

Выпуск № 3

АССТОМ

ВОЛОГДА

ВОЛОГОДСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ
СТОМИРОВАННЫХ БОЛЬНЫХ

ЖИЗНЬ СО СТОМОЙ

г. Вологда
2010 год

Дорогие друзья!

Мы рады приветствовать Вас на страницах третьего издания Вологодской региональной общественной организации инвалидов стомированных больных «АССТОМ-Вологда» «Жизнь со стомой»! В каждый номер мы вкладываем максимум информации, необходимой как самим стомированным больным, так и их родственникам и близким людям.

В 2010 году усилия нашей организации были направлены на реабилитационную поддержку стомированных больных. Главным нашим достижением можно считать возобновление работы стомакабинетов в г. Вологде и г. Череповце, где пациенты со стомой и их родственники могут получить бесплатную консультацию по любым вопросам, связанным с уходом за стомой. За шесть месяцев активной работы кабинетов, в них получили консультации более ста пациентов.

Большое внимание мы уделили повышению квалификации медицинского персонала, работающего со стомированными больными. 29 сентября 2010 года на базе ГУЗ «Вологодский областной онкологический диспансер» состоялась конференция «Актуальные вопросы сестринской практики в онкологии». В рамках этой конференции нами было организовано обучение хирургических медицинских сестер уходу за стомированными больными. Специально для этого события было выпущено информационное издание для среднего медицинского персонала «Стомированные пациенты».

И конечно, мы вместе с вами отмечаем радостные моменты! В 2010 году исполнилось 65 лет со дня Великой Победы в Великой Отечественной войне. В этот праздник Вологодская общественная организация инвалидов стомированных больных «АССТОМ-Вологда» поздравила своих ветеранов цветами и подарками. Все участники нашей ассоциации получили поздравительные открытки в знак единства и солидарности!

Дорогие читатели, предлагаем Вам принимать активное участие в работе нашей организации. Делитесь информацией, опытом, своим мнением на происходящие события в сфере здравоохранения! Мы работаем только для Вас!

Председатель Правления
ВРООИСБ «Асстом-Вологда»

Е.В. Рыжкова

Третья ежегодная конференция “Медицинские и социальные аспекты реабилитации стомированных пациентов”

26 ноября 2009 года на базе ГУЗ «Вологодский областной онкологический диспансер» состоялась ежегодная конференция Вологодской региональной общественной организации инвалидов стомированных больных «АССТОМ-Вологда» на тему: «Медицинские и социальные аспекты реабилитации стомированных пациентов».

Организаторами конференции стали Вологодская региональная общественная организация инвалидов стомированных больных «АССТОМ-Вологда», Региональная общественная организация инвалидов стомированных больных «АСТОМ» г. Москва, ГУЗ «Вологодский областной онкологический диспансер», медицинская компания ООО «Медфарма-Вологда» и компания-производитель средств реабилитации для стомированных пациентов «Coloplast».

Эта конференция была особенная, т.к. в ней участвовали врачи Государственного Научного центра колопроктологии г. Москвы - Калашникова Ирина Анатольевна, зав. научно-консультативной поликлиникой ГНЦК, руководитель центра реабилитации стомированных больных ГНЦК; Ачкасов Сергей Иванович, д.м.н. ведущий научный сотрудник ГНЦК, руководитель службы реабилитации стомированных больных РФ. Они выступили и перед стомированными пациентами, ответив на все интересующие вопросы, и перед врачами Вологодской области, с которыми обсудили медицинские аспекты, и представленный на врачебную аудиторию фильм о правильном наложении стомы.

В конференции приняли активное участие представители Департамента труда и социального развития, Департамента здравоохранения Вологодской области, Фонда социального страхования, руководитель ФГУ «ГЦ Медико-социальная экспертиза», Центра медицинской профилактики.

Как отметил Председатель Координационного совета российских организаций стомированных пациентов, Президент Организации «АСТОМ» Суханов Вячеслав Геннадьевич – «Работа общественной организации «АССТОМ-Вологда» является примером сотрудничества с представителями власти, ответственными за исполнение государственных гарантий для инвалидов, медицинским сообществом и коммерческими организациями, всеми кто неравнодушен к проблемам людей с ограниченными возможностями».

Рациональное питание пациентов с кишечной стомой

(по материалам практического пособия Г.В. Суханова
“Питание пациентов с кишечной стомой”, Москва, 2003 г.)

Питание – сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищи, необходимой для построения и возобновления клеток и тканей тела, покрытия энергетических затрат, регуляции функций организма. Рациональное питание, при наличии стомы, хотя и не решает все возникающие проблемы, но является необходимым условием для ведения полноценной жизни.

Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой умственной и физической работоспособности, активному долголетию. Чтобы восстановить нарушенную функцию кишечника, необходимо соблюдать четыре основных принципа – регулярность, осторожность, постепенность, умеренность.

Регулярность – очень важный принцип, поскольку он позволяет Вашему организму наладить выработку и высвобождение пищеварительных соков в одно и то же время, а значит – улучшить процесс переваривания и всасывания питательных веществ и освобождение организма от непереваренных продуктов. Чем регулярнее Вы питаетесь, тем регулярнее работает ваш кишечник. Бесконтрольное питание приведет к такой же бесконтрольной работе стомы. Выработайте для себя режим питания и строго соблюдайте его. Даже если у вас нет аппетита, постарайтесь что-нибудь съесть в отведенные для этого часы. Люди, имеющие колостому и регулярно питающиеся, могут добиться того, что опорожнение кишечника у них будет происходить один раз в сутки, в одно и то же время.

Осторожность – это принцип, касающийся выбора продуктов, которые Вы начинаете употреблять после операции. Необходимо на время формирования послеоперационных рубцов (30-40 дней) полностью исключить следующие продукты, вызывающие газообразование: черный хлеб, капуста любых сортов, яйцо в любом виде, чеснок и лук, пряности и приправы, виноград, минеральная вода с газами. С большой осторожностью следует относиться к маринованной, жирной и тяжелой пище.

Постепенность – принцип постепенного введения в рацион питания новых продуктов, чтобы не вызвать неприятной реакции со стороны желудка и кишечника. Лучше всего сначала вести журнал приема пищи, что позволит в течение нескольких недель точно уста-

новить, какие продукты и в каком количестве более приемлемы, а какие необходимо исключить. В дневнике надо записывать употребляемые продукты, их количество и время приема, время опорожнения кишечника, консистенцию выделений, запах и количество отхождений газов (по субъективным ощущениям) через стул. Следует обязательно отмечать появление болей и количество мочи.

Умеренность – хороша во всем, в том числе и в еде. Пищу следует употреблять через регулярные промежутки времени, небольшими порциями, до 5-8 раз в сутки. Необходимо есть медленно, тщательно пережевывая пищу. Еда должна быть привлекательной и вкусной.

В природе не существует продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты. Только употребление самых различных продуктов лучше всего обеспечивает организм необходимыми пищевыми веществами, в том числе витаминами и микроэлементами. Для нормальной жизнедеятельности организма человека необходимо определенное соотношение белков, жиров, углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.

Часто стомированные люди сталкиваются с проблемами повышенного газообразования и запахом. С целью профилактики вздутия живота следует исключить из пищи, в частности, бобовые, свежий хлеб, белокочанную капусту, цветную капусту, лук, шоколад, пиво и все газированные напитки. Причиной вздутия живота могут быть, конечно, наряду с пищей, также воспаление пищеварительного канала, заболевание печени и желчного пузыря, заболевание сердца, а также нервное напряжение, страх. В этом случае необходимо обратиться к врачу! Из лекарств подходит активированный уголь (1 – 2 таблетки три раза в день). Вздутие живота может облегчить отвар семян укропа (фенхеля), мяты перечной, базилика, а также натуральный йогурт и биокефир, содержащий лакто- или бифидум-бактерии.

Что касается запаха, полезно знать, что существуют продукты, усиливающие запах отделяемых каловых масс (яйца, рыба, лук, перец, чеснок, пряности, некоторые сорта сыра), и наоборот, продукты, ослабляющие запах отделяемых каловых масс (шпинат, зеленый салат, петрушка, брусника, йогурт).

Будьте внимательны к себе и своим ощущениям. Собственные наблюдения за реакцией организма подскажут Вам, какие продукты и режим питания подходят именно Вам!

Особенности питания пациентов с колостомой и илеостомой

Для пациентов с колостомой идеальным является возвращение после операции к привычному рациону и режиму питания при установившемся регулярном опорожнении.

Возможное развитие запоров является актуальным вопросом для пациентов с колостомой. Следует отдавать предпочтение таким продуктам, как: пшеничному и ржаному хлебу, хлебу из муки грубого помола; супам на мясном насыщенном бульоне с большим количеством крупно нарезанных овощей (свекла, капуста, бобовые); блюдам из нежирного мяса, рыбы, птицы; грибам; свежим овощам и фруктам в натуральном или слабо проваренном виде; молоку (при переносимости) и разнообразным молочным продуктам; некрепкому чаю или кофе с молоком; сокам и минеральной воде в охлажденном виде. Пища может быть приготовлена в любом виде, соль добавляется по вкусу. Объем потребления жидкости не менее 1,5 литра в день. Рекомендуется принимать пищу не реже 3-5 раз в день, в одно и то же время.

Для пациентов с илеостомой режим питания в ряде аспектов отличается от режима питания при колостоме. В результате наложения илеостомы выпадает – временно или навсегда – функция толстого кишечника. Тонкая кишка лишь частично способна компенсировать возможность толстой кишки всасывать воду, минеральные соли и некоторые витамины. Способность к накоплению и регулярному выделению кишечного содержимого утрачивается полностью. Но, через более или менее продолжительное время (2 – 3 месяца) – тонкая кишка адаптируется настолько, что большая часть людей с илеостомой может восстановить прежний режим и характер питания. Однако надо помнить:

1) С точки зрения калорийности и качества, пища должна быть питательной и вкусной. Прием белков должен быть достаточным, углеводы не ограничены, жиры принимаются в нормальном количестве или немного меньше. Блюда должны быть простыми, не очень жирными и несладкими.

2) Необходимо помнить о больших потерях воды и электролитов. В течение дня следует отдельно от твердой пищи употреблять не менее 1,5 – 2 литров жидкости и соблюдать уровень приема соли до 6 – 9 г в сутки.

3) Очень важно поступление витаминов (сок цитрусовых) и прочих минеральных веществ, помимо соли.

Прием стоматерапевтов

Уважаемые стомированные пациенты! Если Вам необходима консультация специалиста по уходу за стомой, обращайтесь в стомакабинеты в Вологде и Череповце.

В г. Вологда прием ведет стоматерапевт Гущина Ирина Дмитриевна по адресу: Советский проспект, д.102б (Вологодский областной онкологический диспансер).

Запись по телефону: 8(8172)75-87-90.

В г. Череповец прием ведет стоматерапевт Паншина Светлана Владимировна по адресу: ул. Данилова, д.15, каб.27 (Городская больница №1).

Запись по телефону: 8(8202) 57-79-00.

Консультации предоставляются бесплатно всем желающим.

Девять наиболее частых причин негерметичности калоприемников

1. Плохое приклеивание к коже возле колостомы

Удостоверьтесь, что кожа возле колостомы чистая и сухая. Прижмите приклеиваемый пакет к коже теплой рукой и подержите минуту-другую для лучшего приклеивания.

Лучше всего наклеивать калоприемник, предварительно нанеся на кожу защитный крем «Барьер» Coloplast, который обладает заживляющим и защитным эффектом. Помните, что на жирный крем или мазь калоприемник не наклеится.

2. Неправильно подобранный размер отверстия калоприемника

Если размер Вашей стомы изменился (например, в результате изменения массы тела) и Вы не изменили соответствующим образом размер вырезаемого отверстия, это может привести к подтеканию содержимого под клеевую основу и приводить к негерметичности.

3. Изгибы поверхности кожи или складки в месте наклеивания калоприемника

Рекомендуется использовать пасты Coloplast или В. Braun, которые выполняют функцию надежного герметика, идеально выравнивают шрамы и складки вокруг стомы, создавая ровную поверхность для надежного и быстрого крепления калоприемника.

4. Раздражение кожи вблизи стомы

Раздражение кожи вокруг стомы может быть причиной плохого приклеивания калоприемника. Проконсультируйтесь у Вашего доктора, чтобы выяснить причину раздражения кожи, не дожидаясь серьезных осложнений, требующих длительного лечения.

В данном случае рекомендуется использовать защитную пленку «вторая кожа» производителя Coloplast как профилактическое средство для защиты кожи от механических повреждений при смене калоприемника, а также для защиты от агрессивного воздействия кала.

Хорошим ранозаживляющим эффектом обладает защитный крем Comfeel Барьер Coloplast.

5. неподходящий угол наклеивания мешка

Если мешок ориентирован неправильно, то сам вес содержимого калоприемника может создавать закручивающее усилие на клеевую пластину и способствовать быстрому ее отклеиванию. Угол наклеивания мешка индивидуален и требует подбора.

6. Нерегулярное опорожнение мешка

Обычно калоприемник опорожняется, когда его содержимое занимает от трети до половины объема. Несоблюдение этого правила может приводить к попаданию содержимого под клеевую основу и, таким образом ее отклеивание.

7. Чрезвычайно высокая температура

Значительное повышение температуры тела или окружающего воздуха может приводить к изменению структуры клеевого слоя - его "оплавлению". Такие ситуации могут возникать в результате пребывания в очень жарком месте (например, в сауне) или заболеваниях, сопровождающихся высокой лихорадкой. В таких ситуациях необходима более частая смена калоприемников.

8. Ненадлежащие условия хранения калоприемников

Калоприемники необходимо хранить в сухом прохладном месте.

9. Использование старых калоприемников

Следите за сроком годности калоприемников и не делайте излишних запасов мешков.

Дополнительные средства ухода за стомой

Осложнения кожи вокруг стомы оказывают негативное влияние на качество жизни. Контакт с кишечным отделяемым или мочой, частая смена калоприёмников и уроприёмников могут привести к повреждениям кожного покрова. При возникновении осложнений кожи очень важно незамедлительно обратиться к специалисту по уходу за стомой. Однако не стоит забывать, что профилактика является залогом здоровья. Средства ухода за кожей вокруг стомы предназначены для ухода за кожей вокруг стомы, а также для профилактики и лечения кожных осложнений.

Очиститель Comfeel Клинзер Coloplast является высокоэффективным средством, замещающим мыло и воду, растворители или другие агрессивные или высушивающие кожу вещества, применяется для обработки кожи вокруг стомы или фистулы, а также кожи, подверженной воздействию мочи или каловых масс при недержании. Он очищает кожу от каловых масс, мочи, гноя, слизи, дезинфицирует и смягчает ее. Очиститель также можно применять для удаления остатков пасты, защитной пленки или адгезива. Применяется для обработки здоровой, чувствительной или слабо поврежденной кожи.

Защитная плёнка Comfeel Coloplast является уникальным средством для защиты кожи вокруг стомы от агрессивного воздействия кишечного отделяемого или мочи, а также от механических повреждений, вызываемых при удалении адгезивов. **Защитная плёнка Comfeel** растворена в жидкости. После нанесения жидкость испаряется, оставляя на коже тонкую, эластичную и водоотталкивающую защитную плёнку - «вторую кожу», предохраняющую кожу перистомальной области от раздражения и повреждения. Плёнка не растворяется в воде и обеспечивает защиту при принятии водных процедур. **Защитная плёнка Comfeel** легко удаляется **очистителем Comfeel Клинзер**.

Защитный крем Comfeel Барьер Coloplast является профилактическим и заживляющим средством, применяется для ухода за кожей вокруг стомы или фистулы, а также за кожей, подверженной воздействию мочи и каловых масс при недержании. Он защищает кожу от воздействия кишечного содержимого, мочи и гноя. **Защитный крем Comfeel Барьер** является увлажняющим, смягчающим и водоотталкивающим средством. Защитный крем Comfeel Барьер восстанавливает нормальный pH кожи и предохра -

няет её от повреждений.

Паста Coloplast хорошо выравнивает шрамы, складки вокруг стомы, создавая ровную поверхность для надежного приклеивания кало/уроприемника. Является эффективным средством для защиты кожи вокруг стомы от агрессивного воздействия кишечного отделяемого или мочи. **Паста Coloplast** препятствует протеканию выделений под пластину, тем самым продлевает срок службы пластины. **Паста Coloplast** не содержит спирта, поэтому может наноситься на чувствительную или раздраженную кожу.

Салфетки Biotrol Service Protector V.Braun. Одноразовая салфетка для создания прозрачного водонепроницаемого слоя, придающего эластичность коже и обеспечивающего ее надежную защиту.

Кроме осложнений кожи вокруг стомы, пациенты часто сталкиваются с проблемами, связанными с ношением самого мешка.

Илео гель V.Braun для быстрой абсорбции жидкости из стомы. Таблетка, состоящая из специального спрессованного порошка, который быстро абсорбирует жидкость из стомы. Особенно рекомендуется при илеостомии, поскольку преобразует жидкий стул в желеобразную массу. После абсорбции жидкости опустошение мешка для пациента значительно упроститься. Увеличивает срок службы фильтра и мешка.

Таблетки для нейтрализации запаха Biotrol V.Braun помогают избавиться от запахов, связанных с ношением мешков. Дезодорирующие капсулы для стомных мешков поглощают бактериальный запах посредством уникального химического связывающего процесса. Упаковка содержит 60 капсул.

**Приобрести дополнительные средства по уходу за стомой и
получить подробную информацию
о продукции и её применении Вы можете в
ООО «Медфарма-Вологда»:**

**г. Вологда, ул. Чернышевского, 118
тел.: (8172) 54-64-54;**

Дыхательная гимнастика

Самый необходимый элемент для нашего организма - кислород. Но к сожалению, мы дышим поверхностно, неглубоко и нечасто. В результате клетки недополучают необходимый им кислород, и велика вероятность попасть в порочный круг постоянного уменьшения жизненной энергии, связанной с недостатком кислорода.

Ключ к более качественному снабжению клеток тела кислородом - дыхательная гимнастика! Тридцать секунд занятий в день и вы почувствуете мгновенный прилив сил и повышение настроения. Что особенно важно, этот эффект сохраняется от 5 до 7 часов! Для самых простых упражнений вам не понадобится специальная одежда или оборудование.

Базовая исходная позиция для дыхательных упражнений стоя, спина прямая, ноги полусогнуты в коленях и расставлены на ширину плеч.

Упражнение первое (гармонизация самочувствия, регуляция артериального давления, покой):

1. Выпрямите спину и улыбнитесь, дышите, как привыкли. Сосредоточьтесь на процессе дыхания и осознайте три этапа: вдох – пауза - выдох. Понаблюдайте за своим дыханием несколько секунд. Начните считать: Раз/вдох - два/пауза - три/выдох.

2. На втором этапе упражнения удлиняем вдох: раз,два/вдох - три/пауза - четыре/выдох. То есть вдох удлиняется, пауза и выдох неизменны. Повторяем до достижения 8–10 единиц вдоха.

3. Теперь по той же схеме растягиваем выдох: раз/вдох - два/пауза - три, четыре/выдох. Теперь вдох и пауза неизменны, удлиняется лишь выдох. Повторяем до достижения 8–10 единиц выдоха.

4. И в заключении удлиняем паузу между вдохом и выдохом: раз/вдох – два, три/пауза - четыре/выдох. Соответственно, вдох и выдох неизменны, удлиняется лишь пауза между ними. Повторяем до достижения 8-10 единиц паузы.

Упражнение второе (усиление энергии):

1. Вдохните через нос как можно глубже - мысленно считая до десяти или до одиннадцати.

2. Крепко сожмите губы и не разжимайте их.

3. Выдыхайте, продавливая воздух через сомкнутые губы. Должен получиться характерный пыхтящий звук.

Это упражнение достаточно повторить трижды, чтобы почув-

ствовать прилив энергии. Времени на три повтора уходит 1 минута 20 секунд. Согласитесь, что найти минуту для здоровья может совершенно любой человек.

Упражнение третье (расслабление и снижение артериального давления, снятие стресса):

1. Сядьте удобно, расслабьтесь. Выпрямите спину, опустите плечи, можете прикрыть глаза.

2. Медленно вдыхайте через нос, мысленно считая до четырёх, и так же, без паузы медленно выдыхайте через нос на четыре счёта.

3. Повторите вдох/выдох не менее десяти раз. К моменту завершения упражнения, вы будете чувствовать себя совершенно спокойным, отдохнувшим, свежим.

Примечание: если сократить длину вдоха/выдоха до трёх счётов, то вы получите хорошее средство от бессоницы, поскольку пятнадцать-двадцать повторов такого дыхания помогают быстро и крепко уснуть.

Упражнение четвертое (оздоровление тела):

Это упражнение позволяет поднять настроение, улучшить самочувствие, уменьшить интенсивность стресса.

1. Исходная позиция стоя, в удобной для вас позе. Спина выпрямлена. Глаза закрыты.

2. Дышим по той же схеме, что и в предыдущем упражнении, на четыре счёта, но в дополнение к дыханию, сосредотачиваем своё внимание на макушке и представляем, как выдыхаемый воздух проходит через макушку, пока не появится ощущение тепла в макушке.

3. Повторяем второй пункт, но внимание сосредотачиваем на ладонях до появления в них ощущения тепла.

4. Повторяем второй пункт, но внимание сосредотачиваем на ступнях до появления в них тепла.

Это упражнение лучше делать во второй половине дня. Оно успокаивает, уравнивает и немного тонизирует, поэтому делать его непосредственно перед сном не стоит.

ВНИМАНИЕ! Описанные упражнения не являются комплексом упражнений. Не стоит делать их все подряд. Если вы хотите составить для себя комплекс, то просто добавьте к первому упражнению ещё одно на выбор. Это даст устойчивый положительный эффект.

Советы народной медицины для повышения иммунитета

Каждый из нас неоднократно спрашивал себя: Как повысить иммунитет? Особенно часто такой вопрос возникает во время тяжелых заболеваний, когда человек понимает, что его организм не может бороться с болезнью самостоятельно.

Существует много рецептов народной медицины, которыми еще наши предки обеспечивали себе высокий иммунитет и долгую жизнь без болезней. Вот некоторые из них.

Алоэ для поднятия иммунитета

Взять 500 грамм листьев алоэ. Промыть, подсушить и убрать на пять дней в нижний ящик холодильника. Цветок алоэ нужен в возрасте от 4-х лет. Через пять дней алоэ прокрутить в мясорубке (не забыть срезать иглы), добавить мед (столько же, сколько получилось алоэ). Употреблять по столовой ложке три раза в день за 30 минут до принятия пищи.

Шиповник

Лучше всего из шиповника готовить настой: засыпать вечером в литровый термос 2 ст. л. сухих плодов, залить кипятком, настоять 12 часов, пить как чай за 20-40 минут до еды. По мере употребления настоя можно доливать кипятком: однажды заваренные плоды шиповника способны отдавать полезные вещества в течение 3 - 4 суток.

Редечно-морковное средство

Простой рецепт стимулирования иммунной системы из российской глубинки. Отжать сок моркови и редьки (по сто грамм), добавить ложку (столовую) липового меда и ложку (тоже столовую) свежавыжатого лимонного сока. Принимать с утра и на ночь по одной столовой ложке. Особенно эффективен во время сезона гриппа и ОРВИ, предохраняет от любых инфекций, организм начинает бороться с самыми опасными заболеваниями.

Внимание! Прежде чем воспользоваться рецептами народной медицины, обязательно посоветуйтесь с врачом! И помните, что самое главное в активизации иммунитета это внутренний настрой! Думайте о хорошем и будьте здоровы!

Спорт, отдых, увлечения

Нужно помнить, что жизнь со стомой – это не болезнь. Но Вы должны научиться жить со стомой, приспособиться к ней. В большинстве случаев пациенты, пользующиеся современными средствами ухода за стомой, возвращаются к нормальной жизни. Вы должны помнить:

1. Можно заниматься делами, какими с удовольствием занимались до операции. Практически у всех людей есть какие-либо увлечения. Занятие любимым делом очень поможет Вам преодолеть сложный период восстановления после операции, поможет вернуть душевное равновесие и отвлечет от постоянных мыслей о болезни. Занятия могут быть очень разнообразны – от чтения книг и коллекционирования марок до туристических походов и работы в саду - Вы можете продолжать заниматься Вашим любимым делом. Внести некоторые коррективы можно только в те занятия, которые связаны со значительными физическими нагрузками: соблюдать определенные меры предосторожности для того, чтобы избежать травм или случайного повреждения стомы.

2. Можно заниматься спортом, но избегайте тех видов, при которых возможны столкновения, удары (например, футбол,) и силовых видов спорта (штанга, бокс, борьба). Туризм, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, теннис, парусный спорт, плавание – все это доступно и является неотъемлемой частью повседневной жизни сотен людей со стомой.

3. Не избегайте воды из-за того, что у Вас стома. Принимая душ, Вы можете не снимать калоприемник. В этом случае рекомендуется заклеить пластину калоприемника по периметру лейкопластырем. После завершения водной процедуры лейкопластырь надо снять! Не рекомендуется мыться в банях и саунах.

При желании Вы можете снимать калоприемник во время водных процедур. Не волнуйтесь, попадание воды на стому не принесет вреда.

Вы можете посещать бассейн, купаться в открытых водоемах, но при этом не снимайте калоприемника из гигиенических соображений.

4. Если чувствуете себя хорошо и есть возможность совершить путешествие - туристическая поездка или экскурсия - не

надо от этого отказываться. Надо только заранее должным образом подготовиться. Это совсем не сложно. В зависимости от длительности путешествия Вам надо иметь при себе «комплект путешественника»:

- при кратковременном путешествии Вам будет достаточно взять с собой запасной комплект средств ухода за стомой; бинт или туалетную бумагу; ножницы; полиэтиленовые мешочки;
- при длительном путешествии Вам надо просто увеличить количество комплектов средств ухода за стомой;
- при воздушном путешествии ручной багаж, вероятно, будет осмотрен. Объясните, что это – медикаменты. Кроме того, Вы можете получить от врача письменное подтверждение, что нуждаетесь в средствах ухода (медикаментах), перевозимых в ручной клади.

Помните, что у Вас в ручной клади всегда должен находиться «комплект путешественника».

Соблюдайте осторожность при питье воды в тех местах, где имеется высокий риск «поноса путешественника».

5. Не отказывайтесь от общения с людьми! Не замыкайтесь в себе! Ваши родные, друзья, знакомые никогда не догадаются о Ваших проблемах, если Вы сами не расскажете о них. Использование современных средств ухода за стомой позволит Вам не испытывать каких-либо неудобств: они не заметны под одеждой, не пропускают запаха, т.к. абсолютно герметичны. Не акцентируйте свое внимание на том, как ведет себя стома. Волнение всегда отражается на перистальтике кишечника. Нормальное функционирование кишечника зависит от состояния нервной системы.

6. Посещение театров, концертов, музеев, встречи с друзьями не должны стать для Вас проблемой. Если Вы хотите вести полноценный образ жизни не относитесь к себе, как к тяжело больному и не создавайте у окружающих Вас людей такого впечатления. Помните: к человеку относятся так, как он сам относится к себе.

Истории из жизни

«Жизнь продолжается!» - вот основная мысль, которая не должна покидать Вас после операции, а должна стать подсказкой к дальнейшему восстановлению и выздоровлению. Ни в коем случае нельзя отгораживаться от окружающего мира, замыкаться в себе, избегать общения с людьми. Думайте о хорошем! Только Ваша вера и позитивный настрой помогут Вам справиться с трудной ситуацией!

Ирина К. по профессии научный работник с большим трудовым стажем. Очень умная, образованная женщина. Болезнь всегда настигает неожиданно, но когда она перечеркивает все жизненные планы, обрывает карьеру на самой вершине – справиться с ней может только очень сильный человек. Ирина впервые почувствовала полную беспомощность перед действительностью. Что же делать? Превратиться в инвалида, постоянно требующего внимания и заботы окружающих – Ирина не могла себе даже представить такого. Конечно, возраст предпенсионный и можно «пойти на покой», но на работе ее очень ценят, в ней нуждаются. И главное, совсем невозможно бросить любимое дело, которому отдана вся жизнь!

К сожалению, для многих людей, операция с наложением стомы, является настолько неожиданной, что приводит их буквально в шоковое состояние. В таких случаях необходима поддержка не только врачей, близких и родных, но и стомированных людей, то есть тех, кто на себе испытал все то, что предстоит испытать каждому стомированному человеку. Лучше один раз увидеть, чем много раз услышать. Эта нехитрая поговорка нашла свое подтверждение в случае с Ириной. После знакомства и общения с такими же стомированными людьми, у Ирины словно открылось второе дыхание. Рухнула стена, отгораживающая от нее мир: жизнь не кончилась! Люди со стомой живут активной, полноценной жизнью! Да, есть некоторые ограничения в физических нагрузках, в питании, нужны определенные бытовые условия, но ведь это не может поработить человека, если он хочет жить, а не существовать.

Прошло еще некоторое время, и жизнь Ирины вернулась в привычное русло. Теперь всем своим знакомым Ирина говорит: «Несмотря ни на что, жизнь продолжается!»

Список и координаты онкоответственных врачей в районах Вологодской области

№	Наименование района	Ф.И.О.	Адрес	Телефон
1	Бабаевский	Хапугин Олег Владимирович	г. Бабаево, ул. Свердлова, 39, ЦРБ, хирург. отделение	2-10-76 2-12-14
2	Бабушкинский	Наджаров А. Исаевич	село им. Бабушкина, ул. Пролетарская, 2, ЦРБ, хирург. отделение	2-16-04
3	Белозерский	Ратке Михаил Рудольфович	г. Белозерск, ул. К.Маркса, 12, ЦРБ, хирург. отделение	2-17-69 2-17-04
4	Вашкинский	Богачев Владимир Рудольфович	с. Липин Бор, ул. 50-тилетия ВЛКСМ, ЦРБ, хирург. отделение	2-12-30 2-14-22
5	Велико-Устюжский	Быковская Людмила Анатольевна	г. В.Устюг, Советский пр., 30 Поликлиника ЦРБ (филиал)	2-14-24
6	Верховажский	Горюнов Виктор Станиславович	с. Верховажье, ул. Луначарского, 2, ЦРБ, хирург. отделение	2-16-47 2-15-13
7	Вожегодский	Гвоздев Сергей Анатольевич	ПГТ Вожега, ул. Советская, 7, ЦРБ, хирург. отделение	2-16-68
8	Вологодский	Силинский Сергей Петрович	г. Вологда, Наб. VI Армии, 139, Поликлиника ЦРБ	54-51-97
9	Вытегорский	Андрюшина Юлия Викторовна	г. Вытегра, Ленинградский тракт, ЦРБ, тер. отделение	2-31-68
10	Грязовецкий	Маков Сергей Александрович	г. Грязовец, ул. Гражданская, 20, ЦРБ, хирург. отделение	2-19-62
11	Кадуйский	Никонов Артем Викторович	г. Кадуй, ул. Надежда, 1, ЦРБ, хирург. отделение	5-11-25
12	Кирилловский	Бугаев Ярослав Юрьевич	г. Кириллов, ул. Интернациональная, 9, ЦРБ, хирург. отделение	3-18-51
13	Кич-Городецкий	Томилов Сергей Николаевич	с. Кичм.-Городок, ул. Заречная, 41, ЦРБ, хирург. отделение	2-18-18
14	Междуреченский	Демидова Елена Сергеевна	с. Шуйское, ул. Советская, 39, ЦРБ, хирург. отделение	2-12-55 2-15-87

15	Никольский	Дубин Алексей Павлович	г. Никольск, ул. Советская, 35, ЦРБ, хирург. отделение	2-11-58 2-15-34
16	Нюксенский	Чекашев Виктор Владимирович	с. Нюксеница, ул. 40-летия Победы, 1а, ЦРБ, хирург. отделение	2-81-50
17	Сокольский		г. Кадников, ул. Пушкинская, 12, КРБ№2, хирург. отделение	4-13-82
18	Сямженский	Маклаков Игорь Николаевич	с. Сямжа, ул. Западная, 8, ЦРБ, хирург. отделение	2-14-40
19	Тарногский	Ершов Андрей Валерьевич	с. Тарнога, ул. Пограничная, 1, ЦРБ, хирург. отделение	2-24-49
20	Тотемский	Островский Дмитрий Владимирович	г. Тотьма, ул. Кирова, 53, ЦРБ, хирург. отделение	2-13-53
21	Усть-Кубенский	Егарев Владимир	ПГТ Устье, ул. Колхозная, 13, ЦРБ, хирург. отделение	2-16-69
22	Устюженский	Богданов Сергей Борисович	г. Устюжна, ул. К.Маркса, 53, ЦРБ, хирург. отделение	2-21-94 2-17-06
23	Харовский	Осипов Павел Викторович	г. Харовск, ул. Свободы, 28, ЦРБ, хирург. отделение	2-13-97
24	Чагодощенский	Букина Татьяна Владимировна	РП. Чагода, ул. Мира, 31, ЦРБ, хирург. отделение	2-15-26
25	Череповецкий	Мылов Сергей Владимирович	г. Череповец, пр. Победы, 169, поликлиника ЦРБ	23-33-52
26	Шекснинский	Кускашева Татьяна Ивановна	ПГТ Шексна, Ул. Ленина, 22 ЦРБ, хирург. отделение	2-15-32 2-14-34
27	г. В. Устюг (Красавино)	Соколов Сергей Валентинович	В.Устюгский р-н, пос. Красавино КРБ №2, хирург. отделение	4-18-41
28	г. Сокол	Кривошея Татьяна Валентиновна	г. Сокол, ул. Советская, 119, ЦРБ, хирург. отделение	2-29-04
29	г. Череповец	Богданов Сергей Валерьянович	г. Череповец, ул. Данилова, 15, ГБ № 1, рад. отделение	

ПАМЯТКА СТОМИРОВАННЫМ БОЛЬНЫМ по оформлению документов для получения средств ухода за стомой

1. У лечащего врача заполняется заключение клинико-экспертной комиссии (КЭК).

2. Консультация по индивидуальному подбору средств ухода за стомой происходит в стомакабинетах по адресам:

- г. Вологда, Советский проспект, д. 1026, 5-й этаж ГУЗ «Вологодский областной онкологический диспансер» тел: 8 (8172) 75-87-90
Гущина Ирина Дмитриевна;

- г. Череповец, ул. Данилова, д. 15, каб. 27 тел: 8 (8202) 57-79-00
Паншина Светлана Владимировна.

3. Заполняется индивидуальная программа реабилитации (ИПР) в учреждении медико-социальной экспертизы (МСЭ) по адресам:

- г. Вологда, ул. Красноармейская, д. 35а, ежедневно с 8.00 до 13.00, тел. 8 (8172) 54-07-39;

- г. Вологда, Советский пр., д. 100а, каб. 3, четверг с 8.00 до 11.00.

4. На основании ИПР выдается направление на получение средств ухода за стомой в региональном отделении Фонда социального страхования (ФСС) по адресам:

- г. Вологда, пр. Победы, д. 33, каб. 6, тел.: 72-43-85. Время приема: вторник, пятница с 8.30 до 12.30;

- г. Вологда, ул. Яшина, д. 6, каб. 5, тел.: 75-79-84. Время приема: ежедневно с 8.00 до 17.00, пятница с 8.00 до 16.00, обед с 12.30 до 13.30;

- г. Череповец, Советский проспект, д. 135, тел.: (8202) 55-03-10. Время приема: понедельник, среда с 9 до 17 часов, обед с 12.30 до 13.30.

5. Инвалиды, получившие направление в ООО «Медфарма-Вологда» и ООО «Экомедконсалт», могут получить средства ухода за стомой по следующим адресам:

- г. Вологда, ул. Чернышевского, д. 118 тел: 8 (8172) 54-64-54;

- г. Череповец, ул. Труда, д. 58 тел: 8 (8202) 55-28-38;

- жителям районов Вологодской области осуществляется доставка.

При получении технических средств реабилитации Вам необходимо иметь при себе паспорт гражданина РФ (инвалида). В случае получения ТСР доверенным лицом также необходимо иметь паспорт доверенного лица, доверенность.

ПАМЯТКА СТОМИРОВАННЫМ БОЛЬНЫМ **по компенсации расходов при самостоятельном** **приобретении средств ухода за стомой**

1. Заполняется индивидуальная программа реабилитации (ИПР) в учреждении медико-социальной экспертизы (МСЭ) по адресам:

- г. Вологда, ул. Красноармейская, 35а, ежедневно с 8.00 до 13.00, тел. 8 (8172) 54-07-39;

- г. Вологда, Советский пр., 100а, каб. 3, четверг с 8.00 до 11.00.

2. Приобретаются средства ухода в количестве установленных норм (необходимо взять кассовый и товарный чек или товарную накладную).

3. Документы, подтверждающие покупку, и заявление (при себе иметь ИПР, паспорт инвалида) подаются в региональное отделение Фонда социального страхования (ФСС) по адресам:

- г. Вологда, пр. Победы, 33, каб. 6, тел.: 72-43-85. Время приема: вторник, пятница с 8.30 до 12.30;

- г. Вологда, ул. Яшина, 6, каб. 5, тел.: 75-79-84. Время приема: ежедневно с 8.00 до 17.00, пятница с 8.00 до 16.00, обед с 12.30 до 13.30;

- г. Череповец, Советский проспект, 135, тел.: (8202) 55-03-10. Время приема: понедельник, среда с 9 до 17 часов, обед с 12.30 до 13.30.

Буклет издан при содействии Департамента труда
и социального развития Вологодской области,
ООО «Медфарма-Вологда».
Тираж 1000 экземпляров.
Распространяется бесплатно.