

# Pabūkime kartu

Nr.1, 2007 (1)

Periodinis leidinys stomuotiesiems  
žmonėms, jų artimiesiems,  
medikams

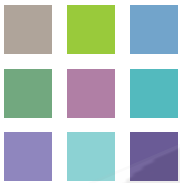
**Šiame numeryje:**

NUMERIO TEMA – MITYBA  
Gydytojas chirurgas pataria  
Stomos priežiūros priemonės  
Jūsų laiškai

**Pirmą kartą  
LIETUVOJE!**



**ConvaTec**  
A Bristol-Myers Squibb Company



**Kitame leidinyje  
PABŪKIME KARTU numeryje skaitykite:**

- ConvaTec naujienos
- Įdubusi stoma, stoma raukšlėje, randai šalia stomos
- Gydytojo chirurgo patarimai
- Vaikiški rinktuvai
- Naujienos

Laukite 2-o leidinio PABŪKIME KARTU numerio  
šių metų gruodžio mėnesį

## Pabūkime kartu

Leidinyi stomuotiems žmonėms,  
jų artimiesiems, medikams

### Vyr. redaktorius

prof. Žilvinas Saladžinskas

### Redakcija

Lilė Klezienė

Milda Trakimienė

Raimonda Rauluševičienė

### Redakcijos adresas

ConvaTec Limited atstovybė  
Jogailos g. 4, LT-01118 Vilnius

El. paštas [milda.trakimiene@bms.com](mailto:milda.trakimiene@bms.com)

[www.convatec.com](http://www.convatec.com)

Nors stengiamasi, kad šiame leidinyje pateikta informacija būtų teisinga ir išsami, tačiau tai yra tik bendro pobūdžio informacija ir ja negali būti remiamasi jokiais konkrečiais tikslais. „ConvaTec Limited“ atstovybė neprisiima jokios atsakomybės dėl šiame leidinyje pateiktos informacijos ar teiginių teisingumo ir skaitytojas pats savo rizika naudojasi ar remiasi tokia informacija ar teiginiais. Nuorodos į kitus leidinius ar svetaines nepatvirtina juose skelbiamos informacijos patikimumo. Patarimo jums rūpimais mediciniais klausimais visada kreipkitės į savo stomos slaugytoją ar gydytoją.

# Turinys

Redakcijos skiltis .....	4
LiSA (Lietuvos stomuotų žmonių asociacijos) skiltis .....	4
Gydytojo patarimai Ž. Saladžinskas. Žarnyno funkcionavimas po stomos suformavimo operacijos.....	5
Stomos priežiūros specialisto patarimai J. Gulbinienė. Mitybos ypatumai.....	7
Žmonėms su urostoma.....	9
GYVENIMAS SU STOMA – ConvaTec siūloma programa, skirta stomuotiems žmonėms, jų artimiesiems, medikams .....	10
Dietologo patarimai Interviu su gyd. M. Kozlovska. Stomuotų žmonių mitybos taisyklės (I dalis).....	12
Jūs klausiate – mes atsakome .....	15
Rinktuvai.....	16
Skaitytojų laišakai, atsiliepimai, pageidavimai .....	17
Odos priežiūra .....	18
Kur ir kaip įsigyti stomos priežiūros priemonių .....	19

## Redakcijos skiltis

Jūsų rankose pirmasis Lietuvoje leidinys, skirtas stomuotiems žmonėms, jais besirūpinantiems artimiesiems ir gydantiems medikams. Ši ilgai brandinta idėja, tikiuosi, sujungs daugelį žmonių, padės jiems susipažinti, bendrauti, susirasti bičiulių, pasidalinti savo išgyvenimais, lūkesčiais ir viltimis, spręsti aktualius ir svarbius klausimus.

Su Jumis šiame leidinyje bendraus artimiausi Jūsų patarėjai – medikai. Jie išsamiai atsakys į Jūsų klausimus. Pasistengsime išklausti visus, patarti, paaiškinti. Galėsite konsultuotis su chirurgais, gastroenterologais, dietologais, psichologais ir kitais specialistais.

Kiekviename leidinio numeryje numatytas skyrius, kuriame bus nagrinėjama Jūsų pasiūlyta problema, susijusi su stomos priežiūra. Kitame

leidinio skyriuje bus pristatomos naujos stomos priežiūros priemonės.

Šio leidinio stomuotiems žmonėms idėją puoselėjome kartu su nuostabiu žmogumi, ilgamečiu Lietuvos stomuotų žmonių asociacijos prezidentu Juozu Bulota. Deja, negailestinga lemtis atėmė jį iš mūsų tarpo. Reikšdamas didžiulę padėką šiam iškiliam žmogui pirmą leidinio „Pabūkime kartu“ numerį skiriu jo atminimui. Tikiuosi, kad šio leidinio idėja paskatins mus visus prisidėti lengvinant stomuotų žmonių gyvenimo kokybę.

Nuoširdžiai

prof. Žilvinas Saladžinskas,  
KMUK onkologijos ligoninė  
LiSA valdybos pirmininkas

## DĖMESIO !

## Lietuvos stomuotų žmonių asociacija (LiSA)

Gerbiamieji Lietuvos stomuotų žmonių asociacijos nariai!

Šių metų rudenį planuojamas asociacijos suvažiavimas, kuriame numatomi nauji valdybos ir prezidento rinkimai, įstatų svarstymas, kiti Jums ir asociacijai aktualūs klausimai. Daugelis esate išsibarstę įvairiuose Lietuvos kampeliuose, todėl reikėtų suderinti patogiausią būsimą suvažiavimo vietą ir datą. Be to, labai svarbu žinoti ir būsimą dalyvių skaičių, nes tuomet būtų galima išrinkti labiausiai renginiui tinkamas patalpas.

Savo mintis ir nuomonę šiuo svarbiu klausimu

siųskite man elektroniniu paštu saladzinskas@kmu.lt. Norinčius dalyvauti prašyčiau registruotis tuo pačiu adresu. Visas Jūsų pastabas ir siūlymus apibendrinsime ir informaciją apie būsimą suvažiavimą paskelbsime kitame žurnalo numeryje.

Nuoširdžiai lauksiu Jūsų laiškų.

Žilvinas Saladžinskas,  
laikinais einantis pareigas Lietuvos stomuotų žmonių asociacijos prezidentas



Nemokama ConvaTec linija:  
iš fiksuoto ryšio telefono arba taksofono

8-800-70001

Mobili linija: 8-612-70001

## GYDYTOJO PATARIMAI

## Žarnyno funkcionavimas po stomos suformavimo operacijos



Prof. Žilvinas Saladžinskas  
KMUK Chirurgijos klinika

Daugelis stomas turinčių asmenų pastebi, kad mityba ir tuštinimasis yra labai glaudžiai susijusios organizmo funkcijos. Apie 60 proc. pacientų, kuriems suformuota stoma, vengia vartoti tam tikrus maisto produktus, kad išvengtų didelio dujų kiekio, skysto turinio ar nemalonaus kvapo. Tokių maisto produktų ypač vengia jaunesni žmonės. Dujų kiekį didina angliavandenių turintys maisto produktai (daugelis daržovių: morkos, burokėliai, kopūstai), kurie yra virškinami pradinėje storosios žarnos dalyje.

Nemalonus kvapas yra skersinėje ir riestinėje žarnose suformuotų stomų problema. Suformavus ileostomą (plonojo žarnyno stomą) tam tikros bakterijos kaupiasi distalinėje (esančioje arti storosios žarnos) plonosios žarnos dalyje, todėl šiuos pacientus taip pat

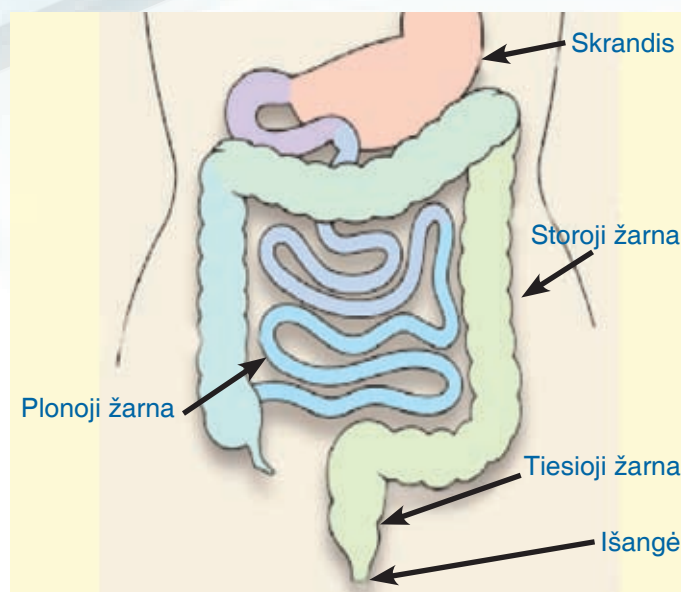
vargina nemalonus kvapas.

Asmenys, kuriems suformuota ileostoma, turėtų vengti valgyti riešutų ar daržovių, kuriose daug skaidulų. Net ir gerai sukramtyti šie maisto produktai nevisiškai suvirškinami, ir jų likučiai, slinkdami pro siaurą ileostomą, gali sukelti diskomfortą.

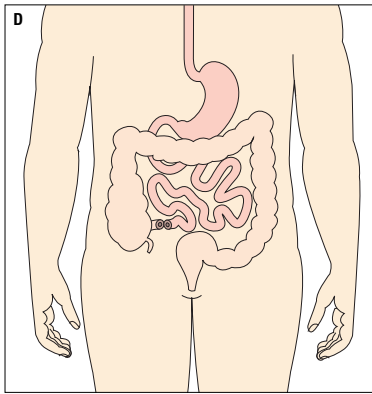
Stomuoti žmonės turėtų valgyti įvairų maistą. Tačiau svarbu stebėti savo savijautą: jei kelis kartus suvalgę tam tikro maisto įsitikinate, kad jis sukelia nemalonius pojūčius, daugiau jo nevertokite.

Tam tikri stomos funkcionavimo sutrikimai būna nestiprūs ir jie nevargina pacientų, norinčių keisti įprastos mitybos.

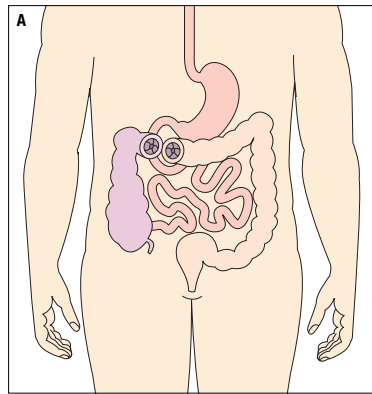
## STOMOS FUNKCIONAVIMAS



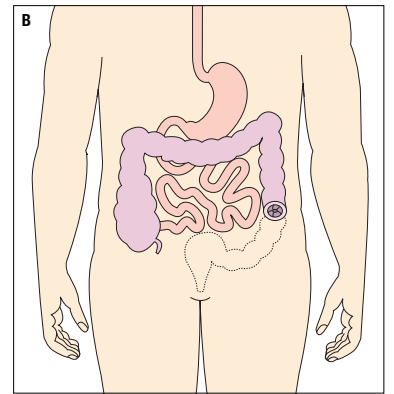
Koks žarnyno turinys išsiskiria pro stomą, priklauso nuo jos suformavimo vietos. Kuo arčiau tiesiosios žarnos suformuota stoma, tuo išsiski-



Ileostoma



Transverzostoma



Sigmstoma

riantis žarnų turinys bus kietesnis: turinio ir dujų išsiskirs mažiau. Pro sigmstomą (riestinės storios žarnos stomą, apie 30–50 cm nuo išangės) išsiskiria turinys, panašus į normalaus tuštinimosi metu išsiskiriantįjį. Pro transverzostomą (skersinės storios žarnos stomą, apie 80 cm nuo išangės) išsiskiriantis turinys yra skystesnis, košės pavidalo, 300–400 ml per parą. Pro ileostomą (plonosios žarnos stomą) skiriasi skystas turinys – plonųjų žarnų turinys, 500–800 ml per parą. Jei pro ileostomą išsiskiria daugiau turinio (1000 ml ir daugiau), nedelsiant reikia kreiptis į gydantį gydytoją, nes tai gali sukelti grėsmingų komplikacijų, kaip antai inkstų nepakankamumą ir kt.

Pro stomą išsiskiriančio turinio pobūdis taip pat priklauso nuo maisto raciono ir valgymo laiko.

Tuštinimasis, ypač pro kolostomą (storiosios žarnos stomą), gali būti reguliarus, periodiškasis (1–2 kartus per parą), tuo pačiu paros metu – po kiekvieno valgymo ar ryte ir vakare; arba nereguliarus – turinys išsiskiria pro kolostomą nepriklausomai nuo valgymo ir laiko ritmo. Susijaudinęs žmogus gali ne laiku pasituštinti. Iki operacijos buvę tuštinimosi sutrikimai – vidurių užkietėjimas ar viduriavimas – dažniausiai išlieka ir po operacijos.

### KRAUJAVIMAS IŠ STOMOS

Ši komplikacija atsiranda rinktuvų keitimo metu, mechaniškai valant stomos gleivinę

marline pašluoste ar stomos turinio rinktuvo plokštelėje iškerpant nepakankamą angą, kuri dirgina žarnos gleivinę. Dėl šios priežasties prasidėjęs kraujavimas yra silpnas ir dažniausiai liaujasi savaime. Pacientui neriekia imtis jokių papildomų gydymo priemonių.

Jei kraujuojama stipriau, būtina kreiptis į gydytoją, kad jis iširtų kitas galimas kraujavimo priežastis.

### VAISTAI

Daugeliui žmonių, norinčių koreguoti stomos funkcionavimą, neriekia vartoti jokių vaistų: pakanka keisti ir derinti mitybą.

Kai kurie vaistai (loperamidas, imodiumas) dažnai padeda mažinti pro stomą išsiskiriančio turinio kiekį, tačiau dėl jų vartojimo būtina pasikonsultuoti su gydytoju.

Metilceliuliozė ar kviečių sėlenos sugeria vandenį ir didina žarnų turinio kiekį. Šios medžiagos naudingos reguliuojant kolostomos veiklą.

Jei užkietėja viduriai, skiriama mukofalko ir kitų panašių vaistų, tačiau ir dėl jų vartojimo reikėtų pasitarti su gydytoju.

Daugelis vaistų (ypač antibiotikai) turi ir šalutinį, t. y. žarnyno veiklą trikdančią, poveikį. Taigi jei atsirado stomos funkcionavimo sunkumų, būtina išsiaiškinti visas galimas šių reiškinių priežastis. Jeigu iškilo klausimų visada klauskite gydančio gydytojo ar slaugytojos.

# STOMOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTO PATARIMAI

## Mitybos ypatumai



Jurgita Gulbinienė  
 KMU Chirurgijos klinikos stomuotų  
 pacientų konsultantė  
 KMU Slaugos ir rūpybos katedros asistentė

Stomuoto žmogaus mityba turi įtakos tuštinimuisi laikui, stomos turinio kiekiui ir pobūdžiui. Kaip iki operacijos, taip ir po jos žmogų gali varginti vidurių užkietėjimas, viduriavimas, dujų kaupimasis žarnyne ar pilvo skausmas. Vien tik stomos suformavimas nėra visų šių išvardintų simptomų priežastis, tačiau dauguma pacientų (apie 60 proc.) riboja mitybą, kad išvengtų didelio dujų kiekio kaupimosi žarnyne, skysto žarnų turinio ar nemalonaus kvapo.

Nors kiekvieno žmogaus žarnynas individualus ir mityba po stomos suformavimo operacijos priklauso nuo operacijos pobūdžio, tačiau yra keletas bendrų mitybos principų, kuriais remiantis galima išvengti vidurių užkietėjimo, viduriavimo, dujų kaupimosi išmatų rinktuve.

### SKYSČIŲ BŪTINUMAS PO OPERACIJOS

Po operacijos, kai operavęs gydytojas leidžia valgyti ir gerti, pacientas per dieną turi išgerti 8–10 stiklinių skysčių. Šį kiekį gali sudaryti sriuba, vanduo, sultys, pienas, arbata ir kitokie gėrimai.

**Kodėl reikia gerti daug skysčių po ileostomos suformavimo operacijos?**

Jei po ileostomos suformavimo operacijos geriama mažai skysčių, gali atsirasti jų trūkumas, t. y. sausėja / pleiskanoja oda, džiūsta burna, retai šlapinamasi. Siekiant išvengti šių problemų, būtina atkurti trūkstamą skysčių kiekį.

Taip pat patariama mažiau gerti juodos arbatos, stiprios kavos, alaus, t. y. gėrimų, kurie skatina skysčių išsiskyrimą iš organizmo.

**Kodėl tiek daug skysčių reikia išgerti po kolostomos suformavimo operacijos?**

Reikia gerti daug skysčių, kad neužkietėtų viduriai. Po kolostomos suformavimo operacijos praėjus 1 mėn. asmenys gali neribodami gerti visus gėrimus.

### DUJŲ KAUPIMASIS ŽARNYNE

Koreguojant mitybą ir valgymo įpročius galima sumažinti dujų kaupimąsi maišelyje.

1. Daug dujų storajame žarnyne susidaro dėl praryjamo oro, pavyzdžiui: rūkant, kramtant gumą, greitai valgant ar geriant per šiaudelį. Asmuo, koreguodamas šiuos įpročius, gali sumažinti dujų išsiskyrimą per suformuotą stomą.
2. Ribojant kai kurių maisto produktų vartojimą taip pat galima sumažinti dujų kaupimąsi žarnyne, tačiau kiekvienas pacientas turi atsiminti, kad įvairių maisto produktų tolerancija yra individuali. Dažniausiai dujų kaupimąsi skatina šie maisto produktai:
  - putojantys, gazuoti (alkoholiniai ir nealkoholiniai) gėrimai,
  - svogūnai, agurkai, pipirai, obuoliai,
  - ankštinės daržovės (pupelės, pupos ir žirniai),

- žalios kopūstinės daržovės (brokoliai, Briuselio kopūstai),
  - bulvinės saulėgrąžos, cikorijos, ridikai, ropės.
3. Dujų kaupimąsi žarnyne galima sumažinti:
- vartojant jogurto be priedų,
  - geriant dilgėlių arbatos,
  - geriant kefyro,
  - valgant virtą ir troškintą maistą.

### NEMALONUS KVAPAS

Dažnai žmonės po stomos suformavimo operacijos jaudinasi dėl nemalonaus žarnų turinio kvapo. Šią problemą galima sumažinti nevartojant maisto produktų, skatinančių nemalonaus kvapo išsiskyrimą.

**Verta žinoti, kas skatina nemalonaus žarnų turinio kvapo atsiradimą:**

- žuvis, žuvies faršas,
- kiaušiniai, sūris,
- svogūnai ir česnakai,
- kopūstai, šparagai,

- stiprūs prieskoniai,
- kai kurie vitaminų ir mineralų komponentai,
- antibiotikai.

**Norint susilpninti žarnų turinio kvapą patariama valgyti spanguoles ar gerti jų sultis, vartoti jogurtą be priedų.**

Jeigu stomuoti žmonės vengia vartoti pagrindinius maisto produktus, jų maisto racionas tampa nevisavertis ir nesubalansuotas, gali pablogėti paciento savijauta. Todėl rekomenduojama:

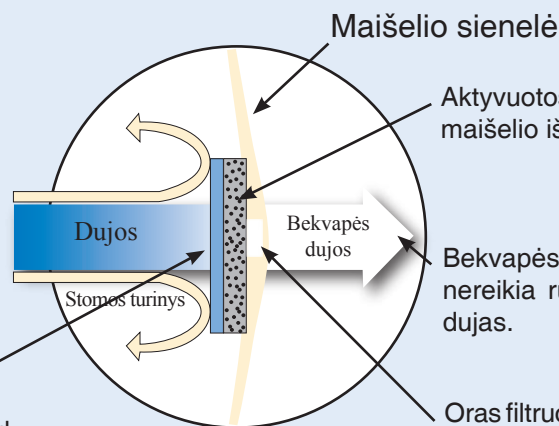
- kiekvieną mėnesį išbandyti naują maisto produktą;
- neišbraukti iš savo kasdienio raciono tokio maisto, kuris dar nebuvo išbandytas tris kartus;
- išbandyti išbrauktą maisto produktą bent jau kas du mėnesius;
- jeigu maistas nuolat netoleruojamas, reikia dietologo konsultacijos.

## PATOBULINTI filtrai Esteem<sup>®</sup> ir Esteem<sup>®</sup> synergy išleidžiamuosiuose maišeliuose!

### Nauji filtrai:

- sėkmingai naikina nemalonus kvapą
- išleidžia susikaupusias dujas

Patobulinta membrana praleidžia dujas, bet nepraleidžia skysčių.



Aktyvuotos anglies filtras neutralizuoja iš maišelio išleidžiamų dujų kvapą.

Bekvapės dujos išskiriamos nuolat, todėl nereikia rūpintis, kaip išleisti susikaupusias dujas.

Oras filtruojamas 3 kartus greičiau<sup>1</sup>, negu naudojant kitus rinktuvus, todėl maišelis plokštesnis ir patogesnis naudoti ir dieną, ir naktį.

<sup>1</sup> Esteem synergy<sup>®</sup> System Drainable Pouch with Filter Competitive Test Summary. June 12, 2006. Lab test. Performance compared to Coloplast Assura™ Inspire Dual Filter Ostomy system drainable pouch with filter, Dansac Nova 1™. Hollister New Image system drainable pouch with Lock'n'Roll filter. Data on file. ConvaTec.

## ŽMONĖMS SU UROSTOMA

**Naujiena!**

**Combihesive 2S<sup>®</sup>** urostominiai maišeliai su čiaupu žmonėms, kurių stomos skersmuo iki 33 mm



Patobulintą čiaupą patogiu naudoti

Sandari ir patikima jungtis, kuria urostominio maišelio čiaupas prijungiamas prie daugkartinio šlapimo surinktuvo.

**Patogiau  
Patikimiau  
Paprasciau**  
*Jau yra vaistinėse!*

Dydis: 45 mm  
Prekės kodas 400990

**Jeigu norite išbandyti šį maišelį, skambinkite nemokamu telefonu 8 ~ 800 70001 ir prašykite pavyzdžio! Pavyzdžiai siunčiami nemokamai!**

### Jūs klausiate – mes atsakome

*Mano šlapimas dvokia žuvimi.*

*Kodėl, ir ką daryti?*

Ar pakankamai dažnai keičiate maišelius? Jei naudojate nakčiai skirtą drenuojamą maišelį, ar pakankamai kruopščiai jį kasdien išplaunate? Ar vartojate pakankamai skysčių? (Pastaba: Jūsų šlapimas turi būti šviesaus šiaudo, o ne tamsiai geltonos spalvos. Jei šlapimas tamsus – vartokite daugiau skysčių.) Jei į visus šiuos klausimus atsakėte teigiamai, gali būti, kad sergate šlapimo takų infekcija. Norėdami tuo įsitikinti, pasikeiskite maišelį (arba maišelį ir plokštelę, jei naudojate dviejų dalių sistemą), pirmą naujame maišelyje susikaupusią šlapimo porciją išpilkite į sterilų indą ir nuneškite savo bendrosios praktikos gydytojui, kad būtų atlikti reikiami tyrimai.



 Nemokama ConvaTec linija:  
iš fiksuoto ryšio telefono arba taksofono

**8-800-70001**

Mobili linija: **8-612-70001**

# GYVENIMAS SU STOMA

## ConvaTec siūloma pagalbos programa, skirta sto

Pristatome Jums ConvaTec siūlomą pagalbą žmonėms po stomos suformavimo operacijos, jų artimiesiems bei medikams – tiems kam svarbu stomuotų žmonių sveikata ir gyvenimo kokybė. ConvaTec teikiama pagalba – tai ilgalaikė daugiapakopė programa pavadinimu „**Gyvenimas su stoma**“.

„Gyvenimas su stoma“ programa siūlo pacientams ir jų artimiesiems konkrečiam sveikimo etapui reikalingas pagalbos priemones ir prieinamą informaciją. Tokiu būdu žmogus, kuriam suformuota stoma, dalyvauja ilgalaikėje slaugos programoje. Tikimės, kad ši ConvaTec siūloma pagalbos programa padės Jums gyventi sveiką, pilnavertį, turiningą gyvenimą – gyvenimą su stoma.

„Gyvenimas su stoma“ programą sudaro keturi etapai:

### 1. Priešoperacinis etapas

Žinią apie reikalingą operaciją sunkiai išgyvena kiekvienas. Šiame etape kyla daugybė klausimų: kaip gyvenimas pasikeis po operacijos? Ko galiu tikėtis? Kur galėčiau rasti daugiau informacijos? Atsakymus rasti padės:

- **Stomos priežiūros specialistai**, kurie gali atsakyti į visus prieš operaciją kylančius klausimus. Informaciją apie Lietuvoje dirbančius stomos priežiūros specialistus galite gauti paskambinę į nemokamą ConvaTec liniją.
- **Nemokama ConvaTec linija 8-800-70001** (tik iš fiksuoto ryšio telefono arba taksofono) arba 8-612-70001 (mokama mobili linija). Kiekvieną darbo dieną nuo 9 – 17 val. galite skambinti ir klausiti apie būsimus gyvenimo pokyčius po stomos suformavimo operacijos, pasikeitusį gyvenimo būdą, apie stomos priežiūros priemones ir kt.

### 2. Operacijos / pooperacinis etapas ligoninėje

Po stomos suformavimo operacijos žmogus išgyvena stresą, yra labai priklausomas nuo gydytojo ir ligoninės personalo. Iškyla gausybė naujų klausimų: kas yra stoma? Kaip reikia surinkti iš stomos tekantį turinį? Kaip naudoti stomos turinio rinktuvus? Kokie rinktuvai geriausi? Kaip keičiasi higienos įpročiai? Kur ieškoti pagalbos? Šiame etape mes siūlome:

- **Knygelę „Gyvenimas su stoma“**, kurioje surasite atsakymus į Jums aktualius klausimus. Šioje knygelėje Jums pateikiame svarbiausią informaciją apie gyvenimą su stoma, odos priežiūros priemones, rinktuvų kompensavimo sąlygas, įvairias rekomendacijas sveikimui paspartinti bei patarimus apie gyvenimo būdo pokyčius.
- **Nemokamą ConvaTec stomos priežiūros priemonių rinkinį**. Šio rinkinio pagalba rinktuvus galėsite išmokti tinkamai naudoti dar būdami ligoninėje, tad sugrįžus į namus nauji higienos įpročiai nebus gąsdinantys.
- **ConvaTec rinktuvų katalogą**, kuriame rasite platų stomos priežiūros priemonių asortimentą.
- Informaciją apie **stomos priežiūros specialistus**. Šią informaciją galite gauti paskambinę į nemokamą ConvaTec liniją.
- **Nemokamą ConvaTec liniją 8-800-70001** (tik iš fiksuoto ryšio telefono arba taksofono) arba 8-612-70001 (mokama mobili linija). Skambinti galite kiekvieną darbo dieną nuo 9 – 17 val. Patarimus stomos priežiūros klausimais, apie naujausius stomos turinio rinktuvus, odos priežiūros priemones, informaciją apie vaistines, kuriose galite įsigyti reikalingų priemonių – visa tai sužinosite paskambinę į nemokamą ConvaTec telefono liniją.



Nemokama ConvaTec linija:  
iš fiksuoto ryšio telefono arba taksofono

8-800-70001

Mobili linija: 8-612-70001

# Stomuotiems žmonėms, jų artimiesiems, medikams



### 3. Sveikimo / pooperacinis etapas namuose

Sveikimo procesas trunka pirmus tris mėnesius po stomos operacijos. Grįžus po operacijos į namus reikia susitaikyti su pasikeitusiu gyvenimo būdu, išmokyti naujų higienos įgūdžių. Stoma gelbsti Jūsų gyvybę, todėl privalote išmokyti tinkamai ja rūpintis. Svarbu kad ir su stoma išmoktumėte gyventi pilnavertį, sveiką ir turiningą gyvenimą. Jums grįžus į namus rekomenduojame:

- **Nemokamą ConvaTec pagalbos liniją 8-800-70001** (tik iš fiksuoto ryšio telefono arba taksofono) arba 8-612-70001 (mokama mobili linija). Skambinkite kiekvieną darbo dieną nuo 9 – 17 val. Patariame stomos priežiūros klausimais, teikiame informaciją apie stomos turinio rinktuvus, odos priežiūros priemones, informaciją apie vaistines, kuriose galite įsigyti rinktuvų.
- **Informaciją apie stomos priežiūros specialistus** - skambinkite į nemokamą ConvaTec liniją.
- **„Pabūkime kartu“ žurnalą** stomuotiems žmonėms, jų artimiesiems, medikams. Žurnale skaitykite įvairių specialistų patarimus, rekomendacijas mitybos, lytinio gyvenimo, sveikatos stiprinimo, stomos priežiūros ir kitais aktualiais klausimais.

### 4. Grįžimo į įprastą gyvenimą etapas

Šis ketvirtasis etapas trunka ketvirtą - šeštą mėnesį po stomos suformavimo operacijos ir gali tęstis visą gyvenimą – tol, kol gyvenate su stoma. Šiame etape stomuotas žmogus mokosi ir pritaiko gyventi su stoma taip, kad vėl galėtų užsiimti mėgstama veikla, nesidrovėti būti tarp žmonių, sportuoti, keliauti. Šiame etape yra prieinamos anksčiau išvardintos pagalbos priemonės. Taip pat siūlome:

- **Žurnalą „Pabūkime kartu“** - žmonėms su stoma, jų artimiesiems ir medikams. Jame rasite įvairių specialistų patarimus, straipsnių apie mitybos, lytinio gyvenimo, sveikatos stiprinimo, stomos priežiūros ir kitais Jums aktualiais klausimais.
- **Stomuotų žmonių regioninius susitikimus „Pabūkime kartu“** – tai ConvaTec kompanijos renginiai stomuotiems žmonėms, jų artimiesiems. Šiuose renginiuose sudarome Jums sąlygas susitikti ir pabendrauti tarpusavyje, pasidalinti patirtimi, žiniomis. Jei norite dalyvauti šiuose susitikimuose ar gauti daugiau informacijos, skambinkite nemokama ConvaTec linija.
- **www.convatec.com** – tai išsamus tarptautinis (JAV) informacijos šaltinis apie mūsų priemones, naudingi patarimai vartotojams, galimybė bendrauti su kitais stomuotais žmonėmis, dalintis patirtimi. Tinklalapis anglų kalba, ateityje bus ir lietuvių kalba.



# DIETOLOGAS PATARIA

## Stomuočių žmonių mitybos taisyklės (I dalis)

Šiame numeryje pradėdame spausdinti interviu su dr. Malgožata Kozlovską-Vojcechovską, Varšuvos maisto ir mitybos institutas.

### 1. Kaip turėtų maitintis pacientas po stomos suformavimo operacijos?

Pirmiausia – sveikai. Šie pacientai turėtų laikytis tų pačių mitybos taisyklių, kurios rekomenduojamos ir sveikiems žmonėms. Taigi kasdien turėtų išgerti 2 litrus skysčių, valgyti daug vaisių, žuvies ir daržovių, vengti saldumynų ir riebių patiekalų, laikytis maisto gaminių ir valgymo higienos, stengtis su maistu gauti reikiamą skaidulų kiekį ir rūpintis, kad valgomas maistas būtų šviežias. Valgymas turi teikti malonumą.

### 2. Ar iš tikrųjų žmonėms, kuriems suformuota stoma, nebūtina laikytis specialios dietos?

Ne. Stoma nėra liga ir nebūtina laikytis specialios dietos, bet po tokios operacijos įvairių maisto produktų tolerancija yra individuali. Dalis pacientų gali nesiskųsdami valgyti viską, ką valgė iki operacijos, tačiau yra didelė grupė žmonių, kurie privalo pakeisti savo valgymo įpročius, nes maistas, kurį jie buvo

įpratę valgyti, nėra labai sveikas.

Nemažai stomuočių žmonių valgo kopūstus ir ankštinius augalus (pupeles, žirnius, pupas). Tai nedraudžiama, bet šie produktai skatina dujų kaupimąsi žarnyne, net ir sveikiems žmonėms. Stomos atveju dujų išskyrimas nekontroliuojamas ir jis nėra tylus. Jeigu kažkas labai mėgsta kopūstus, gyvena vienas ir tokie garsai jam netrukdo, jis neturėtų varžytis, tačiau, pvz., sekretorė, dirbanti biure ir norinti išlikti taktiška, turėtų vengti šių produktų.

Maistas po stomos suformavimo operacijos turėtų būti parinktas taip, kad nesukeltų viduriavimo ar vidurių užkietėjimo. Maistas turėtų būti sveikas ir įvairus. Alkanas žmogus yra silpnas ir linkęs sirgti. Jau seniai įrodyta, kad tinkamai maitindamiesi ir laikydamiesi sveiko gyvenimo būdo galime įveikti labai daug ligų!

### 3. Taigi bendras mitybos rekomendacijas suformavus stomą galėtume suformuluoti šitaip: reikia valgyti normaliai ir vengti maisto, kuris gali sukelti viduriavimą ar vidurių užkietėjimą. Ar taip?

Taip. Visiems žmonėms po stomos suformavimo operacijos ypač svarbu įdėmiai stebėti savo organizmą ir tuštinimosi ciklą. Tik pats pacientas gali geriausiai pastebėti maisto tolerancijos pokyčius ir įvertinti, kokie produktai ir kaip veikia jo virškinamąjį traktą.

Dažniausi negalavimai, susiję su stomuočių žmonių maitinimusi, yra pilvo skausmai, vidurių pūtimas, gurguliavimas, viduriavimas ir vidurių užkietėjimas. Jeigu tokių sutrikimų nėra, tai galima laikytis įprastos mitybos (žinoma, sveikos). Tačiau jeigu pasireiškia negalavimo simptomų, valgiaraštį reikėtų keisti.

### 4. Ką vertėtų prisiminti po stomos suformavimo operacijos?

Ligoninėje po operacijos pacientui maistą paskiria ligoninės dietologas. Šis maistas lengvai virški-



namas, atitinka visus organizmo poreikius, t. y. jame yra pakankamas kiekis maistingų medžiagų, pvz.: baltymų, vitaminų ir mineralinių druskų.

Po stomos suformavimo operacijos žmogus, išėjęs iš ligoninės, turėtų pats susidaryti valgiaraštį. Jį turėtų sudaryti lengvai virškinamas ir įvairus maistas, kad organizmas gautų visų būtinų maistingų medžiagų ir pakankamą kiekį energijos. Šiuo laikotarpiu vertėtų visiškai atsisakyti saldumynų ir riebaus maisto, galinčio sukelti pilvo pūtimą. Be to, toks maistas apsunkina virškinamąjį traktą ir gali atsirasti tam tikrų negalavimų (nemaloniausi – vidurių užkietėjimas ir viduriavimas). Maisto produktus reikėtų rinktis atidžiau, ypač pirmosiomis savaitėmis po operacijos.

Norint sužinoti, kokie produktai po stomos suformavimo operacijos yra blogai toleruojami, reikėtų laikytis tokios taisyklės – į dietą naujus produktus įtraukti pamažu, kas 2–3 dienas. Tokiu atveju galima tiksliai pastebėti, kaip jie virškinami ir ar nesukelia negalavimų. Jeigu įtraukus į mitybos racioną naują produktą, pvz.: grietinę, riešutus ar bananus, kaupiasi dujos ar prasideda viduriavimas, tai reikėtų kelias dienas jų nevalgyti ir po to vėl pabandyti. Jeigu negalavimai nevalgant to produkto praeina, o pradėjus jį valgyti kartojasi, tai ženklas, kad radote negalavimų priežastį. Jeigu po operacijos pradėjote valgyti viską, tai sunku nustatyti netoleruojamus maisto produktus.

Po operacijos paciento racione turėtų būti visų medžiagų, užtikrinančių greitą sveikimą. Taigi neturėtų pritrūkti baltymų ir vitaminų, kurie yra būtini gyjant operacinei žaizdai.

Nors žmogui po operacijos reikia baltymų turinčio maisto, tačiau reikia būti atsargiam, kad jų nebūtų per daug. Tikslų reikalingų baltymų kiekį gali nustatyti tik gydytojas arba dietologas, gerai susipažinęs paciento būkle ir jo ligos istorija. Labai dažnai rekomendacijos yra individualios, nes kiekvienas atvejis yra kitoks.

Daržovių galima valgyti, kada nori ir kiek nori. Išimtį sudaro ankštiniai augalai (pupelės, žirniai, pupos), kurių nerekomenduojama vartoti žmonėms, kuriems suformuota stoma. Šie augalai apsunkina žarnyno veiklą ir skatina dujų kaupimąsi, todėl gali sukelti skausmus ir nemalonių pojūčių pilve.

## 6. Koks maistas turi daug baltymų?

Daug baltymų yra baltoje ir raudonoje mėsoje, žuvyje, piene ir pieno bei sojos produktuose. Laikydami sveikos mitybos patarimų, turime gauti reikiamą vertingų ir lengvai įsisavinamų ne tik augalinės, bet ir gyvulinės kilmės baltymų kiekį. Puikus pavyzdys – žuvyje esantys baltymai, kurie yra lengvai įsisavinami – beveik 96 proc. Baltymų, esančių raudonoje mėsoje (jautienoje ir kiaulienoje), įsisavinama daug mažiau – apie 70 proc.

Baltymų ypač gausu sojoje, tačiau ji pas mus nėra labai populiari, nors ją valgyti labai sveika. Organizmas įsisavina apie 95 proc. sojos baltymų. Be to, sojoje yra daug vertingų mineralinių medžiagų, pavyzdžiui, seleno, kuris turi vėžio vystymąsi stabdančių savybių.

Žmonių, sergančių navikine liga, dietoje neturėtų būti gausu baltymų. Po stomos suformavimo operacijos būtina pasitarkite su savo šeimos gydytoju, operavusiu chirurgu ar dietologu dėl Jums tinkamos mitybos parinkimo.

## 7. Ar pacientas, kuriam suformuota stoma, gali kasdien valgyti varškės sūrį ar kiaušinį? Galbūt galėtų valgyti abu?

Į šį klausimą atsakyti padėtų individuali konsultacija su specialistu. Žmogus po stomos suformavimo operacijos turėtų maitintis taip, kaip ir sveikas žmogus: organizmas turi gauti pakankamai energijos, vandens, baltymų, angliavandenių, riebalų, vitaminų, mineralinių druskų ir mikroelementų. Taip pat būtina tuštintis. Tuštintis žmogus turėtų reguliariai, viduriavimas ir vidurių užkietėjimas nėra pageidaujami. Stomuotas pacientas turėtų maitintis sveikai, kad nesusirgtų kitomis ligomis.

Varškės sūrį – geriau liesą negu riebę – galima valgyti kasdien, nes tai puikus vertingo ir lengvai įsisavinimo kalcio šaltinis. Kalcis – labai svarbus cheminis elementas, kuris dalyvauja raumenų veikloje ir yra pagrindinė sudedamoji kaulų dalis, mažas jo kiekis maiste gali sukelti raumenų nuovargį ir osteoporozę. Jeigu per pusryčius valgome sūrio, tai per pietus taip pat galime neriboti baltymų, pvz., esančių mėsoje.

Verta įsidėmėti, kad laikantis sveikos mitybos daug naudingiau valgyti baltą mėsą (vištieną, ka-

lakutieną, veršieną) negu raudoną (jautieną, kiaušieną). Raudonos mėsos nereikėtų valgyti dažniau negu 2–3 kartus per savaitę, įskaitant ir rūkytus gaminius. Be to, dėl anksčiau minėtų priežasčių labai sveika valgyti žuvį – ir liesą, ir riebią, pvz.: karpį, silkę, plešnę, ungurį, upėtakį.

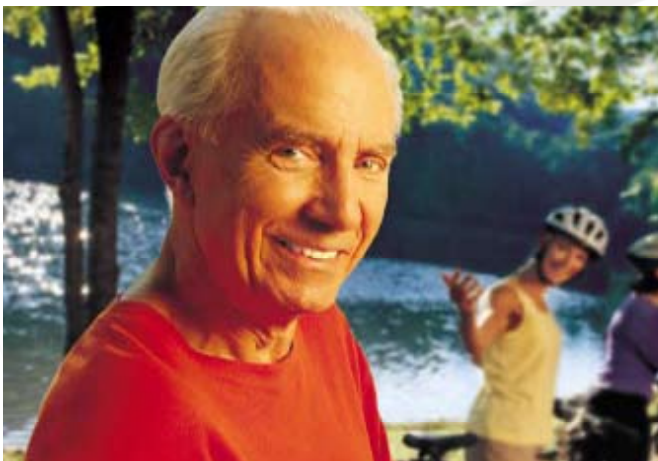
Kiaušiniai taip pat yra labai vertingas maistas, nes juose yra lengvai įsisavinamų baltymų, daug vitaminų ir didelis kiekis lecitino. Lecitinas padeda

funkcionuoti nervų sistemai, gerina atmintį, lėtina nervų audinio degeneraciją. Tačiau kiaušinių turėtų atsisakyti tie žmonės, kuriems yra padidėjęs cholesterolio kiekis. Daugelis vyresnių žmonių turi tokio pobūdžio problemų, todėl jiems vertėtų valgyti ne daugiau kaip 2–3 kiaušinius per savaitę. Tiesą sakant, kiaušinių ir taip suvalgome daugiau – juk jų yra makaronuose ir saldžiuose kepinuose.

(Tęsinys kitame numeryje)

1-os dalies rinktuvai

## *Esteem*<sup>®</sup> atviras maišelis su filtru ir *InvisiClose*<sup>®</sup> užsegimu



Lipnioji šių rinktuvų dalis yra pagaminta naudojant *Stomahesive*<sup>®</sup> technologiją, kuri patikimiau apsaugo aplink stomą esančią odą nuo galimo sudirginimo ir patikimai prilipdo rinktuvą prie odos.



- Plokštelė ir maišelis viename.
- Lengvai prilimpa prie odos.
- Padeda gyti pažeistai odai.
- Dvigubas *InvisiClose*<sup>®</sup> maišelio uždarymas saugo nuo pratekėjimo.
- Oro filtru reguliuojamas oro išleidimas.
- Tinka įvairaus dydžio stomoms – iki 70 mm skersmens.
- Patogu ir higieniška.
- Nėra jokios priemokos vaistinėje.

### NAUDOJIMAS



Per mėnesį kompensuojama iki 30 vnt. *Esteem*<sup>®</sup> vienos dalies maišelių.

## Jūs klausiate – mes atsakome

Ar galiu keliauti?

**Nepastebimai artėja atostogų metas, tuomet daugiau laiko praleidžiame sode, darže, aplankome gimnaičius ir draugus. Bet ar lengva išsiruošti į kelionę?**

Nėra jokios priežasties, dėl kurios turėtumėte atsisakyti kelionių Lietuvoje ar toliau.

Jei skrisite lėktuvu, skrydžio metu galite pajusti gausesnį dujų susikaupimą, tačiau tai neturėtų sukelti problemų, jei naudojate ConvaTec rinktuvus.

Į kelionę pasiimkite nedidelį krepšelį su atsarginiu rinktuvų komplektu, ConvaCare® vienkartinėmis servetėlėmis ir plastikinį maišelį panaudotam rinktuvui. Patariame keliaujant lėktuvu rankiniame bagaže turėti rinktuvų bent kelioms dienoms, jų gali prireikti tuo atveju, jeigu vėluotų kelionės bagažas.



Ką turiu žinoti eidamas į apžiūrą pas savo gydytoją?



- **Pasiruoškite:** pasiimkite kelias plokšteles ir maišelius, jei reikėtų parodyti gydytojui stomą ir pasikeisti plokštelę bei maišelį.

- **Informuokite:** būtinai pasakykite gydytojui ir slaugytojai, kad Jums suformuota stoma. Nors Jūs viską gerai žinote apie stomos priežiūrą ir priemones, bet būkite kantrūs, atsakykite į visus medicinos darbuotojų klausimus.

- **Klauskite:** klauskite gydytojo dėl reikalingų vaistų, gydymo ar rehabilitacijos procedūrų. Daug žmonių gali suteikti pagalbą – tereikia paklausti ar paprašyti.

**Ką gydytojas turi žinoti išrašydamas kompensuojamą stomos priežiūros priemonę?**

- Rinktuvo pavadinimą.
- Rinktuvo dydį.
- Kompensuojamų rinktuvų plokštelių ir maišelių kiekį.
- Kad plokštės ir maišeliai išrašomi ant atskirų receptų.

# APIE RINKTUVUS

ConvaTec siūlo didžiausią stomos priežiūros priemonių asortimentą Lietuvoje. Iš mūsų katalogo tikrai galėsite išsirinkti patikimą ir patogią priemonę. ConvaTec rinktuvai kuriami, gaminami ir kruopščiai testuojami JAV ir Anglijoje. Mumis galite pasikliauti.

Šiuolaikiniai rinktuvai gaminami iš specialaus kvapų nepraleidžiančio plastiko, yra lengvi, ploni, nepastebimi po drabužiais. Stomos priežiūrai parenkami tinkamo dydžio, patogūs ir sandarūs 2-jų arba 1-os dalies rinktuvai. Ligoninėje po operacijos tinkamą rinktuvą pasiūlo ligoninės darbuotojai. Vėliau tinkamiausią rinktuvą galite pasirinkti remdamiesi savo žiniomis ir medikų patarimais arba pasikonsultavę nemokamu ConvaTec telefonu 8 ~ 800 70 001.

## Siūlome Jums 3 tipų rinktuvus\*

### Combihesive 2S®

2-ų dalių sistema su žiediniu (standžiu) plokštelės ir maišelio sujungimo mechanizmu.



- Rinktuvų dydžiai: 32, 38, 45, 57, 70 ir 100 mm. Tinka stomoms, kurių skersmuo yra nuo 13 iki 88 mm.
- **Combihesive® 2S** surenkamasis maišelis prie plokštelės pritvirtinamas žiediniu mechanizmu.
- Platus plokštelių ir maišelių pasirinkimas.
- Mes rekomenduojame rinktis naują pirštais formuojamą *Convex Moldable* plokštelę ir atvirus maišelius su filtru ir *InvisiClose®* užsegimu.

### Esteem synergy®

2-ų dalių sistema su lipni (lanksčiu) plokštelės ir maišelio sujungimo mechanizmu.



- Rinktuvų dydžiai: 48 mm ir 61 mm. Tinka stomoms, kurių skersmuo yra 13–56 mm.
- **Esteem synergy®** surenkamasis maišelis klijuojamas prie plokštelės.
- Platus plokštelių ir maišelių pasirinkimas.
- Mes rekomenduojame rinktis naują pirštais formuojamą *Convex Moldable* plokštelę ir atvirus maišelius su filtru ir *InvisiClose®* užsegimu.

### Esteem®

1-os dalies sistema (lipnioji maišelio dalis klijuojama tiesiai aplink stomą, nereikia plokštelės).



- Universalus rinktuvo dydis 20 mm. Tinka stomoms, kurių skersmuo 20-70 mm.
- **Esteem®** – yra atviri ir uždari maišeliai.
- Mes siūlome pabandyti atvirus *Esteem®* maišelius.



\*Kaip tinkamai naudoti rinktuvus, galite perskaityti dėžutėse esančiose instrukcijose.



Nemokama ConvaTec linija:  
iš fiksuoto ryšio telefono arba taksofono

8-800-70001

Mobili linija:

8-612-70001

# Jūsų laiškai, atsiliepimai, pageidavimai



**Lilė Klezienė**  
Informacijos skyriaus  
administratorė



**Raimonda  
Rauluševičienė**  
Informacijos skyriaus  
administratorės asistentė

## Ačiū, kad mums rašote!

Dėkojame visiems kurie mus prisimena, išsako savo nuomonę ir pageidavimus, teikia pasiūlymų, dėkoja už pagalbą...

### O. Ž. mums rašo:

„Nors nepažįstu Jūsų, bet sveikinu ir linkiu geros sveikatos, laimės darbe ir gyvenime. Aš Onutė iš nedidelio Lietuvos miestelio, prisistatau Jums ir pranešu savo koordinates. Labai norėčiau pasikalbėti su Jumis apie savo nelaimingą ligą, bet negaliu atvažiuoti. Kartais pritrūksta plokštelių, maišelių. Jau esu senyvo amžiaus, skauda kojas, tačiau galiu pasikalbėti su Jumis telefonu. Ačiū Jums už Jūsų rūpestingumą, gaunu Jūsų laiškus, kuriuose randu informacijos apie man rūpimus dalykus. Mano sveikata nėra labai bloga, šiek tiek skauda kojas, aukštas kraujo spaudimas. Labai laukiu Jūsų laiško arba skambučio!

Pagarbiai Ona Žilinskienė.“

### Jonas V.M.:

„Labai esu Jums dėkingas už suteiktą informaciją apie rudeninius žmonių su stoma renginius „Pabūkime kartu“. Jeigu viskas klostysis gerai, būtinai dalyvausiu...“

### Janina Daugėlienė:

„Aš pirmą kartą sužinojau apie vykstančius renginius, ačiū Jums už kvietimą. Labai dėkoju, bet šiais metais atvykti negalėsiu, nes sirguliuoju. Labai norėčiau atvykti. Tikiuosi, kad šis renginys nepaskutinis, kitame gal galėsiu dalyvaut. Dar kartą ačiū už kvietimą...“

### Liudvikas P.:

„Ačiū Jums už laišką ir pasiūlymą dalyvauti susitikime „Pabūkime kartu“. Dar kartą dėkoju už rūpestį ir laukiu šio susitikimo.“

### Bronė K.:

„Labai širdingai dėkojame „ConvaTec“ už pranešimus, už teikiamas paslaugas...“

## Susitikimai „Pabūkime kartu“

„Pabūkime kartu“ yra ConvaTec ir Lietuvos stomuotų žmonių asociacijos organizuojami renginiai, skirti stomuotiems žmonėms. Šių renginių tikslas – susitikti su kitais žmonėmis,

išgyvenusiais stomos suformavimo operaciją, pasidalinti patirtimi bei žiniomis, kurios galėtų žmonių gyvenimą daryti visavertį ir įdomų. Jei norite dalyvauti šiuose susitikimuose ar gauti daugiau informacijos, skambinkite.



Nemokama ConvaTec linija:  
iš fiksuoto ryšio telefono arba taksofono

8-800-70001

Mobili linija: 8-612-70001

## Odos priežiūra

Būtina tinkamai prižiūrėti odą aplink stomą, kad jaustumėtės patogiai ir pasitikėtumėte saviimi. ConvaTec *Stomahesive*<sup>®</sup> plokštelės sukurtos siekiant apsaugoti odą aplink stomą nuo pažeidimų ir sudirgimo. Šios plokštelės pagamintos iš natūralių sudedamųjų medžiagų, taip pat želatinos ir pektino, kūno drėgmę jos naudoja kaip priemonę prisitvirtinti prie odos ir šitaip užtikrina ypatingą apsaugą be jokių dirbtinių klijų ar akrilo.

## Odos priežiūrai

Tinkamai aplink stomą esančios odos priežiūrai naudokite ConvaTec rekomenduojamas odos priežiūros priemones.

Jų galite įsigyti vaistinėse be recepto.

	Pavadinimas	Prekės kodas REF
	<b>Lipni pasta „Stomahesive<sup>®</sup> 60g”</b> Hermetikas ir odos raukšlių užpildas	H 3910
	<b>Gydomoji pasta „Stomahesive<sup>®</sup> 30g”</b> Padedą gyti odos pažeidimams	D 9730
	<b>Milteliai „Stomahesive<sup>®</sup> 25g”</b> Sugeria odos drėgmę ir sudaro apsauginę plėvelę ant pažeistų odos vietų, pagerina sukibimą.	25535
	<b>Servetėlės „ConvaCare<sup>®</sup> Adhesive Remover Wipes”</b> Nuvalo nuo odos klijų likučius ir minkština odą. Malonaus apelsinų kvapo.	37443
	<b>Servetėlės „ConvaCare<sup>®</sup> Protective Barrier Wipes”</b> Odos paruošimui prieš klijuojant plokštelę.	37444

Lentelėje esančios priežiūros priemonės yra nekompensuojamos.

Šiame žurnalo numeryje pristatome *Stomahesive*<sup>®</sup> 60 g pastą.

## Pasta *Stomahesive*<sup>®</sup> 60 g

### Efektyvus sandariklis ir užpildas

Lipni pasta naudojama kaip sandariklis tarp plokštelės ir stomos, taip pat kaip odos nelygumų užpildas. Sudaro apsauginį barjerą, saugo odą nuo ją pažeidžiančio žarnų turinio.



Pasirinkite Jums patogų *Stomahesive*<sup>®</sup> pastos 60 g naudojimo būdą.

### 1 pastos naudojimo būdas

#### Pastos naudojimas ant plokštelės:

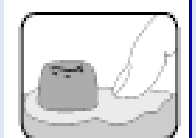
Iškirpti plokštelėje stomos dydžio angą. Nuimti apsauginį lapelį. Išspausti pastos žiedu aplink iškirptą angą ant lipnios plokštelės pusės. Pastos neskirstyti pirštais. Prieš klijuojant palaikyti 30 sek., kad apdžiūtų. Priklijuoti plokštelę prie odos.



### 2 pastos naudojimo būdas

#### Pastą galima tepti ant odos:

Pasta *Stomahesive*<sup>®</sup> užglaistyti odos nelygumus, raukšles, randus. Naudotis mentele arba šlapiu pirštu. Palaukti 30 sek., kad pasta ant odos apdžiūtų, tik tada klijuoti plokštelę.



Išsamesnę naudojimo instrukciją rasite pakuotėje.

# Kur ir kaip įsigyti stomos priežiūros priemonių?

Stomos priežiūros priemonių yra visose didesnėse Lietuvos miestų ir rajonų vaistinėse.

**Rinktuvai yra kompensuojami 100 proc.**, pateikus gydytojo receptą.

Už plokšteles vaistinėje reikia primokėti, už rinktuvų maišelius priemokos nėra.

Receptą gali išrašyti apylinkės terapeutas, bendrosios praktikos gydytojas, chirurgas arba įstaiogos, kurioje buvote operuotas, gydytojas.

Vieną kartą galima išrašyti receptą net 3 mėn.

Odos priežiūros priemonės nekompensuojamos.

**Šiuo metu kas mėnesį kompensuojama:**

- **10 vnt.** bet kokios rūšies plokštelių ir **20 vnt.** bet kokios rūšies maišelių (10+20),
- arba **5** plokštelės ir/ar **30** maišelių (5+30),
- **1 diržas** rinktuvui prilaikyti (1 diržas 3 mėnesiams).

**Paprašykite gydytojo, kad recepte įrašytų Jūsų pasirinktų rinktuvų pavadinimą ir dydį bei plokštelių ir maišelių kiekį – taip išvengsite galimų nesusipratimų vaistinėje.**

Šiose vaistinėse visada rasite mūsų stomos priežiūros priemonių

MIESTAS	VAISTINĖ	ADRESAS	TELEFONAS
VILNIUS	L. Matutienės vaistinė	Kalinausko g. 2 / Pylimo g. 5	(8 ~ 5) 261 57 24
	I. Bumblauskienės vaistinė	Santariškių g. 1	(8 ~ 5) 278 67 18
	„Santariškių“ vaistinė	Baublio g. 2	(8 ~ 5) 272 02 78
	Universiteto vaistinė	Universiteto g. 2	(8 ~ 5) 212 15 65
KAUNAS	„Farma“ vaistinė	Savanorių pr. 66 / Žemaičių g. 31	(8 ~ 37) 20 57 96
	Kauno medicinos universiteto vaistinė (1 filialas prie konsultacinės poliklinikos)	Eivenių g. 2	(8 ~ 37) 32 61 55
	„Kalniečių“ vaistinė	Savanorių pr. 369	(8 ~ 37) 31 19 38
	V. Berlinskienės vaistinė	Volungių g. 16	(8 ~ 37) 34 64 17
KLAIPĖDA	„Rovifarma“ vaistinė	Liepojos g. 49	(8 ~ 46) 38 53 89
	„Vognės“ vaistinė	Vingio g. 14	(8 ~ 46) 32 33 40
	Naujakiemio vaistinės 2 filialas	Liepojos g. 41	(8 ~ 46) 41 18 53
ŠIAULIAI	„Valerijono“ vaistinė	Vilniaus g. 173	(8 ~ 41) 43 26 46
	„Žemynos“ vaistinė	Sevastopolio g. 17	(8 ~ 41) 55 29 73
	„Esra“, A. Rimkienės vaistinė	Darželio g. 10	(8 ~ 41) 42 28 56
PANEVĖŽYS	„Smėlynės“ vaistinė	Smėlynės g. 12	(8 ~ 45) 46 14 37
	„Apotheca“ vaistinė	Tiškevičiaus g. 6	(8 ~ 45) 46 17 71
ALYTUS	„Ramunėlės“ vaistinė	Naujoji g. 50-6	(8 ~ 315) 73 934
MARIJAMPOLĖ	„Gintarinė“ vaistinė	Kauno g. 62	(8 ~ 343) 70 898
TAURAGĖ	Tauragės vaistinė	Dariaus ir Girėno g. 28a	(8 ~ 446) 61 408
TELŠIAI	Telšių vaistinė	Kęstučio g. 25	(8 ~ 444) 52 045
UTENA	„Apotheca“ vaistinė	Aukštakalnio g. 5	(8 ~ 389) 72 303

Taip pat ConvaTec stomos priežiūros priemonių galima įsigyti ir kitose didesnėse Lietuvos miestų ir rajonų vaistinėse.



**Lietuvos stomuotų žmonių asociacija (LiSA)** tai visuomeninė organizacija, vienijanti žmones, kuriems suformuota stoma (įregistruota Teisingumo ministerijoje 1996 m. lapkričio mėn. 27 d. (kodas 9193392), vadovaujantis LR Visuomeninių organizacijų įstatymu).

**Asociacijos tikslai:**

- padėti stomuotiems žmonėms spręsti medicininės ir socialinės reabilitacijos problemas,
- sudaryti tarpusavio bendravimo galimybes,
- teikti informaciją apie stomos priežiūrą ir galimas komplikacijas,
- atstovauti vyriausybines institucijose, sprendžiant vaistų ir medicinos priemonių kompensacijos klausimus.

LiSA yra Tarptautinės stomuotų žmonių asociacijos, Europos stomuotų žmonių asociacijos tikroji narė, Lietuvos pacientų organizacijų tarybos narė.

Nemokamą leidinį galite užsisakyti atsiuntę į redakciją užpildytą prenumeratos kuponą.

Prenumeratos kuponą siųskite adresu:  
ConvaTec Limited atstovybė, Jogailos g. 4, LT-01116, Vilnius



**NEMOKAMOS PRENUMERATOS KUPONAS**

**PABŪKIME KARTU** – periodinis leidinys stomuotiems žmonėms, jų artimiesiems, medikams  
2007 m. Nr. 2 (2)

**TAIP**, aš noriu nemokamai gauti kitą leidinio numerį

Vardas.....

Pavardė.....

Šiuo metu esu (pažymėti): stomuotas/artimasis/medikas

Gatvė ..... Namų, buto nr.....

Pašto indeksas .....

Miestas, rajonas .....

Telefono numeris ..... Data .....

Parašas .....

Aš įgalioju ir sutinku, kad Didžiosios Britanijos kompanija ConvaTec Limited (adresas – GDC, First Avenue, Deeside Industrial Park, Deeside, Flintshire CH5 2NU, Jungtinė Didžiosios Britanijos ir Šiaurės Airijos Karalystė) („ConvaTec“) įtrauktų mano suteiktą informaciją į duomenų bazę. Aš sutinku, kad „ConvaTec“ ir „Bristol-Myers Squibb“ bendrovės, jų padaliniai (įskaitant ConvaTec Limited atstovybę, esančią Jogailos g. 4, LT – 01116 Vilnius, Lietuva) arba su jomis sutartis sudarę tretieji asmenys kartas nuo karto susisiektų su manimi telefonu, paštu ar elektroninėmis priemonėmis tam, kad suteiktų man informaciją apie mane galinčius dominti produktus ir paslaugas.

Aš suprantu, kad mano pateikta informacija bus laikoma konfidencialia ir ja galės naudotis tik tam teisę turintis personalas ar tretieji asmenys, sudarę sutartis su „ConvaTec“ ar „Bristol-Myers Squibb“ bendrovėmis. Atsižvelgiant į „ConvaTec“ bendrovės tarptautinę struktūrą, aš suprantu ir sutinku, kad mano asmens duomenys rinkos tyrimo tikslais gali būti siunčiami į trečiąsias šalis (įskaitant Jungtines Amerikos Valstijas), kuriose gali būti nustatytas skirtingas asmens duomenų apsaugos lygis.

Aš turiu teisę priėti prie „ConvaTec“ duomenų bazėse ar kituose prieinamuose dokumentuose saugomų asmens duomenų ir juos patikrinti bei reikalauti juos ištaisyti. Aš taip pat turiu teisę bet kada pareikalauti išbraukti asmens duomenis iš šių duomenų bazių. Atsižvelgiant į aukščiau išdėstytą, jei mano nėra leista, mano asmens duomenys negali būti parduodami ar perleidžiami tretiesiems asmenims be mano sutikimo raštu, išskyrus atvejus, jei to reikalauja įstatymai ar teisiniai procesai.

Jeigu jūs NESUTINKATE su aukščiau paminėtomis sąlygomis, pažymėkite šį langelį

