

KOLORY

Nr 1 (14) 2021
Magazyn bezpłatny

ISSN 2544-5049

życia

Nowalijki

W MENU
STOMIKA

BEZPIECZEŃSTWO
zakupów
w sieci

Opowiadają,
jak oswoili stomię:

*Pacjenci:
Pan Jan, Piotr i Szymon*

Spis treści

3

Człowiek bez pasji traci połowę swego życia!
Pan Jan opowiada o życiu po operacji

6

Nie dałem za wygraną!
O realizacji pasji, pomimo stomii, rozmawiamy z Piotrem

9

Wynalazek młodego stomika
Rozmowa z Szymonem

11

Zakupy w sieci?
Tak, ale pamiętaj o kilku zasadach!

13

Sklep internetowy Coloplast

15

Choroba Hashimoto
gdy cierpi ciało i dusza

17

Nowalijki na wiosennym talerzu!

20

Zrelaksuj się naturalnie
Wywiad z psychologiem

22

Terapia zapachem

24

Ślad węglowy
3 odcinek cyklu o ekotrendach



Dobre słowo jest jak wiosenny, słoneczny dzień...

Oddajemy w Wasze ręce wiosenny numer „Kolorów Życia”. To już druga wiosna pod znakiem koronawirusa. Mimo zaleceń ograniczenia bezpośrednich kontaktów, jesteśmy dziś w stosunkowo komfortowej sytuacji. Kiedyś, gdy w większości domów nie było nawet zwykłych telefonów, izolacja byłaby bardziej dotkliwa. Mamy obecnie do dyspozycji nie tylko rozmowy telefoniczne, lecz także portale społecznościowe i komunikatory internetowe.

Nieustannie staramy się być blisko i wspierać Stomików, dlatego ten numer „Kolorów Życia” zaczynamy od trzech wywiadów z osobami z wyłonioną stomią. Zobaczcie, jak świetnie poradzili sobie z nową codziennością. Na str. 3 przedstawiamy historię p. Jana, który niedługo po wyłonieniu stomii wybrał się na zwiedzanie Rzymu, bo jak twierdzi – kto nie ma hobby, traci pół życia! Następnie na str. 6 rozmawiamy z Piotrem, którego nie sposób zatrzymać w podróżach, sportach oraz... testowaniu sprzętu stomijnego. Gdyby nie to testowanie, nie cieszyłby się teraz pełnią życia. Szymona z wywiadu na str. 9 nasi czytelnicy mogą pamiętać. Przeprowadzony z nim wywiad opublikowaliśmy w pierwszym numerze naszego magazynu. Teraz Szymon jest już studentem, a miejsce na wymarzonej uczelni zapewnił mu wynalazek stomijny, który przygotował na olimpiadę szkolną! Gratulujemy!

Zgodnie z zaleceniami #zostańdowemu zakupy przez internet okazują się bezpieczną opcją. O tym, na co warto zwrócić uwagę przy robieniu zakupów w sieci rozmawialiśmy z Łódzką Rzeczniczką Konsumentów. Wywiad znajduje się na str. 11 i zawiera wiele cennych wskazówek. Obecnie produkty Coloplast można zamówić nie tylko w stacjonarnych sklepach medycznych Coloplast w Warszawie i Katowicach, ale także poprzez sklep internetowy www.sklepcoloplast.pl. Więcej szczegółów znajdziecie na str. 13.

A teraz usiądźmy wygodnie, piękne słońce i śpiewające ptaki zachęcają do czerpania pełnymi garściami z zalet i darów wiosny. Pomyśleliśmy, że „zarazimy” Was pomysłem na domowe mini ogródki z nowalijkami (str. 17), a także naturalnymi sposobami na relaks (str. 20). Jedną z szybkich metod na osiągnięcie równowagi jest aromaterapia (str. 22).

Zostawiam Was z artykułami pełnymi inspiracji.
Miłej lektury!

Sylwia Rucka-Chmielewska
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

Wydawca:

Coloplast Sp. z o.o.
ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa
tel. 800 300 300
www.coloplast.pl
www.koloryzycia.com.pl
e-mail: koloryzycia@coloplast.com

Zespół redakcyjny Coloplast Sp. z o.o.:

Zespół redaktorów zarządzających:
Beata Michalska
Sylwia Rucka-Chmielewska
Agnieszka Nestorowicz
Zuzanna Grodzicka
Sandra Łazuga
Zespół redaktorów merytorycznych:
Sylwia Janiec
Maja Machel
Adela Majchrzyk
Anna Młostoń-Olszewska
Aneta Nalewajek
Justyna Świątnicka
Marlena Troczyńska
Aleksandra Zalewska-Stankiewicz

Przygotowanie i produkcja:

Agencja Wydawnicza MUSQO
ul. Boya-Zeleńskiego 11/16, 91-747 Łódź
www.musqo.pl

Redaktor prowadzący:

Małgorzata Chmiel

Projekt graficzny i skład:

Black Monkey Design Przemysław Ludwiczak

Data zamknięcia numeru:

26.05.2021 r.

Zdjęcia:

Antoni Łoskot
Maja Machel
Depositphotos
Archiwum firmy Coloplast
Zdjęcie na okładce:
Depositphotos: „chayathon”

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

Człowiek bez pasji

TRACI POŁOWĘ SWEGO ŻYCIA!

O życiu ze stomią rozmawiamy z Janem Kuliberdą, pacjentem stomijnym.



Rozmawiała:
Beata Michalska,
Coloplast, Koordynator
Działań dla Pacjentów

Jak dowiedział się Pan o tym, że będzie miał wyłonioną stomię? Czy to była operacja planowa, czy w trybie nagłym?

Była to operacja nagła. Po nieudanej pierwszej operacji, odbyła się druga, po której dowiedziałem się o konieczności wyłonienia stomii. Całą sytuację przyjąłem ze spokojem, ponieważ wcześniej przeszedłem już kilka zabiegów chirurgicznych i w ich efekcie – jak czasem żartuję – moje ciało pozostało oryginalne już tylko w 50% (śmiech).

Czy pamięta Pan, jak to było na początku, zaraz po operacji? Czego najbardziej Pan potrzebował? Czego najbardziej się obawiał?

Początki wiązały się przede wszystkim z dużą niepewnością, także dla lekarzy, którzy przez cały okres nade mną czuwali. Miałem zapewnioną dobrą opiekę, aktualne informacje oraz niezbędną pomoc. Pamiętam, jak po 3 tygodniach lekarze zastanawiali się nad możliwością dalszego leczenia w warunkach domowych. Powiedziałem im wówczas, że jeśli mnie wypuszczą do domu, to pieszo udam się do Częstochowy! Taki byłem szczęśliwy i zaskoczony przebiegiem zdarzeń! Jak tylko wróciłem do domu, następnego dnia zięć zawiózł mnie do sanktuarium NMB w Częstochowie.

Kiedy i gdzie dowiedział się Pan o Programie Coloplast Care? Czy poleciłby Pan taki rodzaj wsparcia innym pacjentom?

Po przeczytaniu kilku archiwalnych numerów „Kolorów Życia” i dzięki surfowaniu w internecie miałem już

pierwsze informacje na temat programu i sprzętu dwuczęściowego. Po wypróbowaniu pierwszej partii sprzętu poczułem, że otwierają się przede mną możliwości powrotu do normalnego życia, czyli kontynuowania moich życiowych pasji, uprawiania sportu rekreacyjnego oraz wyjazdów turystycznych.

Co w trakcie udziału w Programie Care było dla Pana pomocne?

Program Care nauczył mnie, gdzie szukać pomocy. Pierwszą osobą, która teoretycznie i praktycznie udzieliła mi wsparcia była pielęgniarka w szpitalu. To ona zopatrzyła mnie w sprzęt stomijny Coloplast. Po wyjściu ze szpitala dwukrotnie byłem na konsultacjach u pielęgniarki w sklepie Coloplast w Katowicach. Najważniejsze informacje o produktach i życiu ze stomią znalazłem w kilku egzemplarzach „Kolorów Życia”. Otrzymałem od pielęgniarki, która leczyła w domu moje odleżyny pozszpitalne. Pamiętam, że nazywałem ją wówczas aniołem.

Kiedy przyszedł moment przełomowy i pomyślał Pan „dostałem nowe życie, mogę spełniać moje marzenia”?

Współczuję osobom, które nie mają żadnej pasji w swoim życiu, dostępu do internetu ani możliwości korzystania z pomocy najbliższej rodziny. Takim osobom, na szczęście szansę na powrót do formy daje program Coloplast Care. Bez takiej pomocy niektóre osoby mogłyby się psychicznie załamać. Uważam, że pierwszym krokiem powinno być zachęcenie do prenumeraty „Kolorów Życia”. Tytuł Waszego pisma jest trafnie dobrany.

Jest Pan osobą bardzo aktywną, sprawną i zdyscyplinowaną. Skąd Pan czerpie taką pozytywną życiową energię?

Moja aktywność życiowa uzależniona jest od moich hobby, bo człowiek bez pasji traci już połowę swego



życia. W ramach dodatkowej garstki informacji na temat mojej pasji udostępniam skan wywiadu z zakładowej gazety z 1990 r. W okresie mojej 40 letniej kariery zawodowej zgłaszałem w zakładzie pracy 52 różne innowacje! Pomimo tego, że nie były one początkowo pozytywnie oceniane, to w efekcie końcowym uzyskałem 10 oficjalnych świadectw patentowych, nie tylko krajowych. Są dla mnie ważną pamiątką. Dotychczas jeszcze nikomu nie udało się urazić mnie krytyką, gdyż uważam, że krytyka jest motorem postępu. Na przykład politykom, którzy są teraz u władzy przydałaby się właśnie otwartość na krytykę, ale to tylko dygresja. Przez całe życie ciągle uczę się, by podążać za nowoczesnością, nawet teraz w wieku 90 lat, chociaż już tylko na tyle, na ile jeszcze nadaża mój umysł. W czasach mojej młodości uczyłem wnuki, a teraz to oni uczą mnie.

Jakie aktywności Pan uprawia, i jakie poleciliby Pan innym stomikom?

Kiedy w okresie pandemii widziałem w internecie zdjęcia przed narciarskimi wyciągami w Szczyrku, to przypo-

mniały mi się moje przeżycia na takich trasach w Szklarskiej Porębie z początku 80 lat. Czasami ze łzami w oczach podziwiam obecne warunki do uprawiania sportów zimowych. Pomimo podeszłego wieku i drugiej operacji biodra, a nawet stomii nic by mnie nie powstrzymało przed uprawianiem rekreacyjnego narciarstwa. Ze stomią mogę swobodnie jeździć na rowerze i bardzo ostrożnie na łyżwach. Tym, którzy nie uprawiali po operacji jeszcze żadnych sportów polecam dłuższe spacery i w miarę możliwości popularne obecnie rowery stacjonarne.

Proszę opowiedzieć, jak przygotowywał się Pan do wyjazdu do Rzymu? Czy ze względu na wyłonioną stomię napotkał Pan jakieś trudności w odbyciu tej podróży?

Kiedy po 5 miesiącach od operacji poinformowałem żonę, że jedziemy do Rzymu, to stwierdziła żartobliwie, że jestem nienormalny. Dla mnie to było pochlebstwo! Przecież samego Einsteina, gdy jako uznany profesor, ogłosił teorię względności, grono profesorskie określiło

jako nienormalnego. Dopiero po 100 latach praktycznie potwierdzono jego teorię. Tymczasem nasza podróż do Rzymu okazała się bardzo udana. Jedyną niespodzianką w wiecznym mieście był problem z łącznością telefoniczną z powodu wyłączonego roamingu, a nie z wyłonioną stomią. Moje życie ze stomią niewiele różni się od tego sprzed operacji jej wyłonienia i ta podróż to również pokazała. Po powrocie i wylądowaniu w Katowicach byłem mocno wzruszony, bo nie potrafiłem sobie wytłumaczyć, skąd we mnie taka siła i co przyczyniło się do tego, że przez dwa dni po 6 godzin dziennie spacerowałem, zwiedzając Rzym i Watykan. A jeszcze 2 miesiące wcześniej z powodu zaniku mięśni nie potrafiłem samodzielnie chodzić. Podróże to moja kolejna pasja. Na każde urodziny żony planuję kolejne wyjazdy. Szukam też innych okazji, żebyśmy wyjeżdżali w piękne miejsca.

STOMIK STOMIKOWI DORADCA...

W naszej wcześniejszej rozmowie wspomniał Pan o „awaryjnym plecaku” na czas podróży. Co podpowiedziałyby Pan w tej kwestii innym stomikom?

Krótko po operacji przeżyłem kilka bardzo nieprzyjemnych sytuacji, dlatego postanowiłem przed kolejnymi zabezpieczyć się sprzętem awaryjnym. Normalnie zabezpieczenie w 100% wystarcza, ale ja robię wszystko na 200% pewności i dlatego wybrałem miniaturowy plecak, by w czasie podróży mieć wolne dwie ręce. Uważam, że

stomicy nawet podczas krótkich podróży powinni mieć przy sobie zawsze przynajmniej małe papierowe ręczniki i chusteczkę do usuwania awaryjnych przecieków. Nie zawsze można liczyć na pomoc otoczenia. Produkty Coloplast, których obecnie używam, oceniam jako „cu-downe” rozwiązanie! Gdyby tylko stomicy zdecydowali o wyborze kandydatów do nagrody Nobla, to na pewno zaproponowałiby pomysłodawców samoprzylepnych worków i sprzętu dwuczęściowego.



Były to szczęśliwe czasy, kiedy nie było jeszcze Internetu i w TV tylko dwa programy, a hobbistom czasami doba trwała dłużej niż 24 godziny

Masz pytania dotyczące diety, aktywności fizycznej i refundacji dla osób ze stomią?

Zadzwoń pod bezpłatny numer
Telefoniczne Centrum Pacjenta
800 300 300
pon.–pt. / godz. 8.00–18.00



Pytania można również przesyłać na adres e-mail: centrum.pacjenta@coloplast.com
lub listownie: Coloplast, Telefoniczne Centrum Pacjenta, ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa



Nie dałem za wygraną!

O realizacji pasji, pomimo stomii, rozmawiamy z Piotrem, mieszkańcem Dolnego Śląska, pasjonatem pływania, jazdy na rowerze oraz kolekcjonerem starych zegarów.



Sandra Łazuga,
specjalista ds. produktów,
Telefoniczne Centrum Pacjenta
Coloplast, dietetyk

Stomia towarzyszy Panu od dawna, w czerwcu tego roku minie 10 lat od operacji. Czy mógłby Pan cofnąć się do tamtego czasu?

Szczerze mówiąc, miałem wtedy obawy związane właściwie z każdą dziedziną mojego życia. Najbardziej bałem się, że nie będę w stanie funkcjonować poza domem. Trudno byłoby mi się z tym pogodzić, ponieważ zawsze byłem człowiekiem bardzo aktywnym. Operacja była wykonana „na ostro”, taka była potrzeba, ponieważ badanie potwierdziło obecność nowotworu złośliwego. W moim przypadku sprawa była na tyle poważna, że lekarze byli zmuszeni usunąć również fragment kręgosłupa. W tamtym czasie wydawało mi się, że moje życie zmieni się całkowicie i że nie doświadczę już aktywności, które sprawiały mi prawdziwą przyjemność. Pierwszy rok był bardzo trudny. Musiałem nie tylko dbać o stomię, uczyć się zmiany sprzętu, ale również bardzo uważać na mój kręgosłup. Proste czynności, takie jak na przykład siadanie, mogły sprawić mi paraliżujący ból. Trudno było mi w tamtych chwilach pozytywnie myśleć o przyszłości.

Z drugiej strony cieszyłem się, że żyje! Wiedziałem, że operacja uratowała mi życie. Żałowałem oczywiście, że nie zdecydowałem się na badania wcześniej. Jednak znajdowałem motywację, by powolutku wracać do codziennej gimnastyki i próbować wychodzić z domu. Mocno wierzyłem, że sprawność fizyczna da mi szansę na polepszenie komfortu życia i być może na powrót do normalności. Na szczęście nie pomyliłem się!

Czy obecnie Pana obawy całkowicie zniknęły?

Powrót do tej normalności nie był łatwy i trwał dwa lata. Po tym czasie wsiałem znów na rower. Na początku były to krótkie przejażdżki. Dzisiaj udaje mi się pokonać

rowerem nawet 50 kilometrów. Wróciłem również do pływania. Jestem w stanie spędzić w morzu 2-3 godziny. Oczywiście w codziennym życiu, również w trakcie uprawiania sportu, staram się być dobrze przygotowany. To sprawia, że czuję się bezpieczniej. Zawsze mam przy sobie zestaw ratunkowy, czyli dwa przygotowane woreczki, zmywacz oraz spray „druga skóra”. Moja garderoba również przeszła zmiany. Noszę spodnie i bieliznę z wyższym stanem. Bardzo praktyczne okazały się buty bez sznurowadeł. Obecnie jest coraz mniej takich sytuacji, w których woreczek stomijny uniemożliwia mi działanie. A jeśli takie wystąpią, to kombinuje i szukam praktycznych rozwiązań. Nie daję się zatrzymać obawom!

Czy kiedykolwiek temat stomii był dla Pana wstydlivy lub niewygodny? Dzisiaj swobodnie wypowiada się Pan w tym temacie.

Długo z nikim, oprócz mojego lekarza, nie rozmawiałem o stomii. Niektórzy wiedzieli, że miałem poważną operację, ale nie wyjaśniałem, na czym dokładnie polegała. Dopiero od niedawna mam większą swobodę w rozmowie o tej części mojego życia, ponieważ poznałem wyjątkową osobę, moją partnerkę, która pokazuje mi jak bardzo akceptuje to, co jest ze stomią związane. Dzięki temu jest mi łatwiej. Jej podejście otworzyło mnie na ten temat. Dlatego w ogóle możemy dzisiaj o tym porozmawiać (śmiech).

Co, Pana zdaniem, powinna zrobić osoba, która nie jest zadowolona z używanego przez siebie sprzętu stomijnego? Wiele osób niestety przyjmuje podciekanie lub odklejanie się jako normę życia ze stomią.

Kiedy wyszedłem ze szpitala, znałem tylko jeden rodzaj sprzętu stomijnego i jednego producenta. Nie miałem pojęcia o istnieniu środków do pielęgnacji czy akcesoriów stomijnych. Kiedy więc sprzęt dobrany przez pielęgniarkę w szpitalu zaczął się odklejać i sprawiać problemy, zacząłem szukać innych rozwiązań. Dobrym źródłem informacji był dla mnie internet. Czytałem



wskazówki dotyczące odpowiedniego dopasowania sprzętu do kształtu ciała i odważyłem się na testowanie. W sklepie, w którym zaopatrywałem się w produkty medyczne był tylko jeden rodzaj sprzętu, więc niestety nie mogłem zdobyć w tym miejscu zbyt wiele informacji. Nie dałem jednak za wygraną, bo chciałem mieć worki, które będą spełniały swoje zadanie i będą jak najmniej awaryjne.

Czyli testowanie różnych modeli sprzętu ma Pana zdaniem sens? Metoda „prób i błędów” w tym przypadku się sprawdza?

Myślę, że już na początku, jeszcze w szpitalu, pacjent powinien być zaznajomiony z różnymi modelami sprzętu, z różnymi wariantami worków. To może pomóc w przyszłości odpowiednio zareagować, gdy sprzęt zacznie szwankować. Gdybym nie odważył się testować i szukać wśród innych modeli, wśród innych firm, pewnie do tej pory byłbym niezadowolony ze sprzętu... A tak, dzięki moim próbom i testom, używam dzisiaj worków, które spełniają moje oczekiwania, i w których powrót do normalności był możliwy.

Już od roku korzysta Pan ze sprzętu dedykowanego dla wypukłości i przepuklin – SenSura® Mio Concave. Dlaczego wybrał Pan ten model?

Przepuklina pojawiła się u mnie dwa lata temu. Worki z płaskim przylepcem nie przylegały już tak dobrze, jak wcześniej. Robiły się zmarszczone. Ponownie zająłem do internetu i moją uwagę przykuła reklama tego

modelu na stronie firmy Coloplast. Szczerze mówiąc, gdy przyjrzałem się dokładniej, na czym polega innowacyjność tego produktu, to poczułem się, jakby ktoś pomyślał właśnie o mnie. Po testach, stałem się użytkownikiem właśnie tego sprzętu. Kształt przylepca, a przede wszystkim jego wyprofilowanie, ułatwia przyklejenie do skóry, do zaokrąglonego wokół stomii ciała. Poza tym, część przylepna jest, moim zdaniem, dużo bardziej miękka niż w modelach, które miałem wcześniej. To rozwiązanie pozwala mi nie myśleć na każdym kroku o woreczku stomijnym – swobodnie się schylam. Zniknęły również obawy, które towarzyszyły mi, gdy pracowałem przy samochodzie. Obecnie, zmiana koła nie jest dla mnie żadnym problemem.

Jakie wyzwania stawia przepuklina przed użytkownikiem sprzętu stomijnego? Czy Pana zdaniem przy przepuklinie wymagane są jakieś specjalne akcesoria?

Osoby mające przepuklinę na pewno muszą przekonać się do noszenia pasa i nie bagatelizować tego zalecenia. Zwłaszcza, jeśli planują wrócić po operacji do aktywności fizycznej. Ja niestety o tym nie wiedziałem i sądzę, że gdybym stosował pas od początku, obecnie nie miałbym problemu z przepukliną. Na ten moment stosuję pas, aby przepuklina nie powiększała się. Bardzo ważne jest również mierzenie średnicy stomii i dopasowanie wielkości otworu na przylepca. Pasta stomijna i przylepiec powinny dokładnie zaśnieść skórę, aby nie pojawiały się podrażnienia. Inne akcesoria, które dla mnie są niezbędne i chyba przydają się po prostu przy stomii, niekoniecznie przy samej przepuklinie, to spray „druga skóra” oraz krem przeciwdoparzeniowy. Bardzo sobie też cenię worki na odpady, które producent dodaje do opakowania – niby błaża sprawa, ale to bardzo praktyczna rzecz i bardzo ułatwia dyskretną zmianę worka np. w podróży.

Wiem, że co roku aktywnie spędza Pan czas nad chorwackim morzem. Pływa Pan i nurkuje – czyli robi to, co większość stomików porzuciło z obawy przed odklejeniem się woreczka. Czy może Pan zdradzić, w czym tkwi sekret udanych wakacji?

Oczywiście, ważne jest dobre przygotowanie. Nie polecam wskakiwać od razu „na głęboką wodę” bez wcześniejszego przemyślenia, jak chcielibyśmy się na plaży czy podczas pływania pokazać innym. Skrępowanie może nam odebrać całą zabawę. Przed próbą wejścia do wody polecam zmienić sobie woreczek na świeży, zadbać o to, aby klej dobrze chwycił skórę (np. trzymając dłoń na przylepku około 20 min). Można zastosować pasek mocujący, który podtrzymuje przylepiec – gdy używałem wcześniej modelu 2-częściowego, taki pasek zdał egzamin. Do pływania wybieram też luźnie szorty z wyższym stanem, aby ukryć woreczek. Nie zdarzyło mi się jeszcze, aby po kąpielii woreczek odkleił się, a spędzam jednorazowo w wodzie 2-3 godziny. Jednak na wszelki wypadek, zawsze po aktywności w wodzie zmieniam ponownie woreczek na świeży, by nie mieć awarii np. w środku nocy.



STOMIK STOMIKOWI DORADCA...

Co poleciłby Pan innym pacjentom ze stomią?

1. Zawsze mieć przy sobie zestaw ratunkowy z najpotrzebniejszymi rzeczami do zmiany woreczka. W moim zawsze są 2 egzemplarze przygotowanych worków, zmywacz do kleju i spray „druga skóra”.
2. Badać się regularnie. Nie przyjmować za normę złego samopoczucia i pytać lekarzy o wszystko, co niepokoi. Z własnego doświadczenia wiem, że leczenie (radioterapia lub chemioterapia) mają różne skutki uboczne, ale również z nimi można sobie poradzić.
3. Uważnie wycinać otwór na przylepku oraz obserwować, czy kształt ciała wokół stomii nie zmienia się – w razie zmian, reagować i testować inne modele sprzętu, inne rozwiązania.
4. Zwracać baczną uwagę na dietę. Notować sobie produkty, które powodują jakiegokolwiek objawy ze strony przewodu pokarmowego i starać się je wykluczać. Jeśli jemy coś nowego, ograniczyć się do małej ilości i obserwować, jak reaguje organizm.

Jeśli Ty także chcesz podzielić się swoją historią, napisz do nas na adres e-mailowy koloryzycia@coloplast.com lub wyślij list pocztą na adres: Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa

Wynalazek młodego stomika

Pamiętacie Szymona? Udzielił nam wywiadu w pierwszym numerze naszego magazynu, w związku ze swoim zaskakującym wynalazkiem – czujnikiem przeciekania stomii. Już wtedy mogliśmy poznać jego nietuzinkową osobowość i nastoletni optymizm. Dziś ma 21 lat, studiuje i sporo się w jego życiu zmieniło.



Justyna Świątnicka,
specjalista ds. produktów,
Telefoniczne Centrum Pacjenta
Coloplast, fizjoterapeuta

Szymon, przypomnij nam swoją historię wyłonienia stomii?

Pierwszy raz wyłoniono u mnie stomię w wieku 12 lat po operacji wycięcia jelita grubego. Po siedmiu latach zlikwidowano mi ją. Operację tą miałem w klasie maturalnej. Cieszyłem się, że wydarzyło się to wtedy, bo miałem indywidualny tok nauczania, dzięki czemu byłem lepiej przygotowany do matury i egzaminów zawodowych. Niestety, krótko po zamknięciu stomii, zaczęły nasilać się bóle w okolicy miednicy. Lekarze mówili mi, że spowodowane jest to tym, że jelita muszą się „ułożyć”. Część z nich nie pracowała od 7 lat. Czas mijał, ból był coraz silniejszy, byłem zmuszony zacząć przyjmować silne środki przeciwbólowe, opioidy. Było coraz gorzej, okazało się, że zrobiła się kolejna przetoka. Silny stan zapalny na pośladku nie pozwalał mi normalnie usiąść. Egzamin zawodowy pisałem praktycznie na stojąco. Męczarnie te przyniosły mi jednak ostatecznie wynik na 100% oraz kolejny pobyt w szpitalu i drugie wyłonienie stomii. Dwa miesiące później była matura, którą udało mi się zdać na zadowalającym poziomie. Jestem z tego dumny, szczególnie biorąc pod uwagę operacje. Potem jeszcze trochę cierpiełem, były kolejne stany zapalne i przetoki. Przez to pod koniec pierwszego semestru musiałem przerwać studia, potem przyszła pandemia, podczas której było jeszcze ciężiej, a wraz z nią kolejne zabiegi chirurgiczne i operacje. Dopiero od niespełna pół roku wszystko zaczęło się normować.

Cztery lata nie mieliśmy z Tobą kontaktu. Jak Twoje zdrowie dzisiaj?

Obecnie czekam na rezonans, i w zależności od jego wyników, może mnie czekać kolejna operacja. A w sumie dwie, bo jeszcze mam dziewiąty ząb do usunięcia (zlokalizowany za ósemką).

Cały czas staram się żyć normalnie, chociaż najwięcej problemu sprawia mi przewlekły ból. Stopniowo zmniejszam zażywanie środków przeciwbólowych, jednak nie jest to łatwe.

Z czym jeszcze zmagasz się oprócz ileostomii?

Oprócz ileostomii zdiagnozowano u mnie również czerniaka. Na szczęście był to wczesny etap i wystarczyła tylko ingerencja chirurgiczna – przeszczep skóry na lewym podudziu. Blizna duża, ale ważne, że obyło się bez chemioterapii albo powikłań. Wyszło to przez przypadek, bo moja mama miała nowotwór tarczycy i lekarze wysłali mnie do onkologa na konsultację. Tam pani doktor, oprócz wywiadu lekarskiego, sprawdziła moje pieprzyki i zleciła wycięcie jednego na nodze.

Co Czerniak zmienił w moim życiu? To, że chodzę raz na jakiś czas do dermatologa, który sprawdza pieprzyki i inne znamiona, te podejrzane wycinają i to jest najważniejsza prewencja. Zachęcam wszystkich, by raz na jakiś czas poszli do dermatologa na profilaktyczne badanie – to nic nie boli, a może uratować życie. Drugą zmianą jest to, że muszę używać kremu z filtrem „50”, jak jestem na plaży.

Gdy miałeś 17 lat byłeś jeszcze uczniem technikum. Co się zmieniło na Twojej zawodowej ścieżce?

Wraz z dwójką moich kolegów wzięliśmy udział w ogólnopolskiej olimpiadzie „Innowacji technologicznej i wynalazczości”. Na tę olimpiadę trzeba było przygotować jakiś rodzaj innowacyjności technicznej, usprawnienia.



Skąd wziął się pomysł na czujnik wilgoci?

Na samą olimpiadę zostałem zapisany, dzięki mojej wychowawczyni, która podsunęła mi pomysł, abym zrobił coś związanego ze stomią. Zapytała jaki jest największy problem osób ze stomią. Stwierdziłem, że przeciek worka. Do dzisiaj pamiętam, jak wyłoniono mi pierwszy raz stomię, worek co chwile się odklejał.

Początki były ciężkie, ciągły strach i obawa o worek. O to, że jak się odklei, to znowu będzie trzeba zmienić ubranie i się umyć. To dla wielu osób spory dyskomfort. Stworzyliśmy prosty czujnik informujący o przecieku worka. Wynalazek został zaprezentowany na olimpiadzie – tam zostaliśmy finalistami. To otworzyło nam drogę do studiowania.

Czy używasz go na co dzień?

Zanim zlikwidowano mi stomię, często używałem tego czujnika. Teraz mam problem z testowaniem go, bo worki trzymają się na mnie dużo lepiej, ja też opanowałem ich obsługę i tylko 3 razy w ciągu kilku miesięcy worek się rozszczelił i czujnik dał informacje o przecieku. Nie czuje praktycznie żadnego dyskomfortu.

Jak planujesz wykorzystać pomysł czujnika w przyszłości?

Teraz wracam na studia na Politechnice Wrocławskiej, które jak wspominałem byłem zmuszony przerwać przez kłopoty zdrowotne. Moim marzeniem oraz kolegów, z którymi współtworzę czujnik, jest to, aby rozpropagować jego koncept, dzięki czemu ułatwi to życie ludziom oraz doda im pewności siebie. Największym problemem jest dopasowanie tego wszystkiego do worków stomijnych i indywidualnych potrzeb. Każdy docina worek na inną wielkość. Niektórzy mają wklęsłą stomię, a to rodzi pewne komplikacje. Ciągłe staramy się rozwijać i udoskonalać projekt m.in. zmniejszyć czujnik, co częściowo nam się już udało. Wciąż próbujemy uzyskać jeszcze lepszy efekt. Pierwszy stomidetektor – bo tak nazwaliśmy czujnik, był stosunkowo duży. Chciałbym podjąć rozmowę z firmami produkujący-

mi worki, aby pomogły nam wdrożyć nasz wynalazek i tym samym pomóc osobom ze stomią. Jest XXI wiek, wszystko idzie na przód, wszędzie jest elektronika, a stomicy są w tym pomijani.

Pamiętam Twoje marzenia sprzed 4 lat. Czy udało się skoczyć ze spadochronem?

Tak udało się, najwspanialsze przeżycie na świecie. Wszystko to dzięki mojej kochanej cioci, która zafundowała mi to na osiemnastkę. Teraz odkładam pieniądze i będę robić kurs by samemu móc skakać.

Jak stomia wpłynęła na Twoje życie prywatne?

Na początku było ciężko, worki się odklejały i było dużo związanych z tym problemów. Ale szybko zacząłem normalnie żyć.

Są małe mankamenty, jak to, że czasami skóra odparzy się. Ale nie można mieć wszystkiego. Ze stomią da się normalnie żyć – odrobinę inaczej – ale to wciąż jest normalne życie. Po 7 latach życia ze stomią, prawie jeden rok przeżyłem bez stomii. To była moja najgorsza decyzja w życiu. Znowu powrót do diety, uważanie, co można jeść i co z czym łączyć. Ze stomią tego problemu nie odczuwam. Ja wiem, na pewno, że jak będę miał możliwość schowania stomii, nie zrobię tego, bo to jest moja normalność.



STOMIK STOMIKOWI DORADCA...

Co mógłbyś doradzić młodym pacjentom, którzy spotkali się pierwszy raz ze stomią i ciężko sobie z tą nową sytuacją radzą.

Nie bójcie się. Stomia nie odbiera szans na normalne funkcjonowanie. Ja dzięki stomii dostałem się na wymarzone studia. Nie ukrywajcie się przed całym światem. W moim środowisku przyjaciele i znajomi wiedzą o mojej chorobie. Nikt mnie nigdy nie wyśmiał i każdy normalnie mnie traktuje.

Historie innych osób z wyłonioną stomią można przeczytać na naszej stronie www.koloryzycia.com.pl w zakładce Historie pacjentów. Polecamy!



Anna Młostoń-Olszewska,
doktor prawa,
rzecznik konsumenta

Zakupy w sieci?

TAK, ALE PAMIĘTAJ O KILKU ZASADACH!

W pandemii zakupy w sieci stały się naszą codziennością. Przekonali się do nich nawet najwięksi sceptycy. Dziś w internecie kupujemy nie tylko ubrania, kosmetyki czy sprzęty, ale także produkty spożywcze, a nawet leki. Nie musimy wychodzić z domu, aby mieć dostęp do bogatej oferty produktów w atrakcyjnych cenach. O tym, na co zwrócić uwagę przy robieniu zakupów w internecie, rozmawiamy z dr Anną Młostoń-Olszewska, Miejskim Rzecznikiem Konsumentów w Łodzi.

Rozmawiała:
Aleksandra Zalewska-Stankiewicz

Pani Rzecznik, na co powinniśmy zwrócić uwagę, gdy robimy zakupy w sieci?

W pierwszej kolejności warto zweryfikować kontrahenta, czyli sprawdzić sklep, w którym zamierzamy zrobić zakupy. W takiej sytuacji najrozsądniej będzie otworzyć stronę internetową tego sklepu i znaleźć dane o właścicielu. Te podmioty, które funkcjonują uczciwie, zamieszczają regulamin, a w nim informacje o firmie, o tym, czy właściciel jest osobą prywatną czy spółką. Jeśli nie ma regulaminu, a tylko ogólny zapis zasad robienia zakupów, to zwróćmy uwagę, czy znajduje się w nim informacja identyfikująca podmiot, który ten sklep prowadzi.

Jedną z metod weryfikacji wiarygodności sklepu jest przeczytanie opinii na jego temat. Na ile można wierzyć komentarzom znalezionym w sieci?

Na pewno warto czytać opinie i komentarze o sklepie, ponieważ mogą one okazać się cenną wskazówką dla konsumentów. Jeśli zauważymy opinię negatywną, przeanalizujemy, z jakich powodów została wystawiona. Wiarygodne są

też opinie na forach internetowych. Zachęcam, aby w wyszukiwarce wpisać hasło: „forum” i nazwę sklepu, a niewykluczone, że znajdziemy opinie internautów ostrzegające przed danym przedsiębiorcą.

Na ile powinna nas zaniepokoić niska cena? Czy może ona świadczyć o tym, że firma nie jest wiarygodna?

Niska cena może świadczyć o błędzie, który przedsiębiorcom się zdarza. Na tym tle często dochodzi do konfliktów, gdy klient decyduje się na zakup w niskiej cenie, a pracownicy sklepu powołują się na błąd. Jeśli mamy wątpliwości, co do wiarygodności sklepu, a niska cena mimo to nas kusi, wówczas bezpieczniej będzie nie płacić za towar od razu, tylko zamówić go za pobraniem. Gdyby okazało się, że dojdzie do jakiegoś sporu na tle tego produktu, to pieniądze kupującego nie będą zamrożone.

W jakich jeszcze sytuacjach zasadnym jest zamawiać za pobraniem? Jednak w większości przypadków taka forma dostarczenia produktu jest droższa.

Uważam, że rozsądnie jest wstrzymać się z płatnością, jeśli zamawiamy towar, który może ulec uszkodzeniu w czasie transportu. Sytuacje sporne często zdarzają się, gdy ktoś zamówi np. lustro czy akwarium, a towar w drodze ulegnie zniszczeniu. W tym przypadku przepisy są po stronie konsumentów, a ryzyko – aż do momentu dostarczenia towaru

- ponosi przedsiębiorca. Radzę, aby robiąc tego typu zakupy, wstrzymać się z płatnością do momentu dostarczenia danej rzeczy i sprawdzenia, czy jest pełnowartościowa.

Wielu konsumentów nie decyduje się na otwarcie paczki w obecności kuriera, ponieważ z reguły są to sytuacje nerwowe – doręczyciel się spieszy, a nam jest niezręcznie otwierać przesyłkę w pośpiechu.

Przy większych zakupach, jak pralki, telewizory czy mikrofalówki, zachęcam aby zmobilizować się i być przy odbiorze towaru. W przypadku większych zakupów warto korzystać z transportu ze sklepu, łącznie z wniesieniem do mieszkania. Bardzo trudno później udowodnić, że wada powstała w wyniku pęknięcia czy uszkodzenia w transporcie, jeśli nie poświadczymy tego od razu po dostarczeniu produktu.

Jakie mamy prawa, jeśli dostarczony do nas towar nie jest zgodny z opisem?

W przypadku zakupów dokonywanych przez internet możemy - niezależnie od tego, czy dany towar nam odpowiada czy nie - skorzystać z prawa odstąpienia od umowy. Mamy na to 14 dni. Niezależnie, w przypadku każdego rodzaju zakupów możliwe jest złożenie reklamacji na towar, w ramach której możemy żądać wymiany towaru na zgodny z umową, albo zwrotu pieniędzy, jeśli sprzedawca nie może dokonać niezwłocznej wymiany.

Czy każdy towar kupiony przez internet możemy odesłać?

Są wyjątki od tej reguły. Za taki wyjątek uznaje się przykładowo zwrot bielizny czy kosmetyków. Wprawdzie są sklepy, które bez problemu przyjmują tego typu zwo-

ty i wprowadzają je do obrotu, ale są też takie, które nie chcą przyjmować, powołując się na zasady higieny. Interpretacja tego przepisu budzi spory. Podobnie dużo sporów dotyczy przepisu o rzeczach wykonanych według specyfikacji konsumenta. Na przykład, jeśli ktoś zamawia sobie przez internet kanapę, wybiera tkaninę, rozmiar i decyduje, czy ta kanapa będzie prawą, czy lewostronna, wówczas często pojawiają się problemy ze zwrotem. Sklep odmawia, twierdząc, że klient zamówił rzecz według indywidualnej specyfikacji. Aby unikać takich sporów, najlepiej przed zakupem upewnić się, czy sklep przyjmie zwrot. Poza tym warto pamiętać, że przepisy o zwrocie rzeczy mówią o tym, że jeżeli konsument umniejszył wartość towaru, to ponosi za to odpowiedzialność. Dlatego czasem zdarza się, że sklep przyjmuje zwrot, ale odlicza sobie wartość zużycia. Przykładowo, przymierzając ubrania, nie powinno się wypruwać metek, ponieważ takie działanie naraża przedsiębiorcę na szkodę - z tego powodu, że produkt bez metki nie może zostać wprowadzony ponownie do obrotu.

A co z lekami?

W ustawie Prawo farmaceutyczne jest wyraźnie mowa o tym, że nie przyjmuje się zwrotu leków. Są oczywiście wyjątki - jeśli ktoś dostanie np. pokruszone tabletki, albo jeśli ten lek po prostu zostanie wydany nieprawidłowo. Ale kupujący nie może tak po prostu odesłać zamówionego leku, ponieważ farmaceuta odpowiada za jego jakość. Jeśli lek został wydany osobie trzeciej, apteka nie może go ponownie wprowadzić do obrotu.

Życzę wszystkim stomikom bezpiecznych zakupów w sieci.



www.koloryzycia.com.pl

KLIKASZ I CZYTASZ!



Porady dla stomików w postaci artykułów dostępnych w serwisie internetowym:

- Stomia i pielęgnacja skóry wokół niej
- Historie Stomików
- Dieta
- Aktywność fizyczna i nie tylko
- Psychologia
- Wiele innych tematów
- Dostęp do wszystkich numerów archiwalnych

Zajrzyj do nas jeszcze dziś!



Nowy sklep internetowy Coloplast



Sylwia Rucka-Chmielewska,
Consumer Marketing
& Digital Manager, Coloplast

W czasach pandemii zakupy w Internecie przekonały do siebie tych, którzy jeszcze rok temu zupełnie nie brali pod uwagę takiej formy nabywania produktów. W nasze życie wprowadzono wiele zmian, między innymi ograniczenia w wychodzeniu z domu. Dlatego dużą popularnością cieszy się kupowanie podstawowych leków, suplementów czy kosmetyków w sieci. Jest to wygodny, i jak możemy przeczytać w wywiadzie z Panią Rzecznik Konsumenta Anną Młostoń-Olszewską, bezpieczny sposób, który nie zabiera zbyt dużo czasu. Misją firmy Coloplast na całym świecie jest ułatwianie życia osobom z intymnymi problemami zdrowotnymi oraz reagowanie na ich potrzeby. Jesteśmy blisko, słuchamy i działamy, aby znaleźć rozwiązania, które czynią życie łatwiejszym.

Ciągły rozwój technologiczny sprawia, że w wielu dziedzinach życia pojawiają się innowacyjne rozwiązania, zastępując tym samym tradycyjne metody. O procesie cyfryzacji usług medycznych w Polsce mówi się od dawna. Powstało wiele planów, projektów i założeń. Choć dla wielu czas pandemii COVID-19 to trudny okres, warto podkreślić, że pojawienie się koronawirusa przyczyniło się do przyspieszenia procesów unowocześnienia wielu obszarów naszego życia, także w zakresie ochrony zdrowia.

W dzisiejszych czasach posiadanie wyboru jest bardzo pożądane. Covidowa rzeczywistość szczególnie to uwytknęła... wszyscy doświadczyliśmy, jak to jest nie mieć wyboru... Wciąż jednak możemy korzystać z możliwości, które są w pobliżu i czynią nasze życie łatwiejszym. Celem umożliwienia użytkownikom wyboru odpowiedniego dla siebie sposobu zamawiania produktów Coloplast, podjęliśmy decyzję o uruchomieniu sklepu internetowego, który stanowi bezpieczny sposób zakupów dla naszych klientów.

Aby złożyć zamówienie online* w sklepie internetowym Coloplast należy:

- Wejść na stronę: www.sklepcoloplast.pl,
- Utworzyć konto użytkownika,
- Wybrać zamawiane produkty, ich odpowiednie warianty i potrzebne ilości,
- Podać numer zlecenia oraz numer PESEL osoby uprawnionej (tylko w przypadku realizacji zamówień objętych refundacją),
- Wskazać adres dostawy,
- Zapłacić, jeśli zamówienie nie jest objęte refundacją.

* Zamówienia online realizowane są ze sklepu Medycznego Coloplast z Warszawy

Dyskretne dostawy zamówionych w sklepie internetowym produktów realizowane są bezpłatnie poprzez przesyłki kurierskie w dni robocze, w ciągu 48 godzin od momentu potwierdzenia realizacji zamówienia.

W Coloplast wiemy, że nowe metody mogą budzić wątpliwości, dlatego nasi Konsultanci zostali odpowiednio przygotowani, by mogli odpowiedzieć na wszelkie pytania dotyczące procesu realizacji zamówień w sklepie internetowym, produktów Coloplast, refundacji czy dostaw do domu.

Konsultanci dostępni są dla Państwa pod numerem bezpłatnej infolinii 800 300 300, od poniedziałku do piątku w godzinach 08:00-18.00.



Coloplast
Sklep internetowy Coloplast
www.sklepcoloplast.pl

Wierzmy, że oddając w Państwa ręce innowacyjne rozwiązania, czynimy życie łatwiejszym.

BodyCheck,

CZYLI SAM SPRAWDŹ, JAKI MASZ KSZTAŁT CIAŁA

Kształt ciała wokół stomii, jej rozmiar i położenie ujścia stomii różnią się od siebie u poszczególnych osób. Coloplast oferuje bardzo proste narzędzie, które pozwala osobie ze stomią w szybki sposób samodzielnie sprawdzić, jaki ma kształt ciała. Mowa o **BodyCheck**.

Wystarczy wejść na stronę www.coloplast.pl/bodycheck i odpowiedzieć na 8 krótkich pytań, aby się o tym przekonać. Narzędzie podpowie, jakie produkty rekomendowane są dla Twojego kształtu ciała, a także umożliwi zamówienie bezpłatnych próbek. **BodyCheck** to także zdjęcia i filmy instruktażowe, które dokładnie obrazują poszczególne rodzaje kształtów. Wszystko po to, by ułatwić użytkownikowi dobór odpowiedniego sprzętu stomijnego.

BodyCheck sprawdzi się nie tylko w przypadku pacjentów, którzy niedawno przeszli zabieg wyłonienia stomii i chcą dowiedzieć się więcej, ale także tych w późniejszym etapie życia ze stomią, jako świetny sposób do samokontroli. Z upływem czasu nasze ciała zmieniają się, zatem warto co jakiś czas sprawdzać, czy kształt ciała wokół stomii i sama stomia są nadal takie same, czy nie zaszły jakieś zmiany i być może potrzebne są inne, nowe rozwiązania.

Zachęcamy do skorzystania z **BodyCheck** na naszej stronie już dziś. Przekonaj się, jak w łatwy sposób możesz określić swój kształt i dobrać do niego doskonale dopasowane produkty.

W specjalnym materiale video Konsultantka Kliniczna Coloplast, Anna Mencina, opowiada o tym jak duże jest znaczenie oceny kształtu ciała w doborze odpowiedniego sprzętu stomijnego. Zachęcamy do obejrzenia na kanale YouTube Coloplast Polska: (KLIKNIJ W OBRAZEK):



Wejdź na BodyCheck (www.coloplast.pl/bodycheck) i sprawdź kształt swojego ciała.

Choroba Hashimoto

GDY CIERPI CIAŁO I DUSZA

Choroba Hashimoto to przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy należące do grupy schorzeń z autoagresji, czyli takich, w których organizm atakuje i uszkadza jeden ze swoich narządów – w tym przypadku tarczycę.



Aneta Nalewajek,
specjalista Telefonicznego
Centrum Pacjenta

W przebiegu choroby Hashimoto dochodzi do przewlekłego procesu zapalnego uszkadzającego gruczoł tarczycowy i prowadzącego do jej niedoczynności. Niedoczynność jest więc skutkiem rozregulowania pracy tarczycy, która przestaje produkować hormony w ilościach odpowiednich do potrzeb organizmu.

WIELE PRZYCZYN

Przyczyny choroby Hashimoto są złożone. Poza czynnikami genetycznymi, do jej rozwoju przyczyniają się również czynniki środowiskowe, takie jak sposób odżywiania, niedobór selenu i nadmiar lub niedobór jodu w diecie. Istotnymi czynnikami zwiększającymi ryzyko wystąpienia choroby Hashimoto są stres, infekcje wirusowe i bakteryjne, palenie tytoniu i narażenie na promieniowanie jonizujące (np. radioterapia), także przyjmowanie leków immunomodulujących (wpływających na układ odpornościowy). Bardzo często schorzenie to ujawnia się u osoby z predyspozycjami genetycznymi dopiero w sytuacji dużego obciążenia, np. poważnej infekcji czy silnego i długotrwałego stresu.

OBJAWY, ROZPOZNIANIE I LECZENIE

Dolegliwości wywołane przez niedobór hormonów tarczycowych są różnorakie i zależą od stopnia zaawansowania choroby oraz wieku chorego. Typowe objawy choroby Hashimoto to zaburzenia metabolizmu, zaparcia, problemy kardiologiczne, uczucie zimna, problemy skórne, takie jak: suchość skóry, zmiana jej kolorytu,

nadmierne rogowacenie skóry, głównie kolan i łokci, łamliwość paznokci, wypadanie włosów, zaburzenia cyklu menstruacyjnego i płodności, zaburzenia nastroju, zaburzenia układu pokarmowego, oddechowego, kostno-stawowego czy krwiotwórczego. Ze względu na tak niespecyficzne i zróżnicowane symptomy pacjenci, w poszukiwaniu prawidłowej diagnozy, często zgłaszają się po pomoc do wielu specjalistów. Rozpoznanie Hashimoto dokonuje lekarz na podstawie oznaczenia stężenia hormonów tarczycowych, specyficznych przeciwciał oraz badania USG tarczycy.

Niestety, podobnie jak w przypadku innych schorzeń z autoagresji, np. reumatoidalnego zapalenia stawów czy celiakii, tak i w przypadku choroby Hashimoto, nie można jej całkowicie wyleczyć. Tym niemniej istnieją skuteczne metody niwelujące męczące objawy tej choroby i poprawiające samopoczucie. Podstawową metodą leczenia choroby Hashimoto jest doustne przyjmowanie preparatów hormonalnych pod ścisłą kontrolą lekarza. Na sposób funkcjonowania tarczycy wpływa także tryb życia, tak więc warto wprowadzić metody wspomagające jej pracę, takie jak: odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, uzupełnienie ewentualnych niedoborów pokarmowych suplementacją, a także właściwa terapia innych schorzeń współistniejących.

DIETA W CHOROBIE HASHIMOTO

W przypadku nietolerancji pokarmowych konieczne może być wprowadzenie diety eliminacyjnej. Należy jednak pamiętać, że nie istnieje jedna uniwersalna dieta dla wszystkich osób z tą chorobą. Jest to na tyle złożona kwestia, że każdy przypadek należy rozpatrywać indywidualnie. Zindywidualizowana dietoterapia choroby Hashimoto nie tylko wspiera farmakologiczne leczenie hormonalne, ale przynosi realną możliwość spowolnienia i złagodzenia procesu zapalnego, wspiera układ od-

pornościowy, a także zmniejsza ryzyko chorób współistniejących, np. otyłości.

Dieta osób z niedoczynnością tarczycy powinna składać się z 4-5 posiłków, spożywanych w regularnych odstępach, przy czym ostatni posiłek należy spożywać ok. 3-4 h przed snem. Ważnym elementem jest wyliczenie odpowiedniej kaloryczności diety uwzględniającej wiek, masę ciała, tryb życia i aktywność fizyczną chorego. Błędem żywieniowym jest wprowadzenie zbyt dużej restrykcji kalorycznej, która przyczynia się do spowolnienia metabolizmu.

ZNACZENIE BŁONNIKA

Ze względu na problemy z perystaltyką i wypróżnianiem należy zwrócić uwagę na odpowiednią ilość wypijanej wody oraz spożycie błonnika pokarmowego znajdujące się głównie w warzywach, owocach, pełnoziarnistych produktach zbożowych, siemieniu lnianym oraz innych ziarnach czy orzechach (UWAGA: osoby ze stonią ziar- na i orzechy powinny spożywać w postaci mielonej). Błonnik reguluje nie tylko pracę układu pokarmowego, ale wpływa dodatkowo na obniżenie stężenia cholesterolu we krwi oraz pozytywnie działa na metabolizm węglowodanów w organizmie, uczucie sytości, a tym samym utrzymanie prawidłowej masy ciała.

BIAŁKO – PODSTAWOWY SKŁADNIK BUDULCOWY

Bardzo ważne w dietoterapii choroby Hashimoto jest odpowiednio wysokie spożycie pełnowartościowego białka w postaci chudego mięsa, ryb (szczególnie tłustych ryb morskich, takich jak łosoś, śledź, makrela) oraz jaj. Odpowiednie spożycie białka ma również znaczenie w zapobieganiu nadwadze i otyłości będących konsekwencją niedoczynności tarczycy. Białko wpływa korzystnie na obniżoną w wyniku choroby przemianę materii. Co więcej, białko stanowi substrat, czyli składnik wyjściowy do produkcji hormonów tarczycy.

A CO Z TŁUSZCZAMI?

Niezwykle ważna jest zarówno odpowiednia ilość, jak i jakość spożywanych tłuszczów. Diety niskotłuszczowe nie są zalecane, ponieważ mogą powodować zaburzenia funkcjonowania układu odpornościowego oraz wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Jeżeli chodzi o jakość tłuszczów, to zalecane jest zwiększenie spożycia tłuszczów nienasyconych, szczególnie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny ome-

ga-3, które pozytywnie oddziałują na metabolizm hormonów tarczycy. Dodatkowo wielonienasycone kwasy tłuszczowe przyczyniają się do zmniejszenia procesów zapalnych w organizmie. Źródłem kwasów omega-3 w diecie są ryby morskie, olej lniany, oliwa z oliwek, olej z czarnuszki. Jeśli podaż z dietą jest niewystarczająca, można wprowadzić suplementację kwasów omega-3.

NIETOLERANCJE

U osób z chorobą Hashimoto i potwierdzoną nietolerancją laktozy konieczna jest eliminacja laktozy, czyli cukru mlecznego obecnego w mleku i produktach mlecznych. Nietolerancja laktozy ogranicza przyswajanie głównego hormonu tarczycowego: tyroksyny oraz obniża biodostępność leku leweotyrokyny (może wymuszać stosowanie większych jego dawek).

Przy potwierdzonej celiakii, czyli nietolerancji glutenu, konieczne jest wprowadzenie diety bezglutenowej. Spożycie glutenu u osób z celiakią powoduje reakcję ze strony układu odpornościowego, a wytworzone przeciwciała mogą atakować tkankę tarczycową. Zastosowanie diety bezglutenowej może zmniejszyć stymulację układu odpornościowego i wygasić proces autoimmunologiczny.

MIKROBIOTA

U osób z chorobą Hashimoto obserwuje się zaburzenia składu flory bakteryjnej jelita, co może wzmacniać procesy autoimmunologiczne. W celu poprawy jakości mikroflory jelitowej pacjenci powinni spożywać odpowiednią ilość warzyw, owoców oraz produktów pełnoziarnistych. W uzasadnionych przypadkach można wspomóc się preparatami probiotycznymi.

SUPLEMENTACJA

Diętę w chorobie Hashimoto warto uzupełnić dopasowaną do potrzeb chorego suplementacją wspierającą nie tylko pracę tarczycy, ale także układ odpornościowy. Szczególne znaczenie mają: selen, witamina D i cynk, których niedobory wpływają na zaburzenia w produkcji oraz działaniu hormonów tarczycy. Udokumentowane działanie usprawniające pracę tarczycy mają wspomniane wcześniej kwasy omega-3, witamina B12 oraz kwas foliowy. Ponadto u osób cierpiących na autoimmunologiczne choroby tarczycy i jej niedoczynność obserwuje się niedobory jodu, żelaza, miedzi, magnezu, potasu oraz witamin A, C, D i E.

Nowalijki na wiosennym talerzu!

Nowalijki to pierwsze wiosenne warzywa, które pojawiają się w sklepach i na bazarkach po zimowej przerwie. Czy warto po nie sięgać wiosną? Czy są zdrowe?



Adela Majchrzyk,
specjalista Telefonicznego
Centrum Pacjenta, dietetyk

Dzięki eksportowi z cieplejszych krajów właściwie wszystkie warzywa są już dostępne w sklepach przez cały rok. Mimo to wszyscy czekamy na te pierwsze krajowe młode warzywa, które cieszą nas swoim świeżym wyglądem i smakiem. Do nowalijek zaliczamy przede wszystkim: rzodkiewki, różne gatunki sałaty, marchewkę, ogórki, szczypiorek, cebulę dymkę, natkę pietruszki oraz pomidory.

CZY NOWALIJKI SĄ ZDROWE?

Nowalijki, tak jak wszystkie warzywa, zawierają wiele witamin i składników odżywczych bardzo potrzebnych naszemu organizmowi. Zwykle pierwsze warzywa, które pojawiają wiosną, uprawiane są w warunkach szklarniowych, gdyż warunki atmosferyczne nie pozwalają jesz-

cze na tzw. uprawę gruntową. Rolnictwo szklarniowe samo w sobie nie wpływa negatywnie na jakość warzyw, ale wielu konsumentów obawia się, że warzywa szklarniowe hodowane są z użyciem większej ilości nawozów sztucznych. Czasem słyszymy opinie, że nowalijki nie są najlepszym i najzdrowszym wyborem.

JEŚĆ CZY NIE JEŚĆ?

Czy w związku z tym należy zrezygnować z jedzenia pierwszych warzyw? Nie, ale warto przestrzegać kilku zasad, by cieszyć się nie tylko ich smakiem, ale także jakością. Zawsze warto kupować warzywa w sprawdzonych miejscach lub samodzielnie je uprawiać, np. na oknie, balkonie lub działce. Jeżeli nie znamy dokładnie pochodzenia warzyw i nie mamy pewności co do ich jakości, zachowajmy po prostu umiar. Traktujmy nowalijki jako dodatek do wiosennej diety, a nie jej podstawę. Nie zapominajmy wiosną o kiszonkach, kiełkach i dostępnych przez cały rok warzywach, takich jak: jarmuż, buraki, marchew czy rzepa. No i oczywiście wszystkie warzywa dokładnie myjmy i obieramy przed spożyciem.



Jak bezpiecznie spożywać nowalijki?

- Nowalijki traktuj jako urozmaicenie codziennej diety, a nie jej podstawę.
- Jeżeli masz możliwość, kupuj nowalijki w zaufanych miejscach lub z certyfikatem bio.
- Wybieraj warzywa nieprzerośnięte, naturalnego koloru, jędrne i świeże.
- Myj dokładnie warzywa pod bieżącą wodą.
- Spożywaj bez skórki.
- Uprawiaj warzywa samodzielnie!

Trzymając się powyższych zasad, możesz bezpiecznie cieszyć się nowalijkami.

BALKONOWY WARZYWNIAK

Czy można mieć „ogródek warzywny” na swoim własnym balkonie albo kuchennym parapecie? Zdecydowanie TAK! I wcale nie jest to skomplikowane.

Każdy może cieszyć się własnymi warzywami, nawet jeśli nie ma działki poza miastem... Wystarczy tylko balkon! I nawet mieszkając w centrum miasta, można cieszyć się smakiem samodzielnie wyhodowanych warzyw.

PO CO SADZIĆ, SKORO WSZYSTKO MOŻNA KUPIĆ W SKLEPIE?

Powodów jest wiele. Przede wszystkim dla przyjemności i własnej satysfakcji, bo uprawa warzyw na balkonie to świetne zajęcie, aby odpocząć i zrelaksować się, a przy okazji cieszyć efektem swojej pracy, np. jedząc kanapkę z „własnym” szczypiorkiem, lub dodając wyhodowanego pomidora do sałatki.

To nie koniec zalet mini ogródka. Dużym plusem jest stały dostęp do świeżych warzyw, które są uprawiane bez nawozów i środków chemicznych. Warzywa rosną i osiągają dojrzałość w naturalnych warunkach, w pro-

mieniach słońca... i są na wyciągnięcie ręki. Dzięki temu chętniej po nie sięgamy i zjadamy ich więcej, a to bardzo zdrowy i korzystny wybór dla naszego organizmu.

JEŻELI JUŻ JESTEŚCIE PRZEKONANI, ŻE TO DOBRY POMYSŁ, TO JAKIE WARZYWA WYBRAĆ?

Jest wiele warzyw, które nadają się do uprawy na balkonie lub parapecie, ale najlepiej wybrać gatunki, które nie wymagają skomplikowanej pielęgnacji i warunków – szczególnie na początek. Na pewno nie będą nadawały się warzywa o dużych rozmiarach (np. kapusta), albo te, które mają głęboki system korzeniowy – w pojemnikach miejsce i ilość ziemi jest ograniczona. Do balkonowej uprawy najlepsze będą małe warzywa o krótkim czasie wegetacji (czyli takie, które szybko rosną).

Dlatego najpopularniejsze to: zielona cebulka, szczypiorek, papryka, pomidory, sałata, rukola, szpinak, koper, groszek cukrowy, pietruszka naciowa, różnego rodzaju zioła: bazylija, mięta, lubczyk, oregano itd.

Jest jeszcze jedna zaleta uprawy warzyw na balkonie. Niektóre z nich np. zioła czy sałaty bardzo ładnie wyglądają i będą oryginalną ozdobą balkonu.

TO CO NA POCZĄTEK?

Uprawa warzyw na balkonie jest bardzo prosta i porównywalna do tej w ogródku, ale mamy mniejszy problem z... chwastami!

Doniczki:

Aby stworzyć pierwszy ogródek na parapecie, wystarczy doniczki lub skrzynki dla roślin. Mogą być różnych wielkości, w zależności od tego jak duży warzywniak planujemy – jednak dobrze, aby były głębokie, dzięki czemu ziemia będzie dłużej wilgotna.

DIETA

Do doniczek oczywiście niezbędna jest ziemia. Najlepiej zdecydować się na tą dedykowaną do uprawy warzyw – do kupienia w każdym sklepie ogrodniczym. Zwykła ziemia ogrodowa również będzie odpowiednia, jednak należy do niej dodać kompostu.

Specjalne narzędzia ogrodnicze nie są konieczne, zupełnie wystarczająca będzie zwykła łyzka, ewentualnie rękawiczki ochronne.

No i jeszcze jedno. Oczywiście rośliny! W zależności od tego, kiedy zdecydujemy się rozpocząć uprawę – czy wczesną wiosną, czy dopiero w maju, oraz ile chcemy poświęcić czasu na to zajęcie, możemy zdecydować się na

uprawę od samego nasionka lub kupić gotowe rozsady. Decydując się na uprawę od nasionka, powinniśmy przygotować rozsady samodzielnie w domu – czyli najpierw wyhodować małą roślinkę w bezpiecznych warunkach – w domu w rozsadnikach, miniszklarniach, inspektach. Dopiero później przesadzić na balkon, gdy nie będzie ryzyka przemrożenia. Jeśli chodzi o terminy sadzenia, wszystko zależy od tego, na jakie warzywa i odmiany się zdecydujemy. Najlepiej szukać informacji na opakowaniu. Dobrze, wszystko już przygotowane, to teraz już tylko regularne podlewanie, dostęp do słońca, dużo ciepłoty... i można się cieszyć własnymi warzywami!



Podczas sytuacji epidemiologicznej firma Coloplast dokłada wszelkich starań, aby w tym trudnym dla nas wszystkich czasie, zapewnić jak najwyższe standardy usług.

Dlatego też zespół naszych Specjalistów na Infolinii oraz w sklepach medycznych Coloplast jest stale do Twojej dyspozycji.

Pracujemy, aby pomagać Ci w czasie pandemii COVID-19. Otaczamy Cię troską i wsparciem każdego dnia.

Skontaktuj się z nami – zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu 800 300 300 i przekonaj się sam.

Jesteśmy dla Ciebie.



Sylwia Jeniec,
psycholog



Zrelaksuj się naturalnie

Możliwości i sposobów, aby nauczyć się lepiej radzić ze stresem wynikającym z pandemii i kwarantanny jest sporo. Sami możemy sobie pomóc, wykorzystując w tym celu naturalne metody. Na początek dajmy sobie prawo do odczuwania różnych emocji. O naturalnych sposobach na poprawę nastroju w czasie pandemii rozmawiamy z psychologiem, Sylwią Jeniec.

Rozmawiała:

Aleksandra Zalewska-Stankiewicz

Ostatnie miesiące są trudne. W różnych sferach życia i w wielu osobach wywołują sporo lęku. Niepewność tego, co nas czeka, wpływa na nasz stan psychiczny. Co dzieje się w naszych głowach?

Sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy, ma niekorzystny wpływ na większość ludzi. Nawet, jeśli udaje nam się osiągnąć równowagę, nagle zmieniają się okoliczności, pojawiają się kolejne obostrzenia i znów wszystko wymyka nam się spod kontroli. Z punktu widzenia psychologii to trudny czas, zwłaszcza jeśli zmagamy się nie tylko z pandemią, ale także z chorobą przewlekłą. Od ponad roku żyjemy w napięciu, a niektórzy wręcz w dużym strachu – o siebie, o najbliższych, a także o pracę, o przyszłość. Nie wiemy, co się wydarzy, odczuwamy różne nieprzyjemne emocje. Oczywistym jest, że długotrwały stres w tak dużej dawce, osłabia odporność organizmu. Jeśli ten stan napięcia trwa zbyt długo może nawet prowadzić do

zaburzeń snu, apetytu, obniżonego nastroju, ale także do odczuwania dolegliwości bólowych, w szczególności głowy, brzucha czy kręgosłupa.

Co możemy zrobić sami dla siebie, aby poprawić samopoczucie w naturalny sposób?

Możliwości i sposobów, aby nauczyć się lepiej radzić ze stresem, jest na szczęście sporo. Sami też możemy sobie pomóc, wykorzystując w tym celu naturalne metody. Na początek dajmy sobie prawo do odczuwania różnych emocji, jak złość, gniew, żal, bezsilność, poczucie straty. Już samo nazwanie i powiedzenie o swoich odczuciach i emocjach da nam siłę, aby sobie z nimi poradzić. Potrzebujemy teraz być dla siebie bardziej wyrozumiali. To czas, żeby zwolnić, więcej odpoczywać, skupić się na relacjach z najbliższymi oraz na sobie. Ważna jest ta chwila, tu i teraz.

Wszyscy marzymy o wolności i o tym, by w końcu zacząć oddychać pełną piersią świeżym powietrzem. Spacer z zachowaniem dystansu, to dobry sposób, żeby się zrelaksować?

Idealny, biorąc pod uwagę okoliczności przyrody. Po to mamy cztery pory roku, aby z nich korzystać, a ta naj-

piękniejsza z pór właśnie trwa. Spacer z zachowaniem dystansu to bardzo dobry sposób na relaks i poukładanie myśli. Jest wiele miejsc, w których nie ma dużych skupisk ludzi – choćby lasy. Aktywność fizyczna dostarcza nam endorfin, czyli hormonów szczęścia, dzięki czemu czujemy się bardziej radosni. Po drugie – sam kontakt z przyrodą ma na nas korzystny, a nawet terapeutyczny wpływ. Przyroda nas uspokaja i działa pozytywnie na zdrowie, pomaga złagodzić wewnętrzne napięcia. Jest nawet rodzaj terapii, który nosi nazwę hortiterapia, czyli inaczej ogrodoterapia. Możemy ją stosować biernie, po prostu obserwując rośliny i przebywając na łonie przyrody albo wykazywać większą aktywność, choćby podejmując się lekkich prac ogrodowych. Dzięki temu odzyskamy wewnętrzną harmonię, a nasze samopoczucie na pewno się poprawi.

Ruch na świeżym powietrzu dostarcza nam endorfin. Czy ćwiczenia w warunkach domowych mogą także wpłynąć pozytywnie na nasz nastrój?

Oczywiście, to doskonały sposób na poprawę humoru. Trening w warunkach domowych może być tak samo wartościowy, jak ten w siłowni. Poza tym można ćwiczyć w gronie wirtualnym, nowoczesne technologie dają nam możliwość kontaktu z osobami na całym świecie. Warto z nich korzystać także w inny sposób. Popularne stały się rozmowy przez komunikatory. To dobrze, ponieważ rozmowy z innymi są teraz bardzo potrzebne. Nie jesteśmy stworzeni do życia w samotności.

Jakie inne naturalne metody na poprawę samopoczucia mogą się sprawdzić?

Zimą furorę zrobiło morsowanie. Teraz powraca, już drugi sezon z rzędu, moda na przyczepy kempingowe, kampery i jachty. Parki w miastach chyba nigdy nie były aż tak oblegane, jak teraz. Bez względu na porę roku polecam kąpiel w domu przy świecach z wykorzystaniem aromaterapii. Zadbajmy o zmysły. Poprośmy bliską osobę o masaż albo sami pomasujmy swoje ciało. I pamiętajmy, że każdemu zupełnie coś innego może poprawić nastrój. To dobry czas, aby wypróbować różne możliwości. Pomocne mogą okazać się afirmacje – czyli pozytywne zdania na swój temat wypowiedziane na głos lub zapisane na kartce. Ta metoda pomaga uwierzyć w siebie, w nasze dobre strony i moc sprawczą. W ramach profilaktyki zdrowia psychicznego każdemu polecam po prostu praktykowanie uważności, czyli bycie tu i teraz, skupienie na chwili obecnej, obserwowanie świata za pomocą

zmysłów. Bycie w terażniejszości zamiast ciągłego wybiegania w przyszłość oraz rozpamiętywania przeszłości. Praktykowanie życzliwości i wdzięczności. Być może komuś pomoże kolorowanie mandali albo praktykowanie aromaterapii czy wizualizacji. Ta ostatnia to świetna metoda pracy nad umysłem. Polega na tworzeniu w głowie pewnych obrazów, dzięki czemu nasz mózg nastawia się na konkretne działanie.

Jedzenie również może działać terapeutycznie?

Smaczne, pachnące jedzenie to uczta dla zmysłów. Sam proces przygotowania posiłków dla najbliższych może zadziałać na nas kojąco. Oczywiście, tylko zdrowe, zbilansowane i pełnowartościowe produkty mają szansę wpłynąć korzystnie na nasze ciało i umysł. Fast foody przynoszą pocieszenie tylko na chwilę, a ich spożywanie ma wiele skutków ubocznych.

Zna Pani jakiś ekspresowy sposób, dzięki któremu możemy spojrzeć na świat przez różowe okulary?

Wystarczy zacząć od czegoś naprawdę prostego – od ćwiczeń z oddechem. Weź kilka głębokich, powolnych wdechów, a następnie wykonaj kilka spokojnych wydechów. To proste ćwiczenie sprawdzi się w każdym miejscu o dowolnej porze. Ponadto pozytywnie wpłynie na zdrowie.

Sprawdzoną metodą relaksacyjną jest trening autogenny Schultza, polegający na wykonywaniu serii ćwiczeń zaczerpniętych z jogi i medytacji zen. Świetny jest też trening Jacobsona, polegający na napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni.

A medytacja?

To najprostsza i skuteczna metoda. Wystarczy znaleźć spokojne miejsce i zarezerwować sobie kilka minut. Usiąść lub położyć się wygodnie. Zaczynaj spokojnie oddychać, świadomie pogłębiaj oddech, aż poczujesz przepoñę. Jeśli pojawi się jakaś myśl, obserwuj ją i wyobraź sobie np., że ona wchodzi do balonika i znika za horyzontem. Poczuj wszystkie sygnały ze świata – skup się na dźwiękach i zapachach, ale nie ocenijaj ich. Bądź świadomy swojego ciała od samej góry po kolei, aż do palców u stóp. Medytacja to udowodniona naukowo metoda, która wpływa korzystnie na zdrowie fizyczne i psychiczne, pomaga poradzić sobie ze stresem, redukuje napięcie, uspokaja i sprawia, że czujemy się szczęśliwsi.

Terapia zapachem



**Marlena
Troczyńska,**
kosmetolog

Aromaterapia jest formą medycyny alternatywnej, wykorzystującą lecznicze działanie olejków eterycznych. Głównym celem aromaterapii jest oddziaływanie na zmysły i dzięki temu poprawa ogólnego stanu psycho-fizycznego. Przeczytaj, jak stosować terapię olejkami zapachowymi w domu!

Z aromaterapii można korzystać w celach odprężających i relaksacyjnych. Jest to też metoda stosowana często jako uzupełnienie leczenia podstawowego wielu chorób, takich jak: przeziębienia, różnego rodzaju bóle, dolegliwości związane z menstruacją, bezsenność czy stany depresyjne.

Aromaterapia pełni też ważną rolę w pielęgnacji skóry, a jej zalety są często wykorzystywane przez producentów

kosmetyków. Ważnym atutem tej metody jest roślinne i naturalne pochodzenie olejków eterycznych. Przyjemny zapach zachęca do użycia kosmetyku, relaksuje i wprawia w dobry humor.

Ważne jest przestrzeganie podstawowych zasad użytkowania olejków eterycznych. Pozwala uniknąć nieprzyjemnych doświadczeń oraz efektów niepożądanych.

Dekalog aromaterapii:



Nie stosuj olejków doustnie!



Używaj tych olejków i mieszanek olejków eterycznych, których zapach najbardziej Ci odpowiada.



Nie stosuj nierozcieńczonych olejków bezpośrednio na skórę. Do masażu rozpuszczaj je w tzw. nośniku, którym powinien być naturalny olej roślinny.



Nie mieszaj ze sobą więcej niż 5 olejków eterycznych – i tak każdy z nich zawiera niezwykle bogactwo składników.



Przeczytaj ulotkę dołączoną do opakowania. Nie stosuj większych niż zalecane przez producenta dawek olejków. Zwykle zaleca się: 10-15 kropli w kominku aromaterapeutycznym, 10-15 kropli do wanny wody podczas kąpieli, 15-30 kropli w 50ml oleju roślinnego do masażu.



Przed pierwszym zabiegiem wykonaj aromaterapeutyczny 12-godzinny test uczuleniowy. Kroplę olejku lub mieszanki rozpuść w łyżeczce oleju roślinnego i wetrzyj za uchem oraz na mostku. Jeżeli w ciągu tego czasu nie pojawi się odczyn świadczący o uczuleniu, możesz zacząć stosować olejek.



Stosuj olejki eteryczne z przekonaniem o ich leczniczych właściwościach, czerpiąc przyjemność z piękna ich zapachów.



Stosuj tylko olejki eteryczne wysokiej jakości.



Nie łącz kąpieli aromaterapeutycznej z innymi zabiegami i silnym peelingiem ciała. Nie stosuj płynów wytwarzających dużo piany. Zanurz się w ciepłej kąpielii przynajmniej na 15 minut i pozwól sobie na pełen relaks.



Przestrzegaj przeciwwskazań do stosowania poszczególnych olejków, np. w przypadku ciąży, uczulenia, wieku dziecięcego, wystawienia skóry na promienia UV.

HMM... JAK STOSOWAĆ OLEJKI ETERYCZNE?

Istnieją dwa sposoby wykorzystania olejków eterycznych w praktyce. Pierwszym z nich jest wdychanie aromatu ulatniającego się z urządzenia roznoszącego zapach olejku (np. kominek do aromaterapii, dyfuzor zapachowy, inhalator, sauna). Drugim sposobem jest wykorzystanie rozcieńczonego olejku bezpośrednio na skórę, która wchłania substancje aktywne podczas stymulacji (kąpiele, masaże, kompresy).

WYKORZYSTANIE POSZCZEGÓLNYCH OLEJKÓW

Kąpiele – jest to najprostszy i jednocześnie najczęstszy sposób wykorzystania olejków eterycznych. Kąpiele działają wspomagająco na leczenie bezsenności, chorób krążenia, chorób skóry oraz łagodzą dolegliwości bólowe (np. reumatyczne).

OLEJEK GREJPFRUTOWY

Działanie	Dolegliwości:	Łączenie z innymi olejkami:
Odkazające	Depresja	Szałwia
Dezynfekujące	Otyłość	Lawenda
Antydepresyjne	Cellulit	Sosna
Tonizujące	Obrzmienie skóry	Tymianek
Stymulujące	Problemy z wątrobą	Cytryna

OLEJEK NAGIETKOWY

Działanie	Dolegliwości:	Łączenie z innymi olejkami:
Przeciwzapalne	Trądzik	Lawenda
Przeciwutleniające	Rany	Kadziłto
Przeciwnskurczowe	Blizny	Laur
Pobudzające	Rozstępy	Arnika
Tonizujące	Łuszczyca	Bergamotka

OLEJEK LAWENDOWY

Działanie	Dolegliwości:	Łączenie z innymi olejkami:
Przeciwbakteryjne	Ból stawów	Rumianek
Przeciwzapalne	Trądzik	Pieprz
Przeciwbólowe	Zapalenie żył	Jodła
Odkazające	Nadciśnienie	Melisa
Przeciwgrzybicze	Migreny	Mandarynka

OLEJEK EUKALIPTUSOWY

Działanie	Dolegliwości:	Łączenie z innymi olejkami:
Przeciwbakteryjne	Trądzik	Imbir
Przeciwzapalne	Reumat. zapal. st.	Goździk
Przeciwbakteryjne	Cukrzyca	Oregano
Przeciwzakaźne	Kaszel	Rozmaryn
Odkazające	Zapalenie zatok	Cytryna

Masaże lecznicze oraz relaksacyjne – wcieranie olejków eterycznych rozcieńczonych w odpowiedniej bazie – np. oleju kokosowym. Masaże działają relaksacyjnie, odprężająco, pozwalają pozbyć się napięcia i poprawiają krążenie krwi.

Inhalacje – wdychanie pary wodnej wraz z olejkami eterycznymi przynosi ulgę podczas nieżyty nosa, przeziębienia i alergii.

OLEJEK MELISOWY

Działanie	Dolegliwości:	Łączenie z innymi olejkami:
Przeciwnskurczowe	Kaszel	Róża
Usypiające	Grypa	Cytrus
Odkazające	Bóle menstruacyjne	Lawenda
Napotne	Skurcze żołądka	Rumianek
Antyhistaminowe	Niestrawność	Kadziłto

OLEJEK ROZMARYNOWY

Działanie	Dolegliwości:	Łączenie z innymi olejkami:
Pobudzające	Łojotok skóry	Jodła
Ściągające	Skurcze mięśni	Bazylija
Stymulujące	Bóle reumatyczne	Cyprys
Reg. ciśnienie krwi	Zmęczenie	Świerk
Uspakajające	Niedr. dróg oddech.	Jałowiec

OLEJEK Z DRZEWA HERBACIANEGO

Działanie	Dolegliwości:	Łączenie z innymi olejkami:
Wykrztuśne	Stany zapalne	Cynamon
Przeciwzapalne	Zapalenie oskrzeli	Mirra
Napotne	Grypa	Lawenda
Przeciwvirusowe	Trądzik	Sosna
Przeciwbakteryjne	Obniżenie odporności	Rozmaryn

OLEJEK IMBIROWY

Działanie	Dolegliwości:	Łączenie z innymi olejkami:
Rozgrzewające	Angina	Jaśmin
Wykrztuśne	Ból gardła	Cedr
Znieczulające	Nudności	Kolendra
Przeciwzakrzepowe	Biegunka	Paczula
Przeciwzapalne	Niestrawność	Ziele angielskie

Kompresy – zmieszanie wody z olejkiem eterycznym, a następnie zamoczenie w tak przygotowanej mieszaninie gazy lub czystej ściereczki, stworzy kompres, który będzie można wykorzystać zarówno na ciepło, jak i na zimno. Ciepłe kompresy sprawdzą się w nerwobólach, bólach menstruacyjnych oraz stanach zapalnych, natomiast zimne przyniosą ulgę w bólach głowy, stłuczeniach oraz siniakach.

Przeczytaj
3 odcinek cyklu
o ekotrendach

Ślad węglowy

W naszym cyklu o ekotrendach staramy się pokazać, na ile sposobów możemy zadbać o nasze środowisko. Niemal na każdym kroku nadarza się ku temu okazja. Jedno jest pewne: w łatwy sposób możemy wszyscy lepiej dbać o naszą planetę, zmieniając codzienne nawyki.



Maja Machel,
koordynator dostaw sprzętu
medycznego Coloplast

Warto dzielić się tą wiedzą z rodziną, znajomymi czy sąsiadami, ponieważ rosnąca świadomość jest najpotężniejszym narzędziem do osiągnięcia trwałej i powszechnej zmiany obciążających ekosystem nawyków. Trzeba zaszczepiać ten trend ekologiczny zwłaszcza u dzieci, tak aby poszanowanie przyrody stało się dla nich czymś całkowicie oczywistym. Kluczem do sukcesu jest uświadamianie i edukowanie.

ŚLAD WĘGLOWY – CO TO TAKIEGO?

Ślad węglowy to narzędzie określające wpływ każdego produktu, czy aktywności na środowisko (np. działalność przedsiębiorstwa czy efekt wydarzenia lub po prostu codzienne funkcjonowanie każdego z nas). Jest to suma całkowitej emisji gazów cieplarnianych jakie pozostawia po sobie obecność wyżej wymienionych i wyrażeniu jej w postaci ekwiwalentu tCO₂ (tj. ilość generowanego dwutlenku węgla, liczone w tonach rocznie).

Pozostawiony ślad węglowy uświadamia faktyczny wpływ określonej działalności na środowisko, umożliwia porów-

nanie danych np. pod względem regionów czy sektorów, a przede wszystkim prowadzi w efekcie do redukcji emisji szkodliwych gazów, dzięki regularnej kontroli i wprowadzaniu przeciwdziałania. Przeciętny mieszkaniec naszej planety generuje 5 ton dwutlenku węgla rocznie. W krajach rozwiniętych ta wartość wzrasta dwukrotnie, a w Polsce wynosi ok. 8 ton. W sieci znaleźć można kalkulatory śladów węglowych, które pokażą, w jaki sposób oraz ile dokładnie emitujemy szkodliwych dla przyrody substancji. Przykładowo plastikowa butelka (którą możemy niemal całkowicie wyeliminować z naszego życia) to kilkanaście gram CO₂e (tak oznacza się ekwiwalent dwutlenku węgla). Oznacza to, że pijąc codziennie wodę z kranu, zamiast butelkowanej, możemy zmniejszyć naszą emisję nawet o kilkaset kilogramów CO₂e rocznie. Co istotne, możliwe jest częściowe rekompensowanie wytworzonego przez nas śladu węglowego (tzw. offset). Najpopularniejszym na to sposobem jest sadzenie drzew, bądź wspieranie inicjatyw i programów międzynarodowego zalesiania (jedno drzewo pochłania rocznie ok. 5 kg dwutlenku węgla). Wszystko to pokazuje, jak duży mamy wpływ na to, co dzieje się z klimatem. Decyzja, co zrobimy z tą wiedzą, czy i jak ograniczymy nasz indywidualny ślad węglowy, należy w tym przypadku tylko do nas. Każdego dnia.

W następnym odcinku cyklu rozprawimy się z segregacją śmieci!

Punkty konsultacyjne i poradnie

DOLNOŚLĄSKIE

- **56-400 Oleśnica**
ul. Wileńska 2
Ewa-Med, Ewa Kubik Specjalistyczny
Gabinet Pielęgniarski
Tel. 885 883 196
- **51-124 Wrocław**
ul. Kamińskiego 73A
Poradnia Stomijna
Tel. 781 827 328
- **50-528 Wrocław**
ul. Dyrkcyjna 33
Sklep Akson
Tel. 71 302 69 38

KUJAWSKO-POMORSKIE

- **85-027 Bydgoszcz**
ul. Jagiellońska 111/2
Parimed
Tel. 52 526 32 21
- **87-100 Toruń**,
ul. Stefana Batorego 18
Nasz Lekarz Przychodnie Medyczne
Tel. 697 909 500

LUBELSKIE

- **21-500 Biała Podlaska**
ul. Brzeska 32
Medicus
Tel. 83 342 62 30
- **20-094 Lublin**
ul. Lubartowska 64
Poradnia Stomijna

LUBUSKIE

- **66-100 Sulechów**
ul. Zwycięstwa 23/10
Poradnia Stomijna
Tel. 505 661 015

ŁÓDZKIE

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

MAŁOPOLSKIE

- **30-070 Kraków**,
ul. Prądnicka 35-37
Poradnia Proktologiczna
Tel. 12 25 78 325 lub 12 25 78 262

MAZOWIECKIE

- **26-600 Radom**
ul. Lekarska 4
Zespół Poradni Specjalistycznych
Tel. 48 361 54 88
- **00-911 Warszawa**
ul. Koszykowa 78
Poradnia Proktologiczna
Tel. 22 42 91 103
- **02-097 Warszawa**
ul. Banacha 1
Poradnia Chirurgiczna
Tel. 22 599 10 00
- **02-005 Warszawa**
ul. Lindleya 4
Uniwersyteckie Centrum Kliniczne WUM
Tel. 800 300 300
- **06-400 Ciechanów**
ul. Sienkiewicza 32
Sklep Medyczny Marabut
Tel. 23 672 91 91 lub 800 300 300
- **09-400 Płock**
ul. Medyczna 8
Poradnia Stomijna
Tel. 800 300 300
- **08-110 Siedlce**
ul. Poniatowskiego 26
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
Tel. 800 300 300
- **04-073 Warszawa**
ul. Grenadierów 51/59
Poradnia Chirurgiczna
Szpitala Grochowskiego
Tel. 22 51 52 618
- **00-189 Warszawa**
ul. Inflancka 4
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
Tel. 800 300 300
- **04-141 Warszawa**
ul. Szaserów 128
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
Tel. 800 300 300

OPOLSKIE

- **47-200 Kędzierzyn-Koźle**
ul. Racławicka 20
Rahabmed
Tel. 77 482 66 10
- **46-020 Opole**
ul. Książąt Opolskich 33
Rahabmed
Tel. 783 022 315

PODKARPACKIE

- **35-302 Rzeszów**
ul. Litewska 10
Sklep Medyczny Rzeszów Med-Partner
Tel. 17 250 26 21
- **39-400 Tarnobrzeg**
ul. Tadeusza Kościuszki 24
Sklep Medyczny Esculap
Tel. 15 823 55 54

PODLASKIE

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

POMORSKIE

- **81-225 Gdynia**
ul. Legionów 67
Przychodnia NZOZ
Wzgórze Św. Maksymiliana
Tel. 58 683 08 74
- **80-286 Gdańsk**
ul. Jaśkowa Dolina 105
NZOZ Przychodnia Morena
Tel. 603 473 439

ŚLĄSKIE

- **44-100 Gliwice**
ul. Bytomska 3
Aidar-Med Sklep Medyczny
Tel. 32 231 50 63
- **40-064 Katowice**
ul. Kopernika 4/2
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
Tel. 800 300 300
- **44-200 Rybnik**
ul. Miejska 11
Prom Med. Sklep Medyczny
Tel. 800 300 300
- **00-911 Częstochowa**
ul. 1 Maja 27
Poradnia Stomijna
Tel. 787 653 980

ŚWIĘTOKRZYSKIE

- **25-734 Kielce**
ul. Artwińskiego 24
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
Tel. 41 695 120 451

WIELKOPOLSKIE

- **62-510 Konin**
ul. Kard. St. Wyszyńskiego 1
Poradnia dla Chorych ze Stomią
Tel. 62 245 44 89
- **61-285 Poznań**
ul. Szwajcarska 3
Poradnia Proktologiczna
Tel. 61 873 90 66
- **60-479 Poznań**
ul. Juraszów 7/19
Poradnia Proktologiczna
Tel. 61 821 22 43
- **61-866 Poznań**
ul. Garbary 15
Poradnia Stomijna
Tel. 61 885 05 79
- **60-335 Poznań**
ul. Przybyszewskiego 49
Poradnia Stomijna
Tel. 61 869 15 69

ZACHODNIOPOMORSKIE

- **75-452 Koszalin**
ul. Jana Pawła II 21
Spondylus
Tel. 665 035 035 wew. 4
- **70-454 Szczecin**
al. Jana Pawła II 39
Spondylus
Tel. 666 035 035 wew. 3

Regionalne oddziały Polskiego Towarzystwa
Stomijnego POL-ILKO 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-Mystek, 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, 25-734 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. 729 995 616, 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 Goścynin, 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. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa, pawilon H, pok. 232, tel./faks 22 115 10 47, **kontakt:** Dorota Kaniewska, al. Niepodległości 137/141 m. 38, 02-570 Warszawa, tel. 22 646 27 05, 691 739 924, e-mail: warszawa@polilko.pl, **Wrocław:** **kontakt:** Stanisław Struś, ul. Bojaskowskiego 2/40, 87-810 Wrocław, 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.

Brava[®] Pas stomijny stabilizujący

Wygodne wsparcie dla wypukłych kształtów ciała

Dystrybutor  Coloplast

Łatwy w użyciu

Kieszonkowe zamknięcie jest proste w użyciu, co ułatwia zakładanie, regulację i zdejmowanie.

Dostosowany do indywidualnych potrzeb

Materiał użyty na panelu do docięcia otworu nie strzępi się podczas docinania indywidualnie dopasowanego otworu.

Dokładne dopasowanie

Wygodny materiał rozciąga się, dzięki czemu doskonale dopasowuje się do ciała.

Nowość

