

# KOLORY

Nr 2 (15) 2021

Magazyn bezpłatny

ISSN 12544-5049

# życia

**ZLECENIE  
na sprzęt  
stomijny**

**- CO, JAK I GDZIE?**

**PODRÓŻE  
małe i duże**

**STOMIA  
- CO ZAPAKOWAĆ  
NA WYJAZD?**

**Urostomia  
i nefrostomia**

**KIEDY MÓWIMY  
O INFEKCJI UKŁADU  
MOCZOWEGO?**



# Spis treści

3

Urostomia i nefrostomia –  
kiedy mówimy o INFEKCJI  
układu moczowego?

5

PODRÓŻE małe i duże  
Stomia – co zapakować na  
wyjazd?

8

Siłownie PLENEROWE  
dla wszystkich  
Jak ważna jest aktywność  
fizyczna

11

Lody, lody dla OCHŁODY!

13

Nie bać się, nie martwić,  
iść do przodu!  
Rozmawiamy z pacjentem  
Michałem

15

Choroba  
Leśniowskiego-Crohna.  
Można ją oswoić

17

ZLECENIE na sprzęt stomijny  
– co, jak i gdzie?

19

Na wakacje wybierzmy  
się z osobami, które nas  
WSPIERAJĄ  
Rozmawiamy z psychologiem  
zdrowia

21

Co z tą segregacją śmieci?  
Cykl o EKOTRENDACH



## Nastał lipiec, a na nasze twarze wraca uśmiech...

głównie za sprawą porannego słońca, zieleni oraz długich, ciepłych wieczorów. Żadna podróż nie zaczyna się w momencie, kiedy ruszamy w drogę i nie kończy, kiedy dotrzemy na miejsce. Taka też jest praca nad naszym magazynem i ciekawymi artykułami dla Stomików. Wspominam podróż nie tylko w kontekście trwającego lata, ale także milej lektury letniego numeru „Kolorów Życia”, do której serdecznie zachęcam.

Ze szczególną troską o pacjentów nefrostomijnych i urostomijnych, zespół redakcyjny przygotował artykuł dotyczący infekcji układu moczowego (str. 3).

Dieta u chorych ze stomią to temat ważny przez cały rok, dlatego poruszamy go także w tym numerze, a w nawiązaniu do pory roku serwujemy zdrową dawkę wiedzy o zimnych deserach (str. 11). Mamy nadzieję, że skorzystacie z naszych wskazówek – o tym co będzie niezbędne, a co przydatne w podróży, gdy będziecie wybierać się na letnie eskapady (str. 5). Na dłuższe wyjazdy najlepiej wybrać się nie tylko ze „stomijnym plecakiem”, ale przede wszystkim z osobami, które nas wspierają. Według psycholog zdrowia p. Grażyny Kulki „Zwłaszcza na wakacjach warto przebywać z ludźmi, którzy wiedzą o naszej sytuacji, z którymi możemy porozmawiać o naszych uczuciach i lękach” (str. 19).

Wśród naszych czytelników są zapewne Ci, dla których cenne będą informacje przygotowane przez Koordynatorkę ds. sprzętu stomijnego Coloplast – Katarzynę Śmietaną o tym, od czego zacząć, aby otrzymać i zrealizować zlecenie na sprzęt stomijny (str. 17).

Każda pomoc i gest, nawet ten najdrobniejszy, zmieniają czyjś świat. O tym dobrze wie Pan Michał, z którym specjalnie dla Was przeprowadziliśmy rozmowę o jego życiu ze stomią i pracy w zawodzie weterynarza (str. 13). Pan Michał z ogromną wdzięcznością dla swojej rodziny, radzi wszystkim: „Nie bać się, nie martwić, iść do przodu. Testować, pytać, szukać, sprawdzać i próbować!”

Niech te ostatnie słowa pozostaną z nami przez całe lato.

Wraz z całym zespołem redakcyjnym życzę zdrowego i pięknego lata, pełnego wypoczynku.

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

#### Wydawca:

Coloplast Sp. z o.o.  
ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa  
tel. 800 300 300  
[www.coloplast.pl](http://www.coloplast.pl)  
[www.koloryzycia.com.pl](http://www.koloryzycia.com.pl)  
e-mail: [koloryzycia@coloplast.com](mailto: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:  
Kamila Brodowska  
Katarzyna Kondej-Muszyńska  
Grażyna Kulka  
Maja Machel  
Adela Majchrzyk  
Katarzyna Śmietana  
Justyna Świętnicka  
Aleksandra Zalewska-Stankiewicz

#### Przygotowanie i produkcja:

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

Redaktor prowadzący:  
Małgorzata Chmiel

Projekt graficzny i skład:  
Black Monkey Design Przemysław Ludwiczak

Data zamknięcia numeru:  
8.07.2021 r.

#### Zdjęcia:

Antoni Łoskot  
materiały Michała Czerwińskiego  
Adela Majchrzyk  
Depositphotos  
Archiwum firmy Coloplast  
Zdjęcie na okładce:  
Depositphotos: „PictorArt”

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

# Urostomia i nefrostomia

## KIEDY MÓWIMY O INFЕКCJI UKŁADU MOCZOWEGO?

Infekcje układu moczowego są poważnym problemem klinicznym. W Polsce ocenia się, że zakażenia układu moczowego klasyfikują się na drugim miejscu, zaraz po infekcjach układu oddechowego. Warto zwrócić szczególną uwagę na ten problem ze względu na możliwość częstych nawrotów i powikłań.



**Kamila Brodowska**, mgr pielęgniarstwa oraz specjalistka pielęgniarstwa anestezjologicznego i intensywnej opieki, w trakcie specjalizacji chirurgicznej. Pracuje w SP ZOZ Opolskim Centrum Onkologii im. prof. Tadeusza Koszarowskiego w Opolu – Oddział Onkologii Ginekologicznej oraz współpracuje z SP ZOZ MSWiA w Opolu – Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii.

**W** warunkach prawidłowych mocz w drogach moczowych jest jałowy. Drobnoustroje, zwykle niepowodujące zakażeń dróg moczowych, mogą występować w dolnej części cewki moczowej. W warunkach poza szpitalnych typowym pierwszym etapem zakażenia jest kolonizacja okolicy ujścia cewki moczowej, następnie drobnoustroje przedostają się drogą wstępującą z cewki moczowej do pęcherza moczowego. Ze względu na bliskie sąsiedztwo ujścia pochwy, odbytnicy i ujścia cewki moczowej ryzyko zakażenia u kobiet jest wielokrotnie większe niż u mężczyzn. W każdym przypadku zakażeń układu moczowego należy brać pod uwagę możliwość rozszerzenia się zakażenia na gruczoł krokowy i najądrze.

Warto zauważyć, że u osób ze sprawnymi mechanizmami obronnymi, infekcja kończy się zazwyczaj na wysokości pęcherza moczowego. Prawdopodobieństwo zakażenia górnego odcinka dróg moczowych rośnie wraz z czasem pozostawania bakterii w pęcherzu moczowym. U pacjentów z ostrym zapaleniem pęcherza w 15–50% przypadków rozwija się odmiedniczkowe zapalenie nerek, z kolei u 12% tych pacjentów pojawia się później bakteremia czyli, bakteryjne zakażenie krwi. Szacuje się, że zakażenia układu moczowego stanowią ok. 10–20% wszystkich zakażeń pozaszpitalnych oraz ok. 40–50% zakażeń szpitalnych, a także są częstą przyczyną wypisywania leków przeciwbakteryjnych.

W skali świata odnotowuje się szacunkowo 150 milionów przypadków zakażeń układu moczowego rocznie. W związku z tym olbrzymie znaczenie ma odpowiednie leczenie, które może przyczynić się do zmniejszenia wskaźnika zachorowań oraz obniżenia kosztów leczenia. Literatura medyczna podaje odmienne klasyfikacje zakażenia układu

moczowego, jednak głównym kryterium jest lokalizacja anatomiczna zakażenia oraz jego przebieg (powikłany, niepowikłany, nawracający, objawowy, bezobjawowy). Skupiając uwagę na anatomicznej lokalizacji wyróżniamy infekcje, które obejmują nerki i moczowody (górne drogi moczowe) oraz cewkę moczową i pęcherz moczowy (dolne drogi moczowe).

Zakażenia układu moczowego przyczyniają się do powstania wielu przykrych objawów, które wymagają rozpoznania i odpowiedniego leczenia. Obraz kliniczny infekcji układu moczowego jest bardzo zróżnicowany: od bezobjawowego bakteriomoczu do ciężkiej urosepsy. Problem zaostrza się szczególnie u osób odwodnionych i przyjmujących zmniejszoną ilość płynów. U tych osób dochodzi do zagęszczenia moczu, wytrącania się kryształów drażniących nabłonek pęcherza, a w przypadku pacjentów z urosotnią kryształki mogą osadzać się na skórze wokół stomii.

Do miejscowych objawów występujących w zakażeniu dolnego odcinka dróg moczowych (zapalenie pęcherza) należą: dysuria (bolesne oddawanie moczu z uczuciem pieczenia w cewce moczowej), częstomocz, nykturia (częste oddawanie moczu w nocy), nietrzymanie moczu, stałe parcie na pęcherz i mimowolne oddawanie moczu (głównie u starszych kobiet z wypadaniem macicy), nieprzyjemny zapach moczu, niekiedy krwimocz oraz jego zmętnienie.

Jeżeli zakażenie obejmuje górny odcinek, występują również objawy ogólne: gorączka, dreszcze, bóle w okolicy lędźwiowej i ból brzucha, nudności, wymioty, bóle głowy, zmniejszenie ilości wydalanego moczu lub jego nieobecność. Dodatkowym objawem jest również bolesność okolicy lędźwiowej na wstrząsanie, czyli tzw. „objaw Goldflama”.

W przypadku wymienionych wyżej objawów zaleca się pilny kontakt z lekarzem POZ. W przypadku podejrzenia

infekcji bez ewidentnych objawów, zaleca się pacjentom wykonanie badania ogólnego moczu oraz badań laboratoryjnych krwi – tzw. paneli nerkowych, morfologii, CRP i prokalcytoniny oraz jonogramu.

W przypadku pacjentów nefrostomijnych i urostomijnych, którzy mają zachowane tylko górne drogi moczowe, zwraca się szczególną uwagę na jakość i ilość wydalanego moczu.

### Do objawów infekcji urostomijnej i nefrostomijnej zaliczamy:

- zmniejszoną ilość wydalanego moczu;
- zatrzymanie moczu;
- dolegliwości bólowe w okolicy lędźwiowej;
- ostry, nieprzyjemny zapach moczu (niektóre pokarmy mogą zmieniać zapach moczu, np.: szparagi, ryby, cebula, czosnek, niektóre przyprawy, a także część przyjmowanych leków i antybiotyków);
- zmiana koloru moczu, zmętnienie moczu, obecność krwinek czerwonych, (pamiętaj! - buraki, czerwone owoce i czerwone napoje zmieniają kolor moczu. Po transfuzji krwi też możesz mieć lekko żółtawy mocz. Część przyjmowanych leków i antybiotyków może także zmieniać jego kolor);
- pojawienie się śluzu (w przypadku urostomi wyłonionej metodą Brickera, śluz jest fizjologią stomii i jest zupełnie naturalnym zjawiskiem. Jasny i klejący śluz produkowany jest przez błonę śluzową jelita. Pojawienie się śluzu w worku można błędnie zinterpretować jako pojawienie się infekcji choć w rzeczywistości tak nie jest. W indywidualnych przypadkach, aby ograniczyć pojawianie się śluzu zaleca się pacjentom suplementację witaminy C w dużych dawkach);
- stany podgorączkowe;
- nudności, wymioty;
- bóle głowy, bóle w okolicy lędźwiowej i bóle brzucha;
- przy nefrostomii zaczerwienienie i obrzęk miejsca jej wyłonienia.

W przypadku wystąpienia takich objawów i nagłego pogorszenia stanu zdrowia, zaleca się jak najszybszy kontakt z lekarzem POZ, Izbą Przyjęć ośrodka leczniczego, w którym jest oddział urologiczny lub też konsultację z lekarzem specjalistą lub pielęgniarką stomijną, którzy udzielą dalszych wskazówek.

U pacjentów z urostomią i nefrostomią istotna wydaje się być szeroko rozumiana profilaktyka nefarmakologiczna oraz edukacja, zarówno pacjentów, jak opiekunów w za-

kresie wdrożenia właściwych nawyków higienicznych, systematycznego obserwowania i kontrolowania wydalanego moczu, oceny miejsca wyłonionej urostomii czy nefrostomii, regularnych zmian opatrunków w okolicy wyłonionej nefrostomii.

### Zalecana profilaktyka:

- stosowanie preparatów z żurawiny, ponieważ sok z żurawiny, często zalecany jest w profilaktyce zakażeń układu moczowego z uwagi na to, że obniża pH moczu;
- stosowanie probiotyków wpływających na florę bakteryjną przewodu pokarmowego, zarówno wybiórczo, jak i w skojarzeniu z antybiotykiem, ponieważ wydają się one skuteczne w profilaktyce zakażeń układu moczowego, co jest potwierdzone badaniami klinicznymi;
- stosowanie witaminy C, która wykazuje znaczące działanie zakwaszające, choć jednocześnie wpływa na tworzenie się złogów szczawianu wapnia, co może ograniczać jej kliniczne zastosowanie w profilaktyce zakażeń układu moczowego;
- poznanie podstawowych zasad aseptyki i antyseptyki w przypadku samodzielnej zmiany opatrunków;
- spożywanie klarownych płynów (min. 2,5 l/dobę), co ma na celu zwiększenie produkcji moczu i ułatwienie ewakuacji ewentualnych skrzepów krwi z nerki w przypadku wyłonienia nefrostomii. Zwiększona ilość płynów zmniejsza także prawdopodobieństwo odkładania się kamienia na cewniku nefrostomijnym;
- zmienianie worka do zbiórki moczu (urostomijnego czy urologicznego) raz na dobę oraz dbanie o to, aby nie doprowadzić do jego przepełnienia, opróżniając go wtedy, gdy jest on wypełniony maksymalnie do 2/3 pojemności;
- dbanie o regularne wypróżnienia, spożywanie lekkostrawnych pokarmów bogatych w dużą ilość błonnika;
- unikanie spożywania alkoholu, kawy, mleka, owoców cytrusowych oraz ostrych przypraw w celu odciążenia układu moczowego;
- niedopuszczalne jest w przypadku nefrostomii, szarpanie za dren, naciąganie go oraz zaginanie, ponieważ czynności te mogą doprowadzić do wypadnięcia drewnu lub do jego niedrożności.

Podjęcie trudu wszelkich działań profilaktycznych ze strony pacjenta, a także jego rodziny przyniesie wymierne korzyści i nie doprowadzi, w wyniku zaniedbań, do powikłań ze strony układu moczowego.

# Podróże małe i duże

**Ach, lato! W końcu jest cieplej, dzień jest dłuższy, dookoła pachną kwiaty, a my nie możemy się już doczekać momentu, gdy wyjdziemy z domu. Latem naturalną staje się potrzeba dłuższych spacerów lub wyjazdów...**



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

Polska to piękny kraj i nic dziwnego, że w sezonie wakacyjnym wielu turystów wybiera się nad Bałtyk, w Tatry lub do krainy tysiąca jezior. Może i Tobie marzy się wycieczka, ale masz obawy – co ze stomią? Przecież nie ma wyjścia, „zabieramy” ją ze sobą!

## „PRZEZORNY ZAWSZE UBEZPIECZONY”

Naturalnym jest, że obawiamy się tego, co nieznanne, tego co może nas niemiło zaskoczyć. Właśnie dlatego chcemy się wspólnie z Tobą zastanowić, jak przygotować się na wyzwania, które mogą spotkać stomika w podróży.

Oczywiście, na co dzień, nawet jeśli nie planujesz wyjść z domu, dobrze jest dbać o właściwe przygotowanie skóry, prawidłowe wycięcie otworu na przylepku, wyrównanie nierówności skórnych np. za pomocą pasty stomijnej oraz rozgrzanie przylepca. To zagwarantuje Ci, że sprzęt będzie niezawodny, a ryzyko awarii ograniczone do minimum. Natomiast, jeśli szukasz dodatkowego zabezpieczenia, bo boisz się, że przylepiec odklei się, gdy będziesz poza domem, warto znać trzy produkty, zaliczane do tzw. akcesoriów stomijnych, które zapewnią Ci komfort i poczucie bezpieczeństwa w każdej sytuacji.

### 1) **Conveen Prep Chusteczka nasączona żelem ochronnym**

Produkt ten poprawia przyczepność skóry i przylepca, dodatkowo chroni skórę przed działaniem treści jelitowej. Używamy go w ostatnim etapie zmiany sprzętu, tuż przed naklejeniem nowego worka lub płytki stomijnej. Przetrzyj skórę chusteczką, odczekaj chwilę i naklej sprzęt stomijny.

### 2) **Brava Pierścień uszczelniający w paskach**

Pierścień zabezpiecza krawędzie przylepca, nie krępując ruchów ciała. Dzięki temu, masz pewność, że sprzęt nagle się nie odklei. Możesz go nakleić, gdy będąc poza domem poczujesz, że przylepiec się odkleja. Rozgrzej przez chwilę pierścień w dłoniach, następnie naklej na krawędź przylepca tak, aby pierścień połączył skórę i przylepiec.

### 3) **Brava Pasek mocujący**

Pasek pomaga utrzymać sprzęt stomijny na miejscu nawet przy intensywnym ruchu. Możesz doczepić lub odpiąć pasek w dowolnym momencie, korzystając ze specjalnych zaczepów przy przylepku.

**PAMIĘTAJ! Pasek jest kompatybilny ze sprzętem 2-częściowym lub ze sprzętem 1-częściowym typu Convex.**



Niektórym wystarczają jedynie akcesoria. Jest jednak wiele osób, które wychodząc z domu nawet na kilka godzin, biorą ze sobą kosmetyczkę, w której zawsze znajduje się zapasowy sprzęt stomijny oraz inne produkty. Mogą się one przydać w razie nagłej konieczności zmiany. Nawet jeśli całkowita wymiana worka nie będzie potrzebna, na pewno będziesz czuł się lepiej wiedząc, że jesteś odpowiednio przygotowany.

W dłuższej podróży, w której dostęp do łazienki będzie utrudniony proponujemy zapakować wcześniej Podróżną Apteczkę Stomika. Chętnie podpowiemy, co mogłoby się w niej znaleźć. Ilość produktów dostosuj odpowiednio do długości podróży.



### PODRÓŻNA APTECZKA STOMIKA

- Przygotowany (wycięty) worek stomijny.
- Nożyczki i miarka stomijna (opcjonalnie).
- Zmywacz w chusteczkach lub Comfeel zmywacz do pielęgnacji skóry wokół stomii.
- Brava Ochronny pierścień uszczelniający.
- Conveen Prep Chusteczka nasączona żelem ochronnym.
- Brava dezodorant w płynie – saszetka.
- Butelka wody.
- Rękawiczki lateksowe jednorazowe.
- Chusteczki higieniczne.
- Produkt łagodzący podrażnienia: Brava krem przeciwdoparzeniowy lub Brava Puder.

## Czynimy życie łatwiejszym

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

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



#### Program Coloplast Care zapewnia:

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

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

Coloplast®  
**Care**



## JEŚLI KONIECZNA BĘDZIE WYMIANA SPRZĘTU

Zachęcamy Cię, abyś przeznaczył dwa lub więcej worków, których używasz na co dzień, jako wyposażenie swojej apteczki. Jeśli wiesz, że Twoja stomia dynamicznie zmienia się i jej średnica jest trudna do przewidzenia, zapakuj również specjalne nożyczki oraz miarkę, aby łatwiej było Ci dopasować otwór na przylepcu.

Zaproponowane powyżej chusteczki sprawdzą się doskonale w podróży, ponieważ nie tylko zmyją klej i umyją Twoją skórę – są również wygodne w użyciu, ze względu na ich duży rozmiar i obfite nasączenie płynem oczyszczającym. Jeśli potrzebujesz pasty stomijnej, aby wygładzić nierówności wokół stomii, może przydać Ci się pierścieniec uszczelniający, ponieważ jest szybszy w obsłudze. Jest to niejako porcja pasty, łatwa do modelowania i pojedynczo pakowana. W sam raz do kosmetyczki! Potocznie nazwany „zielonymi chusteczkami”, produkt Conveen Prep doskonale przygotowuje Twoją skórę na nowy worek lub płytkę i dodatkowo zwiększy przylepność, aby zapobiec kolejnej awarii. Woda, rękawiczki i właśnie te chusteczki na pewno będą niezbędne, jeśli dostęp do łazienki będzie niemożliwy.

Podróż często wiąże się z suchym prowiantem na drogę lub posiłkiem w przydrożnej jadłodajni. To może wpłynąć na konsystencję treści jelitowej. Aby zneutralizować zapach oraz łatwiej oczyścić worek stomijny, użyj dezodorantu. Jest to zapachowy olejek, który poprawi poziom w woreczku, sprawi, że po treści jelitowej, niezależnie od konsystencji, śladu zostanie niewiele.

## COŚ POSZŁO NIE TAK?

Podróż nie poszła najlepiej i chociaż miało być pięknie, urlop zaczynasz od odparzenia na skórze wokół stomii? Nie wszystko stracone! Ukojenie dla skóry może przynieść krem przeciwodparzeniowy lub puder. Kremu Brava w białej tubie nie musisz zmywać po aplikacji na skórę. Wystarczy, że niewielką ilość produktu rozsmarujesz na podrażnionym fragmencie skóry i odczekasz chwilę aż przeschnie. Jeśli chodzi o puder, należy pamiętać, aby usunąć jego nadmiar. W przeciwnym razie, mogą wystąpić problemy z przyklejeniem przylepca.



Jeśli przed podróżą chciałbyś wypróbować jeden z zaproponowanych produktów, **skontaktuj się z Telefonicznym Centrum Pacjenta pod numerem 800 300 300** i zapytaj o możliwość otrzymania darmowych próbek.





# Siłownie plenerowe

DLA WSZYSTKICH

**Podstawą zdrowego trybu życia – obok racjonalnego, dobrze zbilansowanego sposobu odżywiania – jest ruch. Aktywność fizyczna to nie tylko sprawność, ale także dobre samopoczucie. Ćwicząc, nasze ciało wydziela tak ważne dla nas endorfiny, czyli hormony szczęścia!**



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

**P**rzed nami ciepłe dni i wiele okazji do aktywności na zewnątrz: spacer, nordic walking, rower, ping pong w parku lub szachy na świeżym powietrzu. To tylko niektóre z propozycji. Coraz bardziej popularne stają się siłownie plenerowe. Nie wszyscy doceniają zalety takiej aktywności fizycznej. Czym ona różni się od zwykłej siłowni?

## W ZWYKLEJ SIŁOWNI CZĘSTO ĆWICZYMY Z NIEODPOWIEDNIM OBCIĄŻENIEM

„Pewnego dnia poszłam na siłownię i ćwiczyłam mięśnie tylne ud i pośladków z małym obciążeniem. Trener zmienił mi na cięższe, sugerując, że poprzednie było niewystarczające. Przez następne dwa tygodnie musiałam sobie odpuścić treningi. Miałam duży ból biodra spo-

wodowany właśnie przeciwieństwem”. Niestety, czasem sami lub namówieni przez kogoś wykonujemy ćwiczenia nadmiernie obciążające mięśnie i stawy. Siłownia zewnętrzna to zupełnie inna sprawa.

Obciążenie na siłowniach plenerowych nie jest regulowane i jest raczej małe. Na niektórych maszynach obciążeniem może być jedynie nasza masa ciała. Z tego powodu trudno się tu przetrenować i nadwyrężyć. Można powiedzieć, że siłownie plenerowe są praktycznie dla każdego, również dla pacjenta stomijnego i osób starszych.

## WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA KILKA RZECZY

Każdą aktywność fizyczną należy skonsultować z lekarzem, ponieważ każdy organizm jest inny. To, co u jednej osoby poprawia kondycję, u innej może powodować zagrożenie zdrowia.

Dla pacjentów stomijnych ważne jest, aby unikać takiej aktywności fizycznej, która prowadzi do wzrostu ciśnienia wewnątrzbrzusznego, ponieważ przy osłabionych mięśniach brzucha może ono doprowadzić do przepukliny.



## CZY TO OZNACZA, ŻE NIE WSZYSTKIE ĆWICZENIA SĄ DLA NAS ODPOWIEDNIE?

Każdy powinien znać swoje możliwości. Należy zwrócić uwagę na wszystkie ćwiczenia w pozycji siedzącej, które uaktywniają głównie ręce lub nogi: motylek, prasa ręczna, wyciąg, odwodziciel/przywodziciel. Tego rodzaju ćwiczenia w dużym stopniu aktywują również mięśnie brzucha. Podnosząc ciężar własnego ciała, powodujemy wzrost ciśnienia wewnątrzbrzuszego. Nie oznacza to, że należy bezwzględnie zrezygnować z tych urządzeń. Mogą być one przydatne dla osób, u których stomię wyłoniono przynajmniej dwa lata wcześniej, i które są aktywne fizycznie i przygotowane do tego rodzaju ćwiczeń. Osoba tuż po zabiegu wyłonienia stomii czy nawet pół roku po takim zabiegu nie może bez przygotowania korzystać z tego rodzaju sprzętu. Innym urządzeniem, którego na początku należy unikać, jest tak zwany „wiosłarz”. Ze sprzętów takich jak: steppery, orbitreki, waha-dło, rowerki, biegacz, twister łatwiej korzystać, bo uaktywniają pracę całego organizmu, również brzucha – ale w mniejszym stopniu.

Na każdym przyrządzie do ćwiczeń zawsze jest dokładna instrukcja, jak z danego sprzętu korzystać i jakie głównie mięśnie wtedy pracują. Nie zapominajmy, że należy przed takimi ćwiczeniami również przygotować nasze mięśnie. Warto zrobić sobie dziesięcio-minutową rozgrzewkę, która będzie składała się z krążenia każdego większego stawu, aby nie dopuścić to skręcenia czy nadwyrężeń. Aktywność na świeżym powietrzu pomaga organizmowi dotlenić się. Pamiętajmy jednak, aby zachować przy tym umiar! Na początku wystarczy jedna seria po dziesięć powtórzeń. Powtarzalność i regularność wykonywanych ćwiczeń pomoże nam robić tych powtórzeń więcej. Najważniejsza przy tym ma być dobra zabawa. Warto wykorzystać siłownie plenerowe do spotkań w gronie bliskich. Zamiast plotkować na ławeczce, można porozmawiać ćwicząc. Warto łączyć przyjemne z pożytecznym.

## JAK CHRONIĆ SWÓJ WOREK STOMIJNY PODCZAS AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Nie ma nic ważniejszego, niż komfort i bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń. O to martwi się każda osoba ze stomią. Bardzo ważne jest, aby podczas aktywności przykleić nie odkleił się, treść nie podcięła i skóra nie była podrażniona. Są pewne produkty, o których warto wiedzieć:



– **Brava Pierścień uszczelniający** w paskach to produkt, który poprawia przyleganie przylepca stomijnego do skóry. Po odklejeniu folii pierścienia nakładamy na krawędź płytki stomijnej albo krawędź przylepca worka 1-częściowego i skórę. Obecnie są dwa rozmiary pierścienia uszczelniającego w paskach: klasyczny i XXL. Pierścień uszczelniający w paskach, tak zwany „półksiężyc” to cieniutki plasterek hydrokoloidowy, który jest elastyczny i podąża za ruchami ciała. Warto go mieć w swojej kosmetyczce.



– **Chusteczki z żelazem ochronnym ConveenPrep** to chusteczki, które zawierają klej. Podczas wykonywania ćwiczeń skóra bardziej się poci, co może zwiększać ryzyko odklejenia worka stomijnego. Warto wtedy zabezpieczyć skórę i nałożyć tę dodatkową warstwę klejącą, umożliwiającą komfortową aktywność. Warto zaznaczyć, że chusteczki ConveenPrep mają wysoką zawartość alkoholu, zatem nie powinny ich stosować osoby, które mają podrażnioną skórę ze względu na możliwość wystąpienia pieczenia.



- **Brava Środek ochronny** do pielęgnacji skóry wokół stomii – **spray/chusteczki**

Środki ochronne nie są wyrobami medycznymi, z których trzeba korzystać. Warto jednak zabezpieczyć skórę przed ewentualnym podciekaniem. Na skórę oczyszczoną i wysuszoną aplikujemy za pomocą chusteczek lub sprayu środek ochronny, który szybko wysycha. Następnie przyklejamy przylepiec worka stomijnego/płytki stomijnej. Produkty linii Brava nie zawierają alkoholu, są bezpieczne dla skóry. Środek ochronny zapobiega podrażnieniom i zabezpiecza podrażnioną skórę przed działaniem treści jelitowej.



- **Pasek mocujący** to propozycja dla pacjentów, którzy mają worek 1-częściowy typu Convex lub system 2-częściowy. Przylepce w worku 1-częściowym i płytki w systemie 2-częściowym posiadają uszka, o które możemy zaczepić pasek mocujący wokół ciała. Paski mocujące dodatkowo zabezpieczają przylepiec przed odklejeniem i utrzymują go na miejscu. Występują w rozmiarze standardowym i XXL. Posiadają możliwość regulacji długości.



- **Brava Pas stomijny stabilizujący** to produkt, który stabilizuje przednią ścianę brzucha. Pacjenci po zabiegach wyłonienia stomii, którzy mają osłabione mięśnie brzucha potrzebują dodatkowego zabezpieczenia, ponieważ istnieje dla nich ryzyko utworzenia się przepukliny stomijnej. To ważne, aby dodatkowo stabilizować mięśnie brzucha, ponieważ proces tworzenia się przepukliny jest niestety nieodwracalny, co znacząco wpływa na komfort codziennego życia. Brava Pas stomijny stabilizujący jest zrobiony z oddychającego materiału, występuje w różnych rozmiarach i można go odebrać w ramach limitu refundacyjnego na wyroby stomijne.

Przy aktywności fizycznej należy również pamiętać o bardzo dobrym uszczelnieniu worka stomijnego. Pacjenci, którym stomia wychodzi ponad powłoki brzuszne od dwóch centymetrów w górę, mogą czuć się bezpiecznie. Pozostali pacjenci, u których stomia wystaje mniej lub jest płaska, bądź wklęsła powinni zaopatrzyć się w **pastę stomijną, pierścień uszczelniający, bądź pastę w pasku**. Warto również pamiętać, że kiedy skóra jest podrażniona, należy unikać środków, które zawierają w składzie alkohol, ponieważ mogą dodatkowo podrażniać naskórek, powodując pieczenie i szczypanie skóry.





# Lody, lody dla ochłody

W piękne, gorące dni najczęściej i najchętniej wybieranym deserem są lody. Zimne, kremowe, słodkie lub lekko kwaskowe, w zależności od preferencji. Sprawdźmy, co kryją w sobie różne gatunki lodów. A potem spróbujmy sami zrobić zdrowy, zimny deser!



**Adela Majchrzyk,**  
specjalista Telefonicznego  
Centrum Pacjenta, dietetyk

**Sorbety** – lody składające się z wody, cukru i owoców w różnych proporcjach. Występują w wielu smakach, z kawałkami owoców lub w postaci bardziej przypominającej mrożony sok. Skutecznie gaszą pragnienie i są mniej kaloryczne od klasycznych lodów.

**UWAGA:** nie każdy lód owocowy jest sorbetem

**Lody mleczno-śmietanowe** – klasyczne lody o kremowej konsystencji, dostępne w różnych wariantach. Ich bazą jest mleko lub śmietana, jaja, cukier i dodatki smakowe. Tego typu lody są bardziej kaloryczne od sorbetów ze względu na swój skład (oprócz cukru zawierają znaczną ilość tłuszczu).

## A TERAZ KILKA SŁÓW NA TEMAT NAZW I TEGO, CO SIĘ POD NIMI KRYJE:

- **lody włoskie i świderki** – lody z automatu, zawijane. Włoskie są bardziej napowietrzone i puszyste, a amerykańskie (świderki) bardziej twarde i zbite.
- **lody gałkowe** – dostępne w przeróżnych smakach. Podawane w postaci gałki zwykle w wafelku lub pucharu.
- **lody rzemieślnicze** – w ostatnich latach bardzo popularne. Lody dostępne najczęściej tylko w kilku, czasem nietypowych smakach. Zwykle wyrabiane są na miejscu.
- **lody tajskie** – czyli lody rolki. Przygotowywane są bezpośrednio przed podaniem na specjalnej płycie, na którą wylewa się bazę do lodów, a później za pomocą szpatułki tworzy właśnie lodowe rolki. Wyglądają bardzo oryginalnie.
- **lody jogurtowe** – przygotowywane na bazie jogurtu naturalnego w maszynach, często bezpośrednio w obecności klienta.
- **lody dostępne w sklepach** – tutaj tak naprawdę kryje się bardzo szeroka gama.

Lody dostępne są oczywiście w lodziarniach i sklepach, ale można je także przyrządzić samodzielnie w domu. Przygotowując domowe lody, możemy użyć składników, dzięki którym słodki i kaloryczny deser zamieni się w zdrowy i pełnowartościowy posiłek. Poniżej kilka propozycji zdrowych, domowych lodów.

### CO BĘDZIE POTRZEBNE DO PRZYGOTOWANIA:

- foremki do lodów, mogą być dedykowane, ale świetnie też sprawdzą się małe kubeczki, np. po jogurcie oraz drewniane patyczki,
- blender (nie jest konieczny, ale pomoże uzyskać jednolitą masę),
- zamrażarka (niezbędna!).

#### 1) Lody wodne herbaciane:

Zaparzyć herbatę i dosłodzić do smaku (np. miodem), dodać wyciśniętą cytrynę, poczekać aż wystygnie i przelać do formy na lody. Wstawić do zamrażarki. Po kilku godzinach lody są gotowe. Zamiast herbaty można użyć dowolnego soku owocowego.

#### 2) Lody jogurtowo-truskawkowe

Truskawki oraz jogurt (lub skyr) zmiksować za pomocą blendera lub zgnieść i rozmieszać widelcem, dodać trochę miodu lub dojrzałego banana (można pominąć przy bardzo słodkich owocach). Gotową masę należy przelać do foremek na lody i odstawić na kilka godzin do zamrożenia. Można użyć dowolnych owoców, a nawet je ze sobą mieszać.

#### 3) Kremowe lody bananowo-orzechowe

Banana oraz masło orzechowe połączyć za pomocą blendera (na 1 banana ok. 1 łyżka masła orzechowego), dodatkowo do masy można dodać np. wiórki czekoladowe, cynamon lub kakao. Masę przelać do foremek i zamrozić.

Wykonanie domowych lodów jest bardzo proste, dlatego warto robić je samodzielnie i testować różne kompozycje smaków.

W temacie letnich przyjemności poza lodami, przypominamy o wypijaniu odpowiedniej ilości płynów i tutaj świetnym rozwiązaniem w upalne dni są zimne wody smakowe, również te domowej roboty.

### ORZEŹWIAJĄCA WODA SMAKOWA

Wystarczy wrzucić ulubione owoce np. maliny czy porzeczki do foremek na lód, zalać wodą i po kilku godzinach takie owocowe kostki dodawać do wody. Chłodny, kolorowy i smaczny napój gotowy. Takim sposobem łatwiej wypić niezbędną ilość płynów w ciągu dnia, a pamiętajmy, że latem jest to szczególnie ważne.

### MIT: LODY ODCHUDZAJĄ

Można spotkać się z teorią, że lody ze względu na swoją niską temperaturę wspomagają odchudzanie, ponieważ organizm potrzebuje dużo energii do ich ogrzania i strawienia. Nie jest to prawdą. Lody to kaloryczne słodkości i trzeba o tym pamiętać.



[www.koloryzycia.com.pl](http://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!



# Nie bać się, nie martwić, iść do przodu!

## ROZMAWIAMY Z PACJENTEM MICHAŁEM

Po pół roku od operacji wyłonienia stomii aktywnie pracuje jako weterynarz i nie zwalnia tempa mimo przeciwności. Uwielbia góry i wszystko, co z nimi związane, a swoim nastawieniem i ciekawymi przemyśleniami, motywuje i inspiruje.



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

### Co pomogło Panu wrócić do codziennych obowiązków po operacji?

W moim przypadku to przede wszystkim ogromne wsparcie rodziny, przyjaciół i znajomych, a także ze strony hodowców, z którymi współpracuję. Nie przypuszczałem nawet, że ludzie, z którymi łączą mnie relacje służbowe okażą tak życzliwe zainteresowanie. Słyszałem i dalej słyszę słowa otuchy i życzenia zdrowia. Myślę, że także charakter mojej pracy miał duże znaczenie. Jestem lekarzem weterynarii i pracuję w terenie z końmi, co wiąże się z trudnymi sytuacjami, podczas których jestem zdany tylko na siebie. Ale to mnie hartuje. Lubię swoją pracę, czuję się w niej potrzebny, dzięki temu nie myślę o chorobie i mam siłę na pokonywanie trudności.

### Która z tych trudności była najtrudniejsza do „przeskoczenia”?

Walka z bólem, zdecydowanie. Każdy, kto miał operację tego typu, wie o czym mówię. Ból towarzyszył mi nawet podczas jazdy samochodem. Kombinowałem, żeby jak najbardziej zwiększyć swój komfort podróży, np. siedziałem na dmuchanym kole do pływania. Akurat dla mnie najlepszym lekiem przeciwbólowym okazało się wyjście z domu, zajęcie głowy obowiązkami i pracą, do której wróciłem już dwa tygodnie po operacji. Oczywiście na początku wykonywałem lekkie prace, takie jak szczepienia, odrobaczania i badania ogólne zwierząt. Ale po miesiącu wróciłem już w pełni – kastrowałem ogiery i wykonywałem badania rektalne klaczy.

Drugim problemem było przyzwyczajenie się do pielęgnacji stomii, do dotykania wyłonionego jelita. Na początku oczywiście metodą prób i błędów. Dowiadywałem się, co skórze pasuje, a co nie. Po pewnym czasie opracowałem sobie schemat działania i teraz tego problemu już nie ma.



### Można więc powiedzieć że „przeskoczył” Pan sprawnie dwie trudności! Jakiej rady udzieliliby Pan sobie zaraz po operacji, gdyby miał Pan możliwość podzielić się wiedzą i doświadczeniem, jakie ma Pan dzisiaj?

Nie bać się, nie martwić, iść do przodu. Testować, pytać, szukać, sprawdzać i próbować. Odnaleźć swój schemat, własne złote środki i wyciągać z tego wnioski. Ale także, co może bardziej praktyczne, zawsze brać prysznic po odklejeniu woreczka, „wietrzyć” stomię i jak najszybciej pogodzić się z tym, że stomia sama wybiera momenty, w których jest aktywna. Nie mamy na to wpływu, więc nie przejmujemy się tym, że czasami wydała lub zachowuje się głośno w najmniej odpowiednim dla nas momencie.

### Jak obecnie wygląda u Pana pielęgnacja skóry wokół stomii?

Po zdjęciu woreczka oczyszczam skórę mokrą chusteczką oraz wacikami nasączonymi mydłem ze srebrem. Następnie biorę prysznic, podczas którego golę skórę i myję dokładnie okolice stomii. Potem używam chusteczek usuwających resztki kleju (jeżeli coś jeszcze pozostało) oraz chusteczek tzw. druga skóra (Środek ochronny do pielęgnacji skóry wokół stomii). Często zostaję dłuższą chwilę bez worka, aby skóra mogła „odpocząć” od przylepca i trochę pooddychać. Na koniec upewniam się, że jest sucha, ewentualnie suszę okolice stomii suszarką i naklejam woreczek. Jeżeli pojawiają się jakieś zmiany na skórze, to używam pudru stomijnego.

### **Czy na dzień dzisiejszy, pół roku po operacji, może Pan śmiało powiedzieć, że doszedł Pan do wprawy w zmianie sprzętu stomijnego?**

Myślę, że tak. Zwłaszcza, że jak testowałem różne woreczki, to zdarzało się, że odklejały mi się podczas pracy lub w aucie, więc musiałem wymieniać wstajni lub w warunkach ekstremalnych – w samochodzie na poboczu. Dzisiaj wiem, że najważniejszą cechą worka jest mocny klej. Niepewność, że worek może odkleić się w dowolnym momencie, nie jest dla mnie. Teraz takie sytuacje już nie mają miejsca, bo model, z którego korzystam trzyma się 2 doby (1-częściowy worek SenSura Mio), ale zawsze mam przy sobie – tak na wszelki wypadek – cały zestaw do wymiany worka.

### **Wyobrażam sobie, że Pana praca wymaga sporej sprawności fizycznej, większej niż w wielu innych zawodach. Konie to piękne, ale także duże zwierzęta. Nie raz musi się Pan schylić, użyć nieco siły, kucnąć... Czy w jakiś specjalny sposób zabezpiecza Pan worek stomijny?**

Często zakładam pas stomijny, gdy wiem, czeka mnie intensywny dzień. Używam także pierścieni uszczelniających w paskach tzw. półksiężycy. Pas powoduje, że przy napinaniu się, gdy muszę się porządnie zaprzeć i używam mięśni brzucha, mam pewność, że woreczek pozostanie na swoim miejscu oraz że moja przepuklina jest odpowiednio zabezpieczona. Pas utrzymuje mięśnie i jelita w ryzach. Wolę zapobiegać, niż leczyć, dlatego uważam, że pas jest niezbędny, gdy chcemy przepuklinę zatrzymać, nie dopuścić, aby się powiększała. Pierścienie natomiast zabezpieczają krawędzie przylepca – to duet idealny.

### **Skoro mowa o pasie, to proszę powiedzieć, w jakich sytuacjach najlepiej sprawdza się Panu Pas stomijny stabilizujący Brava?**

Tak naprawdę we wszystkich wymagających wysiłku. Szczególnie przy badaniu dorosłych koni muszę użyć sporo siły. Dla mnie to dobre rozwiązanie, bo mogę skupić się na wykonywanym zadaniu, a nie na worku stomijnym. Pas nie krępuje moich ruchów, nie zsuwa się, nie obciera skóry. Jest miękki i elastyczny. Czuję, że mam go na sobie i bardzo dobrze, bo wiem, że przepuklina jest zabezpieczona.

### **Praca pracą, jednak poza nią, jest w Pana życiu pewne hobby. Może teraz w nieco mniejszym zakresie, jednak mimo wszystko nie zrezygnował Pan z jazdy na rowerze. Jakie cele obecnie Pan sobie stawia?**

Przede wszystkim kocham góry, w związku z tym lubię każdą aktywność z nimi związaną. Kolarstwo górskie oraz spacer po górach. Między drugą a trzecią sesją chemioterapii udało mi się wybrać na taki właśnie spacer. Było przepięk-

nie, ponieważ spadło dużo śniegu i był mróz. Czuję się jak w bajkowej krainie!

Lubię też pływać. Przed operacją bywałem 2-3 razy w tygodniu na basenie. Planuję wrócić do tego nawyku. Na razie odwiedziłem basen tylko raz, ale wszystko było w porządku, więc liczę, że znowu zacznę regularnie pływać. Mam nadzieję że pływanie, szczególnie na grzbiecie, pozwoli mi w naturalny sposób zmniejszyć przepuklinę...

Jeżeli chodzi o moje cele, to chciałbym zainteresować mojego 9-letniego syna kolarstwem. Zapisalem go do klubu i mamy w planach wystartować w kilku zawodach na dystansie Family (10-25km). Przed operacją startowałem amatorsko w maratonach MTB. Chciałbym do tego wrócić. Jednak na razie chcę przekonać syna do mojego hobby.

### **Rozmawiając z Panem, byłem przekonana, że mam do czynienia z człowiekiem, który jest zadowolony z życia. Trafiłam na dobry humor, czy jest Pan taki na co dzień? Co pomaga zachować pozytywne nastawienie, gdy słyszemy tą najmniej pożądaną diagnozę?**

Po prostu staram się nie myśleć o chorobie, a praca, która daje mi dużo satysfakcji i hobby na pewno mi to ułatwiają. Nieocenione jest też wsparcie mojej rodziny. Tego, co się stało, nie da się już odwrócić. W związku z ryzykiem wznowy choroby nowotworowej, będę miał stomię do końca życia. Ale jeżeli dzięki temu pożyję jeszcze trochę, doczekam się wnuków, to warto!

### **Jako weterynarz, szczególnie skupia się Pan na koniach. Czy mógłby Pan przytoczyć jakąś ciekawostkę związaną z tymi zwierzętami? Czy możemy się od nich czegoś nauczyć?**

Tak! Przede wszystkim cierpliwości. Zwierzęta potrafią znosić cierpienie w spokojny sposób. Poza tym konie to zwierzęta stadne, uwielbiają być razem. Daje im to siłę i spokój. Myślę, że poprzez rozwój technologii ludzie oddalili się od siebie, a też jesteśmy gatunkiem stadnym, dlatego powinniśmy szukać bliskości innych, kontaktu, rozmowy. Dzięki temu będziemy silniejsi i bardziej spokojni.



STOMIK STOMIKOWI DORADCA...

### **Co poleciłby Pan innym pacjentom ze stomią?**

1. Pysznic lub kąpiel po zdjęciu worka oraz wietrzenie stomii, czyli chwila bez worka.
2. Wychodzić z domu, spędzać czas z ludźmi.
3. Pogodzić się ze stomią – zrozumieć, że czasami będzie wydawać odgłosy i wypróżniać się w najmniej odpowiednim momencie. Im szybciej my się z tym pogodzimy, tym szybciej pogodzi się z tym otoczenie.
4. Myśleć tylko o przyszłości, bo przeszłości nie uda się zmienić.





**dr n. med. Katarzyna Kondej-Muszyńska,**  
lekarz gastroenterolog, gastroenterolog  
dziecięcy, pediatra



# Choroba Leśniowskiego-Crohna

## MOŻNA JĄ OSWOIĆ

– *Ta choroba jest bardzo podstępna. Atakuje w najmniej spodziewanym momencie, na różnych etapach życia* – mówi dr n. med. Katarzyna Kondej-Muszyńska, na co dzień pracująca w Klinice Pediatrii, Gastroenterologii, Hepatologii, Żywienia i Alergologii z Pododdziałem Pulmonologii w Uniwersyteckim Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Białymstoku.

**Rozmawiała: Aleksandra  
Zalewska-Stankiewicz**

### Coraz więcej wiemy o chorobie Leśniowskiego-Crohna, ale nie wszystko. Co jest największą zagadką?

Największą niewiadomą pozostaje to, z jakiego powodu dana osoba zachorowała i dlaczego nastąpiło to w takim, a nie innym momencie jej życia, na przykład w wieku dziecięcym, młodzieżowym albo dojrzałym. Oczywiście, wpływ na zachorowanie mają różne czynniki, w tym predyspozycje genetyczne czy środowiskowe. Nie bez powodu zwiększona ilość zachorowań na chorobę Leśniowskiego-Crohna zdarza się w krajach bardziej cywilizowanych, gdzie dieta jest bogata w sztuczne składniki: substancje konserwujące, zapachowe, barwniki. Jeśli spożywamy takie produkty systematycznie przez dłuższy czas, uszkadzają one nabłonek przewodu pokarmowego i indukują proces reakcji zapalnej, która w pewnym momencie staje się nieodwracalna. Jednak wciąż pozostaje tajemnicą, dlaczego wśród osób żyjących w podobnych warunkach i stosujących podobną dietę jedna zachoruje na Leśniowskiego-Crohna, a inna nie.

### Na czym ta choroba polega, jakie są jej objawy?

Choroba dotyczy przewodu pokarmowego. Mogą temu towarzyszyć inne objawy, na przykład ze strony układu kostno-stawowego. Z tego powodu bardzo często gastrologi współpracują z lekarzami innych specjalizacji, na przykład z reumatologami. A sama choroba jest podstępna, rozwija się po cichu i atakuje zniemacka. Przez długi czas pacjent może nie mieć żadnych objawów, co wcale nie znaczy, że nic w jego organizmie się nie dzieje. Pierwszym objawem może być ból brzucha lub ubytek masy ciała, natomiast dziecko może po prostu przestać przybierać na wadze, nie towarzyszą temu nieprawidłowe stolce, ani obecność krwi w stolcu. Jednak najbardziej charakterystyczną grupę pacjentów stanowią ci, którzy nagle trafiają na oddział chirurgiczny, najczęściej z powodu objawów sugerujących zapalenie wyrostka robaczkowego lub z powodu niedrożności przewodu pokarmowego. Następnie zlokalizowany zostaje guz zapalny w końcowym odcinku jelita krętego. Warto też zaznaczyć, że w przypadku grupy dziecięcej choroba Leśniowskiego-Crohna często ujawnia się w okresie dojrzewania.

### U jakiej grupy wiekowej choroba uaktywnia się najczęściej – u dzieci, czy u dorosłych?

Ponad połowa chorych ma mniej niż 30 lat, coraz więcej rozpoznań stawiamy w wieku dziecięcym i u młodych dorosłych.

## Jak bardzo choroba zmienia życie pacjentów?

Najbardziej zmienia się życie pacjentów, kiedy choroba ujawnia się w zaawansowanym stadium, a początkowym objawem jest guz zapalny i leczenie zaczyna się od zabiegu operacyjnego. Wraz z nim chory otrzymuje nadzieję na powrót do zdrowia, ale trudno stwierdzić, czy ten okres zajmie miesiąc czy pół roku, a może jeszcze dłużej. Rozpoczyna się czas oczekiwania na moment, aż chore jelito będzie wyleczone na tyle, że chirurdzy będą mogli przystąpić do odtworzenia ciągłości przewodu pokarmowego i usunięcia fragmentu chorego jelita. Początek choroby na pewno jest bardziej uciążliwy dla dzieci, które nie zawsze rozumieją i akceptują terapię.

Z moich obserwacji wynika, że tryb życia pacjentów z tą chorobą, wymaga określonego uporządkowania i dyscypliny, a choroba nie jest przeszkodą w podejmowaniu decyzji dotyczących nauki, pracy zawodowej, aktywności fizycznej.

Jednym z rozwiązań stosowanych przez lekarzy w leczeniu choroby Leśniowskiego-Crohna jest operacja wyłonienia stomii. Jest to sztucznie stworzone połączenie jelita z powierzchnią skóry albo błony śluzowej. Chorzy mają wyłanianą stomię okresową lub stałą. Ta pierwsza wyłanianą zazwyczaj na okres 3-6 miesięcy. Po tym czasie stomia jest zamykana, a ciągłość jelita jest odtwarzana. Wyłonienie stomii umożliwia powrót do normalnego życia. Dostępny obecnie na rynku sprzęt stomijny jest tak skuteczny, że pacjenci mogą realizować się zarówno w pracy, jak i poza nią. Worki i płytki stomijne dopasowane do indywidualnego kształtu ciała chorego pozwalają zapobiegać podciekaniu treści jelitowej, podrażnieniom i są niewidoczne pod ubraniem.

## Czy fakt, że osoby znane z życia publicznego, jak Agata Młynarska mówią o tym, że chorują właśnie na to schorzenie, przyczynia się do większej otwartości ze strony pacjentów?

Takie wyznania znanych osobowości są niezwykle ważne i potrzebne, ponieważ słuchając tych historii pacjenci przestają się wstydzić. Widzę to nie tylko jako lekarz, ale także jako osoba biorąca udział w spotkaniach organizowanych przez działalność Polskiego Towarzystwa Wspierania Osób z Nieswoistymi Zapaleniami Jelita „Jelita”. Na spotkania organizowane przez tę organizację przychodzi niewiele osób, co wcale nie oznacza, że nie ma potrzeby, aby tę wiedzę szerzyć. Po prostu pacjenci mają opory, aby przyznać się do swojej choroby. Dzia-

łam też w Stowarzyszeniu dla Osób z Celiakią i na Dziecie Bezglutenowej i na tych spotkaniach zawsze jest bardzo dużo uczestników. Choroby związane z zapaleniem jelita wciąż stanowią tabu. Poczucie wstydu występuje zarówno u osób dorosłych, jak i u dzieci.

Agata Młynarska napisała książkę o swojej chorobie, ja polecam swoim pacjentom jeszcze inną lekturę pt. „Dynamo. Niemożliwe nie istnieje”. To historia młodego magika, Dynamo, który również zmagają się z chorobą Leśniowskiego-Crohna. Jego przypadek był bardzo ciężki, trafił do szpitala z guzem. Ale pokonał chorobę, zrealizował swoje plany i marzenia. Dziś podróżuje po świecie, spełnia się i jest przykładem dla innych.

## Co mogłoby pacjentom z chorobą Leśniowskiego-Crohna ułatwić codzienne funkcjonowanie?

Jeśli chodzi o zmiany systemowe, na pewno ułatwieniem dla małych pacjentów byłaby refundacja preparatu żywieniowego przez cały okres leczenia oraz mniej limitowany dostęp do terapii biologicznej. Dla pacjentów w każdym wieku bardzo pomocna byłaby łatwość w dostępie do konsultacji psychologicznych czy dietetycznych. Mam nadzieję, że wkrótce to się zmieni.

Natomiast bardzo ważne jest popularyzowanie wiedzy na temat choroby Leśniowskiego-Crohna, przełamywanie wstydlivego tabu i udzielanie wsparcia pacjentom. W tym celu w 2016 roku Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej rozpoczął kampanię „Flaki rozrabiaki”, której ambasadorką została Agata Młynarska.

Firma Coloplast zapewnia pacjentom dostęp do Telefonicznego Centrum Pacjenta (**bezpłatna infolinia: 800 300 300**), gdzie chorym pomagają specjaliści z różnych dziedzin, m.in. pielęgniarki, dietetyczka czy fizjoterapeutka.

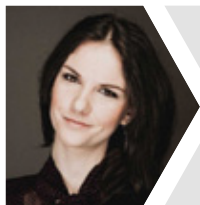
Szerszą opiekę po wyłonieniu stomii przez 12 miesięcy gwarantuje pacjentom Program Care, do którego można zapisać się poprzez stronę internetową firmy Coloplast <https://www.coloplast.pl/care/>.

Program zapewnia pacjentom dedykowanego opiekuna oraz wizyty domowe pielęgniarek po powrocie ze szpitala do domu, przez cały okres pooperacyjny. Chory może też skorzystać ze szkolenia z pielęgnacji miejsca wokół stomii (lista punktów znajduje się na str. 23 magazynu).

# Zlecenie na sprzęt stomijny

## – CO, JAK I GDZIE?

Z uwagi na często pojawiające się pytania osób z wylonioną stomią przygotowaliśmy zestawienie podstawowych informacji o refundacji na wyroby medyczne w Polsce.



**Katarzyna Śmietana,**  
koordynator Dostaw Sprzętu  
Stomijnego, Sklep Coloplast  
w Katowicach

W artykule przeczytasz o tym, kto może wystawić Zlecenie na sprzęt stomijny, jaki i ile sprzętu stomijnego

uprawniony może odebrać w ramach limitu kwotowego oraz jakie są dodatkowe uprawnienia do odbioru sprzętu refundowanego.

Od 1 stycznia 2020 r. w Polsce obowiązują poniższe zasady wystawiania i realizacji Zleceń na wyroby medyczne, w tym sprzęt stomijny. Zlecenia realizowane są w ramach miesięcznych limitów kwotowych, które opisane zostały w poniższej tabeli.

### OBECNIE OBOWIĄZUJĄCE LIMITY REFUNDACJI SPRZĘTU STOMIJNEGO:

Rodzaj stomii	Kod	Kwota refundowana przez NFZ na 1 miesiąc	Liczba sztukna miesiąc (okienko na Zleceniu I.C.1.7)	Liczba sztuk dla osób posiadających dodatkowe uprawnienia (orzeczenie kod: 47ZN, 47DN, 47ZND)
Ileostomia	P.99	400,00 zł	90 sztuk	Aby osoba uprawniona otrzymała wyższy niż przysługujący limit sztuk, liczba sztuk na miesiąc wpisana w Zleceniu musi być większa niż 90 sztuk.
Kolostomia		300,00 zł	90 sztuk	
Urostomia		480,00 zł	90 sztuk	
Przetoki ślinowe		400,00 zł	90 sztuk	

Aby uzyskać wspomniane Zlecenie uprawniające do odbioru sprzętu stomijnego w ramach refundacji, należy udać się do osoby uprawnionej (lekarz, uprawniona pielęgniarka, położna, felczer).

### W CO MOŻNA ZAOPATRYĆ SIĘ W RAMACH ZLECENIA?

Zakres zaopatrzenia określony jest w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 29 maja 2017 r. w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie. Sprzęt stomijny określony jest w grupie P99, która zawiera sprzęt 1-częściowy, 2-częściowy oraz różnego rodzaju środki do pielęgnacji stomii o działaniu uszczelniającym i ochronnym (np. puder, pasta stomijna czy pierścienie uszczelniające). Pacjent decyduje o rodzaju zaopatrzenia w sprzęt stomijny w ramach przysługującego mu limitu kwotowego, opisanego w tabeli.

Zlecenie na wyroby medyczne wystawia lekarz lub inna osoba uprawniona (pielęgniarka, położna, felczer).

### CZY I JAKIE SĄ DODATKOWE UPRAWNIENIA?

Osoby posiadające dodatkowe uprawnienia zgodnie z Ustawą o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem”, posiadające kody: 47ZN, 47DN, 47ZND mogą zaopatrzyć się w sprzęt stomijny w nielimitowanej ilości sztuk.

### PONIŻSZE ZESTAWIENIE PREZENTUJE, CO OZNACZAJĄ WSKAZANE KODY ZN:

Kod 47ZN	dotyczy osób powyżej 16 r. życia ze znacznym stopniem niepełnosprawności na podstawie Ustawy z dnia 9 maja 2018 r. o szczególnych rozwiązaniach wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności (Dz.U. z 2028 r. poz. 932)
Kod 47DN	dotyczy dzieci do 18 r. życia – u których lekarz stwierdził ciężkie i nieodwracalne upośledzenie albo nieuleczalne choroby zagrażające życiu, powstałe w okresie prenatalnym lub w czasie porodu – spełniające kryteria z Ustawy z dnia 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” (Dz.U. z 2016 r. poz.1860)
Kod 47ZND	przeznaczony dla dzieci do 16 r. życia - z niepełnosprawnością i wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji – na podstawie Ustawy z dnia 5 lipca 2018 r. o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz niektórych, innych ustaw (Dz.U. z 2018 r. poz. 1532).



Warunkiem uzyskania Zlecenia dla osoby, której przysługują dodatkowe uprawnienia, np. dla osoby niepełnosprawnej w stopniu znacznym, jest okazanie osobie uprawnionej do wystawiania zleceń dokumentu zaświadczonego nabycie uprawnień, np. orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności.

### PIERWSZE ZLECENIE NA WYROBY MEDYCZNE

Pacjent po zabiegu wyłonienia stomii powinien otrzymać pierwsze Zlecenie na wyroby medyczne (sprzęt stomijny) w dniu wypisu ze szpitala.

### KOLEJNE ZLECENIA NA SPRZĘT STOMIJNY

Zlecenie na wyroby medyczne może zostać wystawione przez osobę uprawnioną do wystawiania Zleceń. Zapytaj, w trakcie wizyty, czy Twój lekarz lub inna osoba uprawniona ma dostęp do Elektronicznego Systemu NFZ (tzw. e-potwierdzenia). Od tej informacji zależą będą kolejne kroki realizacji Zlecenia.

### JAK WYGLĄDA REALIZACJA ZLECENIA NA WYROBY MEDYCZNE?

W zależności od tego, czy lekarz lub inna osoba uprawniona do wystawiania Zleceń ma dostęp do Elektronicznego Systemu NFZ (e-zlecenie) czeka Cię wykonanie kilku poniższych czynności.

#### ZLECENIE WYSTAWIANE ZA POŚREDNICTWEM SYSTEMU INFORMATYCZNEGO NFZ (E-ZLECENIA)

##### Krok 1 - Wizyta u Lekarza

Lekarz lub inna osoba upoważniona wystawi dla Ciebie Zlecenie w Elektronicznym Systemie NFZ i potwierdzi Twoje uprawnienia we wspomnianym systemie. Otrzymasz od lekarza wydruk Zlecenia na wyroby medyczne na okres 1-12 miesięcy oraz wydruk potwierdzenia uprawnień do odbioru produktów refundowanych.

##### Krok 2 - Pierwsza wizyta w sklepie medycznym

Udaj się do wybranego sklepu medycznego z wydrukiem Zlecenia na wyroby medyczne oraz potwierdzenia uprawnień do odbioru produktów refundowanych, które otrzymałeś od lekarza lub innej osoby upoważnionej. Pracownik sklepu medycznego wyda wybrane przez Ciebie wyroby medyczne na okres od 1 do 6 miesięcy zgodnie z Twoją decyzją. Zlecenie pozostaje w sklepie medycznym. Jeśli zdecydujesz się na częściowy odbiór, zanotuj sobie numer Zlecenia, który będzie potrzebny przy kolejnej wizycie w sklepie. Realizacja całego Zlecenia musi odbyć się w tym samym sklepie.

##### Krok 3 - Kolejna wizyta w sklepie medycznym

Udaj się do sklepu medycznego, w którym realizowałeś pierwszy odbiór z numerem Zlecenia oraz dokumentem potwierdzającym Twoją tożsamość. Pracownik sklepu medycznego wyda wyroby medyczne (sprzęt stomijny) w zależności od informacji w Zleceniu, maksymalnie na 6 miesięcy.

#### ZLECENIE WYSTAWIANE ZA POŚREDNICTWEM TRADYCYJNEGO SYSTEMU (RĘCZNIE)

##### Krok 1 - Wizyta u Lekarza

Lekarz lub inna osoba upoważniona wypełni ręcznie i przekaże Tobie formularz Zlecenia na okres 1-6 miesięcy.

##### Krok 2 - Wizyta w NFZ

Z wypisanym Zleceniem należy udać się do oddziału NFZ celem potwierdzenia uprawnień. Pamiętaj o zabraniu dokumentu potwierdzającego Twoją tożsamość. Pracownik NFZ potwierdzi Twoje uprawnienia do odbioru produktu refundowanego na okres maksymalnie 6 miesięcy.

Po upływie tego czasu (6 miesięcy) należy ponownie udać się na wizytę do lekarza lub innej osoby upoważnionej do wystawiania Zleceń.

##### Krok 3 - Pierwsza wizyta w sklepie medycznym

Udaj się do wybranego sklepu medycznego z wydrukiem Zlecenia na wyroby medyczne oraz potwierdzenia uprawnień do odbioru produktów refundowanych, które otrzymałeś w placówce NFZ. Pracownik sklepu medycznego wyda wybrane przez Ciebie wyroby medyczne na okres od 1 do 6 miesięcy zgodnie z Twoją decyzją. Zlecenie pozostaje w sklepie medycznym.

Jeśli zdecydujesz się na częściowy odbiór, zanotuj sobie numer Zlecenia, który będzie potrzebny przy kolejnej wizycie w sklepie. Realizacja całego zlecenia musi odbyć się w tym samym sklepie.

##### Krok 4 - Kolejna wizyta w sklepie medycznym

Udaj się do sklepu medycznego, w którym realizowałeś pierwszy odbiór z numerem Zlecenia oraz dokumentem potwierdzającym Twoją tożsamość. Pracownik sklepu medycznego wyda wyroby medyczne (sprzęt stomijny) w zależności od informacji w Zleceniu, maksymalnie na 6 miesięcy.

**Jeśli potrzebujesz więcej informacji i masz dodatkowe pytania dotyczące refundacji skontaktuj się z zespołem Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast pod bezpłatnym numerem 800 300 300, od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 18.00.**



**Grażyna Kulka,**  
psycholog  
zdrowia



# Na wakacje wybierzmy się

## Z OSOBAMI, KTÓRE NAS WSPIERAJĄ

Jeśli pacjent zmierzy się z lękiem, łatwiej będzie mu zaakceptować swoje ograniczenia i otworzyć się na świat – mówi Grażyna Kulka, psycholog zdrowia z Olsztyna.

**Rozmawiała: Aleksandra  
Zalewska-Stankiewicz**

**Lato kojarzy nam się z większą aktywnością, z przyjemnościami i wypoczynkiem. Osoby ze stomią często przed chorobą prowadziły intensywne życie. Na czas operacji musiały zwolnić, niektórzy tak bardzo, że teraz czują lęk przed powrotem do aktywności, choćby przed wyjazdem na wakacje. Co pomoże im pokonać ten opór?**

Każda choroba powoduje zmianę w życiu. Zwłaszcza po operacji zaczynamy dostrzegać, że pewnych rzeczy już nie będziemy mogli zrobić. Wiele osób popełnia bardzo duży błąd właśnie przez to, że nie chcą zauważyć swoich ograniczeń i blokad. Od razu brną w tzw. pozytywne myślenie, chcąc udowodnić sobie i innym, że nic się nie stało. Ale zaprzeczanie temu, że zachorowały, nie jest dobrą metodą. Pierwszym krokiem do życia po chorobie jest spotkanie ze swoim lękiem i sprawdzenie, z czym jest związany i co się za nim kryje. Być może jest to lęk przed mówieniem o tym, że jestem osobą chorą. A może lęk przed zaakceptowaniem, że coś się we mnie zmieniło i nie wiem, jak mam funkcjonować. A może obawiam się, co myślą o mnie inni. Trzeba sprawdzić, z jakimi emocja-

mi wiążą się te blokady. Czy jest to żal, smutek, a może poczucie straty. Żeby wrócić do aktywności, najpierw pacjent musi sam zaakceptować fakt, że coś w jego życiu się wydarzyło.

**Jeśli pacjent zaakceptuje te zmiany, będzie mógł wrócić do aktywności? Oczywiście, na tyle, na ile pozwoli mu stan zdrowia.**

Jeśli zmierzy się z tym, co się wydarzyło, pojawi się w nim tzw. samowspółczucie. Przy każdej chorobie jest to bardzo ważny etap. Od lat pracuję z osobami chorymi, w tym niepełnosprawnymi i zauważam, że jeśli taki moment nie nadszedł, czyli jeśli osoba nie zaakceptowała swojej sytuacji, to nie może pójść dalej. Zawsze powtarzam moim pacjentom, że nie ma osób całkowicie zdrowych. Są ludzie niezdiagnozowani, każdy zmagający się z jakimś schorzeniem. Często nakierowanie na taki sposób myślenia pomaga w zaakceptowaniu sytuacji. A jeśli pacjent staje oko w oko z prawdą, będzie mógł w końcu siebie przytulić. Przytulić to wszystko, co ma i czego nie ma. To, czego jest więcej i to, czego jest mniej. I wtedy robi ruch ku zmianie. Zastanowi się, jak ma żyć, z tym, co mu zostało. Co będzie mógł robić i w jakim zakresie, również w czasie wolnym. Czy będzie mógł wyjechać na wspinaczkę górską czy lepiej, aby wybrał spokojne wakacje w agroturystyce.

### **Niektórzy pacjenci po diagnozie chcą żyć na sto procent, często podejmując ryzyko, na które nie zdecydowali się przed chorobą, np. skaczą ze spadochronem. Do czego takie myślenie może doprowadzić?**

To nie znaczy, że taki proces działania jest zły, jest po prostu inny. Jedni krok po kroku, powoli przygotowują się do powrotu do aktywności. A inni robią to od razu, nie patrząc na fakty. To są dwa sposoby postępowania, ale trzeba wiedzieć, jakie będą ich konsekwencje. Jeśli nie skonfrontujemy się z naszymi ograniczeniami, nie damy sobie czasu na zaakceptowanie niedogodności, a udając, że nic się nie wydarzyło ruszymy w świat, to pewnego dnia może pojawić się rozczarowanie i szok. Być może usłyszymy coś na swój temat albo ktoś powie nam „stop”, lub nagle dostrzeżemy ograniczenie w swoim ciele, poczujemy ból. Nasza reakcja będzie nadmiarowa, nieadekwatna do sytuacji. Poczujemy, że ponieśliśmy porażkę. Z nadmiernego optymizmu możemy pogrążyć się w depresji.

### **Nieprzerobiony moment wróci do nas z podwójną siłą?**

Tak może się stać, jeśli nie skonfrontujemy się z naszymi ograniczeniami. Czasem widzę po pacjentach, że nie uwzględnili pewnych rzeczy, nie przeżyli pełnego procesu zmiany, ominęli poszczególne etapy, które potrafią wrócić po kilku miesiącach, a nawet latach.

### **Ale jest możliwe, aby po chorobie czerpać z życia pełnymi garściami?**

Oczywiście. Wszelkie dolegliwości chorobowe są dla nas szansą na zmianę, abyśmy mogli wybrać taki styl życia, który będzie nam bardziej służył, będzie zgodny z naszą duszą. Warto sobie zwizualizować, jakie życie chcielibyśmy wieść. Radzę, aby pomyśleć o pasjach, o których zapomnieliśmy, a kiedyś chcieliśmy rozwijać. Zastanówmy

się, gdzie chcielibyśmy pojechać. Może znajdziemy przestrzeń do robienia zupełnie nowych rzeczy. Wszystko zaczyna się w naszej głowie, ale najpierw musimy zaakceptować siebie i swój aktualny stan zdrowia.

### **Przed nami letnie wyjazdy. Większość z nas przez półtora roku nigdzie nie wyjeżdżała. Jeśli do izolacji doszły doświadczenia z ciężką chorobą, może pojawić się opór przed wyjazdem. Co może pomóc go przełamać?**

Szukajmy w sobie prawdy i samoakceptacji, ale ważne jest również środowisko, które nas wspiera. Ludzie, z którymi chcemy być. Zwłaszcza na wakacjach przebywać z ludźmi, którzy wiedzą o naszej sytuacji, z którymi możemy porozmawiać o naszych uczuciach i lękach. Przy osobach, które nas akceptują, będziemy mogli stopniowo wychodzić z domu. Nie polecam rzucania się w tłum, przygotujmy sobie miękkie lądowanie.

### **Część pacjentów ze stomią ma problemy z akceptacją swojego ciała po operacji. Tymczasem latem eksponujemy je częściej niż zwykle. Da się oswoić swoje ciało na nowo?**

Jeśli czegoś w nas samych nie akceptujemy i jesteśmy w stanie to zmienić, zrobmy to. Ale jeśli choroba nam to uniemożliwia, możemy zastosować pewną technikę. Warto powiedzieć sobie głośno: „Akceptuję to, że nie zgadzam się na to, że jestem...” i tutaj dokończyć zdanie. Paradoksalnie powtarzanie tego zdania pozwoli nam pogodzić się z tym, czego w sobie nie lubimy. Spróbujmy dać sobie przyzwolenie na to, że jesteśmy, jacy jesteśmy. Warto też skorzystać ze specjalnej bielizny, ubrań czy sprzętu, w którym pacjent ze stomią poczuje się latem bardziej komfortowo.

**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](mailto:centrum.pacjenta@coloplast.com)  
lub listownie: Coloplast, Telefoniczne Centrum Pacjenta, ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa

Telefoniczne  
Centrum  
Pacjenta  
Coloplast  
800 300 300



# Co z tą segregacją śmieci?

Każdy z nas wie, do którego pojemnika wrzucić gazetę codzienną, a do którego obierki warzyw.

Każdy z nas także, niemal każdego dnia, ma dylemat, gdzie wyrzucić śmieci „trudniejsze”.

Rozwiemy raz na zawsze te wątpliwości.



**Maja Machel,**  
koordynator dostaw sprzętu  
medycznego Coloplast

## PLASTIKOWE OPAKOWANIA – MYĆ CZY NIE MYĆ?

Z uwagi na oszczędność wody, nie ma konieczności mycia wyrzucanych opakowań. Firmy recyklingowe mają do tego odpowiednie technologie. Opakowania należy jedynie opróżnić i zgnieść. Do żółtego pojemnika wrzucamy tylko zwykłe metalowe i plastikowe opakowania (nawet po oleju). Będą to głównie po produktach spożywczych czy różnych sprzętach i zabawkach (z wyłączeniem dużych plastikowych zabawek). W żadnym wypadku nie zostawiamy w żółtym koszu opakowań po olejach silnikowych, farbach i części samochodowych.

## CIEKAWOSTKA

Ze szkła pozyskanego drogą recyklingu powstają nowe butelki i słoiki (można je recyklingować w nieskończoność i to w 100%), armatura łazienkowa, szkło izolacyjne, grys tynkowy czy przedmioty z masy ceramicznej. Każda zebrana tona stłuczki to około 220 kg dwutlenku węgla w atmosferze mniej!

Przeczytaj  
cykl o ekotrendach  
**SEGREGOWANIE  
ŚMIECI**



## SZKŁO – TYLKO TO NAJZWYKLEJSZE!

Do zielonego kosza wrzucamy zwykłe opakowania szklane, np. butelki i słoiki. Nie wrzucamy tu: ceramiki, doniczek, kryształów, szkła okularowego, szkła żaroodpornego, zniczy z zawartością wosku, żarówek i świetlówek, lusterek, szyb okiennych i zbrojonych, monitorów. Nie wrzucamy tu też termometrów, szklanych strzykawek oraz opakowań po rozpuszczalnikach i olejach silnikowych.

## CO Z TYM PAPIEREM?

Generalnie, do niebieskiego pojemnika wyrzucamy ten papier, który da się rozerwać. Mamy wtedy pewność, że nie zabezpiecza go folia czy lakier. Grube okładki z zeszytów i książek więc wrywamy (wylądują w czarnym koszu). Pamiętajmy też, że nie wrzucamy tu worków po opakowaniach po materiałach budowlanych ani papieru brudnego, tłustego i mokrego, a więc np. zużytych ręczników papierowych i chusteczek higienicznych. Nie wrzucamy tutaj także zużytych opakowań jednorazowych po kawie, innych napojach czy jedzeniu. Paragony, wydruki z bankomatów to papier termiczny, który nie nadaje się do recyklingu – wrzucamy je do kosza czarnego.

## BLOODPADY

Do kosza bio wrzucamy resztki roślinne, skorupki jajek i fusy kawy i herbaty (bez żadnych opakowań i foliówek, a więc zupełnie inaczej, niż to robi większość z nas!). Odpady pochodzenia zwierzęcego, np. kości i tłuszcze zaburzają proces kompostowania bioodpadów, dlatego należy je umieścić w czarnym pojemniku. Tak samo z odchodami zwierząt – też powinny znaleźć się w czarnym koszu.

Gałęzie drzew i krzewów, korę, trociny, skoszoną trawę, liście – w wielu miastach zabierane są oddzielnie, np. w czarnych workach z zabudowy jednorodzinnej, gdzie nie można ich wrzucać do brązowego pojemnika. Tu należy już samemu upewnić się, jak zaplanowała usuwanie tych śmieci nasza gmina czy osiedle.

## PUNKT SELEKTYWNEJ ZBIÓRKI ODPADÓW

Elektroodpadów, odpadów niebezpiecznych (np. granulki do udrażniania rur, żarówki, świetlówki) nie można wyrzucać z pozostałymi odpadami komunalnymi. Można je bezpłatnie zostawiać w PSZOK – Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów, każda gmina ma obowiązek zapewnić swoim mieszkańcom takie miejsce. Podobnie z dużymi plastikowymi zabawkami, nie zostawiamy ich w pojemniku na plastik i metal, ale oddajemy do PSZOK. Ubrania – mogą być zostawiane w czarnym pojemniku, albo w PSZOK, ale najlepiej by były oddawane innym. Polecamy śledzić akcje zbiórek rzeczy albo wymiany w mediach społecznościowych. W przypadku dużego sprzętu można skorzystać z usługi bezpłatnego odbioru z domu.

## ZERO WASTE

dost. tłumacz. „zero odpadów”, „zero marnowania”  
**Zero waste to styl życia, zgodnie z którym człowiek stara się generować jak najmniej odpadów, a tym samym nie zanieczyszczać środowiska.**  
**To też podejście polegające na stworzeniu gospodarki o obiegu zamkniętym, w którym zasoby używane są wielokrotnie, zamiast tworzyć odpady.**

## ODPADY PO REMONTACH

Zgodnie z obowiązującymi przepisami odpadów remontowych nie można wyrzucać do odpadów komunalnych, czyli np. czarnego pojemnika. Są to: opakowania po farbach, klejach, rozpuszczalnikach, gruz, styropian budowlany, papa, ceramika i armatura łazienkowa, materiały izolacyjne, okna, drzwi, elementy podłóg, płyty meblowe i inne odpady rozbiórkowe i budowlane. Nie-

które osiedla wyznaczają specjalne terminy na pozostawienie takich odpadów obok pojemników komunalnych. Śmieci te najlepiej zostawić w PSZOK.

- Zużyte baterie i akumulatory – wyznaczone miejsca w sklepach, szkołach, urzędach lub PSZOK
- Przetknięte i niewykorzystane leki (bez opakowań papierowych) – pojemniki w aptekach lub PSZOK  
*(Nie należy wrzucać tam igieł, strzykawek i ampułkostrzykawek oraz innych materiałów medycznych i opatrunkowych – każda gmina określa, gdzie wyrzucamy takie odpady. Czasem są to pojemniki czarne, ale po wcześniejszym zabezpieczeniu takiego zużytego sprzętu)*
- Odpady wielkogabarytowe, np. meble – odbierane z wyznaczonego miejsca zgodnie z harmonogramem lub należy je zawieźć do PSZOK

## EKOLOGICZNE DZIAŁANIA COLOPLAST

Firma Coloplast bardzo poważnie traktuje kwestię troski o środowisko. Główną strategią firmy w tym zakresie jest unikanie surowców szkodliwych dla otoczenia i nieustanne zmniejszanie stopnia ich wykorzystania. System gospodarki środowiskowej Coloplast posiada certyfikat zgodny z międzynarodową normą ISO 14001, który zapewnia zgodność z ustawodawstwem oraz realizuje zobowiązanie do stałego ulepszania swojego wpływu na środowisko. Wiąże się to m.in. ze stosowaniem surowców o mniejszym stopniu oddziaływania na środowisko, ulepszaniem gospodarki odpadami i surowcami wtórnymi, minimalizacją zużycia energii potrzebnej do produkcji.

Pracownicy Coloplast stosują się do zasad eco-drivingu (o koncepcji tej pisaliśmy w pierwszej części naszego cyklu). W biurach firmy segreguje się odpady oraz racjonalnie korzysta się z zasobów i źródeł energii (oszczędność papieru, wody i prądu). Zrezygnowano także z plastikowych butelek z wodą mineralną na rzecz bezbutlowych dystrybutorów podłączanych bezpośrednio do sieci wodociągowej. Zaopatrzenie medyczne wysyłane jest do odbiorców w biodegradowalnych kartonach, wypełnionych uzupełniaczem wykonanym z papieru makulaturowego. W sklepach firmowych Coloplast jednorazowe „foliówki” na zakupiony sprzęt zastąpiły wytrzymałe, ekologiczne torby papierowe. Na bieżąco poszukiwane i wdrażane są kolejne proekologiczne rozwiązania.

Współpraca: Dominika Filipiak i Małgorzata Chmiel

## 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. Ractawicka 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](http://www.polilko.pl)

**Białystok:** Centrum Aktywności Społecznej, ul. św. Rocha 3, 15-879 Białystok, **kontakt:** Danuta Skutnik, tel. 604 967 220, **adres domowy:** ul. Pułkowa 5/75, 15-143 Białystok, e-mail: [bialystok@polilko.pl](mailto:bialystok@polilko.pl), **Bydgoszcz:** ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz, **kontakt:** Jan Łosiakowski, ul. Leszczyńskiego 111/34, 85-137 Bydgoszcz, tel. 787 131 278, e-mail: [bydgoszcz@polilko.pl](mailto:bydgoszcz@polilko.pl), **Częstochowa:** HOSP-MED, ul. Armii Krajowej 12/30, 42-202 Częstochowa, **kontakt:** mgr Irena Sikora-Mystek, tel. 34 343 58 57, 514 600 222, e-mail: [czestochowa@polilko.pl](mailto:czestochowa@polilko.pl), **Gorzów Wlkp.:** ul. Jana Dekerta 1, 66-400 Gorzów Wielkopolski, **kontakt:** Zbigniew Maławski, ul. Słoneczna 83/15, 66-400 Gorzów Wlkp., tel. 606 385 047, e-mail: [gorzow@polilko.pl](mailto: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](mailto: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](mailto:kielce@polilko.pl), **Konin:** ul. 11 Listopada 9, 62-500 Konin, **kontakt:** Stanisław Stencel, Grochowy 59, 62-574 Rychwał, tel. dom. 63 248 36 17, e-mail: [konin@polilko.pl](mailto:konin@polilko.pl), **Koszalin:** Oddział Regionalny Koszalin, 75-501 Koszalin ul. Piłsudskiego 11-15 pokój 126, **kontakt:** Kwiryn Buzalski, ul. M. Karłowicza 46B/1, 75-563 Koszalin, tel. kom. 729 995 616, e-mail: [koszalin@polilko.pl](mailto:koszalin@polilko.pl), **Kraków:** ul. Pomorska 1, 30-039 Kraków, Salon Medyczny Life+, **kontakt:** Grażyna Włodarczyk, ul. Stachewicza 17/102, 31-303 Kraków, tel. 502 338 436, e-mail: [krakow@polilko.pl](mailto:krakow@polilko.pl), **Lublin:** **kontakt:** Stanisław Majewski, 21-017 Łęczna, ul. Obrońców Pokoju 11/VI, tel. 0501 59 39 45, e-mail: [lublin@polilko.pl](mailto: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](mailto: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](mailto:plock@polilko.pl), **Poznań:** ul. Przybyszewskiego 49, 60-355 Poznań, **kontakt:** Alicja Smolarkiewicz, Poznań, os. Lecha 18 m. 30, tel. 61 877 77 36, e-mail: [poznan@polilko.pl](mailto:poznan@polilko.pl), **Rzeszów:** ul. Słowackiego 11, 35-304 Rzeszów, **kontakt:** Prezes Józefa Grządziel, tel. 666 665 007, e-mail: [rzeszow@polilko.pl](mailto: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](mailto: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](mailto:szczecin@polilko.pl), **Tarnobrzeg:** **kontakt:** Zygmunt Bogacz, ul. Sandomierska 85, 39-432 Gorzyce, tel. 15 836 25 91, tel. kom. 694 312 007, e-mail: [tarnobrzeg@polilko.pl](mailto:tarnobrzeg@polilko.pl), **Tarnów:** ul. Najświętszej Marii Panny 3, Tarnów, **kontakt:** Danuta Sajdak, ul. M. Dąbrowskiej 24/7, 33-100 Tarnów, tel. 501 207 246, e-mail: [tarnow@polilko.pl](mailto:tarnow@polilko.pl), **Warszawa:** Szpital Bielański Oddział Chirurgii Ogólnej, ul. 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](mailto: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](mailto:zielonagora@polilko.pl).



# Odpowiednie dopasowanie ma znaczenie

Zostajesz w domu,  
czy idziesz na spacer?

*„Zawsze mogę liczyć na SenSura<sup>®</sup> Mio Convex, ponieważ jest do mnie dobrze dopasowana”.*

*Deirdre, użytkowniczka SenSura Mio Convex*

Znajdź produkt odpowiedni dla Twojego kształtu ciała.  
Wypróbuj narzędzie BodyCheck,  
wejdź na: [www.coloplast.pl/bodycheck](http://www.coloplast.pl/bodycheck)

