

VÕIMALUS

MURETU ELU STOOMIGA

STOOMI
mitu palet

Kirurgia
köögipool

ERIK ORGU
hea tunde
toidud

Stoomitooted
helgemaks
ELUKS

**RIST-
SÕNA &
sudoku**

Uneapne aparaat Haigekassa nimekirjas

Sefam
S.Box
BY
STARCK®

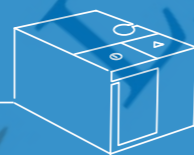
- kõrgtehnoloogiline CPAP-seade*
personaalseks raviks

* Automaatse regulatsiooniga positiivrõhu seade

disainitud maailmakuulsa disaineri
Philippe Starck'i poolt



- ▷ Äpid nii patsiendile kui ka tervishoiutöötajale
- ▷ Tõhus ravi jälgimine
- ▷ Kaugseadistatav
- ▷ Teleseire platvorm
- ▷ Mitu ühendusvõimalust: Bluetooth®, 3G, Wi-Fi
- ▷ Rohkelt tehnoloogiaid ja uuendusi mugavaks kasutamiseks



Automaatse regulatsiooniga positiivrõhu seade Sefam S.Box® ning Breeze maskid kuuluvad Haigekassa poolt kompenseeritud meditsiiniseadmete loetellu.

Enne meditsiiniseadme kasutamist palun lugeda kasutusjuhendit ja vajaduse korral konsulteerida spetsialistiga.

Kui soovid rohkem teavet, siis võta ühendust **Linus Medical OÜ** klienditeenindusega:
Narva mnt 5, III korrus
10117 Tallinn, Eesti

Tasuta nõuandeliin
800 30 30
www.unehaired.ee
abi@linusmedical.com

CE 0459



Sefam

Sisukord / Содержание

5 Muutuste aeg
Klienditeenindaja arutleb

6 Stoomi mitu palet
Koduõde tutvustab

10 Kuidas paigaldada
stoomirõngast
Asjatundja õpetab

13 Lõikuse jõust
Kirurg paljastab

16 Klientide küsimused
Spetsialist vastab

18 Õnnelik igas päevas
Stoomikandja muljetab

20 Hea tunde toidud
Erik Orgu soovitab

25 Ankeet
Vasta ja võida!

26 Ristsõna
Lahenda!



27 **Время перемен**
Мнение консультанта

28 **Многоликая стома**
Советы медсестра

32 **Как установить
защитное кольцо**
Преподавание эксперта

35 **Сила операции**
Советы хирурга

39 **Счастье каждый день**
Опыт человека со стомой

42 **Блюда для
прекрасного
самочувствия**
Аппетитные рецепты

46 **Вопросы клиентов**
Ответы специалиста

49 **Анкета**
Отвечайте и выигрывайте!

50 **Судоку**
Найдите решение!

Registreeri end www.stoom.ee lehel või täida ajakirja lõpus olev ankeet ja saa osa suurima valikuga stoomitoodetest ja -teenustest Eesti turul!

Зарегистрируйтесь на www.stoom.ee или заполните форму в конце журнала и получите долю самого большого ассортимента стомных продуктов и услуг на рынке Эстонии!

S7 EasySense® CGM-süsteem

(pideva glükoosinäidu jälgimise süsteem)

MEDTRUM | Kergem elu diabeediga

Veresuhkru jälgimine on I ja II tüüpi diabeetikutele hädavajalik ning veresuhkru taset tuleb mõõta iga päev ja/või mitu korda päevas.

Selleks vajavad patsiendid personaalset seadet, mis oleks lihtne, usaldusväärne ja kiire – S7 on just selline.



MUGAV

Õhuke sensor ei ole naha all tunda ning paigaldatakse üheainsa nupuvajutusega.*



TURVALINE

720 mõõtmist ööpäevas, automaatne andmete salvestus ja üleslaadimine.



PAINDLIK

Väike, riiete all märkamatu transmitter** ei sea piiranguid ujumisele ega duši all käimisele.



NUTIKAS

Nutirakenduse abil saab enda glükoosinäitu jagada hõlpsalt ka lähedastega.

UUDIS!
EESTIS SAADAVAL!



 LINUS MEDICAL

* Üks sensor kestab kuni 2 nädalat ** Transmitter on kasutatav kuni patarei tühjenemiseni, vähemalt kolm kuud

Tähelepanu! Tegemist on meditsiiniseadmega. Enne meditsiiniseadme kasutamist palume lugeda kasutusjuhendit ja vajaduse korral konsulteerida spetsialistiga. Kui soovite rohkem teavet, siis võtke ühendust Linus Medical OÜ klienditeenindusega: Narva mnt 5, III korrus, 10117 Tallinn, Eesti.

Tasuta nõuandeliin 800 30 30 või cgmEE@linusmedical.com

www.cgm.ee

PÖÖRDUMINE

Väljaandja

Linus Medical OÜ
Narva mnt 5
Tallinn 10117
tel 800 3030

Teostus

Meedium OÜ
Suur-Karja 18-12
Tallinn 10146

Toimetus

Katrin Aas
(Linus Medical OÜ)
Ülli Plink
(Meedium OÜ)

Kujundus

Katrin Kaev

Projektijuht

Nigul Treimann
nigul@ajakiriyks.ee
tel 5661 1097

Trükk

AS Printall

Võimalus

on autorikaitse objekt.

Ajakirjil ilmub

kaks korda aastas.



Muutuste aeg

Seekordne erakordselt alanud kevad jääb meile kõigile ilmselt kauaks meelde. Nagu jääb igale stoomikandjale meelde ka see põhjus või aeg, mil ta lahutamatuks aksessuaariks sai teistele nähtamatu kotike kõhul. Seda meenutades on paljud stoomiomaniikud öelnud, et nende hirmud enne stoomi rajamist olid kordades suuremad kui reaalne elu pärast stoomiava saamist ja uue elukorraldusega harjumist. Aga see-eest – milline elukvaliteedi muutus!

Muutustega harjumine ja uute abivahenditega tutvumine nõuab paratamatult aega ning ka teadmisi, mida, millal ja mismoodi kasutada. Olgu tegemist kolo-, ileo- või urostoomiga – iga stoom nõuab ju hoolust ja tähelepanu, hügieenist rääkimata. Kui haiglas annab selleks suuna kätte stoomiõde, siis kodus tuleb igaühel ise hakkama saada, kui just lähedased või kodusõde appi ei tötta. Ent on veel kolmaski võimalus – usaldada partnerina tootjat ja pöörduda vajadusel abi saamiseks tasuta nõuandeliinile 800 30 30. Kuulen aeg-ajalt sel numbril vastates nii tänusõnu kui ka oskamatust ühe või teise toote paigaldamise või kasutamisega hakkama saada. Enamuses on siiski need, kes otsivad meie pakutavate abivahendite osas tekkinud küsimustele vastuseid, mida jagame nii telefonitsi, virtuaalselt kui ka seekordses ajakirjas.

Kui leiate järgnevatelt lehekülgedelt vastuseid oma küsimustele, värsked ideid või uusi vaatenurki oma mõtetele, integreerige need oma ellu ja jälgige, kuidas muutused mõjuvad. Seejuures pole vahet, kas olete stoomi saanud kroonilise või onkoloogilise haiguse tagajärjel või trauma tõttu – oskus muutustega kohaneda annab igal juhul kindlustunde ja võimaluse oma elu ise kontrollida. Ja kui olukorda pole võimalik muuta, tuleb muuta mõtlemist, et läheks nii, nagu ütles positiivsete mõtlejate eestkõneleja Norman Vincent Peale: „Muutes oma mõtteid, muudate maailma!“

 LINUS MEDICAL

RIINA KASEVÄLI,
Linus Medicali klienditeeninduse spetsialist

Stoomi mitu palet

„Tark ei torma,“ ütleb kogenud koduõde **Kristina Kams**, kes meedikuna soovib eriti värsketel stoomipatsientidel varuda kannatust ja aega, et uue eluga harjuda ning sellega kaasnevad võimalused endale selgeks teha ja neid targalt kasutada.

TEKST Ülli Plink
FOTOD Adobe Stock



Varjatud olemus

Kristina Kams on ca kolmekümne aasta jooksul, mil ta Hiiul asunud onkoloogiakeskuses töötades ja pärast seda koduõendusteenust pakkudes stoomipatsientidega on tegelema, näinud nii mõndagi. Tema esimesed kokkupuuted stoomiga ulatuvad aga lapsepõlve, sest ta vanaemale oli pärasoolevähi tõttu rajatud kolostoom. „Sel ajal ei olnud mingisugustest erivahenditest sellega seoses juttugi,“ meenutab meedik.

„Ma isegi täpselt ei tea, mida ta kasutas ja kuidas hakkama sai, aga ta oli hästi pedantne ja hoolas ning vaatamata sellele, et tänapäevaseid vahendeid Brežnevi ajal ei olnud, ei tundnud ma kunagi mingeid ebameeldivaid lõhnu või muud häirivat ta juures. Abivahendite puudumine langetas tema elukvaliteeti toona märkimisväärselt – pärast stoomi paigaldamist ta naljalt enam külas või kultuuriüritustel ei käinud.“

Tänaasel päeval on elu ja võimalused sedavõrd muutunud, et stoomikandjad saavad elada täisväärtuslikku elu ilma, et nad end sotsiaalsest elust ära löikama või ootamatuste pärast väga muretsema peaksid. Seda mõistagi juhul, kui nad on asjad endale selgeks teinud ning õiged vahendid ja hooldusvõtted valinud. Just nagu Tartus elav pensionär Uno (75), kes on justkui musternäide mehest, keda eluraskused ei murra. Kui ta 16 aasta eest pärasoolevähi diagnoosi sai, lõi see küll esimese hooga jalad alt, ent kui dr Labotkin selgitas, mis teda ees ootab, sai mees aru, et kolostoom mitte ainult ei päästa teda halvimast, vaid võimaldab edaspidigi elu ja olemist nautida spektri kõigis värvides.

Parim võimalus

„Inimene on kohanemisvõimeline, sellepärast ta ongi inimene,“ ütleb Uno täna asjatundlikult ja lisab, et ega sellepärast, et talle stoom pandi, elu seisma ei jäänud – reisida ja looduses liikuda armastab ta endiselt. „Praegu ma tean, et siis, kui on vaja stoomiga tegeleda, siis ma seda teen, aga midagi erilist selles ei ole. Lihtsalt peab end teemaga kursis hoidma ja õppima sellega elama.“

Pärast stoomi rajamist tuleb korrigeerida oma eluviisi ning arvestada, et stoomitooted ei ole ravimid, vaid abivahendid.

Positiivse loomuga mees on endale sobivaimat vahendit valides pea kõik, mida pakutakse, ära proovinud, ning jäänud lihtsamate ühekordsete lahenduste juurde. See, et talle lõõtsaga plaat ei sobinud, ei tähenda, et seda teistele soovitada ei võiks. „Võimalusi on praegusel ajal piisavalt, igaüks ise leiab endale sobivaima variandi, mille vahetamise sagedus on ka individuaalne – mina ei pea seda tegema üle kahe korra nädalas,“ kommenteerib Uno.

Kuigi iga algus on raske, kiidab mees Lõuna-Eesti Vähiühingu juhti dr Suijat, tänu kellele on paljud Tartus stoomi saanud inimesed suutnud eluga tõrgeteta edasi minna. Ise samas saatusekaaslasi nõustades on Uno seni kogenud, et mitu korda seda teha ei tule – enamasti saavad mehed aru, kuidas

asjad käivad, ja teise kohtumise või kõneni kogemusnõustamine ei jõuagi. „Elu läheb ju edasi, lihtsalt mõnda asja peab teadma. Näiteks seda, mis toid mis reaktsioone annab.“

Uno tunnistab, et võib-olla mõni teine on sellega arvestanud ja ta kusagile stoomi pärast kutsumata jätnud, aga temal pole seetõttu küll midagi tegemata jäänud. „Endast algab kõik! Elage edasi!“ soovib ta nii värsketele stoomiomanikele kui ka kogenud saatusekaaslastele.

Ootamatu vastutus

Uno eeskujust innustatuna paneb Kristina Kams kõigile stoomipatsientidele südamele, et oma tervise eest peab vastutama igaüks ise ning unustada ei tohi põhjust, miks stoom üldse rajati. „Kui jätkata vanade harjumustega, on vaid aja küsimus, kui tuleb uus probleem,“ teab meedik, kes soovib kindlasti pärast stoomi rajamist korrigeerida oma eluviisi – nii toitumis- kui ka liikumisharjumusi – ning arvestada, et stoomitooted ei ole ravimid, vaid abivahendid uue eluga hakkamasaamisel.

„Paljud keskealised ja vanemapoolsed patsiendid elavad veel justkui nõukaajas, mil inimese tervise eest vastutas keegi teine ehk et nad ei tee omale asju piisavalt selgeks – miks nendega selline asi juhtus, mis on stoom ja kuidas sellega edasi elada. Nad



justkui ootavad, et keegi teine tuleb ja lahendab kõik nende probleemid ära, mis on täiesti vale. Nõukogude-aegne pärand, mil „valge kittel“ vastutas ja teadis ja ütles, tekitab ühel hetkel paratamatult konflikti, sest tegelikult ei tea teised minust ja mu elust enamasti mitte midagi,“ ütleb Kams.

Kui sellise patsiendi juurde satub meedik või nõustaja, kes räägib asjad lahti, on hästi, aga alati ei pruugi nii minna. „Ehkki haiglas seletatakse patsientidele, mis neid seoses stoomi paigaldusega ees ootab, viib see näiteks aktiivse eluviisiga inimese tavapärase elu tasakaalust totaalselt välja. Nii kuulab ta kõike, mida haiglas õpetatakse või öeldakse, justkui unes, sest on šokis või eitusaasis. Ka pärast oppi koju jõudes on inimene sageli veel justkui maa ja taeva vahel ning alles hakkab aru saama, kuidas organism toimib, ja vaatama, mismoodi edasi... Kui siis ilmuvad välja

Et õige hooldusrutiin tekiks, on vaja ületada psühholoogilised ja füsioloogilised barjäärid ning aru saada, kuidas organism uues olukorras toimib.

agressiivsed müügiinimesed, kes arvavad teadvat, mis on stoomipatsiendile parim, on see kindlasti eksitav, sest ta ei tea isegi veel, mis talle sobib, mis mitte. Inimese valikuid peaks mõjutama ainult ta ise, kui ta pärast stoomi rajamist on rahunenud, asjad endale selgeks teinud ning tavaelurütmi naasnud ja uue olukorraga harjunud.“

Turvaline lahendus

Kui Tallinnas raamatupidajana töötav Katrin (29) õpingute ajal haavandilise koliidi diagnoosi ja seejärel ileostoomi sai, läks temalgi aega, et uue eluga harjuda. „Taastumine operatsioonist ja arusaamine, kuidas mu organism nüüd toimib, võttis mitu kuud,“ meenutab naine ja lisab, et ei muudaks tagantjärele siiski midagi, sest tänu stoomile pääses ta valudest ja sai tagasi elu, millest sai vahepeal vaid unistada.

Olulisim, mis Katrini sõnul alguses segadust tekitas, oli asjaolu, et stoom oli pärast oppi turses ja kuni selle taandumiseni pidi pidevalt jälgima, et koti ja plaadi ava suurus oleks sobiv. „Tänaseks on see mure ununenud – kasutan juba aastaid tooteid, millega tunnen end mugavalt ja turvaliselt, ning naljalt vaheldust otsima ei kipu, sest iga uus asi muudab senist rutiini ja tahab harjumist.“

Praegu tähendab harjumuspärane rutiin naise jaoks seda, et plaate ja kotte tuleb vahetada igapäevaselt ning jälgida seejuures, et need oleksid korralikult paigaldatud. Vastasel juhul on nahaärritus kerge tekkima, sest stoomist väljuv mass on liialt happeline. Toitumist ei ole Katrin aga oluliselt muutnud, sest see on alati olnud mitmekülgne ja pigem regulaarne kui juhuslik. Ka naise liikumisharjumused on stoomiga jäänud samaks – ta naudib võimalusel nii spordiklubis käimist kui ka kevadise metsa alljooksmist.

Kindel tugi

Katrin tunnistab, et lisaks lähedaste toele oli aastaid tagasi uue eluga harjumisel oma osa ka stoomiõel, kes teda nii haiglas olles kui ka pärast seda nõustas, ning asjatundlikul klienditoel, kuhu sai toodetega seoses alati pöörduda. Ka koduõde Kristina Kams innustab probleemide korral või nõu saamiseks lisaks stoomiõele kontakteeruma vahendite tootja esindajaga ning mitte lööma käega enne, kui probleem lahenduse leiab.

Peamised vead, mida patsiendid teadmatuses või oskamatuses tema sõnul tegema kipuvad, on plaadi liiga harv vahetamine, valede toodete kasutamine või plaadi niiskele või ebapiisavalt puhastatud nahale kleepimine. Nende apsude tagajärgedest hoidumiseks soovib meedik anda endale aega – et õige hooldusrutiin tekiks, on vaja ületada nii psühholoogilised kui ka füsioloogilised barjäärid ning aru saada, kuidas organism uues olukorras toimib.

„Oluline on ka ületada valehäbi, et abi küsida on väär. Tervis on ju su kalleim vara ja kui mingil põhjusel on selle vara kasutamine olnud ebaefektiivne, tuleb abi saamiseks pöörduda oma ala spetsialistide poole,“ julgustab meedik ja lisab, et õnneks on nõukaaegne mentaliteet, mil inimesed ei julgenud oma probleemidest rääkida, möödumas. „Kuna meie sotsiaalsüsteemis selliseid nõustajaid, kelle poole stoomipatsiendid saaksid iga kell pöörduda, ei

Kes loeb, see teab

Eesti Haigekassa hüvitab kolo-, ileo- ja urostoomi ning fistuliga patsientidele: stoomikotid, stoomirõngad, stoomi alusplaadid ja nende lisakinnitused, stoomihooldusvahendid (kreemid, pulbrid, pastad, kaitse- ja liimi-eemaldusvahendid, lõhna neutraliseerivad vahendid), stoomikotivööd. Stoomitoodete ja abivahendite kompenseeritavad kogused haigekassa poolt kalendri poolaastas, alates 1. jaanuarist 2020 on järgmised:

- Stoomikottide kompenseeritav kogus ühe kolo-, ileo-, urostoomi või fistuli korral 550 tk ning kahe puhul 920 tk.
- Stoomirõngaste kompenseeritav kogus kolo-, ileo-, urostoomi või fistuli korral – 100 tk.
- 20 meditsiiniseadme pakendit poolaastas (gruppi kuuluvad pulber, kaitsekreem, pasta, salvärätikud, lõhna neutraliseerivad vahendid).
- Stoomikotivöö kompenseeritav kogus stoomi või fistuli korral – 2 tk.
- Lisakinnituste eest kompenseeritav kogus stoomi või fistuli korral – 180 tk.
- Öiste uriinikottide kompenseeritav kogus – 18 tk.

ole, on minu kindel soovitus vaadata tootjate poole ja leida endale n-õ usaldusväärne partner. Ja kui valida enda jaoks sobivaid tooteid, siis tuleks end kurssi viia ka haigekassa hinnakirjaga ning lähtuda ostuotsuste tegemisel ütlusest, et ma pole nii rikas, et osta odavat asja. Oluline on uurida infot nii tootja kui ka edasimüüja kohta ning välja selgitada, kas vahenditega, mida tellida plaanite, kaasnevad ka n-õ järealtenused ja garantii, et kõik oleks turvaline ja kompleksne. Kindlasti tasub panustada nendele, kel on stoomipatsientidega pikaajased kogemused ja kes on investeerinud klientide elukvaliteedi parandamisse, pakkudes toodetele lisaks ka nn turvateenuseid – saates probleemi korral spetsialisti olukorda lahendama või võimaldades abi kontorist või telefonitsi. Tunne, et su seljatagune on kindlustatud ja sul on usaldusisikud, kellega vajadusel rääkida ja kellelt nõu küsida, on kõige olulisem.“

Kuidas paigaldada stoomirõngast

Kui soovid nahka kaitsta või vajad ebaühtlasele nahale täitematerjali, on ideaalne lahendus Stomahesive™ Seals stoomirõngad, mis sobivad nii ileostoomi, kolostoomi kui ka urostoomi korral.

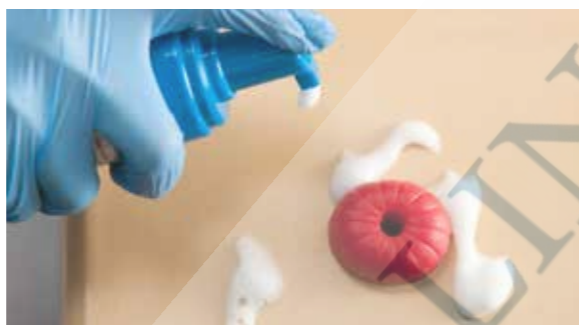
TEKST ja FOTOD Linus Medical

Eri suuruses ja paksuses saadaolevad stoomirõngad on mõeldud ühekordeks kasutamiseks ning need pakuvad suurepärase abi ja tuge, et stoomi alusplaat või -kott püsiks ebatasasel nahapinnal.

Stoomirõnga paigaldamiseks puhasta esmalt stoomiümbruse nahk, lase sel kuivada ning seejärel, pärast liimijääkide eemaldamist, paiguta stoomirõngas tihkelt ümber stoomi (keerukate kohtade ümber sobitamiseks võib stoomirõngast vormida või seda vajadusel jätkata).

Kui sobiv paigutus leitud, hoia stoomirõngast 30 sekundi jooksul, surudes kergelt sõrmede või käega stoomirõnga peale. Seejärel paiguta stoomirõngale alusplaat või stoomikott, surudes ka seda kerge survega umbes 30 sekundit, kuni plaat või kott on kinnitunud. Ärrituse tekkimisel katkesta toote kasutamine kohe ning pea nõu spetsialistiga.

Stoomirõngast eemaldades ole ettevaatlik, et mitte ärritada stoomiava ümber olevat nahka. Liimijäägid tuleks nahalt eemaldada, kasutades liimieemalduse salvrätte või liimaineid eemaldavaid tooteid.



► Puhasta stoomiümbruse nahk.



► Vajadusel eemalda jäägid salvrätiga.



► Leia endale sobiva suuruse ja paksusega rõngas.



► Eemalda stoomirõngalt liimiriba katted.



► Venita stoomirõngast sobivaks ettevaatlikult.



► Paiguta stoomirõngas nahale nii, et stoom jääks täpselt selle keskele.



► Paigalda stoomirõngas puhtale ja kuivale nahale.



► Vajadusel vormi stoomirõngas parajaks.



► Vormi stoomirõngas vastavalt stoomi kujule.



► Jälgi, et stoomirõngas oleks hästi nii naha kui ka stoomi vastas.

Stomahesive™ Seals

Stomahesive™ Seals stoomirõngaid võib kasutada naha kaitseks ileostoomide, kolostoomide ja urostoomide korral ning täitematerjalina ebaühtlasel nahal.



**Stoomirõngad
48mm/3mm**
(väike õhuke)

**Stoomirõngad
48mm/4mm**
(väike paksem)

**Stoomirõngad
98mm/3mm**
(suur õhuke)

Kasutamine

1. Veenduge, et nahk on puhas ja kuiv.
2. Eemaldage stoomirõnga mõlemalt poolt liimiriba katted.
3. Painutage, keerake, venitage või vormige stoomirõngast ettevaatlikult, et see sobituks ümber stoomi. Keerukate kohtade ümber sobitamiseks võib stoomirõngast lõigata, paigutada stoomirõngaid üksteise peale või neid jätkata.
4. Vajutage õrnalt stoomirõngale ja siluge seda suunaga stoomi poole. Hoidke stoomirõngast paigal 30 sekundi jooksul, surudes kergelt sõrmede või käega stoomirõnga peale.
5. Paigutage stoomivahend otse stoomirõngale ja hoidke seda kergelt survet rakendades 30 sekundit paigal, kuni see on kinnitunud.

6. Kandke nii kaua kui on mugav ja toode kindlalt paigal. Kandmisaeg võib varieeruda. Märkus. Ärrituse tekkel katkestage toote kasutamine ja pidage nõu tervishoiutöötajaga.

Eemaldamine

Eemaldage stoomirõngas ettevaatlikult. Jäägid võib nahalt eemaldada kasutades Sensi-Care™ või Niltac™ liimaineid eemaldavaid tooteid.

Tähelepanekud

Toode on mõeldud ainult ühekordseks kasutamiseks ning seda ei tohi kasutada uuesti. Korduv kasutamine võib suurendada infektsiooni ja ristsaastumise riski. Toote füüsilised omadused ei pruugi korduval kasutamisel olla sihtotstarbel kasutamiseks optimaalsed.

ARSTI ABI

Lõikuse jõust

Stoomipanek on osa kirurgide igapäevatööst, mis jätab nii mõnegi patsiendi ellu jäädava jälje. Milline see täpsemalt on, räägib PERH-i üld- ja onkokirurgia keskuse üldkirurg **dr Indrek Seire**, kes on spetsialiseerunud eskätt jäme- ja pärasoole kasvajate kirurgilisele ravile.

KÜSIS Ülli Plink
FOTOD Erakogu, Unsplash



Dr Indrek Seire,
kirurg

Kui palju on alumise seedetrakti kirurgia muutunud, võrreldes 16 aasta taguse ajaga, mil Te sellega alustasite?

Põhiline muutus on see, et aina rohkem lõikusi tehakse mitteinvasiivselt ehk laparoskoopiliselt. Kirurgia on kogu maailmas muutunud üha vähem traumaatiliseks ja vähem invasiivseks. Meie teeme juba ca 40% lõikustest laparoskoopiliselt, see tähendab, et enam ei pea tegema suurt lõiget, piisab väikestest augukestest. Seda nimetatakse ka lukuaugu-kirurgiaks, kui paneme väikeste augukeste kaudu kõhtu instrumendid ja kaamera ning opereerime nende abil. See tagab patsiendile kiirema ja valutuma lõikusjärgse perioodi – ta on tänu sellele lühemalt haiglas, tal on vähem valusid ja ta taastub kiiremini.

Kas kasvajaaliste haiguste puhul on operatsioon ainus lahendus?

Kui rääkida kasvajatest, eriti pärasoolekasvajatest, siis nende puhul on suur roll juba ka lõikuseelset kasvaja ravil ehk kiiritus- ja keemiaravil, mis võib vähendada lõikustrauemat. Osadel juhtudel võib hästi valitud lõikuseelne kiiritus operatsiooni üldse ära hoida. See tähendab, et osadel patsientidel, kellel on pärasoolekasvaja, ei peagi pärast kiiritus- või keemiaravi lõikust tegema. Praegu on selliseid

haigeid küll vähe veel, aga siiski. Üldine tendents on vähemtraumaatilise ravi ja organeid säästva kirurgia suunas, mida toetab nii kiiritus- kui ka keemiaravi.

Kes on Teie patsiendid?

Enamasti on eakad, vanuses üle 70, kuigi haigekassa skriining- ehk sõeluuringuprogrammi kaudu on meile tulnud ka nooremaid inimesi. Kahekümnendates eluaastates patsiente tuleb ette, aga alla selle üliharva. Lapsi oleme me pidanud opereerima eelkõige traumade puhul. Mis aga jäme- või pärasoolekasvajate esinemise soolist suhet puudutab, siis mehi ja naisi on umbes pooleks.

Kui paljud neist on pärast operatsiooni pidanud jätkama oma elu stoomiga?

Protsentuaalselt ei oska ma seda öelda, aga mida aeg edasi, seda vähem peame me rajama selliseid stoomi, mis jäävad patsiendile terveks eluks. Stoomi ongi ju laias laastus kahte sorti: ajutised ehk kaitsvad ja lõplikud stoomid. Nende patsientide hulk on üsna suur, kellele pärast pärasoole lõikust tuleb teha ajutine stoom, et pärasoole ühendus saaks paraneda. Tavaliselt 3–6 kuud pärast esimest lõikust, kui soolte ühendus on paranenud, saame stoomi likvideerida.

Lisainformatsiooni saamiseks helistage Linus Medical'i

TASUTA NÕUANDELIINILE 800 30 30

www.stoom.ee

Linus Medical OÜ Narva mnt. 5, 10117 Tallinn

®/™ on ConvaTec Inc.'le kuuluvad kaubamärgid. Linus Medical on volitatud kasutaja.
© Linus Medical

LINUS MEDICAL

ConvaTec

Patsientidel, kes tulevad jämesoolelõikusele, on alati küsimus, kas ta saab stoomi või mitte. Suures osas sõltub see sellest, kui kaugel on kasvaja pärasoole lõpust. Nimelt, mida kaugemal see on, seda väiksem on võimalus, et stoom rajatakse. Üldiselt saavad patsiendid, kes on läbinud operatsioonieelse kiirituse – ja neid on enamus –, ajutise stoomi.

Kellele rajatakse püsiv stoom?

Püsiva stoomi teeme me neile patsientidele, kellel ei ole võimalik kasvaja eemaldamisel sooltevahelist ühendust luua. Need on eeskätt sellised haiged, kelle kasvaja asub nii pärasoole lõpus, et see haarab ka sulgurlihased. Sellistel juhtudel, kui lõikame kogu pärasoole koos sulgurlihastega välja, on püsiv eluaegne stoom ainus lahendus. Neid, kellele tuleb rajada püsiv stoom, on meie osakonnas siiski suhteliselt vähe – umbes paarkümmend inimest aastas.

Kas stoom tuleb rajada ainult onkoloogilistele haigetele või on ka teiste diagnoosidega patsiente?

Neid haigeid on küll vähe, aga me ravime ka põletikulist sooltehaigust ja Crohni tõbe ning lisaks ka erakorralisi patsiente. See, millest ma ennist rääkisin, oli plaaniline kasvaja kirurgia, aga ka erakorralised haiged vajavad stoomi. Neid on vaja teha näiteks verevarustuse häirete või ka traumade puhul. Erakorraliste haigete puhul räägime pigem ajutisest stoomist, aga seegi sõltub patsiendist. Näiteks kui teeme erakorralise lõikuse käigus patsiendile stoomi, aga selgub, et ta tervis on üsna kehvast seisust – tal on näiteks kaasuvad südamehaigused, diabeet või kõrge vererõhk –, siis sageli võib see esialgu planeeritud ajutine stoom jääda ka lõplikuks, sest me ei taha luua patsiendile liigseid riske uue operatsiooniga, hakates stoomi likvideerima.

Kui rääkida plaanilistest lõikustest, siis millega peab inimene enne ja pärast stoomi rajamist kindlasti arvestama?

Enne lõikust ei pea ta arvestama millegagi, sest elustiili muuta pole vaja. Ta võiks tutvuda meie brošüüridega stoomi kohta, kus on kõik sellega seonduv kirjas. Pärast stoomi rajamist peab ta mõistagi arvestama stoomihoolduse ja stoomikottide vahetamise või tühjendamisega. Ses osas on kindlasti abiks meie stoomiõde Janne Kukk, kes tegeleb kõigi

patsientidega. Tõtt-öelda on vaid üksikud haiged, kes ei saa stoomihooldusega ise kohe hakkama. Selles juhul koolitab Janne tavaliselt välja tema lähedased, tagades sellega suurepärase toe.

Ma olen tähele pannud, et kui inimestele teatada, et neile tuleb rajada stoom, on see algul ehmatav. Aga kui nad pärast sellega elama hakkavad, siis pea kõik tunnistavad, et nende hirmud enne stoomi rajamist olid palju hullemad. Kaasaegsete stoomivahendite puhul, kus liimid on hästi pidavad ja hooldus elementaarne, on inimesed pigem positiivselt üllatunud, et elu stoomiga ei olegi nii keeruline.

Pluss see, et ei ole haigusega kaasnevat valusid ja muid probleeme.

Kui pärasoole kasvajaga inimene on kategooriliselt stoomi vastu, siis tavaliselt viib arutelu temaga ta põhikaebusteni, milleks on sagedane tualetis käimine ja vahel isegi mähkmete kandmine. Stoomi rajamine annab sellisele inimesele palju rohkem liikumisvabadust. Kui soolesisu läheb stoomikotti, annab see ka aega juurde – inimene saab rahulikult kinos olla, pikki bussisõite ette võtta, teatris käia, oma hobidega tegeleda. Stoom ei takista ühtki tegevust! On neidki, kes käivad pärast stoomi saamist basseinis ujumas. Ehk et kui inimene enne pidi tualetis käima võib-olla 4–5 korda tunnis või 24 korda päevas ja mõtlema, kas võtta pikem bussisõit ette või kas üldse välja minna, siis stoomikotiga kohul on kõik tema enda kontrolli all.

Kas on mingeid tegevusi, mida stoomiga teha ei saa või ei tohi?

Alguses, pärast lõikust ei tohiks paari kuu jooksul tõsta ülemääraseid raskusi – selliseid, mis kaaluvad rohkem kui 3 kg –, et haavad saaksid probleemideta paraneda. Muid tegevuspiiranguid ma patsientidele küll ei seaks.

Kellele kindlasti stoomi soovitate?

Nende patsientide elukvaliteedile, kellel on mingil põhjusel pärasoole või rooja pidamatus või muud haigusest tingitud vaevused pärasooles, annab stoom kõige rohkem juurde. Sõltub muidugi inimesest – loomulikult on ka neid, kes eelistavad ebamugavusi ning on nõus pigem sagedase tualetis käimise ja sellega, et nad peavad sellega kogu aeg arvestama, peasi, et stoomi ei tuleks.



Kui piisavalt liikuda ja kehakaal kontrolli all hoida, on risk haigestuda ja lõpuks lõikuslauale jõuda kindlasti väiksem.

Sellest kõigest räägime eelnevalt kindlasti patsientidega, kes operatsioonile tulevad. Kui tuleb teha jäme- või pärasooleoperatsioon, siis on ju stoomi rajamise võimalus kõigil olemas.

Kui palju Te patsientidega üldse enne või pärast lõikust kokku puutute?

Kasvajatega haigeid näeme esmalt siis, kui haigus on diagnoosimise faasis. Kui tehakse kiiritusravi, läheb ta teise osakonda. Kui pärast seda tuleb teha lõikus, siis me kindlasti enne kohtume, arutame kõik läbi, hindame anestesioloogilisi riske ja räägime ka stoomidest.

Kui operatsioon on tehtud, siis näeme inimest haiglas, kus pärast laparoskoopilist lõikust ollakse keskmiselt neli-viis päeva. Avatud lõikusega läheb umbes nädal kuni kümme päeva, mil saame inimese haiglast välja kirjutada. Pärast seda oleneb patsientidega kokkupuutumine diagnoosist. Kui tegemist on kasvajalise haigusega, siis kohtume regulaarselt – esialgu umbes 3–4 kuu tagant ja siis vähemalt kord aastas, seda kuni viie aasta möödumiseni operatsioonist.

Miks inimesed üldse lõikuslauale jõuavad?

Meie ravime eeskätt jämesoolekasvaja, mille riskid on globaalsed. Esiteks tõstab selle riski kaasaegne elustiil ehk liiga vähene kiudainete tarbimine. Igasuguste vähkide riski suurendab ka suitsetamine ja ülekaalulisus. Kui need kolm asja kontrolli all hoida, siis on riskid haigestuda ja lõikuslauale

jõuda kindlasti väiksemad. Loomulikult need, kelle lähisugulastel on olnud jämesoolevähki, on natuke rohkem ohustatud, kuigi ka mitte üleliia – inimene oma elustiiliga saab seda üsna palju muuta.

Milline on Teie enda elustiil? Kui palju mõjutab seda töö, mida igapäevaselt teete?

Ma ei tea, kui palju töö mind mõjutab, aga olen noorest saati sporti teinud ja teen seda jätkuvalt. Ma ka ei suitseta ja teen kindlasti sellist sporti, mis hoiab kehakaalu korras ja tagab aeroobse võimekuse, et jõuaks ka tööd jõudsamalt teha. Mingeid toitumispiiranguid ma endale seadnud ei ole, kuigi jah – ma ikkagi valin, mida süüa. Piisav sporditegemine annab võib-olla rohkem vabadust süüa seda, mis rohkem meeldib.

Mida soovitate stoomiajakirja lugejatele?

Tuleks järgida juba nimetatud soovitusi ehk teha mõõdukalt sporti, püsida normaalkaalus ja mitte suitsetada. Arstiga peaks kindlasti nõu pidama, kui märkate veritsust pärasooles – see on kindel alarmeeriv sümptom, mille põhjus ei pruugi olla kasvaja, aga see tuleks välja selgitada. Kui stoom on juba rajatud, siis tõenäoliselt on sellega kaasnenud ka toitumispiiranguid, aga enamasti leiavad patsiendid ise need toiduained üles, mis neile ei sobi. ○

KÜSI - VASTAME

Mida panna nahakahjustuste korral stoomiümbruse nahale?

Kui nahk on näiteks juba tugevalt kahjustatud (katkine, leemendav), siis sobib kasutamiseks väga hästi Granuflex® Extra Thin hüdrokolloidne haavaplaaster suurusega 10 x 10 cm või 15 x 15 cm. Loomulikult ei pea ära ootama, millal nahk tugevalt kahjustatud saab – plaastri võib nahale kleepida juba ka väiksema punetuse korral. Selleks löigake Granuflex® Extra Thin hüdrokolloidplaastri šabloon järgi vastavalt stoomi suurusele ja kujule täpse suurusega ava plaastri keskele. Enne plaastri kleepimist nahale peab nahk stoomi ümbruses olema puhas ja kuiv ning selle alla ei tohi panna muid ravivahendeid.

Kui sobiva ava suurusega plaaster olemas ja nahk selle pealekandmiseks ette valmistatud, paigaldage haavaplaaster stoomiümbruse nahale täpselt nii nagu olete alati asetanud stoomi alusplaati või stoomikotti. Plaastri peale on võimalik kleepida nii alusplaat kui ka stoomikott.

Meeles tasub pidada, et haavaplaaster võib naha peal olla kuni 7 päeva, kui plaaster on alt kuiv ja see ei ole naha küljest lahti löönud. Kui tekib vajadus vahetada stoomikotti või alusplaati, siis neid on Granuflex® Extra Thin haavaplaastri pealt võimalik eemaldada nii, et plaaster jääb nahapinnale, kui seda teise käe sõrmedega õrnalt toetada.

Millal aitab StomOdor® lõhna neutraliseeriv spreid (210 ml)?

Kui lõhna neutraliseerivat vahendit StomOdor® õli (35 ml) saab tilkadena kasutada vaid stoomikotti tilgutamiseks, siis lõhna neutraliseerivat spreid

Tasuta nõuandeliin 800 30 30 E-R k 9-17
abi@linusmedical.com



saab kasutada nii õhku kui ka stoomikotti piserdamiseks. Viimasel juhul tuleb aga jälgida, et see ei puutuks kokku stoomiga, sest võib tekkida ärrituse oht.

Miks on vaja kasutada Niltac™ spreid?

Niltac™ on selleks, et stoomi alusplaat või stoomikott nahka kahjustamata eemaldada. Enamusel on alusplaat/stoomikott nii kõvasti nahale kleepunud, et kui abivahendit eemaldades väga tugevalt tõmmata, võib nahka vigastada. Vahel on nahal ka karvakesi, mis kleepunud alusplaadi/stoomikotiga välja tõmmatakse. Kõik see loob soodsa pinnase nahakahjustuse tekkeks. Niltac™ spreid aitabki abivahendit nahka kahjustamata eemaldada. Stoomihoolduses peab ikka meeles pidama, et nahk stoomi ümber peab olema PUHAS, KUIV ja TERVE.



Milleks on hea stoomikoti vöö?

Vöö aitab fikseerida alusplaati/stoomikotti ja annab kindlustunde, et abivahend püsiks. Eriti tarvilik on vöö juhtudel, kui stoom on süvendis või nahavoldis. Ent vööd ei saa kasutada sugugi mitte kõigile üheosalistele stoomikottidele. Kui see ei sobi, siis tuleks nõu pidada oma konsultandiga ja hakata kasutama sellist abivahendit, mille külge saab stoomikoti vöö kinnitada.



Kuidas kasutada Stomahesive™ pastat?

Adhesiivpasta on mõeldud stoomi ümber plaadi/koti kleepuvuse parandamiseks ja väljaheite ja/või uriini lekke korral naha kaitsmiseks. Pasta paigaldamise ja kasutuse kohta saab hea ülevaate allolevalt pildilt.

STOMAHESIVE™ 60 g adhesiivpasta

Kui stoomi ümbritsev nahk on ebatasane või kui alusplaat/kogumiskott ei kleepu kindlalt nahale, on abi pastast STOMAHESIVE™!

1. Kasuta STOMAHESIVE™ pastat liimina:

Tee pastaga ring ümber stoomi enne alusplaadi paigaldamist (1a). Ring pastaga pärast alusplaadi paigaldamist (1b).



2. Kasuta STOMAHESIVE™ pastat täiteainena:

Täida ebatasasused nahapinnal, tasandades pasta ümber stoomiava niisutatud sõrmega, et moodustuks tasane pind alusplaadi või kogumiskoti paigalduseks (2).

MediSmart®
of Switzerland

Voice
Autosense
Blood Glucose Monitoring Systems

HEA GLÜKOMEETRI KASUTAJA!

Ainus eesti keeles
rääkiv glükomeeter!



Võimalusterohke!



Lihtsalt kasutatav!



Testribad ja teised tarvikud on saadaval Linus Medical OÜ Tallinna kabinetist: Narva mnt 5 (Foorumi Ärimaja III korrus).

Kabinet avatud: E-R 9:00 - 16:30

Tellige
tooted koju

internetist:
www.veresuhkur.ee
või helistage tasuta infoliinile
800 30 30

Postikulu ei lisandu

Testribad on saadaval ka järgmistes apteekides:
BENU, Apteek1, Euroapteek
ja teistes hästi varustatud apteekides

Tähelepanu! Tegemist on meditsiiniseadmega.
Enne meditsiiniseadme kasutamist palume lugeda kasutusjuhendit ja vajaduse korral konsulteerida spetsialistiga.
Kui soovite rohkem teavet, siis võtke ühendust Linus Medical OÜ klienditeenindusega:
Narva mnt 5, III korrus, 10117 Tallinn, Eesti.

LINUS MEDICAL

Õnnelik igas päevas

„Teistega suhtlus on parim ravim, mis olla saab,“ öhkab Valgamaal oma suures iluaias kevadist tärkamist nautiv Ülle Künnap (61), kelle elu pärast tervist räsitud keerdkäike on nüüd nagu lill.

TEKST Ülli Plink
FOTOD Lõuna-Eesti Vähiühing

Ülle on elu, iseenda ja oma valikutega rahul, sest saab teha meelepärast aia- ja käsitööd, osaleda Lõuna-Eesti Vähiühingu ettevõtmistes ning, mis peamine – tal on kolostoom ning kuri haigus ei ole teda pärast mitut lõikust ja ravi enam tülitanud.

Kannatus pani unistama

Ülle sai päriliku pärasoole kasvaja diagnoosi 2006. aastal, mil talle tehti ka esimene operatsioon. Aga kuna pärast seejärel ei pidanud ja tekkis uus haiguskolle, tuli 2008 teha järgmine lõikus – sellest ajast ongi ta õnnelik kolostoomiomaniik. Jah, justnimelt õnnelik, sest vahepealsed kannatused panid naist stoomist lausa unistama.

„Kuna mu emale pandi 1983. aasta sügisel stoom, teadsin ma, millega on tegemist,“ meenutab naine. „Kui ma olin kaks aastat elanud nii, et kõik tuli n-õ otse välja, siis ma tõesti unistasin stoomist. Olin kuulnud, et inimesed elavad sellega ilusat elu, saavad vabalt reisida ja kõike muudki teha. Tagantjärele mõtlen, et see uus kasvaja tuli minu õnneks – tänu sellele kolostoomi saing!“



Ülle Künnap.

Ehkki stoom lõpetas tosina aasta eest Ülle kuudepikkused piinad, oli kohanemine sellega ikkagi raske, sest infot polnud just ülemäära palju ja sarnaste kogemustega saatusekaaslasi, kellelt vajadusel nõu ja abi küsida, ka mitte. „Hakkasin sellega kohe tohtri nõuannete järgi ise toimetama, aga et kõik selgeks saada ja tunda, et see on tõepoolest osa minust – see võttis aega paar aastat. Alguses oli ju nahk õrn ja kippus katki minema, seda tuli tohterdada ja õhuvanne teha. See, et sain koti juba püstijalu kasvõi linnatänaval ära vahetada, tuli kolmandal aastal, kui kõik oli juba käe sees.“

Hoolikus andis tiivad

Täna ütleb Ülle pikemalt mõtlemata, et tunneb, nagu tal oleks stoom olnud terve elu. See tähendab, et toimetamine sellega käib märkamatu ega sega elu kuigivõrd. Igapäevaselt kasutab naine ühekordseid kotte, mida vahetab nii hommikul kui ka õhtul isegi siis, kui kott ei ole täitunud, sest nii on ta nahale parim. Kui sisu koguneb rohkem, vahetab ta ka kotti tihemini.

Naha puhastamiseks kasutab naine vahendeid, mis on osutunud talle sobivaimaks ega tekita allergiat. „Näiteks saunas käies puhastan esmalt liimilapiga stoomiava ümbruse ja kui seda seejärel lasteseebiga pesen, on nahk nii ilus ja puhas, et sinna pole midagi lisaks vaja,“ kirjeldab ta oma harjumusi. Lisaks on Üllel kodus kindlasti olemas vahendid, mis hoiavad hästi kotti kinni, ning Niltac™, mis aitab näiteks suviti kotti higiselt nahalt probleemideta lahti saada. Kodust välja minnes võtab naine muuhulgas alati igaks juhuks kaasa ka lõhnaaineid, et ootamatusteks valmis olla.

Ülle räägib stoomist valehäbita ning toob sellega toimetamisel esile ennekõike hoolikust – rutiini ja sobivaimad hooldusvahendid kujunevad aastatega.

Tema kasutab lisaks mainitule näiteks reisides ka ileostoomile paremini sobivaid alt lahtikäivaid kotte – kui on rohkem ringiliikumist ja lendamist, siis olevat need mugavamad. Esmakordselt koges Ülle seda siis, kui ta pärast stoomi rajamist Vahe-mere äärde abikaasa õele külla sõitis. „Seal kartsin küll, mis saab, sest ei osanud ju veel hästi paigaldada. Ükskord hakkaski külje pealt läbi lekkima, aga see sai ruttu likvideeritud. Pärast seda on ootamusi olnud üksikutel kordadel – ma juba tunnetan ära, kui midagi võiks hakata juhtuma.“

Tarkus tuli aastatega

Ülle äratundmised ja stoomitarkused, mida ta jõudumööda teistelegi on jaganud, on tulnud aastatega. Kuna ta ise sellest omal ajal puudust tundis, teab naine eriti hästi, kui oluline on asjatundlik tugi ja teadmised, et saab kellegagi oma hirme jagada. „Näiteks olen praegu üht tuttavat nõustanud ja tänu sellele on tal kõik hirmud haigusega seoses ära kadunud. Kui ta küsib, miks on nii või naa, ja ma vastan, et ära pabista, minul oli ka, siis see juba aitab. Ta helistab järgmisel päeval uuesti ja ütleb, et



Ülle iluaed suvisel Valgamaal.

Tiigis käimine on parim asi, mis olla saab – see teeb paljudel olemise heaks.

magas nii hästi ja rahunes maha... Ainuüksi minule mõtlemine pidi talle jõudu andma.“

Ülle ise laeb end igapäevaselt oma imelises aias

ja korra kuus Tartus Tiigi tänaval, kus toimetab Lõuna-Eesti Vähiühing. „Teisel aastal kutsus dr Suija mind ühinguusse ja kui ma kõhklesin, sest mul on siin aed ja pole aega, ütles ta, et olgu või kuningriik, aga kui tuled korra meile hulka, siis jäädi käima. Nüüd on sellest möödas 12 aastat ja ma ei ole ühtegi loengut vahele jätnud, välja arvatud siis, kui on olnud operatsioon või haiglas olemised,“ ütleb Ülle.

See üks päev kuus, mida ta alati nii väga ootab, et teistega kohtuda, teadmisi koguda ja kogemusi vahetada, tähendab naise jaoks väga palju. „See on üks suur sõprusringkond,“ öhkab ta. „Ja dr Suija on meil imeline – ta hoiab meid koos, organiseerib loenguid ja muretseb, kas kõigil ikka vahendeid jätkub. Lisaks korraldab ta ekskursioone ja suvepäevi, kus teistega sõbruneda. Iga kord peame ka sünnipäevi ja oleme nii lõbusad, et mõned unustavad ära, et nad üldse haiged on olnud. See Tiigis käimine on parim asi, mis olla saab – see teeb paljudel olemise heaks,“ räägib rõõmsameelne Ülle ja lisab lõpetuseks, et kui midagi on ka valesti, tuleb ikka mõelda positiivselt. See toimib! ○



Hea tunde toidud

Kui otsid uusi maitseid või värskeid ideid, proovi juuresolevat menüüd. Kuulates seejuures oma keha, on hea enesetunne garanteeritud!

TEKST & RETSEPTID Erik Orgu FOTOD erikorgu.ee, FreeGreatPicture

Igal stoomikandjal on kotike kõhul omal põhjusel, mis mõjutab kindlasti ka toiduvalikut. Olles töötanud 17 aastat toitumisharustajana, olen näinud, et kõige paremad tulemused saavad need, kes ise kaasa mõtlevad ja katsetavad. Mina annan sulle suuna kätte ja suure tõenäosusega töötab see juba päris hästi, aga et tulemus

oleks veel parem, siis on vaja ka sinu abi, et sa jälgiksid oma keha reaktsioone ja neid ka analüüsisid ning siis vajadusel muudatused sisse viiksid.

Soovitan sul näidismenüüst valida 2–3 päevaks sama toitu, mida sööd. Nende päevade jook-sul kuula oma keha – mida ta sulle pärast hommiku-, lõuna- ja õhtusööki ütleb? Kui kõik on

korras, siis jätkka, ja kui on vaja midagi muuta, siis su keha ütleb sulle, mis talle ei meeldi või mis vajaks korrigeerimist. Toidupäeviku pidamine seejuures on hea abiline, sest siis ei unune midagi ära.

Soovin sulle head menüü katsetamist ja kui sul tekib sellega seoses küsimusi, siis leiad mu kontakti erikorgu.ee lehelt!

1. PÄEV



H

JUUSTUNE MUNAPUDER LEIVAL

- 30 g Sinu lemmikjuustu (24-28%)
- 1 tl kookosõli
- 1 muna
- 30 g spinatit
- 70 g tomatit
- 55 g Erik Orgu ürdileiba
- musta pipart, soola

- ▶ Pane pann tulele ja aja kookosõli kuumaks.
- ▶ Riivi juust, klopi kausis munad lahti ja sega juustuga kokku, maitsesta soola ja pipraga.
- ▶ Prae segu kuumal pannil seda pidevalt segades.
- ▶ Samaaegselt rösti leivaviilud ja haki tomat, sega tomat spinatiga salatiks kokku.
- ▶ Serveeri munapuder leival ja kõrvale spinati-tomati salat.



L

AHJUKARTUL TUUNIKALAGA

- 150 g kartulit
- 80 g kurki
- 80 g tomatit
- 1 tl ekstra neitsioliiviõli
- 100 g tuunikala soolvees
- 20 g lambasalatit
- 30 g toorjuustu
- tilli, sidrunit, musta pipart, soola

- ▶ Pese koorega kartul hoolikalt puhtaks ja küpseta 200-kraadises ahjus u 30 min.
- ▶ Sel ajal kurna tuunikala-konservist vedelik, haki maitseroheline ning sega toorjuustuga, maitsesta.
- ▶ Viiluta kurk ja tomat, sega salatirohelisega, maitsesta oliiviõli, soola, pipra ja sidrunimahlagaga.
- ▶ Tee küpse kartuli keskele sügav lõige ja pressi külgedele, et kartul avaneks. Pane tuunikala-toorjuustu segu kartulisse ja serveeri salatiga.



Õ

KOTLET JUUSTUGA

- 25 g Sinu lemmikjuustu (24-28%)
- 40 g peakapsast
- 75 g porgandit
- 15 g sibulat
- 40 g 100% tomatipüreed
- 110 g rasvast veisehakkliha
- tšilli maitseainet, musta pipart, soola

- ▶ Haki sibul ja kapsas peeneks, riivi porgand.
- ▶ Pane pann tulele ja aja kookosõli kuumaks.
- ▶ Sega kokku hakkliha, pool riivitud porgandist ja sibul. Vormi käte vahel kotlet ning prae tulikuunal pannil umbes 4 minutit. Seejärel pööra kotlet ümber ja lisa küpsenud poolele juust. Prae kotletti edasi, kuni see on saavutanud soovitud küpsuse.
- ▶ Samaaegselt sega kapsas ja teine pool porgandist salatiks kokku.
- ▶ Serveeri kotlet koos salati ja tomatipüreega, millele lisa maitse järgi soola ja pipart.

VAHEPALA



ÕUN JA MANDLID

- 20 g mandleid
- 100 g õuna
- ▶ Pese õun ja söö koos mandlitega.



H

HOMMIKUSÖÖK

L

LÕUNA

Õ

ÕHTUSÖÖK

2. PÄEV



H

BANAANI-KAERAHELBEPUDER KODUJUUSTUSALATIGA

- 50 g banaani
- 130 g klassikalist kodujuustu
- 25 ml vahukoort
- 70 g kurki
- 25 g kaerahelbeid
- peterselli, kaneeli, soola
- ▶ Sega vahukoor ja vesi potis, pane tulele ja kuumuta kuni keemiseni.
- ▶ Kalla kaerahelbed potti ning keeda tasasel tulel 10-15 minutit. Kui puder jääb liiga paks, võid vett juurde lisada.
- ▶ Kuni kaerahelbed keevad, haki kurk ja petersell ning sega kodujuustuga. Purusta kausis banaan kahvliga.
- ▶ Kui puder on valmis, siis sega see purustatud banaaniga.
- ▶ Maitsesta kaneeli ja väheses soolaga.
- ▶ Serveeri puder koos kodujuustusalatiga.



L

KERGE KANASALAT

- 30 g Sinu lemmikjuustu (24-28%)
- 165 g nahata kanafilee
- 90 g kurki
- 40 g lehtsalatit
- 30 g suvikõrvitsat
- 2 tl ekstra neitsioliiviõli
- 90 g kirsstomatit
- tšilli maitseainet, sidrunit, musta pipart, soola, rohelist sibulat
- ▶ Tükelda tomatid, salat, kurk, sibul ja suvikõrvits ning sega salatiks kokku. Tükelda juust.
- ▶ Pane pann tulele ja aja kookosõli kuumaks.
- ▶ Lõika kanafilee peenikesteks ribadeks ning prae need kuldseks ja kergelt krõbedaks.
- ▶ Maitsesta soola ja pipraga.
- ▶ Samaaegselt valmista salatikaste külmpressitud oliivõlist, sidrunimahlast, tšilli maitseainest, soolast ja piprast.
- ▶ Serveeri kanafileeribad koos salati ja tükeldatud juustuga ning vala peale salatikaste.



Õ

JUUSTUGA TÄIDETUD KANAFILEE

- 15 g Sinu lemmikjuustu (24-28%)
- 15 g jääsalatit
- 135 g nahata kanafilee
- 1 tl kookosõli
- 40 g kurki
- 1 muna
- 40 g porgandit
- 20 g spinatit
- 25 g sibulat
- 15 g kookosjahu
- musta pipart, soola
- ▶ Haki sibul ja lõika juust tükkideks.
- ▶ Pane pann tulele ja aja kookosõli kuumaks.
- ▶ Prae sibul klaasjaks, lisa pannile spinat ja kuumuta, kuni see muutub pehmeks.
- ▶ Tõsta segu jahtuma ning lisa siis juust ja maitseained.
- ▶ Lõika kanafileesse sügav ava ja täida see juustuse spinatise-guga. Patsuta kanafilee köögi-paberiga kuivaks ja maitsesta.
- ▶ Klopi munad kausis lahti ja tõsta kookosjahu taldrikule.
- ▶ Pane ahi 180 kraadi peale soojenema ja ka pann tulele.
- ▶ Kasta täidetud kanafilee kookosjahusse, seejärel muna-segusse ja uuesti jahusse.
- ▶ Lõpuks tõsta paneeritud kanafilee kuumale pannile.
- ▶ Pruunista fileed mõlemalt poolt ja tõsta siis ahjuvormi. Küpseta ahjus 15-20 minutit.
- ▶ Tükelda kurk, porgand ja jääsalat, sega salatiks ja serveeri koos kanafileega.

3. PÄEV



H

PEEKONIVÕIKU

- 25 g Sinu lemmikjuustu (24-28%)
- 25 g jääsalatit
- 60 g peekonit
- 35 g tomatit
- 2 maisigaletti
- ▶ Pane pann tulele ja prae peekon kergelt krõbedaks.
- ▶ Samaaegselt lõika suurteks tükkideks jääsalat ning viiluta tomat ja juust.
- ▶ Serveeri galetil kihtidena alt üles jääsalat, juust, peekon ja tomat. Soovi korral maitsesta pipraga.



L

PASTA BOLOGNESE

- 20 g Sinu lemmikjuustu (24-28%)
- 30 g jääsalatit
- 30 g kurki
- 55 g tomatit
- 30 g riisnuudleid
- 95 g rasvast veisehakkliha
- tšilli maitseainet, peterselli, musta pipart, küüslauku, soola
- ▶ Tükelda tomat, haki küüslauk ja riivi juust. Tükelda kurk ja jääsalat ning sega kõik salatiks kokku.
- ▶ Pane pott soolaga maitsestatud veega keema.
- ▶ Lisa riisnuudlid keevasse vette ja keeda 6-8 minutit.
- ▶ Samaaegselt pane pann tulele ja aja kuumaks.
- ▶ Lisa pannile hakkliha ja prae, kuni see hakkab pruunistuma. Lisa siis pannile ka tomat ning kuumuta veel mõned minutid. Maitsesta segu soola, pipra, tšilli maitseaine, küüslaugu ja peterselliga.
- ▶ Serveeri riisnuudlid Bolognese kastme, riivitud juustu ja värskes salatiga.



Õ

JUUSTUNE BROKOLISUPP KANAGA

- 135 g brokolit
- 30 g Sinu lemmikjuustu (24-28%)
- 55 g nahata kanafilee
- 2 tl kookosõli
- 40 ml 35% vahukoort
- 70 g suvikõrvitsat
- 40 g sibulat
- ürdisoola, soola
- ▶ Pane pott soolaga maitsestatud veega keema.
- ▶ Tükelda brokoli, suvikõrvits ja kanafilee ning haki sibul.
- ▶ Tõsta brokoli ja suvikõrvits keevasse vette ning keeda umbes 5 minutit. Seejärel kurna potist vesi ära.
- ▶ Pane pann tulele ja aja kookosõli kuumaks.
- ▶ Lisa pannile kanatükid ning prae, kuni need on poolküpsed. Lisa siis ka sibul pannile ning prae, kuni kana on küpsenud.
- ▶ Samaaegselt riivi juust ning püreesta keedetud brokoli ja suvikõrvits saumikseriga. Lisa püreele vahukoor ja vesi.
- ▶ Kuumuta suppi soovitud temperatuurini (ära lase keema) ning maitsesta ürdisoolaga.
- ▶ Serveeri supp riivitud juustu, kanafilee ja sibulaga.

VAHEPALA



VIINAMARJAD JA JUUST

- 25 g Sinu lemmikjuustu (24-28%)
- 80 g viinamarju
- ▶ Tükelda juust ja söö koos viinamarjadega.

VAHEPALA

RICOTTA MAASIKATEGA

- 110 g maasikaid
- 1 tl mett
- 55 g ricotta kohupiima (8%)
- kaneeli
- ▶ Sega ricotta kohupiim maasikatega ja puista peale veidi kaneeli.



Dermatonics Once Heel Balm



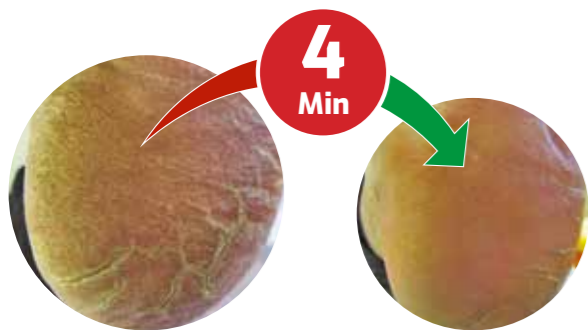
Illustratsioonil meditsiinitoode

On aeg
ise järele proovida!
www.veresuhkur.ee

Dermatonics Once kannapalsam leevendab kallust ja aitab jalgade nahakuivuse vastu

Miks kasutajad armastavad meie toodet?

- Nähtavad tulemused juba 24 tunni pärast.¹
- Toodet peab kasutama vaid üks kord päevas.
- 99%-l tootekatsetustes osalejatest eemaldus kuivanud marrasnahk kaheksa päeva järel.²
- Üheksale inimesele kümnest meeldib toote lõhn.³



Miks peaks diabeetik kasutama meie toodet?

- Diabeetilise neuropaatia korral ja kalluse esinemisel on 14 korda suurem risk haavandite tekkeks.⁴
- Umbes 80% haavanditest tekib kallusekahjustusega nahal.⁵
- Peaaegu 50% jalahaavanditega inimestest on viis aastat hiljem surnud.⁶



Piltidel: diabeediga patsiendi lõhenenud kannad

¹ Tootja uuringute andmetel ² Tootja uuringute andmetel ³ Tootja uuringute andmetel ⁴ Leese GP et al / (2006) Jalahaavandite riski levimus diabeediga patsientidel: populatsiooniuuring. Int J Clin Pract. Mai 2006; 60 (5): 541-55 Sage et al JAmPodiatricMed Assoc Jun 2001, Baker, Murali-Krishnan, Rayman The Diabetic Foot Jnl 2005, Vol 8, No 4, pages 168-180
⁶ Moulik PK, Mtonga R, Gill GV. Amputation and mortality in new-onset diabetic foot ulcers stratified by etiology. Diabetes Care 2003; 26: 491-494.

Tähelepanu! Tegemist on meditsiiniseadmega.

Enne meditsiiniseadme kasutamist palume lugeda kasutusjuhendit ja vajaduse korral konsulteerida spetsialistiga. Kui soovite rohkem teavet, siis võtke ühendust Linus Medical OÜ klienditeenindusega: Narva mnt 5, III korrus, 10117 Tallinn, Eesti.

Tasuta infoliin 800 30 30

LINUS MEDICAL

VASTA & VÕIDA!

Kui Sul tekkis lugedes küsimusi, soovid stooime puudutavat infot ja Linus Medical OÜ eripakkumisi, tahad osaleda meie klientide üritustel ja kohtuda sarnaste muredega inimestega või on Sul ettepanekuid seoses ajakirjaga, täida allolev ankeet ja saada see Linus Medical OÜ aadressile Narva mnt 5, 10117 Tallinn. Kõigi ankeeditäitjate vahel loosime välja 3 digitaalset täisautomaatset vererõhuaparaati!

Ees- ja perekonnanimi:

Aadress:

Telefon:

E-post:

Stoomi tüüp: kolostoom ileostoom uroostoom

Minu küsimused/arvamused/ettepanekud:

Annan Linus Medical OÜ-le nõusoleku oma isikuandmete töötlemiseks (andmekaitsetingimused on avaldatud veebiaadressil www.stoom.ee), et saada tulevikus lisainformatsiooni ConvaTeci stoomihooldusvahendite ning Linus Medicali poolt pakutavate toodete ja teenuste kohta.

Pakkumisi soovin: Postiga Telefonitsi E-postiga SMS-iga

LINUS MEDICAL

Teie abiline haavahoolduses, kui tegemist on:

- lamatistega (I-II staadium)
- jalahaavanditega
- diabeetiliste haavanditega
- kirurgiliste haavadega
- põletushaavadega
- siirdatud nahaga
- pindmiste haavade ja väiksemate kriimustustega
- kannavillidega

GRANUFLEX®
Extra Thin

Granuflex® ExtraThin – õhuke hüdrokolloidplaaster vähese või ilma eksudaadita haavadele

Sobilik valik stoomiümbruse naha probleemide korral



Suurused:
5x10 cm, 10x10 cm, 15x15 cm

www.haav.ee

ConvaTec

Kui saadad lahenduslause enne **1. septembrit** e-posti aadressile abi@linusmedical.com või Linus Medical OÜ, Narva mnt 5, Tallinn 10117, võid olla üks kahest, kellele fortuuna loosib hinnalise vererõhuaparaadi! Head lahendamist!

			TELE- JA RAADIO-AJAKIRJANIK	INDIUM	IMAGI-NAARÜHIK	VAHVA	RIIGI-ETTE-VÕTE	INFO-KESKUSE TÄHIS	VÄRVIKA PILDINA MÕJUV	AMPER	SEEDEKULGLA-VALINE (TOITMINE)	SUUR-VOIST-LUS
			AINE SISAL-DUST MÄÄRAMA								POLOO-NIUM APTEEGI-KETT	
			RADOON		ÖRSTED ERAKOR. MEDITS. OSAKOND			AASTA AMETI-ÜHING		RAUDTEE SIBERIS KILO-GRAMM		
			EHK KÜLA VÕRU-MAAL		ERBIUM OMA JONNI AJAMA			PINNA-MÕÖT OOPERI-LAULJA				MÕJU
IIDNE HIINA RAVIIVIS			IGAÜKS	ÕHU-			URAAAN GIGA-ELEKTRON-VOLT	JOOD		ÜKS, ITAALIA KEELES		
.STOOM KASUT. TOITMI-SEL							END. ODA-VISKAJA (IN + N) AAR				TITAN KOLMA-PÄEV	
1			KOHTUTE SEADUS PIIBLI TEGELANE		KUIV PUUKÄSN LIND				NUTKEM VENE LENNUK			
TITE-KOOM							END. VALIS-KOMMENT TERAVILI				NOOT RAUDTEE-JAAM, LÜH.	
VALL-SELJAK					UJUMIS-ELUND TONN			KOPSU-KELME				KANGES-TUS-KRAMP-TÕBI
ABI-ELLUMA									JÕGI VENE-MAAL			
GRAMM			VANAADIUM NEILE, VENE K.		AVAR TROOPIL. TOIDU-AINE				DETSIVERSUS		LIKLLUS-EESKIRI NJUUTON	
RAVIMIAMETI MEDIT-SIININÕUNIK (IN + IN) RANDEHVA LAAGER							SEAL-HULGAS AKTUSE-SAAL		RAADIUS	TÖÖTUS OMAB		
LINN ROOTSIS					AINSUS LEHTPUU		VAHISTUS END. KIRJANIK					SIDE-SÕNA
LAUPÄEV			SPETS. TÕODE VALITSUS						VÕI POST	SELEEN MEES-KOOR		ATO-...TV
UNITED STATES				PIDULIK ETENDUS KÕIK KORRAS					LÕÖN TIHU-MEETER			
LAHENDUS-LAUSE												LUTEET-SIUM VÄÄVEL
SLOVAKIA MAATAHIS					MEETER		KEHA-MASSI-INDEKS		RÕIVA-SUURUS	APPI!		



Izdатель

Linus Medical OÜ
Narva mnt 5
Tallinn 10117
тел 800 3030

Реализация

Meedium OÜ
Суур-Карья 18-12
Tallinn 10146

Редакция

Катрин Аас
(Linus Medical OÜ)
Юли Плинка
(Meedium OÜ)

Оформление

Катрин Каев

Руководитель проекта

Нигул Трейманн
nigul@ajakiriyks.ee
тел 5661 1097

Печать

AS Printall

Журнал

Võimalus
(Возможность)
является объектом авторских прав.



Время перемен

Нынешняя весна, столь непохожая на привычную жизнь, всем нам запомнится надолго. Точно так же каждому пациенту со стомой запоминается момент, когда его неотъемлемым спутником становится совершенно незаметный окружающим калоприемник. Вспоминая свой опыт, многие люди, живущие со стомой, отмечают, что страхи перед стомой были намного ужаснее, чем реальная жизнь с небольшим отверстием в животе.

Адаптация к переменам и привыкание к новым вспомогательным средствам требует и времени, и знаний о том, что именно, когда и как надо использовать. Будь то колостомы, илеостомы или уростомы, любая из них требует внимания и ухода. Если в больнице пациентам помогает специальная медсестра, то дома каждому приходится справляться самостоятельно, если у человека нет возможности получить помощь от близких или патронажной медсестры. Однако есть и еще один вариант: выбрать в качестве надежного партнера производителя вспомогательных средств и при необходимости обращаться к нему за помощью по консультационному телефонному номеру 800 30 30. Время от времени отвечая на звонки по этому номеру, я слышу и слова благодарности, и жалобы на неудобства в использовании того или иного продукта. Как правило, к нам обращаются люди, которые хотят получить ответы на вопросы, связанные с предлагаемыми нами вспомогательными средствами. Мы с удовольствием делимся всей информацией и по телефону, и виртуально, и на страницах этого журнала.

Если в следующих статьях вы найдете ответы на свои вопросы, новые идеи или точки зрения, то не бойтесь внедрять их в свою жизнь и последите за тем, как на вас влияют эти изменения. При этом нет никакой разницы, почему в вашей жизни появилась стома, будь то вследствие травмы или какого-либо хронического или онкологического заболевания. Умение адаптироваться к переменам в любом случае позволяет чувствовать себя увереннее. А если изменить ситуацию невозможно, следует изменить отношение к ней. Ведь, как сказал Норман Винсент Пил, измените свои мысли, и вы измените свой мир!



РИЙНА КАСЕВЯЛИ,

Специалист по обслуживанию клиентов Linus Medical

VASTUS

NIMI E-POST

ADDRESS TELEFON

Soovin rohkem informatsiooni ConvaTec'i stoomitoodete kohta, andes nõusoleku oma andmete kasutamiseks Linus Medical OÜ-le.

Многоликая стома

«Торопиться не надо», – советует опытная патронажная медсестра **Кристина Камс**, которая, будучи медработником, рекомендует пациентам с только что установленной стомой запастись терпением и временем, чтобы привыкнуть к новой жизни и мудро воспользоваться всеми сопутствующими возможностями.

ТЕКСТ Юлли Плинк
ФОТОГРАФИИ Adobe Stock



Скрытый характер

Кристина Камс уже тридцать лет занимается пациентами со стомой, сначала во время работы в онкологическом центре в Хийу, а затем по домам в роли патронажной сестры. За это время она успела многое повидать и многое сделать. Однако первое знакомство со стомой у Кристины случилось еще в детстве, поскольку у ее бабушки стояла колостома. «Я даже не могу сказать, чем именно она пользовалась и как справлялась, но бабушка была очень педантична и аккуратна, так что несмотря на то, что в брежневское время не было современных средств, я никогда не ощущала неприятного запаха и не припомню никаких раздражающих моментов. Конечно, в то время отсутствие вспомогательных средств сильно снижало качество её жизни: после установки стомы она уже не решалась ходить в гости или на культурные мероприятия», – вспоминает Кристина.

Однако в наше время и сама жизнь, и её возможности настолько изменились, что пациенты со стомой могут жить полноценной жизнью без необходимости ограничивать социальную активность или беспокоиться из-за неприятных неожиданностей. Конечно же, это подразумевает, что пациенты вникли в новый ход вещей, правильно выбрали средства по уходу и научились ими пользоваться. Всё это в полной мере касается Уно, 75-летнего пенсионера из Тарту, который никогда не сдаётся перед испытаниями, что бы не готовила ему жизнь. Когда 16 лет назад ему диагностировали рак прямой кишки, сначала от диагноза подкосились ноги. Но когда доктор Лаботкин разъяснил, что будет происходить дальше, мужчина понял, что колостома не только спасет его от наихудшего сценария, но и позволит в дальнейшем наслаждаться жизнью во всём её разнообразии.

Оптимальный вариант

«Человек ко всему привыкает. Это и делает его человеком», – уже со знанием дела рассуждает Уно и добавляет, что его жизнь не прекратилась с установкой стомы: он по-прежнему любит путешествовать и

бывать на природе. «Сейчас я уже знаю: если стомой нужно заняться, то я беру и делаю, но ничего такого особенного в этом нет. Просто надо научиться с ней жить».

Будучи оптимистом по своему характеру, Уно перепробовал практически всё из предлагаемых средств, пока не нашел подходящий вариант. Им оказались самые простые одноразовые системы. «Сейчас пациентам предлагается много возможностей, и каждый сможет подобрать себе подходящий вариант. Частота замены системы тоже является индивидуальной: скажем, мне приходится это делать не чаще двух раз в неделю», – рассказывает Уно.

Несмотря на то, что сначала всё казалось сложным, Уно не скупится на комплименты в адрес доктора Суйя, руководителя Южно-Эстонского онкологического объединения, благодаря которой многие пациенты со стомой из Тарту смогли и дальше вести привычный образ жизни. Теперь Уно сам консультирует таких же пациентов, как он. Долго объяснять не приходится: обычно люди сразу понимают, что и как нужно делать, так что повторная встреча или звонок могут и не понадобиться. «Жизнь продолжается, просто надо разобраться, что к чему. Например, какая пища дает ту или иную реакцию».

Уно признается, что может быть для кого-то стома имеет критическое значение, однако сам он никогда не отменяет своих планов или походов только лишь из-за стомы. «Всё начинается с вас самих! Просто живите дальше!», – побуждает он и тех, кому только недавно установили стому, и тех, кто живет с ней уже много лет.

Нежданная ответственность

Вдохновленная опытом Уно, Кристина Камс не устает повторять всем пациентам со стомой, что ответственность за свое здоровье каждый несет сам, и нужно осознавать причину, по которой вам установили стому. «Если продолжать жить по-старому, то здесь лишь вопрос времени, когда возникнет новая проблема», – напоминает медсестра и рекомендует обязательно пересмотреть свой образ жизни после

Медсестра рекомендует учитывать, что средства для стомы – это не волшебная палочка для решения всех проблем.

Зарегистрируйтесь на www.stoom.ee или заполните форму в конце журнала и получите долю самого большого ассортимента стомных продуктов и услуг на рынке Эстонии!



установки стомы, а также учитывать, что средства для стомы – это не волшебная палочка для решения всех проблем, а вспомогательные инструменты для адаптации к новой жизни.

«Многие пациенты среднего и пожилого возраста как будто остались в Советском Союзе и привыкли, что за их здоровье несет ответственность кто-то другой. Они недостаточно вникают во все вопросы: почему с ними это произошло, что такое стома и как жить с ней дальше. Советское наследие, в котором «люди в белых халатах» несли ответственность за каждый ваш шаг и раздавали указания, волей-неволей вызывает в них конфликт, поскольку на самом деле никто не разбирается в жизни и самочувствии человека лучше, чем он сам», - поясняет Камс.

И хорошо, если такому пациенту попадет медработник или консультант, который всё ему доступно разъяснит, однако так получается не всегда. «Хотя в больнице пациентам поясняют, что их ждет после установки стомы, это может совершенно выбить почву из-под ног у людей, привыкших к активному образу жизни. Он может внимательно выслушать всё, что ему говорят в больнице, но это будет как во

сне, потому что сам пациент находится в состоянии шока или фазе отрицания. Даже выписавшись домой после операции человек всё еще находится в подвешенном состоянии. И вдруг появляются агрессивно настроенные продавцы-консультанты, которые лучше всего знают, что надо пациенту со стомой, и это очень неправильная стратегия, поскольку человек и сам еще не понял, что ему подходит. Влиять на выбор человека может только он сам и только после того, как он успокоится, примет свою жизнь со стомой, войдет в привычный ритм и привыкнет к новой ситуации».

Надежное решение

29-летней Катрин, бухгалтеру из Таллинна, во время учебы был диагностирован язвенный колит. Потом девушке установили илеостому. Ей понадобилось некоторое время, чтобы привыкнуть к новой жизни. «Восстановление после операции и осознание того, как теперь работает мой организм, заняло несколько месяцев», - вспоминает она и добавляет, что задним числом она не стала бы ничего менять, поскольку благодаря стоме она избавилась от болей и вернулась к жизни, о которой иногда только мечтала.

Главным фактором, сильно мешающим в самом начале, по словам Катрин, стал отек стомы после операции, и пока отек не спал, приходилось постоянно

следить, чтобы размеры мешка и пластины для отверстия совпадали. «Сейчас я уже забыла об этой проблеме: уже много лет я пользуюсь привычными средствами, которые не доставляют дискомфорта и являются надежными, так что я не стремлюсь пробовать что-то новое, поскольку всё новое выбивает меня из привычного ритма и требует привыкания».

Сейчас привычная рутина для Катрин означает, что мешки и пластины нужно менять каждый день и следить за тем, чтобы они были правильно установлены. В противном случае на коже возникает раздражение, поскольку выходящая из стомы масса является слишком кислотной. Что касается рациона и физической активности, то здесь привычки Катрин изменились не сильно, поскольку эти стороны ее жизни всегда отличались разнообразием.

Прекрасная поддержка

Катрин признается, что кроме близких, большую поддержку на стадии привыкания к новой жизни ей оказала медицинская сестра по уходу за стомой и профессиональные сотрудники клиентской службы, к которым всегда можно было обратиться с вопросами о продукции. Патронажная медсестра Кристина Камс тоже рекомендует всегда обращаться с проблемами и за советом не только к медсестре по уходу за стомой, но и к торговым представителям производителей вспомогательных средств, и не сдаваться, пока проблема не будет решена.

По её словам, главные ошибки, совершаемые пациентами по незнанию или неумению - слишком редкая замена пластин, использование неподходящих изделий или прикрепление пластины к влажной или недостаточно очищенной коже. Стоит дать себе время, чтобы научиться не делать такие ошибки. «Еще важно преодолеть ложный стыд и разрешить себе просить о помощи. Здоровье – это самое ценное, что у вас есть, и если по какой-то причине этот ресурс используется неэффективно, следует обратиться за помощью к специалистам», - разъясняет медработник и добавляет, что к счастью советский менталитет, побуждающий замалчивать проблему, начинает сдавать свои позиции. «Поскольку в нашей социальной системе нет консультантов, к которым пациенты со стомой могли бы обратиться в любое время, я рекомендую выбрать себе надежного партнера среди производителей изделий для стомы. При выборе подходящих изделий для стомы. При выборе подходящих изделий для стомы. При выборе подходящих изделий для стомы стоит изучить прейскурант Больничной кассы и

Кто читал, тот знает

Больничная касса компенсирует следующие товары для пациентов с колостомой, илеостомой, уростомой и фистулой: калоприемники, защитные кольца, пластины под стому и дополнительные крепления, средства по уходу за стомой (кремы, порошки, пасты, средства для защиты и удаления клея, средства для нейтрализации запахов), пояса для калоприемников. Начиная с 1 января 2020 года Больничная касса компенсирует упомянутые товары в следующем количестве за календарное полугодие:

- Компенсируемое количество калоприемников для одной колостомы, илеостомы, уростомы или фистулы: 550 штук, при двух – 920 штук.
- Компенсируемое количество защитных колец для колостомы, илеостомы, уростомы или фистулы – 100 штук.
- 20 упаковок медицинских средств в полугодие (данная категория включает в себя порошок, пасту, салфетки, средства для нейтрализации запаха).
- Компенсируемое количество поясов для калоприемников при стоме или фистуле – 2 шт.
- Компенсируемое количество дополнительных креплений для стомы или фистулы – 180 штук.
- Компенсируемое количество ночных моче-приемников – 18 шт.

руководствоваться старым добрым принципом «я не настолько богат, чтобы покупать дешевые вещи». Конечно, следует отдать предпочтение компаниям, уже долгое время работающим с пациентами со стомой, совершающим инвестиции в улучшение качества жизни клиентов и предлагающим не только продукцию, но и «техническое обслуживание» - например, возможность обратиться к специалисту для решения проблемы, или же консультирование в офисе или по телефону. Самое важное – это ощущение, что ваши тылы защищены и у вас есть надежные партнеры, с которыми вы сможете при необходимости всё обсудить и обратиться за советом». ○

Как установить защитное кольцо

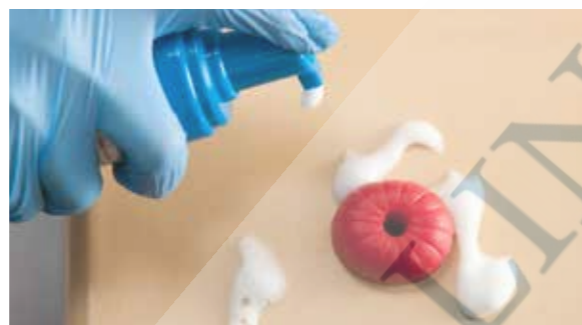
Если вы хотите защитить свою кожу или нуждаетесь в наполнителе при неровностях кожи, то идеальным решением проблемы станут защитные моделируемые кольца Stomahesive™ Seals, которые подходят для илеостомы, колостомы и уростомы.

ТЕКСТ И ФОТОГРАФИИ Linus Medical

Кольца разных размеров и толщины предназначены для однократного использования и являются превосходным вспомогательным средством, надежно закрепляющим пластину или калоприемник на коже.

Перед установкой кольца сначала тщательно очистите кожу вокруг стомы, дайте ей высохнуть, а затем, после удаления остатков клея, плотно приложите защитное кольцо к коже вокруг стомы (чтобы установить кольцо в труднодоступном месте, вы можете сначала придать ему нужную форму, а затем продолжить установку). После помещения кольца в нужную позицию, прижимайте его к коже в течение 30 секунд, слегка нажимая на кольцо подушечками пальцев или ладонью. Затем установите на кольцо пластину или калоприемник, также прижимая их к кольцу в течение 30 секунд, пока они не прикрепятся. При появлении раздражения немедленно прекратите использование изделия и посоветуйтесь со специалистом.

Снимая моделируемое кольцо, будьте осторожны, чтобы не повредить кожу вокруг стомы. Остатки клея следует удалить с кожи с помощью очищающих салфеток ConvaCare™ или средств для удаления клейких средств Niltac™.



► Очистите кожу вокруг стомы моющей пенкой.



► При необходимости удалите её остатки салфеткой.



► Подберите кольцо подходящего размера и толщины.



► Установите защитное кольцо на чистую и сухую кожу.



► Снимите пленку, закрывающую клейкую часть кольца.



► Придайте моделируемому кольцу нужную форму.



► Аккуратно растяните кольцо до нужных размеров.



► Придайте кольцу нужную форму.



► Следите за тем, чтобы кольцо хорошо прилегало к коже вокруг стомы и не вызывало дискомфорта.



► Мягко прижмите кольцо к коже и приглаживайте его по направлению к стоме.

Stomahesive™ Seals

Stomahesive Seals™ колечки можно использовать для защиты кожи при илеостоме, колостоме и уростоме, а также при неровной поверхности кожи вокруг стомы.



Колечки для стомы
48мм/3мм
(маленькое тонкое)



Колечки для стомы
48мм/3мм
(маленькое толстое)



Колечки для стомы
48мм/3мм
(большое тонкое)

Использование

1. Убедитесь, что кожа чистая и сухая.
2. Снимите защитное покрытие с обеих сторон колечка.
3. Осторожно изгибая, скручивая, растягивая сформируйте колечко так, что-бы оно хорошо облегло стому. Для лучшего облегания сложных мест вокруг стомы колечко можно резать, накладывая одно на другое или продолжать одно колечко другим.
4. Осторожно прижмите колечко к коже и расправьте его по направлению к стоме. Прижимайте колечко в течении 30 секунд пальцами или рукой.
5. Установите мешок для стомы на колечко и прижимайте в течении 30 секунд для закрепления.

6. Колечко можно носить пока оно удобно и крепко держится на коже. Время использования может изменяться.

Примечание: при появления раздражения прекратите использование колечка и проконсультируйтесь с специалистом.

Удаление

Удаляйте колечко осторожно. Остатки клея можно удалить с кожи при помощи Sensi-Care и Niltac.

Замечания

Колечко одноразовое и его нельзя использовать повторно. Повторное использование может увеличить риск инфекционного заражения, к тому-же колечко теряет свою пластичность.

ВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Сила операции

Установка стомы – это часть повседневной работы хирургов, которая оставляет необратимый след в жизни некоторых пациентов. В чем же заключаются эти последствия, нам расскажет общий хирург центра общей и онкологической хирургии Северо-Эстонской региональной больницы (PERH) доктор Индрек Сейре.



Др. Индрек Сейре,
хирург

ИНТЕРВЬЮ Юлли Плинк
ФОТОГРАФИИ Частное собрание, Fotolia

Насколько изменилась хирургия нижнего отдела пищеварительного тракта по сравнению с периодом 16-летней давности, когда Вы только начали работать в этой области?

Основное изменение заключается в том, что всё больше операций проводится неинвазивным способом, то есть посредством лапароскопии. Мы выполняем примерно 40% операций с помощью лапароскопии. Это означает, что нам больше не нужно делать большой разрез, достаточно лишь маленьких отверстий. Данные операции также называются хирургией через «замочную скважину», поскольку мы помещаем в брюшную полость пациента через маленькие отверстия инструменты и камеру и оперируем с их помощью. Это позволяет пациенту быстрее и безболезненнее восстановиться после операции: пациент меньше времени проводит в больнице, испытывает не такие сильные боли, быстрее восстанавливается и выписывается домой.

Является ли операция единственным выходом в случае онкологических заболеваний?

Если говорить об опухолях, особенно об опухолях прямой кишки, то в этом случае важную роль играет

предоперационное лечение, то есть лучевая терапия и химиотерапия, которые могут снизить травматический эффект операции. В некоторых случаях правильно подобранная предоперационная лучевая терапия может вообще избавить от необходимости хирургического вмешательства. Пока таких пациентов еще немного, но они есть.

Кто Ваши пациенты?

Преимущественно пожилые люди, старше 70 лет, однако по результатам скрининга от Больничной кассы к нам попадали и пациенты помоложе. Бывали и пациенты двадцати-тридцати лет, еще моложе – крайне редко. Что же касается гендерного соотношения с точки зрения рака прямой или толстой кишки, то здесь мужчин и женщин примерно поровну.

Сколько из них после операции были вынуждены жить со стомой?

С точки зрения процента я не могу привести точные данные, но чем дальше, тем реже нам приходится устанавливать стомы, которые остаются с пациентом на всю жизнь. В общей сложности выделяется

Для получения дополнительной информации звоните на
бесплатную линию консультаций Linus Medical 800 30 30
www.haav.ee

Linus Medical OÜ Нарва мнт. 5, 10117 Таллинн

Торговые знаки принадлежат ®/™ ConvaTec Inc. Linus Medical является полномочным пользователем.
© Linus Medical

LINUS MEDICAL

ConvaTec

два вида стом: временные, или защитные стомы и постоянные стомы. Очень многим пациентам после операции на прямой кишке приходится устанавливать временную стому, чтобы соединение с прямой кишкой могло восстановиться.

Пациенты, поступающие на операцию на толстой кишке, всегда задаются вопросом, ожидает их стома или нет. По большей части результат зависит от того, насколько далеко опухоль расположена от окончания толстой кишки. А именно, чем дальше она находится, тем ниже вероятность стомы. Как правило пациенты, прошедшие предоперационную лучевую терапию (а их большинство), получают временную стому.

Кому устанавливают постоянную стому?

Постоянную стому мы устанавливаем пациентам, которым невозможно обеспечить соединение между отделами кишечника после удаления опухоли. Это в первую очередь больные, у которых опухоль располагается настолько близко к окончанию прямой кишки, что охватывает и мышцы сфинктера. В таких случаях, когда мы удаляем всю прямую кишку вместе с мышцами сфинктера, единственным вариантом остается постоянная стома на всю жизнь. Однако таких пациентов, нуждающихся в постоянной стоме, в нашем отделении всё же не так много – примерно пара десятков человек в год.

Нуждаются ли в стоме только онкологические больные, или же у Вас есть пациенты и с другими диагнозами?

Таких пациентов у нас немного, но мы лечим и язвенный колит, и болезнь Крона, а также экстренных пациентов (например, поступающих с нарушениями кровообращения или травмами). В случае экстренных пациентов мы скорее говорим о временной стоме, однако все зависит от пациента. Например, если во время экстренной операции мы делаем пациенту стому, но потом выясняется, что у него плохое здоровье, то нередко стома, изначально запланированная как временная, становится постоянной, поскольку мы не хотим ставить пациента в ситуацию повышенного риска, связанного с новой операцией по ликвидации стомы.

Если говорить о плановых операциях, то что обязательно должен учитывать пациент в период до и после установки стомы?

Перед операцией таких моментов нет, так что менять

свой образ жизни не придется. После установки стомы пациент, конечно же, должен считаться с необходимостью ухаживать за стомой, а также менять и опорожнять калоприемники. В этот период больному приходит на помощь наша медицинская сестра по уходу за стомой Янне Кукк, которая занимается всеми пациентами. Современные средства делают уход за стомой совершенно элементарным занятием, а клей отличается превосходной прочностью, так что пациенты скорее приятно удивлены тем, что жить со стомой на самом деле не так уж и сложно.

Еще один плюс – это отсутствие болей и прочих проблем, сопутствующих заболеванию.

Если человек с опухолью прямой кишки категорически против стомы, то обычно обсуждение касается и основных жалоб, сопутствующих заболеванию, каковыми является учащенное посещение туалета, а иногда даже необходимость носить подгузники. Установка стомы гарантирует таким пациентам гораздо большую свободу передвижения. Если содержимое кишечника поступает в калоприемник, это позволяет выиграть время: человек может спокойно сидеть в кинотеатре, совершать длительные поездки на автобусе, посещать театр, заниматься своими увлечениями. Стома не мешает заниматься своими делами! Если до операции человеку приходилось ходить в туалет, скажем, 4-5 раз в час или 24 раза в день и при этом сомневаться, стоит ли ехать куда-то на автобусе или вообще выходить из дома, то калоприемник позволяет полностью контролировать ситуацию.

Кому Вы рекомендуете всерьез задуматься над вариантом стомы?

В наибольшей степени стома будет полезна тем пациентам, у которых сильно страдает качество жизни из-за недержания кала или проблем с прямой кишкой, каких-то заболеваний прямой кишки. Конечно, многое зависит и от самого человека: есть пациенты, которые выбирают определенный дискомфорт и скорее согласны почаще ходить в туалет и всё время считаться с этой необходимостью, лишь бы не устанавливать стому.

Все эти моменты мы обязательно предварительно обсуждаем с пациентами, которые поступают на операцию. Если больного ждет операция на прямой или толстой кишке, то возможность установить стому имеется в случае обоих вариантов.



Риск онкологии повышает современный образ жизни, то есть слишком малое потребление клетчатки, отсутствие физической активности, курение и избыточный вес.

Насколько часто Вы контактируете с пациентами до или после операции?

Для онкологических пациентов первый прием производится на этапе диагностики заболевания. На время лучевой терапии пациент переводится в другое отделение. Если после неё больной нуждается в операции, то мы обязательно встречаемся перед операцией, обсуждаем все моменты, оцениваем риски с точки зрения анестезиологии и разговариваем о возможностях установки стомы.

Уже после операции мы видим пациента в стационаре, где после лапароскопической операции больной обычно находится в среднем четыре-пять дней. При полостных операциях мы выписываем пациента из больницы примерно через неделю или десять дней. После этого общение с пациентом зависит от его диагноза. Если это онкологическое заболевание, то сначала мы приглашаем пациента на прием примерно каждые 3-4 месяца, а затем минимум раз в год, и так наблюдаем вплоть до истечения пяти лет после операции.

Почему люди вообще попадают на операцию?

В первую очередь мы оперируем опухоли толстой кишки, которым свойственны глобальные факторы риска. Во-первых, риск такой онкологии повышает современный образ жизни, то есть слишком малое потребление клетчатки. Повышенными факторами риска с точки зрения любых онкологических заболеваний также являются курение и избыточный вес. Если удерживать три этих фактора под контролем,

то риск заболеть и оказаться на операционном столе значительно снижается. Конечно же, те пациенты, у которых рак толстой кишки был диагностирован у близких родственников, находятся в группе повышенного риска, однако это тоже не приговор: образ жизни может изменить очень многое.

А какой образ жизни ведете Вы?

Я с юности занимаюсь спортом и продолжаю им заниматься. Привычки курить у меня тоже нет, и я предпочитаю спорт, который позволяет удерживать вес под контролем и развивать аэробную выносливость, чтобы у меня были силы эффективно работать. Никаких ограничений по питанию у меня нет, хотя я всё же выбираю, что лучше съесть. Достаточная физическая активность всё-таки дает большую свободу питаться так, как нравится.

Что Вы можете пожелать читателям нашего журнала?

Опять же, я советую соблюдать уже указанные рекомендации, то есть вести умеренную физическую активность, удерживать нормальный вес и не курить. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, если заметите кровотечение из прямой кишки: это тревожный симптом, и нужно обязательно выяснить его причину. Если у вас уже установлена стома, то скорее всего в этой ситуации у вас уже имеются те или иные ограничения по питанию, однако, как правило, пациенты сами определяют продукты, которые им не подходят. ○

Зарегистрируйтесь на www.stoom.ee или заполните форму в конце журнала и получите долю самого большого ассортимента стомных продуктов и услуг на рынке Эстонии!

ИСПОЛЬЗУЙ **ФОРМУЕМУЮ** ТЕХНОЛОГИЮ.

Установка мешков стала проще и удобнее.

Формуемая
пластина
NATURA™
со складками

Более
95%

людей, начавших
пользоваться
формуемыми
товарами, избежали
повреждений кожи.¹

Надёжная. Меньше протечек. **Здоровая** кожа.

Для получения дополнительной информации звоните
на бесплатную линию Linus Medical 800 30 30
www.stoom.ee



Ссылки: 1. Szewczyk MT, Majewska GM, Cabral MV, Hölzel-Piontek K. Osmose Study: Multinational Evaluation of the Peristomal Condition in Ostomates Using Moldable Skin Barriers. Poster presented at ECET, Paris, France, June 2013.

™ Natura являются товарными знаками, принадлежащими фирме ConvaTec Inc.
Linus Medical является уполномоченным пользователем этих торговых знаков.
© 2020 Linus Medical

ОПЫТ

Счастье каждый день

«Общение с другими – это лучшее лекарство», - признается 61-летняя Юлле Кюннап, наслаждаясь весенними деньками в своем большом саду в Валгамаа. После всех превратностей судьбы ее жизнь наконец вошла в нужную колею.

ТЕКСТ Юлли Плинк
ФОТОГРАФИИ Южно-Эстонское онкологическое объединение

Юлле довольна своей жизнью, собой и своим выбором, поскольку она может работать в саду, заниматься рукоделием, участвовать в мероприятиях Южно-Эстонского онкологического объединения, и самое главное – у нее установлена колостома, и после нескольких операций болезнь больше не возвращалась.

Терпение побуждало мечтать
У Юлле диагностировали наследственную опухоль прямой кишки в 2006 году, тогда же ей сделали и первую операцию. Однако она не помогла, возник новый очаг заболевания, и в 2008 году Юлле прооперировали снова. Именно тогда ей и установили колостому, о которой она мечтала. Да-да, именно мечтала, поскольку жить без нее было уже невыносимо.

«Поскольку в 1983 году стому установили моей матери, я уже представляла, с чем имею дело», - вспоминает Юлле. «Поскольку пару лет я прожила в режиме «вошло-вышло», я просто мечтала о стоме. Я слышала, что с ней жизнь становится очень комфортной. Теперь я думаю, что новая опухоль пришла даже кстати, - ведь благодаря ей я получила колостому».



Юлле Кюннап.

Несмотря на то, что стома положила конец более чем десятилетним мучениям, Юлле не сразу к ней привыкла, поскольку информации было немного, а соратников с подобным опытом, к которым можно было бы обратиться за советом и помощью, тоже не оказалось. «Я начала сама разбираться в этом вопросе по рекомендациям врача, но на то, чтобы досконально всё изучить и принять стому как часть себя, мне понадобилось около двух лет».

Прилежность вдохновила на подвиги
Сейчас Юлле говорит, что настолько привыкла к стоме, что уже забыла, как жила без нее. Это означает, что уход за стомой уже стал привычной частью повседневной гигиены и ничуть не мешает нормальной жизни. Каждый день женщина пользуется одноразовыми калоприемниками, которые нужно менять и утром, и вечером, даже если он полностью не заполнился, поскольку это лучше для кожи.

Для очищения кожи Юлле пользуется подходящими средствами, не вызывающими аллергию. «Например, собираясь в баню, я сначала очищаю участки кожи вокруг стомы специальной клейкой тряпочкой, а затем мою кожу детским мылом, и она

S7 EasySense® CGM-система

(система постоянного контроля глюкозы)

MEDTRUM | Kergem elu diabeediga

Контроль сахара в крови жизненно необходим всем диабетикам 1-го и 2-го типа, а это означает проверку уровня сахара каждый день и/или несколько раз в день.

Для этого пациенты нуждаются в персональном устройстве, которое должно быть лёгким в использовании, надёжное и быстрое - S7 является таким устройством.



УДОБСТВО

Тонкий сенсор не ощущается под кожей и устанавливается одним нажатием кнопки.*



БЕЗОПАСНОСТЬ

720 измерений в сутки с автоматической записью и передачей данных.



ГИБКОСТЬ

Маленький, незаметный под одеждой передатчик** не мешает купанию или посещению душа.



МОБИЛЬНОСТЬ

Благодаря мобильному приложению Вы можете поделиться показаниями сенсора с близкими.

**НОВИНКА!
УЖЕ
В ЭСТОНИИ!**

становится такой чистой и приятной наощупь, что для ухода больше ничего не требуется», - рассказывает Юлле о своих привычках. Также дома у Юлле всегда имеются средства для закрепления калоприемника - например, Niltac™, позволяющий без проблем снять калоприемник с потной кожи в летнее время года. Выходя из дома, женщина всегда берет с собой на всякий случай нейтрализаторы запаха, чтобы быть готовой к неожиданностям.

Юлле рассказывает о стоме без ложного стыда и подчеркивает, что главное в уходе за стомой - это прилежание и аккуратность, поскольку на поиск подходящих средств и привыкание к рутине могут потребоваться годы. Кроме вышеперечисленного, на время поездок она пользуется калоприемниками, которые раскрываются снизу и лучше подходят для илеостомы. В условиях, требующих большого числа переездов и перелетов, удобнее всего пользоваться именно такими средствами.

Мудрость пришла с годами

Опыт и мудрость, которыми Юлле по возможности делится с окружающими, пришли к ней с годами. Поскольку в свое время ей самой не хватало такого опыта, Юлле как никто знает, какую важную роль играет поддержка и осознание того, что с кем-то можно поделиться своими тревогами и страхом. «Например, сейчас я консультирую одну свою знакомую, благодаря чему она избавилась от всех страхов, связанных с болезнью. Например, когда она спрашивает, почему происходит тот или иное, я отвечаю, что у меня такое тоже было, и это уже помогает. На следующий день она снова мне звонит и рассказывает, что наконец выспалась, успокоилась... Одна лишь мысль обо мне и моем опыте уже придает ей сил».



Её красивый сад летом.

Встречи на улице Тийги - это каждый раз незабываемое событие.

Сама же Юлле черпает силы каждый день в своем чудесном саду и раз в месяц - в Тарту на улице Тийги, где работает

Южно-Эстонское онкологическое объединение. «На второй год доктор Суйя пригласила меня вступить в объединение, а когда я засомневалась, успею ли, ведь у меня дом и сад, она сказала: «Ты только попробуй, один раз придешь - и уже не захочешь пропускать». Это было 12 лет назад, и с тех пор я не пропустила ни одной лекции».

Встречи проводятся один раз в месяц, и Юлле очень ждет этого дня, чтобы встретиться с остальными участниками, набраться новых знаний и обменяться опытом. Эти встречи очень важны для неё. «Это настоящее содружество единомышленников», - говорит она. «И всё благодаря замечательной доктору Суйя, это она собирает нас, организует лекции и беспокоится о том, чтобы всем нам хватало средств для стомы. Также она проводит экскурсии и летние дни, где можно познакомиться и подружиться с новыми людьми. Каждый раз мы празднуем дни рождения и так веселимся, что некоторые даже забывают о болезни. Встречи на улице Тийги - это каждый раз незабываемое событие».

* Сенсор работает до 14 дней ** Передатчик работает минимум 3 месяца.

Внимание! Вы имеете дело с медицинским прибором. Перед началом использования ознакомьтесь с инструкцией по использованию и при необходимости проконсультируйтесь со специалистом. Если Вам необходима информация о приборе, то свяжитесь с Linus Medical OÜ: Narva mnt 5, III этаж, 10117 Таллин.

Бесплатная телефонная линия 800 30 30 или cgmEE@linusmedical.com



Блюда для прекрасного самочувствия

Если вы находитесь в поиске новых вкусов или оригинальных идей, рекомендуем вам попробовать следующее меню. Если при этом вы еще будете прислушиваться к сигналам своего тела, то вам гарантировано превосходное самочувствие!

ТЕКСТ И РЕЦЕПТЫ Эрик Оргу ФОТОГРАФИИ erikorgu.ee

У каждого пациента со стомой есть своя причина, по которой он каждый день пользуется мешочком-калоприемником, и эта причина влияет в том числе и на рацион. Я уже 17 лет работаю консультантом по питанию, и за это время я заметил, что лучших результатов добиваются те клиенты, которые участвуют в процессе, обдумывают свои решения и экспериментируют

с различными рецептами. Я просто даю направление, и с большой долей вероятности эти рекомендации уже дадут неплохой результат, но для отличных результатов мне не обойтись без вашей помощи. Вы должны следить за сигналами, которые подает ваш организм, анализировать свое состояние и при необходимости корректировать свой рацион и образ жизни. Я предлагаю вам примерное меню

и рекомендую выбрать из него одни и те же блюда, которые вы будете есть 2-3 дня. В это время внимательно прислушайтесь к своему организму: как он реагирует, что он хочет вам сообщить после завтрака, обеда или ужина? Если все в порядке, продолжайте питаться в этом режиме; если нужно что-то изменить, то ваш организм сам подскажет, в каком направлении надо двигаться.

Зарегистрируйтесь на www.stoom.ee или заполните форму в конце журнала и получите долю самого большого ассортимента стомных продуктов и услуг на рынке Эстонии!

ДЕНЬ 1



З

ЯЧНИЦА-БОЛТУНЯ С СЫРОМ НА ЧЕРНОМ ХЛЕБЕ

- 30 г вашего любимого сыра (24-28%)
- 1 ч. л. кокосового масла
- 1 яйцо
- 30 г шпината
- 70 г томата
- 55 г черного хлеба с пряностями Erik Orgu
- черный перец, соль

- ▶ Разогрейте на плите сковороду с кокосовым маслом.
- ▶ Натрите на терке сыр, в миске взбейте яйцо и смешайте его с сыром, посолите и поперчите.
- ▶ Обжаривайте смесь на раскаленной сковороде, постоянно помешивая.
- ▶ Одновременно поставьте в тостер ломтики хлеба, нарежьте томат, смешайте со шпинатом.
- ▶ Подавайте яичницу-болтунью на кусочке черного хлеба с салатом из томата и шпината в качестве гарнира.



О

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ТУНЦОМ

- 150 г картофеля
- 80 г огурца
- 80 г томата
- 1 ч. л. оливкового масла
- 100 г консервированного тунца (в соленой воде)
- 20 г корн-салата
- 30 г крем-сыра
- укроп, лимон, перец, соль

- ▶ Запекайте картофель в кожуре в духовке при 200 градусах около 30 минут.
- ▶ Слейте жидкость из банки с консервированным тунцом, порубите зелень, смешайте тунца с зеленью и крем-сыром.
- ▶ Нарежьте огурец и томат, смешайте с салатными листьями.
- ▶ Сделайте глубокий надрез посередине запеченной картофелины, аккуратно раскройте картофелину. Выложите смесь тунца и крем-сыра в середину. Подавайте с салатом.



У

КОТЛЕТА С СЫРОМ

- 25 г вашего любимого сыра (24-28%)
- 40 г белокочанной капусты
- 75 г моркови
- 15 г репчатого лука
- 40 г томатного пюре (100%)
- 110 г жирного говяжьего фарша
- молотый перец чили, черный перец, соль

- ▶ Мелко нарежьте лук и капусту, натрите на терке морковь.
- ▶ Поставьте сковороду на огонь, разогрейте сковороду с кокосовым маслом.
- ▶ Смешайте фарш, половину тертой моркови и лук. Слепите котлету и обжаривайте ее на раскаленной сковороде около 4 минут с одной стороны. Переверните котлету и выложите на уже обжаренную сторону сыр. Жарьте котлету до готовности.
- ▶ Сделайте салат из капусты и оставшейся половины тертой моркови.
- ▶ Подавайте котлету с салатом и томатным пюре, пюре посолите и поперчите по вкусу.

ПЕРЕКУС



ЯБЛОКИ И МИНДАЛЬ

- 20 г миндаля
- 100 г яблок
- ▶ Вымойте яблоко, съешьте яблоко с миндалем.

З ЗАВТРАК

О ОБЕД

У УЖИН

ДЕНЬ 2



З

ОВСЯНАЯ КАША С БАНАНОМ И САЛАТОМ ИЗ ЗЕРНИСТОГО ТВОРОГА

- 50 г банана
 - 130 г классического зернистого творога
 - 25 мл жирных сливок
 - 70 г огурца
 - 25 г геркулесовых хлопьев
 - петрушка, корица, соль
- ▶ Смешайте жирные сливки и воду в кастрюле, поставьте на плиту, доведите до кипения.
 - ▶ Добавьте геркулесовые хлопья, варите кашу на медленном огне 10-15 минут.
 - ▶ Пока варится каша, нарежьте огурец и петрушку, смешайте с зернистым творогом.
 - ▶ Когда каша будет готова, смешайте ее с измельченным бананом. Добавьте корицу.
 - ▶ Подавайте кашу с салатом из зернистого творога.



О

ЛЕГКИЙ КУРИНЫЙ САЛАТ

- 30 г вашего любимого сыра (24-28%)
 - 165 г куриного филе без кожицы
 - 90 г огурца
 - 40 г листового салата
 - 30 г цуккини
 - 2 ч. л. оливкового масла (extra virgin)
 - 90 г помидоров черри
 - молотый перец чили, лимон, перец, соль, зеленый лук
- ▶ Нарежьте томаты, салат, огурец, лук и цуккини, сделайте салат.
 - ▶ Поставьте сковороду на огонь. Нарежьте куриное филе тонкими ломтиками, обжарьте до золотистой корочки.
 - ▶ Сделайте заправку для салата из оливкового масла, лимонного сока, молотого перца чили, соли и черного перца.
 - ▶ Подавайте куриное филе с салатом и нарезанным сыром, сверху выложите заправку для салата.



У

КУРИНОЕ ФИЛЕ, ФАРШИРОВАННОЕ СЫРОМ

- 15 г вашего любимого сыра (24-28%)
 - 15 г салата айсберг
 - 135 г куриного филе без кожицы
 - 1 ч. л. кокосового масла
 - 40 г огурца
 - 1 яйцо
 - 40 г моркови
 - 20 г шпината
 - 25 г репчатого лука
 - 15 г кокосовой муки
 - черный перец, соль
- ▶ Нарежьте лук и сыр на кусочки.
 - ▶ Обжаривайте лук до прозрачности. Затем добавьте на сковороду шпинат, подогревайте. Выложите смесь в тарелку охладиться, добавьте сыр и специи.
 - ▶ Сделайте глубокий надрез в курином филе, нафаршируйте филе смесью сыра со шпинатом.
 - ▶ Взбейте яйца в миске, рядом поставьте тарелку с мукой.
 - ▶ Разогрейте духовку до 180 градусов, а сковороду поставьте разогреваться на плиту.
 - ▶ Обмакните фаршированное куриное филе в кокосовую муку, затем в яйцо и снова в муку.
 - ▶ Обжарьте филе с двух сторон, а затем переложите в форму для запекания. Запекайте филе в духовке 15-20 минут.
 - ▶ Нарежьте огурец, морковь и салат айсберг. Смешайте овощи, подавайте с готовым куриным филе.

ДЕНЬ 3



З

СЭНДВИЧ С БЕКОНОМ

- 25 г вашего любимого сыра (24-28%)
 - 25 г салата айсберг
 - 60 г бекона
 - 35 г томата
 - 2 кукурузные галеты
- ▶ Слегка обжарьте бекон на раскаленной сковороде.
 - ▶ Одновременно нарежьте салат айсберг, нарежьте ломтиками томат и сыр.
 - ▶ Выложите на галету послойно снизу вверх салат айсберг, сыр, бекон и томат. Поперчите.



О

ПАСТА БОЛОНЬЕЗЕ

- 20 г вашего любимого сыра (24-28%)
 - 30 г салата айсберг
 - 30 г огурца
 - 55 г томатов
 - 30 г рисовой лапши
 - 95 г жирного говяжьего фарша
 - молотый перец чили, петрушка, черный перец, чеснок, соль
- ▶ Нарежьте томат, огурец и салат айсберг, мелко порубите чеснок, натрите на терке сыр, смешайте все ингредиенты в салат.
 - ▶ Поставьте на плиту кастрюлю с подсоленной водой, доведите до кипения.
 - ▶ Добавьте в подсоленную воду рисовую лапшу, варите 6-8 минут.
 - ▶ Одновременно поставьте на плиту сковороду, разогрейте ее.
 - ▶ Выложите на раскаленную сковороду фарш, обжаривайте до золотистой корочки. Добавьте томат, обжаривайте еще несколько минут. Посолите и поперчите, добавьте перец чили, чеснок и петрушку.
 - ▶ Подавайте рисовую лапшу с фаршем, тертым сыром и свежим салатом.



У

СЫРНЫЙ СУП С БРОККОЛИ И КУРИЦЕЙ

- 135 г брокколи
 - 30 г вашего любимого сыра (24-28%)
 - 55 г куриного филе без кожицы
 - 2 ч л кокосового масла
 - 40 мл жирных сливок (35%)
 - 70 г цуккини
 - 40 г лука
 - пряная соль, поваренная соль
- ▶ Поставьте на плиту кастрюлю с подсоленной водой, доведите до кипения.
 - ▶ Нарежьте кусочками брокколи и цуккини, куриное филе. Измельчите лук.
 - ▶ Отваривайте брокколи и цуккини около 5 минут. Затем слейте воду из кастрюли.
 - ▶ Поставьте сковороду на огонь, разогрейте сковороду с кокосовым маслом.
 - ▶ Обжарьте на сковороде кусочки курицы до полуготовности. Затем добавьте лук и обжаривайте до готовности курицы.
 - ▶ Натрите на терке сыр, измельчите в блендере брокколи и цуккини до состояния пюре. Добавьте в пюре жирные сливки и воду.
 - ▶ Подогрейте суп-пюре до желаемой температуры (но не доведите до кипения), приправьте пряной солью.
 - ▶ Подавайте суп с тертым сыром, жареным куриным филе и луком.

ПЕРЕКУС

РИКОТТА С КЛУБНИКОЙ

- 110 г клубники
 - 1 ч л меда
 - 55 г творога рикотта (8%)
 - Корица
- ▶ Смешайте творог рикотта с клубникой, слегка посыпьте корицей.



ПЕРЕКУС



ВИНОГРАД И СЫР

- 25 г вашего любимого сыра (24-28%)
 - 80 г винограда
- ▶ Нарежьте кусочками сыр. Съешьте сыр вместе с виноградом.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Чем можно обрабатывать поврежденную кожу вокруг стомы?

Если на коже имеются сильные повреждения (раны, пролежни), то мы рекомендуем воспользоваться гидроколлоидным пластырем для ран Granuflex® Extra Thin размером 10 x 10 см или 15 x 15 см. Конечно, не надо доводить состояние кожи до сильных повреждений; пластырь можно наклеивать даже при небольшом покраснении. Для этого вырежьте в гидроколлоидном пластыре Granuflex® Extra Thin по шаблону отверстие, точно соответствующее размерам и форме стомы.

Перед тем как наклеивать пластырь, кожу вокруг стомы нужно тщательно очистить и высушить. Под пластырь нельзя наносить другие лечебные средства.

После того как вы вырезали подходящее отверстие в пластыре и подготовили кожу, приложите пластырь к коже вокруг стомы точно так же, как обычно вы помещаете пластину или калоприемник. Пластины и калоприемники можно наклеивать прямо на пластырь.

Пластырь можно оставлять на коже до 7 дней, если он всегда остается сухим и не отклеивается сам. Если возникает необходимость сменить калоприемник или пластину, то их можно снять с пластыря таким образом, чтобы пластырь остался на коже. Для этого просто придерживайте пластырь пальцами другой руки.

В каких случаях помогает спрей для нейтрализации запахов StomOdor® (210 мл)?

Если масло для нейтрализации запахов StomOdor® (35 мл) можно капать только в калоприемник, то спреем можно брызгать и в воздух, и в калоприемник. В последнем случае следует следить, чтобы спрей не соприкасался со стомой, поскольку это может вызвать раздражение.



Ждем ваших вопросов

Бесплатная консультационная линия:

тел. 800 30 30, Пн-Пт 9-17

abi@linusmedical.com

Почему нужно пользоваться спреем Niltac™?

Niltac™ нужен для того, чтобы снять пластину или калоприемник, не повредив при этом кожу. По большей части пластины или калоприемники так плотно приклеиваются к коже, что их нужно с усилием отрывать от поверхности кожи, и кожу можно повредить. Иногда на коже есть волоски, которые отрываются вместе с приклеившейся к ним пластиной или калоприемником. Всё это является благоприятной почвой для поверхностных повреждений кожи. Спрей Niltac™ позволяет удалить вспомогательное средство с кожи без её повреждений. Ухаживая за стомой, следует учитывать, что кожа вокруг стомы должна быть ЧИСТОЙ, СУХОЙ и ЗДОРОВОЙ.



Чем хорош пояс для калоприемника?

Пояс помогает зафиксировать пластину или калоприемник и дает ощущение уверенности в том, что вспомогательное средство надежно закреплено. Пояс особенно пригодится в том случае, если стома находится в углублении или складке кожи. Однако пояс не подходит абсолютно для всех однокомпонентных калоприемников. Если он не подходит к вашему типу калоприемника, следует посоветоваться со своим консультантом и начать пользоваться таким вспомогательным средством, которое можно прикрепить к поясу.



Как именно нужно пользоваться пастой Stomahesive™?

Адгезивная паста предназначена для улучшения клейкости пластины или калоприемника на участках кожи вокруг стомы, а также для защиты кожи в случае протечки фекалий и/или мочи. Ниже представлено изображение, наилучшим образом иллюстрирующее способ применения данной пасты.

STOMAHESIVE™ 60 г Адгезивная паста

Если на коже вокруг стомы наблюдаются неровности, или же если пластина или калоприемник плотно не приклеиваются к коже, вам поможет паста STOMAHESIVE™!

1. Используйте пасту STOMAHESIVE™ в качестве клея:
Нарисуйте пастой круг вокруг стомы перед установкой пластины (1а).
Круг из пасты после установки пластины (1б).

2. Используйте пасту STOMAHESIVE™ в качестве наполнителя:
Заполняйте неровности на поверхности кожи, влажными пальцами размещая пасту ровным слоем вокруг стомы, чтобы сформировать ровную поверхность перед установкой пластины или калоприемника (2).



MediSmart
of Switzerland

Voice
Autosense
Blood Glucose Monitoring Systems

УВАЖАЕМЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ ГЛЮКОМЕТРА!

ЕДИНСТВЕННЫЙ
РУССКОЯЗЫЧНЫЙ
ГЛЮКОМЕТР!



Много-
функциональный



Легко использовать!



Тестовые полоски и другие принадлежности для измерения уровня сахара в крови можно приобрести в кабинете фирмы Linus Medical OÜ в Таллине: Нарва мнт 5 (Ärimaja Foorum, 3-й этаж).

Кабинет открыт: Пн-Пт 9:00 - 16:30

Оформите заказ

в интернете:
www.veresuhkur.ee
или позвонив на бесплатную
линию
800 30 30

Доставка заказа бесплатная

Тестовые полоски в продаже в сетях аптек:
ВЕНУ, Аpteek1, Euroapteek
и в других хорошо оборудованных аптеках

Внимание! Вы имеете дело с медицинским прибором. Перед началом использования ознакомьтесь с инструкцией по использованию и при необходимости проконсультируйтесь со специалистом. Если Вам необходима информация о приборе, то свяжитесь с Linus Medical OÜ: Narva mnt 5, III этаж, 10117 Таллин.

 **LINUS MEDICAL**

Dermatronics Once Heel Balm



Illustratsioonil meditsiinitoode

Dermatronics Once бальзам для ног облегчает каллюс и борется против сухости стоп

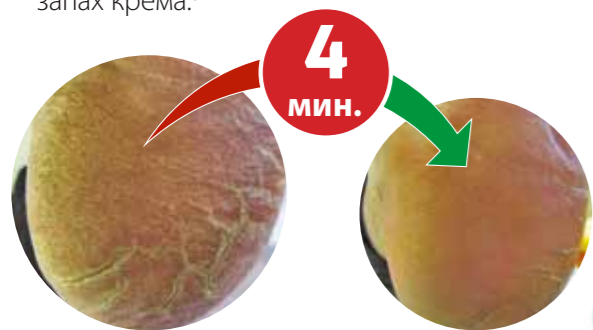
Самое время
попробовать!
www.veresuhkur.ee

Почему пациенты любят наш крем?

- Видимые результаты уже через 24 часа.¹
- Нужно наносить на кожу только один раз в сутки.
- У 99% участников исследования сухая, огрубевшая кожа была удалена через 8 дней².
- Девятерым из десяти пациентов нравится запах крема.³

Почему диабетикам полезно пользоваться нашим кремом?

- У пациентов с диабетической нейропатией и каллюсом стопы, риск возникновения язв в 14 раз больше.⁴
- Почти 80% язв возникает на поражённой каллюсом коже.⁵
- Почти 50% пациентов с язвами на стопах умирают в течении пяти лет.⁶



На иллюстрациях стопы с огрубевшей кожей

¹ Tootja uuringute andmetel 2 Tootja uuringute andmetel 3 Tootja uuringute andmetel 4 Leese GP et al/ (2006) Jalahaavandite riski levimus diabeediga patsientidel: populatsiooniuuring. Int J Clin Pract. Mai 2006; 60 (5): 541-5 5 Sage et al JAmPodiatricMed Assoc Jun 2001, Baker, Murali-Krishnan , Rayman The Diabetic Foot Jnl 2005, Vol 8, No 4, pages 168-180
⁶ Moulrik PK, Mtonga R, Gill GV. Amputation and mortality in new-onset diabetic foot ulcers stratified by etiology. Diabetes Care 2003; 26: 491-494.

Внимание! Вы имеете дело с медицинским прибором. Перед началом использования ознакомьтесь с инструкцией по использованию и при необходимости проконсультируйтесь со специалистом. Если Вам необходима информация о приборе, то свяжитесь с Linus Medical OÜ: Narva mnt 5, III этаж, 10117 Таллин.

Бесплатная телефонная линия: 800 30 30



ОТВЕЧАЙТЕ И ВЫИГРЫВАЙТЕ!

Если у вас есть вопросы, вам нужна информация о стомах и специальных предложениях от Linus Medical OÜ, если вы хотите посетить мероприятия наших клиентов и встретить людей с похожими проблемами, или у вас есть предложения относительно журнала, заполните форму ниже и отправьте ее в Linus Medical OÜ по адресу Narva mnt 5, 10117 Tallinn. Среди тех, кто укажет свои данные, мы разыграем 3 цифровых автоматических аппарата для измерения артериального давления.

Имя и фамилия:

Адрес:

Контактный телефон:

Эл. почта:

Тип стома: колостомы илеостомы уростомы

Мои вопросы/мнения/предложения:

Я даю согласие на обработку моих персональных данных компанией Linus Medical OÜ (условия защиты данных опубликованы на сайте www.stoom.ee) для получения дополнительной информации о продуктах ConvaTec для ухода за стомой, а также о продуктах и услугах, предлагаемых Linus Medical.

Я хочу предложения: по почте по телефону
 по электронной почте по SMS



Ваш помощник в уходе за ранами, если речь идет о следующих вариантах:

- Пролежни (I-II стадия)
- Раны нижних конечностей
- Диабетические язвы
- Хирургические раны
- Ожоговые раны
- Пересаженная кожа
- Поверхностные раны и небольшие царапины
- Пяточные волдыри



Granuflex®
ExtraThin – тонкий
гидроколлоидный
пластырь для
небольших ран или
ран без экссудата

Подходящий вариант
в случае проблем
с кожей вокруг
стомы



Размеры:
5 x 10 см, 10 x 10 см, 15 x 15 см

www.haav.ee





5			6	7		9		
	4		8					
8			5			6	1	3
	6	2	4				7	
1					3		2	
3	7	4	9		8			
	9	6	1		7	8		2
2	1	8			6		4	5
	5			8			9	

LIHTNE / ЛЕГКО

3	4					6	2
	2		9		8		5
			2	5			7
4			2	1			5
					9	7	
						2	1
	1		7	4		5	
2			3		8		
6	8		5			3	

KESKMINE / НОРМАЛЬНО

		1	4				7
6			7				8
					1	9	
	1						3
4			2	8			
		3	6		9		
						5	4
	8				2	3	
7	4						

RASKE / ТРУДНО

Аппарат для лечения обструктивного апноэ сна в перечне Больничной кассы

Sefam
S.Box
BY
STARCK®

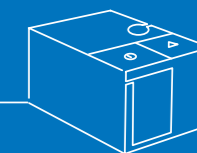
- высокотехнологичное устройство CPAP* для персонального лечения

* Устройство с автоматической регулировкой положительного давления

оформлено всемирно известным дизайнером Филиппе Старком



- ▷ Приспособления как для пациента, так и для работника здравоохранения
- ▷ Эффективный мониторинг лечения
- ▷ С дистанционной настройкой
- ▷ Платформа теленаблюдения
- ▷ Возможность нескольких подключений: Bluetooth®, 3G, Wi-Fi
- ▷ Множество технологий и новшеств для удобства применения



Перед тем как использовать медицинское устройство прочтите, пожалуйста, инструкцию по применению и, при необходимости, проконсультируйтесь со специалистом.

Если желаете получить больше информации, то свяжитесь с отделом обслуживания клиентов **Linus Medical OÜ**:

Нарва маantee 5, III этаж
10117 Таллинн, Эстония

Бесплатная консультационная линия

800 30 30

www.unehaired.ee

abi@linusmedical.com

Устройство с автоматической регулировкой положительного давления Sefam S.Box® и маски Breeze входят в перечень компенсируемых Больничной кассой медицинских устройств



Sefam

**TALLINNA STOOMIKABINET**

Narva mnt 5, III korrus, Linus Medical

Tel: 800 3030 või 661 9852

Avatud: E–R 9–16.30

TARTU STOOMIKABINET

Tiigi 11, Linus Medical

Tel: 740 7374 või 513 0087

Avatud: T 10–17; K, R 14–17

Lisateave: www.stoom.ee

TASUTA INFOLIIN
800 30 30

www.haav.ee
www.termomeeter.ee
www.veresuhkur.ee
www.unehaired.ee
www.cgm.ee