

KWARTALNIK nr 2
czerwiec 2018

kwartalnik „Niepokonani”

Bezpłatny kwartalnik dla pacjentów ze stomią wydawany przez firmę Pofam-Poznań



W numerze 2 KWARTALNIKA

- 25-lecie POFAM-POZNAŃ
- Operacja wyłonienia stomii
Pierwsze chwile po zabiegu
- Porady na lato
- Stomia nie ogranicza -
rozmowa z Aliną Matysiak
- Zdrowe odżywianie
- Lato ze stomią
Poradnik dla podróżujących
- Sprzęt stomijny BBRAUN
- Wieści z zielarni -
Pokrzywa zwyczajna
- Prontosan - aerozol
na oparzenia słoneczne
- Adresy sklepów
medycznych GRUPY POFAM

*„Otwórz się. Obudź się do życia. Żyj!
Tańcz-jeśli świeci słońce i gwizdź, jeśli pada deszcz,
A poczujesz, że zostaliśmy stworzeni do miłości”
Phil Bosmans*

Wreszcie nadszedł czas kanikuły.

Słońce świeci, przyroda budzi się do życia, wszystko wokół się odradza i rozkwita.

W nas również wzrasta nowa energia psychiczna i emocjonalna. Podwyższony poziom hormonu serotoniny ma pozytywny wpływ na nastrój i chęć do bycia bardziej aktywnym.

A więc otworzmy szeroko oczy, otworzmy się na otaczający nas świat i starajmy się czerpać radość i zadowolenie z małych codziennych zdarzeń.

Namawia nas do tego flamandzki pisarz i zakonnik Phil Bosmans, autor wielu książek, z których zaczerpnąć można wiele cytatów i aforyzmów wskazujących na konieczność docenienia życia w każdym z jego aspektów.

Korzystajmy z nadchodzących dni wiosennych i letnich, szukajmy nawet małych powodów do radości, bo jak mówi bohaterka naszego cyklu „Z życia stomika” - Alina Matysiak „stomia nie ogranicza, tylko zmienia perspektywę”.

*Wielu ciepłych uśmiechów i nieograniczonych horyzontów tego lata
życzy Wam, drodzy Czytelnicy*

REDAKCJA



Grupa Pofam

www.pofam.poznan.pl

KWARTALNIK DLA OSÓB ZE STOMIĄ

W numerze 2 KWARTALNIKA NIEPOKONANI

Pofam-Poznań - od 25 lat jesteśmy z Wami	strona 3
Operacja wyłonienia stomii - pierwsze chwile po zabiegu	strona 4
Porady na lato - dieta a wzrok	strona 5
Z życia stomika - Stomia nie ogranicza - rozmowa z Aliną Matysiak.....	strona 6
Zdrowe odżywianie - nie takie straszne jak się wydaje	strona 8
Lato ze stomią - poradnik dla podróżujących	strona 11
Sprzęt stomijny Flexima 3S firmy BBRAUN.....	strona 12
Wieści z zielarni - Pokrzywa zwyczajna	strona 13
Kącik medyczny - Prontosan - aerozol na oparzenia i na rany	strona 14
KONKURS dla Czytelników	strona 14
Adresy sklepów medycznych GRUPY POFAM	strona 15



POFAM-POZNAŃ

od 25 lat jesteśmy z Wami

Drodzy Czytelnicy!

Przekazujemy Wam kolejny numer naszego „KWARTALNIKA NIEPOKONANI”.

Jest to wydanie dla nas szczególnie.

Nasza firma POFAM-POZNAŃ świętuje w tym roku 25 lat swego istnienia.

Od początku naszej działalności byliśmy związani z problemami osób ze stomią.

Jako jedna z pierwszych firm zaprezentowaliśmy na polskim rynku niezawodny zagraniczny sprzęt stomijny – alternatywę dla pasa krakowskiego lub polskich worków stomijnych produkowanych przez Poznańskie Zakłady Ortopedyczne - który to sprzęt pozwalał osobom ze stomią poczuć się pewnie i nie bać się wykluczenia z życia społecznego, rodzinnego i zawodowego.

Wprowadzaliśmy na rynek polski produkty stomijne takich firm jak: ConvaTec, Coloplast, a ostatnio For Life i BBRAUN.

W latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku wspólnie z POL-ILKO zabiegaliśmy o tworzenie kolejnych klubów i oddziałów Polskiego Towarzystwa Osób ze Stomią.

Uczestniczyliśmy wspólnie z Aliną Matysiak (ówczesną Przewodniczącą Towarzystwa) w spotkaniach założycielskich wielu klubów stomijnych.

Działaniom tym towarzyszyła aktywność edukacyjna propagująca wiedzę o schorzeniach jelit i sposobach zaopatrzenia i pielęgnacji stomii.

Trwała batalia o lepszą jakość życia pacjenta ze stomią – czyli dostęp do refundowanego dobrej jakości sprzętu stomijnego, a zarazem edukację - najpierw środowiska medycznego – lekarzy i pielęgniarek, a potem edukację pacjenta i jego rodziny.

POFAM-POZNAŃ był w przeszłości i jest również obecnie organizatorem wielu konferencji, seminariów i szkoleń gdzie wiodącym tematem jest proktologia oraz aspekty pielęgnacyjne pacjenta ze stomią.

Dziś POFAM dysponuje największą w Polsce siecią sklepów medycznych - 96 placówek, specjalizujących się w zaopatrzeniu osób ze stomią.

Nasze 25-letnie doświadczenie pozwala nam doskonale zrozumieć wszelkie problemy i potrzeby stomika.

Grupa zaangażowanych pielęgniarek skupionych w Regionalnych Centrach Pomocy usytuowanych przy naszych sklepach, wspomaga naszych klientów doradzając i rozwiązując bieżące problemy związane z pielęgnacją stomii.

Z okazji naszego jubileuszu planujemy zorganizowanie wielu niespodzianek i wydarzeń dla naszych klientów.

Sprawdź co nowego w Twoim najbliższym sklepie medycznym POFAM-POZNAŃ lub CEZAL BYDGOSZCZ.

PRZYJDŹ, ZADZWOŃ, ZAPRASZAMY

OPERACJA WYŁONIENIA STOMII

pierwsze chwile po zabiegu

DOROTA PAWLIK - dyplomowana pielęgniarka stomijna, Beskidzkie Centrum Onkologii - Szpital Miejski im. Jana Pawła II w Bielsku Białej

Przerażenie, lęk i załamanie – to pierwsze emocje, które nas dopadają gdy dostajemy informacje o konieczności wyłonienia stomii. Boimy się nieznanego. Warto mówić o tym, że ze stomią da się żyć normalnie, a nawet należy żyć normalnie. Praca zawodowa, życie towarzyskie, kontakty intymne, czy uprawianie sportu – stomia nam w tym nie przeszkodzi.

Dziś odpowiadamy na najczęściej pojawiające się pytania bezpośrednio po operacji.

- Jak radzić sobie z bólem?

Leki przeciwbólowe podawane są regularnie co kilka godzin lub w ciągłym wlewie. Kiedy dolegliwości bólowe mimo to nasilają się, należy zgłosić ten fakt pielęgniarce lub lekarzowi.

- Co z dietą?

Do czasu powrotu pracy jelit po operacji obowiązuje zakaz spożywania płynów i pokarmów. Możliwe jest natomiast zwilżanie oraz płukanie jamy ustnej wodą mineralną. W tym czasie odżywianie prowadzone jest drogą dożylną.

-Jakie czynności można wykonywać po zabiegu?

W pierwszych dniach po operacji ruch jest znacznie ograniczony i utrudniony. W związku z tym na początku należy wykonywać ćwiczenia ruchowe w łóżku: zginanie i prostowanie kończyn dolnych, okrężne ruchy stopami, ćwiczenia rąk, odwracanie na boki, następnie próby siadania w łóżku, siadanie z opuszczonymi nogami, aż wreszcie próby chodzenia. Warto zaznaczyć że ćwiczenia fizyczne są niezwykle ważne, gdyż

zabezpieczają przed groźnymi powikłaniami pooperacyjnymi, takimi jak zakrzepica żył głębokich i zatorowość płucna.

Dlatego wszyscy chorzy w przebiegu pooperacyjnym otrzymują podskórne zastrzyki środków przeciwkrzepliwych (heparyna).

-Jaki jest prawidłowy wygląd stomii po operacji?

Stomia bezpośrednio po zabiegu może być duża i opuchnięta. Z czasem będzie się zmniejszać, a jej ostateczna wielkość ustali się po ok. 2 miesiącach od zabiegu.

Będzie ona zabezpieczana workiem stomijnym, przyklejanym według określonych zasad które przybliży Państwu pielęgniarka stomijna.

Zdrowa, prawidłowo wyłoniona stomia powinna mieć kształt zbliżony do okrągłego, wystawać na 1-3 cm ponad powierzchnię skóry, mieć różowo-czerwony kolor, być lekko wilgotna. Skóra wokół stomii nie powinna odbiegać swoim wyglądem od skóry w innych okolicach brzucha.



PORADY NA LATO

dieta a wzrok

Letnie miesiące sprzyjają podjęciu działań mających na celu poprawę kondycji wzroku.

Sztuczne oświetlenie, jak również korzystanie z komputera czy długie godziny spędzane przed telewizorem nie wpływają pozytywnie na wzrok. Ulega on osłabieniu na skutek ekspozycji na wolne rodniki. Wolne rodniki uszkadzają ścianki naczyń odżywiających siatkówkę oka oraz plamkę żółtą odpowiedzialną za dobre widzenie.

W okresie, gdy są dostępne świeże warzywa i owoce możemy wykorzystać zawarte w nich substancje odżywcze mające jednocześnie zdolność regeneracji oczu.

Najbardziej wartościowe są owoce i warzywa o zabarwieniu fioletowym lub pomarańczowym. Zawierają one antyoksydanty - substancje zwalczające wolne rodniki. Szczególnie cenne są czarne jagody, aronia, buraki oraz marchew, papryka, pomidory, dynia.

W sezonie warto każdego dnia jeść porcję surowych jagód, borówek, czarnych porzeczek, truskawek, żurawiny, aronii czy ciemnych winogron.

Można sporządzać z nich sałatki, musy, soki, koktajle, mogą być dodatkiem do deserów i dań głównych.

Surowe owoce i warzywa są także źródłem witaminy B2 i C.

Obie witaminy mają wpływ na funkcjonowanie wzroku zapobiegając powstawaniu takich chorób jak zapalenie spojówek, zaćma, zwyrodnienie rogówki.

Przy dostarczeniu organizmowi odpowiedniej dawki tych witamin możemy spodziewać się złagodzenia objawów zmęczenia, swędzenia czy pieczenia oczu.

Natomiast żółte, pomarańczowe i zielone warzywa, zawierają luteinę i zeaksantynę, które chronią przed zwyrodnieniem plamki żółtej w późniejszym wieku.

A więc jedzcie na zdrowie!

SAŁATKA Z OWOCÓW LATA

- *nektarynka*
- *mała garść malin*
- *mała garść jagód*
- *kilka truskawek*
- *1 kiwi*

Nektarynkę i kiwi obierz, pokrój na małe cząstki.

Jagody, maliny i truskawki umyj i wysusz.

Wymieszaj wszystkie składniki i od razu podawaj.



STOMIA NIE OGRANICZA

rozmowa z Aliną Matysiak

Z życia stomika

W tym cyklu przedstawiamy sylwetki osób, które zostały dotknięte poważną chorobą, a które nie poddały się, są nadal aktywne i cieszą się pełnią życia.

Dziś prezentujemy byłą długoletnią przewodniczącą Zarządu Głównego POL-ILKO Aliną Matysiak.

*„Stomia nie ogranicza
- ukazuje nowe horyzonty”*

Moje początki ze stomią

Na przełomie roku 1979/1980 zaczęłam odczuwać dolegliwości ze strony układu pokarmowego, które zakończyły się silnym krwotokiem z odbytu.

Natychmiast przeprowadzono badania. Diagnoza - polip ze złym rokowaniem.

Dzięki wsparciu rodziny (lekarskiej) szybko znalazłam się w szpitalu w podpoznańskim Puszczykowie, gdzie 1 lutego 1980 roku zostałam poddana operacji. Zabieg zakończył się wyłonieniem kolostomii.

Szok i dramat!

Pomimo medycznego wykształcenia, niełatwo było zaakceptować stomię. Sytuację pogarszał brak właściwego zaopatrzenia stomii.

Nie zakładano wtedy worków stomijnych na stole operacyjnym, stosowano tylko gazę i ligninę. Później był pas krakowski, który nie chciał się trzymać.

Gdyby nie prywatne rodzinne kontakty i dary zachodniego sprzętu medycznego dobrej jakości, niedostępnego wówczas w Polsce, Alinie trudno byłoby powrócić do równowagi po tak ciężkim przeżyciu i pogodzić się z faktem posiadania „brzusznego odbytu”.

Teraz mogła funkcjonować bez stałego lęku, że coś się wydarzy i nie będzie w stanie zapanować nad „swoją stomią”.

Cały czas wspierała ją rodzina, a zwłaszcza mąż. Była mężatką z 10-letnim stażem i matką 8-letniej córki. Miała dla kogo pokonywać trudności, które niosło codzienne życie i jako urodzona

optymistka, spoglądać z nadzieją w przyszłość.

Wkrótce postanowiła wrócić do pracy, ale dotychczasowa praca na oddziale, okazała się za ciężka. Podjęła pracę w poradni i jednocześnie pracę dydaktyczną.

Co straciłam przez stomię?

Zapytana co straciła przez stomię, odpowiada, że ucierpiała jej kariera zawodowa - myślała przedtem o karierze naukowej. Ale, dodaje zaraz, że wiele aspektów jej życia zmieniło się w sposób pozytywny.

Zachęcona przez środowisko poznańskich lekarzy i psychologa Jolantę Fryc-Martyńską, tworzących początki ruchu stomijnego, zaangażowała się całym sercem i jak zwykle z pasją, w prace Towarzystwa.



STOMIA NIE OGRANICZA

rozmowa z Aliną Matysiak

Mając własne doświadczenia ze stomią i stykając się z innymi również doświadczonymi przez chorobę, walcząc o prawo do godnego życia, zyskała nowe horyzonty, inaczej zaczęła postrzegać ludzi, świat, stała się bardziej otwarta.

„Szara myszka” - jak mówi o sobie z tamtych lat - zmieniła się w osobę pewną siebie, pełną energii, potrafiącą zawalczyć o siebie i o innych.

Z wieloma osobami, również zaangażowanymi jak ona, połączyły ją długoletnie więzy przyjaźni. Praca dla innych przynosi jej wiele satysfakcji i wartości nieprzeliczalnych na żadne pieniądze.

Stomia nie ogranicza

Jak mówi, „stomia nie ogranicza” - ani zawodowo, ani rodzinnie, ani towarzysko. Trzeba tylko otworzyć się na życie i znaleźć w sobie odwagę.

Pracując na rzecz POL-ILKO miała również okazję zwiedzić takie zakątki świata, do których prawdopodobnie nigdy by nie dotarła.

Jako przewodnicząca ZG POL-ILKO reprezentowała polskich stomików podczas zjazdów i konferencji organizowanych przez europejskie i światowe organizacje ludzi ze stomią.



Była w Kanadzie, Australii, Nowej Zelandii. Podróżowała samotnie (nie było środków na liczniejsze delegacje) i to również było dla niej nie lada wyzwaniem.

Mój bilans życia

-udane życie rodzinne: 48 lat małżeństwa, córka, ukochana wnuczka,

-mnóstwo znajomych na różnych kontynentach,

-grono niezawodnych przyjaciół,

-radość z życia – umiejętność docenienia każdej chwili, radość z każdego rozkwitającego kwiatka, uśmiechu, nowo poznanego zakątka kraju czy świata, możliwości podróżowania, pokazania uroków życia wnuczce.

Moje pasje

Teraz, gdy jest na emeryturze docenia chwile spędzane z rodziną

i przyjaciółmi na własnej działce, którą zajmuje się z wielką przyjemnością. Uwielbia też poświęcać czas na lekturę, interesują ją książki o tematyce historycznej, śledzi wszelkie nowinki z zakresu medycyny.

Kolejne zainteresowanie to podróże – te dalekie i bliskie. Co roku podejmuje wraz z mężem wyprawy do różnych zakątków naszego kontynentu. Bardzo lubi zwiedzać nowe miejsca i podziwiać nowe kultury i krajobrazy.

Tę pasję zaszczepili również wnuczce, która często im towarzyszy podczas wakacji czy ferii.

Gdy ktoś dostanie od życia „po głowie”, to przewartościowuje swoje podejście do życia, staje się bardziej uważny, docenia i dostrzega piękno życia, cieszy się każdym drobiazgiem - mówi Alina.

ZDROWE ODŻYWIANIE

nie takie straszne jak się wydaje

ANNA PAWLIK-DŁUGOSZ - mgr dietetyki,
Beskidzkie Centrum Onkologii - Szpital
Miejski im. Jana Pawła II w Bielsku Białej,
Dietetyk Beskidzkiego Stowarzyszenia
Osób ze Stomią

Coraz częściej w mediach poruszany jest temat zdrowego odżywiania. Ale czy tak naprawdę rozumiemy o co w tym wszystkim chodzi? Jak dbać o zdrowie? Jakie produkty wybierać na co dzień? Ile ćwiczyć dziennie? Jak to wszystko mądrze pogodzić?

Musimy zdać sobie sprawę, że prozdrowotny styl życia to nie tylko zajadanie się warzywami i wylewanie siódmych potów na siłowni. Ważne jest wyważone i zdrowe podejście do tematu, tak aby wprowadzenie prawidłowych nawyków żywieniowych nie przerosło nas, stając się naszym nocnym koszmarem.

Dobrym narzędziem graficznym przedstawiającym prawidłowy sposób odżywiania się jest piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej przygotowana przez Polski Instytut Żywności i Żywienia.

Piramida skierowana jest do osób zdrowych, chcących cieszyć się zdrowiem fizycznym oraz dobrym samopoczuciem. Piramida jest łatwa do interpretacji. Im wyższe piętro piramidy, tym należy spożywać mniej i rzadziej produktów z danej grupy. Poza prawidłowymi nawykami żywieniowymi dla nasze-

go zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna, która leży u podstaw piramidy. Co najmniej 30 minut dziennie ćwiczeń, przystosowanych do naszego stanu organizmu, chroni nas przed chorobami cywilizacyjnymi oraz pomaga radzić sobie z codziennym stresem.

Dokładniej, założenia piramidy omówione są poniżej w 10 zasadach zdrowego żywienia.

1. Posiłki spożywaj regularnie.

Najlepiej 5 posiłków dziennie, co 3-4 godziny. Pierwszy do godziny od pobudki, a ostatni na dwie godziny przed snem. Najlepiej aby posiłki spożywać w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu, dokładnie przeżuwając każdy kęs. Regularne spożywanie urozmaiconych posiłków przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu cukru we

krwi, a co za tym idzie brak chęci na przekąski między posiłkami.

2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej.

Spożywajmy je we właściwych proporcjach: 2/3 warzywa i 1/3 owoce.



Zalecane minimalne dzienne spożycie około 400 g, chroni nas przed zachorowaniem na choroby układu krążenia, oraz nowotwory. Swe ochronne działanie zawdzięczają obecności witamin: C i E, kwasu foliowego, karotenoidów, selenu, flawonoidów i błonnika. Pamiętaj aby wybierać sezonowe warzywa i owoce, naturalnie dostępne w danej porze roku w naszej strefie klimatycznej. Właśnie takie owoce i warzywa są najbardziej odżywcze, czyli zawierają optymalną dla siebie ilość witamin, składników mineralnych i substancji biologicznie czynnych.



ZDROWE ODŻYWIANIE

nie takie straszne jak się wydaje

3. Spożywaj produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste. Powinny się one znaleźć w każdym naszym posiłku. Pieczywo razowe, graham, płatki owsiane, ryż brązowy, makaron razowy, grube kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa są bogatym źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B i składników mineralnych m.in. magnezu i cynku. Produkty pełnoziarniste nie tylko chronią przed zaparciami, ale także przed powstawaniem nowotworów jelita grubego. Regulują także poziom cholesterolu we krwi.

4. Codziennie spożywaj mleko i przetwory mleczne.



Najlepiej przyswajalna forma wapnia (dwie szklanki mleka dziennie pokrywają w 60% jego zapotrzebowanie), witaminy grupy B, witamina A, magnez, białko – dla tych cennych składników odżywczych i stosunkowo niskiej wartości kalorycznej warto spożywać mleko, jogurty, kefiry i sery.

Warto także wiedzieć że białka mleka zawierają dużo lizyny, przez co stanowią idealne dopełnienie

białek roślinnych – tj. łączenie produktów zbożowych z przetworami mlecznymi poprawia wykorzystanie białka roślinnego przez nasz układ pokarmowy.

5. Ogranicz spożycie mięsa i przetworów mięsnych. Wybieraj ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Badania donoszą, że nadmierne spożycie mięsa i przetworzonych produktów mięsnych zwiększa odsetek zachorowania na niektóre nowotwory układu pokarmowego, oraz chorób układu krążenia. Wybieraj dobrze! Zamiast tłustych gatunków mięsa, wybieraj drób lub chude czerwone mięso np. wołowe. Ciekawą alternatywą dla mięsa, są rośliny strączkowe bogate w białko i witaminy, takie jak: groch, soczewica, ciecierzyca, fasola i soja. Dobrym wyborem są także jaja kurze i ryby morskie, które są dobrym i odżywczym źródłem wysokowartościowego białka.

6. Tłuszcze zwierzęce zastąp olejami roślinnymi. Olej rzepakowy i oliwa z oliwek dodawane na surowo do potraw, bądź używane do smażenia (ta technika obróbki termicznej powinna być używana w umiarkowanej ilości) są najlepszym źródłem tłuszczów w naszej codziennej diecie. Wysokie spożycie tłuszczów zwierzęcych, wyrobów cukierniczych (batoniki, drożdżówki), produktów wysoko

przetworzonych i produktów typu fast-food, a co za tym idzie występujących w nich nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych zwiększa możliwość zachorowania na choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzycę typu II. Dodatkowo tłuszcze te podnoszą poziom złego cholesterolu - LDL, a obniżają dobrego - HDL.

7. Unikaj cukru i słodczy. Zastąp je owocami i orzechami. Słodycze prócz wysokiej kaloryczności, dużej zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych oraz izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych - nie mają nam nic do zaoferowania. Zbyt wysokie spożycie cukru i słodczy przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości, cukrzycy typu II, miażdżycy i próchnicy zębów.

Najlepiej unikać spożywania słodczy, które można zastąpić owocami, a także orzechami lub nasionami.

Orzechy (zwłaszcza włoskie), migdały, nasiona słonecznika, czy dyni są dobrym źródłem energii i nienasyconych kwasów tłuszczowych.



ZDROWE ODŻYWIANIE

nie takie straszne jak się wydaje

8. Zamień sól kuchenną na zioła.

Wybieraj produkty nisko przetworzone z małą zawartością soli. Mała płaska łyżeczka, czyli około 5g – to maksymalna zalecana dzienna dawka soli. Należy uwzględnić nie tylko sól dodawaną przez nas do potraw ale także tą która jest w produktach przetworzonych, przykładowo: parówki, wędliny, kukurydza i groszek konserwowy.

Wybierajmy więc produkty świeże, zamiast przetworzonych, które gwarantują nam brak soli dodanej. Dobrą alternatywą dla soli są zioła – suszone i świeże, które prócz podnoszenia walorów smakowych potraw, mają także działanie antyoksydacyjne, bakterio- i wirusobójcze, oraz zmniejszają stan zapalny występujący w organizmie.



Pamiętajmy! Nadmiar soli w diecie sprzyja rozwojowi między innymi nadciśnienia tętniczego i raka żołądka.

9. Pij co najmniej 1,5 litra wody mineralnej dziennie.

Uwzględniając również wodę pochodzącą z produktów i potraw (zup, napojów, soków, owoców, warzyw) wartość podaży wody do naszego organizmu wzrasta aż do 2-2,5 l.



Woda jest niezbędnym elementem naszego organizmu, niedobór wody prowadzi do odwodnienia które charakteryzuje się zmniejszeniem wydolności fizycznej, zaburzeniem pracy układów krwionośnego i pokarmowego.

10. Unikaj używek. Alkohol przyczynia się do powstawania ostrego i przewlekłego zapalenia trzustki, marskości wątroby oraz nowotworów przełyku, żołądka, jelita grubego. Tak więc im mniej tym lepiej.

W przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych takich jak: cukrzyca, otyłość, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa serca, miażdżyca, osteoporoza, niektóre rodzaje nowotworów złośliwych oraz choroby układu pokarmowego,

konieczna jest modyfikacja podstawowych zaleceń przez wykwalifikowanego dietetyka. Który z uwzględnieniem naszego obecnego stanu organizmu, aktualnie zażywanych leków, upodobań i preferencji żywieniowych ułoży indywidualne zalecenia bądź jadłospis.

Jak powyższe zalecenia mają się do osób posiadających stomię? Najważniejsze aby obserwować swój organizm. Stomicy powinni odżywiać się tak samo jak osoby bez wyłonionej stomii, czyli zdrowo i smacznie. Problemem może być upośledzona tolerancja niektórych pokarmów objawiająca się:

- wzdęciami,
- kolką,
- bólem brzucha,
- „przelewaniem się”,
- biegunką,
- zaparciami,
- zablokowaniem stomii,
- nadmiernym odchodzeniem gazów,
- nieprzyjemnym zapachu treści jelitowej.

Postępowanie i modyfikacje dietetyczne w wyżej wymienionych przypadkach w następnych wydaniach Kwartalnika.

LATO ZE STOMIĄ

poradnik dla podróżujących

mgr URSZULA SOBCZAK - pielęgniarka stomijna, Poradnia Proktologiczna przy Oddziale Klinicznym Chirurgii Ogólnej, Endokrynologicznej i Onkologii Gastroenterologicznej UM w Poznaniu

Lato to pora roku, która kojarzy się z podróżami i wypoczynkiem. Wiele osób po operacji wyłonienia stomii obawia się, że nigdy już nie będą mogli podróżować lub wyjechać na wakacje. Posiadanie stomii wcale nie musi być powodem, aby rezygnować z aktywności, a wyjazd na wakacje powinien być tak samo przyjemny jak dla osób bez stomii.



Najważniejsze to nauczyć się prawidłowo pielęgnować stomię i przełamać opory natury psychologicznej. Jeżeli czujesz się dobrze ze swoją stomią i masz dobrze dobrany sprzęt, możesz podróżować bez żadnych ograniczeń. Czas podróży oraz środek transportu nie mają znaczenia, choć zaleca się, aby w pierwszych dniach po operacji podróżować na małe odległości,

by zbudować w sobie poczucie bezpieczeństwa i upewnić się, że sprzęt stomijny jest prawidłowo dopasowany.

Jeżeli wybierasz się w podróż za granicę warto przygotować sprzęt oraz akcesoria stomijne w bagażu podręcznym, aby móc w każdej chwili z nich skorzystać. Jeżeli używasz sprzętu do docinania, dotnij go do odpowiedniego rozmiaru wcześniej, ponieważ nie wolno wносить nożyczek na pokład samolotu.

Podczas podróży samolotem bagaż może być przeszukany przez celników, warto mieć zaświadczenie od swojego lekarza, że posiadasz stomię. Uniknie się w ten sposób zakłopotania związanego z kontrolą bagażu. Przy rezerwacji miejsc można poprosić o miejsce przy toalecie co pozwoli na skorzystanie z niej w momencie, gdy zajdzie taka potrzeba. Podróżując pociągiem, statkiem, samolotem czy autokarem osoba ze stomią ma zwykle dostęp do odpowiednich obiektów sanitarnych, jednak zazwyczaj są one dość małe i niekomfortowe.

Posiadając stomię możesz uprawiać sporty na miarę swoich możliwości, możesz biegać, jeździć na rowerze, pływać. Większość worków posiada przylepiec, który przylega doskonale do skóry także w wodzie, ale dla bezpieczeństwa

możesz wzmocnić go przylepcem lub specjalnym paskiem hydrokolidowym.

Podczas upałów, kiedy człowiek bardziej się poci, zdarza się że przylepce w workach 1-częściowych lub płytkach odklejają się częściej. Wyjeżdżając na urlop należy zabrać ze sobą większą ilość sprzętu stomijnego, który był wcześniej wypróbowany i sprawdzony.

Jeżeli spędzasz wakacje poza granicami kraju, uważaj na egzotyczne jedzenie, które może spowodować biegunkę. Zaopatr się w leki przeciwbiegunkowe, pij dużo płynów, ogranicz spożycie: owoców, warzyw, pikantnych potraw i napojów gazowanych.

W czasie upałów pij dużo wody butelkowanej, aby uzupełnić płyny i nie dopuścić do odwodnienia organizmu. Przy biegunce może zdarzyć się zapalenie skóry wokół stomii, dlatego zaopatr się w pasty gojące, pudry, kremy, które ułatwiają pielęgnację skóry podrażnionej.

Pamiętaj także o tym, aby nie przetrzymywać sprzętu stomijnego w miejscach bardzo ciepłych i nasłonecznionych, może to spowodować jego uszkodzenie. Skorzystaj z wymienionych porad i wybierz się na Twoje, może pierwsze wakacje ze stomią.

SPRZĘT STOMIJNY

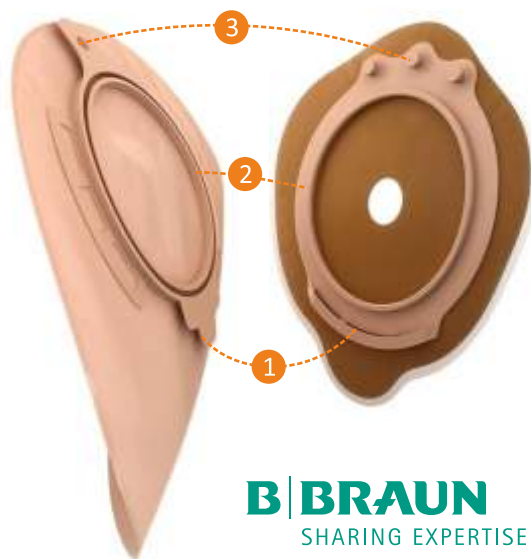
sprzęt 2-częściowy Flexima® 3S

BEZPIECZNY! Daje poczucie bezpieczeństwa!

- **Jeszcze większa szczelność** dzięki dokładnie dopasowującemu się systemowi łączenia mechanicznego
- **Dodatkowe poczucie bezpieczeństwa** zwiększone przez słyszalne kliknięcie oraz system końcowego zamknięcia

PROSTY! Ustawia się we właściwym położeniu!

- Proste pozycjonowanie: 3 etapy dopasowywania
 - 1 Umieść wypustkę worka w szczelinie płytki
 - 2 Wsuń spód pierścienia w kryzę i przesuwaj łączenie ku górze
 - 3 Zablokuj systemem zabezpieczającym
- Różnorodne orientacje: 3 możliwe położenia worka, w zależności od ukształtowania ciała



MIĘKKI! Jak część Twojego ciała!

- **Minimalny nacisk na brzuch:** wolny kołnierz chroni przed dyskomfortem podczas zakładania
- **Duży stopień komfortu:** elastyczność po połączeniu płytki z workiem
- **Optymalne dopasowanie do ciała:** nowa generacja tworzyw zapewnia większą dyskrecję

W ofercie

- worki kolostomijne (worki zamknięte)
- worki ileostomijne (worki otwarte)
- worki urostomijne
- płytki stomijne standardowe i Convex



POKRZYWA ZWYCZAJNA

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) to roślina popularna w naszym środowisku.



Znalazła zastosowanie w wielu dziedzinach ziołolecznictwa i kosmetyki. Młoda pokrzywa zawiera mnóstwo cennych dla organizmu substancji, które oczyszczają ciało z toksyn, wzmacniają organizm i regulują procesy trawienne.

POKRZYWA

- właściwości i zastosowanie

Swoje właściwości pokrzywa zawdzięcza zawartym w liściach, ziele i korzeniach składnikom bioaktywnym, do których należą: witaminy A, C, E i K, białka, biopierwiastki (wapń, magnez, żelazo, krzem), kwasy (np. kwas masłowy, kawowy, mrówkowy, bursztynowy), antyoksydanty, chlorofil, sterole, taniny, alkaloidy, histamina, flawonoidy, antocyjany.

Pokrzywa dostępna jest pod wieloma postaciami. Najbardziej popularne i niezwykle skuteczne są soki i herbaty z pokrzywy.

Pokrzywa wykorzystana w sokach i herbatach ma następujące właściwości:

- Wzmacnia organizm, działa przeciwbólowo, antybakteryjnie i przeciwzapalnie.
- Reguluje pracę komórek odpornościowych organizmu. Jest doskonałym lekarstwem na choroby autoimmunologiczne, np. reumatoidalne zapalenie stawów. Redukuje stany zapalne i łagodzi ból.
- Pobudza proces niszczenia wirusów, grzybów i bakterii wywołujących choroby.
- Polecana jest w stanach ogólnego osłabienia.
- Wspomaga walkę z alergiami.
- Oczyszcza i leczy nerki, wątrobę oraz cały organizm. Picie herbaty z pokrzywy jest wskazane przy: kamicy nerkowej, chorobach woreczka żółciowego, zakażeniach dróg moczowych.
- Pokrzywa działa regenerująco i oczyszczająco na wątrobę.
- Reguluje procesy trawienne, napary zalecane są przy nieżycie żołądka.
- Wspomaga walkę z anemią i dodaje energii.
- Wzmacnia układ kostny.
- Wzmacnia włosy, skórę i paznokcie.
- Jest skutecznym antyoksydantem.

tem. Zawarte w pokrzywie składniki niwelują namnażanie wolnych rodników, które przyczyniają się do powstawania chorób serca, układu krążenia, Alzheimerera, Parkinsona, cukrzycy czy nowotworów.

- Usuwa nadmiar wody z organizmu.
- Leczy schorzenia skóry. Pokrzywa ma właściwości bakteriobójcze, dlatego jest stosowana w leczeniu trądziku, czyraków, ropni czy stanów zapalnych narządów intymnych. Przyspiesza gojenie się ran.

Przepis na herbatę ze świeżych liści i pędów pokrzywy

Garść liści i pędów należy dokładnie umyć, a następnie zalać wrzątkiem i odczekać minimum 10 minut.

Po tym czasie można precedzić napar i pić profilaktycznie raz dziennie, a w trakcie diety oczyszczającej lub detoksykującej nawet 3–4 razy dziennie. Smak naparu można wzbogacić, dodając podczas parzenia np. plaster imbiru, goździk lub ziarno kardamonu, albo po zaparzeniu dodać ulubione owoce (np. maliny lub limonkę).

PRONTOSAN

aerazol na oparzenia słoneczne i rany

PRONTOSAN® aerazol na rany (75ml)

- Do pielęgnacji ran oparzeniowych
- Przyspiesza gojenie
- Zmniejsza odczuwanie bólu
- Redukuje powstawanie blizn
- Zapobiega zakażeniom rany



Przeznaczenie i cechy produktu Prontosan®:

- czyszczenie, nawilżanie ran i oparzeń powierzchniowych;
- zapobieganie zakażeniom ran i ochrona przed bakteriami opornymi na antybiotyki (MRSA, VRE, ESBL);
- zmniejsza ból i nie powoduje bólu podczas stosowania;
- stwarza optymalne warunki do gojenia się ran;

- nie hamuje ziarninowania i naskórkowania;
- umożliwia bezbolesne usuwanie zaschniętych opatrunków;
- dermatologicznie przebadany.

Środki ostrożności:

- tylko do stosowania zewnętrznego na rany;
- nie stosować w przypadku alergii lub podejrzenia alergii na którykolwiek ze składników produktu.

KONKURS NA LATO

Zrób zdjęcie inspirowane mottem Kwartalnika

*„Otwórz się. Obudź się do życia. Żyj!
Tańcz-jeśli świeci słońce i gwizdź, jeśli pada deszcz.
A poczujesz, że zostaliśmy stworzeni do miłości”
Phil Bosmans*

Fotografię prześlij **do 31 lipca 2018r.** na adres Redakcji: kwartalnik@pofam.poznan.pl
do zgłoszenia konieczne jest przesłanie podpisanej zgody na przetwarzanie danych osobowych - formularz dołączony do każdego Kwartalnika oraz dostępny na naszej stronie www.pofam.poznan.pl

WŚRÓD AUTORÓW NADESŁANYCH PRAC WYLOSUJEMY 10 NAGRÓD

Wyróżnione przez Redakcję zdjęcia będą publikowane w kolejnych numerach Kwartalnika

SIEĆ SKLEPÓW MEDYCZNYCH GRUPY POFAM

realizujemy zlecenia na sprzęt stomijny wszystkich firm

woj. dolnośląskie

JELEŃ GÓRA

ul. Wolności 11 A of,
tel. 75 753 29 18

WAŁBRZYCH

Al. Wyzwolenia 42 A,
tel. 74 842 33 99

WROCLAW

- ul. Ziemowita 1/9,
tel. 71 784 58 17
- ul. Pułaskiego 42 E,
tel. 71 343 93 64
- ul. Pabianicka 25/1A,
tel. 71 342 27 02

woj. kuj.-pomorskie

ALEKSANDRÓW KUJ.

ul. Słowackiego 67,
tel. 54 282 27 61

BRODNICA

ul. 3 Maja 1,
tel. 56 498 34 97

BYDGOSZCZ

- ul. Dworcowa 50,
tel. 52 322 96 06
- ul. Powstańców Wlkp. 33,
tel. 52 340 08 12
- ul. Powst. Warszawy 5,
tel. 52 378 74 58

- ul. Dr I. Romanowskiej 2

tel. 52 344 09 90

GRUDZIĄDZ

ul. Toruńska 25/27,
tel. 56 461 70 00

INOWROCLAW

ul. Laubitz 3,
tel. 52 315 15 97

MOGILNO

ul. Kościuszki 6,
tel. 52 315 10 21

NAKŁO

ul. Mickiewicza 7,
tel. 52 385 27 91

TORUŃ

ul. Szosa Chełmińska 44,
tel. 56 654 00 20

WŁOCŁAWEK

ul. Mickiewicza 5,
tel. 54 231 19 38

woj. lubuskie

GORZÓW WLKP.

ul. Piłsudskiego 1 A,
tel. 95 725 86 41

ZIELONA GÓRA

ul. Zyty 26,
tel. 68 324 13 16

woj. lubelskie

BIAŁA PODLASKA

ul. Terebelska 60B/20,
tel. 83 345 04 30

CHEŁM

ul. Lwowska 45A,
tel. 82 565 62 83

JANÓW LUB.

ul. Zamoyskiego 149,
tel. 15 872 38 88

LUBLIN

ul. Hirszfelda 3/2,
tel. 81 442 94 30

PULAWY

al. Partyzantów 9A
tel. 81 888 20 82

ZAMOŚĆ

ul. Partyzantów 16,
tel. 84 639 32 78

woj. łódzkie

ŁÓDŹ

- ul. Zielona 50,
tel. 42 670 74 83
- ul. Pabianicka 62,
tel. 42 687 70 73
- ul. Wólczańska 114,
tel. 42 633 51 58

KUTNO

ul. Kościuszki 52,
tel. 24 254 31 80

PABIANICE

ul. Jana Pawła II 68,
tel. 42 214 90 20

SIERADZ

ul. Armii Krajowej 7,
tel. 43 822 03 61

RAWA MAZOWIECKA

ul. Jerozolimska 3,
tel. 46 815 41 39

woj. małopolskie

CHRZANÓW

ul. Topolowa 16,
tel. 32 625 81 27

KRAKÓW

- ul. Grzegórzecka 8,
tel. 12 431 01 77

- os. Wysokie 20 A,
tel. 12 649 93 49

- ul. Wrocławska 16,
tel. 12 631 11 30

NOWY SĄCZ

ul. Długosza 44/3,
tel. 18 444 29 38

TARNÓW

ul. Starodąbrowska 4,
tel. 14 626 01 08

woj. mazowieckie

GRÓJEC

ul. Piotra Skargi 10,
tel. 48 664 75 28

LIPSKO

ul. Śniadeckiego 2,
tel. 48 378 02 52

OSTROŁĘKA

ul. Kilińskiego 33,
tel. 29 764 76 00

SIEDLCE

ul. Kilińskiego 29,
tel. 25 644 90 31

SIERPC

ul. Słowackiego 27a,
tel. 24 231 15 07

SOCHACZEW

ul. Bat. Chłopskich 3/7
tel. 46 862 14 43

WARSZAWA

- ul. Podwale 11,
tel. 22 635 89 55
- ul. Belgradzka 52/83,
tel. 22 641 53 85
- ul. Grochowska 142,
tel. 22 610 55 72

WIELISZEW

ul. Kościelna 61/300H
tel. 22 243 51 35

woj. opolskie

NAMYŚLÓW

ul. Oleśnicka 4,
tel. 77 40 40 268

OPOLE

- ul. Ściegiennego 7/1A,
tel. 77 474 72 54

- ul. Kośnego 28/1,
tel. 77 453 01 14

woj. podkarpackie

JAROSŁAW

ul. 3-go Maja 3,
tel. 16 621 66 55

RZESZÓW

- ul. Poniatowskiego 6,
tel. 17 853 37 78

- ul. Wierzbowa 17,
tel. 17 852 10 95

STAŁOWA WOLA

ul. Staszica 4,
tel. 15 844 39 33

KROSNO, ul. Podwale 57,
tel. 13 43 11 285

woj. podlaskie

BIAŁYSTOK

ul. Warszawska 38,
tel. 85 732 80 70

woj. pomorskie

GDYNIA

- ul. Armii Krajowej 44,
tel. 58 782 03 23

ul. Wrocławska 59,
tel. 58 620 64 68

GDAŃSK

ul. Podwale Staromiejskie
62/68C,
tel. 58 325 42 69

KOŚCIERZYNA

ul. B. Prusa 1,
tel. 58 686 62 26

SŁUPSK

- ul. Sygietyńskiego 4 D,
tel. 59 841 02 58

- ul. Hubalczyków 1,
tel. 59 841 13 29

woj. śląskie

BIELSKO-BIAŁA

ul. 11-go Listopada 34,
tel. 33 814 02 41

CZĘSTOCHOWA

ul. Katedralna 3/5,
tel. 34 310 31 00

DĄBROWA GÓRNICZA

- ul. Dąbrowskiego 18,
tel. 32 764 15 15

- ul. Szpitalna 13,
tel. 32 261 71 28

GLIWICE

ul. Daszyńskiego 21,
tel. 32 232 04 16

KATOWICE

ul. Powstańców 2,
tel. 32 251 76 62

SOSNOWIEC

ul. Modrzejowska 20,
tel. 32 292 60 72

ZABRZE

ul. Krasińskiego 18,
tel. 32 370 12 95

ŻYWIEC

ul. Batorego 9,
tel. 33 861 27 63

woj. świętokrzyskie

KIELCE

ul. Jagiellońska 69,
tel. 41 345 82 58

OSTROWIEC ŚW.

ul. Szymanowskiego 11,
tel. 41 247 80 55

woj. warm.-mazurskie

ELBLĄG

ul. Królewiecka 146,
tel. 55 234 12 79

ELK, ul. Konopnickiej 2,
tel. 87 621 03 21

IŁAWA

ul. Gen. Wł. Andersa 3,
tel. 89 642 10 90

OLSZTYN

ul. Kościuszki 29,
tel. 89 533 95 17

woj. wielkopolskie

KALISZ, ul. Poznańska 58,
tel. 62 760 10 22

KĘPNO

ul. Ks. P. Wawrzyniaka 42,
tel. 62 782 02 19

KONIN, ul. Szpitalna 45,
tel. 63 244 46 76

KROTOSZYN

ul. Dr Bolewskiego 8,
tel. 62 588 03 90 w. 333

OSTRÓW WLKP.

ul. Limanowskiego 20/22,
tel. 62 595 11 28

POZNAŃ

- ul. Krakowska 2,
tel. 61 853 44 41

- ul. Garczyńskiego 15/17,
tel. 61 834 23 09

- pl. Wiosny Ludów 2,
tel. 61 850 89 36

- ul. Juraszów 7/19,
tel. 61 821 85 08

PIŁA

ul. Wojska Polskiego 43,
tel. 67 215 22 86

TUREK, ul. 650-Lecia 8A,
tel. 63 289 35 63

woj. zachodniopomorskie

BIAŁOGARD

ul. Chopina 29,
tel. 94 312 00 20

KOŁOBRZEG

ul. Kupiecka 5C,
tel. 94 352 10 13

KOSZALIN

ul. Zwycięstwa 190-192,
tel. 94 347 11 94

SZCZECIN

- ul. Piotra Skargi 15,
tel. 91 489 36 55

- ul. Strzałowska 22,
tel. 91 425 15 54

SZCZECINEK

ul. Armii Krajowej 2-8/8,
tel. 94 372 22 13

STARGARD

ul. Wojska Polskiego 12B,
tel. 91 577 52 91



kwartalnik

Bezpłatny kwartalnik „Niepokonani” dla pacjentów ze stomią
wydawany przez firmę Pofam-Poznań

KWARTALNIK nr 2
czerwiec 2018

POTRZEBUJESZ POMOCY, PORADY ...

zadzwoń 801 30 55 77

lub napisz e-mail: kwartalnik@pofam.poznan.pl



Przy wybranych sklepach medycznych GRUPY POFAM uruchomiliśmy **REGIONALNE CENTRA POMOCY**, w których odbywają się bezpłatne konsultacje dla pacjentów stomijnych, w ramach konsultacji można uzyskać szczegółowe informacje z zakresu prawidłowej pielęgnacji stomii, odpowiedniego doboru sprzętu stomijnego, kosmetyków, a także właściwej diety.

Zadzwoń i zapytaj gdzie najbliższej Twojego miejsca zamieszkania znajduje się **REGIONALNE CENTRUM POMOCY**.

infolinia 801 30 55 77

 Grupa Pofam
www.pofam.poznan.pl

Kwartalnik wydany przez: Pofam-Poznań Sp. z o.o.
60-573 Poznań, ul. Lindego 6, tel. 61 845 69 16,
infolinia 801 30 55 77, www.pofam.poznan.pl
e-mail: kwartalnik@pofam.poznan.pl

Redaktor wydania: Małgorzata Tomaszewska
Opracowanie graficzne: Anna Kuźmińska

 zapraszamy do naszego
sklepu internetowego
www.sklep.pofam.poznan.pl