

KOŁORY

życia

ISSN 2544-5049

Nr 1 (17) 2022
Magazyn bezpłatny

Leczenie jelita grubego

TO NIE TEATR
JEDNEGO AKTORA!
Prof. Jarosław Kobiela

Jak zagęszczać, a jak rozrzedzać?

– CZYLI 10 PYTAŃ O TREŚĆ STOMIJNĄ

NIGDY NIE BYŁAM ZE SOBĄ
W WIĘKSZEJ ZGODZIE I SZCZĘŚCIU!

Rozmawiamy
z pacjentką NINĄ

Spis treści

s. 3

Leczenie jelita grubego
TO NIE TEATR
JEDNEGO AKTORA!

s. 5

Jak zagęszczać,
a jak rozrzedzać?
– czyli 10 pytań
o WYPRÓŻNIENIA

s. 8

Czego powinniśmy UNIKAĆ
przy PIELEGNACJI stomii

s. 10

Nigdy nie byłam
ze sobą w większej
ZGODZIE i szczęściu!
Rozmawiamy z pacjentką NINĄ

s. 13

Consumer Care.
POZNAJMY SIĘ:
Krystyna Sałak

s. 15

Powrót DO PRACY
może działać terapeutycznie
Rozmawiamy
z PSYCHOONKOLOGIEM

s. 17

Auć, mój kręgosłup!
Jak pracować w ogródku
BEZ BÓLU

s. 19

Nieźle JAJA!
To, czego o jajkach nie wiecie

s. 21

Z włosami i pod WŁOS
domowe sposoby na bujną
czuprynę



Kiedy przygotowaliśmy ten numer magazynu myśleliśmy o wiosnie. Chcieliśmy wspólnie z Wami ją przywitać i zachęcić do pozytywnych zmian w życiu i radości z tego, co nas otacza. Jeszcze nie wiedzieliśmy, że ten czas upłynie pod znakiem pomocy naszym sąsiadom z Ukrainy. Pomagajmy mądrze, troszcząc się również o siebie, żeby tej energii wystarczyło nam na dłużej. Może wiosenny spacer pozwoli znaleźć choć promyk nadziei na to, że jeszcze będzie pięknie...

Przez ostatnie lata dużo zmieniło się w leczeniu szpitalnym raka jelita grubego. Zdrowie pacjenta nie zależy już tylko od samej operacji, ale również od pomocy wielu specjalistów, a także od przygotowania ze strony samego pacjenta. O roli zespołu wielospecjalistycznego medycznego w kompleksowym leczeniu opowiada Prof. Jarosław Kobiela, chirurg i gastrolog (str. 3).

Poznajcie dającą wiele nadziei historię Niny, pacjentki z wylonioną stomią i autorki kanału „CUDziewczyna”. W mediach społecznościowych opowiada o codziennym życiu ze stomią. Na str. 10 przekonacie się, ile jest w niej energii i jak się nią dzieli z innymi. W tym numerze magazynu poznacie jeszcze jedną fantastyczną kobietę i nie będzie to pacjentka! W nowym cyklu, chcemy przedstawić Wam pracowników Consumer Care, którzy na co dzień pracują w sklepach Coloplast w Warszawie i Katowicach oraz w Telefonicznym Centrum Pacjenta. Zaczynamy od Krystyny Sałak, która zaskoczy Was swoją sportową pasją.

Po operacji często pojawiają się pytania dotyczące diety – dietetyk kliniczny mgr Maria Brzegowy zebrala 10 najważniejszych faktów o rozrzedzaniu lub zagęszczaniu treści stomijnej (str. 5). Na str. 8 wskazujemy, jakich produktów należy unikać przy pielęgnacji stomii, aby nie doszło do uszkodzenia skóry wokół niej. Jeśli jeszcze nie zapoznaliście się z Poradnikiem fizjoterapeutycznym Coloplast zapraszamy na str. 17, gdzie radzimy, jak dbać o kręgosłup, a także podpowiadamy, jak zamówić wspomniany poradnik.

Coloplast Polska organizuje wsparcie dla osób z wylonioną stomią lub wymagających cewnikowania przyjeżdżających do Polski z Ukrainy. Uruchomiliśmy Telefoniczne Centrum Coloplast, gdzie konsultant biegle posługujący się językami ukraińskim i polskim odpowie na Państwa pytania.

pomoc.ukrainie@coloplast.com / +48 602 122 270 / poniedziałek – piątek w godz. 8.30 – 16.30

Z życzeniami niegasnącej nadziei...

Milej lektury!

Beata Michalska
ZASTĘPCA REDAKTOR NACZELNEJ

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.koloryzycja.com.pl
e-mail: koloryzycja@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:
Paulina Dąbrowska-Łoskot
Maria Brzegowy
Karolina Banasiewicz
Beata Michalska
Krystyna Sałak
Ilona Stankiewicz
Aleksandra Zalewska-Stankiewicz
Magdalena Rumińska
Monika Kośla
Katarzyna Śmietana
Dagmara Jaszczuk

Przygotowanie i produkcja:

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

Redaktor prowadzący:

Małgorzata Chmiel

Projekt graficzny i skład:

Black Monkey Design Przemysław Ludwiczak

Data zamknięcia numeru:

21.03.2022 r.

Zdjęcia:

Antoni Łoskot
Magdalena Pankowska
materiale Niny Kozłowskiej
materiale Krystyny Sałak
Anna Maisa
Katarzyna Śmietana
Depositphotos
Archiwum firmy Coloplast

Zdjęcie na okładce:

Depositphotos: „AllaSerebrina”

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



prof. dr hab. n. med.
Jarosław Kobiela
chirurg i gastrolog

Leczenie jelita grubego

TO NIE TEATR JEDNEGO AKTORA!

O roli zespołu wielospecjalistycznego medycznego w kompleksowym leczeniu raka jelita grubego rozmawiamy z **prof. dr hab. n. med. Jarosławem Kobielą**, z Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego przy Klinice Chirurgii Ogólnej, Endokrynologicznej i Transplantacyjnej.



Rozmawiała:
Paulina Dąbrowska-Łoskot,
Kierownik Grupy Produktów
Stomijnych Coloplast

Na początek zadam nieco prowokacyjne pytanie. Czy chirurg przestał być już najważniejszy w leczeniu raka jelita grubego?

Historycznie rzecz ujmując, życie pacjenta było dosłownie i metaforycznie w rękach chirurga.

Teraz jest inaczej?

Aktualnie w leczeniu raka jelita grubego nie ma miejsca dla teatru jednego aktora. Nowoczesne podejście wymaga zintegrowanej opieki przez wielospecjalistyczny zespół. Osiołą rolę w tym zespole odgrywa oczywiście nadal chirurg.

Co to kompleksowe podejście oznacza w praktyce?

Chirurgia jest tylko niewielkim, niezwykle ważnym, ale jednak niewielkim wycinkiem leczenia pacjentów z rakiem jelita grubego. Wiele istotnych dla losów pacjenta wydarzeń ma miejsce przed i po zabiegu operacyjnym.

Zacznijmy zatem od początku.

W praktyce wygląda to tak, że pacjent z rozpoznaniem postawionym na podstawie wycinków pobranych podczas kolonoskopii zgłasza się najczęściej na wizytę do chirurga. Już podczas tej wizyty opiekę nad pacjentem przejmuje koordynator pacjenta. To niezwykle ważna osoba, której zadaniem jest przeprowadzenie pacjenta

przez leczenie – w pewien sposób „przypilnowanie” chorego. W przypadku naszego zespołu nie tylko w sensie organizacyjnym, ale także socjalnym i emocjonalnym. Wykwalifikowany koordynator nie tylko organizuje diagnostykę i leczenie pacjenta, ale także stanowi ważne źródło informacji i wsparcia.

Wsparcia? W jakim sensie?

Pomimo coraz większej ilości młodych osób z rozpoznaniem RJG, większość pacjentów to nadal osoby w szóstej i siódmej dekadzie życia. Diagnoza jest dla nich często szokiem, sytuacją, z którą nie umieją sobie poradzić. Wiąże się to także z obawami o rokowanie. W takich przypadkach często potrzebny jest psycholog lub psychiatra, który należy do zespołu medycznego nadzorującego opiekę nad pacjentem. Wiele nowych możliwości daje w tym zakresie telemedycyna.

Wsparcie psychiczne jest na pewno bardzo ważne, a czy w kompleksowym podejściu do pacjenta z RJG jest też miejsce dla innych specjalistów np. dietetyka?

Tak. Większość pacjentów jeszcze przed rozpoznaniem RJG traci masę ciała. Dolegliwości bólowe, brak apetytu oraz stres związany z chorobą powodują, że podaż energii i składników odżywczych jest niewystarczająca. Taka sytuacja wymaga interwencji żywieniowej. Prawidłowa dieta, suplementacja białkowo-energetyczna w połączeniu z suplementacją witamin oraz makro- i mikroelementów są dziś obowiązkowymi elementami przygotowania pacjenta do planowego zabiegu chirurgicznego.

Czyli pacjent ma jeść!

Jeść i ćwiczyć. Obok diety, fizjoterapeuta to niezwykle ważny członek zespołu leczącego pacjentów z RJG. Udowodniono, że tzw. prehabilitacja, czyli rehabilitacja przed zabiegiem operacyjnym istotnie poprawia wyniki leczenia oraz zmniejsza ryzyko powikłań w okresie pooperacyjnym. To, co pacjent „wypracuje” z fizjoterapeutą przed zabiegiem nie tylko zwiększy szanse na niepowikłany przebieg pooperacyjny, ale także pozwoli oszczędzić ograniczone w naszych warunkach środki finansowe.

Czyli można traktować to jako swego rodzaju inwestycję?

Tak, inwestycję o pewnej stopie zwrotu. Podobnie sytuacja ma się z przedoperacyjnymi konsultacjami pielęgniarki stomijnej. Właściwa edukacja stomijna i wyznaczenie optymalnej lokalizacji stomii w okresie przedoperacyjnym zmniejsza lęk pacjentów przed stomią, ale także pozwala zmniejszyć ryzyko powikłań i przedłużonych hospitalizacji po zabiegu operacyjnym. Takie wizyty są dziś właściwie standardem, zwłaszcza że od niedawna pielęgniarki mogą udzielać samodzielnie porad w ramach NFZ. Chętnie z tego korzystamy zarówno przed, jak i po operacji.

Co jeszcze ważnego dzieje się z pacjentem przed operacją?

Wszystkie przypadki pacjentów są przed zabiegiem omawiane na konsylium, w którym uczestniczą lekarze – chirurg, onkolog, radioterapeuta, niekiedy radiolog a także koordynator, psycholog i inni specjaliści według potrzeby. W przypadku pacjentów z zaawansowanymi nowotworami zlokalizowanymi w odbytnicy leczenie chirurgiczne jest poprzedzone przedoperacyjną radioterapią i chemioterapią. Dowiedziono, że w takich przypadkach zastosowanie tego leczenia przed operacją zamiast po, zwiększa szanse pacjenta na wyleczenie.

A sama operacja?

Wiemy, że w wyspecjalizowanych ośrodkach wyniki leczenia pacjentów z RJG są lepsze. Dlatego najlepiej, gdy pacjent jest operowany przez odpowiednio wyszkolonego chirurga specjalizującego się w chirurgii jelit. W wielu przypadkach istotna jest też dostępność w ośrodku chirurga wątroby, zważywszy, że istotny odsetek pacjentów wymaga lub będzie wymagał resekcji wątroby z powodu przerzutu.

Czyli wirtuozeria chirurga jest istotna?

Nigdy jako pojedynczego gracza. Sam Robert Lewandowski nie wygra meczu. Potrzebny jest zespół. Stosując piłkarską terminologię można powiedzieć, że ważnym graczem jest anestezjolog. Odpowiednie prowadzenie pacjenta podczas zabiegu, odpowiednia płynoterapia i leczenie bólu to ważne elementy nowoczesnego leczenia pacjentów z RJG.

Co dzieje się po operacji?

Pobyt w szpitalu po zabiegu w dzisiejszych czasach jest bardzo krótki, w naszym ośrodku pacjenci są najczęściej wypisywani w trzeciej dobie po operacji. Jest to możliwe dzięki zespołowi przygotowującemu pacjenta do zabiegu, ale także starannemu prowadzeniu pacjenta po zabiegu przez zespół złożony z lekarzy, pielęgniarek i fizjoterapeutów, a obecnie także opiekunów medycznych. Po wypisie obowiązuje ścisły schemat wizyt kontrolnych w trzeciej, piątej i siódmej dobie po wypisie. Część z tych wizyt realizuje specjalnie wyszkolona pielęgniarka (w naszym przypadku jest to pielęgniarka stomijna). W przypadku pacjentów mieszkających daleko od szpitala mogą to być wizyty w trybie zdalnym.

Czy na tym kończy się leczenie?

Decyzją kolejnego konsylium zakończone zostaje leczenie w szpitalu i następuje przeniesienie do obserwacji w poradni onkologicznej. Nadal pacjenci pozostają pod opieką koordynatora i, jeśli jest taka potrzeba, pielęgniarki stomijnej. Dla tych, u których stwierdzono przerzuty do węzłów chłonnych to jeszcze nie koniec. Tacy pacjenci otrzymują uzupełniającą chemioterapię. Dla ich komfortu oferujemy wszczepienie portu naczyniowego, który zapobiega powikłaniom w zakresie żył obwodowych.

Po rozmowie z Panem Profesorem odnoszę wrażenie, że faktycznie nad pacjentem pracuje sztab ludzi z różnych dziedzin i profesji medycznych.

Tak w istocie jest. Pacjenci wybierając chirurga, który przeprowadzi ich operację, powinni kierować się nie tylko jego doświadczeniem i ilością wykonywanych rocznie zabiegów jelitowych, ale także w zarządzaniu zespołem specjalistów. Wystandardyzowane procedury i wielodyscyplinarny zespół są miarą dojrzałości organizacji. Jak wspominałem wcześniej jeden człowiek nie wygra meczu, a dla pacjentów leczonych z powodu RJG to jest najczęściej najważniejszy mecz w życiu.

Jak zagęszczać, a jak rozrzedzać?

– CZYLI 10 PYTAŃ O WYPRÓŻNIENIA



Biegunki oraz zaparcia to problemy znane niemal wszystkim. Dokuczają także stomikom, znacząco wpływając na codzienne samopoczucie oraz komfort życia. Jeśli masz stomię, a problemy z wypróżnieniami to Twoja codzienność, ten artykuł jest właśnie dla Ciebie!



Maria Brzegowy, dietetyk kliniczny

W kręgu jej zainteresowań zawodowych znajduje się opieka żywieniowa nad pacjentami onkologicznymi, chorymi wymagającymi żywienia drogą dostępu sztucznego do przewodu pokarmowego oraz chorymi otyłymi, leczonymi chirurgicznie (chirurgia bariatryczna). Wykładowca, redaktor treści o charakterze dietetycznym oraz medycznym, edukator żywieniowy. W trakcie realizacji pracy doktorskiej.

1. Komu najczęściej dokucza biegunka i czy może być niebezpieczna?

Luźne wypróżnienia oraz nadmierne wydzielanie ze stomii to trudności, z jakimi zwykle zmagają się ileostomicy (tj. posiadacze stomii wyłonionej na jelicie cienkim). Problem ten może też dotyczyć kolostomików (stomia na jelicie grubym) – na przykład w związku z nietolerancją wybranego składnika pożywienia (w tym laktozy, glutenu czy nadmiaru błonnika pokarmowego).

Postępujące w czasie, nasilone wydzielanie ze stomii jest niestety sytuacją niebezpieczną. Wraz z treścią jelitową, Twój organizm traci cenne elektrolity, a także „energię i składniki pokarmowe”. W konsekwencji może dojść do groźnego dla zdrowia, a nawet życia odwodnienia oraz niedożywienia.

2 Jak poradzić sobie z nadmiernym wydzielaniem ze stomii? Czym „zagęścić” treść jelitową?

Dietą rekomendowaną przez Polskie Towarzystwo Żywności Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu (POLSPEN), mającą na celu zmniejszenie częstości luźnych wypróżnień i zagęszczenie stolca jest dieta **BRAT**.

Jej fundamentem są:

B	jak niedojrzałe banany (ang. banana) – im bardziej zielone, tym lepiej zapierają;
R	jak ryż (ang. rice) – rozgotowany kleik, wafle ryżowe;
A	jak jabłko (ang. apple) – gotowane, pieczone, mus;
T	jak tosty (ang. toasts) – pieczywo lekko czerstwe, opieczone w tosterze, sucharki.

Działaniem zapierającym odznaczają się także:

- gotowane, chude mięso;
- gotowana marchewka;
- ziemniaki (całe albo tłuczone);
- gorzka czekolada;
- chrupki kukurydziane;
- kluski, kopytka, pierogi i inne dania mączne (ale nie polewane tłuszczem);
- jajka na twardo;
- mocna, czarna herbata;
- rzadki kisiel z siemienia lnianego.

UWAGA! W związku z ryzykiem odwodnienia, pamiętaj o wypijaniu przynajmniej 2-2,5 l płynów dziennie. Sięgnij także po tzw. doustne roztwory elektrolitów (typu *orsalit*).

3. A czego powinno się unikać, gdy dokucza biegunka?

W okresie nadmiernego wydzielania ze stonii powinieneś unikać:

- produktów i posiłków zimnych, wyjętych wprost z lodówki;
- laktozy (obecnej w mleku i jego przetworach)
UWAGA: czasem mleczne przetwory fermentowane, takie jak naturalny jogurt czy kefir są dobrze tolerowane. Skonsultuj to ze specjalistą.
- ksylitolu (cukru brzoźowego);
- surowych warzyw i owoców;
- pełnoziarnistych produktów zbożowych;
- nadmiaru tłuszczu – stosuj raczej niewielkie ilości np. oliwy extra vergine w postaci „na świeżo” dodanej wprost do potrawy;
- kawy;
- alkoholu.

4. „Nutridrinki” w diecie – czy mogą być powodem biegunki?

„Nutridrinki” to doustne suplementy pokarmowe (ONS, ang. *oral nutritional supplements*), czyli tzw. żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Są niezwykle przydatne w uzupełnianiu codziennej diety w potrzebne organizmowi składniki, ale niewłaściwie podane mogą stać się przyczyną kłopotów. Odżywki zaleca się pić wolno, małymi łykami, jedną przez minimum 30 minut. W przeciwnym razie mogą doprowadzić do nudności, bólów brzucha oraz do omawianych biegunek.

5. Komu najczęściej dokuczają zaparcia?

Jak już wcześniej wspomniano, uciążliwe zaparcia to zazwyczaj zdrażba kolostomików. Nie jest to jednak reguła i bywa, że na zatwardzenia skarżą się też „ileo”. Przyczyn może być wiele. Zaparcia pojawiają się zwłaszcza w okresie świeżo po operacji wyłonienia stonii, w związku ze zmianą anatomii przewodu pokarmowego. Mogą wystąpić także w dalszym okresie życia, na skutek nieprawidłowo zbilansowanej diety czy przyjmowanych leków.

6. Jak poradzić sobie z zaparciami?

To, w jaki sposób będziesz radzić sobie z zaparciami, zależy od Twojego ogólnego stanu zdrowotnego, chorób współtowarzyszących i indywidualnej tolerancji. Jeśli oprócz kłopotów z wypróżnieniem nic innego Ci nie dolega – prawdopodobnie sprawdzi się u Ciebie klasyczna dieta bogatoresztkowa (czyli o wysokim udziale błonnika pokarmowego). Jeśli jednak, z jakiegoś powodu musisz uważać na surowe owoce, warzywa czy pełnoziarniste produkty zbożowe (np. w związku z niedawno przebytą operacją w obrębie przewodu pokarmowego), będziesz musiał skorzystać z porad wskazanych w diecie łatwostrawnej.

7. Czy istnieją jakieś uniwersalne zasady dla obydwu grup osób zmagających się z zaparciami?

Tak. Zalecenia wspólne dla obydwu schematów żywieniowych obejmują następujące reguły:

- dbałość o prawidłowe nawodnienie – wypijaj przynajmniej 2-2,5 litrów czystych, niesłodzonych płynów dziennie (najlepiej wody);
- spożywanie posiłków w regularnych odstępach czasu, najlepiej co 3-4 godziny;
- dokładne gryzienie i żucie każdego kęsa pokarmu;
- codzienna dawka ruchu – aktywność fizyczna dopasowana do Twoich możliwości, podobnie jak wypijanie odpowiedniej ilości płynów, poprawi perystaltykę jelit.

8. Nie mam żadnych przeciwwskazań żywieniowych. Jaka dieta będzie mnie obowiązywać w sytuacji pojawienia się zaparcia?

Tak jak już wspomniano wcześniej, w takiej sytuacji rekomendowana będzie dieta bogatoresztkowa, czyli taka, która dostarczy cennego dla przewodu pokarmowego błonnika. Zalecana ilość włókna wynosi ok. 20-40 g na dzień. Pamiętaj jednak, że nagłe zwiększenie jego udziału w diecie może przynieść Ci więcej szkody, aniżeli korzyści. Jeśli więc dotychczas sięgałeś raczej po białe bułki, makaron czy ziemniaki i jadłeś niewiele warzyw, owoców czy kasz, poszczególne produkty bogate w błonnik wprowadzaj stopniowo, dzień po dniu. Równoległe dbaj o prawidłowe nawodnienie – wypijaj przynajmniej 2,5 l płynów na dobę.



Co dostarczy 20g błonnika pokarmowego?

- 4 kromki pieczywa graham, ½ surowej papryki, 200 g ugotowanych brokułów oraz 3 łyżki otrębów żytnich;
- 3 kromki pieczywa razowego, 1 jabłko oraz szklanka świeżych malin;
- 2 pomarańcze, szklanka ugotowanej kaszy gryczanej, 2 łyżki hummusu i 2 pomidory.

9. Co to jest błonnik pokarmowy? Gdzie go szukać?

Błonnikiem pokarmowym nazywamy grupę związków wchodzących w skład strukturalnych części roślin, nieulegających trawieniu w przewodzie pokarmowym człowieka. Ponieważ elementy te nazywa się często substancjami resztkowymi lub balastowymi, dietę o wysokiej zawartości błonnika określa się mianem diety bogatoresztkowej. W żywności pochodzenia roślinnego wyróżnia się dwie frakcje błonnika: błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny w wodzie. Nierozpuszczalny obejmuje związki takie jak celuloza i hemiceluloza, natomiast rozpuszczalny – pektyny, ligniny, gumy i śluzy. W zależności od rodzaju frakcji, poszczególne części włókna wywierają określone działanie na nasz organizm. I tak, frakcja rozpuszczalna korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi, jak również wydłuża czas przebywania pokarmu w żołądku, co z kolei przekłada się na poprawę efektywności trawienia oraz wchłaniania. Części nierozpuszczalne natomiast, zwiększają masę stolca i pobudzają perystaltykę jelit. Większość roślinnych produktów spożywczych stanowi źródło obydwu frakcji. Można jednak wyróżnić takie, które danej części błonnika będą dostarczać nieco wię-

cej. Łatwo to zapamiętać na przykładzie „doświadczenia” z dwoma szklankami – z wodą i jabłkiem. Do jednej wrzucamy owoc obrany, natomiast do drugiej usuniętą skórkę. Podczas energicznego mieszania zauważysz, że w tej szklance, w której znajdował się owoc, znaczna część zawartości uległa rozpuszczeniu, podczas gdy tam, gdzie była skórka – pozostała ona nienaruszona. Źródłem błonnika nierozpuszczalnego będą więc skórki owoców i warzyw, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz orzechy, natomiast rozpuszczalnego – miąższ owoców, owsianka czy wybrane, gotowane warzywa.

10. Co w sytuacji, gdy muszę stosować dietę łatwostrawną?

Jeśli z różnych powodów nie możesz jeść surowych warzyw, owoców czy grubych kasz, będziesz musiał poradzić sobie w nieco delikatniejszy dla jelit sposób. Dieta łatwostrawna nosi niestety znamiona diety zapierającej tj. obejmuje oczyszczone produkty pszenne (biały makaron, ryż, pieczywo), chude, gotowane mięso itp. Nie przejmuj się więc, jeśli na początku nie zauważysz spektakularnych efektów w leczeniu zapań. Przyjmij zasadę, że obok elementów obowiązującej Cię diety łatwostrawnej, produkty sprzyjające zwiększeniu masy stolca i poprawie perystaltyki będziesz wprowadzać zgodnie z zasadą „jeden dziennie”. Taka taktyka pozwoli na stopniową adaptację Twoich jelit do zmieniających się warunków diety. Nie zapominaj także o regułach uniwersalnych, tj. o systematycznych posiłkach, piciu wody i aktywności ruchowej.

Łatwostrawne produkty rozluźniające treść jelitową to m.in.:

- naturalna maślanka, kefir albo jogurt naturalny;
- kompot z suszonych jabłek albo śliwek z dodatkiem ksylitolu;
- kawa espresso;
- niegazowana woda mineralna o wysokiej zawartości magnezu;
- odcedzony, gęsty kisiel z siemienia lnianego.

Leczeniu zapań będzie także sprzyjać błonnik rozpuszczalny, a więc ten obecny m.in. w delikatnej zupie jarzynowej, gotowanej owsiance, przetartych, dojrzałych owocach bez skórki i pestek oraz w specjalnych preparatach dostępnych np. w aptece.



Czego powinniśmy unikać

PRZY PIELEGNACJI STOMII?

Skóra człowieka to narząd narażony na działanie czynników zewnętrznych, takich jak słońce, wiatr, substancje drażniące czy nagłe zmiany temperatury. Utrzymanie jej w dobrej kondycji to bardzo ważna, ale nie taka prosta sprawa. Szczególnie w przypadku stomii!



Karolina Banasiewicz,
Specjalista ds. Produktowych

Skóra wokół stomii narażona jest na działanie treści jelitowej, co może powodować podrażnienia i odparzenia, a w konsekwencji trudności w aplikacji sprzętu stomijnego. Na rynku dostępna jest cała gama środków pielęgnacyjnych, przeznaczonych do stosowania na skórze wokół stomii, które można otrzymać w ramach refundacji. Mimo to, część pacjentów stosuje alternatywne produkty, takie jak środki do dezynfekcji czy pielęgnacji dla niemowląt. Warto jednak pamiętać, że produkty te nie są dedykowane skórze wokół stomii.

Kilka produktów, których naszym zdaniem warto unikać przy codziennej pielęgnacji skóry okołostomijnej:

1. Octenisept. Środek, który wykazuje działanie bakterio-, wiruso- i grzybobójcze. Ma szeroki zakres stosowania, m.in. w leczeniu powierzchniowych ran, a także do dezynfekcji skóry przed i po zabiegach chirurgicznych. Bardzo prawdopodobne jest, że z jego użyciem pacjent spotkał się w szpitalu, gdy

pielęgniarka bądź inna osoba z opieki medycznej używała go do dezynfekcji ran pooperacyjnych. Naturalne zatem dla wielu pacjentów jest jego dalsze aplikowanie, nawet gdy skóra jest już całkowicie wygojona. Jednak ciągłe i nieuzasadnione stosowanie octeniseptu może powodować podrażnienia i uszkodzenia skóry, co może wpłynąć negatywnie na trwałość przylegania do niej worka stomijnego.

- 2. Benzyna apteczna.** Działa jak rozpuszczalnik. Wśród pacjentów korzystających z worków stomijnych ma więc zastosowanie odtłuszczające. Przy jej pomocy łatwiej usunąć pozostałość przylepca, ale jej stosowanie uszkadza naturalną wilgotność skóry, co może wpłynąć na odklejanie się worka stomijnego. W celu usunięcia przylepca od skóry najlepiej zastosować przeznaczony do tego spray z serii Brava.
- 3. Aceton.** Wśród pacjentów korzystających ze sprzętu stomijnego znalazł zastosowanie jako zmywacz do skóry, dzięki któremu łatwiej usunąć pozostałość np. pasty stomijnej. Konsekwencje stosowania acetonu w tym celu mogą być jednak bardzo poważne. Produkt ten podrażnia skórę i wywołuje jej zaczerwienienie. Jego długie stosowanie może powodo-

wać uszkodzenia struktury skóry, która zaczyna wyglądać jak poparzona. Najbezpieczniejszym produktem są zmywacze dla skóry wokół stomii, np. Comfeel dostępny w butelce lub chusteczkach.

- 4. Sudocrem.** Środek antyseptyczny doskonale znany większości z nas. Ma wiele cennych właściwości, m.in. łagodzi podrażnienia i świąd skóry, wspomaga jej proces regeneracji. Wykorzystywany jest przez rodziców do pielęgnacji niemowląt i dzieci borykających się z pieluszkowym odparzeniem skóry. W związku z tym wielu pacjentów aplikuje go na skórę wokół stomii w przypadku pojawienia się na niej odparzeń. Użycie sudocremu wpływa jednak na odklejanie się płytki stomijnej, dlatego zdecydowanie lepiej do leczenia takich zmian skórnych stosować kremy przeciwodparzeniowe, przystosowane do skóry okołostomijnej.
- 5. Żele i płyny do kąpieli.** Nie jest wskazane mycie skóry wokół stomii płynami czy żelami pod prysznic. Zastosowanie tych kosmetyków powoduje zmianę pH skóry, co w konsekwencji może spowodować odklejanie się worka stomijnego. Rekomendowanym produktem do mycia skóry okołostomijnej jest szare mydło i woda.
- 6. Plastry.** Wielu pacjentów, dla zwiększenia poczucia bezpieczeństwa, dodatkowo uszczelnia worek stomijny, stosując dodatkowe produkty, takie jak hydrokolidowe pierścienie uszczelniające w paskach. Często zamiennikiem tego produktu jest zwykły

plaster mocujący bez opatrunku, który może niestety powodować odparzenia skóry. Należy zatem unikać jego stosowania.

- 7. Chusteczki pielęgnacyjne dla niemowląt.** Są wygodnym i poręcznym produktem, który możemy schować do torebki czy plecaka podczas wyjść z domu. Zdecydowanie łatwiej w publicznej toalecie użyć chusteczki do oczyszczenia skóry wokół stomii, niż umyć ją wodą i mydłem, szczególnie że nie w każdym miejscu jest taka możliwość. Jednak zastosowanie chusteczek pielęgnacyjnych dla niemowląt spowoduje bardzo utrudnione przyklejenie do skóry płytki stomijnej lub po udanej aplikacji wpłynie na szybkie odklejenie się przylepca. Z tego powodu rekomendowane są chusteczki zmywające dedykowane dla skóry przy stomii, np. zmywacz w chusteczkach Brava, który w składzie zawiera witaminę B5, wpływającą na łagodzenie podrażnień skórnych.

Warto pamiętać o aplikacji worka stomijnego na wysuszoną skórę. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów skórnych należy zastanowić się, czy pielęgnacja skóry przy stomii jest prawidłowa, czy stosowane są produkty do tego przeznaczone lub czy dokładnie rozgrzewany jest przylepiec i wycinana płytka stomijna.

Na wszystkie pytania związane z tematem pielęgnacji stomii chętnie odpowie zespół Telefonicznego Centrum Pacjenta dostępny pod numerem bezpłatnej infolinii **800 300 300**.

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

Telefoniczne
Centrum
Pacjenta
Coloplast
800 300 300

NIGDY NIE BYŁAM ZE SOBĄ W WIĘKSZEJ zgodzie i szczęściu!

Poznajcie **Ninę**, autorkę kanału CUDziewczyna na platformie YouTube, na którym dzieli się z innymi stomikami swoimi doświadczeniami związanymi z życiem po operacji wyłonienia stomii. Jak sama mówi „dzięki stomii udało się jej spełnić najważniejsze marzenie – wrócić do zdrowia”!



Rozmawiała: Beata Michalska

Młodszy Specjalista
ds. Digital Marketingu

Nina, patrząc na Ciebie widzę piękną, żywiołową kobietę, która inspiruje innych stomików. Skąd w Tobie tyle energii i czy zawsze byłaś w tak dobrej kondycji?

Od kiedy pamiętam byłam bardzo ciekawa świata, interesowało mnie dosłownie wszystko: zadawałam wiele pytań, uwielbiałam majsterkować z tatą, ale też piec z mamą ciasta, czy patrzeć, jak brat rozkręca komputery na części pierwsze. Mój apetyt na życie z roku na rok wzrastał. Po ukończeniu szkoły przeprowadziłam się do Gdańska, który wcześniej oczarował mnie podczas różnych wycieczek. Będąc na studiach dziennych już pracowałam. W międzyczasie pojawiła się zajawka na treningi na siłowni, które wraz z bogatym życiem towarzyskim udało mi się jakoś upchnąć w napiętym grafiku. Nie mam pojęcia, jak to wszystko łączyłam. Przy tak intensywnym tempie życia mój organizm zaczął się po prostu buntować.

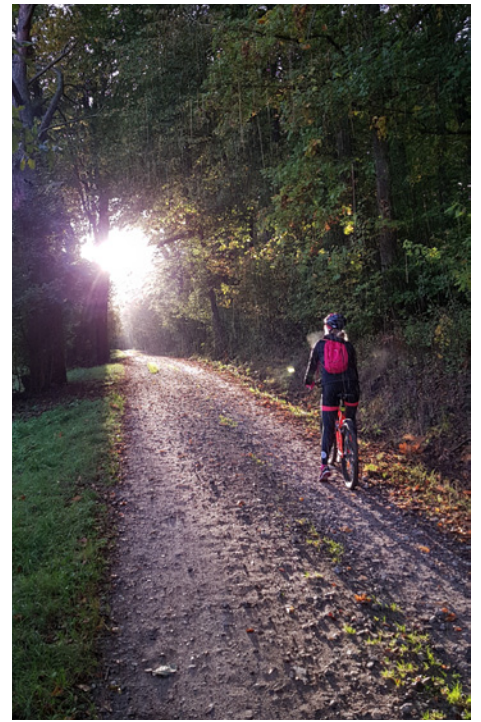
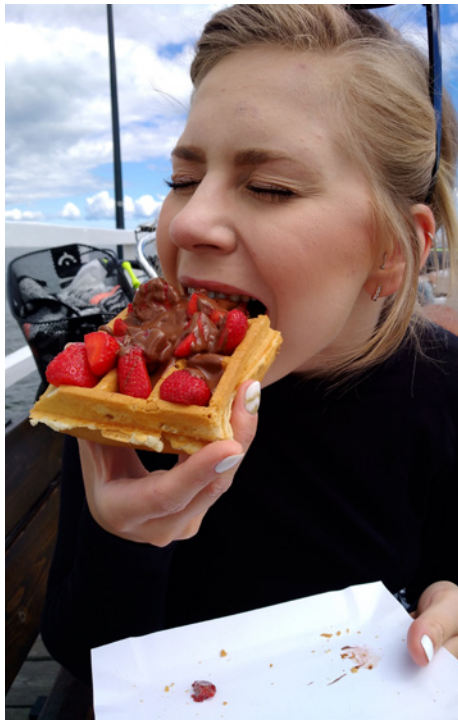
Kiedy zauważyłaś pierwsze niepokojące objawy choroby?

Zaczęło się od częstego bólu głowy, podrażnień skóry (wysuszenia, pękania, zaczerwienienia). Od kiedy pamiętam mój układ pokarmowy był dość delikatny. W wieku kilkunastu lat zdiagnozowano u mnie refluks żołądkowo-dwunastniczy i również ta choroba zaostrzyła się pod wpływem stresu. Coraz częściej dukały mi bóle i skurcze całej jamy brzusznej, w różnych miejscach. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że właśnie w tak niespecyficzny sposób mogą manifestować się choroby autoimmunologiczne.

Jak przebiegała Twoja choroba? Kiedy dowiedziałaś się o diagnozie?

Jesienią 2016 roku, czyli po 2 latach tak dynamicznego życia, niepokojące objawy zaczęły przybierać na sile. Pojawiły się trudności z wypróżnianiem w postaci zaparć. Bardzo dużo mówi się o tym, jak niebezpiecznym objawem może być biegunka, a w przypadku zaparć polecano mi po prostu zwiększyć ilość spożywanego błonnika, częste picie wody i ewentualnie herbatki ziołowe. Problem polegał na tym, że ja naprawdę przykładam uwagę do jedzenia. Pozostało mi więc sięgnąć po zioła wspierające trawienie, co uspiło moją czujność. Pierwszym sygnałem alarmowym był śluz w kale, lecz pomyślałam, że to może być skutek wzmożonego działania jelit przez zioła. Kiedy pojawiła się krew, przestałam mieć złudzenia, że to tylko przejściowy problem.

Zgłosiłam się do lekarza i zostałam skierowana na oddział w celu przeprowadzenia badań diagnostycznych. Zarówno na podstawie badań makroskopowych, jak i mikroskopowych nie można było postawić pewnej diagnozy. Dostałam zatem podejrzenie wrzodziejącego zapalenia jelita grubego (WZJG), czopki z mesalazyną i polecenie wykonania badań kontrolnych za 3 miesiące. Czasami śmieję się, że moje WZJG miało chyba najlepszy szwajcarski zegarek, bo dokładnie po 3 miesiącach objawy powróciły, tylko z dużym nasileniem. Krwi zaczęło pojawiać się więcej niż kału, do tego stopnia, że w końcu zaczęłam wypróżniać się samą krwią i śluzówką jelita. W międzyczasie trafiłam do szpitala, żeby ponownie zrobić badania, w tym kluczową kolonoskopię. Wynik z histopatologii odbierałam już ze szpitalnego łóżka. Ostatecznie postawiono rozpoznanie WZJG i można było wdrożyć pełne leczenie. Niestety, pomimo upływu miesięcy i stosowania różnych terapii, w tym leczenia biologicznego, mój organizm nie zdrowiał. Poziom albumin, żelaza, hemoglobiny, potasu i wielu innych badań cały czas spadał. Podłączono mi żywienie pozajelitowe, kilkakrotnie przetaczano krew, a walka o zdrowie zamieniła się w walkę



o życie. Wtedy na poważnie zaczęto rozważać wyłonienie ileostomii, która miała odciążać wycieńczony organizm. Początkowo miało to być rozwiązanie tymczasowe, ale pozostawiony kikut jelita grubego stał się tak reaktywny i zapalony, a przede wszystkim tak nieresponsywny na całą gamę leków, że podjęłam decyzję o jego całkowitym usunięciu. Usunięcie końcówki jelita oznaczało brak możliwości wytworzenia zbiornika J-pouch, tak więc miałam pozostać ze stomią do końca życia. To była najlepsza decyzja w moim życiu i chociaż może to brzmieć bohatersko, była wynikiem realnej oceny z pozycji osoby chorej. Chore jelito to niesamowity ból, utrata kontroli nad swoim zdrowiem, izolacja społeczna, ograniczenia rozwoju, pracy i prowadzenia normalnego życia. Stomia w tym przypadku jest rozwiązaniem, które daje możliwości, a nie je odbiera. Dzięki niej dostałam drugą szansę na życie bez cierpienia i ostrych restrykcji.

A kiedy już pogodziłaś się z sytuacją, zaczęłaś spełniać swoje marzenia?

Początkowo nie było mi łatwo. Mój zapał do czerpania z życia pełnymi garściami nie był już tak wielki, jak przed chorobą. Postanowiłam dokładnie przemyśleć, co tak naprawdę sprawiłoby mi radość i co jestem w stanie, z pomocą bliskich, osiągnąć. Oczywiście bez niepotrzebnej gonitwy i szaleństwa. Ze względu na chorobę musiałam wziąć urlop dziekański na ostatnim roku licencjatu. Wróciłam, żeby ukończyć studia i zamknąć ten rozdział. Ponieważ nie byłam zadowolona z poprzednio wybranego kierunku, postanowiłam rozpocząć psychologię, o której zawsze marzyłam. Okazało się to strzałem w dziesiątkę! Obecnie jestem na IV roku studiów magisterskich i nie mogę się już doczekać rozpoczęcia praktyki.

Pandemia nie pokrzyżowała Twoich planów?

Wręcz przeciwnie! Pandemia wybudziła z naprawdę długiej drzemki moje pokłady kreatywności. Zaczęłam naukę gry na ukulele, haftować obrazki i robić biżuterię z koralików. Bardzo mocno zredefiniowałam poczucie sukcesu i spełnienia. Teraz znacznie bardziej cenię sobie możliwość cieszenia się codziennymi przyjemnościami. Jestem wdzięczna mojemu ciału za możliwości, jakie mi daje. Moim marzeniem było wrócić do zdrowia – dzięki stomii udało mi się je spełnić.

Zdarzały Ci się na pewno również gorsze momenty. Jak sobie z nimi radziłaś?

Bezpośrednio po operacji mój stan zaczął stopniowo się polepszać. Z dnia na dzień zdrowiałam zarówno fizycznie, jak i psychicznie. W końcu zaczęłam cieszyć się zwyczajną codziennością poza szpitalnymi murami. Nie potrafię podać konkretnego momentu, kiedy ta tendencja zaczęła się odwracać, a mój nastrój obniżyć, aż do momentu, kiedy sięgnął bardzo mrocznego dna. Zachorowałam na depresję, która wyłączyła mnie z normalnego funkcjonowania na wiele miesięcy. Bardzo długo wydawało mi się, że mój stan już nigdy się nie poprawi i w związku z tym muszę po prostu zacząć przyzwyczajać się do nowej rzeczywistości. Znikałam powoli, wciąż starając się zachować pozory normalnego funkcjonowania. Kiedy zaostrzyły się objawy fizjologiczne i pojawił się pierwszy atak paniki postanowiłam zgłosić się do psychiatry po pomoc. Patrząc z perspektywy czasu wiem, że to było zdecydowanie za późno i powinnam skierować się do specjalisty dużo wcześniej, najlepiej od razu po wyjściu ze szpitala. Od tego czasu miewałam lepsze i gorsze chwile, pół roku temu doświad-

czyłam kolejnego epizodu depresyjnego, ale nie był on tak intensywny, jak pierwszy. Udało mi się znaleźć świetną psychoterapeutkę, z którą wspólnie pracujemy nad tym, żeby zapobiec nawrotom choroby. Terapia niesamowicie podwyższyła jakość mojego życia. Na ten moment mogę śmiało powiedzieć, że nigdy nie byłam ze sobą w większej zgodzie i szczęściu.

Od jakiegoś czasu możemy śledzić na YouTube Twój kanał oraz profile w mediach społecznościowych CUDziewczyna. Czy to Twój pomysł na siebie, czy raczej rodzaj terapii, która pomaga Ci uporać się ze wszystkimi złymi doświadczeniami?

W zasadzie jedno i drugie! Rozpoczęłam projekt CUDziewczyna z chęcią przekucia moich trudnych doświadczeń w coś dobrego i zapełnienia luki informacyjnej w temacie stomijnym. W 2017 roku nie było żadnego kanału na polskim YouTube, który regularnie przekazywałby informacje z perspektywy pacjenta ze stomią. Postanowiłam zatem podzielić się swoim doświadczeniem z innymi. Z drugiej strony, męczyło mnie wielokrotne powtarzanie mojej historii znajomym, którzy nie wiedzieli, co się ze mną działo w tym czasie. Stworzenie platformy na YT było zatem formą utrwalenia mojej historii i nauki opowiadania o swoich doświadczeniach, pomimo oczywistych blokad. Zdecydowanie łatwiej było mi nagrywać, niż opowiadać.

Często choroba zmienia sposób postrzegania świata. Czy w Twoim życiu również nastąpiły jakieś zmiany?

Po operacji wyłonienia stomii i depresji zdecydowanie zwolniłam tempo życia. Przeszłam na wegetarianizm, z jazdy samochodem przerzuciłam się na komunikację

miejską i własne nogi, częściej robię zakupy u lokalnych dostawców. Oprócz tego staram się bardziej doceniać życie „tu i teraz”. Cieszę się moją dobrą kondycją, dopóki trwa.

Nina, zdecydowałaś się na rolę oficjalnego Ambasadora Coloplast, bo chcesz pomagać innym stomikom. Czy pacjenci kontaktują się z Tobą? Czy zapadły Ci w pamięci jakieś szczególne przypadki?

Bardzo zależy mi na tym, żeby młodzi stomicy i ich bliscy nie pozostawali bez merytorycznej wiedzy i troskliwego wsparcia. Utrata sprawności jest niesamowicie trudna sama w sobie, dlatego absolutnie nikt nie powinien przechodzić przez ten okres samotnie. W głowie takiego pacjenta pojawiają się setki pytań i wydaje mi się, że na niektóre z nich mogę znać odpowiedzi albo przynajmniej odpowiednio pokierować do specjalisty. Zachowanie tego doświadczenia i wiedzy tylko dla siebie wydaje mi się zmarnowanym potencjałem. Skoro już je zdobyłam, to warto się nim podzielić tak, żeby służyło innym.

Zawsze robi mi się cieplej na sercu, kiedy oprócz samych pacjentów piszą do mnie ich bliscy: rodzice, partnerzy, rodzeństwo. Zaskoczyło mnie też, ile znajomych dookoła mnie również ma problemy z jelitami. Ich wiadomości utwierdzają mnie w słuszności moich przekonań, co do niesienia pomocy. To tylko tyle i jak się okazuje aż tyle. Miewam gorsze chwile i momenty, w których nie mam siły na tworzenie nowych treści, ale to właśnie ten szeroki odzew ze strony widzów sprawia, że po raz kolejny wstaję, otrzępuję się i siadam do tworzenia materiałów. Jeśli to, co robię może pomóc chociażby jeszcze jednej osobie, to w mojej ocenie warto.



www.koloryzycia.com.pl

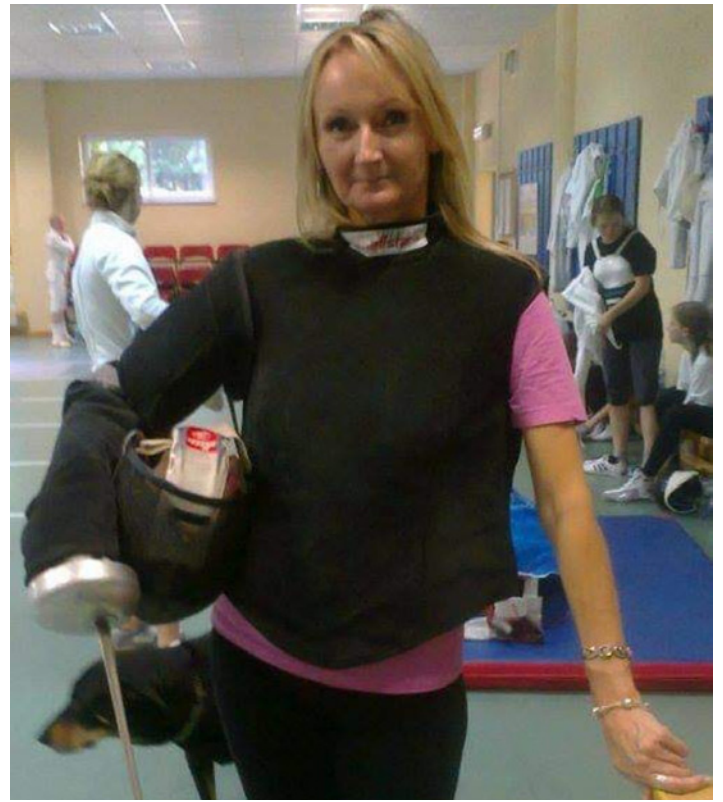
KLIKASZ I CZYTASZ!



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!



CONSUMER CARE. POZNAJMY SIĘ:

Krystyna Sałak

Zacznemy nowy cykl na łamach naszego magazynu. W każdym wydaniu będziemy przedstawiali Wam sylwetki pracowników Consumer Care. Dzięki temu łatwiej będzie Wam zmaterializować głosy, które słyszycie, dzwoniąc na naszą infolinię. Jako pierwsza opowie Wam o sobie **Krystyna Sałak!**

Jestem z wykształcenia pedagogiem. W obszarze moich zainteresowań profesjonalnych jest doradztwo zawodowe i edukacyjne, terapia, mediacja i opieka społeczna. Zdobyte wcześniej doświadczenie wykorzystuję, pracując jako konsultantka telefoniczna w firmie Coloplast. Być może z

częścią z Was miałam już okazję rozmawiać, wielu z Was na pewno poznam w przyszłości!

Oczywiście poza pracą zawodową mam też pasje. Jedną z nich jest szermierka, która wpłynęła na kształt całego mojego życia. Moja przygoda z tą dyscypliną zaczęła się w

Stowarzyszenie Akademia Szermierki



1980 roku, w szóstej klasie szkoły podstawowej. Na zajęciach WF-u odwiedziła nas trenerka, Krystyna Urbańska (Olimpijka z Monachium) i zachęciła do przyjsia na trening do pobliskiego klubu sportowego Hutty Baildon w Katowicach. Nie byłam do końca przekonana, czy to dyscyplina sportu odpowiednia dla mnie. Szczególnie, że w owym czasie chodziłam już na treningi gimnasty-

ki akrobatycznej, a dokładniej na zajęcia cyrkowe. Tak, tak, cyrkowe! Ah moi biedni rodzice byli tym przerażeni, drżeli o moją przyszłość i snuli smutne wizje życia swojej ukochanej córki w wozie cyrkowym. A ja po prostu tak bardzo kochałam wtedy te wszystkie szpagaty, salta i mostki... Łączenie obu treningów było trudne i pewnego dnia dostałam ultimatum od pani trener. Musiałam wybrać jedną dyscyplinę i wybrałam – oczywiście szermierkę. W szermierce urzekła mnie walka, taktyczne rozwiązania, błyskawiczne podejmowanie decyzji, wola zwycięstwa i chyba też cudowne grono koleżanek i kolegów, najpierw klubowych, a później kadry narodowej. Dzięki tysiącom godzin treningów wykształciłam w sobie cechy pożądane nie tylko w sporcie. Z tych doświadczeń czerpię siłę do dziś. Myślę, że wiele cech, które w sobie samej cenię, pomógł mi utrwalić właśnie sport, np. siłę walki, umiejętność współpracy czy bycie fair wobec innych.

A czym zajmuję się w firmie Coloplast i czy lubię tę pracę? Moja praca polega na rozmowach telefonicznych i konsultacjach z pacjentami, którzy dzielą się ze mną swoją radością, ale też i smutkami. Te rozmowy są dla mnie ważne i bardzo je lubię. Zaczynając prace każdego dnia, czekam z niecierpliwością na możliwość komunikacji z ludźmi z całej Polski. Cieszę się podwójnie, kiedy mogę w jakikolwiek sposób pomóc innym. To daje mi ogromną satysfakcję. Każda rozmowa łąduje moje akumulatory. Jestem osobą pełną optymizmu, cierpliwą i empatyczną, pomimo bagażu własnych doświadczeń. Wiem, że życie jest cudowne! Prywatnie jestem mamą Piotra (32 lata) i Magdaleny (29 lat) i córką ukochanego taty Tadeusza (lat 92), od którego nieustannie uczę się pokory do życia!

Program Coloplast Care to roczne, bezpłatne wsparcie dla pacjentów po operacji wyłonienia stomii.

W ramach programu otrzymujesz m.in. bezpłatny dostęp do Konsultantów z Telefonicznego Centrum Pacjenta, wsparcie dedykowanego opiekuna, edukację nt. zmieniających się kształtów ciała wokół stomii czy darmowe próbki edukacyjne, tak abyś miał/a indywidualnie dobrane dla Ciebie rozwiązania.

Nowość – Newslettery w Programie Coloplast Care

Warto dodawać również adres email w formularzu zgłoszeniowym, aby otrzymywać dedykowane wsparcie w postaci newsletterów zawierających porady przydatne w kolejnych miesiącach życia ze stomią.

Teraz w ramach programu Coloplast Care otrzymasz 4 newslettery zawierające najważniejsze informacje o: refundacji, diecie stomika, aktywności i powrocie do sprawności fizycznej.

Wejź na stronę <https://www.coloplast.pl/care/> i zapisz się już dziś!

Powrót do pracy

MOŻE DZIAŁAĆ TERAPEUTYCZNIE

Życie po operacji oznacza zwykle ograniczenie aktywności zawodowej, ale dla wielu osób może stać się pozytywnym impulsem do zmian i szukania nowych możliwości. Psychoonkolog **Ilona Stankiewicz** radzi, jak bezpiecznie wrócić do pracy po wyłonieniu stomii i jak odnaleźć się na nowo wśród współpracowników.



Ilona Stankiewicz,

psycholog, psychoonkolog w Klinice Hematologii i Klinice Onkologii UCK WUM.
Wśród jej pacjentów są m.in. osoby ze stomią.

Spędzamy w pracy średnio połowę swojego aktywnego życia! Na ile praca może pomóc wrócić do normalności?

Praca może mieć działanie terapeutyczne dla pacjentów po operacji, ale także dla pacjentów będących w trakcie aktywnego leczenia. Oczywiście, mówimy o sytuacji, kiedy pacjent czuje się dobrze i chce być aktywny. Czasem stan fizyczny wymusza zawieszenie aktywności zawodowej. Dobrym rozwiązaniem jest praca zdalna, która nie musi angażować pracownika w pełnym wymiarze godzin, choć nie zawsze jest to możliwe. Warto też wspomnieć, że często to właśnie aktywność zawodowa staje się motorem napędowym do dalszego leczenia. Pacjent przekierowuje swoją uwagę na inne tematy niż choroba. Bywa też tak, że trudne doświadczenia całkowicie przewartościowują życie. Dla wielu pacjentów choroba jest znakiem „stop”, wyzwoleniem z tzw. kajdan i pretekstem do zawodowego rozkwitu. Czasem pacjenci podkreślają, że wcześniej nie zdawali sobie sprawy, że pracowali zbyt intensywnie lub poświęcali się pracy, której tak naprawdę nie lubili. Niektórzy ograniczają swoje obowiązki, a inni zaczynają dostrzegać nowe obszary, w których mogą się wykazać. Dla innych, jeśli lubili swoją pracę, takie zmiany mogą oznaczać bardzo trudny proces.

Jakie uczucia mogą towarzyszyć pacjentowi powracającemu do pracy?

Najczęściej występuje cały wachlarz uczuć. Od radości z powrotu i nadziei na normalne życie, po lęk przed tym, czy sobie poradzi. Może to być również obawa, jak przyjmą go współpracownicy. Pacjenci muszą też zmierzyć się z pew-

nego rodzaju poczuciem straty dawnego obrazu siebie, zwłaszcza, jeśli sami jeszcze nie zaakceptowali swojego ciała po operacji. Największy problem z adaptacją będą mieli ci, którzy już wcześniej borykali się z niskim poczuciem własnej wartości i brakiem akceptacji. Wyłonienie stomii wpływa na bardzo różne sfery – na fizyczność, intymność, seksualność, poczucie atrakcyjności. I jednocześnie silnie łączy się z czynnikami psychologicznymi. Na wielu polach jest to spora zmiana i czasem trzeba wykonać mnóstwo pracy, aby zacząć dobrze funkcjonować. Niezbędne w tym jest wsparcie społeczne.

Czego najbardziej boją się pacjenci?

Obawiają się upokarzających sytuacji związanych z tym, że współpracownicy poczują od nich nieprzyjemny zapach lub że zabrudzi się ubranie. Dlatego bardzo ważne jest wzmacnianie pacjenta we wczesnych fazach choroby. Niezastąpione jest wsparcie zespołu terapeutycznego i lekarskiego. Bardzo dużą rolę odgrywają pielęgniarki stomijni, którzy edukują pacjentów, w jaki sposób pielęgnować stomię, dobrać odpowiedni sprzęt i jak reagować w nieprzewidzianych sytuacjach. Im więcej konkretnych instrukcji pacjent będzie w stanie przeciwżyć, tym większe będzie jego poczucie bezpieczeństwa.

Czy pacjent zawsze powinien informować swoich współpracowników i przełożonych o stomii?

Relacje w miejscach pracy są różne. Decyzja o tym, czy i kogo informować o swojej chorobie, należy wyłącznie do pacjenta. Jeśli wcześniej nie ukrywał przed współpracow-

nikami, że wybiera się na operację, może sam będzie chciał powiedzieć, że ma już ją za sobą. Ale ma też pełne prawo zachować tę informację dla siebie, jeśli np. bardzo stara się chronić swoją prywatność. Może też czuć obawę, że zostanie odrzucony czy niezrozumiany albo może zwyczajnie nie czuć potrzeby, aby dzielić się informacją o chorobie z dużą liczbą osób. Ma prawo postawić granice. A jeśli nie jest przekonany, co będzie dla niego w tej sytuacji najlepsze, pomocna w podjęciu decyzji może okazać się rozmowa z psychoonkologiem.

Jeśli pacjent podjął decyzję, że chce podzielić się tą informacją, to jak ją przekazać?

Trzeba pamiętać o tym, że współpracownicy mogą mieć własne przekonania na temat danej choroby. A te przekonania mogą generować w nich lęk przed tym, jak się zachować i co powiedzieć osobie chorej. Poza tym nie wszyscy wiedzą, czym jest stomia lub ich świadomość w tym zakresie jest niska. Wówczas może dojść do czegoś w rodzaju samospelniającej się przepowiedni. Tzn. pacjent zaczyna myśleć, że ludzie się od niego odsuwają, ponieważ ma stomię. Tymczasem zwykle odsuwają się dlatego, że nie wiedzą, jak mają się zachować i co powiedzieć, a nie z powodu samego faktu stomii. Jeśli chory nie ma siły, aby każdemu po kolei opowiadać o tym, co się u niego dzieje, dobrym pomysłem jest wybranie jednej osoby, do której ma zaufanie. W tej roli sprawdzi się także szef. Może ograniczyć się do przekazywania danych informacji lub pełnić rolę mediatora. Kogoś kto ucina plotki i domysły pojawiające się wraz z przedłużającym się zwolnieniem czy pobytem w szpitalu.

Czasem osobom, które wracają do pracy po dłuższym zwolnieniu wydaje się, że znaleźli się w centrum uwagi.

Ważne jest, by osoba chora miała świadomość, że tej drugiej stronie też nie jest łatwo. Nikt nas w szkole nie uczy,

jak powinno wspierać się osoby chore. W takiej sytuacji postępujemy w dużej mierze intuicyjnie. Jeśli denerwuje nas pocieszenie, powiedzmy, jak się z tym czujemy. Nieumiejętne próby pocieszenia na siłę budują mur. Bądźmy też otwarci na propozycje wsparcia. Jeśli ktoś pyta nas, co może dla nas zrobić, odpowiedzmy konkretnie, czego oczekujemy, np. rozmowy, wyjścia do kina czy pomocy w zrobieniu zakupów. Nasi koledzy z pracy mogą po prostu nie wiedzieć, jak nas wspierać. Jeśli oferują pomoc, dajmy im szansę, aby mogli się wykazać. Możemy oczywiście nie wiedzieć w danym momencie, czego potrzebujemy i to też jest w porządku.

A w jaki sposób rozpocząć rozmowę z szefem, np. jeśli nasza obecna sytuacja zdrowotna nie pozwala na wykonywanie wcześniejszych obowiązków?

Sprawdzi się szczerść, połączona z konkretnymi argumentami. Możemy poprosić o inny zakres obowiązków albo zmniejszenie zakresu dotychczasowych. Nie zastanawiamy się nad tym, jak zareaguje nasz przełożony. Często pacjenci boją się takich rozmów z powodu obaw przed utratą etatu czy gorszym traktowaniem przez przełożonego. Może być to szczególnie trudne dla osób, które mają niskie poczucie własnej wartości i u osób, które są np. jedynym żywicielem rodziny. Pacjent powinien postawić siebie na pierwszym miejscu i w trakcie szczerzej rozmowy przekazać konkretne powody, dla których prosi o zmiany w zakresie obowiązków. W okresie dochodzenia do siebie najważniejszy jest dobrostan pacjenta, a nie szefa czy współpracowników. A jeśli stwierdzimy, że konieczne będzie dla nas inne zajęcie, polecam rozmowę z doradcą zawodowym. Ważne jest też korzystanie ze wsparcia stowarzyszeń czy fundacji stomijnych, które często jest bezpłatne. Psychoonkolog może pomóc w poukładaniu emocji. Zachęcam, aby korzystać z tego rodzaju wsparcia.



Magdalena Rumińska, ambasador Coloplast radzi

Nie ukrywam, że kocham swoją pracę i miejsce w którym pracuję. Przez lata pracy wytworzyła się między nami – współpracownikami silna więź. Dlatego nie jest tajemnicą, że po operacji taki pracocholik jak ja nie mógł się wręcz doczekać powrotu do pracy. Ale nie każdy ma takie szczęście, by znaleźć miejsce, w którym czuje się wręcz jak w domu.

Najważniejsze byś czuł/czuła się komfortowo z powrotem do życia zawodowego. Warto też poinformować współpracowników m.in. o tym, że możesz wydawać dźwięki, nad którymi nie masz kontroli. Nie przeciążaj się na samym początku i stopniowo wracaj do swoich obowiązków sprzed operacji.

Magdalena Rumińska



Auc, mój kręgosłup!

JAK PRACOWAĆ W OGRÓDKU BEZ BÓLU

Zanim zaczniemy pracę w ogrodzie, najpierw musimy przygotować mięśnie na czekający je wysiłek. Dzięki rozgrzewce unikniemy urazów i łatwiej nam będzie przyjąć prawidłową pozycję do pracy.



Monika Kośla,
fizjoterapeutka, Specjalista
ds. Produktów Coloplast

Dobrą rozgrzewką będzie np. trucht w miejscu, kilka wyrzutów ramion, skrętów tułowia i wymachów nogami. Dzięki tym ćwiczeniom łagodnie rozruszamy mięśnie różnych partii ciała oraz rozgrzejemy je przed planowanym wysiłkiem.

NAJWAŻNIEJSZE PODCZAS PRACY JEST PRZYJĘCIE ODPOWIEDNIEJ POZYCJI

Przy pieleniu najzdrowsza będzie praca na klęczkach. Pod kolana najlepiej podłożyć karimatę lub złożony koc. Starajmy się mieć wyprostowane plecy. Co mniej więcej pół godziny wstańmy, przeciągnijmy się lub przysiadźmy na piętach i wyciągnijmy ręce w górę, mocno prostując plecy. O wygodzie pracy powinniśmy pamiętać już podczas

planowania naszych prac w ogrodzie i zakładania grządek. Podzielmy je tak, żeby były łatwo dostępne – żebyśmy podczas pracy nie musieli wyciągać daleko rąk.

Podczas kopania lub grabienia starajmy się mieć proste plecy. Będzie nam łatwiej, jeśli narzędzie będzie dobrze do naszego wzrostu. Równie ważne jest, żeby prace wykonywać w linii ciała, tzn. na wprost siebie. Nie skracajmy się na boki, ale odwróćmy się w kierunku miejsca, w którym wykonujemy pracę.

Zbierając owoce niżej rosnące najlepiej uklękniemy – tu obowiązują zasady, jak podczas pracy przy grządkach. Nie schylamy się i nie siadamy na stołku. Natomiast zbierając owoce wyżej rosnące, wykorzystajmy drabinę lub schodki. Bardzo ważne jest to, żeby nie musieć wyciągać rąk nad głowę ani daleko przed siebie.

Pracując w ogrodzie musimy podnosić i przenosić różne ciężary – to również wielkie wyzwanie dla naszego kręgosłupa.

Jak prawidłowo podnosić ciężary, np. skrzynkę z owocami? Należy rozstawić stopy po bokach skrzynki, ugiąć nogi w kolanach i zrobić przysiad, wypychając pośladki w tył i trzymając plecy proste. Skrzynkę chwycić obie-

ma rękoma i przyciągnąć blisko ciała. Dzięki temu kręgosłup zostanie odciążony. Jeśli mamy do przeniesienia np. pojedynczą skrzynkę, nieśmy ją na wysokości brzucha i piersi. Nie przenośmy ciężarów na wysokości kolan i przy wygiętych plecach.

PRZYKŁADY:

ROZCIĄgniĘCIE SZYI – stań w lekkim rozkroku, opuść głowę i zbliż brodę do mostka, podnieś głowę i spójrz w lewo, zatrzymaj się, spójrz w prawo, zatrzymaj, opuść głowę i wolno narysuj głową 3 wielkie koła w jedną stronę, potem 3 w drugą.

PRZEPROST – ta sama pozycja: oprzyj ręce na odcinku lędźwiowym (tuż nad pośladkami), lekko odchyl plecy i głowę w tył jednocześnie ściągając łopatki.

ROZCIĄgniĘCIE ŁYDEK – stań przodem przy drzewie, oprzyj się o nie rękoma, wysuń prawą nogę w tył i staraj się docisnąć prawą piętę do ziemi. Przytrzymaj kilkanaście sekund i zmień nogę.

ROZCIĄgniĘCIE UD – w tej samej pozycji co poprzednio: ugnij prawą nogę w kolanie i przyciągnij prawą dłoń piętę do pośladka. Przytrzymaj kilkanaście sekund i zmień nogę.

Jeśli tylko możemy, unikajmy noszenia – jak najczęściej korzystajmy z taczek lub innego pojemnika na kółkach, pamiętając aby nie zginać pleców, ale ugiąć nogi. Po skończonej pracy warto poświęcić chwilę na rozciągnięcie mięśni. Kilka prostych ćwiczeń sprawi, że następnego dnia nie będą nas one bolały.

PAMIĘTAJ:

- często zmieniaj pozycję, w jakiej pracujesz,
- jeśli masz dużo pracy, podziel ją tak, żeby na zmianę wykonywać różne czynności,
- nie noś, jeśli nie musisz,
- przenoszony ciężar podziel na mniejsze części,
- nie schylaj się, wyginając plecy – za to uginaj nogi,
- unikaj pracy z rękami wyciągniętymi nad głowę – stań na czymś stabilnym, co zapewni odpowiednią wysokość.

Jesteś po operacji wyłonienia stomii?

Chcesz wrócić do sprawności fizycznej, ale nie wiesz od czego zacząć?

Spieszmy Ci z pomocą. Wejdź na stronę [Poradniki Stomika \(coloplast.pl\)](http://PoradnikiStomika(coloplast.pl)) i zamów bezpłatny **Poradnik Fizjoterapeutyczny dla stomików**.

Zawiera on szereg praktycznych wskazówek przeznaczonych dla pacjenta w każdym wieku, u którego planowana jest operacja wyłonienia stomii lub jej zamknięcia oraz dla osób, które żyją ze stomią. To z niego dowiesz się, jak postępować na każdym etapie: przed operacją, w okresie szpitalnym, po powrocie ze szpitala oraz w czasie powrotu do formy sprzed operacji. Przeczytasz również o aktywnościach polecanych stomikom oraz zaleceniach przepuklinowych. To co najważniejsze zebraliśmy dla Was w jednym poradniku przygotowanym przez zespół fizjoterapeutów pod patronatem p. **Natalii Sychalskiej** - magistra fizjoterapii pracującej na co dzień z pacjentem onkologicznym w Gdyńskim Centrum Onkologii.

**Fizjoterapeutyczny
poradnik dla stomików**



Nie zwlekaj i już dziś zamów bezpłatnie swój egzemplarz!

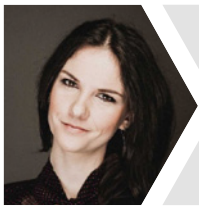
<https://www.coloplast.pl/opieka-stomijna/osoby-ze-stomia/poradniki-stomika/>



Nieźłe jaja!

TO, CZEGO O JAJKACH NIE WIECIE

Dla wielu z nas pandemia jest okresem nieuniknionych zmian w życiu. Weryfikujemy ważne dla nas relacje z bliskimi, dokonujemy przeglądu wartości, zaczynamy doceniać to, co kiedyś nie miało znaczenia. Niektórzy zdecydowali się nawet dość diametralnie zmienić swoją codzienność i porzucić miasto na rzecz wsi. I tu odkrywają rzeczy, o których mieszczuchom się nie śniło!



Katarzyna Śmietana,
Koordynator Dostaw Sprzętu
Stomijnego, Sklep Coloplast
w Katowicach

Na wsi łatwo odkryć zalety życia w zgodzie z naturą i rozwinąć nowe hobby, np. hodowlę drobiu! Wiejskie podwórka najczęściej zamieszkują kury, kaczki i gęsi, ale spotkać tam można także indyki czy przepiórki. To, ile radości, nowych umiejętności i sensu daje opieka nad pierzastymi zwierzętami, wiedzą najlepiej ich właściciele. Jaja pozyskiwane dzięki tym ptakom to prawdziwe prozdrowotne bomby.

CO POWODUJE, ŻE JAJA MAJĄ SUPERMOCE?

Składniki bioaktywne jajek nazywane są nutraceutykami. Niezależnie od gatunku zawierają je wszystkie jajka, choć oczywiście w różnych ilościach:

- **witaminy** – znajdziemy tu właściwie wszystkie witaminy poza witaminą C. Najwięcej jest witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli A, D, E, K oraz witamin z grupy B. Ich działanie jest wszechstronne – ale najważniejsza jest ich funkcja antyoksydacyjna i wspierająca metabolizm.
- **związki mineralne** – łatwo przyswajalne i ważne dla organizmu: żelazo, selen, cynk, fosfor. W niektórych krajach wapń zawarty w skorupie jaj po specjalnej obróbce staje się składnikiem preparatów podawanym np. kobietom w ciąży i osobom cierpiącym na osteoporozę!

- **kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6** – wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i krążenia. Mają działanie przeciwzapalne.
- **lecytyna i cholina** – fosfolipidy nierozdzielnie związane ze sprawnie działającą pamięcią i umiejętnością uczenia się. Cholina działa także ochronnie na wątrobę.
- **aminokwasy** – tryptofan, treonina, izoleucyna, leucyna, lizyna, metionina i cysteina – niezbędne do odpowiedniej syntezy białek oraz wchłanianie się substancji odżywczych.
- **ksantofile (luteina, zeaksantyna)** – to barwniki, które są naturalnymi antyoksydantami, chronią także wzrok przed wolnymi rodnikami – obniżają ryzyko degeneracji plamki żółtej odpowiedzialnej za prawidłowe widzenie, jak i wystąpienia zaćmy. Jajeczna luteina przyswajana jest 3-krotnie lepiej niż z innych źródeł! Co ciekawe, kolor żółtka może być bardziej intensywny, jeśli w paszy drobiu znajdzie się np. nagietek.

Co zrobić, aby nasz organizm przyswoił jak najwięcej prozdrowotnych składników jajek?

Pamiętajmy o odpowiedniej obróbce termicznej – optymalny czas gotowania kurzego jaja nie powinien przekraczać 4 minut. Lekkostrawna będzie jajecznicą przygotowana na parze. Jajko na miękko zachowa najwięcej składników aktywnych!

CZYM RÓŻNIĄ SIĘ NAJCZĘŚCIEJ SPOŻYWANE PRZEZ NAS JAJA?

Oczywiście najbardziej w oczy rzucają się różnice dotyczące wielkości i kolorystyki jaja, aczkolwiek ważniejsze są różnice w ich wartościach odżywczych i kaloryczności. Wszystkie jajka mają podobny skład podstawowych elementów: białko (58%), żółtko (30%), skorupka (11%) i błony podskorupkowe (1%). Około 70% masy jaja to woda.

	PRZEPIÓRKA	KURA	KACZKA	INDYK	GĘŚ
Waga jednego jaja (g)	10-12	50-70	60-80	70-90	130-150
Kalorie	15	70	130	170	260
Zawartość tłuszczu (g)	1	5	10	12	19
Zawartość białka (g)	1	6	9	14	20
Cechy szczególne	niskokaloryczne, z największą zawartością wapnia	najbardziej wszechstronne zastosowanie, ogólnodostępne	najwyższa zawartość tłuszczów w żółtku ok. 36%	najrzadsze (jedna indyczka znosi max. 100/rok)	bogaty intensywny smak. Jednym jajkiem mogą najeść się dwie osoby!

CO OZNACZAJĄ TAJEMNICZE NUMERKI NADRUKOWANE NA SKORUPCE JAJKA?

Jeśli ważne jest dla Ciebie to, jak wygląda codzienne życie kur, których jajka kupujesz, to warto, abyś wiedział, co oznacza kod nadrukowany na skorupkach. Poniżej znajdziesz wskazówki i odkryjesz pochodzenie jajka.

SPOSÓB CHOWU

0 = chów ekologiczny to tzw. „szczęśliwe kury” żywiące się naturalną paszą bez sztucznych dodatków

1 = wolny wybieg – kury także żyją swobodnie, zamykane są w kurnikach na noc. Ich pożywienie nie jest tak ściśle kontrolowane jak w przypadku „0”

X - PL - AA BB CC DD

2 = chów ściółkowy – kury żyją w halach na specjalnym, ściółkowym podłożu. Mogą być karmione paszą zapewniającą największą produktywność

3 = chów klatkowy – kury spędzają życie w małych klatkach, bez dostępu do świeżego powietrza i słońca, karmione są paszą zapewniającą największą produktywność

PL – oznaczenie kraju pochodzenia
AA – kod województwa
BB – kod powiatu
CC – kod działalności farmy
DD – kod hodowcy

Jajeczna rozmiarówka u kur:
S – (małe) 53 g
M – (średnie) – do 63 g
L – (duże) do 73 g
XL – (bardzo duże) powyżej 73 g

JAJA A DIETA (NIE TYLKO) STOMIKA

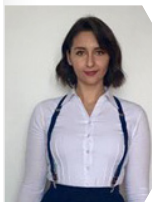
Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecana liczba spożywanych dziennie jaj kurzych to 1-2 dziennie. Statystyczny Polak zjada średnio 150 jajek rocznie. Rekordzistami są w tej kwestii Japończycy i Izraelczycy, którzy konsumują ich rocznie nawet 350-400! Oczywiście, każdy z nas jest inny. Wszystko zależy bowiem od wieku, stylu życia jaki prowadzimy, ewentualnych obciążeń zdrowotnych (zwłaszcza choroby układu krążenia, schorzenia wątroby) i poziomu naszej aktywności fizycznej.

Spożycie jaj związane jest z podażą cholesterolu, którego poziom, jak wiemy, powinien być kontrolowany. Cholesterol ma bowiem spory wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego (zwłaszcza jego frakcja LDL – tzw. „zły” cholesterol). Średnia zawartość cholesterolu w kurzym żółtku to ok. 215 mg. Są jednak rasy kur – takie jak nasza krajowa zielononóżka kuropatwiana, gdzie poziom ten obniżony jest nawet o 30%! Jest to szczególnie ważne u

pacjentów, którzy cierpią z powodu dyslipidemii, czyli zaburzeń metabolizmu lipidów, ale także dla osób z owrzodzeniami w obrębie układu pokarmowego.

Jak sprawdzić, czy jajko, które planujesz spożyć jest świeże?

To bardzo proste! Wystarczy, że wrzucisz jajko do pojemnika z wodą. Jeśli jajko jest niedawno zniesione, pozostanie poziomo na dnie. Jeśli troszkę już leży – zacznie lekko układać się w kierunku pionowym. Gdy widzisz, że jajko „stało” pionowo, oznacza to, że ma ok. 3 tygodni i jeszcze nadaje się do spożycia. Jeśli jednak wypląnęło na powierzchnię, dla swojego bezpieczeństwa – nie jedz go. Test wykorzystuje obecność w jajku powietrza – jest go tam więcej wraz z upływającym czasem – trafia tam przez mikropory obecne w skorupce jaja.



Dagmara Jaszczuk,
Młodszy Specjalista
ds. obsługi zamówień



Z włosiem i pod włos

– DOMOWE SPOSOBY NA BUJNĄ CZUPRYNĘ!

Każdy z nas dba o to, by jego fryzura i włosy prezentowały się jak najlepiej. Jednak nie zawsze udaje się nam uzyskać pożądane efekty. Co w takim razie ma największy wpływ na wygląd naszych włosów? Jak zadbać o nie w prawidłowy sposób? I jakie są najlepsze naturalne sposoby na ich pielęgnację?

1. CO WPŁYWA DOBRZE, A CO ŹLE NA NASZE WŁOSY?

Ktoś bardzo mądry kiedyś powiedział: „jesteś tym, co jesz” i dotyczy to również naszych włosów! Na ich stan bardzo duży wpływ ma zdrowa, dobrze zbilansowana dieta i właściwy dobór witamin. Słyszeliście o tzw. „odżywianiu włosów od środka”? W tym, co jemy jest wiele witamin, które pozytywnie wpływają na kondycję i wzrost włosów.

Komponując codzienny jadłospis, pamiętaj aby nie zabrakło w nim takich witamin:

- ***A** znajdziemy ją między innymi w żółtych owocach, marchwi, papryce, pomidorach i brokułach.
- ***E** występuje w marchwi, ale także w zielonych warzywach, takich jak brukselka czy kapusta, wszelkiego rodzaju orzechach i migdałach.
- ***B** występuje w warzywach strączkowych i zielonych wa-

rzywach, między innymi: brokułach, sałacie, kapuście i szparagach.

***C** obfitują w nią owoce cytrusowe, kiwi, porzeczka, a także cebula.

***D** powstaje w trakcie ekspozycji skóry na słońce.

Dodatkowo pozytywnie będą wpływać na włosy takie produkty jak jajka, wątróbka, pieczywo razowe, kasze, nabiał. Dzięki dobrze zbilansowanej diecie obfitującej w witaminy i składniki mineralne nasze włosy staną się mocniejsze i zyskają piękny połysk. Niestety monotony sposób odżywiania i jadłospis ubogi w produkty, takie jak warzywa, owoce, nasiona, orzechy, strączki czy ryby może przynieść przykre konsekwencje dla włosów. Cierpi na tym ich wygląd, stają się matowe i łamliwe. Niedobór składników odżywczych ma zły wpływ na nowe włoski, które przestają rosnać, stają się osłabione i już w pierwszej fazie wzrostu mogą wypadać.

Negatywny wpływ na kondycję włosów może mieć również nadmiar cukru, soli, kawy, mocnej herbaty, alkoholu i oczywiście palenie papierosów. Zarówno naszemu zdrowiu, jak i czuprynie nie służy żywność wysoko przetworzona.

2. JAK PRAWIDŁOWO ZADBAĆ O WŁOSY?

Drugim ważnym elementem jest właściwa pielęgnacja włosów i skóry głowy. Zwłaszcza teraz, po zimie, prawidłowa pielęgnacja jest kluczem do ich wzmocnienia.

Przed wybraniem odpowiedniej kuracji, weź pod uwagę następujące kwestie:

1. Zastanów się, czy Twoje włosy są suche, suche i zniszczone, czy normalne.
2. Określ ich grubość i gęstość. Są grube czy cienkie? Gęste czy rzadkie?
3. Ustal rodzaj skrętu włosów – proste, falowane czy kręcone?
4. Zdefiniuj przyczynę. Zastanów się, co może być powodem złego stanu Twoich włosów i co Ci się w nich nie podoba. Może są zniszczone zabiegami chemicznymi lub innymi czynnikami? Cały czas się elektryzują? Chcesz je zapuścić, a bez przerwy wykruszają się końcówki? Pomyśl też o tym, jaki efekt na Twoich włosach ma przynieść właściwa ich pielęgnacja.
5. Sprawdź, czy skóra głowy nie ma objawów mogących świadczyć o konkretnym problemie. Masz łupież? Przetłuszczające się włosy? To nie są problemy dotyczące włosów, ale bardziej samej skóry głowy. Skóra na głowie, podobnie jak na pozostałej części ciała, może być sucha, tłusta lub normalna. Dodatkowo może być wrażliwa. Dlatego to tak ważne, żeby zwrócić na nią uwagę, gdy dobieramy odpowiednią pielęgnację.

3. JAKIE SĄ NATURALNE SPOSOBY NA PIELĘGNACJĘ WŁOSÓW?

Domowe sposoby pielęgnacji mogą okazać się lepsze niż przeznaczone do tego produkty. Znały je już nasze babcie. Na każdy problem z włosami, można znaleźć co najmniej kilka domowych receptur. Zaletą tych metod jest dowolność doboru składników, ich dostępność, niska cena i skuteczność potwierdzona tradycją.

MOŻEMY KORZYSTAĆ Z RÓŻNYCH TECHNIK:

***Olejowanie włosów** – pielęgnacja olejami wbrew pozorom nie jest kosztowna. Zapewne większość osób posiada w domu oliwę z oliwek lub olej lniany, które z powodzeniem można zastosować w codziennej pielęgnacji. Wystarczy rozetrzeć w dłoniach i delikatnie masować skórę głowy okrężnymi ruchami. Zaletą oleju jest duża zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych,

witamin, przeciwutleniaczy i związków mineralnych wzmacniających włosy oraz cebulki. Nadają się do każdego typu skóry (szczególnie suchej i normlanej). Łagodzą, nawilżają, odżywiają oraz pomagają zwalczać problemy skórne. Ponadto nie podrażniają i nie uczulają.

***Płukanki** – płukanka to połączenie wody i składników aktywnych w różnych proporcjach. Mieszanka, do której można wykorzystać dary natury, służy do opłukania włosów po ich umyciu. Przywraca właściwe pH skóry i dobrze działa na kondycję włosa od nasady po końcówki. Do wykonania takich mieszanek często wykorzystuje się ziołowe herbaty, ocet, cytrynę, miód lub nawet przyprawy. Przykład jednej z nich to płukanka z cynamonem. Sprawdza się świetnie u osób, którym zależy na nadaniu włosom objętości, nabtyszczeniu i ich ujarzmieniu. Zalej 1 łyżeczkę cynamonu 2 szklankami wody i polewaj po kolei pasma włosów.

***Wcierki** – to najczęściej płynna mieszanka, którą można wykonać samemu z ziół lub nawet warzyw. Wciera się ją w skórę głowy, wykonując delikatny masaż. To produkt, który wzmacnia cebulki włosów i pobudza ich wzrost, dostarczając składników odżywczych. Normalizuje pracę gruczołów łojowych i zapobiega zbyt szybkiemu przetłuszczaniu się skóry głowy. Przykładem jest wciera ze skrzypu i pokrzywy. Aby ją zrobić, należy jedną czubatą łyżeczkę skrzypu i jedną czubatą łyżkę pokrzywy zalać szklanką gorącej wody i zaparzyć. Po wystudzeniu i odcedzeniu wciera jest gotowa! Stosujemy ją 1-2 razy dziennie, a świeży napar przygotowujemy co 3 dni.

***Peeling skóry głowy** – dokładnie oczyszcza z zabrudzeń i resztek kosmetyków, usuwa martwy naskórek, poprawia mikrokrążenie krwi w skórze głowy, dotlenia cebulki włosów, przyspiesza wzrost włosów, ułatwia przyswajanie składników aktywnych. Najłatwiejszym do wykonania jest peeling z fusów czarnej kawy. Wmasowujemy fusy w skórę głowy okrężnymi ruchami, następnie spłukujemy resztki wodą.

***Naturalne maseczki** – poprawiają kondycję włosów, nawilżają je i regenerują. Wnikają w strukturę włosów i cebulek włosowych, dzięki czemu działają na nie także od wewnątrz, intensywnie odżywiają i pielęgnują włosy. Przykładem jest maseczka do włosów wymagających regeneracji. Składnikami są 2 jajka, 2 łyżki oliwy z oliwek i sok z połówki cytryny. Wszystko należy dokładnie ze sobą wymieszać, a następnie nanieść dokładnie na rozczesane włosy. Kolejnym krokiem jest nałożenie folii spożywczej lub też zwykłej bawełnianej czapki. Mixture pozostawić na włosach na ok. 30 minut.

Wymienione powyżej przykłady to tylko mała część sposobów na naturalną pielęgnację włosów. Jest mnóstwo pomysłów na wykonanie naturalnych produktów, które z pewnością bardzo pozytywnie wpłyną na zdrowy wygląd włosów. Kreatywność w tworzeniu nowych domowych produktów jest nieograniczona!

Punkty konsultacyjne i poradnie

DOLNOŚLĄSKIE

- **59-700 Bolesławiec**
ul. Jeleniogórska 4
Zespół Opieki Zdrowotnej
w Bolesławcu
- **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. Dyrekcyjna 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
- **87-100 Toruń**
ul. Mickiewicza 55
Kujawsko-Pomorskie Centrum
Urologii
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

ŁÓDZKIE

- **90-531 Łódź**
ul. Wólczańska 191/195
Poradnia Proktologiczna
i Stomijna
Tel. 42 636 76 11 wew. 213
- **90-529 Łódź**
ul. Żeromskiego 113
Poradnia stomijna
Tel. 42 639-30-36
- **90-530 Łódź**
ul. Paderewskiego 4
Poradnia Stomijna
Tel. 42 689 52 00,
42 689 56 23,
42 689 56 24

MAŁOPOLSKIE

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

MAZOWIECKIE

- **06-120 Póttusk**
ul. Kwiatkowskiego 19
Sklep Medyczny All Reh
- **26-600 Radom**
ul. Lekarska 4
Zespół Poradni Specjalistycznych
Tel. 48 361 54 88
- **26-600 Radom**
ul. Chłodna 26
Chłodnamed
Tel. 609 114 136

• 00-845 Warszawa

ul. Łucka 18
Sklep medyczny ANT
Tel. 602 236 577

• 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. Raclawicka 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

- **40-602 Katowice**
ul. Kolejowa 57
Sklep medyczny Akson
- **40-645 Katowice**
ul. Radockiego 261
Centrum Diagnostyki i Rozwoju
„Giganci z Manhattanu”
- **44-100 Gliwice**
ul. Bytomska 3
Adar-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. Artwinińskiego 24
Punkt Konsultacyjno-Edukacyjny
Tel. 41 695 120 451

WARMIŃSKO-POMORSKIE

- 10-124 Olsztyn
ul. Grunwaldzka 8
Sklep medyczny Lemar

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
- **64-800 Chodzież**
ul. Boczna 6
ART-Med Rehabilitacyjne Sklep
Tel. 67 28 10361

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.poliilko.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@poliilko.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@poliilko.pl, **Częstochowa:** ul. Sępowa 24, 42-280 Częstochowa, **kontakt:** mgr Irena Sikora-Mysłęć, tel. 34 343 58 57, 603 792 849, e-mail: czestochowa@poliilko.pl, **Gorzów Wlkp.:** ul. Jana Dekerta 1, 66-400 Gorzów Wielkopolski, **kontakt:** Zbigniew Maławski, ul. Stoneczna 83/15, 66-400 Gorzów Wlkp., tel. 606 385 047, e-mail: gorzow@poliilko.pl, **Katowice:** Centrum Organizacji Poza-rządowych, Katowice 40-064, ul. Kopernika 14, **kontakt:** Ewa Sienicka, tel. 602 838 082, e-mail: esienicka@tlen.pl, **Koszalin:** Oddział Regionalny Koszalin, 75-501 Koszalin ul. Piłsudskiego 11-15 pokój 126, **kontakt:** Hanna Frogowska, ul. Wyki 42a, 75-329 Koszalin, tel. kom. 604 636 899, e-mail: koszalin@poliilko.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@poliilko.pl, **Lublin:** **kontakt:** Stanisław Majewski, 21-017 Łęczna, ul. Obrońców Pokoju 11/VI, tel. 0501 59 39 45, e-mail: lublin@poliilko.pl, **Ostrowiec Świętokrzyski:** ul. H. Sienkiewicza 70, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, **kontakt:** Zofia Skrok, ul. Polna 37/72, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, tel. 502 576 025, e-mail: ostrowiec@poliilko.pl, **Poznań:** ul. Przybyszewskiego 49, 60-355 Poznań, **kontakt:** Zdzisław Niemyt, ul. Szklarnio-wa 7A/3, 62-020 Jasin, tel. 694 345 378, e-mail: poznan@poliilko.pl, **Rzeszów:** ul. Słowackiego 11, 35-304 Rzeszów, **kontakt:** Prezes Józefa Grządziel, tel. 666 665 007, e-mail: rzeszow@poliilko.pl, **Słupsk:** Centrum ds. Organizacji Poza-rządowych, ul. Niedziałkowskiego 6, 76-200 Słupsk, **kontakt:** Prezes Violetta Kiełpińska, tel. 664 332 442, e-mail: slupsk@poliilko.pl, **Szczecin:** al. Jana Pawła II 42; 70-415 Szczecin, (wejście od ul. Śląskiej, 1 piętro), **kontakt:** Jolanta Matalowska, ul. Chodkiewicza 1/15, 70-344 Szczecin, tel. 783 989 388, e-mail: szczecin@poliilko.pl, **Tarnobrzeg:** **kontakt:** Zygmunt Bogacz, ul. Sandomierska 85, 39-432 Gorzy-ce, tel. 15 836 25 91, tel. kom. 798 069 763, e-mail: tarnobrzeg@poliilko.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@poliilko.pl, **Warszawa:** Szpital Bielański Oddział Chirurgii Ogólnej, ul. Cegłowska 80, 01-809 Warszawa, pawilon H, pok. 232, tel./faks 22 115 10 47, **kontakt:** Dorota Kaniewska, ul. Madalińskiego 67 m. 29, Warszawa, tel. 22 115 10 47, 691 739 924, e-mail: warszawa@poliilko.pl, **Włocławek:** **kontakt:** Stanisław Struś, ul. Bożakowskiego 2/40, 87-800 Włocławek, tel. 604 092 422, **Zielona Góra:** ul. Zyty 26, 65-046 Zielona Góra, **kontakt:** Waldemar Maniak, ul. Zielonogór-ska 61, 67-100 Nowa Sól, tel. 683 875 239, 503 477 045, e-mail: zielonagora@poliilko.pl.

Brava® Ochronny Pierścień Uszczelniający Convex

NOWOŚĆ



Nowość! Brava Ochronny Pierścień Uszczelniający Convex

Brava Ochronny Pierścień Uszczelniający Convex jest dedykowany dla pacjentów z wypukłym kształtem ciała i stomią znajdującą się na równi z powierzchnią skóry, stomią poniżej poziomu skóry, a także dla pacjentów, u których wokół stomii występują fałdy, nierówności lub blizny.

Zapewnienie odpowiedniego uszczelnienia pomiędzy stomią, a produktem stomijnym jest niezbędnym krokiem w celu uniknięcia podciekania oraz komplikacji skórnych.

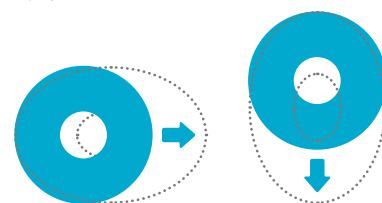
📞 W razie dodatkowych pytań zadzwoń pod bezpłatny numer Infolinii Coloplast 800 300 300

🖥️ Odwiedź stronę www.coloplast.pl i wypełnij formularz online, aby zamówić bezpłatną próbkę edukacyjną.



Dostosuj rozwiązanie do swoich potrzeb

- Brava Ochronny Pierścień Uszczelniający Convex może zostać uformowany wokół stomii o każdym kształcie, utrzymując przy tym swoje wyprofilowanie.
- Możliwość dopasowania kształtu do różnych stomii, w tym owalnych, pętlowych i tymczasowych.
- Kompatybilność pozwalająca dopasować się do Twojego ciała – 5 mm różnicy pomiędzy rozmiarami zapewnia łatwe dopasowanie rozmiaru do SenSura Mio Concave, a także do płaskich płytek stomijnych.



Brava® Ochronny Pierścień Uszczelniający Convex