

T n a s z a Troska

nr 2(5), kwiecień 2002

Bezpłatny magazyn dla pacjentów ze stomią wydawany przez firmę ConvaTec

Wspaniałych Świąt Wielkiej Nocy

Znów mają Państwo przed sobą świąteczny numer „Naszej Troski”. A jeszcze nie tak dawno składaliśmy sobie życzenia bożonarodzeniowe. Gorąco dziękujemy za wszystkie kartki i życzenia. Było ich tak dużo, że ze zdwojoną energią zabraliśmy się za przygotowanie kolejnego numeru magazynu. Chcieliśmy, by jak najszybciej trafił do Państwa rąk. Bardzo nas Państwo do tego mobilizują – Wasze listy, Wasze telefony nie pozwalają spocząć na laurach. Jesteście bardzo wdzięcznymi, ale i wymagającymi Czytelnikami.

Zajrzyjcie Państwo do tego numeru „Naszej Troski”. Przygotowywanie go sprawiło nam dużo satysfakcji. Zastłuchaliśmy się w „Rozmowę z...”, której bohaterka pięknie mówi, jak udaje się jej przejść przez życie radośnie, realizując swoje marzenia, mimo przeciwności losu. Przeczytajcie też „Listy od Czytelników”. To naprawdę pasjonująca lektura.

W tym numerze nieskromnie piszemy również o sobie, o firmie ConvaTec. Ale naprawdę mamy powód – świętujemy jubileusz. Gdy 10 lat temu ConvaTec pojawił się na polskim rynku, idea firmy była prosta – zaopatrzyć pacjentów w nowoczesny i komfortowy sprzęt. Dzisiaj działania ConvaTec także koncentrują się na zapewnieniu osobom ze stomią jak najlepszej opieki i edukacji. By żyło im się lepiej, wygodniej i bez problemów. Obecnie zdecydowana większość osób ze stomią w Polsce używa właśnie sprzętu ConvaTec. Zdobyliśmy pozycję lidera na rynku, jednocześnie zyskując Państwa szacunek i sympatię. Za to wszystko dziękujemy.

Składamy Państwu najserdeczniejsze życzenia. Byście spędzili te Świąta w naprawdę wyjątkowym nastroju. By wiosna, która towarzyszy Wielkanocy, rozbudziła w Państwa sercach radość i podsyciła zapał do życia.

Wesołych Świąt!

Przemysław Styczeń

lek. med. Przemysław Styczeń
Dział Pomocy ConvaTec

W tym numerze:

Rozmowa z Grażyną

Marcinkowską-

Pierożyńską,

która mimo stomii
szczęśliwie urodziła

syna

•

Jaki wybrać sprzęt
stomijny

•

Po co

do psychologa

•

O co najczęściej
pytają pacjenci

•

Listy od czytelników





Wielkanocnej radości, szczęścia, nadziei, która skrywa się w baziach, pączkach i wiosennej, kielkującej trawie, życzy



Mamy już dziesięć lat. Dokładnie w 1992 roku firma ConvaTec uruchomiła swoje pierwsze przedstawicielstwo w Polsce. W Warszawie, w skromnym biurze przy ul. Podwale, zaczęły pracę cztery osoby – trzy z nich pracują w firmie do dziś! Już wkrótce pracowało tam 10 osób, a w terenie działał jeden przedstawiciel. I tak, z roku na rok ConvaTec rósł w siłę. Dziś w firmie pracuje kilkadziesiąt osób.

Ten sukces odnieśliśmy też dzięki Państwu. Wszystkim, którzy wybrali sprzęt ConvaTec, stawiając na komfort, jakość i bezpieczeństwo. Dziękujemy za zaufanie, jakim obdarzaliście nas przez te ostatnie 10 lat. A mamy podstawy, by tak myśleć – do tej pory około 35 tysięcy pacjentów wybrało sprzęt stomijny firmy ConvaTec.

Wszystko, co czyniliśmy przez ostatnie lata, miało służyć Państwu, by żyło Wam się łatwiej, spokojniej i w poczuciu, że ktoś dba o Wasze sprawy. Dlatego uruchomiliśmy cztery lata temu jedną z pierwszych bezpłatnych infolinii. Od dwóch lat tam, gdzie jest to możliwe, wysyłamy sprzęt do domów pacjentów. Założyliśmy też magazyn „Nasza Troska”, w którym staramy się podejmować wszystkie interesujące Was tematy. I wreszcie – stale poszerzamy naszą ofertę – dziś do Państwa dyspozycji jest około 160 produktów. Każdy może dobrać sprzęt, który najbardziej mu odpowiada. Mamy nadzieję, że pozostaną Państwo z nami przez następne dziesięciolecia, ze swojej strony obiecujemy, że nadal będziemy służyć naszą pomocą.

Nasza kuchnia

Mazurek szlachecki

Składniki:

Ciasto: 2 szklanki mąki pszennej, 1,5 kostki masła, 1/2 szklanki cukru, 5 jaj, 20 dkg migdałów, sól, 1/3 butelki olejku cytrynowego, jajo do smarowania. Glazura cukrowa: 3 łyżki cukru pudru, 2 łyżki wody, 2 łyżeczki kwasu cytrynowego.

Sposób przyrządzenia: Masło utrzeć z cukrem. Dodać posiekane migdały, 4 przetrzane, ugotowane żółtka i 1 żółtko surowe. Wszystko wymieszać. Dodać mąkę, sól, olejek, wyrobić ciasto. Odstawić na 30 minut. Odłożyć 1/3 ciasta, resztę rozwałkować. Z 1/3 ciasta uformować waleczki. Ułożyć z nich kratkę na cieście. Posmarować jajkiem. Piec 30 minut w temperaturze 160° C. Mazurek poleać glazurą.

Czy wiesz, że...

...nasze życie wydłuża się? Żyjemy o całe 3 lata dłużej niż 10 lat temu. Umieralność z powodu chorób układu krążenia spadła aż o 10 proc., rzadziej też na nie zapadamy. Niewątpliwie wpływ na poprawę sytuacji zdrowotnej ma zmiana diety Polaków. Jemy coraz więcej warzyw i owoców, a mniej tłuszczów zwierzęcych. Przerzuciliśmy się też na odtłuszczone przetwory mleczne, częściej wybieramy mięso chude, w większości przypadków drób. Nadal jednak zbyt mało czasu poświęcamy aktywności fizycznej, choć nie znaczy to, że powinniśmy wyciskać siódme poty na siłowni. Naszą kondycję zdrowotną znacznie poprawi już codzienny, półgodzinny spacer.

Eliksir młodości

To witamina E. Jak bowiem twierdzą lekarze, dodaje nam żywotności, witalności, energii, chęci do życia, radości. Amerykańscy naukowcy podkreślają, że dodaje również... seksapilu. Ponadto pozytywnie oddziałuje na oczy, płuca, mięśnie i krew. Likwiduje też nocne, bolesne skurcze mięśni łydek. Po tygodniowym, regularnym zażywaniu witaminy E skurcze ustają. Pomaga również zwalczać różne dolegliwości związane z menopauzą. Najwięcej witaminy E znajduje się w świeżych warzywach. Bogate są w nią też kielki pszenicy, otręby, płatki owsiane, ciemne pieczywo, jajka, masło, sery.

W jabłkach zdrowie

Te popularne owoce wywierają naprawdę zbawienny wpływ na nasz organizm. Zawierają związki chemiczne, które hamują rozwój wirusów i bakterii, oraz podnoszą odporność. Chronią również przed miażdżycą i rakiem. Organizm wzmacniają kryjące się w jabłkach witaminy C, E i te z grupy B oraz takie pierwiastki, jak potas, fosfor, wapń, magnez. Powinniśmy zjadać jedno jabłko dziennie.

Słodka pułapka

Im więcej jesz słodczy, tym większą masz na nie ochotę. Cukier jest bowiem bardzo szybko przez organizm wchłaniany i przetwarzany, następnie, w ciągu 20-30 minut od spożycia, jego zawartość we krwi gwałtownie spada, często nawet poniżej poziomu wyjściowego. Organizm domaga się więc kolejnej porcji słodkości. Dlatego, zamiast podjadać cukierki, lepiej chrupać... jabłka.

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. Rzymaska 39, 03-976 Warszawa
tel.: (22) 616 16 06



...Grażyną Marcinkowską-Pierożyńską, która mimo stomii szczęśliwie urodziła syna

Dorota Anna Bronisz

Ledwie za Nią nadążam, gdy energicznie przemierza kolejne apartamenty Zamku Królewskiego w Warszawie. Z zapałem opowiada o życiu króla Stasia, o Konstytucji 3 Maja, o malarstwie Canaletta i Bacciarellego. Zamek, gdzie pracuje jako przewodnik, to Jej życie. Ale gdy w końcu udaje mi się panią Grażynę zaciągnąć na kawę, wtedy opowiada tylko o swoim największym szczęściu – Piotrusiu.

W jakim wieku jest Piotruś?

W sierpniu skończy 5 lat. Jest już dumnym przedszkolakiem. Tak, to moje największe szczęście. Nie jestem w stanie sobie wyobrazić życia bez niego. Zawsze chciałam mieć męża i dziecko. Udało się, choć w ostatniej chwili – byłam już po czterdzieście. Czuję się naprawdę spełniona. Trzeba po prostu wierzyć, że ziści się to, czego bardzo pragniemy.

Gdy wyłoniono stomię, pomyślała Pani, że marzenia o macierzyństwie mogą się nie spełnić?

Bałam się, że mogą być przeciwwskazania. Gdy jednak lekarze stwierdzili, że nie mam powodów do obaw, zdecydowałam się na ciążę. Byłam oczywiście pod stałą opieką lekarzy i miałam cesarskie cięcie. Stomia domagała się jedynie starannejszej pielęgnacji. Gdy przytyłam, powiększyła się, trzeba było dobrać inny sprzęt. Poza tym – żadnych problemów. Żyłam bardzo aktywnie. Tak bardzo chciałam mieć dziecko, że ta ciąża mnie uskrzydlała.

Czy Piotruś wie, że mama ma stomię?

Oczywiście. Wytłumaczyłam mu, co to jest, że muszę nosić specjalny woreczek oraz bardzo dbać o swoją stomię. „Ty masz na brzuszku pieprzyk, a ja coś takiego” – podsumowałam. Nie można z tego robić jakiegos tabu, tajemnicy, bać się, że dziecko się dowie. Nie będzie żadnego problemu, jeżeli my nie będziemy z tego powodu robić problemu. Chodzi nie tylko o dziecko, ale i o rodzinę, przyjaciół, znajomych...

Męża poznała Pani już po operacji. Czy przed nim też nie ukrywała Pani stomii?

Nie ukrywałam. Gdy pomyślałam sobie, że z tym człowiekiem mogłabym spędzić resztę życia, powiedziałam szczerze o wszystkim. Wysłuchał mnie spokojnie i powiedział: „No i co z tego”. Czyż nie mam szczęścia do mężczyzn?



Z rodziną podczas wakacji

Dlaczego konieczna była operacja?

Miałam 32 lata, gdy podjęto decyzję o wyłonieniu stomii. Była to prawdopodobnie konsekwencja wady wrodzonej jelita grubego, tzw. jelito olbrzymie – megakolon. W jelicie powstawały kamienie kałowe. Bardzo cierpiałam, trwało to prawie 10 lat. Stale byłam opuchnięta, miałam zawroty głowy, generalnie źle się czułam, ponieważ organizm był stale podtruwany. Tak się złożyło, że leczyłam się w Akademii Medycznej w Warszawie, ponieważ mam ważny niedostuch. Opiekująca się mną pani doktor, widząc, że jest coraz gorzej, skierowała mnie do prof. Nielubowicza, a on wysłał mnie do kliniki w Poznaniu, do prof. Michała Drewsa. Tam okazało się, że mój stan był już rzeczywiście groźny. Jelito było tak rozciągnięte, że po prostu nie funkcjonowało. Gdy jednak zapadła decyzja o kolostomii, był to oczywiście szok, choć tłumaczono mi, że potem w końcu będę normalnie żyć.

Czego się Pani najbardziej bała?

Bałam się, bo nie wiedziałam, co to jest. A boimy się nieznanego. Potem bałam się – jak wszyscy – że płytka się odklei, że pod nogi spadnie worek, że wszyscy będą czuć nieprzyjemny zapach... Pomału się jednak przyzwyczajałam, tym bardziej, że naprawdę zaczęłam normalnie żyć. Czułam, że narodziłam się na nowo. Szybko wróciłam do pracy, ale niestety stomia zaczęła mi wypadać. Mam z tym problem do dziś i muszę w końcu zrobić z nią porządek, pojechać do Poznania na operację.

Jest Pani bardzo pogodną osobą, wciąż się śmieje, choć życie Pani nie rozpieszczało...

Czy narzekanie coś zmieni? Z chorobą trzeba nauczyć się żyć. Nie bać się jej, nie martwić się na zapas. W dzieciństwie sporo czasu spędziłam w szpitalach, w sanatoriach. To była moja szkoła życia. Wokół mnie było tyle nieszczęścia, że choroba sama w sobie przestała być tragedią. Była pewnym stanem, z którym należy jakoś się uporać i żyć jakby nigdy nic... I tak robiłam. Od 14. roku życia noszę aparat słuchowy, ale czy to przeszkoda, by nauczyć się języka obcego? Nie, dlatego dobrze znam francuski. A co stało na przeszkodzie, bym skończyła studia? Nic, dlatego ukończyłam moją ukochaną historię sztuki na Uniwersytecie Warszawskim. Dlatego też doszłam do wniosku, że mogę urodzić dziecko. I urodziłam. Człowiek musi uwierzyć, że stać go w życiu na wiele.

Z drugiej strony, czy nie sądzi Pani, że choroba zmienia człowieka?

Oczywiście. Po operacji w Poznaniu musiałam przewartościować swoje życie. Zrozumiałam, że muszę się zatrzymać. Że nie warto w życiu pędzić na oślep. Że nie warto dać się wciągnąć w tę pogoń. Choroba pozwala zauważyć, jak pięknie jest wokół – niebo jest błękitne, trawa zielona... Wcześniej rzadko się nad tym zastanawiałam. A warto.



Jaki wybrać sprzęt stomijny, jedno- czy dwuczęściowy?

Kontynuując temat z ostatniego numeru „Naszej Troski”, chcę podkreślić, że dobór odpowiedniego sprzętu stomijnego należy wyłącznie do pacjenta. Lekarz czy pielęgniarka stomijna mogą zasugerować używanie takiego czy innego sprzętu, ale to osoba posiadająca stomię wybiera ten, który spełnia jej potrzeby.

Przy wyborze sprzętu stomijnego należy wziąć pod uwagę następujące jego cechy: bezpieczeństwo, łagodność dla skóry, łatwość obsługi, czas noszenia, dyskrecję.

Bezpieczeństwo związane jest z przyklepcem (najważniejsza część worka), który nie może odpadać od skóry i powinien być na tyle szczelny, aby nie było żadnych wycieków stolca. Z bezpieczeństwem związane są także: sposób zamknięcia worków odpuszczalnych oraz dopasowanie worka i płytki w przypadku systemu dwuczęściowego.

Łagodność dla skóry również wiąże się z przyklepcem, przy usuwaniu którego pacjent nie powinien odczuwać bólu, a także nie powinien mieć problemu z usunięciem pozostałości kleju. Dobry, łagodny przyklepiec, np. z materiału Stomahesive, pochłania wilgoć, dzięki czemu płytka lepiej przylega i dłużej się trzyma. Nie bez znaczenia jest delikatny materiał pokrywający tylną ścianę worka. Sprawia on, że worek jest wygodniejszy, pozwala oddychać skórze i, co ważne, skóra nie ma bezpośredniego kontaktu z plastikową folią.

Łatwość zakładania i zdejmowania worka to bardzo istotna cecha, doceniana szczególnie przez tych, którzy mają małe zdolności manualne. W okresie po operacji bardzo ważna jest możliwość wyboru worka przezroczystego, przez który widać stomię i dzięki czemu można idealnie dopasować wielkość i kształt otworu w płytce. Worek jednoczęściowy może być przycięty fabrycznie (dla osób posiadających stomię okrągłą) lub przygotowany do przycięcia przez pacjenta. Pozwala to precyzyjnie dopasować worek do rozmiarów przetoki o nieregularnym kształcie.

Czas noszenia worków to sprawa indywidualna. Worki jednoczęściowe, zamknięte, z filtrem

zmienia się 2-3 razy na dobę, z kolei jednoczęściowe otwarte raz dziennie. W systemie dwuczęściowym płytkę zmieniamy co kilka dni (3 do 5), natomiast worki wymieniamy z taką samą częstotliwością, jak w systemie jednoczęściowym. Decyzję o tym, jak długo nosić worek, podejmuje pacjent, a uzależnia ją od własnych potrzeb, a także od reakcji skóry na przylepiec worka.

Sprzęt stomijny zapewniający dyskrecję umożliwia prowadzenie normalnego, aktywnego życia rodzinnego, towarzyskiego, a także zawodowego. Aby taką dyskrecję zapewnić, worek stomijny powinien mieć przede wszystkim skuteczny filtr, a także być wykonany z bezszelestnej folii. W przypadku systemów dwuczęściowych połączenie płytki z workiem nie powinno przepuszczać zapachów i, co jest bardzo ważne, worek nie powinien być widoczny przez ubranie.

Najbardziej praktyczny, polecany już po zabiegu operacyjnym jest sprzęt dwuczęściowy.

Przykładem dobrego i sprawdzonego systemu dwuczęściowego jest sprzęt Combihesive 2 S produkowany przez firmę ConvaTec.

Zalety tego sprzętu to:

- hypoalergiczna płytka,
- szczelny worek,
- bezpieczny zatrzask,
- skuteczny filtr,
- osłonka fizelinowa.

Materiał, z którego zbudowana jest płytka, ma właściwości gojące, zapobiega podrażnieniom, absorbuje wilgoć ze skóry. Płytka długotrwale i szczelnie przylega do skóry, doskonale dopasowuje się do powierzchni ciała, a jej usuwanie jest bezbolesne.

Worek, który zbudowano z folii kilkakrotnie zgrzewanej laserowo, cechuje się dużą szczelnością i wytrzymałością. Od strony przylegającej do ciała worek pokryty jest osłonką fizelinową, która nie odparza skóry, a filtr węglowy umieszczony w rogu worka umożliwia pochłanianie zapachów.

Bezpieczne zapięcie za pomocą pierścienia zatrzaskowego jest niezawodne, szczelne, proste w użyciu i sprawia, że ryzyko odpięcia się

worka od płytki staje się minimalne.

Z moich doświadczeń wynika, że bardzo wielu pacjentów używa sprzętu dwuczęściowego. Sprzęt taki daje im poczucie bezpieczeństwa i sprawdza się w każdej sytuacji.

Są i tacy pacjenci, którzy ciągle poszukują czegoś nowego i chcą eksperymentować. Decydują się na zmianę sprzętu. Najważniejsze to wybrać dla siebie taki, który da poczucie bezpieczeństwa i wygody. Dla niektórych osób najważniejszy będzie sprzęt jednoczęściowy, czyli worek z przymocowanym do niego przyklepcem, który przykleja się na skórę wokół stomii.

Worek taki może być zamknięty lub otwarty i, podobnie jak sprzęt dwuczęściowy szczelnie przylega do skóry, przyklepiec zaś zapobiega podrażnieniom i posiada właściwości gojące.

Wychodząc naprzeciw potrzebom osób ze stomią, firma ConvaTec stworzyła dwa bezpieczne i komfortowe w użyciu systemy jednoczęściowe: Stomadress oraz Esteem.

W skład systemu Stomadress wchodzi wygodne, trwałe i bardzo łatwe w użyciu worki samoprzylepne jednorazowego użytku. Ich przyklepiec wykonany jest z materiału Stomahesive, co gwarantuje pewne utrzymywanie się worka na skórze oraz zapobiega jej podrażnieniom. Łatwość użycia worków Stomadress umożliwia ich stosowanie nawet przez osoby w podeszłym wieku, a bardzo szeroka oferta pozwala zaopatrzyć praktycznie każdą stomię.

Worki Esteem dostępne są w wersji zamkniętej i otwartej, przy czym worki otwarte także zaopatrzone w filtr (do tej pory były w niego zaopatrzone tylko worki zamknięte). Specjalny materiał oraz konstrukcja filtra zapewniają jego dużą skuteczność i wysoką wydajność.

Nowością są też wkłady dezodorujące, dostępne z workami zamkniętymi Esteem, które zapobiegają rozwojowi bakterii odpowiedzialnych za powstawanie przykrych zapachów.

Szablon znajdujący się na folii zabezpieczającej przyklepiec ułatwia wycięcie okrągłych lub owalnych kształtów. Wszystko to sprawia, że nosząc worek Esteem, można się czuć komfortowo i bezpiecznie, a to jest najważniejsze dla użytkowników.



mgr Jolanta Fryc-Martyńska

specjalista psychologii klinicznej
Katedra i Klinika Chirurgii
AM w Poznaniu



Po co do psychologa...

Wielu osobom rozmowa z psychologiem źle się kojarzy. Choć popularne tygodniki publikują rubryki i porady, psychologowie pojawiają się w telewizji i komentują aktualne wydarzenia, są bohaterami popularnych seriali, ludzie nadal myślą, że jeżeli ktoś korzysta z pomocy psychologicznej, to coś z nim musi być „nie tak”. Być może i dla Ciebie, Drogi Czytelniku, psycholog to ktoś, kto ze swoim fachem znajduje się między psychiatrą a wróżką.

Jednocześnie współczesny człowiek intuicyjnie czuje, że są problemy, z którymi nie potrafi poradzić sobie sam i szuka osób, które byłyby mu pomocne.

Jeżeli w takich okolicznościach trafia na psychologa albo psychoterapeutę, to ma szansę uzyskać profesjonalną pomoc. Psychologiem jest osoba, która ukończyła uniwersyteckie studia psychologiczne – w Polsce nie ma innej możliwości stania się psychologiem – i pracuje, udzielając pomocy z zastosowaniem środków działających na drodze psychologicznej. Kiedy choruje nasze ciało, to w szpitalu lub w poradni stomijnej mamy szansę spotkać psychologa klinicznego.

Psychoterapeuta to osoba, która nie tylko ukończyła studia (psychologia, studia medyczne, pielęgniarstwo, pedagogika), ale przeszła również szkolenia podyplomowe, które dają teoretyczne podstawy i praktyczne umiejętności świadczeń psychoterapeutycznych.

Jeśli postanawiasz, Drogi Czytelniku, spotkać się z kimś, komu chcesz powierzyć tajemnice swojej psychiki i swoje problemy – sprawdź, jakie kwalifikacje ma ta osoba.

Dzisiaj zdecydowanie bezpieczniejsze jest szukanie pomocy w znanych placówkach, u osób pracujących w zespołach albo z polecenia kogoś, do kogo mamy zaufanie (np. lekarza). Wtedy nie trafimy do wróżki czy znachora, który mówi, że też się zna na psychologii i psychoterapii. Pomocy najlepiej szukać u osób wykształconych w psychologii klinicznej i/lub psychoterapii.

Powszechnie uważa się, że pomóc to znaczy pocieszyć. Pacjent oczekuje, że psycholog pocieszy. W takim rozumieniu pomagania jest trochę prawdy, bo niekiedy pocieszenie daje siłę do samodzielnego uporania się z kłopotami. Ale najczęściej, w codziennym życiu, kiedy człowiek staje wobec bardzo poważnych problemów, pocieszenie niewiele zmienia. Co więcej, może pogłębiać poczucie bezradności, a człowiek dodatkowo zaczyna martwić się, że nic mu nie pomaga, nic na niego nie działa.

Rozpacz, poczucie bezradności, lęki, depresja czy inne problemy przemijają zazwyczaj, gdy zmienia się sytuacja będąca ich oczywistą przyczyną albo chociaż pewne elementy tej sytuacji. Czasem sytuacja jest nieodwracalna. Wtedy rozpacz, lęki, depresja mogą ustąpić, gdy zmieni się spojrzenie człowieka na sytuację i na siebie samego.

Celem pomocy psychologicznej, w szczególności psychoterapii, jest doprowadzenie do zmian w myśleniu, postrzeganiu, emocjach, a także zmiana dotychczasowego zachowania. Według wielu definicji istotą tej pomocy jest doprowadzenie do złagodzenia i zmniejszenia wszelkich problemów psychicznych. Ale popełnilibyśmy błąd zakładając, że uzyskanie poprawy zależy tylko od pomagającego, od terapeuty. Pomoc jest skuteczna, gdy między pomagającym a wspomaganym wytworzy się szczególny związek – relacja sprzyjająca współpracy, oparta na zaufaniu i spełniająca oczekiwania każdego z jej uczestników.

Większość ludzi, gdy trafia do psychologa, jest pełna niepokoju, czy w ogóle jest dla nich jakaś pomoc, a jednocześnie pełna ogromnych nadziei i oczekiwań na efekt, który spowoduje fachowiec, trochę jak za dotknięciem czarodzieja. Nie jest to tak proste, bo oprócz pełnej dobrowolności w korzystaniu z pomocy konieczna jest gotowość do współpracy i świadomość, że część pracy wykona pomagający, ale więcej niż połowę – wspomagany.

W zwykłych problemach szukamy rady u innych ludzi. Jeżeli jesteśmy w stanie prawdziwej niedoli, szukamy rady także u bliskich. Wtedy najczęściej okazuje się, że te zewnętrzne rady i powszechne mądrości typu „wszystko się jakoś ułoży, tylko trzymaj się, najważniejszy jest optymizm” nie wnoszą nic nowego.

Pomoc psychologa tym się różni od zwykłego pocieszenia i radzenia, że prowadzi do odkrycia przez człowieka jego własnych, najlepszych rozwiązań. Ktoś podaje rękę, żeby człowiek mógł radzić sobie sam.

Paradoks więc polega na tym, że potrzebny jest drugi człowiek, by móc dotrzeć do swojej prawdy, do swoich najlepszych rozwiązań i wykorzystać swoje możliwości. Często sama rozmowa i nazwanie kłopotów przynoszą głęboką ulgę, a wtedy o wiele łatwiej przychodzą do głowy nowe pomysły.

Kluczowy moment to zrozumienie tego, co dzieje się w życiu. Takie zrozumienie jest podstawą znalezienia wyjścia z kryzysu. Kolejny etap, w którym towarzyszy psycholog, następuje, gdy wyposażony w nową wiedzę

i zrozumienie człowiek zaczyna zmieniać swoje życie, sprawdza się w nowych sytuacjach, jest skuteczniejszy i zadowolony. Czuje, że znowu może pracować, kochać i cieszyć się życiem.

Na końcu jest... rozstanie z psychologiem, które świadczy o tym, że człowiek ponownie stał się ekspertem w swoich sprawach i sam radzi sobie z problemami.





O co najczęściej pytają pacjenci?

1. Jakie są obecnie limity Kas Chorych na sprzęt stomijny?

Z dniem 1 stycznia 2002 r. obowiązują nowe limity cenowe na sprzęt stomijny:

- dla kolostomii – 270 zł / miesiąc
- dla ileostomii – 320 zł / miesiąc
- dla urostomii – 450 zł / miesiąc

Są to limity obowiązujące w całej Polsce, zarówno dla Regionalnych Kas Chorych, jak i Kasy Branżowej. Wyżej wymienione limity cenowe są takie same dla osób dorosłych i dzieci.

2. Co to są płytki Convex?

Płytki Convex to płytki szczególnie zalecana do przetoki wklęsłej. Wyglądem przypomina płytkę fizelinową Flexible, z tą różnicą, że od pierścienia, na którym mocuje się woreczek, do środka płytki część przylepna jest wypukła i ma gotowy, fabrycznie wycięty otwór na przetokę. Wypukłą część płytki Convex



Płytki Convex z boku

umieszczamy na przetoce, dzięki czemu przylega ona ściśle do ujścia stomii znajdującego się w zagłębieniu skóry. Płytki tej nie można docinać, a rozmiar jest określony dwiema wartościami - większa to rozmiar pierścienia, do którego mocuje się woreczek, a mniejsza to średnica samej przetoki. Przy zastosowaniu takiej płytki lepiej uwidoczni się ujście przetoki, a dzięki materiałowi Durahesive (zbudowana z niego jest wewnętrzna, wypukła część płytki), który pęcznieje pod wpływem wilgoci, ujście stomii zostaje dokładnie doszczelnione. Wydzielina wydostająca się z przetoki

nie zalega w zagłębieniu i nie podcieka pod płytkę, lecz spływa bez przeszkód do woreczka i tym samym nie drażni skóry wokół przetoki.

3. Jak należy prawidłowo docinać płytkę?

Umiejętne wycinanie otworu w płytce jest równie ważne, jak prawidłowe dobranie jej rozmiaru. Prawidłowo docięta płytki chroni skórę przed podrażnieniami spowodowanymi podciekaniem wydzieliny z jelita pod płytkę oraz powoduje dłuższe jej utrzymywanie się. Otwór w płytce powinien mieć kształt i rozmiar jak najbardziej zbliżony do kształtu i rozmiaru przetoki. Dlatego trzeba przygotować sobie wzór - najlepiej z grubszego papieru (np. z bloku rysunkowego). W kartce papieru należy wyciąć otwór odrobinę mniejszy od przetoki, a następnie przykładać tę kartkę do przetoki, sprawdzając, czy papier jest do niej dobrze dopasowany. Na szablon należy nanosić poprawki do momentu, aż otwór będzie odpowiadał rozmiarowi i kształtowi przetoki. Z tak wykonanego wzoru można odrysowywać kształt otworu na płytce i wycinać go lekko zaokrąglonymi nożyczkami. Należy pamiętać o tym, że kształt i wielkość przetoki mogą ulegać zmianie - często po kilku tygodniach od operacji przetoka nieco się zmniejsza. Trzeba zatem co jakiś czas sprawdzać, czy otwór w szablonie jest dobrze dopasowany.

4. Mam urostomię. Co zrobić, gdy mocz podcieka pod płytkę?

Mogą być różne przyczyny takiego stanu rzeczy. Najczęstszą są nierówności na skórze - w takim przypadku proponujemy używanie pasty uszczelniająco-gojącej Stomahesive. Na umytą i dobrze osuszoną skórę wokół przetoki (samą przetokę dobrze jest w tym czasie osłonić gazikiem, w który będzie wsiąkał mocz) wyciskamy wianuszek pasty, a następnie lekko rozklepujemy go wilgotnym palcem. Wszystkie fałdki i nierówności skóry wyrównujemy przy pomocy pasty, a następnie przyklejamy sprzęt stomijny. Otwór w sprężce

musi być idealnie dopasowany do kształtu i rozmiaru przetoki (piszemy o tym powyżej), a sam sprzęt odpowiednio dobrany. Czasem zdarza się, że przetoka jest wklęsła lub płaska - wówczas należy używać płytek wklęsłych - Convex, specjalnie przeznaczonych do tego rodzaju przetok.

5. Jak pobiera się mocz do analizy przy urostomii?

Pacjenci mający urostomię pobierają mocz do badań bezpośrednio z przetoki.

Najlepiej to czynić w pozycji stojącej, a jeśli jest to niemożliwe, trzeba położyć się na boku. Przed pobraniem należy przetokę i skórę wokół niej dokładnie umyć ciepłą wodą. Pojemniczka na mocz trzeba przyłożyć do skóry, tuż przy przetoce - mocz wypływający z przetoki będzie wówczas wpływał bezpośrednio do pojemniczki. Mocz do badań nie wolno pobierać z woreczka, gdyż wyniki badania nie będą miarodajne - mocz zalega tam kilka lub nawet kilkanaście godzin i w tym czasie namnażają się w nim bakterie, co wpływa na wynik badania. Po pobraniu należy założyć sprzęt do zaopatrzenia przetoki.

W trzecim numerze „Naszej Troski” zamieściliśmy informację dotyczącą możliwości otrzymywania sprzętu stomijnego do domu. Informowaliśmy Państwa, że firma ConvaTec nie wszędzie ma możliwość wysyłki sprzętu bezpośrednio do domu - warunki te regulowane są umowami z poszczególnymi Kasami Chorych.

Otrzymaliśmy wiele ciekawych listów od Państwa. Dziękujemy za informacje, że pacjenci ubezpieczeni w Lubelskiej RKCh otrzymują sprzęt firmy ConvaTec do domu za pośrednictwem NZOZ „MEDICUS”.

NOWOŚĆ !

ConvaCare®

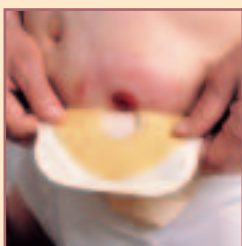
Nowe gaziki do zmywania skóry wokół stomii

- ◆ 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.



Tam byliśmy...

Spotkania pacjentów ze stomią...

...w Krakowie i w Tarnowie

Krakowski teatr „Grotoska” przyjął pod swoim dachem niecodziennych gości. Osiemnastego stycznia br. spotkali się tam pacjenci ze stomią z województwa małopolskiego. Powodów ku temu było kilka. Po pierwsze – nowe limity na sprzęt stomijny. Od nowego roku w całym kraju obowiązują takie same stawki. Pacjenci, którym sprzęt refunduje Małopolska Kasa Chorych, mogą czuć się usatysfakcjonowani. Zyskali na zmianach, limity są wyższe niż poprzednio obowiązujące.

Drugi powód spotkania to Esteem. Chcieliśmy zaprezentować nasz najnowszy produkt – nowoczesny system jednoczęściowy do zaopatrzenia kolo- i ileostomii.



Podobne spotkanie ConvaTec zorganizował w Tarnowie 30 stycznia br. Tam również zaprezentowaliśmy nasz nowy sprzęt – Esteem. Pacjenci pytali, jak będzie się sprawował latem, gdy z powodu upałów bardziej się pocimy. Nasz regionalny przedstawiciel, Mirosław Pietrucha, starał się rozwiązać wszelkie wątpliwości. Bardzo cienki przyklepic worka zbudowano z materiału Stomahesive, jest zatem hypoalergiczny, umożliwia także odparowywanie nadmiaru wilgoci ze skóry, co często stanowi duży problem dla pacjentów podczas gorących dni.

Poza tym worek Esteem zbudowano z pięciokrotnie zgrzewanej folii, dzięki czemu jest bardzo mocny i wytrzymały. Z obydwu stron worek pokryto miękką fizeliną, która jest miła dla skóry, a dzięki specjalnej konstrukcji, można ją łatwo osuszyć ręcznikiem po kąpiel.



...w Starachowicach i w Kielcach



To spotkanie przeszło już do historii. Po raz pierwszy w Starachowicach ConvaTec spotkał się z tamtejszymi pacjentami ze stomią. Zaproszenie przyjęli wszyscy, którzy korzystają z naszego sprzętu oraz nasi sympatycy. A okazją było otwarcie nowej poradni stomijnej. Powstała ona w Starachowicach przy ul. Radomskiej 70. Od 1 stycznia 2002 roku mogą się tam zgłaszać bez skierowania pacjenci ze stomią. Poradnia jest czynna w czwartki od godz. 14. Pacjentów przyjmuje dr Włodzimierz Maciejewski, specjalista chirurgii ogólnej i chirurgii onkologicznej wraz z pielęgniarkami – Beatą Ceglarską i Beatą Zdziechowicz. Zainteresowani mogą tam uzyskać wszelkiego rodzaju porady związane z pielęgnacją stomii oraz dotyczące stosowania sprzętu stomijnego.

Również pacjentów z Kielc udało nam się zaprosić na spotkanie,

które odbyło się w hotelu Exbud. Przybyli na nie stomicy z województwa świętokrzyskiego, przy okazji gościliśmy także przedstawicieli Pol-Ilko, m.in. przewodniczącego oddziału kieleckiego, Eugeniusza Kotlarskiego, który przekazał najświeższe wiadomości dotyczące działań Towarzystwa.

Podczas opisanych wyżej spotkań zaprezentowaliśmy pacjentom nasz najnowszy produkt – Esteem.





Alina Matysiak w siedzibie ConvaTec

Szanowni Państwo. Dzięki uprzejmości redakcji „Naszej Troski” pozwoliłam sobie zagościć na jej łamach. Cieszę się, że taki magazyn istnieje. Mogę w ten sposób spotkać się nie tylko z tymi pacjentami, którzy należą do Polskiego Towarzystwa Opieki nad Chorymi ze Stomią Pol-Ilko, ale i z tymi, którzy nie są naszymi członkami.

Przyznam szczerze, że jestem pod wrażeniem działań, jakie firma ConvaTec kieruje do swoich pacjentów. Jesteśmy naprawdę pod dobrą opieką.

W odpowiedzi na zaproszenie odwiedziłam niedawno ConvaTec. Pretekstem były dziesiąte urodziny firmy. Cieszę się, że od początku współpraca ConvaTec i Pol-Ilko układa się doskonale. Gdy odwiedziłam ich siedzibę na początku działalności, były to dwa, skromne pokoje przy ul. Podwale. Dziś duże biuro ConvaTec znajduje się przy ul. Domaniewskiej. Ale nie liczba pomieszczeń czy gustowne biurka wzbudziły moje zainteresowanie, lecz organizacja pracy. Tu wszystko podporządkowane zostało jednej sprawie – pacjentowi. Dlatego sercem firmy nie jest wcale dyrektorski gabinet, a Dział Pomocy ConvaTec, gdzie, dosłownie, wrze jak w ulu. Telefony nie przestają dzwonić nawet na chwilę. Każdy pacjent, który dzwoni pod numer bezpłatnej infolinii, zostaje dokładnie wysłuchany. Poświęca mu się tyle czasu, ile wymaga. Panie pracujące w Dziale Pomocy cierpliwie odpowiadają na każde pytanie. Bez cienia zniecierpliwienia, nawet jeżeli tego dnia mówią setny raz na ten sam temat. Wiem, jak to ważne dla nas, pacjentów ze stomią, spotkać po drugiej stronie linii telefonicznej życzliwą osobę, która ze zrozumieniem podejdzie do naszych problemów. Miałam też okazję odwiedzić firmowy sklep ConvaTec – „Medica Humana” przy ulicy Dzielnej 1 w Warszawie. I znów byłam pod wrażeniem. Obsługa sklepu rozmawia z pacjentami, doradza, jakie środki mogą pomóc, gdy chory ma problemy. Bywalcy sklepu czują, że ich sprawy są naprawdę poważnie traktowane.

Wrażen z wizyty mam mnóstwo. Wszystkich opisać nie sposób. Jednak za wszystkie mogę podziękować. Mam nadzieję, że nadal Towarzystwo Pol-Ilko będzie obecne na łamach „Naszej Troski”, że razem będziemy pracować nad tym, by pacjentom ze stomią żyło się jeszcze lepiej. Korzystając z okazji, składam Państwu najserdeczniejsze życzenia Wielkanocne. Wiele radości, pogody ducha, a przede wszystkim dużo, dużo zdrowia.



Alina Matysiak, Przewodnicząca Pol-Ilko

Nowy sklep zaopatrzenia medycznego



Poznańscy pacjenci ze stomią mają do dyspozycji nowy sklep ze sprzętem. W Poznaniu, w styczniu br. uroczystie otwarto punkt dystrybucji sprzętu stomijnego, który mieści się przy ulicy Międzychodzkiej 10/39, w bezpośrednim sąsiedztwie szpitala klinicznego przy ul. Przybyszewskiego. Dla większości pacjentów to ogromne udogodnienie.

Na otwarcie przybyło wielu znakomitych gości. Swoją obecnością zaszczytili nas przedstawiciele Pol-Ilko, towarzystwa zrzeszającego pacjentów ze stomią, na czele z przewodniczącą zarządu głównego – Aliną Matysiak. Przybyła również pani Jolanta Fryc-Martyńska, psycholog, która udziela porad pacjentom w szpitalu, a także na łamach naszego magazynu. Oczywiście nie zabrakło przedstawicieli Wielkopolskiej Regionalnej Kasy Chorych, wydziału zajmującego się refundacją sprzętu stomijnego.

W sklepie znajdują się wszystkie produkty stomijne firmy ConvaTec, dostępne w ramach refundacji WRKCh. Profesjonalna obsługa sklepu każdemu przekazuje informacje na temat prawidłowego doboru sprzętu stomijnego oraz udziela praktycznych rad i wskazówek dotyczących pielęgnacji stomii. Uruchomiono również punkt

konsultacyjny, w którym dyżurują lekarze (m.in. doc Piotr Krokowicz), udzielając bezpłatnych porad każdemu pacjentowi, który zwróci się do nich ze swoimi problemami. Na terenie sklepu ma swoje miejsce spotkań również zarząd główny Pol-Ilko.



Sklep jest otwarty od poniedziałku do piątku w godzinach od 9 do 17 oraz w soboty od 9 do 12. Wszelkie dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu: (61) 867-96-50.



Listy od czytelników

Droga Redakcjo!

Piszę ten list w imieniu mojej chorej mamy, dla której Wasza działalność to piękny gest w stronę chorych ludzi. Dzięki Wam poczuła się znacznie lepiej, uwierzyła w ludzką życzliwość i bezinteresowność, za którą Wam serdecznie dziękuję. Dostawa przyklepanych zbiorników kałowych do domu przez bardzo uprzejmych dostawców oraz dostarczanie gazety „Nasza Troska” przerosły Jej oczeki-

wania. Operację przeszła w 1964 roku w Krakowie. W tym czasie kryła się z tą chorobą, bowiem czuła się kaleką. Załatwianie torebek mocowanych do pasa to też był problem. Po odbiór należało bowiem jechać aż do Kielc. Torebek brakowało i często musiała je myć, aby założyć ponownie. Pas robił rany, a ponieważ mieszka na wsi, musiała jeszcze pracować w gospodarstwie. Widząc Waszą działalność i troskę o chorych, życzę Wam wszystkiego

najlepszego, aby światło, które dajecie, nie zgasło.
Z poważaniem,
Zofia P.

Od redakcji:

Pani Zofio! Takie listy nas uskrzydlają. Chce nam się pisać, pisać, pisać... Dziękujemy serdecznie za list. Gorąco pozdrawiamy Panią, a Pani mamie posyłały wyrazy szacunku i życzymy pogody ducha.

Witaj Redakcjo!

Zwracam się z uprzejmą prośbą o przesyłanie mi Waszego pisma „Nasza Troska”. Jestem dumny, że nie jestem sam ze swoją chorobą. Myślałam byłem daleko od mojego życia, ale po przeczytaniu Waszego pisma, które otrzymałem w sklepie medycznym w Jeleniej Górze, gdzie co miesiąc przyjeżdżam po woreczki, znów jest ono dla mnie ważne. I za to Wam dziękuję.

Bardzo jednak martwi mnie to, że na rysunkach „Naszej Troski” widzę prawidłowe, pooperacyjne przetoki, a u mnie jest to inaczej. I tego bardzo się boję i lękam, co się stało. Otóż moja

przetoka jest bardzo duża, gruba i coś jest z nią nie tak. Krwawię bardzo i często. Boję się też, że zabraknie wymiarów, bo stomia ledwo wchodzi do woreczka. Jestem po operacji przeszło siedem lat i mój wiek już niemłody, mam 59 lat. Pytam Was, moi drodzy, co mam zrobić?

Zdzisław M.

Od redakcji:

Panie Zdzisławie, jest Pan młody - i ciałem, i duchem i tak musi Pan myśleć. I tak się czuć. Nie można się poddawać. Trzeba myśleć pozytywnie. W tym tkwi sukces. Co do problemu z pielęgnacją Pana stomii, radzimy zwrócić się o pomoc do Poradni Stomijnej. Tam zostanie Pan zbądany, a lekarz i pielęgniarka udzielą porady. Nie posiadamy niestety informacji o wielkości Pana przetoki, ale jeżeli używa Pan sprzętu o średnicy 100 mm, to może warto zwrócić się do Kasy Chorych o indywidualne zwiększenie limitu - sprzęt do zaopatrzenia takiej stomii jest droższy. Jeżeli chodzi o krwawienie z przetoki, to na pewno należy z takimi objawami zgłosić się do lekarza. Proszę pamiętać, aby nie dopuszczać do przesuszenia skóry przetoki - kilka razy w tygodniu należy smarować ją wazeliną bądź czystą parafiną.

nacją Pana stomii, radzimy zwrócić się o pomoc do Poradni Stomijnej. Tam zostanie Pan zbądany, a lekarz i pielęgniarka udzielą porady. Nie posiadamy niestety informacji o wielkości Pana przetoki, ale jeżeli używa Pan sprzętu o średnicy 100 mm, to może warto zwrócić się do Kasy Chorych o indywidualne zwiększenie limitu - sprzęt do zaopatrzenia takiej stomii jest droższy. Jeżeli chodzi o krwawienie z przetoki, to na pewno należy z takimi objawami zgłosić się do lekarza. Proszę pamiętać, aby nie dopuszczać do przesuszenia skóry przetoki - kilka razy w tygodniu należy smarować ją wazeliną bądź czystą parafiną.

Szanowni Państwo,

Serdecznie pozdrawiam. Nazywam się Joanna R. i jestem mamą Sandry. Sandra jest 10-letnią dziewczynką, a stomię ma od 5 lat. Dzięki Waszej firmie córka może normalnie funkcjonować, tzn. chodzić do szkoły i uczęszczać na basen. Piszę to, ponieważ początkowo po operacji nikt nie poinformował nas, że istnieją takie woreczki. Po operacji życie ze stomią było koszmarem dla naszej córeczki. Dla mnie jako matki też to był wielki szok. Nie mogłam patrzeć na cierpienia mojego

dziecka, tym bardziej, że córka miała naświetlania i chemioterapię. Częste biegunki i zmiany woreczków doprowadziły do odparzeń wokół stomii. Wtedy to spotkałam się z produktami firmy ConvaTec i zaczęłam je stosować u mojej córeczki. Po kilku dniach skóra wokół przetoki zagoiła się, a płynny kał nie przeciekał na zewnątrz. Jako matka Sandry mogę powiedzieć, z pełną odpowiedzialnością, że woreczki tej firmy są najlepsze, bowiem skóra Sandry od tego czasu jest czysta i lśniąca. Bardzo dziękuję za kontakt i żałuję, że nawiązujemy go

dopiero teraz, choć córka ma stomię już 5 lat. Sandra ma nadzieję, że będzie miała to szczęście i wylosuje wyjazd do sanatorium. To Jej marzenie, by wyjechać gdzieś nad morze lub w góry.

Mam nadzieję, że nasza współpraca będzie się układać.

Joanna R. (Toruń)

Od redakcji:

Bardzo dziękujemy za miłe słowa. Proszę pamiętać, że marzenia bardzo często się spełniają.

Szanowna Redakcjo!

Serdecznie dziękuję za wspaniałe czasopismo, jakim jest „Nasza Troska”. Dzięki Państwa firmie wiem, że są jeszcze takie osoby, które pamiętają o takich szarych ludziach jak my, czyli osobach ze stomią.

Mam 74 lata, jestem starszą osobą, która dostała od życia porządnie w kość, ale, pomimo przeciwności losu, nie poddaję się. W ciągu ostatnich lat przeżyłam 6 operacji. Jedną z nich miałam w marcu 1994 roku, ponieważ nastąpiło pęknięcie woreczka żółciowego, który po wielu próbach nie został usunięty. Wszystko było dobrze do roku 1997, gdy okazało się, że wokół pęcherzyka powstał stan zapalny. Ponownie byłam operowana. Po jakimś czasie doszło do otwarcia ropnia w bliźnie po

laparotomii i powstania przetoki z wyciekami ropnym. I tak jest do dnia dzisiejszego. Na początku nie używałam woreczków, lecz robiłam opatrunki z gazy. Dzięki lekarzowi dowiedziałam się, że jest możliwość wypisania recepty na woreczki, z czego skorzystałam. Po wielu trudach otrzymałam woreczki, które są wielkim udogodnieniem. Szkoda tylko, że jest tak trudno je zdobyć, tym bardziej dla osób takich jak ja - schorowanych. Czy dla osób starszych nie można znaleźć krótszej drogi do ich zdobycia? Droga Redakcjo, bardzo proszę o wyjaśnienie mojego przypadku. Nie wiem, czy przetoka, którą mam, zalicza się do stomii. Na kartach informacyjnych ze szpitala znalazłam termin „cholecystomia” - ale czy to jest to? Bardzo proszę o kilka słów na ten temat.

Jak należy postępować w takim przypadku?

Serdeczne pozdrowienia dla całej Redakcji.
Helena D. z Mrągowa

Od redakcji:

Szanowna Pani, nazwą stomia określa się najczęściej wyprowadzenie części układu pokarmowego (jelita) lub moczowego (moczowodu) na powłoki brzuszne, celem umożliwienia odprowadzenia treści wydalanej z tych układów poza organizm. Co do postępowania i pielęgnacji przetoki, w Pani przypadku nie możemy wypowiadać się, nie znając historii Pani choroby oraz nie widząc samej przetoki. Powinna Pani zasięgnąć porady lekarza, który powie, jak postępować oraz udzieli wyjaśnień, jakiego rodzaju przetokę Pani posiada.



Limity na sprzęt stomijny

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 10.10.2001 wprowadziło jednolite miesięczne limity cen na sprzęt stomijny. Obowiązują one w całej Polsce od 1 stycznia 2002 r.

• kolostomia: 270 zł • ileostomia: 320 zł • urostomia: 450 zł

(Dz. Ustaw nr 121 z dnia 18.10.2001)

Stomia w Internecie

www.strony.poland.com/poliilko

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 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 Koss, tel.: (58) 553 05 45

Dolnośląskie Stowarzyszenie Stomijne

dr Krystyna Kuchtyń, 51-340 Wrocław, ul. M. Skłodowskiej-Curie 66, tel.: (71) 320 94 32, (71) 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)

Zarząd Główny Pol-Ilko:

Prezydium: Alina Matysiak – przewodnicząca (60-355 Poznań, ul. Przybyszewskiego 49, tel.: (61) 869 15 69; Jerzy Kasprzak – wiceprzewodniczący (Czarnków); Anna Hebdowska – sekretarz (Łódź); Wojciech Ratajczak – skarbnik (Oborniki); **Członkowie:** Stanisław Majewski (Łęczna); Wiesława Piszczyk (Łódź); Dionizy Chodorowski (Konin); Ryszard Jankowski (Mońki); Jan Kalinowski (Różanystok)

Oddziały regionalne:

- BIAŁYSTOK** — Jan Pacewicz, 16-020 Czarna Białostocka, ul. B. Prusa 3/8, tel.: (85) 710 10 48
- BYDGOSZCZ** — dr Danuta Karwacka, 85-183 Bydgoszcz, ul. Wieniawskiego 3, tel.: (52) 371 11 66
- GORZÓW** — Mirosława Pękosz, 66-400 Gorzów Wlkp., ul. Widok 24/51, tel.: (95) 725 80 00
- KATOWICE** — Bożena Kralka, 32-300 Olkusz, Czarny Las 10, tel.: 0 604 11 33 20
- KIELCE** — Eugeniusz Kotlarski, 25-432 Kielce, ul. Manifestu Lipcowego 137/3, tel.: (41) 331 87 06
- KONIN** — Dionizy Chodorowski, 62-502 Konin, ul. Władysława Jagiełły 13, tel.: (63) 245 05 65
- KRAKÓW** — Leszek Tylko, 30-020 Kraków, ul. Wójtowska 9/33, tel.: (12) 633 33 85
- LIPNO** — Wanda Ciepłńska, 87-500 Rypin, ul. 3 Maja 13/7, tel.: (54) 280 53 96
- LUBLIN** — Anna Kęska-Gromadka, 20-130 Lublin, ul. Krzemieniecka 1/25, tel.: (81) 747 29 61
- ŁÓDŹ** — Helena Pawlak, 95-050 Konstantynów, ul. Piłsudskiego 10/15, tel.: (42) 211 12 37
- OLSZTYN** — Janina Tabaczyńska-Sassyn, 10-342 Olsztyn, ul. Limanowskiego 19 B/9, tel.: (89) 526 94 08
- PŁOCK** — Lechostaw Orłowski, 09-400 Płock, ul. Gałczyńskiego 4/13, tel.: (24) 263 82 98
- POZNAŃ** — Zdzisław Matuszak, 60-658 Poznań, ul. Bonin 12/8, tel.: (61) 823 34 05
- RZESZÓW** — Henryk Rumanek, 35-310 Rzeszów, ul. Witolda Świadka 1/185, tel.: (17) 865 73 91
- SZCZECIN** — Jan Wiśniewski, 73-110 Stargard Szczeciński, oś. Hallera 12 B/12, tel.: (92) 573 23 67
- TARNOBRZEG** — Jerzy Mazurek, 37-400 Tarnobrzeg, ul. Dąbrowskiej 7/59, tel.: (15) 822 71 96
- WARSZAWA** — dr Marek Szczepkowski, 01-809 Warszawa, Szpital Bielański Oddz. Chirurgii Ogólnej, ul. Ceglowska 80, tel.: (22) 834 48 52, tel.: (22) 678 48 98
- ZIELONA GÓRA** — Waldemar Maniak, 67-100 Nowa Sól, ul. Zielonogórska 61, tel.: (68) 387 52 39

Kluby stomijne:

- NOWY SĄCZ** — Józef Myrlak, 33-300 Nowy Sącz, ul. Nawojowska 21/5, tel.: (18) 443 57 93
- PIŁA** — Ewa Sowińska, 64-920 Piła, ul. Jagiellońska 11, tel.: (67) 214 16 54
- 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

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

☑ Przychodnia Poradnia Stomijna
ul. Wyzwolenia 18,
43-300 Bielsko-Biała
kierownik poradni:
dr Stanisław Hrapkiewicz
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. Ceglowska 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. Kościuski 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 Goluśński
tel.: (61) 821 22 43

☑ Wielkopolskie Centrum Onkologii Poradnia Stomijna
ul. Garbary 15, 61-866 Poznań
kierownik poradni:
dr Bohdan Kaczmarski
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 Grubej (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 Akademickiej Poradnia Stomijna
ul. Waszyngtona 15A,
15-274 Białystok
kierownik poradni:
dr Jadwiga Snańska
tel.: (85) 74 50 653

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

Województwo Pomorskie

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

Województwo Kujawsko-Pomorskie

Poradnia Stomijna
ul. Koszalińska 7,
85-094 Bydgoszcz
dr Wojciech Szczepny
tel.: (52) 342 68 08

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

Województwo Warmińsko-Mazurskie

Specjalistyczny Zespół Onkologii i Pulmologii
ul. Jagiellońska 78,
10-357 Olsztyn
tel.: (89) 526 43 75