ISSN 1642-2457

Nasza Troska

nr 1 (4), styczeń 2002

Bezpłatny magazyn dla pacjentów ze stomią wydawany przez firmę ConvaTec

Wesołych Świąt...

Nietrudno wyobrazić sobie atmosferę radości w Państwa domach, która poprzedza te najbardziej rodzinne Święta w roku. Już roznosi się zapach słodkich ciast i innych wigilijnych potraw. Dzieci stroją choinkę, seniorzy rodziny szukają sianka pod obrus, przygotowują opłatek. My również chcielibyśmy przełamać się opłatkiem z każdym z Państwa - ze wszystkimi, którzy nas czytają. Symbolicznie czynimy to opłatkiem, który dołączamy do naszego świątecznego numeru. Wszystkiego najlepszego!!!

Mamy nadzieję, że pomimo przygotowań do Wigilijnej Wieczerzy, znajdziecie Państwo spokojną chwilę, by wziąć do ręki kolejne wydanie „Naszej Troski". Chcieliśmy, żeby było ono wyjątkowe. Czy nam się to udało? Ocenicie Państwo sami.

Tym razem proponujemy rozpoczęcie lektury od przepisu na wspaniały, tradycyjny barszcz wigilijny. Receptura ta pochodzi ze staropolskiej książki kucharskiej, prosimy ją koniecznie wypróbować.

Poza tym polecamy „Rozmowę z ..." dzielną siedmiolatką, która pokonała swoją chorobę i dziś już zapomniała, że miała „coś" na brzuszku. Na kolejnych stronach „Naszej Troski" znajdziecie Państwo równie interesujące teksty. Nie tylko pełne rad i wskazówek, ale i takie, które zmuszają do refleksji, zadumy. Tym bardziej, że czas świąteczny temu wyjątkowo sprzyja.

Życzymy Państwu dużo zdrowia. Aby te świąteczne dni upłynęły wśród osób kochanych i kochających, by były pełne ludzkiej dobroci, radości i spokoju. Kończy się kolejny rok, składamy więc również życzenia noworoczne. Oby ten przyszły był naprawdę szczęśliwy. Pod każdym względem...

Przemysław Styczeń

lek. med. Przemysław Styczeń
Dział Pomocy ConvaTec

W tym numerze:

Rozmowa z siedmioletnią Olą, która pokonała stomię

•

Dobór sprzętu stomijnego

•

W poszukiwaniu radości i szczęścia

•

O co najczęściej pytają pacjenci

•

Sanatorium dla stomików

•

Listy od czytelników

ConvaTec
A Bristol-Myers Squibb Company

Doniesienia

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku

Nasza kuchnia

Barszcz wigilijny

Składniki: 1,5 l wywaru z warzyw, 250 ml wywaru z ryb, 1/2 kg buraków, 6 dkg cebuli, 2 dkg suszonych grzybów, 2 - 3 dkg masła, koperek, sól, cukier, czosnek i kwas z buraków do smaku.

Sposób przyrządzania: Grzyby umyć, namoczyć i ugotować. Buraki zalać wrzącą wodą, ugotować i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Wywar z warzyw połączyć z wywarem z ryb i grzybów, dodać buraki, chwilę pogotować. Cebulę obrać, opłukać, pokroić w kostkę, usmażyć, dodać do przecedzonego barszczu razem z posiekanymi grzybami.

Czy wiesz, że...

Zjedzenie zbyt obfitego posiłku to nie tylko porcja dodatkowych kalorii i centymetrów w biodrach. Taki posiłek może przyczynić się do wystąpienia zawału serca - ostrzegają kardiolodzy. Z badań, ujawnionych na corocznym kongresie Amerykańskiego Stowarzyszenia Kardiologicznego wynika, że ryzyko zawału w ciągu godziny po obfitym posiłku wzrasta aż dziesięciokrotnie. W następnych dwóch godzinach po odejściu od stołu staje się czterokrotnie wyższe, a po trzech godzinach prawie wraca do normy.

Przejadanie się jest szczególnie niebezpieczne dla osób, które już wcześniej miały problemy z sercem.

Gdy złapała Cię grypa...

- Zostań w domu i połóż się do łóżka - przechodzona grypa grozi poważnymi powikłaniami.
- Ogranicz kontakty z innymi - nie będziesz roznosić wirusa, a jednocześnie pozwoli Ci to uniknąć dodatkowych zakażeń.
- Pamiętaj, by używać osobnej pościeli, ręczników, naczyń, sztućców - tą drogą też można przenosić wirusa.
- Pij dużo płynów - zwłaszcza ziołowych naparów.
- Wspomagaj swój organizm w walce z chorobą, weź leki przeciwgorączkowe, witaminy (zwłaszcza C), wapno; do łask wracają również popularne w epoce naszych babć bańki czy syrop z cebuli.

Siejemy rzeżuchę

Rzeżucha jest pełna witaminy C, żelaza i soli mineralnych. Można ją hodować w domu, wysiewając do ziemi w skrzynkach lub doniczkach albo na wilgotną ligninę. Wyrośniętą, a potrzeba na to około 10 dni, ścina się nożyczkami i sieka jak szczypior. Dodaje się ją do twarożku, zup, sałatek i surówek.

Dietetycy zalecają rzeżuchę nie tylko jako witaminę, ale także jako lek. Oczyszcza bowiem krew, lecząc takie dolegliwości dermatologiczne, jak trądzik czy łojotok. Regularne jedzenie rzeżuchy wskazane jest także przy stanach zapalnych oskrzeli, przy dolegliwościach reumatycznych, anemii, chorobie wieńcowej i zaburzeniach krążenia.

Wolontariat

Wolontariusz jest uosobieniem nadziei, człowiekiem szczęśliwym mimo stomii. Potrafi udzielić takiego wsparcia, jakiego nie mogą zapewnić profesjonaliści - chyba, że sami mają stomię.

Towarzystwa stomijne organizują pomoc ochotników po to, żeby wykorzystać niezwykły potencjał tych osób, ich wiedzę i doświadczenie. Nie po to, by zastępować czy wyręczać profesjonalistów albo organizować konkurencyjny w stosunku do służby zdrowia serwis.

Wolontariusze pomagają pacjentowi oraz jego rodzinie w adaptacji do życia ze stomią. Przed rozpoczęciem swojej pracy odbywają specjalne przeszkolenie zakończone certyfikatem. Potem uczestniczą w zajęciach, które pomagają im w dalszej pracy z pacjentami.

Pol-Ilko rozpoczęło tworzenie wolontariatu w 1997 roku od przeszkolenia regionalnych koordynatorów, którzy organizują pracę wolontariuszy. Koordynatorami zostały osoby ze stomią, które przeżyły operację co najmniej trzy lata wcześniej, dobrze znane w środowisku, bez większych problemów zdrowotnych. Ludzie pełni optymizmu, pogodni, niekonfliktowi, łatwo nawiązujący kontakty z innymi, dyskretni i taktowni. Natomiast kandydatów na wolontariuszy powinny wskazywać pielęgniarki, lekarze poradni stomijnych, członkowie oddziałów regionalnych Pol-Ilko.

Ochotnicy muszą mieć świadomość, że bycie wolontariuszem nie jest wyróżnieniem czy nagrodą, ale powołaniem.

nasza Troska

„Nasza Troska"
Bezpłatny magazyn
dla pacjentów ze stomią

Wydawca
Bristol-Myers Squibb Sp. z o.o.
(Dział Pomocy ConvaTec)
ul. Domaniewska 41, 02-672 Warszawa
tel.: (22) 874 38 10
fax: (22) 874 38 35
e-mail: dzial.pomocy@bms.com

Redakcja
Dorota Anna Bronisz
lek. med. Wojciech Straś
lek. med. Przemysław Styczeń

Prenumerata
Bezpłatną prenumeratę można zamawiać
dzwoniąc pod bezpłatny numer infolinii:
0-800 120-093

Projekt i opracowanie graficzne
Medical Communications
ul. Rzymska 39, 03-976 Warszawa
tel.: (22) 616 16 06

...Olą Filochowską,

siedmiolatką, która pokonała stomię

Dorota Anna Bronisz

Ola z dumą pokazuje swój brzuszek. Tu - mówi, wskazując na większą bliznę - rozcięli mi skórę, by zrobić operację. Wycieli mi dużo... no wie Pani, tego tam w środku. Usunęli ponad półtora metra jelit - podpowiada nam mama Oli. A tu - druga blizna - jest niewielka. Tu była stomia. Nie muszę już nosić worków. Wszystkie oddałam Patrykowi, który też był w szpitalu. Ale kiedyś wyzdrowieje, jak ja i zaszyją mu brzuszek - dziewczynka tłumaczy z przekonaniem, przynosząc ulubioną lalkę Klaudię. Klaudia na szczęście nie choruje, ponieważ Ola, jako przyszła pani doktor, zajmuje się nią bardzo troskliwie. Ola chce zostać lekarzem, by leczyć dzieci.

Siedmioletnia Ola to nasza dobra znajoma. Dwa lata temu była bohaterką jednego z numerów „Troski" (magazyn dla lekarzy i pielęgniarek - przyp. red.). Pisaliśmy o jej codziennym zmaganiu się z chorobą. Chorobą, z którą trudno było walczyć nie tylko Oli, ale i lekarzom.

Ola urodziła się zdrowa, ale wkrótce okazało się, że nie wyjdzie szybko ze szpitala. Po wielu badaniach

stwierdzono niedojrzałość jelit.

Zalegał w nich kał, który trudno było usunąć. Ola dostawała wtedy 40 stopni gorączki, wymiotowała nawet po łyku wody, wręcz „przelewała" się przez ręce. Mama Oli, pani Bożena, sama płukała jej jelita. Niestety, były tak rozdęte, że konieczna okazała się operacja. Wyłoniono stomię. To jednak nie poprawiło sytuacji. Jej życie nadal toczyło się od płukania do płukania, od jednego pobytu w szpitalu do drugiego. Gdy jelita pęczniały, widać je było poskręcane na brzuszku. Dziewczynka wtedy płakała z bólu. Coraz trudniej udawało się je oczyszczać. Coraz częściej dochodziło do zatrucia organizmu. W końcu zapadła decyzja o kolejnej operacji. Lekarze postanowili zamknąć stomię. Przedtem jednak usunęli 165 centymetrów jelita grubego. Został dwudziestopięciocentymetrowy odcinek. Jedynie ten pracował normalnie.

Choć stan Oli był ciężki, jednak mocno wierzyła, że po operacji będzie zdrowa. Lekarze stołecznego Instytutu Matki i Dziecka, którzy od urodzenia opiekują się dziewczynką, operowali ją 7 godzin. Wszystko poszło dobrze. Gdy się obudziła, najpierw chciała całusa od mamy. Potem dotknęła ręką brzuszka. Chciała się upewnić, że nic tam nie ma. Owszem, były opatrunki, ale na worek nie natrafiła.

To jednak nie był szczęśliwy koniec. Następne dni po operacji kosztowały ją bardzo dużo.

Ból był nie do zniesienia.

Nie obyło się bez morfiny. Chciała być jednak dzielna, nie płakała, choć nawet lekarze prosili - gdy Cię boli, powiedz, popłacz, pomarudź... Ola była jednak silna. - Widziałam, jak cierpi, ale nie mogłam jej pomóc - ze smutkiem wspomina pani Bożena. Po operacji worek zniknął, ale wszyscy wstrzymywali oddech: czy jelita zaczną normalnie pracować? Zaczęły.

Pierwszy produkt ich działalności wzbudził prawdziwą radość wśród pielęgniarek i lekarzy. Wszyscy z ulgą zaglądali do nocnika swojej pupilki. Ola, wprawdzie pomału, ale zaczęła wracać do zdrowia.

Operacja bardzo ją zmieniła.

Stała się bardziej rozważna,

spokojna, zniknęła gdzieś jej dawna spontaniczność. Mam nadzieję, że czas zagoi rany - pani Bożena jest optymistką. To jej optymizm i walka, którą prowadzi od siedmiu lat, pozwalają widzieć dziś Olę szczęśliwą i zdrową. Czas rzeczywiście robi swoje. W szkole, a Ola poszła do pierwszej klasy, nie czuje się już skrępowana. Czasem tylko na wuefie jej przyjaciółka, też Ola, zasłania ją, gdy musi założyć strój gimnastyczny. Owszem, zdawała sobie sprawę, że stomia może jej towarzyszyć przez całe życie i pogodziła się z tym. Bez problemu sama wszystko przy sobie robiła. Teraz się jednak cieszy, że już nigdy nie spotkają ją nieprzyjemności ze strony innych dzieci. Nie było ich tak dużo, ale każdą przykrą sytuację Ola przeżywała podwójnie. Pani Bożena dziś się śmieje, wspominając, jak musiała codziennie wyrzucać w przedszkolu śmieci, ponieważ Ola nie chciała, by pozostał tam jej zmieniony worek.

Mama Oli optymistycznie patrzy w przyszłość. Wierzy, że dziewczynka nadal będzie zdrowa. Zrobi wszystko, by tak było. - Na nic jednak zdałaby się ta moja wiara, gdyby nie lekarze Instytutu Matki i Dziecka. Brak mi dla nich słów uznania. Dzięki nim Ola dziś się śmieje - zapewnia.

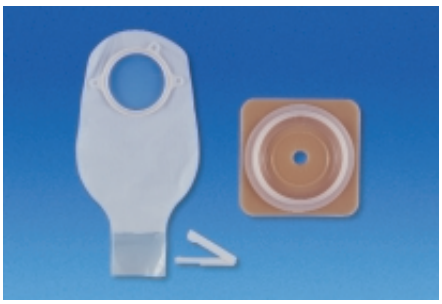
mgr Urszula Sobczak
pielęgniarka stomijna
Od 1986 r. pracuje w Poradni dla Chorych ze Stomią
przy III Katedrze i Klinice Chirurgii w Poznaniu

Dobór sprzętu stomijnego

Bardzo ważnym momentem dla pacjentów ze stomią w okresie pooperacyjnym staje się odpowiedni dobór sprzętu do zaopatrzenia stomii. Właściwie dobrany i odpowiedniej jakości ma zasadnicze znaczenie dla rehabilitacji chorych i dobrego ich samopoczucia. Ułatwia on też prowadzenia aktywnego trybu życia zarówno w domu, jak i w pracy.

Podejmując decyzję o rodzaju woreczka, trzeba wziąć pod uwagę umiejscowienie, rodzaj i wielkość stomii, ciężar ciała, wrażliwość skóry oraz rodzaj wykonywanej pracy. Pomoże w tym pielęgniarka lub lekarz podczas pobytu w szpitalu albo później, podczas wizyt w poradni stomijnej.

Już na stole operacyjnym, bezpośrednio po zabiegu, stomia powinna być zabezpieczona odpowiednim workiem. Najlepiej nadaje się do tego tzw. zestaw pooperacyjny. Składa się on z płytki akordeonowej oraz przezroczystego worka stomijnego, który pozwala kontrolować ukrwienie błony śluzowej jelita oraz ilość i barwę wydzielanej treści jelitowej.



Akordeonowy pierścień zatrzaskowy przejmuje nacisk wywierany przy zakładaniu worka tak, że nie jest on w ogóle przenoszony na powłoki brzucha. Jest to ważne ze względu na duży ból, który występuje w pierwszych dniach po operacji. W miarę upływu czasu można zestaw pooperacyjny zamienić na sprzęt dwuczęściowy lub worek jednoczęściowy zamknięty bądź otwarty. Ten wybór uzależniony jest od rodzaju posiadanej stomii.

Pacjenci z kolostomią (stomia na jelicie grubym, najczęściej po lewej stronie brzucha) powinni wybrać worek zamknięty z filtrem, a pacjenci z ileostomią (stomia na jelicie cienkim, najczęściej po prawej stronie brzucha) worek otwarty.

Dla pacjentów z urostomią (przetoką moczową) istnieją specjalne worki z kranikiem, umożliwiającym swobodny wypływ moczu.

Worki urostomijne zaopatrzone są dodatkowo w specjalny zawór, zapobiegający cofaniu się moczu z worka do urostomii. Zmniejsza to ryzyko infekcji i zapobiega problemom skórnym.

Dobór sprzętu stomijnego uzależniony jest także od wielkości stomii. U każdego pacjenta stomia jest inna, ma inny kształt i inny rozmiar, dlatego tak ważne staje się prawidłowe dopasowanie płytki czy worka jednoczęściowego.

W płytce należy wyciąć odpowiedni otwór, który będzie idealnie pasował do kształtu stomii. W systemie dwuczęściowym trzeba pamiętać o tym, by pierścień płytki był przynajmniej 10 mm większy od rozmiaru stomii. Wówczas, po wycięciu otworu, można dokładnie przykleić płytkę wokół stomii, dociskając ją palcem pomiędzy przetoką a pierścieniem.

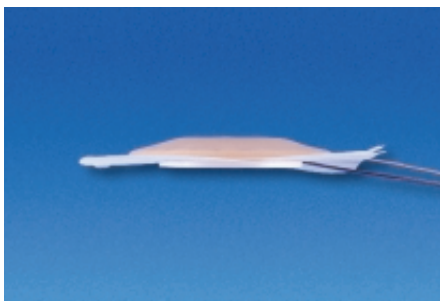
Z czasem wielkość i kształt stomii ulegają zmianie. Na początku jest ona duża, zazwyczaj obrzęknięta. W pierwszych tygodniach należy więc wybrać sprzęt o większej średnicy.

Sprzęt firmy ConvaTec, Combihesive 2 S, posiada płytki o różnch rozmiarach, nawet o średnicy pierścienia 100 mm. Pozwalają one zaopatrzyć każdą przetokę.

Później, gdy stomia ulega zmniejszeniu, należy skorygować rozmiar płytki i wielkość wycinanego otworu, pamiętając o tym, że powinien on idealnie odpowiadać jej wielkości.

Osoby bardzo szczupłe lub pacjenci z widoczną przepukliną wokół stomii powinny zastosować sprzęt bardzo elastyczny i miękki, na przykład płytkę Flexible, która idealnie dopasowuje się do powierzchni ciała.

Jeżeli stomia jest wklęsła, bardziej komfortowy będzie sprzęt dwuczęściowy typu Convex.



Materiał, z którego zbudowano płytkę Convex, w kontakcie z wydzielinami płynnymi pęcznieje, co zapobiega przedostawaniu się pod nią treści jelitowej. Płytka ta dłużej utrzymuje się na skórze i powoduje dodatkowe uszczelnienie.

Wybór płytki stomijnej ma bardzo istotny wpływ na komfort stosowania sprzętu stomijnego. Powinna ona chronić skórę i pewnie do niej przylegać.

Różnorodność sprzętu stomijnego sprawia, że każdy pacjent może dobrać sobie najlepszy sprzęt, tzn. taki, który jest niezawodny, dyskretny, bezpieczny, a tym samym zapewnia komfort zarówno fizyczny, jak i psychiczny. W następnym numerze postaram się kontynuować tematykę wyboru sprzętu stomijnego.

nasza Troska

mgr Jolanta Fryc-Martyńska
specjalista psychologii klinicznej
Katedra i Klinika Chirurgii
AM w Poznaniu

W poszukiwaniu radości i szczęścia

Wiemy, że radość to światło życia. Psychologia traktuje radość jako uczucie pozytywne - jest to subiektywne przeżycie pozytywnej emocji. Uczucie to może mieć różną treść, nasilenie i rozmaite barwy - od miłego napięcia, kiedy odpakowujemy gwiazdkowy prezent, do intensywnego uniesienia, które towarzyszy miłości czy przeżyciu religijnemu. Psychologowie i filozofowie często określają szczęście jako pełne i trwałe zadowolenie z całości życia. Niektórzy bardziej akcentują rolę uczuć i podkreślają, że szczęście to intensywne, pozytywne uczucia -

radość, uniesienie, zachwyt.

Inni kładą nacisk na stronę poznawczą i przez szczęście rozumieją dobrą ocenę swojego życia. Polacy, jak wynika z badań socjologicznych, uważają, że osoba szczęśliwa to ktoś, kto żyje w bezpiecznych warunkach, czuje się wolny, cieszy się dobrym zdrowiem, dobrze spełnia swoje role społeczne, jest przedsiębiorczy, ma uznanie u ludzi, wielu kolegów i przyjaciół, dużo pieniędzy, jest pełen miłości i ma bogate życie wewnętrzne. Oczywiście w tych sprawach, sprawach radości i szczęścia, każdy jest ekspertem. Proponuję jednak przez chwilę zastanowić się nad naszą prywatną teorią szczęścia i radości. Badania pokazują, że w sprawach szczęścia przeciętny człowiek wykazuje skrajne stanowisko: bagatelizuje czynniki wewnętrzne - psychologiczne, a szczęście uzależnia wyłącznie od czynników zewnętrznych. Tak więc zarówno

niektórzy filozofowie,

jak i przeciętny człowiek upatrują szczęścia tam, gdzie wcale go być nie musi. Składamy świąteczne życzenia i te dwa słowa: radość i szczęście przewijają się w nich najczęściej. Jakiej radości i jakiego szczęścia życzymy sobie oraz bliskim? W latach 90. zespół prof. Janusza Czapińskiego przeprowadził badania dotyczące koncepcji i poczucia szczęścia Polaków. Badania te, realizowane w programie naukowym pod nazwą „Cebula", potwierdziły hipotezę o cebulowej teorii szczęścia. Szczęście składa się z trzech warstw, które są w różnym stopniu wrażliwe na to, co dzieje się w naszym życiu. Poziom najgłębszy - rdzeń cebuli szczęścia - stanowi wola życia. Warunkiem szczęścia jest zachowanie w stanie nienaruszonym tej najgłębszej warstwy. Warstwę pośrednią tworzy zadowolenie z życia,

pozytywna ocena życia

jako całości. Natomiast najbardziej zewnętrzną, powierzchniową i wrażliwą na to, co aktualnie dzieje się z nami i wokół nas, stanowią tzw. satysfakcje cząstkowe, czyli ocena poszczególnych dziedzin życia - zdrowia, pieniędzy, sukcesu w pracy, rodziny. Szczęście rozumiane jako pozytywna, afirmująca postawa wobec życia, jest pierwotnym i naturalnym, powszechnym i niezależnym od okoliczności stanem psychicznym człowieka. Stan ten „wyrasta" z wrodzonej człowiekowi woli życia.

Natomiast zależne od przypadłości i kolei losu jest poczucie nieszczęścia, będące stanem przejściowym. Dla przywracania naturalnej, pozytywnej postawy wobec życia każdy z nas dysponuje bogatym zestawem sposobów radzenia sobie. Niewątpliwie ciężkie przeżycia mają wpływ na poczucie szczęścia człowieka, ale to negatywne oddziaływanie może znacznie zmniejszać wsparcie społeczne, poczucie wpływu na bieg wydarzeń oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem. Warto pamiętać, że z badań i obserwacji życia wynika pewna prawidłowość: nawet po najtragiczniejszych wydarzeniach życiowych pozytywna postawa wobec życia odradza się zazwyczaj w ciągu roku.

Życzliwi ludzie wokół

oraz poczucie, że mamy wpływ na bieg dotyczących nas wydarzeń i umiejętność radzenia sobie w obliczu kryzysu, są podstawą do tego, by powróciło poczucie szczęścia oraz byśmy odzyskali zadowolenie z życia. Człowiek dzisiaj bardzo mocno szuka szczęścia, ale najczęściej zajęty jest pomnażaniem środków, które mają zaspokoić rozmaite pragnienia. Przestaje on dostrzegać głębię i doceniać wolę życia, a koncentruje się na sprawach zewnętrznych. John Ching-hsiung Wu, współczesny chiński filozof, napisał: „Człowiek tonący myśli tylko o jednym - o swoim życiu. Kiedy jednak stanie już na brzegu, pyta: gdzie mój parasol? Mądrość życiowa polega na tym, by nie pytać o parasol". Tylko wówczas, gdy doświadczyło się choroby, można każdym mięśniem swego ciała odczuwać radość z powodu wchodzenia po schodach, siedzenia przy stole, spaceru po śniegu, głębokiego oddychania zimowym powietrzem,

wystawiania twarzy do słońca,

jedzenia, słuchania radia, czytania porannej gazety, pielęgnowania kwiatów na oknie swojego pokoju... Tylko wtedy, gdy nie będziemy pytać o parasol...

Życzę radości i szczęścia w małych rzeczach, które cudownie przytrafiają się nam w powszednim życiu. Życzę umiejętności dzielenia się swoją radością z bliskimi i przyjmowania ich radości.

Radość - światło życia, niech zajaśnieje na Waszym niebie wraz z Gwiazdą Betlejemską i niech pomnaża się każdego dnia!

Małgorzata Raspopin
pielęgniarka dyplomowana
Dział Pomocy ConvaTec

O co najczęściej pytają pacjenci?

1. Jak prawidłowo dobrać sprzęt stomijny?

Aby sprzęt stomijny zapewnił pacjentowi uczucie niezawodności i pewności, warto poświęcić jego wyborowi trochę więcej czasu. W przypadku sprzętu dwuczęściowego należy pamiętać o tym, by pierścień w płytce nie był za mały. Płytka wtedy źle przylega do skóry, a co za tym idzie - treść jelitowa lub mocz pod nią podciekają. Należy pamiętać o tym, by po wycięciu otworu, dokładnie dopasowanego do rozmiaru i kształtu przetoki, pomiędzy nim a pierścieniem pozostało z każdej strony tyle materiału, aby płytkę można było dokleić swobodnie wokół przetoki. Trzeba więc zmierzyć średnicę przetoki w najszerszym miejscu i do otrzymanego wyniku dodać ok. 2 cm (dla przetoki o średnicy 35 mm właściwy będzie pierścień w rozmiarze 57 mm). Wybór woreczka uzależniony jest natomiast od rodzaju przetoki. Woreczki „otwarte", zapinane na dole na klamerkę, przeznaczone są do przetoki wyłonionej na jelicie cienkim, natomiast woreczki „zamknięte" przeznaczone są do przetoki wyłonionej na jelicie grubym. Woreczki do przetoki moczowej mają na dole specjalną końcówkę, umożliwiającą opróżnianie woreczka z moczu i podłączenie zbiornika nocnego. Pacjenci używający sprzętu jednoczęściowego powinni dobierać woreczki z otworem równym średnicy przetoki. W przypadku przetok o nietypowym kształcie najlepiej jest korzystać z woreczków do wycinania w rozmiarze 19 mm, co pozwoli dopasować otwór w przylepcu dokładnie do rozmiaru i kształtu przetoki. W przypadku kłopotów z doborem sprzętu, należy zwrócić się po poradę i pomoc do poradni stomijnej. Więcej informacji znajdziecie Państwo w tekście na stronie 4. W następnym numerze również napiszemy o zasadach doboru sprzętu stomijnego.

2. Jaki sprzęt wybrać: jedno- czy dwuczęściowy? Jakie są zalety obu rodzajów sprzętu?

To, czy pacjent wybierze sprzęt jedno- czy dwuczęściowy, może zależeć od miejsca, w którym jest wyłoniona przetoka, a także od jego indywidualnych upodobań. Zdecydowanie polecam Państwu używanie sprzętu dwuczęściowego. Płytka jest zrobiona z materiału o właściwościach gojących i antyalergicznych, nie powoduje podrażnień skóry, a prawidłowo przyklejona może pozostać nie zmieniana przez kilka dni. Wymiany wymagają jedynie woreczki. Pierścień systemu Combehesive 2 S jest tak skonstruowany, by przy przypinaniu woreczka do płytki było słychać charakterystyczne „kliknięcie", dające pewność prawidłowego założenia. Jeśli w pobliżu przetoki są duże fałdy skórne lub głębokie blizny pooperacyjne, na pewno lepiej będzie się utrzymywał sprzęt jednoczęściowy. Należy jednak pamiętać o tym, że trzeba go zmieniać co najmniej raz na dobę.

3. Co to jest pasta Stomahesive?

Jest to pasta uszczelniająco-gojąca, której powinni używać wszyscy pacjenci, mający blizny lub inne nierówności skóry wokół stomii. Użycie pasty pozwala na ich zlikwidowanie, a dodatkowo ochrania skórę, zapobiegając przedostawaniu się treści jelitowej lub moczu pod płytkę. Stosowanie pasty przedłuża czas utrzymywania się płytki na skórze, a ponadto pozwala zagoić niewielkie podrażnienia skóry. Dodatek alkoholu nadaje paście miękką konsystencję, umożliwiającą jej nałożenie.

4. W jaki sposób i gdzie powinnam zaopatrywać się w sprzęt stomijny?

Na terenie każdego województwa są sklepy medyczne, w których można odbierać sprzęt w ramach refundacji, na podstawie wystawionego przez lekarza wniosku/kuponu RUM. Niektóre Kasy Chorych wymagają, aby taki wniosek/kupon RUM był przez nie poświadczony. Istnieje również możliwość otrzymywania sprzętu drogą kurierską pod wskazany adres. Szczegółowe informacje, dotyczące zaopatrywania pacjentów ubezpieczonych w konkretnej Kasie Chorych, można uzyskać pod bezpłatnym numerem Działu Pomocy ConvaTec 0-800 120-093

5. Czy u dziecka ze stomią trzeba zwrócić baczniejszą uwagę na wygląd samej stomii?

U dzieci możemy się spodziewać podobnych powikłań stomii jak u dorosłych, zwłaszcza jeżeli chodzi o stan skóry małego pacjenta.

Problem często dotyczy sprzętu do zaopatrzenia stomii, który może być przyczyną wystąpienia powikłań miejscowych, jak podrażnienia i uczulenia. Bardzo ważny jest zatem wybór i stosowanie sprzętu dobrej jakości przeznaczonego dla dzieci. Taki sprzęt oferuje firma ConvaTec, a materiał Stomahesive, z którego zbudowane są nasze płytki i przylepce worków, jest nie tylko hypoalergiczny, ale posiada również właściwości gojące i chroniące skórę przed podrażnieniem.

Właśnie taki sprzęt powinien się sprawdzać u dzieci, ponieważ ich skóra jest cieńsza i delikatniejsza od skóry dorosłego, a przez to szczególnie podatna na uczulenia i podrażnienia.

Niestety takie podrażnienia, jeżeli raz wystąpią u dziecka, mogą powodować większą skłonność do alergizacji w przyszłości.

W przypadku wystąpienia jakichś powikłań u dzieci, zdecydowanie należy zwrócić się do lekarza z poradni stomijnej, w celu konsultacji. Może również być potrzebna wizyta u dermatologa, który zleci leczenie, łagodzące podrażnienia skóry i zapobiegające ich dalszemu występowaniu.

6. Gdzie i jak mogę otrzymać próbki sprzętu stomijnego?

Można je otrzymać w sklepie medycznym, w którym się Państwo zaopatrujecie.

Panią dzwoniącą w tej sprawie informujemy, że we Wrocławiu, gdzie mieszka, sklep medyczny znajduje się przy ulicy Bałuckiego 6, tel. (71) 34 28 520.

Można także zadzwonić do Działu Pomocy ConvaTec pod bezpłatny numer 0-800 120-093, gdzie dyżurujące pielęgniarki pomogą dobrać sprzęt i wyślą próbki pocztą pod wskazany adres.

NOWOŚĆ !

ConvaCare®

Nowe gaziki do zmywania skóry wokół stomii

- zapewniają skuteczną i wygodną pielęgnację stomii
- ułatwiają przyklejanie sprzętu stomijnego
- zapewniają higienę w każdej sytuacji

Jak prawidłowo stosować ConvaCare ® - gaziki do zmywania skóry.

1. Po zdjęciu płytki stomijnej lub jednorazowego worka należy oczyścić stomię i skórę wokół niej **gazikiem do zmywania skóry ConvaCare®**, który łagodnie zmywa, pielęgnuje i odświeża skórę. Jego zastosowanie pomaga utrzymać higienę w każdych warunkach, zmniejsza ryzyko podrażnień skóry na skutek działania treści wydobywającej się ze stomii oraz znacznie ułatwia przyklejanie płytki stomijnej.

2. Po wysuszeniu skóry należy przykleić płytkę stomijną lub worek z przylepcem.

3. Gaziki do zmywania skóry ConvaCare® można stosować również podczas wymiany worka do oczyszczenia zewnętrznej powierzchni płytki stomijnej. Jest to wygodny i szybki sposób na zachowanie higieny w każdych warunkach, przy jednoczesnym braku ryzyka podrażnień.

Gaziki ConvaCare® są dostępne w ramach limitów ustalonych przez Kasy Chorych.

Szczegółowe informacje, dotyczące refundacji gazików ConvaCare, dostępne są pod bezpłatnym numerem infolinii: 0-800 120-093.

ConvaTec
A Bristol-Myers Squibb Company

Bezpłatna linia informacyjna - tel.: 0-800 120-093

ConvaTec, ul. Domaniewska 41, 02-672 Warszawa, tel.: (22) 874 38 10, fax: (22) 874 38 35

W ZOO Safari i na pałacowych salonach

W świerkocińskim ZOO

Członkowie Gorzowskiego Oddziału Towarzystwa Opieki nad Chorymi ze Stomią Pol-Ilko wraz z rodzinami odwiedzili.... ZOO Safari. Ten wspaniały ośrodek został założony niedaleko Gorzowa, w Świerkocinie. Można tam przeżyć równie ekscytujące przygody, jak podczas wypraw w egzotyczne zakątki świata. Wszyscy uczestnicy, jak na najprawdziwszym safari, jeździli wśród zwierząt w zamkniętych samochodach. Zza szyb podziwiali lamy, antylopy, zebry, bawoły, strusie... A i one z zaciekawieniem zaglądały do wnętrza aut. Zwierzęta można było oglądać również w klatkach. Były lwy, kojoty, szopy... Nie tylko dzieci wpatrywały się zachwycone. Na najmłodszych czekały jeszcze inne atrakcje – karuzele i huśtawki w wesołym miasteczku.

Pogoda i humory dopisywały przez cały dzień. Wszyscy wrócili w doskonałych nastrojach. Ten wyjazd pokazał, jak potrzebne jest nam wszystkim trochę radości i zabawy, oderwanie się od codzienności. Wszyscy wrócili zadowoleni, dopytując się, kiedy będzie następna taka impreza. *„Za wycieczkę dziękujemy również firmie ConvaTec. Takie spotkania integrują środowisko, wyzwalają aktywność”* - podsumowała Aleksandra Kordyl, członek Zarządu Gorzowskiego Oddziału Towarzystwa Opieki nad Chorymi ze Stomią Pol-Ilko.

Na spotkaniu ZG Pol-Ilko

Na ostatnie posiedzenie Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Opieki nad Chorymi ze Stomią Pol-Ilko przedstawiciele oddziałów regionalnych zjechali do Rzeszowa. Omawiano nie tylko najważniejsze sprawy Towarzystwa, ale i całego środowiska stomijnego. Znaleziono również czas na rekreację. Niedaleko Rzeszowa znajduje się Łańcut, trzeba więc było skorzystać z okazji i zwiedzić łańcucki pałac, słynną rezydencję Lubomirskich i Potockich. Uczestnicy spotkania widzieli też ujeżdżalnię, stajnie i powozownię z największą w Polsce kolekcją dziewiętnastowiecznych pojazdów. Potem na spacer zaprosiły pałacowe ogrody...

Sanatorium dla stomików

Jeszcze nie tak dawno osoby ze stomią nie miały możliwości wypoczynku w sanatorium. Polskie Towarzystwo Opieki nad Chorymi ze Stomią Pol-Ilko oraz firma ConvaTec długi czas walczyły, by to się zmieniło. Udało się. Pacjenci stomijni, na równi z innymi kuracjuszami, mogą teraz uczestniczyć w sanatoryjnych turnusach.

Niestety, nie wszyscy pacjenci ze stomią mogą skorzystać z tego przywileju. Bariery finansowe nie zawsze pozwalają wyjechać na wypoczynek i leczenie nawet najbardziej potrzebującym. Firmie ConvaTec takie sprawy zawsze leżały na sercu – staraliśmy się wspierać potrzebujących. Wspólnie z Pol-Ilko, w miarę możliwości i w szczególnych przypadkach, sponsorowaliśmy sanatoryjne turnusy. Aby pomoc była jeszcze większa, postanowiliśmy uruchomić specjalny program (Złota Karta ConvaTec) dla nowooperowanych pacjentów. Dlaczego właśnie dla nich? Oni są bowiem w najmniej komfortowej sytuacji. Świeżo po operacji, zagubieni, nieszczęśliwi, nie potrafią się odnaleźć. Chcemy im pomóc.

Co miesiąc będziemy losować kilka skierowań na wczasy do sanatorium.

Nasi pierwsi podopieczni pojechali do pięknie wkomponowanego w unikalną zieleń Ośrodka Wczasowo-Leczniczego „Węgiel Brunatny" w Kołobrzegu. Obiekt ten leży w parku nadmorskim, niespełna 100 m od plaży.

Przez 10 dni pobytu można było nie tylko doskonale wypocząć, ale i skorzystać z zabiegów rehabilitacyjnych. Poza tym pacjenci przebywali stale pod naprawdę fachową opieką. Towarzysząca im mgr Urszula Sobczak jest absolwentką College of Midwifery and Nursing w Wielkiej Brytanii. Od lat pracuje w Poradni dla Chorych ze Stomią przy Klinice Chirurgii Ogólnej i Gastroenterologii AM w Poznaniu. Podczas turnusu codziennie organizowała spotkania, na których prowadziła pogadanki dotyczące problemów życia ze stomią, indywidualnie konsultowała pacjentów.

„Pacjenci świeżo po operacji są bardzo zagubieni, trudno im zaakceptować stomię. Mieli za mało czasu, by się z nią oswoić. Tu, w Kołobrzegu, wśród innych kuracjuszy, a przede wszystkim wśród pacjentów z tym samym problemem, nie czują się wyobcowani, nie krępują się. Wręcz przeciwnie - czują się akceptowani. Pomagają sobie wzajemnie. Sprzyja temu również atmosfera w sanatorium. Nie czują się w nim jak w szpitalu, a po prostu odpoczywają i przyzwyczajają do życia ze stomią" - mówi Urszula Sobczak, która wspierała naszych podopiecznych.

Listy od czytelników

Kochani!

Już 2 lata żyję ze stomią i równie długo jestem klientką Waszej firmy. Przyzwyczajona do naszej polskiej rzeczywistości byłam zaskoczona Waszą serdecznością i opiekuńczością i to od pierwszych dni „nowego życia". Dowodów mam dużo. Najpierw w szpitalu, kiedy pielęgniarka oswajała mnie z czymś, co było dla mnie nowością. Potem, kiedy płakałam w telefon, bo zabrakło mi worków. Zrosty, blizny, rozcięty brzuch i nie zagojone szwy powodowały, że nie potrafiłam właściwie ich zamocować. Za 2 dni miałam już paczkę od Was. Poza potrzebnym sprzętem dostałam słowa otuchy i ofertę wykorzystania innych rozmiarów dla właściwego dopasowania.

Kolejna rzecz dla mnie ważna to zmiana prowadzących sklep w Szczecinie. Od roku jest tam pani Grażynka Szafrańska. To mój Anioł Stróż, dobry duch i prawdziwy przyjaciel, do którego dzwonię, gdy coś jest nie tak. Choć to wszystko już było - bo teraz mam gaziki ConvaCare. Dla mnie rewelacja! Bolesne zmiany skóry to już wspomnienie. Wielkie podziękowania za to, że ktoś myśli, jak wygodniejszym uczynić życie kogoś, kto już na plażę nudystów iść nie może. To magazyn „Nasza Troska". A myślałam, że jestem sama z takim problemem, tymczasem jest nas tak wielu, że warto było wydać takie pismo. W kupie zawsze raźniej!

Ogromna jest moja wdzięczność za wszystko! I niech się nic nie zmienia. Teraz chce mi się żyć. Dzięki Wam nigdy moja stomia nie była problemem, bo wiem, że jest ktoś, kto się mną opiekuje.

Janina B.

Od redakcji:
Dziękujemy za wszystkie miłe słowa. Serdecznie pozdrawiamy.

Droga Redakcjo!

Serdecznie dziękuję za „Naszą Troskę". W piśmie tym opisuje się problemy osób ze stomią (dorosłych), a przecież nie tylko ludzie dorośli są stomikami. Są nimi również małe dzieci. Mój obecnie 14 - miesięczny synek miał wyłonioną przetokę (kolostomię) w wieku 6 miesięcy. Dla mnie był to straszny widok, gdy po operacji pielęgniarka rozwinęła mojego synka. Małą istotkę nie wiadomo z czym na brzuszku. O mały włos, a bym zemdlała koło łóżeczka. Dlaczego, dlaczego właśnie on musi tak cierpieć - zadawałam wiele razy to pytanie. Szybko doszłam do siebie. Zaczęłam sama pielęgnować przetokę, choć ręce trzęsły mi się, jak galareta. Pielęgniarka pokazała mi, co mam robić. Po 10 dniach wyszliśmy do domu i dostaliśmy skierowanie do poradni stomijnej. Tam otrzymaliśmy fachową poradę, jak pielęgnować stomię i jak używać sprzęt stomijny. Na oddziałach chirurgii dziecięcej o „prawdziwej" pielęgnacji stomii i sprzęcie wiedza jest bardzo mała. Teraz wiem, że bez tego sprzętu nie poradziłabym sobie. Zwracam się z prośbą do redakcji, by w „Naszej Trosce" została opisana choroba Hirschsprunga - jej objawy, przyczyny. To przez nią mój synek miał założoną przetokę.

Serdecznie pozdrawiam Redakcję oraz mamy małych pacjentów ze stomią.

Brygida K.

Od redakcji:
Szanowna Pani. Jelito cienkie i grube, aby mogły spełniać swoje funkcje, muszą być prawidłowo unerwione. Zdarza się, że dochodzi do wrodzonego zaburzenia w unerwieniu jelita, polegającego na braku zwojów nerwowych zarówno w warstwie podśluzówkowej, jak i w warstwie mięśniowej jelita. W wyniku tego, w miejscu braku zwojów, dochodzi do zwężenia jelita, natomiast powyżej tych przewężeń dochodzi do rozszerzeń jelita. W sytuacjach skrajnych może to doprowadzić do niedrożności jelit z objawami ciężkiego zatrucia, spowodowanego zaleganiem treści pokarmowej i wchłanianiem produktów rozpadu. Najczęściej zaburzenie to dotyczy końcowego odcinka jelita grubego, zwanego odcinkiem odbytniczo-esiczym, ale może również dotyczyć samej odbytnicy. W zależności od wieku dziecka, w którym ustala się rozpoznanie choroby Hirschsprunga, dominują różne objawy, poczynając od utrudnionego oddawania smółki, aż do niedrożności smółkowej w okresie noworodkowym. W późniejszym okresie dominują zaparcia z ich następstwami, takimi jak: bóle brzucha, nietrzymanie stolca, krwawienia z odbytu, a także owrzodzenia i perforacje jelit. Może też dochodzić do przejściowych biegunek. Wśród objawów ogólnych na pierwszym miejscu wymienia się męczliwość, zaburzenia wzrostu, czasami przejściowe objawy złego wchłaniania.

Witam serdecznie!

Zwracam się z uprzejmą prośbą o przysyłanie mi Waszego pisma -„Naszej Troski". Pożyczyła mi je znajoma, która ma podobny problem jak ja... Bardzo mi się spodobało.

Uważam się za osobę zdrową i dziękuję Bogu, że mogę się cieszyć życiem jak inni. Obserwuję, że ludzie całkowicie zdrowi i dużo młodsi ode mnie mają mniej radości w sobie niż ja. Choć w pewnym momencie mojego życia zawalił mi się świat. Najpierw pochowałam męża, który przez dwa lata chorował na raka podniebienia. Kilka miesięcy po tym dowiedziałam się, że mam w odbycie polip, a lekarz powiedział, że brzydko wygląda i przygotowywał mnie na najgorsze.

Operację przeszłam 31.01.2001 roku we wspaniałym szpitalu ze wspaniałym personelem w Prabutach w woj. Pomorskim. Powiem szczerze - dzięki nim nie miałam od początku żadnych większych problemów, by pogodzić się z tą sytuacją. Gdy lekarz po operacji oświadczył mi, że oprócz tej niedogodności, jestem osobą zdrową i całkowicie wyleczoną, bardzo szybko doszłam do siebie. Powoli wracałam do pracy, choć moi znajomi nie bardzo w to wierzyli. Tym bardziej, że moja praca wymaga ciągłego przebywania i kontaktu z ludźmi, jestem bowiem doradcą ubezpieczeniowym. Przyznam, że czasem miałam dyskomfort, że moja stomia zacznie wydawać jakieś odgłosy w trakcie rozmowy. A nie jest to przyjemne, trudno wytłumaczyć klientowi, że to nie moja wina, że nie mogę nad tym panować. Szukałam wyjścia z tej sytuacji. Napisałam do stowarzyszenia w Bydgoszczy i bardzo miła pani wolontariuszka dała mi kilka wskazówek, że trzeba uważać, co się je, że należy wykluczyć potrawy, które powodują nadmierne wytwarzanie gazów. Bardzo mi to pomogło. Teraz, gdy mam sprzęt do irygacji i zatyczki, które pochłaniają przykre zapachy i tłumią głośne gazy, mogę „doganiać świat" z innymi zdrowymi ludźmi, nie przejmując się tym mankamentem. Z wielu publikacji wiem, że na Zachodzie ludzie ze stomią prowadzą normalne życie. Po irygacji i użyciu zatyczki przez około 48 godzin człowiek jest wolny - może pływać, tańczyć, mieć partnera bez żadnych przykrych niespodzianek. Kończąc ten list, życzę wszystkim Czytelnikom wiary w siebie, radości życia i wszelkiej pomyślności.

Myślę, że ktoś powinien pomyśleć o zorganizowaniu chociaż raz w roku, w kilku regionach kraju, spotkania ludzi ze stomią. Jeżeli by zobaczyli, ilu nas jest, to na pewno byłoby im łatwiej żyć, wiedząc, że nie są sami.

Krystyna S.

Od redakcji:
Oczywiście, pani Krystyno, wpisaliśmy Panią na listę naszych prenumeratorów. Co kwartał znajdzie Pani „Naszą Troskę" w swojej skrzynce pocztowej. Poza tym proponujemy, by skontaktowała się Pani z oddziałem Pol-Ilko w Bydgoszczy (52) 371 11 66. Będzie Pani mogła uczestniczyć w spotkaniach z innymi pacjentami ze stomią. Nie tylko raz w roku.

Nowe limity na sprzęt stomijny

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 10.10.2001 wprowadza ogólnopolskie limity cen, które będą obowiązywały od 01.01.2002
(Dz. Ustaw nr 121 z dnia 18.10.2001):

– kolostomia: 270 zł/miesiąc,
– ileostomia: 320 zł/miesiąc,
– urostomia: 450 zł/miesiąc.

Stomia w Internecie

www.strony.poland.com/polilko
Strona główna Polskiego Towarzystwa Opieki nad Chorymi ze Stomią POL-ILKO. Informacje o strukturze Pol-Ilko oraz praktyczne wskazówki dotyczące zasad pielęgnacji stomii.

www.stomia.info.pl
Prywatna strona o stomii, poruszająca najważniejsze problemy z nią związane.

www.ostomyinternational.org
Anglojęzyczna strona główna International Ostomy Association (IOA). Informacje o stowarzyszeniu. Praktyczne rady. Materiały edukacyjne. Ciekawe odnośniki do innych stron poświęconych problematyce pielęgnacji stomii.

www.ostomy.fsnet.co.uk
Bogata, interaktywna strona internetowa poświęcona kolostomii.

Stowarzyszenia stomijne

Pomorskie Stowarzyszenie Stomijne
Stefania Rychłowska, 80-211 Gdańsk, ul. Dębinki 7, tel.: (58) 673 82 26
Telefon zaufania: Maria Kos, tel.: (58) 553 05 45

Dolnośląskie Stowarzyszenie Stomijne
dr Krystyna Kuchtyn, 51-340 Wrocław, ul. M. Skłodowskiej-Curie 66, tel.: (71) 320 94 32, 361 16 94

Towarzystwo Opieki nad Chorymi ze Stomią „Życie"
Rozalia Bąba, 58-100 Świdnica, ul. Spacerowa 4/2, tel.: (74) 856 82 22

Polskie Towarzystwo Opieki nad Chorymi ze Stomią (Pol-Ilko)

Przewodnicząca: Alina Matysiak, 60-355 Poznań
ul. Przybyszewskiego 49, tel.: (61) 869 15 69

Oddziały regionalne:
1. BIAŁYSTOK - Jan Pacewicz, 16-020 Czarna Białostocka, ul. B. Prusa 3/8, tel.: (85) 710 10 48
2. BYDGOSZCZ - dr Danuta Karwacka, 85-183 Bydgoszcz, ul. Wieniawskiego 3, tel.: (52) 371 11 66
3. GORZÓW - Mirosława Pękosz, 66-400 Gorzów Wlkp., ul. Widok 24/51, tel.: (95) 732 53 29
4. KATOWICE - Bożena Kralka, 32-300 Olkusz, Czarny Las 10, tel.: 0 604 11 33 20
5. KIELCE - Eugeniusz Kotlarski, Kielce, ul. Manifestu Lipcowego 137 m. 3, tel.: (41) 331 87 06
6. KONIN - Juliusz Augustyniak, 62-600 Koło, ul. Powstańców Wielkopolskich 11/33, tel.: (63) 272 16 61
7. KRAKÓW - Leszek Tylko, 30-020 Kraków, ul. Wójtowska 9/33, tel.: (12) 633 33 85
8. LIPNO - Wanda Cieplińska, 87-500 Rypin, ul. 3 Maja 13/3, tel.: (54) 280 53 96
9. LUBLIN - Anna Kęska-Gromadka, 20-130 Lublin, ul. Krzemieniecka 1/25, tel.: (81) 747 29 61
10. ŁÓDŹ - Helena Pawlak, 95-050 Konstantynów, ul. Piłsudskiego 10/15, tel.: (42) 611 12 37
11. OLSZTYN - Janina Tabaczyńska-Sassyn, 10-342 Olsztyn, ul. Limanowskiego 19 B/9, tel.: (89) 526 94 08
12. PŁOCK - Lechosław Orłowski, 09-400 Płock, ul. Gałczyńskiego 4/13, tel.: (24) 263 82 98
13. POZNAŃ - Maria Kudlińska, 60-135 Poznań, ul. Raszyńska 29B/24, tel.: (61) 861 95 05
14. RZESZÓW - Henryk Rumanek, 35-310 Rzeszów, ul. Witolda Świadka 1/185, tel.: (17) 865 73 91
15. SZCZECIN - Jan Wiśniewski, 73-110 Stargard Szczeciński, oś. Hallera 12 B/12, tel.: (92) 573 23 67
16. TARNOBRZEG - Jerzy Mazurek, 37-400 Tarnobrzeg, ul. Dąbrowskiej 7 m 59, tel.: (15) 822 71 96
17. WARSZAWA - dr Marek Szczepkowski, 01-809 Warszawa, Szpital Bielański Oddz. Chirurgii Ogólnej, ul. Cegłowska 80, tel.: (22) 834 48 52, tel. kom.: 0 902 20 008 (po 22.00) tel.: (22) 678 48 98
18. ZIELONA GÓRA - Waldemar Maniak, 67-100 Nowa Sól, ul. Zielonogórska 61, tel.: (68) 387 52 39
19. NOWY SĄCZ - Józef Myrlak, 33-300 Nowy Sącz, ul. Nawojowska 21/5, tel.: (18) 443 57 93
20. PIŁA - Ewa Sowińska, 64-920 Piła, ul. Jagiellońska 11, tel.: (67) 214 16 54
21. TARNÓW - Cecylia Bielecka, 33-100 Tarnów, ul. Starodąbrowska 9/4, tel.: (14) 627 59 45

Adresy poradni stomijnych

⊕ posiada kontrakt
⊖ nie posiada kontraktu

Województwo Śląskie
⊕ Wojewódzka Poradnia Proktologiczna i Stomijna
ul. Powstańców 31, 40-038 Katowice
kierownik poradni:
dr Zbigniew Markiel
tel.: (32) 255 36 62

⊕ Klinika Chirurgii Przewodu Pokarmowego Śląskiej A.M.
Poradnia Proktologiczna i Stomijna
ul. Medyków 14, 40-752 Katowice
kierownik poradni:
prof. dr hab. med. Paweł Lampe
tel.: (32) 789 40 00 centrala,
lub 789 48 09

⊕ Poradnia Proktologiczna i Stomijna przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym nr 5
Plac Medyków 1, 41-200 Sosnowiec
kierownik poradni:
prof. dr hab. med. Jacek Starzewski
tel.: (32) 36 82 733

⊖ Przyszpitalna Poradnia Stomijna
ul. Szpitalna 13,
41-300 Dąbrowa Górnicza
kierownik poradni:
dr Zbigniew Grzywnowicz
tel.: (32) 262 40 81, w. 13-16

⊕ Przyszpitalna Poradnia Stomijna
ul. Wyzwolenia 18,
43-300 Bielsko-Biała
kierownik poradni:
dr Stanisław Hrapkowicz
tel.: (33) 816 40 61

Województwo Dolnośląskie
⊖ Poradnia dla Chorych ze Stomią przy Klinice Chirurgii i Onkologii A.M. we Wrocławiu
ul. M. Skłodowskiej – Curie 66,
50-369 Wrocław
kierownik poradni:
dr Jerzy Medyński
tel.: (71) 320 94 91
⊕ Ośrodek Diagnostyki Onkologicznej
Poradnia dla Chorych ze Stomią przy Poradni Onkologicznej
ul. Andersa 4, 59-220 Legnica
kierownik poradni: dr Andrzej Hap
tel.: (76) 855 09 41, 855 55 17

⊕ Poradnia dla Chorych ze Stomią SPZOZ Szpital Wojewódzki
ul. Żeromskiego 2, 58-500 Jelenia Góra
kierownik poradni:
dr Zbigniew Markiewicz
tel.: (75) 764 91 00 (01-02)

Województwo Opolskie
⊕ Poradnia dla Chorych ze Stomią przy Wojewódzkim Ośrodku Onkologii
ul. Katowicka 66a, 45-060 Opole
kierownik poradni:
dr Maria Urbaniec
tel.: (77) 441 60 00, 441 60 72

Województwo Lubuskie
⊕ Poradnia Stomijno-Proktologiczna SPZOZ Szpital Wojewódzki
ul. Deckerta 1,
66-400 Gorzów Wlkp.
kierownik poradni:
dr Mariusz Pawlak
tel.: (95) 733 17 32

Województwo Mazowieckie
⊕ Szpital Bielański – Pawilon H
Poradnia Stomijna
ul. Cegłowska 80, 01-809 Warszawa
kierownik poradni:
dr Marek Szczepkowski
tel.: (22) 834 48 52

⊕ SPZOZ Wojewódzki Szpital Zespolony, Poradnia Stomijna
ul. Medyczna 19, 09-400 Płock
kierownik poradni:
dr Mariusz Obrębski
tel.: (24) 262 52 61

Województwo Łódzkie
⊕ Poradnia Stomijna
Al. Kościuszki 48, Łódź

Województwo Wielkopolskie
⊕ Szpital Kliniczny nr 2
Poradnia Stomijna
ul. Przybyszewskiego 49,
60-355 Poznań
kierownik poradni:
dr hab. med. Piotr Krokowicz
tel.: (61) 869 15 69

⊕ Szpital Wojewódzki w Poznaniu
Poradnia Proktologiczna i Stomijna
ul. Juraszew 7/19, 60-479 Poznań
kierownik poradni:
dr Piotr Golusiński
tel.: (61) 821 22 43

⊕ Wielkopolskie Centrum Onkologii
Poradnia Stomijna
ul. Garbary 15, 61-866 Poznań
kierownik poradni:
dr Bohdan Kaczmarczyk
tel.: (61) 854 05 79

⊕ Wojewódzki Szpital Zespolony
Poradnia Chirurgiczna
dla Chorych ze Stomią
ul. Szpitalna 45, 62-500 Konin
kierownik poradni:
dr Jarosław Długosz
tel.: (63) 244 31 00, w. 128

Województwo Małopolskie
⊕ CM UJ w Krakowie
Poradnia Schorzeń
Jelita Grubego (Stomijna)
ul. Kopernika 40, 31-604 Kraków
kierownik poradni:
dr Andrzej Grylewski
tel.: (12) 424 80 66

Województwo Świętokrzyskie
⊖ Świętokrzyskie Centrum Onkologii w Kielcach
Poradnia Stomijna
ul. Artwińskiego 3, 25-734 Kielce
kierownik poradni:
dr Wojciech Korejba
tel.: (41) 367 41 65

Województwo Lubelskie
⊕ Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 1 w Lublinie
ul. Staszica 16, 20-081 Lublin
kierownik poradni:
dr Andrzej Andrzejewski
tel.: (81) 534 41 27

Województwo Podlaskie
⊕ Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
Akademii Medycznej
Poradnia stomijna
ul. Waszyngtona 15A,
15-274 Białystok
kierownik poradni:
dr Jadwiga Snarska
tel.: (85) 74 50 653

⊕ SPZOZ Wojewódzka Przychodnia Chirurgiczna Poradnia Stomijna
ul. Radzymińska 2,
15-863 Białystok
kierownik poradni:
dr Romuald Kowalczuk
tel.: (85) 651 11 44

Województwo Pomorskie
Szpital Morski im. PCK Gdynia,
ul. Powstania Styczniowego 1,
81-519 Gdynia
tel.: (58) 622 00 51

Województwo Kujawsko-Pomorskie
Poradnia Stomijna
ul. Koszalińska 7
85-094 Bydgoszcz
dr Wojciech Szczęsny
tel.: (52) 342 68 08

Szpital Wojewódzki im. Biziela
ul. Ujejskiego 75
85-168 Bydgoszcz
dr Zbigniew Banaszkiewicz
tel.: (52) 371 16 00 wew. 375

Województwo Warmińsko-Mazurskie
Specjalistyczny Zespół Onkologii i Pulmunologii
ul. Jagiellońska 78
10-357 Olsztyn
tel.: (89) 526 43 75