

# АСТОМ

ГИД ПО АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

ЗИМА 2010–2011

- Поздравления с Новым годом
- Правила застолья
- Интервью с профессором В. А. Исаковым
- Сексуальность не отменяется стомой

## **РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ СТОМИРОВАННЫХ БОЛЬНЫХ «АСТОМ» (РООИСБ «АСТОМ»)**

**Основная цель работы Организации «АСТОМ»** — социальная реабилитация инвалидов со стомой кишечника и/или мочеточника, интеграция их в общество и адаптация к новым условиям жизни.

### **Основные направления деятельности Организации «АСТОМ»:**

- ◆ содействие в обеспечении стомированных пациентов современными средствами ухода за стомой;
- ◆ социально-психологическая помощь, моральная поддержка стомированных пациентов и их родственников;
- ◆ оказание социальной помощи малообеспеченным стомированным пациентам;
- ◆ организация культурно-массового досуга стомированных пациентов: обеспечение бесплатными билетами в театры, на концерты, в кинотеатры, на экскурсии;
- ◆ разработка, издание и обеспечение пациентов со стомой кишечника и/или мочеточника справочно-информационными материалами по проблемам реабилитации и жизни со стомой;
- ◆ информационно-правовая поддержка стомированных пациентов и их родственников по всем ситуационным вопросам в режиме «вопрос-ответ» по телефону горячей линии 225-25-03 и через сайт [www.astom.ru](http://www.astom.ru);
- ◆ оказание консультативной помощи в решении проблем: гигиена в домашних условиях; общение с родными и посторонними людьми, поездки в транспорте, режим питания и диета, посещение театров, концертов, интимные отношения, выход из тяжёлого депрессивного состояния и так далее.

**Приёмные часы: 10:00–15:00 (без обеденного перерыва)  
по будням**

Телефон: 678-27-30

E-mail: [astom\\_astom@hotmail.com](mailto:astom_astom@hotmail.com)

[www.astom.ru](http://www.astom.ru)

**Адрес: 109544, Москва, Ковров пер., д. 28, стр.1**

Проезд: ст. метро «Площадь Ильича», «Римская», далее пешком, 5 минут по Международной улице; первый переулок направо; жилой дом, 1 этаж, вход со стороны Коврова пер. вывеска на двери «АСТОМ».



## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Как невероятно быстро, стремительно летит время. Кажется, совсем недавно мы выпустили первый номер журнала «АСТОМ. Гид по активной жизни», в декабре 2008 года. А теперь вы держите в руках девятый номер! Журнал так органично вписался в жизнь нашей организации, как будто он был всегда. Как отмечают наши читатели, в журнале много очень полезной и актуальной информации. Причем информация не переписанная из других источников, а «живорождённая» сотрудниками издательства «Ардис Медиа», с реальными интервью со специалистами, с представителями органов здравоохранения и социальной защиты.

Журнал поддержало Правительство Москвы в лице Комитета общественных связей города Москвы и Департамента социальной защиты населения города Москвы. С содержанием журнала могут знакомиться не только жители Москвы, но и регионов России, стран СНГ. Да и любой понимающий по-русски человек из любой страны, так как на сайте РООИСБ «АСТОМ» размещаются все электронные версии выпусков. Пользуясь этими широкими возможностями общения с самыми разными людьми по всему миру, хочу от всей души пожелать всем в Новом 2011 году много счастья и любви. Пусть надежда всех вас окрыляет и судьба всех вас бережёт и пусть сбудется всё, что ещё не сбылось!

Главный редактор  
Президент РООИСБ «АСТОМ»

Вячеслав Геннадьевич Суханов



# Отчёт о деятельности РООИСБ «АСТОМ» за 2010 год

Основными целями и задачами деятельности РООИСБ «АСТОМ» являются обеспечение равных социальных возможностей и преодоление барьеров интеграции в социум стомированных инвалидов с оказанием адресной социальной помощи; решение проблем послеоперационного периода жизни на основе инновационной реабилитации; проведение мероприятий, направленных на социально-бытовую адаптацию и социально-средовую ориентацию инвалидов с нарушениями функций выделения кишечника и мочеоточника.

Для достижения поставленных целей из года в год проводится работа по таким направлениям, как:

- В рамках деятельности служб социальной реабилитации: социально-психологической, социально-медицинской, социально-бытовой, информационно-сервисной проводятся:

- индивидуальные консультации стомированных пациентов и их родственников;

- лекции-беседы по темам: «Психологическая реабилитация стомированных пациентов», «Проблемы бытовой и общественной адаптации инвалидов с анатомо-физиологическим нарушением функции выделения», «Питание пациентов со стомой кишечника», «Преодоление внутреннего и внешнего барьера изоляции человека со стомой от окружающего мира», «Проблемы семейных отношений в послеоперационный период», «Социальная защита инвалидов, пенсионное, жилищное и трудовое законодательство»;

- проводится просветительская деятельность в области медико-социальной реабилитации инвалидов с нарушениями функции выделения;

- стомированные пациенты обеспечиваются информационно-справочными материалами:

- брошюра по всем ситуационным вопросам социально-медицинской реабилитации инвалидов со стомой «АСТОМ. Живи полной жизнью»;

- тематическое пособие «Уход за больными в домашних условиях»;

- брошюра «Жизнь со стомой» (компания «Колопласт»);

- брошюра «Реабилитация пациентов со стомой. Актуальные вопросы и практические советы для пациентов» (компания «КонваТек»);

- социальный журнал «АСТОМ. Гид по активной жизни»;

- «Методические рекомендации по подбору и использованию абсорбирующего белья и подгузников» (компания ТЕНА);

- по будням с 10.00 до 16.00 работает телефон «горячей линии», по которому стомированные пациенты и их родственники могут получить консультацию в режиме «вопрос-ответ»;

- вся информация о деятельности РООИСБ «АСТОМ», размещена на сайте [www.astom.ru](http://www.astom.ru)

- Оказание адресной социальной помощи малообеспеченным стомированным инвалидам в виде предметов ухода за инвалидами, санитарно-гигиенических изделий и абсорбирующего белья.

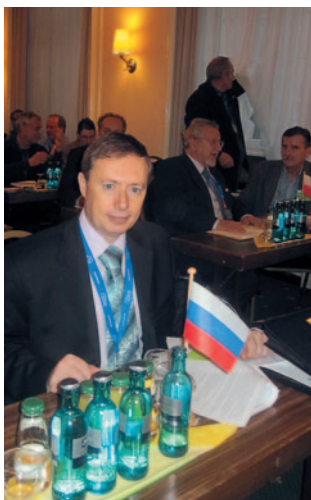
Ко Дню Победы 9 Мая ветераны ВОВ и лица, приравненные к ним, получают ценные подарки и продуктовые наборы.

Осуществляется безвозмездная помощь в виде средств ухода за стомой и кожей вокруг стомы (формируется из добровольных пожертвований самих стомированных пациентов).

- Организация культурного досуга стомированных инвалидов проводится путем обеспечения бесплатными билетами в театры, кинотеатры, концертные залы, экскурсионное обслуживание.
- Оказание информационно-справочной помощи по вопросам трудоустройства.
- Ведение компьютерной программы БД «Социальный регистр стомированных больных» для проведения учёта численности инвалидов со стомой и оптимизации учёта всех сфер социальной помощи и её адресности.
- Взаимодействие с Правительством Москвы, Департаментом социальной защиты населения г.Москвы, Департаментом здравоохранения г.Москвы, Комитетом общественных связей г.Москвы, Минздравсоцразвития РФ, Федеральным Фондом социального страхования РФ и др.
- Проведение предоперационной и послеоперационной социально-психологической и информационной поддержки непосредственно в колопроктологических отделениях Государственного Научного Центра колопроктологии МЗиСР РФ и Российского Научного Центра хирургии РАМН.
- Проведение научно-преподавательской деятельности совместно с кафедрой «Психология и социальная работа» ФГОУВПО «Российский государственный университет туризма и сервиса» в области развития социального обслуживания инвалидов и, в частности, инвалидов со стомой.
- Оказание консультативно-методической помощи и информационной поддержки региональным общественным организациям стомированных пациентов России.
- Участие в международных конференциях, встречах, посвящённых вопросам и проблемам интеграции стомированных пациентов в социум.



## С 18 по 21 ноября 2010 года во Франкфурте-на-Майне прошел 13-й Всемирный Конгресс стомированных пациентов



Участвовали в Конгрессе делегаты из 47 стран, в том числе и от России. Один из важных вопросов — это новый формат работы Всемирной ассоциации, вместо пяти регионов, которые она объединяла, будет три: европейская ассоциация, объединённая американская (северная и южная америка) и азиатско-тихоокеанская ассоциация. Был принят новый Устав организации. Возглавлять отныне Всемирную ассоциацию стомированных пациентов будет Координационный Комитет (СС) из шести человек, в состав которого вошли три Президента перечисленных выше региональных ассоциаций.

На встрече был принят фактически новый Устав Всемирной организации, учитывающий все современные тенденции в развитии общественных организаций стомированных пациентов во всём мире. Был решён ещё целый ряд важных вопросов.

Вся встреча прошла в конструктивной, согласованной работе и теплой, дружеской обстановке.



**Обращаем внимание стомированных пациентов,** прописанных в городе Москве и получающих средства ухода за стомой в ГКБ № 24. Со следующего, 2011 года, стомированные пациенты, не имеющие группу инвалидности, за исключением пациентов с онкологическими заболеваниями, больше не смогут получать средства ухода за стомой бесплатно через ГКБ № 24. Рекомендуем таким пациентам обратиться через свою поликлинику по месту прописки за оформлением группы (любой) инвалидности.

Напоминаем, что с января 2011 года, всем стомированным москвичам необходимо будет при получении средств ухода за стомой предоставить справку из пенсионного фонда о том, что они не отказывались от соцпакета на льготное получение лекарственных средств. Все те, кто отказался (т. е. в пенсионном фонде заменили на монетизацию), через ГКБ № 24 не смогут получать средства ухода за стомой.





## Откройте преимущества оптимального соответствия пластины и стомы



Пластина полная (плоская)

Пластина облегченная (плоская)



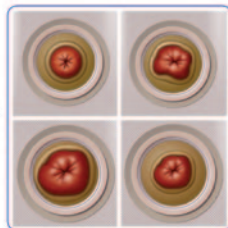
### Как действует пластиковая пластина?



Пластичная пластина с моделируемым устьем.

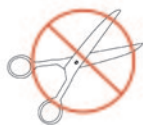
Мягкое пластиковое вещество пластины позволяет пальцами сформировать отверстие, соответствующее контурам стомы.

Раскатанный пальцами валик будет бережно, без зазоров, окружать стому любой формы, приспосабливаясь к ее изменчивому размеру.



Круглая стома и стома неправильной формы.

Эластичный адгезив позволяет отверстию для стомы расширяться и сокращаться в течение дня.



**Пластина подгоняется по форме и размеру стомы пальцами, без применения вспомогательных приспособлений (шаблона, карандаша, ножниц).**



**ВАЖНО:** кожа вокруг стомы надежно изолирована от агрессивного воздействия кишечного содержимого. Поэтому при использовании пластиковых пластин снижается риск развития осложнений, связанный с повреждением кожи вокруг стомы.

Our world is what we make of it™



# Двухкомпонентные фланцевые системы с технологией моделируемого отверстия

Уважаемый читатель!

Компания ConvaTec с большим уважением относится к общественной работе, которую ведет РООИСБ «Астом». Подробная информация и разъяснения в журнале «Астом» по поводу стандартов обеспечения стомированных людей — это важная помощь и руководство к действию. Это ответ на вопрос: как получить по месту жительства то, что положено пациенту со стомой бесплатно.

В методических рекомендациях для МСЭ по обеспечению инвалидов ТСР, опубликованных на страницах журнала «Астом», подчеркивается, что кало- и мочеприёмники — **«ЭТО СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДБОРА»\*** (выделено ConvaTec).

При подборе ТСР должны в индивидуальном порядке учитываться все аспекты медицинской и социальной реабилитации стомированного человека и право выбора остаётся за пациентом.

В самом деле, не каждая пластина и мешок подходят пациенту со стомой. И дело не только в размере стомы или месте её наложения. Практика показывает, что не каждый человек (или его близкие) может овладеть, к примеру, навыками по правильному вырезанию отверстия в пластине или мешке. У кого-то это получается быстро и легко, а у кого-то — долго и ценой осложнений со стороны кожи вокруг стомы. И дело не только в физических неудобствах. Какой ценой измерить волнения, беспокойство, разочарование, страх показаться на людях?

Для пациентов, которые испытывают неудобства при вырезании или герметизации пастой, не имеют комфортных условий в быту, страдают от раздражения кожи вокруг стомы компания КонваТек разработала, зарегистрировала и сертифицировала уникальные фланцевые пластины с моделируемым отверстием. В силу особых свойств эти уникальные пластины КонваТек ещё называют пластичными пластинами.

Хлопот по подгонке и наложению таких пластин КонваТек меньше, осложнений — тоже меньше. Не только в Москве, но и в регионах РФ растёт популярность этих современных изделий для стомированных пациентов.

Пожалуйста, ознакомьтесь с правилами наложения 2-компонентных фланцевых систем с технологией моделируемого отверстия.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЛОСКИЕ ПЛАСТИЧНЫЕ ПЛАСТИНЫ COMBINESIVE® 2S

1. Тщательно промойте кожу вокруг стомы теплой водой с мылом. Мыло не должно содержать в своем составе масел и кремов. Тщательно просушите кожу. Руки и кожа вокруг стомы должны быть сухими и чистыми и не должны подвергаться воздействию растворителей и жиросодержащих веществ.
2. Не удаляйте прозрачную плёнку со стороны адгезивной поверхности пластины и защитную бумагу с воротника пластины. Приложите пластину к стоме для определения ее формы и размера. Пальцами раскатайте адгезив пластины по направлению от центра. Держите пластину напротив стомы во время формирования отверстия для контроля за его формой и размером.



\* см. журнал «Астом», осень 2010 года, стр. 33



3. После окончания формирования отверстия для стомы удалите прозрачную пленку с адгезивной поверхности пластины и немедленно приложите пластину к коже. Расположите пластину так, чтобы стома находилась в центре отверстия и приклейте пластину. Внимание: вырезание отверстия в пластичных пластинах ножницами запрещено.



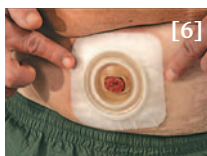
4. Пальцами раскатайте адгезив по направлению к стоме для обеспечения полного ее охватывания. Благодаря эластичному адгезиву и Технологии запоминания формы «Re-bounding Memory Technology» пластичный адгезив облегаает стому и закрывает незащищенную кожу.



5. Разгладьте адгезив по периметру стомы, прижимайте пластину к коже не менее 30 секунд для ее надежной фиксации.



6. Удалите белую защитную бумагу с гибкого гидроколлоидного воротника пластины и приклейте его к коже, разгладив образовавшиеся складки.



#### ПРИКРЕПЛЕНИЕ МЕШКА К ПЛАСТИНЕ

7. Перед использованием аккуратно расправьте мешок, чтобы впустить в него небольшое количество воздуха.



8. Сопоставьте пластиковое кольцо мешка с фланцем пластины. Начинайте прикреплять мешок к пластине снизу, прижимая кольцо к фланцу по кругу. При прикреплении мешка можно услышать несколько щелчков.



#### УДАЛЕНИЕ ПЛАСТИНЫ

Осторожно удалите пластину, придерживая кожу. Для очищения кожи от остатков адгезива рекомендуется использовать салфетки для удаления адгезива ConvaCare®.

Если у вас возникнут дополнительные вопросы по поводу пластин с моделируемым отверстием КонваТек, к вашим услугам — всероссийская линия информационной поддержки КонваТек.

Телефон линии КонваТек : 8-800-200-80-99

Звонок из всех регионов РФ бесплатный.

Дни работы: понедельник — пятница

Часы работы: 09.00–17.00

Звоните нам!



# НОВОГОДНЕЕ ЗАСТОЛЬЕ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Что и как есть и пить 31-го декабря, чтобы прекрасно чувствовать себя 1-го января?

**В. А. Исаков:** Самый главный принцип — не переесть по объёму. Попробовать всего, но по чуть-чуть. У нас ведь принято как? Приготовить огромный салатник селёдки под шубой и пока каждый не съест целую тарелку, не останавливаться.

У стомированных больных есть ограничения по продуктам и существуют продукты, которые им употреблять нельзя, даже и в праздник. Но, если соблюсти первый принцип правильного поведения за праздничным столом, то чуть-чуть попробовать их можно практически всё.

Существует набор культовых блюд, таких как салат оливье, уже упомянутая селёдка под шубой и тому подобное. Нужно стомированным людям замечать эти блюда чем-то другим и если да, то чем?

**В. А. Исаков:** У стомированных пациентов есть базовое требование к питанию, избегать избытка жиров. Поэтому любые салаты лучше делать без майонеза. Вот тот же салат Оливье можно, но без майонеза. Заправить его оливковым маслом в небольшом количестве — более здоровый вариант. И ещё один важный момент: салаты часто нарезают довольно крупными кусками, для стомированных лучше резать все составляющие салата как можно мельче. Не превращать в кашу, разумеется, но стараться сделать кусочки более мелкими. Так овощи лучше усваиваются и, соответственно, меньше шансов, что возникнут какие-то неприятные ощущения вздутия, тяжести и тому подобное.

Планируя меню праздничного стола, лучше выбрать рецепты закусок и салатов, в которых нет майонеза. С другой стороны, селёдка под шубой — это не единственный способ подачи селёдки на стол. Никто не запрещает стомированному че-





### **Исаков Василий Андреевич,**

доктор медицинских наук, профессор

Руководитель отделения гастроэнтерологии и гепатологии ГУ НИИ питания РАМН. Автор 250-ти научных печатных работ. Вице-президент научного общества гастроэнтерологов России (НОГР), член Американской гастроэнтерологической ассоциации (AGA), Американской ассоциации по изучению болезней печени (AASLD), Европейской ассоциации по изучению печени (EASL), Европейской ассоциации гастроэнтерологов и эндоскопистов (EAGE). Член редколлегии журналов: «Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология», *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*.

ловеку съесть бутерброд, в котором на поджаренном тосте чёрного хлеба лежит ломтик селёдки и колечко лука. Нам свойственно скучать по каким-то вкусовым ощущениям, и если кому-то очень хочется селёдки, то в этом нет проблем. Более того, в варианте бутерброда вкусовые переживания будут ярче и полнее, чем от селёдки под шубой, где вкус солёной рыбы замаскирован другими составляющими.

**Какие не традиционные для новогоднего стола блюда могли бы дополнить меню, были бы деликатесными и полезными?**

**В. А. Исаков:** У нас на праздничном столе никогда не бывает супов, и очень жаль, что нет. Во многих европейских странах рождественское или новогоднее меню немыслимо без супа. Было бы здорово, если бы читатели журнала «Астом» дали начало новой традиции. Потому что идеальное начало праздничного застолья — это суп. Для стомированного пациента подойдёт любой протёртый суп, суп-пюре, и они могут быть действительно деликатесными. С добавлением морепродуктов, с креветками, сельдереем, с яблоком — рецептов деликатесных протёртых супов, крем-супов существует огромное множество. При этом, что важно, в форме протёртого супа стомированный больной может потреблять те овощи, которые в других видах ему не рекомендованы, но являются очень ценными по своему составу. Та же капуста брокколи — в виде крем-супа или протёртого супа не причинит никаких неприятностей, потому что все грубые волокна измельчены, текстура

блюда совершенно однородная, все питательные вещества прекрасно усваиваются организмом.

Это очень дельная и полезная идея: заглянуть в хорошую поваренную книгу, французскую или испанскую, и выбрать там один или несколько рецептов протёртого супа. И эти супы ведь очень разнообразны: густые и питательные горячие для зимы, холодные супы, которые прекрасно идут летом, десертные сладкие супы из яблок или тыквы, которые так же очень полезны и прекрасно подходят для питания стомированных пациентов.



Из холодных закусок самый правильный вариант — заливное из хорошей отварной рыбы. Это и нарядно, и вполне доступно в приготовлении, и полезно.

Из основных блюд я бы не рекомендовал есть шашлыки и прочие вариации на тему жареного мяса. Из тех же соображений, по которым стоит отказаться от салатов с майонезом, стоит отказаться от всех вариантов чего-либо запечённого под майонезом и сыром. Можно запечь маринованную вырезку, или баранью ногу со специями, или рыбу самым простым и лаконичным способом — в фольге. Взять рыбу, почистить её, набить брюхо травами, завернуть в фольгу и запечь. Она

будет готовиться фактически в собственном соку, и получится практически паровая. Это будет деликатесно, вкусно, празднично и полезно.

Ведь мы всё равно тратим некоторое существенное количество денег на приготовление праздничного стола и основная идея праздничного застолья — позволить себе что-то, что недоступно нам каждый день. Если не готовить огромные объёмы еды, которые, как правило, люди не в состоянии съесть, и всё равно что-то прокисает, портится, выбрасывается, а разумно спланировать траты и приготовить действительно деликатесные блюда, то удовольствия мы получим намного больше. А главное — избежим плохого самочувствия, которое длится иногда несколько дней, превращая новогодние каникулы в довольно унылое время.

Правильная вкусная еда поднимает настроение и делает нас более оптимистичными.

А ведь именно такого настроения мы хотим в праздники?!



Праздничный стол немислим без сладкого. Что лучше всего выбрать для десерта?

**В. А. Исаков:** Традиционный для нашей страны десерт — это торт, большой, с каким-то масляным кремом, с шоколадом. Здесь опять та же самая история — слишком плотно, слишком жирно, слишком тяжело для желудка, тем более, что перед десертом мы уже очень хорошо поели.

Я бы рекомендовал выбрать более лёгкий вариант. Что-нибудь с фруктами, с ягодами. При чём это может быть даже ягодный пирог. Взять два коржа, положить между



ними ягоды — это вкусно, намного легче и намного полезнее, чем кремовый торт. А идеальная сладость к новогоднему столу — это безе. Лучше домашнего приготовления. В нём нет ни грамма жира, только белок и сахар, вместе с тем для многих это любимое лакомство, не тяжёлое, простое в приготовлении.

**Главный вопрос праздничного застолья — выбор алкогольных напитков. Что можно и что не стоит пить людям со стомой?**

**В. А. Исаков:** Не стоит пить шампанское — это однозначная рекомендация. В шампанском содержится большое количество растворённого углекислого газа, который частично выходит, когда шампанское разливают по бокалам, но его основное количество высвобождается уже в желудке. Это усиливает моторику кишки, что плохо, способствует вздутию, что тоже плохо и сильно раздражает слизистую. Как и все газированные напитки, шампанское стомированным больным не показано.

Понятно, что есть незабываемые традиции и бокал шампанского под бой курантов — это неотъемлемая часть праздника, и каждый человек, в том числе и со стомой, может ПРИГУБИТЬ шампанского, выпить буквально один-два глотка, понятно, что ничего страшного при этом не произойдёт. И дань традиции будет отдана, и самочувствие не пострадает.

Однако, ничто не мешает выпить бокал хорошего красного или белого вина. Качественного, вкусного, не обязательно безумно дорогого, но обязательно сухого. Но даже и в случае с хорошим вином — лучше соблюдать разумные пределы. Если человек выпивает бокал вина, то нет никакой разницы, белое он выбирает или красное. Если он выпивает бутылку вина, то разница уже есть. Брожение и сопутствующие ему процессы в кишечнике больше вызывает белое вино, а более отдалённые последствия в виде головной боли и похмельного «сушняка» больше вызывает красное. И нужно понимать, что все



исследования, доказывающие пользу сухого вина проводятся с разумными дозами: бокал вина в день. Не больше. Если речь идёт о более существенных количествах, то вред от алкоголя, даже от сухого вина, будет превалировать над пользой.

Все крепкие напитки одинаково вредны. И водка, и коньяк, и виски, и ром — если их пить по русской традиции стаканами. Нормальное цивилизованное употребление крепких напитков — это 30–40 миллилитров в качестве аперитива перед обедом (водка, виски, ром), как правило с большим количеством льда или в качестве дижестива после еды (коньяк).

При этом коньяк пьют крошечными глотками, и одна порция растягивается на очень длительное время. Пьют не ради опьянения, а ради наслаждения вкусом, ароматом. Если речь идёт о сорока граммах, то против такого употребления крепких напитков никто не будет возражать.

Людам со стомой я бы не рекомендовал глентвейны, поскольку кроме вина в их состав входит большое количество специй, цитрусовые. А специи и цитрусовые — это большое количество эфирных масел, которые, растворяясь в алкоголе и входя во всевозможные реакции с вином могут быть сильным раздражителем для слизистой. Тем более, что пьют глентвейн горячим, а это только усиливает его воздействие. Без этого новомодного напитка вполне можно обойтись.

Я желаю всем читателям журнала «Астом» весёлого Нового года, хорошего настроения, отличного здоровья на весь год и — обязательно — разумного отношения ко всему, что они едят и пьют, чтобы еда приносила им только радость и пользу!

БЕСЕДОВАЛА ЖАННА КАРЛОВА



## Суп сливочный с мидиями

мидии — 500 гр.  
картошка (среднего размера) — 2–3 шт.  
лук репчатый — 1 шт.  
бекон — 50 гр.  
сливки (жирность 10–20% —  
на ваше усмотрение) — 250 гр.  
сливочное масло — 1 столовая ложка  
соль, перец молотый — по вкусу  
мускатный орех — на кончике ножа

### Способ приготовления

Бекон и лук нарезать мелкими кубиками и припустить в сливочном масле:

Картошку почистить, порезать такими же кубиками, и отварить (понадобится около 7 минут):

В кипящую воду закинуть размороженные мидии, дать покипеть 3–5 минут. Откинуть на дуршлак, 250 мл отвара из под мидий собрать, остальное можно вылить.

Теперь все наши ингредиенты собираем в конечной кастрюльке. У нас там оказываются: сало с луком, картошка и мидии. Заливаем бульоном из под мидий, наливаем воду (500 мл.), и сливки. После закипания выключаем.

Приправить мускатным орехом и перцем.



## Крем-суп из тыквы с креветками

креветки — 500 гр.  
сырая мякоть тыквы — 800 гр.  
лук-порей — 200 гр.  
паприка — 300 гр.  
сельдерей — 150–200 гр.  
соль, специи по вкусу



### Способ приготовления

Начнем с того, что спассеруем порей на сливочном масле (чтобы сливочное масло не пригорало и не темнело — добавьте растительного). Добавим нарезанную кусочками тыкву, паприку и сельдерей. Посолим-поперчим, добавим немного тмина, потушим и зальем говяжьим бульоном или водой.

Пока варится — сварим и почистим креветок, обжарим их на гриле или в масле — на любителя. И когда овощи сварятся, суп перельём в блендер и тщательно перемелем, превратив его в нежный крем-суп. Разольём по порционным тарелкам, украсим креветками (можно заменить мясом краба, мидиями — тут уж кто на что горазд, можно добавить сливок, свежей мелко порубленной зелени) →

## ЯБЛОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ С КОРИЦЕЙ



На 2,5 л готового мороженого:  
4 желтка  
3/4 стакана сахара  
1,5 стакана жирных сливок для взбивания  
1 стакан «жидких» питьевых сливок  
0,8–1 кг кисло-сладких яблок  
1,5 ч.л. корицы  
сок половины лимона  
щепотка соли

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки испечь и протереть через сито или мелкую тёрку (только мякоть — кожица и серединка в пюре не входят). Добавить сок лимона и корицу. На горячей водяной бане взбить желтки с щепоткой соли и сахаром до пышной палевой массы. Не переставая взбивать тонкой струйкой добавить тёплые питьевые сливки. Поставить на маленький огонь и постоянно помешивая, нагреть до загустения. Масса не должна кипеть.

Выложить в форму, дать остыть и потом поставить в морозилку, где и морозить до полуготовности. В это время взбить жирные сливки и аккуратно смешать их с яблочным пюре. В полузамершую желтковую массу аккуратно ввести яблочное пюре со сливками. Плотно накрыть и заморозить окончательно (4–5 часов).

Примерно за 40 мин до подачи на стол переложить емкость с мороженым в обычную камеру холодильника. Подавать помягчевшим. Желательно с брусничным или клюквенным гарниром — свежими целыми ягодами, соусами, свежепротертыми ягодами, вареньем и т. д.

## ПИРОГ С ТВОРОГОМ И ЯБЛОКАМИ

Для теста:

2 ст. муки (стакан 200 гр)

1 пакет разрыхлителя

1/2 ст. сахара

110 гр. маргарина

Для начинки:

200 гр. творожной сладкой массы с изюмом

2 яйца

50–100 гр. сахара

100 гр. сметаны

1 ст. л. манки

4 средних сладких яблока

1 п. ванильного сахара





### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Муку смешайте с разрыхлителем и сахаром, разотрите с маргарином до состояния мелкой крошки.

Тесто для пирога готово.

Творог смешайте с манкой, яйцами, сахаром, сметаной и ванилью.

Очищенные яблоки натрите на крупной тёрке, добавьте к творожной массе.

Хорошо перемешайте.

В форму, застеленную пергаментом, выложите половину теста и равномерно распределите.

Затем выложите начинку. Верх засыпьте оставшейся половиной теста, распределите его равномерно.

Выпекать 30–35 мин. при температуре 200°C.

Подавать остывшим или слегка тёплым.

### СЛОЁНЫЕ РОГАЛИКИ ИЗ ТВОРОЖНОГО ТЕСТА

Тесто:

200 гр. сливочного масла

200 гр. творога

2 ст. л. сахара

$\frac{1}{4}$  ст. л. соли

$\frac{1}{2}$  ч. л. соды

400–450 гр. белой муки

Начинка:

300 гр. орехов (вкусно делать смесь из нескольких видов)

100 гр. коричневого сахара

50 гр. сливочного масла

2 ч. л. молотой корицы



#### Приготовить тесто:

Порубить масло с мукой, сахаром, солью и содой до получения крупки.

Добавить пастообразный творог и быстро замесить тесто (долго не месить, тесто не должно быть однородным).

Сделать 6 шариков и отправить в холодильник охладиться (минимум 1 час)

#### Приготовить начинку:

Орехи обжарить на сухой сковороде, охладить и порубить.

Смешать с сахаром, корицей и растопленным маслом.

Раскатать шарик теста в прямоугольный пласт толщиной 0,5 мм (если тесто при раскатке будет рваться — просто соединяйте разрывы рукой и закатывайте).

Обровнять края и разрезать пласт пополам вдоль.



На одну половину теста насыпать ровным слоем орехи. Прикрыть второй половиной теста и прокатать скалкой.

Разрезать на треугольнички.

Свернуть каждый треугольничек, начиная с основания, в трубочку.

Печь до зарумянивания в предварительно разогретой духовке при 180°C.

Охладить на решётке.

Можно посыпать сахарной пудрой с корицей.

Таким способом можно сделать рогалики с шоколадом, маком, изюмом или джемом.

## ТЫКВЕННЫЙ СУП С МИНДАЛЁМ И КОРИЦЕЙ

Нужно:

300 гр. тыквы

1 морковь

150 гр. миндаля

2 картофелины

1 ст. ложка сливочного масла

1 палочка корицы

150 мл. молока

Бульон:

1 морковь

0,2 луковицы

100 гр. корня сельдерея

лавровый лист

душистый перец горошком



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сварить овощной бульон: все овощи для бульона нарезать кубиками и варить 15 минут, за 5 минут до готовности добавить душистый перец и лавровый лист. Бульон процедить через сито.

Тыкву и морковь порезать небольшими кусочками и обжарить в сливочном масле 5–10 минут. Добавить в бульон. Туда же добавить картофель, нарезанный соломкой и варить все вместе 20 минут. Затем добавить миндаль и корицу и варить еще 10 минут. Корицу вынуть, суп размельчить в блендере до состояния пюре. Снова поставить на плиту, добавить молоко и варить, пока суп не закипит. Горячим разлить по тарелкам и подавать на стол.



# С Новым годом и Рождеством!

*Дорогие друзья!*

*Сердечно поздравляем Вас и Ваших близких  
с Новым годом и Рождеством!*

*Желаем Вам счастья, здоровья и успехов в новом году!  
Пусть сбудутся Ваши заветные мечты!*

*С искренним уважением  
и наилучшими пожеланиями*



**Coloplast**

# 2011



# Coloplast

## Январь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					<b>I</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	11	12	13	14	<b>15</b>	<b>16</b>
17	18	19	20	21	<b>22</b>	<b>23</b>
24	25	26	27	28	<b>29</b>	<b>30</b>
						<b>31</b>

## Февраль

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	11	<b>12</b>	<b>13</b>
14	15	16	17	18	<b>19</b>	<b>20</b>
21	22	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
28						

## Март

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	11	<b>12</b>	<b>13</b>
14	15	16	17	18	<b>19</b>	<b>20</b>
21	22	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
28	29	30	31			

## Апрель

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
4	5	6	7	8	<b>9</b>	<b>10</b>
11	12	13	14	15	<b>16</b>	<b>17</b>
18	19	20	21	22	<b>23</b>	<b>24</b>
25	26	27	28	29	<b>30</b>	

## Май

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						<b>I</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	10	11	12	13	<b>14</b>	<b>15</b>
16	17	18	19	20	<b>21</b>	<b>22</b>
23	24	25	26	27	<b>28</b>	<b>29</b>
30	31					

## Июнь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
6	7	8	9	10	11	<b>12</b>
<b>13</b>	14	15	16	17	<b>18</b>	<b>19</b>
20	21	22	23	24	<b>25</b>	<b>26</b>
27	28	29	30			

## Июль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Август

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Сентябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Октябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Ноябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Декабрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ООО «Колопласт»

Россия, 125047, Москва

1-я Тверская-Ямская 23, стр. 1

Тел.: +7 (495) 937 53 90

[info@coloplast.ru](mailto:info@coloplast.ru)

[www.coloplast.ru](http://www.coloplast.ru)

Когда наступит зимний вечер,  
Снег засверкает серебром  
И на столе зажгутся свечи —  
Придёт чудесный праздник в дом.

Любовь, здоровье, радость, счастье  
пусть он с собою принесёт,  
пускай удачным, и прекрасным,  
и добрым будет новый год!

Искренне Ваш  
коллектив АСТОМ



# Дорогие друзья!

Вологодская региональная организация инвалидов стомированных больных «АССТОМ-Вологда» рада приветствовать Вас на страницах издания Астом «Гид по активной жизни»!

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

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

Традиционно в ноябре состоялась ежегодная конференция инвалидов стомированных больных. В конференции приняли участие руководители и представители Департамента здравоохранения Вологодской области, Департамента труда и социального развития Вологодской области, ФГУ «ГЦ Медико-социальная экспертная комиссия», Центра медицинской профилактики, а также ведущие колопроктологи и стоматерапевты Вологды и Череповца. К конференции был приурочен выпуск очередного издания ассоциации «Жизнь со стомой».

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

С пожеланиями здоровья и благополучия,

Председатель Правления

Е. В. Рыжкова

ВРООИСБ «Асстом-Вологда»





## Забота и профессиональный уход



Производитель — ООО «Группа компаний Пальма»  
ТЕЛ. (495) 921-37-19, САЙТ WWW.PALMA-MED.RU.



# БЕЛЫЙ КОРАБЛИК, СИНИЙ САМОЛЁТ

## СВЯТОЧНЫЙ РАССКАЗ

ТЕКСТ ЛИДИЯ КОСИЦИНА

**ОНА** стояла, прислонившись лбом к холодному стеклу балконной двери. Не думала ни о чём — научилась за три последних года не думать, не вспоминать, не ждать звонка. Вот только чтобы научиться жить дальше, пришлось пойти на приём к психотерапевту и теперь по средам она аккуратно посещает группу взаимопомощи женщин, переживших развод.

Никакой особой помощи, по мнению Людмилы, женщины друг другу не оказывали. Они просто жаловались на детей, свекровей, бывших и нынешних мужей. Стоило кому-то одному задать тему, например, про мужа-алкоголика, как все участницы группы принимались вспоминать как их мужа пили, где, сколько и в каком году, потом могли неожиданно перескочить на цены в магазинах, на плохую наследственность, а там и до жалоб на детей-оболтусов было недалеко. Иногда невзрачный мужчина-психолог задавал кому-то из женщин уточняющие вопросы, иногда спрашивал неожиданно приятным голосом о чём-то, что не имело отношения уж и вовсе ни к чему реальному, например: «Было ли у Вас в раннем детстве чувство отчуждения от матери?» Хорошо, что не у Людмилы спросил, у другой участницы. Людмила бы не знала что ответить.

Или вот психолог этот. Совершенно непонятно с ним ничего. Никак ей не удавалось запомнить его лицо и как его зовут, хотя имя-фамилия были чётко написаны на бейдже, приколотом к лацкану пиджака. Вот, например, глаза у него выразительные и даже пронзительные — порой так глянет, что аж мороз по коже. А какого цвета глаза — вспомнить невозможно. Ресницы, брови, нос — та же самая история. Сфотографировать бы его, мобильным телефоном, например, но неудобно, он наверняка заметит.

На следующее занятие Людмила решила взять с собой блокнот и карандаш. В школе она неплохо рисовала, получалось очень похоже. Пока женщины будут, словно карусельные лошадки, бегать по кругу своих старых обид, ей будет чем заняться. Приняв это решение, она повеселела и решила зачем-то прибраться квартиру. К ужину красиво накрыла стол, зажгла свечи, включила музыку и всё спрашивала себя — почему она не делала этого раньше? Почему все три года вела себя так, как будто она в своём собственном доме нежеланная гостья? Почему ей не приходило в голову делать всё то, что она раньше делала для мужа — готовить вкусные ужины, надевать нарядные домашние костюмчики и забавные туфельки с пушистыми помпонами на невысоком каблуке — для собственного удовольствия и хорошего настроения? →

Чувство радости, почти забытое, даже утомило её, и она быстро и сладко заснула. Во сне она бежала по лужайке сплошь заросшей одуванчиками, а навстречу ей летел тёплый тополиный пух. Где-то вдалеке мальчишеский голос выкрикивал радостно и звонко «Белый кораблик, синий самолёт!». Она проснулась с улыбкой и с предчувствием, что сегодня, именно сегодня, в её жизни должно произойти что-то хорошее.

После работы она пришла на занятие группы, устроилась на привычном месте, раскрыла блокнот и приготовилась рисовать. Но психотерапевт поднялся со своего кресла в центре зала и подошёл к ней.

— Они ищут причины своих разводов, ищут виноватых, ищут выход из ситуации, хотят понять, почему их мужья однажды ушли. А Вы ничего не ищете — зачем вы здесь?

Людмила смутилась и неожиданно для себя ответила:

— Я хочу научиться жить дальше. Просто жить. Мне не нужно знать почему мой муж ушёл, я знаю этот ответ. Мне сделали сложную операцию, вывели стому. Он поступил так, как поступают многие. Ушёл. Я не могу выйти из ситуации, потому что ситуация — это моё тело. Вот, такой я неинтересный пациент.

Психотерапевт улыбнулся:

— Напротив, очень интересный. А чего вы хотите от жизни?

— А вы что, можете выполнить моё желание?

— Представьте, что да. Например, я — специальный рождественский ангел, выполняющий самые важные желания. Ведь скоро Рождество, почему нет?

— Наверное... — Людмила задумчиво вертела блокнот в руках. — Как все. Хочу чтобы меня любили. Хочу, чтобы рядом был настоящий мужчина, который не предаст в трудную минуту, не бросит. Чтоб это был тот самый, единственный, который назначен мне, и чтобы я была для него единственной. Но так ведь не...

Психотерапевт закрыл ей рот ладонью, мешая договорить.

— Осторожнее со словами! Ваше желание принято. Ждите.

Людмила нервно рассмеялась:

— Ждать? Сколько? Год, десять? И как я его узнаю, мне интересно!

— Всё случится намного быстрее. И Вы его узнаете. Белый кораблик, синий самолёт.

Через месяц, как раз после Рождества Людмила спешила в группу, коря себя, что не спросила у психотерапевта телефон и так и не запомнила его имя. То, как изменилась её жизнь было невероятно, чудесно и ей хотелось поблагодарить психотерапевта и задать ему сто тысяч вопросов. Но в группе никто не мог вспомнить молодого мужчину с пронзительными глазами. Все в один голос утверждали, что занятия всегда вела Тамара Петровна, всегда в среду вечером, всегда по этому адресу, и она не пропустила ни одного собрания группы женщин, переживших развод.

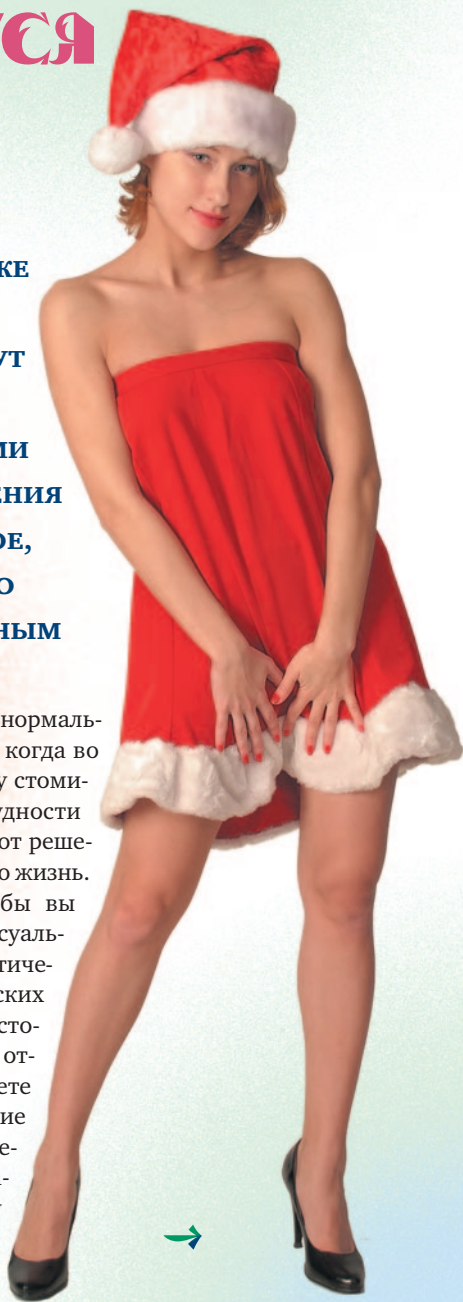


# СЕКСУАЛЬНОСТЬ НЕ ОТМЕНЯЕТСЯ СТОМОЙ

**ДАВАЙТЕ ПРИЗНАЕМСЯ: МЫ СТЕСНЯЕМСЯ ГОВОРИТЬ, ЧТО НАС ИНТЕРЕСУЕТ И ВОЛНУЕТ СЕКС. ДАЖЕ НА ПРИЁМЕ У СПЕЦИАЛИСТОВ СТОМИРОВАННЫЕ ПАЦИЕНТЫ ИЩУТ КАКИЕ-ТО ИНЫЕ СИНОНИМЫ «БЛИЗОСТЬ», «ОТНОШЕНИЯ», ВСЕМИ СИЛАМИ ИЗБЕГАЯ ДАЖЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ «СЕКСУАЛЬНЫЙ». ПОЭТОМУ ПЕРВОЕ, ЧТО МЫ СДЕЛАЕМ, НАЗОВЁМ ЭТОГО СТРАШНОГО ЗВЕРЯ ЕГО СОБСТВЕННЫМ ИМЕНЕМ — СЕКС.**

Наличие стомы не причина отказываться от нормальной сексуальной жизни. Даже в том случае, когда во время операции что-то было повреждено и у стомированного человека есть объективные трудности в осуществлении интимного акта, существуют решения, способные помочь наладить сексуальную жизнь.

После операции требуется время, чтобы вы могли вернуться к нормальному уровню сексуального влечения, но это же справедливо практически для всех видов сложных хирургических вмешательств, и не является особенностью стомированных людей. Чем более позитивно вы относитесь к стоме и чем уверенней вы чувствуете себя, освоив правильный уход и использование калоприёмника, тем быстрее вернётся ваша сексуальность, и сделает она это совершенно самостоятельно. Так что беспокоиться по этому поводу не стоит.



Напомним, что секс зависит от трёх факторов:

Психологический

Физиологический

Фактор отношений

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР

Образ тела (то, как человек себя видит) в норме изменяется очень медленно. Мы почти не замечаем ежедневных изменений и успеваем привыкнуть с новым себе, изменяющимся с возрастом. Когда в результате операции выведена стома, наш образ тела резко деформируется. Многие люди чувствуют себя изуродованными, непривлекательными. Это нормальная реакция на быстрое изменение. Что-то похожее ощущают подростки и некоторые беременные женщины. Нужно время, чтобы привыкнуть к произошедшим изменениям.

Поэтому совершенно нормально, что после операции вы не нуждаетесь в сексе, а лишь в психологической близости, поддержке, заботе. Однако психологическая близость и секс тесно связаны между собой и рано или поздно физическое влечение даёт о себе знать. В первый момент большинство стомированных испытывает страх перед физическим контактом, чувство вины перед партнёром за своё физическое несовершенство, боязнь, что теперь невозможно дать ему или ей то, что давалось прежде.

Это ведёт к отчуждению и холодности, к дополнительному напряжению в семье. Трудно поверить тому, кто говорит, что любит так же, как и прежде и даже больше, чем прежде. Трудно принять, что для кого-то шрамы и факт операции не имеют никакого значения, и что человек на самом деле не меняется из-за операции. Стомированный человек видит себя совсем иначе: ему-то не нравится его стома, калоприёмник, все эти утомительные каждодневные процедуры, он не нравится себе самому и поэтому не может поверить тем, кто его любит.

Есть только один радикальный и верный способ исправить положение: научиться любить и ценить себя в этом изменённом теле, и тогда доверие вернётся, и чувство вины исчезнет. И секс перестанет быть страшным событием.

## ФИЗИЧЕСКИЙ ФАКТОР

Исследования показывают, что около 45% стомированных испытывают затруднения при осуществлении сексуального акта. Однако следует помнить и о других исследованиях, доказавших, что 95% сексуального наслаждения — это деятельность мозга, и только 5% зависят от гениталий.

Согласно статистике чаще испытывают затруднения в сексе пациенты с колостомой и уростомой, и намного реже те, у кого илеостома. Это объясняется локализацией и особенностями оперативного вмешательства.



На стр. 30



## ТЕНА Слип - надежная защита при недержании

Подгузники ТЕНА Слип - отличный выбор при недержании от средней до тяжелой степени. ТЕНА Слип обеспечивают надежную защиту от протекания, комфорт и нейтрализацию запаха.

Спрашивайте в аптеках и магазинах города

Горячая линия ТЕНА: 8-800-200-2332  
[www.TENA.ru](http://www.TENA.ru)



# Наперекор судьбе



## **ЖИЗНЬ ЧАСТО ПРЕПОДНОСИТ СЮРПРИЗЫ, И ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА ПРИЯТНЫЕ**

Тяжелая физическая работа на заводе серьезно подорвала папино здоровье. Он очень рано ушёл из жизни, оставив мою маму совсем одну, с двумя дочерьми на руках. Однако мама не сдавалась и сделала всё, чтобы поставить нас с сестрой на ноги. В этом ей очень помогли волевой характер и привычная для тех лет вера в светлое будущее. Старшая сестра после замужества переехала от нас, а меня мама уговорила остаться жить с ней. Так и живем одной большой дружной семьей — мама, мы с мужем и двое наших ребятишек. Мама мне всегда очень помогала — и по хозяйству хлопотала, и с внуками нянчилась. Смотрела я на неё и удивлялась — и как она все успевает?

На уговоры побережь себя, мама всегда только отшучивалась, что её здоровья хватит ещё на десяток правнуков. Но год назад в наш дом пришла беда. Мама возвращалась из магазина, и на пешеходном переходе ее сбила машина. Водитель успел сбросить скорость, поэтому удар был не очень сильным, но мама очень неудачно упала и повредила себе позвоночник. Больше полугода она находилась в больнице и перенесла несколько серьёзных операций, но врачам так и не удалось поставить её на ноги.

Мы перевезли маму из больницы домой, и все заботы о ней легли на мои плечи. Иногда на подмогу приезжала се-

**TENA Slip**  
Одноразовые впитывающие  
подгузники для взрослых



стра. Мама, которая всю свою жизнь сама ухаживала за нами, очень болезненно восприняла собственную беспомощность. В нашем присутствии она, конечно, держалась молодцом, но как только оставалась одна, тихо плакала и шёпотом ругала свои неподвижные ноги. Ведь она привыкла быть помощницей, а теперь считала, что стала тяжёлой обузой. И никакие уговоры не могли её в этом переубедить. Травма позвоночника повлекла за собой ещё одну очень деликатную проблему — недержание. Мама, привыкшая к идеальной чистоте, сильно стеснялась своего недуга и понимая, сколько хлопот она нам добавила, с каждым днём становилась все более несчастной.

Мысли о том, как облегчить мамины душевные страдания не отпускали меня ни днём, ни ночью. Однажды я зашла в аптеку за лекарствами, где в это время работала консультант по продукции ТЕНА. Узнав, с какими проблемами мне пришлось столкнуться, она рассказала про подгузники ТЕНА Слип, которые гарантируют максимальную защиту от протеканий и неприятного запаха, и дала мне образец на пробу.

Вот уже три недели подгузники ТЕНА Слип являются нашими незаменимыми помощниками в уходе за мамой. А еще я купила моющий крем и влажные полотенца ТЕНА. Все эти средства не только облегчают нам уход, главное, что они дают маме дополнительное ощущение чистоты, которое так важно для неё. Мама перестала стесняться и заметно повеселела. Конечно, вся наша семья понимает, что реабилитация после травмы позвоночника может растянуться на долгие месяцы. Но благодаря ТЕНА к маме вернулась уверенность в себе. И это самое главное, а остальное — приложится.

Надежда, 45 лет, Самара



## Забота Помощь Поддержка

Получить больше информации о том, как ухаживать за больными, Вы можете на сайте **www.TENA.ru** или по телефону горячей линии: **8 800 200 2332** (звонок по России бесплатный)

Реклама. Товар сертифицирован. Рег. Уд.: ФССЗ 2010/06769 от 05.05.2010, ФССЗ 2010/06770 от 05.05.2010

Колостомы в большинстве случаев выводятся в результате онкологического заболевания, что означает проведение радиационной и химиотерапии, а так же более обширное удаление тканей в брюшной полости. Могут быть повреждены нервы, идущие к гениталиям, иногда у женщин бывает задета стенка влагалища или же нарушено расположение влагалища из-за удаления прямой кишки. То же самое, можно сказать и об операциях с выведением уростомы.

Илеостому формируют, как правило, после длительного воспалительного процесса, вызванного аутоиммунными заболеваниями, зона вмешательства расположена выше и вероятность каких-либо повреждений в области гениталий меньше.

**Итак,**

### **В ЧЁМ ЖЕ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ?**

**У женщин** может проявиться сверхчувствительность влагалища, недостаточное выделение смазки во время секса, может измениться форма, размер и эластичность влагалища. Эти факторы приводят к болезненным ощущениям во время секса. Повреждение нервов могут привести к трудностям с достижением оргазма.

Здесь нужно проявление терпения со стороны обоих партнёров. Человеческое тело располагает огромным ресурсом для восстановления и реабилитации любых функций, в том числе и сексуальной. Для этого нужно всего лишь некоторое время. Буквально несколько месяцев.

Кроме того, существует множество чисто технических решений для достижения прогресса в вопросах секса. Использование специальных смазок (лубрикантов), гормональной терапии (её в обязательном порядке должен назначить врач, самостоятельность при подборе гормональных препаратов недопустима!), кремов с эстрогенами (по этому поводу тоже лучше проконсультироваться у врача!), подбор более комфортных поз в постели способны вернуть вам радость секса во всей полноте ощущений.

**У мужчин** могут возникнуть проблемы с эрекцией, что так же связано с повреждением нервов, кровеносных сосудов в области малого таза или же спячными процессами. Если через короткое время после операции эрекция неустойчивая или нерегулярная, не стоит торопиться с медикаментозной помощью. Дайте организму время на восстановление. В большинстве случаев эрекция приходит к удовлетворительному уровню. Если же проблемы сохраняются, то можно, проконсультировавшись с врачом, обратиться к помощи современной фармацевтики. Виагра, Сиалис и другие аналоги хорошо справляются с этой проблемой, если она возникла из-за повреждения нервов.

Иногда разумно ввести в свой сексуальный обиход давно ставшие распространёнными приспособления типа вибратора или вакуумного насоса. Многие люди используют их, даже не имея каких-либо проблем, просто чтобы разнообразить свою сексуальную практику.



И ещё один деликатный момент: как бы хорошо человек не относился к своей стоме и как бы доверительны ни были отношения между партнёрами, не стоит экспериментировать с этим отверстием, это очень опасно и категорически не рекомендуется.

Разумеется, стомированным людям приходится достаточно долго адаптироваться к тому факту, что в постели между партнёрами есть нечто чужеродное, нечто странное, что не даёт почувствовать полную обнажённость. У каждого свои темпы адаптации и свои возможности, однако всегда настаёт тот момент, когда калоприёмник или другие приспособления больше не отвлекают и не мешают.

Главное, это любовь и твёрдая решимость двух людей быть счастливыми рядом друг с другом.

## ФАКТОР ОТНОШЕНИИ

В течение реабилитационного периода после операции разные люди ведут себя по-разному. Одним требуется постоянное присутствие жены/мужа, партнёра, других родственников. Другие стремятся к одиночеству. Одним нужны объятия и тактильный контакт как можно чаще, другие предпочитают в это время избегать любых прикосновений.

И то и другое может быть способом достичь комфортного состояния, и то и другое может быть симптомом депрессии, как бы странно это ни звучало. Желание поддержки может показаться членам семьи или сексуальному партнёру чрезмерным и вызовет тревогу за состояние стомированного человека, то же самое справедливо и для желания уединения, одиночества, автономности. Выход только один: говорить о своих чувствах, переживаниях, намерениях. Сообщать своим близким о мотивах своего поведения. Рассказывать им о своих размышлениях и трудностях. Необходимо говорить о своей любви к близким. Стомированным пациентам трудно представить, что его отношение к близким для них может быть не очевидно, что партнёр по браку может бояться, что его разлюбили. Они так сосредоточены на собственном страхе быть отвергнутым, что это заслоняет им все остальные стороны отношений.

Это объясняется сниженной самооценкой из-за нарушения образа тела. Часто бывает так, что жена/муж уже приняли факт наличия стомы и стремятся к сексуальному общению, а стомированный человек ещё не готов к этому шагу. Всё тот же рецепт: необходимо говорить об этом. Скорость, с которой двое супругов двигаются к какому-то решению отнюдь необязательно будет одинаковой, более того, совпадение темпа адаптации к травме совпадает у супругов крайне редко. Поэтому необходимо щедро давать время себе на принятие новых обстоятельств и так же щедро, без страхов и истерик давать его супругу, который адаптируется медленнее.

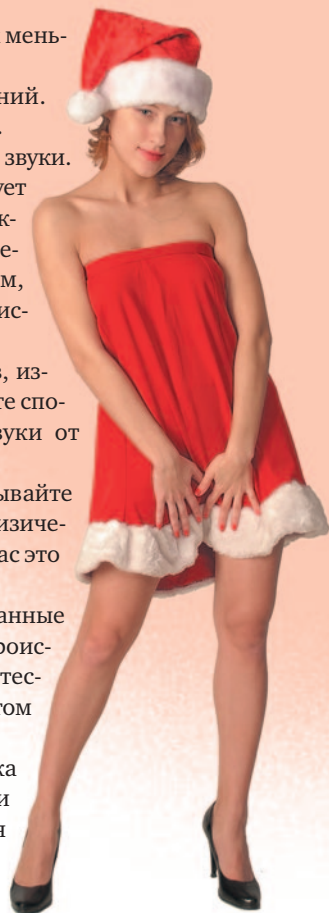
Каким бы наивным или глупым это не казалось — необходимо сообщать о своей любви к супругу как можно чаще. Интуиция и предыдущий опыт



подскажут, как часто и в какой форме это следует делать. Отношения всегда нуждаются во внимании. Факт болезни или полного безоблачного здоровья никак не влияет на это обстоятельство.

## КРАТКИЕ СОВЕТЫ

- Не забывайте опорожнить или заменить калоприёмник перед сексуальным актом. Это более безопасно и удобно.
- Не беспокойтесь о том, что ваш партнёр уловит неприятный запах. Современные калоприёмники сводят такую возможность к нулю. Если вы беспокоитесь, несмотря на разумные доводы, нанесите чуточку духов на поверхность калоприёмника. Или же зажгите в комнате палочку благовоний, аромалампу или ароматическую свечу.
- Во время секса можно использовать калоприёмник меньшей ёмкости или специальную пробку.
- Не бойтесь интенсивных ласк и активных движений. Шансы отклеивания калоприёмника минимальны.
- В процессе сексуального акта стома может издавать звуки. Это физиологически нормально и вполне коррелирует с бурчанием в животе, которое так же смущает практически всех без исключения людей при первых сексуальных опытах. Относитесь к этому с юмором, потому что на самом деле ничего ужасного не происходит.
- Если же вы не можете абстрагироваться от звуков, издаваемых стомой, включайте тихую музыку и будьте спокойны, она надёжно спрячет нежелательные звуки от вашего партнёра.
- Если вы занимаетесь сексом долгое время, не забывайте пить воду в перерывах между актами. Во время физической активности ваш организм теряет воду, и для вас это более критично, чем для людей без стомы.
- Если у вас действительно возникли проблемы, связанные с болезненными ощущениями возле стомы, или происходит что-то, что причиняет вам дискомфорт, не стесняйтесь поговорить об этом со своим стоматерапевтом или лечащим врачом. Они помогут вам.
- Если вам не нравится внешний вид калоприёмника и пояса во время секса, то вы можете заказать или даже сделать самостоятельно красивый чехол для калоприёмника и красивый пояс, которые эстетически будут ничем не хуже эротического белья.



По материалам зарубежных изданий



# АДАПТАЦИЯ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ К НУЖДАМ ИНВАЛИДОВ — ЭТО ВАЖНО

**ФОРМИРОВАНИЕ КОМФОРТНОЙ СРЕДЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ** и других маломобильных групп населения является одним из ярких показателей эффективности социальной политики города Москвы. Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы, руководитель Комплекса социальной сферы города Л. И. Швецова неоднократно отмечала, что вместе с объявлением в 2009 году Года равных возможностей Правительством Москвы была принята Стратегия повышения качества жизни до 2020 года, и что Год равных возможностей не оканчивается этим годом, а достигнутые результаты года необходимо закрепить и дать им определённое развитие на последующие годы.

Самой сложной задачей стала проблема адаптации городской среды для людей с ограниченными возможностями: для тех, кто передвигается на коляске, для незрячих и слабослышащих москвичей. Серьёзную озабоченность вызывает полное отсутствие комфортных условий в городской инфраструктуре, особенно, в местах общего пользования, для целой категории граждан, а именно — для стомированных людей. В связи с анатомо-физиологическими особенностями вывода стомы кишечника или мочеточника, т. е. когда вывод кишки или мочевых путей осуществлён на живот, стомированные люди испытывают большие сложности и преодолевают проблемы как технического, так и морально-психологического характера при пользовании обычным санитарно-техническим оборудованием в местах общего пользования, например, на железнодорожных вокзалах, в аэропортах, театрах, торговых центрах, в больницах и других общественных местах.

Правительства ряда стран мира, таких как, например, Япония и Великобритания, обратив внимание на существующую проблему стомированных людей, начали создавать условия для формирования комфортной среды жизнедеятельности для них. В этих странах процесс оборудования санитарно-технических комнат уже начался. Разработан специальный указатель «Стомированный человек», который крепится на входе в санитарно-техническую комнату и действует наравне с общепринятым во всем мире указателем «Инвалид».

Впервые в России, а точнее в Москве, данный вопрос был поднят общественной организацией стомированных пациентов «АСТОМ». С целью обеспечения инвалидам со стомой кишечника и мочеточника равных возможностей



в доступе к объектам городской инфраструктуры, в соответствии со Стратегией повышения качества жизни инвалидов на период до 2020 года, и с целью дальнейшей возможности развития городской инфраструктуры, лечебных и реабилитационных учреждений, а также формирования комфортной среды жизнедеятельности для инвалидов, РООИСБ «АСТОМ» предложила доукомплектовать и обустроить существующие и создаваемые санитарно-технические комнаты для инвалидов в местах общего пользования раковинами для сантехнической обработки стомы.

Организация «АСТОМ» предложила начать процесс установки сантехнического оборудования для стомированных людей с Городской клинической больницы №24, являющейся Московским центром колопроктологии, в котором производится около 50% стомирующих операций от общего числа по Москве. В настоящее время в этой больнице проходит успешное испытание клинической модели раковины для сантехнической обработки стомы производства немецкой компании «Бека-Хоспитек». Данное оборудование снабжено автоматической регулировкой по росту пациента, очень удобно и просто в эксплуатации. Отзывы медицинского персонала и пациентов, опробовавших это устройство только положительные. Значительно улучшился процесс обслуживания послеоперационных стомированных пациентов.

В документе, подписанном мэром Москвы «Об итогах выполнения мероприятий на 2010 год Комплексной целевой программы «Социальная интеграция инвалидов и других лиц с ограничениями жизнедеятельности города Москвы» на 2007–2009 годы и о Комплексной целевой программе «Социальная интеграция инвалидов Москвы 2011–2013 гг.»» в разделе 15.5. указано: «Провести расчёт потребности установки раковин для сантехнической обработки стомы в санитарно-гигиенических комнатах в зданиях и помещениях общественного назначения города, а также в аэропортах, вокзалах и крупных супермаркетах».

Департамент социальной защиты населения города Москвы активно поддержал необходимость решения проблемы адаптации городской среды под нужды стомированных людей, включив обустройство городских сантехнических помещений в Комплексную целевую программу. Также к решению этой насущной проблемы подключился Департамент жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства города Москвы, подтвердив уже своими реальными действиями.

Проведённый мониторинг на предмет наличия производства подобного оборудования для стомированных в России показал полное его отсутствие. Но существует Компания «Бека-Хоспитек» (Германия), поставляющая в Россию различные реабилитационное оборудование для инвалидов, в т. ч. данные раковины для сантехнической обработки стомы. Компания «Бека-Хоспитек» — это 35-летний опыт создания оборудования для ухода за маломобильными пациентами, подъёмно-транспортных устройств, физиотерапии и реабилитации. Огромный опыт исследовательской работы и конструкторских разработок по-

зволили ей стать признанным лидером в Европе и России в этой социально-значимой области здравоохранения. На российский рынок оборудование поставляется уже более 20 лет. В Москве работает официальное представительство — компания «Бека РУС», имеющее авторизованный сервисный центр, налажены региональная дилерская и сервисная сети. В России на всё медицинское оборудование получены Регистрационные удостоверения Минздрава РФ и сертификаты соответствия ГОСТ-Р.



Гигиеническая раковина для санобработки стомы (по Гиессенеру), поставляемая компанией «Бека РУС» — это система, которая была специально разработана для ухода за больными с выведенным на переднюю брюшную стенку искусственным анусом (анус-претернатуралис).

Появление данной системы было обусловлено наметившейся за последнее время тенденцией к увеличению больных с подобным страданием.

Эргономичная форма раковины и её функциональность позволяют решать практически все проблемы, связанные с опорожнением стомы и её санитарной обработкой. Современный дизайн и компактность всей конструкции позволяют эксплуатировать раковину в больницах, санаториях, отелях и в домашних условиях. В настоящее время выпускаются две модели гигиенической раковины: клинический вариант раковины с изменяемой высотой и индивидуальная фиксированная по высоте модель.

В ассортименте продукции, предлагаемой компанией «Бека РУС» на российском рынке, присутствуют так же такие необходимые в повседневной жизни инвалидов принадлежности, как каталки для транспортировки и мытья пациентов, ходунки, изделия для механотерапии, инвентарь для ЛФК. Для активной и пассивной реабилитации служат тренажеры ведущих европейских производителей, начиная с пассивной разработки суставов и заканчивая роботизированными системами для восстановления навыков ходьбы.

Широкий спектр продукции, поставляемой компанией «Бека РУС», высококвалифицированные специалисты и накопленный за последнее десятилетие опыт позволяют ей удовлетворять запросы как частных пользователей, так и профессиональных центров реабилитации и уходу за маломобильными пациентами. Получить консультацию или отправить запрос на получение дополнительной информации, Вы можете на сайте компании «Бека РУС»

**[WWW.BEKA.RU](http://WWW.BEKA.RU)** или по телефону **8 (495) 742-44-30.**





## СОЦИАЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

**Главный редактор — Суханов Вячеслав Геннадьевич,**  
к. с. н., Президент РООИСБ «АСТОМ», Председатель Координационного Совета российских региональных общественных организаций стомированных пациентов; член Экспертного общественного совета при Фонде социального страхования РФ по вопросам обеспечения инвалидов техническими средствами реабилитации; Сопредседатель Общественного консультативного совета по взаимодействию органов социальной защиты населения с общественными и иными некоммерческими организациями при Департаменте социальной защиты населения г. Москвы

Издается:

**РООИСБ «АСТОМ»**

109544, Москва, Ковров переулок, дом 28, стр. 1.

+7 (495) 225 25 03

[astom\\_astom@hotmail.com](mailto:astom_astom@hotmail.com)

[www.astom.ru](http://www.astom.ru)

Журнал издаётся при поддержке

Комитета общественных связей при Правительстве города Москвы

При поддержке:

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

ООО Coloplast — [www.coloplast.ru](http://www.coloplast.ru)

Компании SCA Hygiene Products (торговая марка TENA) — [www.tena.ru](http://www.tena.ru)

ООО «Группа компаний Пальма» — [www.palma-med.ru](http://www.palma-med.ru)

Компании «Бека РУС» — [www.beka.ru](http://www.beka.ru)

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).  
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-37930 от 29 октября 2009 года.

Концепция, пре-пресс и производство — ИД «Ардис Медиа»

Генеральный директор ООО «Ардис Медиа» — **Панов Вячеслав Анатольевич**

Арт-директор — **ГОРЕБУНОВ СЕРГЕЙ**

Редактор — **КАРЛОВА ЖАННА**

Выпускающий редактор — **ЯКОВЛЕВ НИКОЛАЙ**

+7 (495) 505 14 96, +7 (495) 729 12 81

105082, Москва, Переведеновский переулок, дом 18

[info@ardismedia.ru](mailto:info@ardismedia.ru)

[www.ardismedia.ru](http://www.ardismedia.ru)

# РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА



## ФАКУЛЬТЕТ ПРАВА И СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

### Кафедра психологии и социальной работы

Кафедра психологии и социальной работы специализируется на подготовке специалистов с высшим профессиональным образованием по специальности «Психология» и «Социальная работа» для работы в психологических консультациях, психолого-педагогических и социальных центрах; в структурах органов здравоохранения, образования и социальной защиты.

### Специальность 030301 «ПСИХОЛОГИЯ»

Квалификация выпускника — психолог, преподаватель психологии.

Специализация: социальная психология.

Формы обучения: очная, заочная, сокращенная на базе среднего профессионального (в том числе медицинского образования), аспирантура, бакалавриат, магистратура.

### Специальность 040101 «СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА»

Квалификация выпускника — специалист социальной работы.

Специализация: медико-социальная работа (на базе среднего профессионального образования), организация социальной работы (бакалавриат), магистратура.

Формы обучения: очная, заочная ускоренная, экстернат, второе высшее образование

Сочетание фундаментальной подготовки с практической позволяет добиться того, что наши выпускники успешно работают в различных социально-медицинских и психологических учреждениях, в сфере бизнеса, сервиса и туризма, защищают кандидатские диссертации, занимаются предпринимательством или используют свои знания в других направлениях деятельности.

#### АДРЕС КАФЕДРЫ «ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА»:

Ст. Тарасовская Ярославской ж. д., Пос. Черкизово, РГУТиС,  
ул. Главная, 99, корпус 3, комната 3225. Тел. (495) 940 83 58, 993 33 46  
[www.psychology2007.nm.ru](http://www.psychology2007.nm.ru)  
[psychology2007@nm.ru](mailto:psychology2007@nm.ru)



**С НОВЫМ 2011 ГОДОМ!**