



OPIEKA STOMIJNA

PORADNIK DLA PACJENTA ZE STOMIĄ



60-573 Poznań, ul. Lindego 6,
tel. (061) 841 16 12, 845 69 00; fax (061) 841 16 11, 845 69 01
e-mail: office@pofam.poznan.pl; www.pofam.poznan.pl

SPIS TREŚCI

Przedmowa	3
I. Co to jest stomia	4
II. Wskazania do wykonania stomii	5
III. Przed zabiegiem operacyjnym	5
IV. Opieka pooperacyjna	6
V. Pielęgnacja stomii	8
VI. Prawidłowy dobór sprzętu stomijnego	11
Środki do pielęgnacji stomii	12
VII. Leczenie uzupełniające	15
VIII. Życie ze stomią	16
Zalecenia dotyczące diety	17
Irygacja	20
IX. Gdzie szukać pomocy	22
Międzynarodowa Karta Praw osoby ze stomią	23
Oddziały Regionalne POL-ILKO	24
Kluby Polskiego Towarzystwa Opieki nad Chorymi ze Stomią	25
Poradnie Stomijne	25
X. Zasady zaopatrzenia w sprzęt stomijny	26
XI. Fachowa pomoc i doradztwo	27
XII. Podsumowanie	27
Sklepy Medyczne - sieć sprzedaży GRUPY POFAM	28



PRZEDMOWA

Oddajemy w Państwa ręce **PORADNIK DLA PACJENTA ZE STOMIĄ** przeznaczony zarówno dla personelu medycznego jak i pacjenta z wyłonioną przetoką jelitową oraz jego opiekunów.

Niniejsza praca powstała pod nadzorem naukowym:
prof. dr hab. n. med. Arkadiusza Jawienia z Katedry i Kliniki Chirurgii Ogólnej Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, UMK w Toruniu.

Zaprosiliśmy do współpracy doświadczony personel medyczny:

dr hab. n. med. Marię T. Szewczyk, mgr Katarzynę Cierzniakowską z Zakładu Pielęgniarstwa Chirurgicznego Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, UMK w Toruniu;

dr n. med. Zbigniewa Banaszkiewiczza, mgr Elżbietę Kozłowską z Katedry i Kliniki Chirurgii Ogólnej Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, UMK w Toruniu.

Mamy nadzieję, że zawarte tu wskazówki i rady pozwolą na poprawę efektywności pracy personelu medycznego, a pacjentowi pozwolą zrozumieć, zaakceptować stomię i żyć z nią, nie tracąc w kontaktach z rodziną i przyjaciółmi.

I. CO TO JEST STOMIA?

Przewód pokarmowy to układ narządów, których rolą jest przyjmowanie, rozdrabnianie pokarmów i wchłanianie substancji strawionych oraz wydalanie resztek pokarmowych.

Pokarm spożywany przez człowieka przechodzi z jamy ustnej kolejno przez gardło, przełyk, żołądek, jelito cienkie i grube i jest wydalany na zewnątrz przez odbyt. Najważniejsze procesy trawienia i wchłaniania zachodzą w jelicie cienkim.

Stomia jest to celowo wykonane połączenie światła narządu jamistego z powierzchnią ciała w czasie operacji chirurgicznej.

Stomię jelitową można wykonać w każdym odcinku przewodu pokarmowego. Wykonuje się ją w przypadku niemożności dostarczenia pokarmu drogą naturalną /rzadko/ lub w przypadku niemożności prawidłowego wydalania na zewnątrz stolca /częściej/. Głównymi przyczynami tych zaburzeń są nowotwory i choroby zapalne przewodu pokarmowego /choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba uchyłkowa jelita/. Wyróżniamy następujące rodzaje stomii: kolostomia, ileostomia, urostomia.

Kolostomia wytworzona jest na skutek usunięcia jelita grubego. Jest ona umiejscowiona najczęściej po lewej stronie brzucha, tuż poniżej pępka.

Ileostomia wytwarzana jest na jelicie cienkim i wyprowadzana na powłoki brzuszne, umiejscowiona najczęściej po prawej stronie brzucha. Treść wydostająca się na zewnątrz ma płynną konsystencję i aby zawartość jelit nie dostała się na skórę, stomia wychodzi 2 - 3 cm ponad skórę brzucha. Rzadki stolec może zatem spływać prosto do worka stomijnego bez podrażniania skóry.

Urostomia wyłaniana jest z powodu konieczności usunięcia pęcherza moczowego. Urostomia najczęściej umiejscowiona jest po prawej stronie, tuż poniżej pępka.

Stomia "dwulufowa" (pętlowa) - to rodzaj stomii w której jeden otwór (lufa bliższa) jest końcowym odcinkiem jelita, natomiast otwór drugi (lufa dalsza) jest naturalną drogą odbytu.

Stomia może być wykonana na stałe bez możliwości jej likwidacji /np. przy zniszczonym zwieraczu odbytu/ lub czasowo do czasu ustąpienia choroby.



II. WSKAZANIA DO WYKONANIA STOMII

Stomię jelitową wykonuje się:

1. Jako jedyny zabieg:

- przy braku możliwości dostarczenia pożywienia drogą naturalną do jelit /np. guz żołądka/
- przy braku możliwości oddawania stolca drogą naturalną /np. guz odbytnicy, którego w czasie zabiegu nie można bezpiecznie usunąć/.

2. Jako końcową część zabiegu po usunięciu jelita grubego lub cienkiego:

- przy braku możliwości bezpiecznego zespolenia jelita
- po usunięciu aparatu zwieraczowego odbytu.

Wykonuje się wówczas tzw. „stomię dojrzałą”. Po zakończeniu zabiegu stomię zabezpiecza się „na stole operacyjnym” przezroczystym workiem stomijnym, co umożliwia jej obserwację w okresie pooperacyjnym.

Technika ta pozwala na wygojenie rany stomii w okresie od 7 do 10 dni.

III. PRZED ZABIEGIEM OPERACYJNYM

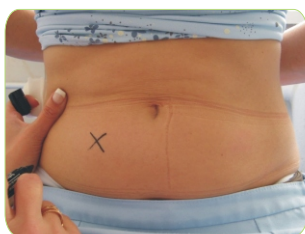
Lekarz kierujący do szpitala po wykonaniu badań informuje chorego o rodzaju choroby, możliwościach leczenia i możliwości wykonania stomii jelitowej. Operacja jest najczęściej jedyną skuteczną metodą postępowania.

Podjęcie przez chorego decyzji o leczeniu operacyjnym jest jednym z najtrudniejszych momentów w jego życiu, stąd w procesie tym otrzymuje on pomoc ze strony zespołu terapeutycznego. W skład takiego zespołu wchodzi z reguły chirurg, pielęgniarka stomijna, nierzadko psycholog, dietetyk, rehabilitant oraz wolontariusz, który często sam doświadczony jest obecnością stomii czasowej czy też definitywnej. Skład zespołu zależy zarówno od możliwości ośrodka leczącego jak i od woli chorego, należy jednak pamiętać, że ogromną rolę w procesie decyzyjnym chorego odgrywa jego najbliższa rodzina, znajomi i przyjaciele. Zespół terapeutyczny pracujący na oddziale doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że choremu towarzyszą rozterki i lęk przed znieczuleniem, samym zabiegiem oraz nową sytuacją, która ma pojawić się po operacji.

Dlatego też po wykonaniu wszystkich procedur związanych z przyjęciem do szpitala i zakwalifikowaniu chorego do leczenia operacyjnego chirurg operujący chorego jeszcze raz dokładnie wyjaśnia sposób leczenia choroby i zakres działań chirurgicznych związanych z wyłonieniem stomii.

Po uzyskaniu zgody chorego na wykonanie zabiegu, w tym również stomii, rozpoczyna się kolejny etap przygotowań, polegający na:

1. oczyszczeniu przewodu pokarmowego
2. ogoleniu pola operacyjnego
3. kąpieli całego ciała
4. wyznaczeniu, wspólnie z chorym, miejsca stomii na brzuchu w najbardziej dogodnym miejscu
5. poinformowaniu chorego przez pielęgniarkę w jaki sposób powinien się zachowywać we wczesnym okresie pooperacyjnym.




Wyznaczanie miejsca przyszłej ileostomii u chorego

IV. OPIEKA POOPERACYJNA

W przebiegu pooperacyjnym u chorego mogą pojawić się następujące dolegliwości i problemy:

Ból - po operacji wcale nie musi boleć, gdyż 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.



Oddech - rozległa rana pooperacyjna i pozycja leżąca w łóżku wcale nie sprzyjają wykonywaniu głębokich oddechów, a tym samym mogą przyczynić się do rozwoju zapalenia płuc. Do momentu pionizacji zalecane jest wykonywanie gimnastyki oddechowej zgodnie z instrukcjami pielęgniarki i rehabilitanta.

Dieta - do czasu powrotu pracy jelit po operacji obowiązuje tak zwana dieta ścisła (zakaz spożywania płynów i pokarmów). Możliwe jest natomiast zwilżanie oraz płukanie jamy ustnej wodą mineralną. W tym czasie odżywianie prowadzone jest drogą dożylną. Po powrocie prawidłowej funkcji przewodu pokarmowego stopniowo zostają włączane do diety płyny do picia, kleiki, zupy i pokarmy stałe.

Rana pooperacyjna - pielęgnowaniem rany, obserwacją procesu gojenia i wykonywaniem opatrunków zajmuje się wykwalifikowana pielęgniarka i chirurg.

Ruch - w pierwszych dniach po operacji jest on 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. 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 przeciw krzepliwych (heparyna).

Toaleta ciała i jamy ustnej - zapewnia komfort i poczucie czystości w trudnym okresie „przymusowego” leżenia w łóżku i wzmożonej potliwości skóry.

Stomia - bezpośrednio po zabiegu może być duża i obrzęknięta. W czasie gojenia jej rozmiar zmniejszy się. Ostateczny rozmiar stomii osiągnie po około 2 miesiącach od operacji. Wiąże się to z koniecznością systematycznego sprawdzania jej kształtu i rozmiaru.

Będzie ona zabezpieczana woreczkiem stomijnym, zmienianym w zależności od potrzeby, początkowo przez pielęgniarkę stomijną we współpracy z chorym, a następnie samodzielnie przez chorego. Najważniejsze jest wycięcie w przylepcu otworu idealnie dopasowanego do rozmiaru i kształtu stomii, co ochronić ma skórę przed podrażnieniami. Nie stosowanie tej podstawowej zasady skutkuje często przeciekaniem, wymywaniem i odklejaniem się woreczka.



Wygląd stomii bezpośrednio po zabiegu operacyjnym



Stomia zabezpieczona przezroczystym woreczkiem stomijnym

V. PIELEGNACJA STOMII

Krótki okres pobytu szpitalnego to czas wyťažonej nauki przygotowujący Cię do samodzielnej pielęgnacji stomii.

Pielęgnacja stomii

We wczesnym okresie pooperacyjnym wszystkie czynności związane z pielęgnacją Twojej stomii wykonywać będzie pielęgniarka. W miarę jak stan Twojego zdrowia będzie ulegał poprawie we wszystkie czynności zostaniesz stopniowo wprowadzony.

Zasady prawidłowej zmiany woreczka:

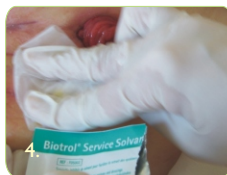
1. Przygotuj wszystkie niezbędne akcesoria (woreczek stomijny, miarękę, nożyczki, chusteczki nasączone zmywaczem lub gaziki i miseczkę z ciepłą wodą, woreczek na odpadki, inne akcesoria w miarę potrzeb).

2. Zdejmij zużyty woreczek delikatnie odklejając go od skóry.

3. Umyj dokładnie skórę wokół stomii i stomię, usuwając zabrudzenia i resztki kleju. Dotykanie stomii nie stanowi niebezpieczeństwa i nie jest bolesne. Możesz do tego celu użyć miękkiej gazy i ciepłej wody lub tak jak pokazano na zdjęciach specjalnych gazików.



*Pielęgnowanie skóry wokół stomii
za pomocą gazików
nasączonych zmywaczem*



4. W celu ochrony skóry przed działaniem wydzieliny jelitowej zastosuj preparat ochronny /wskazane przede wszystkim u osób z ileostomią/.

*Zastosowanie płynu ochronnego
na skórę wokół stomii*



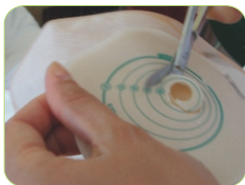
5. Dokładnie określ rozmiar stomii za pomocą szablonu.

Pomiar wielkości stomii



6. Przygotowanie woreczka

- a. System jednoczęściowy: kiedy już znasz rozmiar stomii, zastosuj odpowiedni woreczek z fabrycznie wyciętym otworem lub za pomocą niewielkich nożyczek wytnij otwór zgodnie z wielkością stomii.
- b. System dwuczęściowy: kiedy już znasz rozmiar stomii zastosuj odpowiednią płytkę z fabrycznie wyciętym otworem lub za pomocą niewielkich nożyczek wytnij otwór zgodnie z wielkością stomii i dołącz woreczek.



Wycinanie otworu
w woreczku

7. Możesz również zastosować krążek lub pastę stomijną w celu wyeliminowania nieszczelności wokół stomii i ochrony skóry.

8. Naklej nowy woreczek lub płytkę w systemie dwuczęściowym i sprawdź czy dobrze przylega.

9. Zamknij zapinkę /przy worku ileostomijnym/, która umożliwi będzie później opróżnianie zawartości woreczka bez konieczności każdorazowej jego wymiany.



Naklejanie nowego
woreczka stomijnego
po uprzednim założeniu
krążka uszczelniającego



Sprawdzanie
czy woreczek dobrze
przylega do skóry



Zamykanie zapinki
na rzepy w woreczku
ileostomijnym

VI. PRAWIDŁOWY DOBÓR SPRZĘTU STOMIJNEGO

Razem z pielęgniarką stomijną dokonasz wyboru sprzętu stomijnego. Sprzęt stomijny powinien dawać Ci poczucie bezpieczeństwa, nie powodować uszkodzeń skóry i nie przeszkadzać w codziennym życiu.

Właściwy wybór sprzętu stomijnego powinien uwzględniać:

- rodzaj stomii,
- jej wielkość,
- umiejscowienie,
- wrażliwość skóry,
- tryb życia jaki preferujesz (np.: sposób ubierania, aktywność fizyczną).

Ze względu na rodzaj wyłonionej stomii stosuje się:

- **woreczki otwarte** (ileostomijne) - posiadają w dolnej części otwór zamykany klamrą lub na rzepy, stosowane są często w przypadku ileostomii, gdzie wydzielina ma rzadszą konsystencję. Worki nie muszą być wymieniane po każdym wypróżnieniu, jeżeli worek dobrze utrzymuje się na skórze, może być przyklejony przez 2-3 dni.
- **woreczki zamknięte** (kolostomijne) - stosowane są najczęściej przez osoby z kolostomią, które zmienia się 1 do 2 razy dziennie.
- **woreczki urostomijne** (urostomijne) - dla osób z urostomią, powinny być tak skonstruowane, aby uniknąć cofania się moczu.

Woreczki produkowane są w dwóch systemach:

- **system 1-częściowy** - woreczek zaopatrzony w część przyklepną tzw. pole klejowe
- **system 2-częściowy** - składa się z płytki (przyklejanej do skóry) i mocowanego do niej woreczka.

System 1-częściowy



Sprzęt
1-częściowy
FOR LIFE



Sprzęt 1-częściowy
firmy BBRAUN

System 2-częściowy



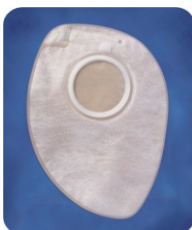
Sprzęt 2-częściowy
FOR LIFE



Sprzęt 2-częściowy BBRAUN



Płytki Convex
- miękka i elastyczna
zapobiega wyciekom
przy podrażnionej
lub wklęsłej stomii



Sprzęt 2-częściowy BBRAUN

ŚRODKI DO PIELĘGNACJI STOMII

Odpowiednio dopasowany sprzęt nie zawsze wystarczy, aby zachować zdrowie skóry. Często konieczne jest zastosowanie środków, które pomogą skórze powrócić do dobrej kondycji i zapobiegną wystąpieniu powikłań w przyszłości.

Rodzaje środków do pielęgnacji i ich zastosowanie:

- Gaziki do oczyszczania skóry wokół stomii Biotrol Service Solvant (BBRAUN) - idealnie usuwają wszelkie zanieczyszczenia i pozostałości po opatrunku oraz przyklepcu, chronią skórę przed podrażnieniami, odtłuszczają skórę umożliwiając założenie przylepca.

- Gaziki z płynem ochraniającym skórę Biotrol Service Protector (BBRAUN) - tworzą na powierzchni skóry wodoodporną, przezroczystą i elastyczną warstwę ochronną, powłoka chroni przed podrażnieniem i kontaktem przylepca ze skórą oraz przedłuża czas noszenia worka.



- Tabletki przeciwpachowe Biotrol C 60 (BBRAUN) - stosowane w celu ochrony przed przykrym zapachem. Wkładamy je do worka bezpośrednio przed przyklejeniem go do skóry.



- Środek do absorpcji wydzielin płynnych (BBRAUN - Ileo Gel; FOR LIFE - Gel X) - w połączeniu z treścią płynną tworzy żel, zapobiega odczuciu „ciężkiego woreczka” i podciekaniu treści pod przyklepiec. Wydłuża czas noszenia worka i wydajność filtra, idealne dla pacjentów aktywnych.



- Maść gojąca na bazie polividonu jodu BRAUNOVIDON (BBRAUN) Wykazuje właściwości higroskopijne i prowadzi do osuszenia rany wspomagając gojenie, posiada właściwości antybakteryjne – wspomaga gojenie, tworzy antyseptyczną powłokę na powierzchni rany. Nie przykleja się do rany. Wskazanie: przy leczeniu otwartych ran i z opatrunkami (lekkie otarcia, owrzodzenia skóry, odleżyny, rany zakażone lub zagrożone infekcją, oparzenia).

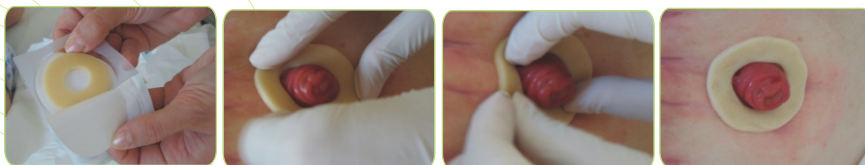
- Pasta stomijna (BBRAUN, FOR LIFE) - służy do wypełniania nierówności na skórze wokół stomii takich jak fałdy, blizny pooperacyjne, zagłębienia. Razem z przylepcem worka stomijnego tworzy szczelną ochronę przed drażniącym działaniem treści jelitowej. Wydłuża też czas użytkowania worka stomijnego.



- Krem przeciwodparzeniowy Safety (FOR LIFE) - stosowany na skórę suchą i podrażnioną. Goi i chroni skórę, zapewnia jej prawidłowe warunki fizjologiczne. Po umyciu i osuszeniu skóry wokół stomii należy nałożyć cienką warstwę kremu, aż do jego wchłonięcia. Nadmiar kremu przed założeniem woreczka usunąć.
- Delikatna emulsja do mycia skóry o właściwościach ochronnych SOFTADERM (BBRAUN) - zachowuje pH 5,5, bardzo wydajny, o przyjemnym świeżym zapachu, nie zawiera mydła, do pielęgnacji skóry wokół stomii oraz przy nietrzymaniu moczu

Pierścień uszczelniający EAKIN

- tworzy barierę wytrzymałą na przecieki
- pochłania wilgoć tworząc żel
- nie zawiera alkoholu
- zapobiega uszkodzeniu naskórka
- wydłuża okres noszenia worka
- jest elastyczny, plastyczny
- nie wysycha przy modelowaniu
- uniwersalny rozmiar.



Zakładanie pierścienia uszczelniającego wokół stomii

VII. LECZENIE UZUPEŁNIAJĄCE



U części chorych po leczeniu chirurgicznym (najczęściej z powodu nowotworów złośliwych) w celu poprawy wyników leczenia stosuje się radioterapię lub/i chemioterapię. Wyłoniona stomia nie jest przeszkodą do podjęcia takiego leczenia. Leczenie to może być stosowane u osób ze stomią, należy jednak pamiętać o pewnych niedogodnościach jakie mogą wystąpić w czasie leczenia:

1. występowanie biegunek (szczegółowe informacje w zakresie postępowania w przypadku biegunki znajdują się w rozdziale „Dieta”).
2. zmiana właściwości skóry - może powodować gorszą przyczepność sprzętu stomijnego do skóry oraz wzmożoną częstotliwość wystąpienia zmian skórnych wokół stomii (w tym okresie zaleca się stosowanie sprzętu dwuczęściowego, który eliminuje ilość podrażnień skóry oraz działa gojąco na zmiany już istniejące).



VIII. ŻYCIE ZE STOMIĄ

Po powrocie ze szpitala do domu często przychodzi czas na refleksje, przemyślenia, podsumowanie minionego okresu czasu zachorowania czy urazu, który przyczynił się do wyłonienia stomii jelitowej. Ponieważ stomia może być wyłoniona u ludzi w każdym wieku, od wcześniactwa do późnej starości, stąd okres adaptacyjny do życia ze stomią bywa różnie długi. Wynika on najczęściej z aktualnie pojawiających się problemów i zadawanych pytań:

1. Czy w dalszym ciągu będę mógł kontynuować naukę w szkole?
2. Czy będę mógł uprawiać swój ulubiony sport?
3. Czy posiadanie stomii nie wpłynie na moje dotychczasowe kontakty towarzyskie?
4. Czy nie zaburzy mojego współżycia seksualnego?
5. Co z moją pracą?

Doświadczenia innych osób ze stomią potwierdzają, że wcale nie należy rezygnować z dotychczasowych planów i marzeń. Osoby ze stomią to znani aktorzy, muzycy, rzeźbiarze jak również nauczyciele, prawnicy, kierowcy, ekspedientki czy inni aktywnie wykonujący swój dotychczasowy zawód. W procesie adaptacji do nowych zadań związanych z samopielęgnowaniem stomii i przystosowania się do powrotu do dotychczasowej aktywności uczestniczy cały zespół terapeutyczny: pielęgniarka stomijna, chirurg, nierzadko psycholog, dietetyk, rehabilitant, wolontariusz ale przede wszystkim członkowie najbliższego otoczenia rodzina i przyjaciele.



ZALECENIA DOTYCZĄCE DIETY



Spożywanie pokarmów jest jednocześnie przyjemnością i koniecznością życiową.

Rodzaj wyłonionej stomii może decydować o niektórych zaleceniach dietetycznych. U większości pacjentów z kolostomią nie wymaga się stosowania specjalnej diety.

Nieco inaczej przedstawia się sytuacja pacjentów z ileostomią. Wydalanie wody i niektórych składników mineralnych może być u nich wzmożone. Składniki te należy spożywać w zwiększonych ilościach, w celu uniknięcia niedoborów, szczególnie w okresie upałów i przy zwiększonym wysiłku fizycznym. Pacjenci z ileostomią powinni pić dużo wody, spożywać stosunkowo dużo soli (6g/dobę), spożywać nieco mniej surowych warzyw i owoców oraz pić mniej soków.




Ważniejsze zalecenia żywieniowe

1. Zaraz po wyjściu ze szpitala ułóż sobie jadłospis na podobieństwo diety szpitalnej (jest ona lekkostrawna). W tym okresie bezwzględnie unikaj słodczy, pokarmów tłustych i ciężkostrawnych. Wszystkie nowe składniki wprowadzaj stopniowo, w odstępach dwu- lub trzydniowych.
2. Jedz wolno i dokładnie przeżuвай pokarm. Obecność nie strawionych resztek pokarmu w kale, szczególnie u pacjentów z ileostomią spowodowane jest niestarannym przeżuwaniem pokarmu (każdy kęs powinien być gryziony przynajmniej 30 razy).

3. Szczególnie dużo powinno być w Twoim pożywieniu pokarmów zawierających białko. Białko jest dobrym źródłem energii i powinno pokrywać jej 10-15% dziennego zapotrzebowania ok. 300 kcal w diecie.
4. Jednym z zaleceń żywieniowych jest picie dużej ilości płynów. Woda reguluje przemianę materii, trawienie, wydalanie, ciepłotę ciała i odpowiada za równowagę pracy całego organizmu. Strata wody na dobę wynosi 2-2,5 l. Zapotrzebowanie organizmu na wodę zwiększa się podczas upałów, w czasie gorączki i biegunek. Powinno się unikać napojów słodzonych (nadwaga, otyłość) i gazowanych (zgaga, wzdęcia). Powodują one zwiększenie fermentacji jelitowej i biegunki.
5. Włącz do diety kefir, zsiadłe mleko, a także jogurty. Są one znakomitym źródłem białka i mają duży wpływ na zaburzenia równowagi flory bakteryjnej. Dobrze jest spożywać jogurty zawierające bakterie probiotyczne.
6. Do przygotowywania potraw można używać wszystkich przypraw z wyjątkiem tych najbardziej „ostrych” pieprzu cayenne, chili, tabasco czy curry. Ograniczyć jedynie sól kuchenną (można ją zastąpić przyprawami ziołowymi).
7. Produkty takie jak groch, fasola, kapusta będą powodowały wzdęcia brzucha i zwiększoną ilość gazów, dlatego nie zaleca się ich spożywania, ale w niewielkich ilościach nie są przeciwwskazane.
8. Jedz zdrowo, stosuj urozmaiconą dietę, unikaj pokarmów zawierających konserwanty i sztuczne barwniki.
9. Ogranicz spożycie tłuszczu zwierzęcych na korzyść tłuszczu roślinnych.
10. Przestrzegaj higieny w przechowywaniu i przygotowaniu potraw.





U osób ze stomią na skutek skrócenia drogi pokarmowej i niekontrolowanego fizjologicznie wydobywania się treści jelitowej na zewnątrz łatwiej dochodzi do różnego rodzaju zaburzeń.

A. Tendencje do luźnych stolców

Są one w większości spowodowane błędem dietetycznym, rzadko zatruciem pokarmowym. Istotą biegunki jest wydalanie zwiększonej ilości wody.

Postępowanie:

- 1 - 2 dni głódówka lub ograniczenie spożywania pokarmów (zalecany kleik na wodzie z ryżu lub owsianki), spożywanie dużej ilości płynów (zalecane są: napary z rumianku, czarnych jagód, mięty, gorzka herbata)
- w dobie 2 - 3 suchary, ryż z tartym jabłkiem, rozcieńczone soki jarzynowe i owocowe (sok z czarnej porzeczki)
- chude, dobrze rozdrobnione gotowane mięso (drób, cielęcina, ryba), białe, czerstwe pieczywo

Przy braku poprawy należy zgłosić się do Poradni Stomijnej.

B. Zaparcia - zbyt rzadkie i objętościowo małe wypróżnienia

Przyczyną może być zbyt mała ilość spożywanych płynów i dieta ubogoresztkowa.

Postępowanie:

- Dieta bogatoresztkowa (kasze, płatki owsiane, ciemne pieczywo, warzywa, owoce)
- Ograniczenie pokarmów wzdymających (kapusta, groch, fasola, kalafior), tłustych mięs, czekolady, kakao, kawy, mocnej herbaty.
- Spożywanie większej objętości płynów 1,5 - 2,0 litra na dobę

Przy braku poprawy należy zgłosić się do Poradni Stomijnej.

C. Głośnie oddawanie gazów

a. Zmiana diety (rezygnacja z ostrych przypraw, jaj, cebuli, kapusty, grochu, kalafiora)

b. Do worka stomijnego można włożyć: specjalistyczne preparaty, węgiel medyczny, tabletkę polopiryny „S”.

Najważniejszym wskaźnikiem prawidłowego funkcjonowania organizmu po operacji wyłonienia stomii jest utrzymanie wagi ciała. Pacjent, który ma wyłonioną stomię, nie powinien zbyt dużo przybierać na wadze, ponieważ może to znacznie utrudnić jej codzienną pielęgnację. Stomia w wyniku tycia przeważnie zaczyna robić się „wkłęsta” i wtedy pojawiają się problemy ze szczelnością stosowanego sprzętu, ponieważ wydzielina ze stomii zaczyna podciekać pod płytkę. U pacjentów z ileo- lub kolostomią otyłość stanowi poważny czynnik zagrożenia dysfunkcją stomii. Nadmiar tkanki tłuszczowej w okolicy ujścia stomii może bowiem powodować jej przemieszczenie, zwężenie lub zamknięcie.



IRYGACJA

Jest zabiegiem możliwym do wykonania u osób z kolostomią. Irygacja jest zabiegiem oczyszczającym jelito grube z mas kałowych, przy użyciu wlewu wodnego. Zabieg ten znacznie ułatwia życie. O podjęciu takiej decyzji poinformuj swojego lekarza lub pielęgniarzkę stomijną. Pierwszy zabieg powinien być przeprowadzony w oparciu o instruktaż pielęgniarki i pod jej kontrolą.

Technika wykonania irygacji

- wybierz sobie stałą porę zajmowania łaźienki (ok. 40-50 min.)
- przygotuj zestaw do irygacji: irygator, rękaw, końcówka w kształcie stożka, wazelina, worek stomijny, mini cap lub zatyczka.
- połącz zbiornik na wodę z przewodem, regulatorem przepływu wody oraz ze stożkiem
- napełnij zbiornik wodą o temperaturze ok. 37°C (ok. 0,5 do 1 litra)
- wypuść powietrze z gumowego węża (powietrze w jelicie podczas irygacji może powodować uczucie dyskomfortu)
- zawieś irygator na wysokości swoich ramion (niezależnie od pozycji siedząca, stojąca)
- zamień worek stomijny na rękaw, którego końcówkę umieść w muszli sedesowej
- wprowadź do stonii posmarowaną (np. wazeliną) końcówkę irygatora
- powoli zwalniaj zacisk regulatora przepływu wody
- po wlaniu odpowiedniej ilości wody w ciągu 5 - 10 min. do jelita zamknij regulator, ale stożek przytrzymaj jeszcze w ujściu stonii ok. 30 sekund!!!
- wypływ treści jelitowej zajmie ok. 30-40 min.
- po całkowitym wypróżnieniu zabezpiecz stonię workiem stomijnym, mini capem lub zatyczką

Zalety irygacji:

- wytworzenie stałego odruchu wypróżniania
- zapobiega niekontrolowanemu oddawaniu stolca
- ogranicza ilość wydalanych gazów
- uwalnia od noszenia standardowego worka stomijnego
- pozwala na urozmaicenie diety

Wady irygacji:

- wymaga systematyczności
- istnieje możliwość mechanicznego uszkodzenia jelita.

Zestaw do irygacji
(IRYFLEX - BBRAUN)



IX. GDZIE SZUKAĆ POMOCY

POL-ILKO

Początek ruchu stomijnego w Polsce datuje się od powstania w 1979 roku Klubu Pacjentów z Ileostomią, powołanego przy Klinice Chirurgii Gastroenterologicznej Akademii Medycznej w Poznaniu przez prof. Romana Górala. Była to pierwsza organizacja dla osób ze stomią w Europie Wschodniej. Po ośmiu latach działalności wzorem innych krajów w roku 1987 powstało Polskie Towarzystwo Opieki nad Chorymi ze Stomią POL-ILKO. POL-ILKO jest członkiem międzynarodowej organizacji IOA /International Ostomy Association/.

W czerwcu 1993 opracowano Kartę Praw Osoby ze Stomią zawierającą zbiór informacji dla każdego pacjenta poddawanego operacji, która prowadzi do wyłonienia stomii.

POL-ILKO ma 22 oddziały regionalne najczęściej skupione przy poradniach stomijnych. Oddziały te organizują spotkania ludzi ze stomią służąc im radą i pomocą. Członkowie oddziałów /wolontariusze/ biorą czynny udział zarówno przy przygotowywaniu chorych do zabiegu wyłaniania stomii, a także pomagają jak najszybciej powrócić do pełnej aktywności życiowej. Wolontariusze są to wybrane osoby ze stomią lub rodziny tych osób szkolone w POL-ILKO we współpracy z fachowym personelem służby zdrowia. Każdy wolontariusz posiada certyfikat wydany przez POL-ILKO i jest nadzorowany przez regionalnych koordynatorów.





MIĘDZYKARODOWA KARTA PRAW OSOBY ZE STOMIĄ

1. „Każdy pacjent przed operacją powinien uzyskać porady, które pozwolą mu podjąć w pełni świadomie decyzję o operacji, dadzą wiedzę o korzyściach wynikających z leczenia oraz zasadniczych aspektach życia ze stomią” . Informacja winna dotyczyć rodzaju stomii, czasu na jaki okres jest wykonywana oraz możliwości jej likwidacji.

2. „Stomia powinna być wytworzona w optymalnym dla pacjenta miejscu, zgodnie z zasadami medycznymi i z uwzględnieniem wszystkiego, co będzie sprzyjało komfortowi pacjenta. Takie jest podstawowe prawo pacjenta”. Miejsce to musi być określone wspólnie z pacjentem i przez niego zaakceptowane.

3. „Pacjent ma prawo do uzyskania wsparcia specjalistów medycznych i specjalistycznej opieki pielęgniarstwa tak przed, jak i po operacji, zarówno w czasie pobytu w szpitalu oraz po powrocie do domu”. Jest to realizowane przez zespół terapeutyczny (lekarz, pielęgniarka, psycholog) na terenie oddziału szpitalnego i ambulatoryjnie przez Poradnię Stomijną.

4. „Osoba ze stomią ma prawo otrzymać pełną, bezstronną i obiektywną informację dotyczącą sprzętu stomijnego oraz zasad i sposobów zaopatrzenia w ten sprzęt”. Informację tę można uzyskać w każdej Poradni stomijnej, od firm produkujących sprzęt stomijny.

5. „Osoba ze stomią ma prawo dokonywać wolnego wyboru sprzętu spośród dostępnego w danym kraju bez jakiegokolwiek przymusu, skrupowania i ograniczeń”. Zgodnie z obowiązującymi przepisami sprzęt stomijny jest przydzielony osobie ze stomią w ramach określonego limitu zgodnie z Rozporządzeniem Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej w sprawie zasad zaopatrywania w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze oraz wykazu przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych osobom ze stomią.

Aktualnie obowiązujący limit na sprzęt stomijny: dla osób z kolostomią - 300 zł miesięcznie, dla osób z ileostomią - 400 zł miesięcznie, dla osób z urostomią - 480 zł miesięcznie. Zlecenie (receptę, wniosek) na sprzęt stomijny (na jeden lub trzy miesiące) wystawia lekarz specjalista lub lekarz podstawowej opieki zdrowotnej. Musi być ono potwierdzone przez NFZ. Na podstawie potwierdzonego zlecenia dla osoby ze stomią można odebrać sprzęt stomijny w wybranych przez siebie specjalistycznych sklepach zaopatrzenia medycznego. Niektóre firmy prowadzą wysyłkową sprzedaż swoich produktów. (Więcej informacji na temat - refundacji w rozdziale na stronie 26).

6. „Osoba ze stomią ma prawo do informacji o krajowym towarzystwie stomijnym oraz ma prawo do uzyskania wsparcia ze strony takiego towarzystwa”. Obecnie w Polsce istnieją 22 oddziały POLILKO działające na terenie całej Polski oraz 3 Kluby Polskiego Towarzystwa Opieki nad Chorymi ze Stomią.

7. „Osoba ze stomią ma prawo do uzyskania wszelkich informacji ważnych z punktu widzenia jej życia oraz pracy, ma prawo oczekiwać takich informacji dla rodziny i przyjaciół, tak aby wzrastała powszechna świadomość co do warunków, jakie są niezbędne dla przystosowania do stomii oraz do osiągnięcia przez osoby ze stomią zadowalającej jakości życia po operacji”. Aktualne wiadomości i wszystkie zasady można odszukać na stronie internetowej <http://polilko.w.interia.pl/main.html>

ODDZIAŁY REGIONALNE POL-ILKO

1. BIAŁYSTOK - Oddział Regionalny POL-ILKO, 15-950 Białystok, ul. Świętojańska 22/1, tel. 085 745-06-53; Kontakt: Danuta Skutnik, tel. 0604 967-220

Zebrań członków odbywają się w każdy czwartek w godz. 12.00- 15.00.

2. BYDGOSZCZ - Oddział Regionalny POL-ILKO, 85-168 Bydgoszcz, ul. Ujejskiego 75; Kontakt: Henryk Pełczyński, 85-733 Bydgoszcz, ul. Skłodowskiej-Curie 371/100, tel. 052 342-08-55, e-mail: bydgoszcz@polilko.pl

3. GORZÓW WIELKOPOLSKI - Oddział Regionalny POL-ILKO, 66-400 Gorzów Wlkp., ul. Jana Dekerta 1; Kontakt: Mirosława Pękosz, 66-400 Gorzów Wlkp., ul. Widok 24/51, tel. 095 732-53-29; e-mail: gorzow@polilko.pl

4. KATOWICE - Oddział Regionalny POL-ILKO, Przychodnia Specjalistyczna w Katowicach, 40-038 Katowice, ul. Powstańców 31, III piętro, p. 341; Kontakt: Bożena Kralka, 32-300 Olkusz, ul. Czarny Las 10, tel. 508-082-526; e-mail: katowice@polilko.pl

5. KIELCE - Oddział Regionalny POL-ILKO, 25-734 Kielce, ul. Artwińskiego 3C; Kontakt: Eugeniusz Kotlarski, 25-433 Kielce, ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego 137/3, tel. 041 331-87-06, 0505 691-606, e-mail: kielce@polilko.pl

6. KONIN - Oddział Regionalny POL-ILKO, 62-500 Konin, ul. 11 Listopada 9; Kontakt: Dionizy Chodorowski, 62-510 Konin, ul. Wł. Jagiełły 13, tel. 063 245-05-65, e-mail: konin@polilko.pl

7. KOSZALIN - Kwiryn Buzalski, 75-563 Koszalin, ul. M. Karłowicza 46B/1, tel. 0693-581-103, e-mail: koszalin@polilko.pl

8. KRAKÓW - Oddział Regionalny POL-ILKO, 30-048 Kraków, ul. Urzędnicza 39/3, Kontakt: Grażyna Włodarczyk, 31-303 Kraków, ul. Stachiewicza 17/102, tel. 0502 338-436, e-mail: krakow@polilko.pl

9. LUBIN - Czesław Bożek, 59-300 Lubin, ul. Wrzosowa 117, tel 076 844 63 39

10. LUBLIN - Stanisław Majewski, 21-017 Łęczna, ul. Obrońców Pokoju 11/39

11. ŁÓDŹ - Oddział Regionalny POL-ILKO, 90-531 Łódź, ul. Wólczańska 195; Kontakt: Helena Pawlak, 95-050 Konstanczyn, ul. Piłsudskiego 10/15, tel. 042 211-12-37 e-mail: lodz@polilko.pl

12. OLSZTYN - Janina Tabaczyńska-Sassyn, 10-342 Olsztyn, ul. Limanowskiego 19B/9, tel. 089 526 94 08, e-mail: olsztyn@polilko.pl



- 13. OPOLE** - Antoni Klusik, 45-710 Opole, ul. Pruszkowska 29/28, tel. 077 457-42-90
- 14. PŁOCK** - Oddział Regionalny POL-ILKO, 09-400 Płock, ul. Medyczna 19; Kontakt: Danuta Kupis, 09-400 Płock, ul. Jasna 12/1 m56 tel. 024 268-56-86, e-mail: plock@polilko.pl
- 15. POZNAŃ** - Oddział Regionalny POL-ILKO, 60-355 Poznań, ul. Przybyszewskiego 49; Kontakt: Alicja Smolarkiewicz, 61-293 Poznań, Os. Lecha 18 m 30, tel. 061 877-77-36, e-mail: poznan@polilko.pl
- 16. RZESZÓW** - Oddział Regionalny POL-ILKO, 35-040 Rzeszów, ul. Dąbrowskiego 85, tel. 012 854-07-45, Kontakt: Janina Orłowska, 35-303 Rzeszów, ul. Grudniowa 4, tel. 017 857-86-97, e-mail: rzeszow@polilko.pl
- 17. SZCZECIN** - Oddział Regionalny POL-ILKO, 70-453 Szczecin, al. Jana Pawła II 36; Kontakt: Jolanta Matalewska, 70-344 Szczecin, ul. Chodkiewicza 1/15, tel. 0667 309-712, e-mail: szczecin@polilko.pl
- 18. TARNOBZEG** - Zygmunt Bogacz, 39-432 Gorzyce, ul Sandomierska 85, tel. 015 836-25-91, e-mail tarnobrzeg@polilko.pl
- 19. WARSZAWA** - Oddział Regionalny POL-ILKO, Szpital Bielański Oddział Chirurgii Ogólnej, pawilon H, pokój 232, 01-809 Warszawa, ul. Ceglowska 80, tel. 022 569-03-34 Kontakt: Dorota Kaniewska, 02-570 Warszawa, Al. Niepodległości 137/141 M. 38, tel. 022 646 27 05, 0691 739 924, e-mail: warszawa@polilko.pl
- 20. WŁOCŁAWEK** - Włodzimierz Mańkowski, 87-800 Włocławek, ul. Kaliska 83a/13 tel: 054 234 56 51, 0 600 897 009, e-mail: wloclawek@polilko.pl
- 21. WROCŁAW** - Jan Drajczyk, 54-436 Wrocław, ul. Komorowsaka 12/5, tel: 071 788 14 22, 0 604 848 433, e-mail: wroclaw@polilko.pl
- 22. ZIELONA GÓRA** - Oddział Regionalny POL-ILKO, 65-046 Zielona Góra, ul Zyty 26; Kontakt: Waldemar Maniak, 67-100 Nowa Sól, ul. Zielonogórska 61, tel. 068 387 52 39; e-mail: zielonagora@polilko.pl

KLUBY POLSKIEGO TOWARZYSTWA OPIEKI NAD CHORYMI ZE STOMIĄ

- 1. NOWY SĄCZ** - Józef Myrłak, 33-300 Nowy Sącz, ul. Nawojowska 21/5, tel. 018 443-57-93
- 2. PIŁA** - Ewa Sowińska, 64-920 Piła, ul. Jagiellońska 11, tel. 067 214 16 54
- 3. TARNÓW** - 33-100 Tarnów, ul. Starodąbrowska 12 (budynek na rogu skrzyżowania ul. Starodąbrowskiej i ul. Słonecznej) - spotkania w drugi czwartek m-ca w godz. 12.00-15.00 Danuta Sajdak, 33-100 Tarnów, ul. Pułaskiego 40a/43, tel. 014 621-64-82

PORADNIA STOMIJNA

Niekiedy czas pobytu szpitalnego jest zbyt krótki, aby dokładnie poznać wszystkie sposoby radzenia sobie z nową sytuacją. W domu jesteś zdany na siebie, ale pamiętaj, że masz możliwość skorzystania z opieki ambulatoryjnej, którą w przypadku pojawiających się z czasem problemów powinien zapewnić Ci personel Poradni Stomijnej. Z usług pracującego tam zespołu możesz korzystać, gdy zajdzie taka konieczność.

X. ZASADY ZAOPATRZENIA W SPRZĘT STOMIJNY

Każdej osobie ubezpieczonej w NFZ przysługuje bezpłatne zaopatrzenie w sprzęt stomijny. Podstawa prawna - Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 17.12.2004r. w sprawie limitu cen dla wyrobów medycznych (...) które wynoszą odpowiednio:

- **kolostomia - 300 zł miesięcznie**
- **ileostomia - 400 zł miesięcznie**
- **urostomia - 480 zł miesięcznie.**

I. Otrzymanie zlecenia od lekarza

Zlecenie na sprzęt stomijny może wystawić lekarz POZ, felczer, chirurg, urolog lub onkolog. Zlecenie może być wystawione maksymalnie na okres 3 kolejnych miesięcy i jest ważne przez 30 dni od daty wystawienia. Wszelkie zmiany wprowadzone w zleceniu muszą być potwierdzone pieczętą i podpisem zlecającego lekarza lub felczera.

2. Potwierdzenie zlecenia

Pierwsze zlecenie na sprzęt stomijny musi być potwierdzone przez oddział wojewódzki NFZ. Należy tego dokonać w punkcie potwierdzania zleceń, który znajduje się w oddziale wojewódzkim NFZ, jego delegaturze lub innym wytypowanym przez oddział miejscu. Zlecenia potwierdzane są w oddziale wojewódzkim NFZ, na terenie którego pacjent jest zameldowany, w przypadku czasowego zameldowania zlecenie może być potwierdzone w tym oddziale NFZ, na terenie którego pacjent jest czasowo zameldowany. Do potwierdzenia zlecenia konieczny jest dowód osobisty i dokument potwierdzający ubezpieczenie zdrowotne. W przypadku zaopatrzenia comiesięcznego nie trzeba każdorazowo potwierdzać zlecenia, pacjentowi wydawana jest **Karta Zaopatrzenia Comiesięcznego** - ważna 12 miesięcy.

W Karcie Zaopatrzenia Comiesięcznego lekarz każdorazowo odnotowuje fakt wystawienia zlecenia, a sklep medyczny wydający sprzęt stomijny potwierdza jego wydanie.

3. Realizacja zlecenia na sprzęt stomijny

Po uzyskaniu i potwierdzeniu zlecenia na sprzęt stomijny i otrzymaniu Karty Zaopatrzenia Comiesięcznego pacjent może zgłosić się po odbiór sprzętu stomijnego do sklepu medycznego, który ma podpisaną umowę z NFZ w zakresie realizacji zaopatrzenia w środki pomocnicze.

Adresy sklepów medycznych sieci Pofam-Poznań zamieszczamy w rozdziale na stronie 28 oraz na naszej stronie internetowej www.pofam.poznan.pl. Wykaz miejsc gdzie można zrealizować zlecenie dostępny jest na stronach internetowych oddziałów wojewódzkich NFZ.

XI. FACHOWA POMOC I DORADZTWO

Nasze konsultantki w sklepach specjalistycznego zaopatrzenia medycznego sieci Pofam-Poznań w całej Polsce są do Państwa dyspozycji, jeśli masz pytania, szukasz pomocy, chcesz porozmawiać, skontaktuj się z personelem najbliższej placówki.

Wszelkich informacji udzielamy również pod numerem **infolinii 0801 30 55 77**, gdzie czekamy na Państwa pytania.

Postaramy się rozwiązać Państwa problemy, odpowiedzieć na nurtujące pytania, a także doradzić w zakresie doboru sprzętu i pielęgnacji stomii.



XII. PODSUMOWANIE

Zastosowanie się do wskazówek udzielonych w tym Poradniku powinno w znacznym stopniu ułatwić codzienne funkcjonowanie w warunkach domowych. Jednak zdajemy sobie sprawę z tego, że nie wyczerpuje on tematu zgodnie z oczekiwaniami wszystkich pacjentów. Ze względu na to, że wiele nasuwających się pytań i wątpliwości dotyczy bezpośrednio Twojej osoby i ich rozwiązanie należy rozważyć indywidualnie, porozmawiaj o nich z pielęgniarką stomijną i chirurgiem. Możesz zapytać o:

1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha zapobieganie przepuklinie okołostomijnej.
2. Podejmowanie współżycia z partnerem
3. Macierzyństwo
4. Podróże
5. Powrót do wykonywanego zawodu
6. Przyjmowane leki
7. Występowanie biegunek czy zaparc
8. Ulubione sporty i wiele innych.

SKLEPY MEDYCZNE - sieć sprzedaży GRUPY POFAM

woj. dolnośląskie

JELENIA GÓRA
ul. Wolności 11 A of
tel. (075) 753 29 18

WAŁBRZYCH

Al. Wyzwolenia 42 A
tel. (074) 842 33 99

WROCLAW

ul. Ziemowita 1/9
tel. (071) 784 58 17

WROCLAW

ul. Pułaskiego 42 E
tel. (071) 343 93 64

woj. kujawsko-pomorskie

ALEKSANDRÓW KUJ.
ul. Słowackiego 67
tel. (054) 282 27-61

BRODNICA

ul. 3 Maja 1
tel. (056) 498 34 97

BYDGOSZCZ

ul. Kwiatowa 11-13
tel. (052) 322 56 11

BYDGOSZCZ

ul. Powstańców Wlkp. 33
tel. (052) 340 08 12

BYDGOSZCZ

ul. Dworcowa 50
tel. (052) 322 96 06

BYDGOSZCZ

ul. Powst. Warszawy 5
tel. (052) 378 74 58

GRUDZIĄDZ

ul. Rydygiera 15/17
tel. (056) 461 70 00

MOGILNO

ul. Kościuszki 6
tel. (052) 315 10 21

NAKŁO

ul. Mickiewicza 7
tel. (052) 385 27 91

TORUŃ

ul. Szosa Chełmińska 56 A/2
tel. (056) 654 00 20

WŁOCLAWEK

ul. Mickiewicza 5
tel. (054) 231 19 38

woj. lubelskie

LUBLIN

ul. Hirszfelda 3/2
tel. (081) 442 94 30

BIAŁA PODLASKA

ul. Terebelska 57-65, 1G
tel. (083) 342 82 99

CHELM

ul. Ceramiczna 1
tel. (082) 565 62 83

JANÓW LUB.

ul. Zamoyskiego 149
tel. (015) 872 38 88

ZAMOŚĆ

ul. Partyzantów 16
tel. (084) 639 32 78

woj. lubuskie

GORZÓW WLKP.

ul. Piłsudskiego 1 A
tel. (095) 725 86 41

ZIELONA GÓRA

ul. Żyty 26
tel. (068) 329 65 89

woj. łódzkie

ŁÓDŹ

ul. Gdańska 126
tel. (042) 230 35 58

SIERADZ

ul. Armii Krajowej 7
tel. (043) 822 03 61

KUTNO

ul. Kościuszki 52
tel. (024) 254 31 80

woj. małopolskie **CHRZANÓW**

ul. Szpitalna 53
tel. (032) 623 65 73

KRAKÓW

ul. Grzegórzecka 8
tel. (012) 431 01 77

KRAKÓW

os. Wysokiej 20 A
tel. (012) 649 93 49

NOWY SĄCZ

ul. Długosza 35
tel. (018) 444 29 38

TARNÓW

ul. Starodąbrowska 4
tel. (014) 626 01 08

woj. mazowieckie **WARSZAWA**

ul. Podwale 1 I
tel. (022) 635 89 55

GRÓJEC

ul. Piotra Skargi 10
tel. (048) 664 75 28

LIPSKO

ul. Śniadeckiego 2
tel. (048) 378 02 52

SIEDLCE

ul. Kilińskiego 29
tel. (025) 644 90 31



SKLEPY MEDYCZNE - sieć sprzedaży GRUPY POFAM

OSTROŁĘKA

ul. Kilińskiego 33
tel. (029) 764 76 00

woj. opolskie

OPOLE

pl. Piłsudskiego 15-17
tel. (077) 474 72 54

OPOLE

ul. Katowicka 66 A
tel. (077) 441 61 35

woj. podkarpackie

RZESZÓW

ul. Poniatowskiego 6
tel. (017) 853 37 78

RZESZÓW

ul. Wierzbowa 17
tel. (017) 852 10 95

STAŁOWA WOLA

ul. Wojska Polskiego 4 A
tel. (015) 844 39 33

woj. podlaskie

BIAŁYSTOK

ul. Warszawska 38
tel. (085) 732 80 70

woj. pomorskie

GDYNIA

ul. Armii Krajowej 24
tel. (058) 782 03 23

GDAŃSK

ul. Kliniczna 1A
tel. (058) 341 80 74

SŁUPSK

ul. Sygietyńskiego 4 D
tel. (059) 841 02 58

KOŚCIERZYNA

ul. B. Prusa 1
tel. (058) 686 62 26

woj. śląskie

DĄBROWA GÓRNICZA

ul. Dąbrowskiego 18
tel. (032) 764 15 15

BIESLKO-BIAŁA

ul. 11-go Listopada 34
tel. (033) 814 02 41

GLIWICE

ul. Górnych Wałów 22
tel. (032) 232 04 16

KATOWICE

ul. Kochanowskiego 12
tel. (032) 25 17 662

SOSNOWIEC

ul. 3 Maja 16
tel. (032) 710 48 24

ZABRZE

ul. Krasieńskiego 18
tel. (032) 370 12 95

ŻYWIEC

ul. Batorego 9
tel. (033) 861 27 63

woj. świętokrzyskie

KIELCE

ul. Karczówkowska 45
tel. (041) 345 82 58

OSTROWIEC ŚW.

ul. Szymanowskiego 11
tel. (041) 247 80 55

woj. wielkopolskie

POZNAŃ

ul. Krakowska 2
tel. (061) 853 44 41

POZNAŃ

ul. Garczyńskiego 15/17
tel. (061) 834 23 09

POZNAŃ

pl. Wiosny Ludów 2
tel. (061) 850 89 36

KALISZ

ul. Poznańska 79
tel. (062) 765 13 83

KĘPNO

ul. Ks. P. Wawrzyniaka 42
tel. (062) 782 02 19

KONIN

ul. Szpitalna 45
tel. (063) 244 46 76

KROTOSZYN

ul. Dr Bolewskiego 8
tel. (062) 588 03 90 w. 333

OSTRÓW WLKP.

ul. Limanowskiego 20/22
tel. (062) 595 11 28

woj. warmińsko-mazurskie

ELBLĄG

ul. Królewiecka 146
tel. (055) 234 12 79

OLSZTYN

ul. Dworcowa 28
tel./fax (089) 533 95 17

woj. zachodniopomorskie

SZCZECIN

ul. Piotra Skargi 15
tel. (091) 489 36 55

SZCZECIN

ul. Strzałowska 22
tel. (091) 425 15 54

SZCZECINEK

ul. Koszalińska 27
tel. (094) 372 22 13

KOSZALIN

ul. Chałubińskiego 7
tel. (094) 347 11 94



Grupa Pofam

60-573 Poznań, ul. Lindego 6, tel. (061) 841 16 12; fax (061) 841 16 11
infolinia 0801 30 55 77; www.pofam.poznan.pl;
e-mail: office@pofam.poznan.pl



Pofam - Poznań

Niepubliczny Zespół Leczenia Środowiskowego POFAM

Poradnia Lekarza Rodzinnego

60-573 Poznań, ul. Lindego 6; tel. (061) 845 69 07

61-527 Poznań, ul. Garczyńskiego 15/17; tel. (061) 833 49 27



60-573 Poznań
ul. Lindego 6
tel. (061) 841 13 40
fax (061) 847 06 19
e-mail:

jednosc@pofam.poznan.pl



85-047 Bydgoszcz
ul. Kwiatowa 11-13
tel. (052) 321 19 39
tel. (052) 322 04 65
fax (052) 321 23 12
e-mail:

cezal@pofam.poznan.pl



Пофам-Україна

DP Pofam-Ukraina
79017 Lwów
ul. Wodoginna 2/6, Ukraina
tel. +380 322 94 96 41
tel./fax +380 322 94 96 40
e-mail:

pofam_ukraine@mail.lviv.ua



Бел Пофам

IP BiałPofam
220004 Mińsk
ul. Korola 2-121, Białoruś
tel./fax + 375 172 00 14 81
e-mail:

belpofam-minsk@tut.by