ciepłą herbatą. Gorący napój rozgrzeje nas od środka. Tak przygotowani możemy wyjść na dwór.

Po spacerze warto uzupełnić płyny. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest rozgrzewający napój na bazie wody z dodatkiem miodu, cytryny i imbiru. Jest to smaczny sposób na zwiększenie naszej odporności. Warto pić go codziennie.

Aktywność powinna być dla nas przyjemnością

Tylko wtedy będziemy zmobilizowani, aby wykonywać ją regularnie. Pamiętajmy, że możemy ją sobie urozmaicać. Zamiast spacerów możemy wybrać nordic walking, czyli marsz z kijkami. Gdy jesteśmy w lepszej kondycji, możemy postawić na jogging. A gdy spadnie śnieg, to świetnym rozwiązaniem będą narty biegowe, coraz bardziej popularne nawet w miastach. Także, ruszajmy się na zdrowie! ●

również zimą

Przepis na rozgrzewającą herbatę z lipy, malin i miodu

Potrzebne będą:

- łyżka kwiatu lipy,
 - łyżka suszonych malin,
 - łyżeczka miodu
- (mogą być oczywiście inne proporcje, w zależności od upodobań).

Przygotowanie:

Lipę wraz z malinami należy zalać wrzątkiem i parzyć po przykryciu przez około 10 minut.

Po tym czasie do herbatki trzeba dodać łyżeczkę miodu.

Rozgrzanie gwarantowane!



Po spacerze warto rozgrzać się herbatą z malinami i miodem.

Każdy z nas na co dzień zmagają się z wieloma wyzwaniami, jakie zsyła na nas los. O tym, że można znaleźć w sobie siłę, aby pokonać wszelkie przeszkody i jak ważne jest wsparcie bliskich w trudnym okresie rekonwalescencji opowiedzą nam Krzysztof Kowalczyk z Warszawy i jego młodsza córka Joanna.



Jestem sternikiem własnego życia!

Joanna: Tata nie pamięta, jak doszło do wyłonienia stomii, więc ja opowiem, jak wyglądała sytuacja. Dwa lata temu tata miał drobny wypadek, przewrócił się w kuchni i trafił do szpitala MSWiA w Warszawie. Okazało się, że naczyniak, który miał wcześniej zdiagnozowany, zaczął krwawić. Neurochirurdzy podjęli decyzję o pilnym operowaniu. Naczyniak został wycięty, natomiast, niestety, wystąpiły poważne powikłania po operacji.

Tata długo był nieprzytomny, długo dochodził do siebie, przyjmował bardzo mocne antybiotyki. Zdarza się, że pacjenci leżący długo w szpitalu są osłabieni i łapią bakterię, która nazywa się *clostridium difficile*. Jest to bakteria, która atakuje jelito grube. Sieje poważne spustoszenie w organizmie. Niestety, była odporna na kolejne antybiotyki, i efekt był taki, że po kilku tygodniach leczenia, w momencie kiedy nikogo z rodziny nie było przy tacie, pielęgniarka zauważyła, że brzuch taty jest wyдутy. Okazało się, że był to ostatni moment, aby tatę operować. To była operacja ratująca życie. Zostało usunięte całe jelito grube i została wyłoniona stomia. Ogromnie nas to zaskoczyło. Nikt z nas nie wiedział, co to jest i jak się z tym obchodzić.

Krzysztof: Pamiętam, jak powoli odzyskiwałem świadomość. Pielęgniarki opowiadały o stomii, kładły moją dłoń na worku, ale ja nie zdawałem sobie sprawy z tego, co dzieje się wokół mnie.

Dopiero piątego dnia po operacji zauważyłem, że nie chodzę do toalety. Po powrocie do domu zajmowały się mną żona i córki. Z perspektywy tych dwóch lat mogę powiedzieć, że stomia nie jest dla mnie problemem. Największym wyzwaniem było nauczenie się od początku mówić, potem czytać i pisać. Nadal trudno mi przypomnieć sobie niektóre nazwy i nazwiska. Teraz mówię już płynnie i zacznę dużo szybciej czytać.

Joanna: Dla taty to była bardzo trudna sytuacja, bo przed operacją bardzo lubił czytać. Czytał jedną, dwie książki dziennie.

Krzysztof: Tak, całe życie dużo czytałem, mówiłem trzema językami (angielski, niemiecki i włoski), pracowałem w Niemczech i we Włoszech. Sprawne mówienie i czytanie to mój największy problem, stomia to problem numer dwa. Najchętniej to bym je zamienił, żeby tak łatwo było z czytaniem i mówieniem jak jest z życiem ze stomią. Aby porozumiewać się z bliskimi, potrzeba było bardzo dużo czasu. Nauka mówienia to żmudny i trudny proces. Czasami im więcej ćwiczyłem, tym bardziej czułem się zmęczony i zniechęcony wynikiem. To był ogromny stres.

Joanna: Ale teraz świetnie sobie radzisz zarówno z mówieniem, jak i ze stomią. Używamy sprzętu dwuczęściowego Coloplast



Sensura Mio. Płytkę naklejamy tacie co tydzień (ja, siostra lub mama), a woreczek zmienia i opróżnia tata.

Krzysztof: Zmieniamy sprzęt w różnych miejscach, bo często wyjeżdżamy. Ogólnie jestem aktywny i bardzo dużo się ruszam. Jak wychodzę z domu, zabieram ze sobą taki zestaw (Krzysztof wyjmuje kosmetyczkę, w której znajdują się docięta płytka, worek, środki zabezpieczające skórę i do usuwania przylepca – przyp. red.). Już kilka dni po wyjściu ze szpitala wsiadłem po raz pierwszy od czasu operacji na rower. Często jeżdżę rowerem ze swoim przyjacielem. Jak jadę wolno, to jestem bardziej wyciszony i wspaniale odpoczywam. No i jeżdżę już samochodem.

Zmieniamy sprzęt w różnych miejscach, bo często wyjeżdżamy. Ogólnie jestem aktywny i bardzo dużo się ruszam.

Joanna: Tata jest bardzo aktywny. Zimą dużo pływa na basenie. W Wilanowie jest przebieralnia rodzinna, z której można wspólnie skorzystać, aby pomóc drugiej osobie. Choć teraz tata nie potrzebuje już pomocy przy przebieraniu.

Krzysztof: Mam taki strój do pływania jak w pierwszym numerze „Kolorów Życia”. W zeszłym roku wróciłem do żeglarstwa. Wiosną i latem pływałem po jeziorach, a potem po morzu (Jurata, Jastarnia i Hel). Na początku to były niewielkie rejsy w ciągu dnia – nie spałem wtedy na łodzi. To dla mnie bardzo ważna sprawa, bo przez wiele lat żeglowałem i to była moja wielka pasja. Potem były dłuższe rejsy, cztery dni razem z przyjaciółmi i z córką. Przekonałem się, że mogę zapewnić sobie na jachcie warunki do zmiany sprzętu czy opróżniania woreczka w czasie rejsu. A w tym roku we wrześniu wybieram się na dłuższy, dwutygodniowy rejs do Chorwacji z dwunastoma osobami w podobnym do mnie wieku.

Joanna: Tata ma zaplanowanych bardzo dużo wyjazdów. Co roku wyjeżdża z mamą i z nami nad morze. Jeździmy tam samochodem. No i sprzęt jest niezawodny podczas podróży. Odkrycie go było dla nas mistrzostwem świata. Początkowo korzystaliśmy ze sprzętu innych firm i myśleliśmy, że tata nigdy nie będzie mógł wyjść z domu. Nic się nie trzymało. Trzeba przestrzegać pewnych zasad, np. tata nie je nic od 17.00, żeby w nocy rzadziej wstawać. Ale kawę dalej pije, bo lubi.

Krzysztof: Nie można ze wszystkiego rezygnować. Staram się też być aktywny w domu, np. umyć okna. No i ważny jest też w życiu dorosłego człowieka seks. Trzeba być otwartym na drugiego człowieka takim, jaki jest.

Joanna: Mój syn Benuś urodził się w nagrodę po operacji, żeby tata szybko wrócił do zdrowia. Jak z nim zostaje, to razem raczkują, turlają się. Ja wołam: „tato, uważaj na worek”, ale on się nie przejmuje, tylko bawi się z małym na całego. Bardzo się kochają.

Krzysztof: I powracam do sprawności, jest coraz lepiej. Mam wspaniałą rodzinę, przyjaciół, a zabawa z Benkiem i obserwowanie, jak ten młody człowiek rośnie, zaczyna raczkować i mówić, dopełnia moje poczucie sukcesu i szczęścia, jak piękne potrafi być życie.

Dziękujemy za rozmowę. ●

Pozwól sobie



Joanna Zapła jest psychologiem, psychoterapeutą. Dzieli się z nami swoim doświadczeniem i wyjaśnia, dlaczego chce pomagać pacjentom onkologicznym.

Kolory Życia: Jest pani psychologiem, psychoterapeutą zajmującym się m.in. psychoonkologią. Co zdecydowało, że podjęła Pani decyzję o zdobyciu certyfikatu psychoonkologa?

Joanna Zapła: Po skończeniu studiów psychologicznych chciałam zajmować się zarządzaniem zasobami ludzkimi, wsparciem w rozwoju organizacji, szkoleniami. Życie jednak napisało dla mnie inny scenariusz. Rok po zakończeniu studiów zachorowałam na raka. Tak jak dla wielu osób, które teraz spotykam w gabinecie, to był ogromny szok. Trudno było mi w to uwierzyć, że taka młoda i wysportowana osoba jak ja może zachorować na chorobę nowotworową. Miałam wtedy 26 lat. To było 15 lat temu.

Jak łatwo się domyślić, moje własne doświadczenia skierowały mnie na ścieżkę psychoonkologii. Rozpoczęłam od siebie, od własnej psychoterapii. Choroba była dla mnie traumatycznym przeżyciem, mimo tego że świetnie sobie z nią radziłam i każdy pobyt na chemioterapii przynosił poprawę stanu zdrowia. Chyba najgorzej wspominam chaos związany z wyborem lekarza prowadzącego i ośrodka leczenia. Brakowało mi

wtedy spotkania z kimś, kto przeszedł podobną drogę i pomógł w podjęciu dobrych decyzji. Teraz wraz z grupą ludzi z pasją tworzymy Stowarzyszenie Psyche Soma Polis, gdzie wspieramy osoby onkologicznie chore i ich bliskich. Aby zajmować się odpowiedzialnie i profesjonalnie psychoonkologią i psychoterapią, należy skończyć specjalne studia i szkolenia – to jest jasne. Chcemy ludziom pomagać, a nie szkodzić.

Co w psychoterapii osób z chorobami nowotworami jest najważniejsze? Co jest wyznacznikiem sukcesu – dobre nastawienie, szybsze zdrowienie, akceptacja choroby, czy terapia sama w sobie?

To jest pytanie, na które każdy, kto przychodzi do psychoonkologa, potrzebuje odpowiedzieć sobie sam. Dla mnie ważne jest to, by osoba, która zachorowała na raka, przeszła diagnozę i leczenie jak najmniejszym kosztem emocjonalnym. Psychoonkolog, rzecz jasna, nie rozwiąże problemów za kogoś, ale może wesprzeć poprzez poszukiwanie lepszego sposobu radzenia sobie z nimi, urealnienie i akceptację.

Na co powinny uważać osoby pracujące z pacjentem, który niedawno usłyszał diagnozę nowotworową? Mam na myśli pielęgniarki, lekarzy, rodzinę. Jakiego rodzaju wsparcia powinny udzielać, co mówić, a czego nie?

Podstawową sprawą jest to, że jesteśmy różni. Każdy chory ma za sobą swoją historię. Swoje traumy, sukcesy, zasoby czy ograniczenia. Diagnoza choroby nowotworowej stawia człowieka w nowej sytuacji. Nie chcę powiedzieć w trudnej, bo każdy przeżywa ją na swój sposób. Być może dobrą podpowiedzią jest pytanie, jak chcielibyśmy, by podchodzono do na-

Joanna Zapła

– 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.

pomóc!

szego rodzica, dziecka, do nas samych. Nawet pytanie, które mi Pani zadała, postawiłabym inaczej – nie „co mówić, a czego nie mówić”. Przede wszystkim pytać, czego dana osoba chce. Dzielić się swoimi myślami i emocjami. Być w kontakcie. Informować o wykonywanych procedurach szpitalnych. Włączając pacjentów w proces decyzyjny i branie odpowiedzialności za własne zdrowie. Nic tak bardzo nie zbliża ludzi jak emocjonalna komunikacja. Choroby nowotworowe to choroby przewlekłe. Pacjenci są leczeni kilka, kilkanaście miesięcy czy lat. Więzy emocjonalna z lekarzem, pielęgniarką, psychoonkologiem stanowi również ważny element leczenia.

Czy polscy pacjenci nadal boją się psychologa? Czy poddanie się psychoterapii jest tematem tabu?

Mam wrażenie, że coraz więcej osób zdaje sobie sprawę, że wsparcie psychiczne jest bardzo ważnym elementem w procesie zdrowienia. Zresztą, około 40 proc. pacjentów chorujących na choroby nowotworowe boryka się z depresją i zaburzeniami nastroju. Część osób doświadcza zaburzeń adaptacyjnych, zaburzeń lękowych i zaburzeń związanych ze stresem traumatycznym. A to przecież się leczy, między innymi poprzez psychoterapię. Poza tym choroba nowotworowa jest sytuacją kryzysu zdrowotnego. Takie emocje są uzasadnione. Przypominam sobie, jak w trakcie mojej pracy w szpitalu podchodzili do mnie pacjenci, prosząc o rozmowę dla kolegi czy koleżanki z sali. Rzeczywiście, to właśnie oni nie potrafili poradzić sobie z własnymi emocjami. Czuli się bezradni, bezużyteczni i słabi nawet wobec cierpienia tejże osoby. Wystarczyło powiedzieć, że to widzę i rozpoczynała się rozmowa. Byliśmy w relacji. Rozpoznani, a nie bezimienni.

Jak namówić bliską osobę chorującą na raka na poddanie się psychoterapii? Czy są osoby, które takiej terapii nie potrzebują?

Są osoby, które wsparcia psychoonkologa i psychoterapii nie potrzebują. Jak pokazują badania, największym źródłem wsparcia jest nasz system rodzinny. Jeżeli to wsparcie jest wystarczające, to chory nawet nie pomyśli o psychoonkologu. Z własnej praktyki wiem, że rodzina stara się naciskać na chorego, żeby

Nawet pytanie, które mi Pani zadała, postawiłabym inaczej – nie „co mówić, a czego nie mówić”. Przede wszystkim pytać, czego dana osoba chce. Dzielić się swoimi myślami i emocjami. Być w kontakcie.

skorzystał z pomocy psychologicznej. Dlatego warto najpierw odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czy to aby ja nie potrzebuję tej wizyty, bo ciężko mi, gdy ktoś bliski choruje?”. Gdy zachowania osoby chorej nas niepokoją, np. źle sypia, izoluje się, cierpi, nie radzi sobie z emocjami – warto o tym z nią porozmawiać. Powiedzieć, jak emocjonalnie na to reagujemy my sami, zapytać o potrzeby i podzielić się własnymi. Warto wybrać dobry moment na rozmowę, do której dobrze się wcześniej przygotować. Można zaproponować wspólne pójście do psychoonkologa – wiem, że w wielu przypadkach to pomogło. Praw-

dę mówiąc, często przyjmuję pary w takiej sytuacji. Stanowią one wówczas dla siebie mikrogrupę wsparcia.

Jaki rodzaj wsparcia dla osób chorujących na nowotwory proponuje Stowarzyszenie Psyche Soma Polis w Poznaniu, stowarzyszenie, którego jest Pani prezesem?

Bardzo dużo robimy dla innych już od 2005 roku. Mamy zajęcia cykliczne, jak warsztaty i wykłady z onkodietetykiem, grupy terapeutyczne, spotkania z filozofem egzystencjalnym albo zajęcia z jogi leczniczej. Prowadzimy psychoterapię dla osób, które doświadczyły choroby nowotworowej oraz dla ich rodzin. Mamy w ofercie turnusy rehabilitacyjno-wypoczynkowe, na których realizujemy zintegrowany program leczenia psychoonkologicznego. Od początku naszej działalności zajmujemy się edukacją, prowadząc kampanię społeczną promującą psychoonkologię pt.: „Zwrotnik Raka”. Wszystkie informacje są na naszej stronie: www.psychesomapolis.org

Jaką historię pochodzącą z Pani pracy z osobami chorymi mogłaby Pani opowiedzieć, która mogłaby zainspirować innych?

Takich historii jest wiele. Mam tę niezwykłą możliwość towarzyszenia ludziom w ich drodze. Często zaczynamy od chaosu, wielkiego lęku, niepewności, bólu czy niesprawiedliwości. Krok po kroku pojawiają się wyciszenie, akceptacja, zrozumienie, dostrzeganie swoich potrzeb, które przez lata się ignorowało. Troska o siebie. W efekcie pacjenci dochodzą do tego, co ma fundamentalne znaczenie w ich życiu i uczą się, w jaki sposób te ważne odkrycia aplikować w trakcie własnej egzystencji.

Dziękujemy za rozmowę. ●

Dieta na odporność

Wprowadź na stałe do diety produkty probiotyczne: jogurty, kiszoną kapustę i ogórki.

Zimą niższe temperatury powietrza i mniejsza ekspozycja na światło słoneczne powodują, że zwiększa się ogólna ilość zachorowań na przeziębienie czy gripę. Aby temu zapobiec, warto stymulować nasz układ obronny i zwiększyć ilość komórek odpornościowych tam, gdzie są one produkowane. Jednym z takich miejsc są nasze jelita.



Ewelina Świątek
Psychodietetyk, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Naturalnym pomocnikiem w walce z drobnoustrojami chorobotwórczymi jest odpowiednio zbilansowana dieta.

Na dobry początek dnia

Śniadanie est pierwszym i najważniejszym posiłkiem, ponieważ dostarcza energii na resztę dnia. Powinno zawierać takie produkty, jak: ciemne pieczywo, otręby, płatki owsiane, jaglane. Te produkty są bogate w węglowodany złożone dające długie uczucie sytości. Dobrym źródłem białka w diecie są: produkty mleczne, soja lub jaja. Ważnym uzupełnieniem posiłku są warzywa i owoce bogate w witaminę C. Należy spożywać tzw. „śniadanie na ciepło”, np.: owsiankę, ryż na mleku, jajecznicę lub omlet z owocami.

„Zdrowe bakterie”

Mowa o bakteriach probiotycznych. Drobnoustrojami tymi są najczęściej

Wzmocnienie układu odpornościowego

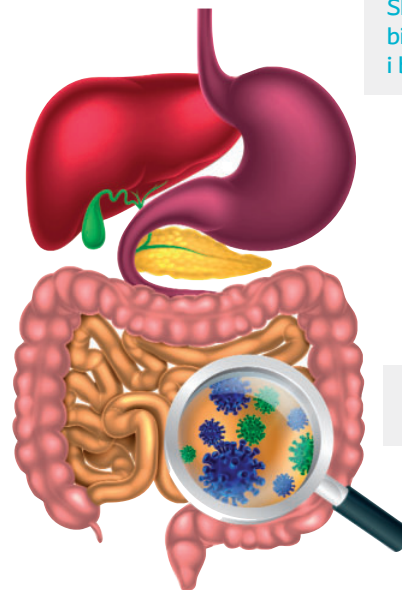
Korzystna modyfikacja składu mikroflory jelitowej

Zmniejszenie ryzyka otyłości

Zmniejszenie objawów nietolerancji laktozy

Poprawa wchłaniania związków mineralnych

ZALETY PROBIOTYKÓW



Skrócenie czasu trwania biegunek wirusowych i bakteryjnych

Ochrona przed nowotworami

Obniżenie poziomu cholesterolu

Hamowanie rozwoju patogenów jelitowych

Zapobieganie zaparciom

pałeczki kwasu mlekowego (*Lactobacillus*). Uszczelniają ściany nabłonka jelitowego, co zapobiega przedostawaniu się szkodliwych patogenów, czyli czynników chorobotwórczych. Stymulują także produkcję komórek układu immunologicznego – limfocytów. Doskonałym źródłem probiotyków są fermentowane produkty

mleczne: jogurty, kefir, mleko oraz kiszonki: kiszona kapusta czy ogórki.

Najwięcej witaminy...

Doskonałą bronią w walce z zimowymi infekcjami jest witamina C. Jej spożycie wiąże się z podwyższeniem poziomu interferonu we krwi, co pomaga chronić przed atakami wirusów. Wita-

mina C stymuluje także układ odpornościowy do produkcji komórek obronnych organizmu, tzw. limfocytów B i T. Jej źródłem są: kiszonki, czerwona papryka, natka pietruszki i cytrusy. Już jedna pomarańcza zjadana codziennie dostarczy nam odpowiednią ilość tej witaminy.

Naturalnym pomocnikiem w walce z drobnoustrojami chorobotwórczymi jest odpowiednio zbilansowana dieta.

Ważną rolę w profilaktyce infekcji spełniają także pierwiastki śladowe: cynk i selen. Cynk pełni w organizmie wiele funkcji: uczestniczy w procesie mineralizacji kości i regeneracji tkanek, stanowi naturalną obronę przed przeziębieniem i grypką. Produkty bogate w ten pierwiastek to: chleb graham, brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron, płatki owsiane czy kasza gryczana. Bogatym źródłem cynku są też produkty pochodzenia zwierzęcego: ryby morskie (makrela, sardynka, śledź, łosoś) i owoce morza.

Selen był do niedawna pierwiastkiem posądzanym o toksyczne działanie na organizm człowieka. Dopiero w latach 60. XX wieku, odkryto, że bierze udział w produkcji koenzymu Q10, który chroni błony komórkowe przed działaniem wolnych rodników. Bogatym źródłem selenu są orzechy brazylijskie.

Naturalne antybiotyki

Od dawna znane są przeciwwirusowe właściwości czosnku i cebuli ze względu na wysoką zawartość allicyny, która wykazuje właściwości bakteriobójcze.

Jak widać, nasza dieta powinna obfitować w produkty stymulujące układ odpornościowy, dzięki czemu możemy uniknąć zimowego przeziębienia lub grypy. ●

Oleje roślinne, czyli te wytłaczane z różnych części roślin: nasion, owoców, pestek czy kielków, uważane są za najlepsze źródło tłuszczu w naszej diecie.



Tłuszcze roślinne – zdrowie płynące z natury

Oleje roślinne, czyli te wytłaczane z różnych części roślin: nasion, owoców, pestek czy kielków, uważane są za najlepsze źródło tłuszczu w naszej diecie. Warto wiedzieć, które z nich najlepiej wybierać i w jakiej postaci spożywać.



Agnieszka Olszewska
Dietetyk, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Tłuszcze stanowią ważny składnik pokarmowy będący niezbędnym elementem zdrowej diety. Pełnią wiele istotnych funkcji w organizmie człowieka, pozwalając na jego prawidłowe funkcjonowanie. Są źródłem energii, ułatwiają wchłanianie witamin: A, D, E, K,

biorą udział w termoregulacji, wpływają na prawidłowe funkcjonowanie m.in. układu nerwowego. Z tego względu nie należy ich unikać, lecz spożywać w odpowiednich ilościach, wybierając produkty będące źródłem tych o najlepszych właściwościach zdrowotnych.

Najlepsze tłuszcze

Oleje roślinne, czyli te wytłaczane z różnych części roślin: nasion, owoców, pestek czy kielków, uważane są za najlepsze źródło tłuszczu w naszej diecie. Nie



Tłuszcze roślinne powinny stanowić ważny element codziennej diety. Ich źródłem mogą być także orzechy czy awokado.

wszystkie jednak powinny być spożywane regularnie i stanowić główny czy jedyny składnik tłuszczowy. Istotne jest również to, które można poddawać obróbce termicznej – podgrzewaniu, a które lepiej spożywać na surowo.

Tłuszcze roślinne są źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym tzw. niezbędnych, czyli takich, których organizm człowieka nie może sam wytworzyć. Należą do nich kwasy omega-3 i omega-6. Spożywane w odpowiednich proporcjach stanowią niezwykle ważny czynnik wpływający na prawidłowe funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, nerwowego czy immunologicznego (odporność). Mają działanie przeciwzapalne, przeciwmiażdżycowe, przeciwzakrzepowe. Dobrym źródłem kwasów omega-3 są również ryby morskie (łosoś, śledź, makrela). Oleje roślinne w porównaniu do tych pochodzenia zwierzęcego zawierają niewielkie ilości niekorzystnych dla zdrowia tłuszczów nasyconych (przyczyniających się do powstawania miażdżycy i związanych z nią chorób sercowo-naczyniowych – zawału serca czy udaru mózgu).

Gdzie szukać najlepszych tłuszczów?

Najlepszym źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych są: olej rzepakowy niskoerukowy (o bardzo niskiej zawartości niekorzystnego kwasu erukowego), olej lniany, oliwa z oliwek. Oleje: słonecznikowy, kukurydziany, sojowy czy z pestek winogron, ze względu na niekorzystną proporcję zawartych w nich kwasów tłuszczowych, nie są



Tłuszcze roślinne są źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym tzw. niezbędnych, czyli takich, których organizm człowieka nie może sam wytworzyć. Należą do nich kwasy omega-3 i omega-6.

polecane jako wyłączone źródło tłuszczów w codziennej diecie.

Większość olejów roślinnych najlepiej spożywać na surowo, np. jako dodatek do sałatek. W wysokiej temperaturze tracą swoje właściwości prozdrowotne, a ponadto zawarte w nich kwasy tłuszczowe przekształcają się w szkodliwe związki sprzyjające powstawaniu stanów zapalnych, miażdżycy, czy nowotworów. Do smażenia najlepiej stosować olej rzepakowy niskoerukowy lub oliwę z oliwek. Badania wskazują, że oleje rafinowane charakteryzują się większą stabilnością

w wysokich temperaturach, dlatego zaleca się ich używanie do obróbki termicznej.

Większość naturalnych tłuszczów roślinnych ma konsystencję płynną. Te w postaci stałej są zwykle poddane uprzedniemu procesowi przemysłowego utwardzenia (uwodornienia), w wyniku którego powstają szkodliwe dla zdrowia tzw. tłuszcze trans. Wykazują one podobne właściwości do tłuszczów nasyconych (m.in. sprzyjają chorobom układu krążenia). Zawarte są w margarynach twardych (w niewielkich ilościach również w miękkich), a więc są składnikiem wszystkich wyrobów cukierniczych wytwarzanych przemysłowo oraz produktów typu fast food.

Źródłem kwasów tłuszczowych trans, a także znacznej ilości nasyconych, jest też powszechnie stosowany w przemyśle spożywczym rafinowany olej palmowy.

Warto również zwrócić uwagę na sposób przechowywania olejów roślinnych (temperaturę, narażenie na działanie światła). Ma to bowiem wpływ na ich skład, a tym samym wartość odżywczą. Zwłaszcza oleje tłoczone na zimno najlepiej, aby były przechowywane w ciemnych butelkach, w temperaturze chłodniczej (w lodówce).

Samo zdrowie

Tłuszcze roślinne są źródłem nie tylko cennych kwasów tłuszczowych, ale również innych naturalnych substancji o działaniu prozdrowotnym (np. polifenoli i witamin). Szczególnie oleje tłoczone na zimno zawierają ich znaczną ilość i aby zachować wartość odżywczą, najlepiej spożywać je w postaci surowej (niepodgrzanej na przykład podczas smażenia). Ze względu na te właściwości tłuszcze roślinne powinny stanowić ważny element codziennej diety. Poza olejami ich źródłem mogą być także orzechy czy awokado. ●

Bielizna dla stomika

Prawidłowo dobrana bielizna delikatnie zasłania worek, zapewniając uczucie dyskrecji. Czy wiesz, jak dobrać odpowiednią bieliznę dla siebie lub bliskich ze stomią?



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

Bielizna jest istotnym elementem higieny naszego ciała. Wybierając odpowiednią dla siebie bieliznę, powinniśmy kierować się trzema czynnikami, które pomogą nam zadbać o własne zdrowie. Są to: rozmiar, fason i materiał. Zanim dokonamy wyboru, powinniśmy sprawdzić, z czego i w jakich proporcjach jest wykonana. Pamiętajmy, aby zawsze trzymać się jednej zasady: im bardziej naturalna jest tkanina, tym korzystniej wpływa na stan skóry oraz narządów płciowych zewnętrznych.

Źle dopasowana bielizna naraża skórę, śluzówkę jelita i narządy płciowe na otarcia oraz infekcje. Jest to szczególnie ważne u osób, które przeszły niedawno operację wyłonienia stomii (pierwsze trzy miesiące),

mają predyspozycje do alergii oraz u osób starszych i dzieci.

Jak rozpoznać tkaniny?

Tkaniny możemy podzielić na trzy rodzaje: **naturalne**, **sztuczne** oraz **syntetyczne**.

Tkaniny naturalne to: bawełna, jedwab, wełna oraz len. Do **tkanin sztucznych** należą: wiskoza bambusowa oraz wiskoza z celulozy. Do **tkanin syntetycznych** zaś wszelkiego rodzaju tkaniny zawierające nylon, akryl i poliester.

Tkaniny naturalne są najlepszym wyborem dla pacjenta ze stomią. Bielizna z bawełny jest praktyczna i łatwa w codziennej pielęgnacji. Ponadto jest materiałem w stu procentach naturalnym, co zapewnia stały przepływ świeżego powietrza. Jedwab i len to dwa kolejne materiały, które polecamy pacjentom. Obydwa – tak samo jak bawełna – zapewniają prawidłową cyrkulację powietrza i pozostawiają uczucie „chłodu” nawet w najcieplej-

sze dni, tym samym minimalizując ryzyko odparzeń na skórze.

Na rynku odzieżowym są także materiały sztuczne pochodzenia naturalnego. Takie produkty powinniśmy wybierać w drugiej kolejności. Ich zaletą jest zdolność odprowadzania wilgoci z ciała na zewnątrz, dzięki czemu nasza skóra pozostaje sucha. Przykładem jest wiskoza bambusowa i wiskoza z celulozy.

Jaką zatem wybrać bieliznę dla stomika?

Prawidłowo dobrana bielizna delikatnie zasłania worek i zapewnia uczucie dyskrecji. Pamiętajmy, że pas brzuszny nie może służyć do przytrzymywania i „ukrywania” worka. Jego podstawowym zadaniem jest wzmocnienie powłok brzusznych w okresie pooperacyjnym. W późniejszym okresie zapobiega powstawaniu lub powiększaniu się przepukliny brzusznej. Jeżeli nie ma konieczności noszenia pasa brzuszego, powinniśmy kupić dobrze dopasowaną bieliznę. ●

Przykładowe modele bielizny



Majtki z wyższym stanem, bawełniane
(www.triumph.pl)



Majtki z wysokim stanem, korygujące
(www.bieliznaity.pl)



Majtki bambusowe damskie
(www.adampolbielizna.pl)



Majtki bambusowe męskie
(www.poraj.pl)

Srebro w opatrunkach – ratunek dla zakażonych ran



Agrygos – czyli po łacinie srebro – jest znane ludzkości od stuleci. Choć na co dzień zwykle kojarzy się z monetami czy ozdobną biżuterią, jego zastosowanie jest znacznie szersze, a na przestrzeni lat srebro znalazło swoje miejsce także w leczeniu ran. Stało się tak dzięki jednej z jego kluczowych cech – możliwości zapobiegania rozwojowi drobnoustrojów.



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

nety były używane do oczyszczania wody pitnej, w Grecji i Imperium Rzymskim do przechowywania wody korzystano ze srebrnych dzbanów. Chociaż istnienie bakterii nie było jeszcze znane, ówczesne doświadczenie wykazywało, że srebro może zachować wodę pitną w dobrej kondycji, dzięki zapobieganiu jej zepsuciu.

Dziś srebro znajduje szerokie zastosowanie w medycynie, na przykład do produkcji wypełnień dentystrycz-


nych, igieł chirurgicznych, ale przede wszystkim znajdując się w opatrunkach specjalistycznych, które mają zapobiegać rozwojowi infekcji w ranach.

Bakterie na przeszkodzie

Specjaliści leczenia ran obecność bakterii w ranach traktują jednoznacznie – jako jedną z głównych przeszkód w efektywnym leczeniu. Szybkość leczenia rany będzie zależeć

Antyseptyczne działanie srebra jest znane ludzkości od tysięcy lat. W dawnych dynastiach Bliskiego Wschodu i Ameryki Południowej srebrne mo-

Kiedy stosować opatrunki ze srebrem?

 Równowaga bakteryjna	 Infekcja miejscowa	 Infekcja
Prawdopodobne objawy		
Prawidłowe gojenie	Powolne gojenie	Powolne gojenie
Brak zapachu	Nieprzyjemny zapach	Nieprzyjemny zapach
Różowe/czerwone zdrowe tkanki ziarninujące	Zwiększony wysięk	Nadmierna wydzielina/ropa
	Zaburzony, odbarwiony kolor tkanki	Zwiększona wrażliwość/ciepło zaczerwienienie skóry wokół rany
	Zwiększony ból w miejscu rany	Zwiększony ból w miejscu rany
		Gorączka
Wybór opatrunku		
Opatrunek niezawierający srebra, w zależności od indywidualnej oceny rany. Opatrunek ze srebrem zalecany jest w przypadku prawdopodobieństwa infekcji	Opatrunek ze srebrem	Opatrunek ze srebrem w połączeniu z terapią antybiotykową pod kontrolą lekarza



Nowoczesne opatrunki ze srebrem, takie jak np. **Biatain Ag** umożliwiają szybsze leczenie ran zakażonych i zagrożonych zakażeniem dzięki trzem podstawowym cechom: szybkie dostarczanie jonów srebra do łożyska rany – co wspomaga szybką eliminację drobnoustrojów, kontrolę ilości uwalnianego srebra – co sprawia, że ilość uwalnianego srebra jest zrównoważona i odpowiednia do wysięku, nieprzerwane uwalnianie wysokich dawek srebra nawet do siedmiu dni – co pozwala na długotrwałe zabezpieczenie rany. Jeśli do powyższych cech doliczymy również takie właściwości, jak wysoką chłonność czy dopasowywanie się opatrunku do łożyska rany – otrzymamy kompletny i skuteczny opatrunek specjalistyczny z przeznaczeniem do ran zakażonych.

od poziomu zakażenia, rodzaju bakterii, ale także ogólnej kondycji zdrowotnej osoby, u której występuje rana. Choć nie każda pojedyncza bakteria w ranie oznacza zakażenie (wszystko zależy od rodzaju bakterii, jej patogeniczności oraz odporności pacjenta), to jednak potencjalnie wywołana przez nią miejscowa infekcja może już w dużym stopniu wpłynąć na opóźnienie procesu gojenia rany. Dlatego, chcąc przyspieszyć gojenie rany, musimy pamiętać o eliminacji drobnoustrojów – szczególnie naj-

groźniejszych patogenów, które mogą wpływać na ogólny stan zdrowia pacjenta.

Srebro ma działanie antyseptyczne, ponieważ jest toksyczne dla bakterii, grzybów i niektórych wirusów. Zawarte w specjalistycznych opatrunkach jony srebra wykazują działanie przeciwbakteryjne poprzez blokowanie namnażania się bakterii, a także uśmiercanie tych już obecnych w ranie (poprzez blokowanie transportu substancji odżywczych i tlenu do i z komórki).

Nowoczesne leczenie ran

Jeśli rana się nie goi, jest zaczerwieniona, charakteryzuje się zwiększonym wysiękiem (większą ilością wydzieliny) albo wydziela nieprzyjemny zapach, na pewno warto skonsultować się z lekarzem lub pielęgniarką. W przypadku gdy mamy do czynienia z zakażeniem, zarekomendują oni odpowiednie leczenie i wskażą efektywny opatrunek z zawartością srebra. Warto pamiętać, że nowoczesne opatrunki mogą skrócić proces leczenia niemal każdej właściwie zaopatrzonej rany. ●



Opatrunki specjalistyczne ze srebrem Coloplast

Optymalne rozwiązanie dla ran zakażonych



Biatain Ag opatrunek piankowy z kompleksem srebra przeznaczony na sączące się rany zakażone lub zagrożone zakażeniem. Pod wpływem wysięku do rany uwalniane jest srebro, które ma właściwości bakteriobójcze. Opatrunek jest dostępny w wersji przylepnej i nieprzylepnej. Także w wersji do ran głębokich.



Physiotulle Ag opatrunek w formie antybakteryjnej warstwy kontaktowej z wazeliną. Przeznaczony na płytkie rany z oznakami infekcji. Wymaga zastosowania dodatkowego opatrunku wtórnego (np. Comfeel).



Biatain® Ag
Physiotulle® Ag

Pielęgnacja i stosowanie odpowiednich środków wpływa na utrzymanie skóry wokół stomii w prawidłowej kondycji. Puder Brava pomaga w codziennej pielęgnacji skóry wokół stomii. Dzięki temu codzienne życie ze stomią jest łatwiejsze.



PORADA EKSPERTA WYDANIA



MARTA TARGOWSKA

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

Środki do pielęgnacji skóry są podstawą poczucia pewności siebie i bezpieczeństwa. Utrzymanie skóry wokół stomii w dobrym stanie sprawia, że sprzęt stomijny dobrze przylega i nie powoduje przykrych niespodzianek. Puder Brava poprawia stan skóry wokół stomii, zmniejsza podrażnienia oraz przede wszystkim wchłania wilgoć, która często jest przyczyną niedokładnego przylegania przylepca. W konsekwencji może prowadzić to do podciekania treści stomijnej. Szczególnie polecam go pacjentom z ileostomią i urostomią.

Magia pudru



Paulina Prasuta
Fizjoterapeuta, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Podrażnienia skóry mogą wystąpić nawet pomimo prawidłowej pielęgnacji. Z reguły problem dotyczy pacjentów z ileostomią i urostomią, gdy treść wydobywająca się ze stomii jest bardziej „wodnista”. Najczęstsze objawy to pieczenie, szczypanie, ból, zaczerwienienie, maceracja skóry, niewielkie krwawienie.

Zdrowa skóra wokół stomii jest bardzo ważnym elementem, który pozwala pacjentom czuć się dobrze. Pielęgnacja i stosowanie odpowiednich środków wpływają na utrzymanie skóry w prawidłowej kondycji. Dzięki temu codzienne stosowanie sprzętu stomijnego jest łatwiejsze. Każdy pacjent z pewnością chociaż raz zastanawiał się, jakie kosmetyki wybrać. Co będzie najlepsze? Co zastosować na podrażnioną, wilgotną skórę? W Coloplast mamy odpowiedź na te pytania.

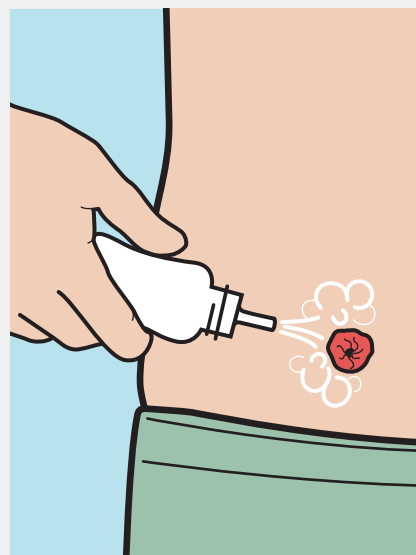
Puder Brava (numer katalogowy 019075, opakowanie zawiera 25 g pudru) jest produktem przeznaczonym do codziennej pielęgnacji skóry wokół stomii. Jego głównym zadaniem jest wchłanianie wilgoci pod przylepcem, poprawa stanu skóry wokół stomii

i zmniejszenie podrażnień. Najczęściej stosuje się go, gdy na skórze pojawia się wysięk.

Nadmierna wilgoć powoduje wiele problemów ze skórą. Przylepiec częściej się odkleja. Puder Brava utrzymuje skórę w suchości i wpływa na zmniejszenie podrażnień, zwiększa przyczepność worka stomijnego. Stan skóry wokół stomii wyraźnie się poprawia. ●

Jak stosować Puder Brava?

- 1** Umyj i osusz skórę wokół stomii.
- 2** Przed użyciem delikatnie potrząśnij butelką. Następnie zaaplikuj puder na skórę dookoła stomii.
- 3** Za pomocą gazy wyrównaj, rozprowadź naniesioną warstwę.
- 4** Przed przyklejeniem przylepca koniecznie usuń suchym gazikiem lub zdmuchnij nadmiar pudru.



Pamiętaj!

Zadbaj o prawidłowe przygotowanie skóry i sprzętu stomijnego przed jego założeniem. Regularny pomiar stomii sprawi, że przylepiec będzie dokładnie docięty, dopasowany.

Przed przyklejeniem pamiętaj, aby ogrzać go w dłoniach. Ma to ogromny wpływ na zwiększenie przyczepności.



Poznajcie żyworódkę – domową roślinę, która dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym, oczyszczającym rany i owrzodzenia z obumarłych komórek znalazła zastosowanie w chirurgii, stomatologii, ginekologii i kosmetyce. Warto łączyć leczenie konwencjonalne z medycyną naturalną i wykorzystywać lecznicze działanie niektórych roślin.

Żyworódka – roślina, która leczy



Justyna Pacuła
Fizjoterapeuta, Specjalista
Telefonicznego Centrum
Pacjenta

Moje zainteresowanie tą rośliną zapoczątkowała pielęgniarzka, która leczyła maścią z żyworódki trudno gojącą się ranę u pacjentki. Powiedziała, że zaczęła hodować tę roślinę, aby sok z liści bezpośrednio przykładła na rany. Postanowiłam wykorzystać tę wiedzę u swojej babci. Na pękającą skórę zastosowałam maść z rośliny pinatta (odmiana żyworódki) wraz z opatrunkiem piankowym. Wyniki są rewelacyjne, jedna rana jest już zagojona. Warto łączyć leczenie konwencjonalne z medycyną naturalną i wykorzystywać lecznicze działanie niektórych roślin.

Występują dwie odmiany żyworódki: **żyworódka pinnata** (*kalanchoe pinnata*) i **żyworódka pierzasta** (*kalanchoe daigremontiana*).

Roślina pochodzi z Madagaskaru, nie lubi nadmiaru wody, natomiast powinna mieć dobry dostęp do światła, zwłaszcza zimę.

Żyworódka pinnata ma zastosowanie głównie zewnętrznie. Rośnie w klimacie tropikalnym i używana jest od setek lat przez tamtejszych zielarzy, a także lekarzy. Liście i sok z żyworódki wykazują silne właściwości przeciwzapalne, bakteriobójcze, grzybobójcze i wirusobójcze – dzięki czemu wspomagają regenerację wszelkiego rodzaju zmian skórnych.

Odmiana tej rośliny również oczyszcza rany i owrzodzenia, dlatego sprawdza się w chirurgii, stomatologii i ginekologii. Metody naturalne są bardzo ważne, a czasami niedoceniane. Wiele drobnoustrojów uodporniło się na działanie antybiotyków, niektórzy z nas mają także alergię na wybrane leki.

Żyworódka pinnata zawiera dwa razy więcej cynku, dziesięć razy więcej manganu, dwa razy więcej boru niż żyworódka pierzasta. Szczególnie polecana jest przy zmianach skórnych, trądziku, oparzeniach, bólach reumatycznych.

Liście „pinnaty” są delikatniejsze i cieńsze od „daigremontiany”, w kształcie bardziej sercowate. Żyworódka

pierzasta wzięła swoją nazwę od wyglądu liści, które przypominają pióra.

Żyworódka pierzasta zawiera duże ilości witaminy C, mikro- i makroelementy: mangan, miedź, selen, glin, krzem, potas, wapń, żelazo. Jest to roślina lecznicza działająca bakterio- i grzybobójczo. Wykazuje również właściwości regenerujące, przeciwzapalne i immunostymulujące. Jest często mylona z żyworódką pinnata. Różnica polega na tym, że żywo-

ródkę pierzastą można stosować zewnętrznie i wewnętrznie, ponieważ jest łagodniejsza. ●



Jak uprawiać żyworódkę?

Najważniejszym elementem jest podłoże. Najlepsza będzie ziemia na biohumusie, przeznaczona dla ziół i roślin leczniczych.

Na takiej ziemi żyworódka rośnie szybko i ma piękne, duże liście. Ziemia nie może mieć dodatków w postaci nawozów i innych pestycydów. Wystarczy podlewać roślinę raz w tygodniu, ponieważ nadmiar wody powoduje gnicie korzeni i liści.

Jak przygotować okład ze świeżych liści?

Liście należy umyć czystą wodą, następnie zdjąć ze spodu cienką błonkę, delikatnie je pokaleczyć, aby zwiększyć wydzielanie soku. Tak przygotowane liście należy przyłożyć do skóry, następnie położyć folię i owinąć bandażem lub przymocować opatrunkiem. Okład należy trzymać minimum 4–5 godzin. Zamiast liści można stosować sok z żyworódki.

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

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. Prądnicza 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. Kopernika 12
tel. kom. 885 883 196

Poznań

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

Poradnia proktologiczna

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

Poradnia Stomijna

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

Poradnia Stomijna

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

Radom

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

Toruń

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

Warszawa

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

Poradnia Chirurgiczna

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

Poradnia proktologiczna

00-911 Warszawa, ul. Koszykowa 78
tel. 22 42 91 103

Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny

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

Wrocław

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

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

Białystok: ul. Świętojańska 22/1 (Centrum Współpracy), 15-950 Białystok, **kontakt:** Danuta Skutnik, tel. 604 967 220, adres domowy: ul. Pułkowa 5/75, 15-143 Białystok, e-mail: bialystok@polilko.pl, **Bydgoszcz:** ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz, **kontakt:** Jan Łosiakowski, ul. Leszczyńskiego 111/34, 85-137 Bydgoszcz, tel. 787 131 278, e-mail: bydgoszcz@polilko.pl, **Częstochowa:** HOSP-MED, ul. Armii Krajowej 12/30, 42-202 Częstochowa, **kontakt:** mgr Irena Sikora-Mysiek, tel. 34 343 58 57, 514 600 222, e-mail: czestochowa@polilko.pl, **Gorzów Wlkp.:** ul. Jana Dekerta 1, 66-400 Gorzów Wielkopolski, **kontakt:** Mirosława Pękosz, ul. Widok 24/51, 66-400 Gorzów Wielkopolski, tel. 95 725 80 00, 501 704 906, e-mail: gorzow@polilko.pl, **Katowice:** Centrum Organizacji Pozarządowych, 40-064 Katowice, ul. Kopernika 14, **kontakt:** Ewa Sienicka, tel. 602 838 082, e-mail: esienicka@tlen.pl, **Kielce:** ul. Artwińskiego 3C, 25-734 Kielce, **kontakt:** Eugeniusz Kotlarski, ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego 137/3, 25-433 Kielce, tel. 41 331 87 06, tel. 517 467 597, e-mail: kielce@polilko.pl, **Konin:** ul. 11 Listopada 9, 62-500 Konin, **kontakt:** Stanisław Stencel, Grochowy 59, 62-574 Rychwał, tel. dom. 63 248 36 17, e-mail: konin@polilko.pl, **Koszalin:** Oddział Regionalny Koszalin, 75-501 Koszalin, ul. Piłsudskiego 11-15, pokój 126, **kontakt:** Kwiryn Buzalski, ul. M. Karłowicza 46B/1, 75-563 Koszalin, tel. 693 581 103, e-mail: koszalin@polilko.pl, **Kraków:** ul. Pomorska 1, 30-039 Kraków, Salon Medyczny Life+, **kontakt:** Grażyna Włodarczyk, ul. Stachiewicza 17/102, 31-303 Kraków, tel. 502 338 436, e-mail: krakow@polilko.pl, **Lublin:** **kontakt:** Stanisław Majewski, 21-017 Łęczna, ul. Obrońców Pokoju 11/VI, tel. 501 59 39 45, e-mail: lublin@polilko.pl, **Ostrowiec Świętokrzyski:** ul. H. Sienkiewicza 70, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, **kontakt:** Zofia Skrok, ul. Polna 37/72, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, tel. 502 576 025, e-mail: ostrowiec@polilko.pl, **Płock:** ul. Medyczna 19, 09-400 Płock, **kontakt:** Barbara Krakowska, ul. Wyszyńskiego 27/37, 09-500 Gostynin, tel. 606 217 126, e-mail: plock@polilko.pl, **Poznań:** ul. Przybyszewskiego 49, 60-355 Poznań, **kontakt:** Alicja Smolarkiewicz, Poznań, Os. Lecha 18 m. 30, tel. 61 877 77 36, e-mail: poznan@polilko.pl, **Rzeszów:** ul. Słowackiego 11, 35-304 Rzeszów, **Prezes:** Maria Sanecka, tel. 723 113 863, 13 469 82 05, e-mail: rzeshow@polilko.pl, **Ślupsk:** **kontakt:** Katarzyna Wyrzykowska, tel. 608 303 454, e-mail: 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, **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, **Zielona Góra:** ul. Zyty 26, 65-046 Zielona Góra, **kontakt:** Waldemar Maniak, ul. Zielonogórska 61, 67-100 Nowa Sól, tel. 68 387 52 39, 503 477 045, e-mail: zielonagora@polilko.pl.

Telefoniczne
Centrum
Pacjenta
Coloplast

800 269 579



PROWITAMINA
B5

Nowy zmywacz w chusteczkach

Brava Zmywacz do skóry wokół stomii – wypróbuj go!

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

Szczególnie przydatny, gdy przebywasz poza domem.
Zadzwoń do **Telefoniczne Centrum Pacjenta 800 269 579**
– aby zamówić bezpłatne próbki!



 **Coloplast**

Brava™



Telefoniczne
Centrum
Pacjenta
Coloplast
800 269 579

*"SenSura Convex
to jedyny sprzęt, z którym
czuję się bezpiecznie"*



Sprzęt Convex, któremu zaufał cały świat

Podwójna ochrona sprzętu SenSura Convex

Podciekanie treści pod przylepiec i powikłania skóry wokół stomii to częste wyzwania osób ze stomią. Dlatego powstał sprzęt SenSura oparty na technologii przylepca dwuwarstwowego, który cieszy się popularnością w Polsce i w wielu krajach na świecie już od 2009 roku.

Sprzęt SenSura Convex to worek 1-częściowy i 2-częściowy z lekko wypukłym przylepcem. Jest stosowany w przypadku stomii wklęsłych i płaskich oraz umieszczonych w fałdach skóry. Skutecznie zapobiega on przedwczesnemu odklejeniu przylepca i podciekaniu a tym samym powstawaniu uciążliwych podrażnień skóry.

Górna warstwa przylepca dwuwarstwowego SenSura chroni skórę przed wyciekami treści jelitowej zapewniając przylepcowi odporność na wymywanie a dolna warstwa skutecznie pochłania wilgoć utrzymując zdrową skórę pod przylepcem.

Jeśli jesteście Państwo zainteresowani sprzętem SenSura Convex skontaktujcie się z naszym **Telefonicznym Centrum Pacjenta Coloplast** pod numerem **800 269 579**.



SenSura®
SenSura® Click