

АСТОМ

ГИД ПО АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

ЗИМА 2015–2016



- **Интервью с руководителем центра хирургии в GMS Clinic, колопроктологом Б. Н. Башанкаевым**
- **Репортаж о работе Узбекской ассоциации стомированных пациентов «УСТОМ»**
- **Голый торт и другие модные десерты к новогоднему столу**

АСТОМ

РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ИНВАЛИДОВ СТОМИРОВАННЫХ БОЛЬНЫХ «АСТОМ»

Мы вместе с вами 20 лет

ТЕЛЕФОН: 8 (495) 678 27 30

На нашем сайте www.astom.ru — врачи и специалисты в области **КОЛОПРОКТОЛОГИИ И УРОЛОГИИ** ответят на все ваши вопросы.

На нашем сайте www.astom.ru — работают **СТОМАКАБИНЕТ** и **ИНКОКАБИНЕТ**, в кабинетах можно получить профессиональные ответы медицинских специалистов о стоме и проблемах, связанных с нарушением функций мочеиспускания и недержания мочи. Также можно получить информацию обо всех средствах по уходу за стомой и за кожей вокруг стомы у официальных представителей компаний-производителей — Колопласт, Конватек, Тена, Иакин, ТриО, узнать о лечебном энтеральном питании компании Нестле.

*Давайте решать
деликатные проблемы
профессионально и вовремя!*

На нашем сайте www.astom.ru — работает **ФОРУМ**, мы приглашаем стомированных людей, их родственников, близких и всех, кого интересует информация о стоме. Вы можете общаться, знакомиться, задавать интересующие вас вопросы, получать полезные советы и консультации специалистов, обмениваться опытом, найти необходимую литературу, познакомиться с опытом зарубежных стран и многое другое.



**ДОРОГИЕ
ДРУЗЬЯ!**

Прежде всего, я рад поздравить всех вас с Новым 2016 годом!

Не смотря на то, что уходящий 2015 год оказался как в глобальном смысле, так и для каждого здравомыслящего человека годом тревожных перемен, все-таки пусть этот год оставит в нашей памяти только хорошие и приятные воспоминания! И пусть наступающий 2016 год будет годом перемен к лучшему! Я поздравляю вас и желаю только одного — счастья, пусть оно заполнит вашу жизнь солнечным теплом, светом и добром!

В нашем 29-м выпуске журнала, вы сможете найти много необходимой и полезной информации. Продолжая практику знакомства читателей нашего журнала с лучшими медицинскими специалистами в этом номере мы взяли очень интересное интервью у доктора Бадмы Николаевича Башанкаева — зам. главного врача по хирургии многопрофильного медицинского и диагностического центра GMS Clinic. Познакомьтесь с новинками жизненно важной продукции для стомированных людей и для всех людей, имеющих иные формы нарушений функции выделения.

Юридическая страничка проинформирует вас о ваших правах.

В этом выпуске мы поделимся с вами историей из жизни стомированной пациентки, которую она уже рассказала на форуме сайта. Её рассказ из тех историй, которые помогают мобилизовать свои силы и преодолеть тяжелые испытания.

Вы также узнаете о работе Узбекской ассоциации стомированных пациентов «УСТОМ», которая, не смотря на тяжелые социально-политические и экономические проблемы в своей стране, находит в себе силы преодолевать преграды и продолжает свое поступательное развитие.

А к новогоднему столу мы приготовили для вас небольшую, но симпатичную коллекцию вкусных и красивых десертов.

С Новым Годом!

Главный редактор
Президент РООИСБ «АСТОМ»

Вячеслав Геннадьевич Суханов

Поздравляем!

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА АСТОМ ПРИСОЕДИНЯЕТСЯ К ПОЗДРАВЛЕНИЯМ КОЛЛЕГ И БЛИЗКИХ, АДРЕСОВАННЫХ НАШЕМУ БЕССМЕННОМУ ГЛАВНОМУ РЕДАКТОРУ, ПРЕЗИДЕНТУ НАБНФЭС «АСТОМ» ВЯЧЕСЛАВУ СУХАНОВУ, КОТОРЫЙ СОВСЕМ НЕДАВНО ЗАЩИТИЛ ДОКТОРСКУЮ ДИССЕРТАЦИЮ.

Шестого октября 2015 года в ИСПИ РАН президентом Национальной ассоциации больных с нарушениями функции экскреторной системы «АСТОМ» Вячеславом Геннадиевичем Сухановым была успешно защищена докторская диссертация. Решением Диссертационного совета при Учреждении Российской академии наук Института социально-политических исследований Российской академии наук (ИСПИ РАН) В. Г. Суханову присвоена ученая степень доктора социологических наук по специальности 22.00.08 — социология управления.





В предчувствии Нового года с Бадмой Башанкаевым

*К*огда планировали зимний выпуск журнала «АСТОМ. Гид по активной жизни», долго спорили о чем должно быть традиционное интервью со специалистом — о новых веяниях в онкологии и колопроктологии или что-то свежее и интересное нам расскажет диетолог, а может для полноты картины взять интервью у светила медицины из Германии или Америки? В принципе, за шесть лет существования журнала мы написали обо всем и обо всех «топовых» специалистах и даже не по одному разу, а хотелось чего-то неординарного и в то же время новогоднего. И тут мы поняли, что на самом деле за все шесть лет не дали ни одного неформального интервью с хирургом — не про операции и уход, не про реабилитацию, а про то, как вот он встречает Новый год, ходит ли в театры, какие предрассудки и новогодние страшилки есть в больницах.

Идея нас вдохновила, и мы отправились к Бадме Николаевичу Башанкаеву, тем более, что у нас и другой повод для встречи был — совсем недавно он стал заместителем главного врача по хирургии, руководителем центра хирургии в GMS CLINIC, и, разумеется, следовало поздравить давнего друга и консультанта АСТОМА с очередным карьерным шагом.

ТАК МЫ И ПОСТУПИЛИ.

**А ВСЕ ИСТОРИИ, РАССКАЗАННЫЕ БАДМОЙ БАШАНКАЕВЫМ
В ПРЕДЧУВСТВИИ НОВОГО ГОДА, МЫ ЧЕСТНО ПУБЛИКУЕМ ДЛЯ
НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ.**

Формы благодарности

Ни для кого не секрет, что врачам, и в особенности хирургам, в качестве благодарности часто дарят алкоголь и шоколад. Понять это можно, и желание поблагодарить врача тоже понятно.

Но.

Во-первых, придумали благодарить коньяком и шоколадкой сами пациенты еще в советское время, а расплачиваются за это врачи, которых народная мифология всех скопом записала в безнадежные алкоголики раз и навсегда.

Во-вторых, врачи и даже медсестры почему-то не едят шоколад, он накапливается целыми стопками и пирамидами, пока кто-нибудь хозяйственный не придумает, куда его деть.

И, кстати, в отделениях, во всяком случае там, где мне приходилось видеть, практически не пьют, даже на Новый год. У хирурга, видите ли, должна быть ясная голова и очень точная мелкая моторика. Он все-таки жизнь человеческую в руках держит. В прямом смысле этого слова.

На самом деле, лучшая форма благодарности, если уж пациенту важно сказать «спасибо» каким-то натуральным способом — это заказать пиццу в проверенном месте или пироги, и вообще какую-то еду. Чаще всего хирурги не успевают пообедать, и перехватывают что-то на ходу, если опять-таки успевают.

Еда в ординаторской радует гораздо больше, чем подаренный алкоголь, потому что она — настоящий праздник, который вдруг незапланированно случился с тобой безо всяких хлопот.

Продолжение на стр. 10 →

Включены в новый список
ТСР по уходу за стомой*

Абсорбирующие пакетики-саше для стомированных людей **ConvaTec Diamonds™** (КонваТек Даймондс™)



рис. 1



рис. 2

*Разработаны для
коло/илеостомированных людей
с жидким (неоформленным) стулом,
а также для уростомированных
людей, использующих открытые
(дренируемые) сборные мешки*

- Пакетик-саше помещается в сборный мешок калоприемника (см. рис.1). Пакетик-саше растворяется и желирует содержимое сборного мешка (см. рис.2). Поэтому:
 - сводится к минимуму появление посторонних звуков во время ношения сборного мешка
 - сборный мешок становится более плоским и незаметным под одеждой
 - снижается вероятность протечек
- Использование пакетика-саше способствует устранению запахов и газов за счет специальной абсорбирующей системы **ActiveOne™** (АктивВан™)
- Использование абсорбирующих пакетиков-саше для стомированных людей **ConvaTec Diamonds™** (КонваТек Даймондс™) сводит к минимуму возможность надувания и разрыва сборного мешка

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Рег.уд. ФСЗ 2009/03955 от 12.10.2015. Товар сертифицирован. Реклама.

* Данные виды технических средств реабилитации включены в Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №1200Н-О внесены изменений в классификацию технических средств реабилитации (изделий) в рамках федерального перечня реабилитационных мероприятий, технических средств реабилитации и услуг, предоставляемых инвалиду, утвержденного распоряжением правительства Российской Федерации от 30 декабря 2005 года №2347-р-.



Аксессуары по уходу за стомой на силиконовой основе



**Включены в новый список
TCP по уходу за стомой***

* данные виды технических средств реабилитации включены в Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №1200Н «О внесении изменений в классификацию технических средств реабилитации (изделий) в рамках федерального перечня реабилитационных мероприятий, технических средств реабилитации и услуг, предоставляемых инвалиду, утвержденного распоряжением правительства Российской Федерации от 30 декабря 2005 года №2347-р».



Очиститель для кожи КонваТек Нилтак в форме спрея



Безболезненно удаляет и помогает снять адгезивный диск (пластину) калоприемника с тела



- силиконовая основа
- представлен в виде спрея объемом 50 мл
- не содержит спирта
- не имеет масляной основы
- гипоаллергенен
- не содержит парфюмированных отдушек

Очиститель для кожи КонваТек Нилтак в салфетках



Эффективно удаляет остатки средств по уходу за стомой (например, герметизирующей пасты), оставляя кожу чистой и сухой



- силиконовая основа
- не содержит спирта
- не имеет масляной основы
- гипоаллергенен
- одна упаковка включает 30 шт. салфеток в индивидуальных блистерах
- не содержит парфюмированных отдушек

Защитная пленка КонваТек Силесс



Надежно защищает кожу вокруг стомы путем создания силиконовой пленки между кожей и адгезивом



- невидимая глазом, тончайшая надежная защитная пленка
- не создает лишних объемных наслоений между пластиной (адгезивным диском) калоприемника и кожей
- силиконовая основа
- не содержит спирта
- гипоаллергенна
- не содержит парфюмированных отдушек
- представлена в 2 формах: салфетки и спрей
- одна упаковка салфеток включает 30 шт. салфеток в индивидуальных блистерах, спрей объемом 50 мл

8-800-200-80-99
звонок по России бесплатный
Информационная Линия Поддержки
ConvaTec для стомированных людей

Часы работы: понедельник-пятница, 9:00-17:00

Рег. уд. ФСЗ 2009/03599 от 12.10.2015, ФСЗ 2009/03598 от 12.10.2015.
Товар сертифицирован. Реклама.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Продолжение. Начало на стр. 4

Подарки

Иногда кажется, что все праздники — это такой локальный кошмар, когда тебе нужно сразу и одновременно придумать для всех своих близких подарки. И для не очень близких. И для каких-то далеких людей, которым ты, согласно этикету, должен что-то подарить, потому что Новый год, потому что традиция и так далее.

Не знаю, как это устроено у других людей, но меня больше всего радуют творческие подарки от пациентов — на меня и шаржи рисовали и куклу, похожую на меня, девочка сама сделала, и какие-то рисунки дарили.

Может быть, все дело в самом сюжете? Вот было человеку больно, страшно, его прооперировали, он идет на поправку, смеется, рисует или лепит, — в этом жизнь, радость жизни, надежда. И как-то это остается, «консервируется» именно в творческих работах. В картинах. В стихах даже.

У меня дома уже небольшая коллекция таких вещей собралась. Радуют.

Окрутине

Считается, что хирурги — самые крутые из врачей, в смысле «красивой жизни». И международных конференций у нас больше, и пациенты к хирургам с особым трепетом относятся, не то что к радиологам, например, или терапевтам.

Ну и мы по мере сил поддерживаем это лестное мнение.

Однажды мой коллега, планировал после работы сразу на дачу поехать и с утра приехал в больницу с поклажей, в том числе с упакованными длинными лампами дневного света, которые, экономии ради, нужно было установить на веранде.

Поздно вечером, кляня все на свете, он навьючил на одно плечо сумку, на другое — перевязь с лампами и пошел к выходу. Навстречу ему попалась любопытная сестричка. Она воскликнула, всплеснув руками:

— Ой, это вы клюшки для гольфа купили?!!!

Он не стал возражать и объясняться — ну какие объяснения поздно вечером — и просто кивнул в ответ.

С тех пор его считают тайным игроком в гольф. Заядлым, но тайным. И поговаривают, что это он в зарубежных поездках на научные симпозиумы и конференции к гольфу пристрастился. К игре для самых богатых и крутых.

О приметах

Каких-то специальных новогодних примет и суеверий у медиков нет. Те, что есть, «работают» круглый год.

Например — нежелательно лечить рыжих, родственников и врачей. Родственников — потому что трудно сохранять необходимую объективность и «холодную голову». Врачей — потому как нет пациента вреднее врача, всю душу вынет. А кроме того, врачи сами идут лечиться только в крайних случаях. А с рыжими трудность в том, что они дают максимальное число аллергических реакций.

Еще операционные сестры стараются ничего в операционной не ронять, особенно на ночном дежурстве. Есть примета, если упал пинцет, или салфетка — да что угодно — следом непременно привезут срочного пациента. Если упал предмет мужского рода (пинцет, скальпель) — привезут мужчину, если женского (салфетка) — женщину.

Да, среди населения бытует мнение, что очень опасно попадать в хирургию 31 декабря или 1 января, потому что все пьяные, потому что бедлам, алкашей полно и плохо прооперируют или вообще «зарезут» и поэтому все ждут до 4–5 января, даже если начало болеть 29 декабря или раньше, запускают процесс до критического состояния и приезжают по скорой, когда терпеть сил нет. И попадают в бедлам, потому что в эти же дни начинают привозить допившихся до органических поражений алкоголиков.

А как раз 31 декабря и в первые дни нового года — в отделении благодать. Плановые больные дома. В отделении тихо, пусто, снег. Сидишь, смотришь в окно, как падает снег. Благодать. А по поводу пьянства — я уже сказал.

Я это все к тому, что терпеть до последнего не надо. Даже в Новый год.

Продолжение на стр. 16 →



Советы стомированным пациентам: питание в общественных местах.

Первые несколько месяцев после операции, пока ваш организм не восстановился и не привык к новому физиологическому состоянию, вы, наверное, старались больше находиться дома и питаться тоже только дома. Сначала людям со стомой рекомендуется употреблять в пищу простые питательные блюда и продукты, постепенно расширяя свой рацион.

Пройдет некоторое время, и вы сами убедитесь, что вы сможете потреблять в пищу те же продукты, что и до операции. Если ваш организм уже адаптировался к стоме, то вы можете попробовать питаться и вне дома: в кафе, в гостях, в ресторане. Но вы не должны забывать питаться регулярно. Нерегулярное питание приводит к повышенному газообразованию и диарее.

Если вы в первый раз собираетесь кушать в общественном месте или в гостях, то к этому необходимо подготовиться, чтобы получить удовольствие и от еды, и от общения, и при этом чувствовать себя комфортно.



Газообразование

В кишечнике происходит естественный процесс газообразования. Газ образуется, когда в толстой кишке перевариваются углеводы (содержащиеся в пище сахара, крахмал, волокна). Между приемом пищи и выходом газа через стому обычно проходит 5-6 часов. При илеостоме такие газы не образуются, так как толстая кишка удалена. Однако воздух попадает в организм во время еды, а также газ может образовываться в процессе еды, поэтому вы должны кушать медленно, тщательно пережевывать пищу. Старайтесь не жевать жвачку и не пить через соломинку.

Если у вас колостома или илеостома, то вы замечали, что некоторые продукты вызывают повышенное газообразование, поэтому, кушая в общественных местах, обратите внимание на то, какие продукты использованы в приготовлении блюд. Также подумайте о том, чтобы использовать калоприемник с фильтром, который удаляет из мешка избыточный воздух, не позволяя мешку раздуваться, и нейтрализует запах. Кроме того, можно воспользоваться некоторыми лекарственными средствами, снижающими газообразование, для этого проконсультируйтесь со специалистом.

Продукты, способствующие газообразованию:

- Капуста белокочанная,
- Брюссельская, цветная, брокколи
- Шпинат
- Огурцы
- Бобы
- Горох
- Лук / чеснок
- Кукуруза
- Газированные напитки / пиво

Советы стомированным пациентам: питание в общественных местах.

Если у вас илеостома, вы должны потреблять не менее 10-12 стаканов жидкости в день (если врач не рекомендовал иначе). В связи с тем, что у вас удалена толстая кишка (в которой происходит всасывание жидкости) ваш организм теряет большое количество жидкости, которая выделяется со стулом через стому. Поэтому вы должны пить больше, возмещая потерю жидкости, которая приводит к нарушению водно-электролитного баланса и дегидратации (обезвоживанию) организма.

Звуки (урчание) из стомы

Чтобы заглушить урчание из стомы, положите руки на калоприемник (на стому).

Запах

Для борьбы с неприятным запахом, который сопровождается выходом газа, используйте калоприемники с угольным фильтром.

Если вам придется опорожнять или менять калоприемник в общественном туалете или у вас калоприемник без фильтра, и вы опасаетесь запаха, пользуйтесь специальным нейтрализатором запаха Coloplast. Накапайте 6-8 капель нейтрализатора Coloplast в мешок после дренирования или в новый мешок после замены. Также в общественном туалете можно воспользоваться маленьким карманным освежителем воздуха.

Как подготовиться к неожиданностям?

Всегда имейте при себе косметичку (пакетик) с принадлежностями для замены калоприемника (уроприемника), в котором должны быть:

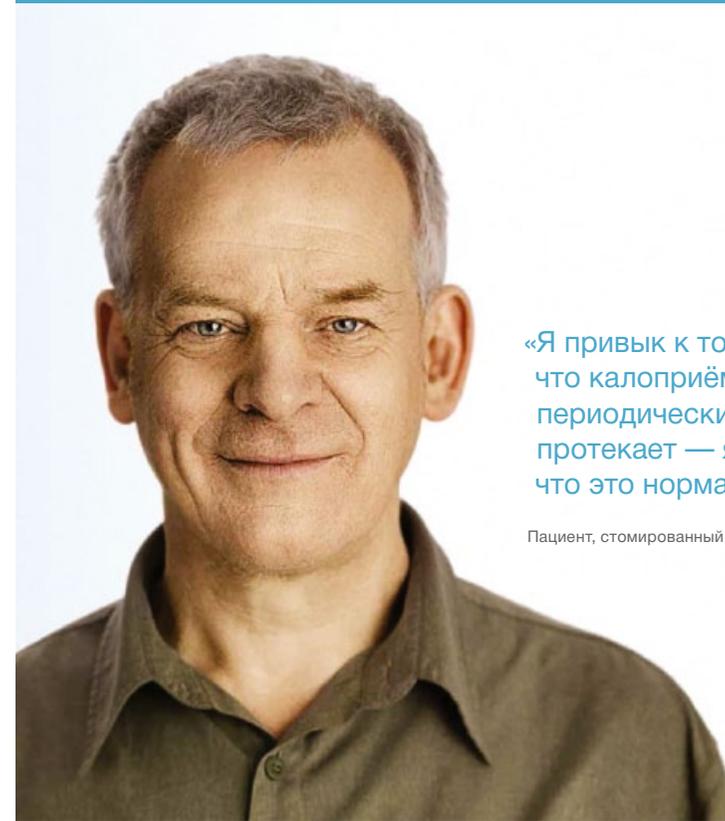
- запасной калоприемник (уроприемник) с предварительно вырезанным отверстием под стому,
- мягкие влажные салфетки для обработки стомы или мягкие сухие салфетки и клинзер (очищающее средство для кожи вокруг стомы),
- полиэтиленовый непрозрачный пакет для утилизации использованного калоприемника (уроприемника),
- нейтрализатор запаха и/или карманный освежитель воздуха,
- влажные гигиенические салфетки для рук.

Если вы почувствовали, что калоприемник (уроприемник) начал протекать или услышали неприятный запах, спокойно идите в туалет и замените его (у вас всегда должен быть с собой запасной). Не надо паниковать, если вы что-то заметили, это не значит, что окружающие тоже это заметили.

Чтобы жить полноценной жизнью, очень важно чувствовать себя комфортно, наслаждаться общением с родственниками, друзьями и знакомыми, радоваться прогулкам и путешествиям и, что немаловажно, получать удовольствие от пищи.

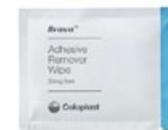


Думая об уходе за стомой — выбираем Brava®



«Я привык к тому,
что калоприёмник
периодически
протекает — я думал,
что это нормально».

Пациент, стомированный в 2010 году.



О первых новогодних праздниках пациентов со стомой

Конечно, если пациент со стомой идет на поправку, у него все хорошо, мы и его тоже отправим встречать Новый год домой.

И я не знаю, как правильней в такой ситуации вести себя родственникам и близким. Придумывать что-то особенное? Праздновать так же, как всегда, как принято в этой конкретной семье? Акцентировать внимание на том, что произошло или же наоборот, вести себя как ни в чем не бывало?

Про это лучше скажут другие специалисты — реабилитологи, психологи, стоматерапевты. Мне кажется, что все очень индивидуально и универсального рецепта нет.

Единственное, что я точно знаю, — человек не должен оставаться один сразу после выписки. Хотелось сказать — особенно в праздники, но на самом деле — особенно всегда. Пациент со стомой не должен быть предоставлен самому себе без поддержки.

Мне в этом смысле очень повезло — я просто звоню в АСТОМ и передаю пациента на их попечение. Я знаю, что пациенту позвонят и раз, и два, и сколько будет нужно. Помогут, покажут, объяснят, поддержат. Как справляются хирурги там, где нет таких организаций как АСТОМ, мне трудно сказать, потому что у меня и у моих пациентов АСТОМ есть.

С Новым годом!

Всегда и всем желаю — здоровья, здоровья и еще раз — здоровья!

И всегда призываю заботиться о своем здоровье и здоровье близких — не бойтесь нас, врачей. Приходите регулярно на обследование. Не терпите боль неделями, месяцами или годами. Приходите! Чем раньше обнаружена болезнь — любая болезнь — тем больше шансов с ней справиться, тем легче и лучше ее лечить.

Хороших вам всем новогодних каникул! Берегите себя, дорогие.



Счастья в жизни столько, сколько ты можешь увидеть

(народная мудрость)

Мы не могли не поделиться этой историей, рассказанной Ануа29 на форуме сайта astom.ru, с нашими читателями. Не у всех есть возможность присоединиться к сообществу стомированных людей в интернете, а опыт, которым делятся между собой форумчане, может стать для многих бесценным ресурсом, переломным моментом в процессе реабилитации.

Все началось в 2009 году, мне тогда было 24 года, на руках доча трех лет. Правда, на тот момент я была вечно недовольная жизнью. И вес в 80 кг раздражал и муж, любящий погулять. Казалось, что хуже быть не может...

Утром пошла отводить ребенка в садик и почувствовала жжение и тупую боль в области поджелудочной. Постаралась не обращать внимания, но боль быстро нарастала и уже через час меня на «скорой» увезли в больницу.

И началось мое путешествие по отделениям. В инфекции подержали, причину боли выяснить не смогли. А к ней уже и рвота постоянная подключилась, да и боль была адская, кричала на все отделение. Через день перевели в гинекологию, но и там «своего» не узрели. Решили уже разрезать и так смотреть в чем дело. После операции боль не уменьшилась, но врачи довольные — нашли лопнувшую кисту на яичнике, удалили ее вместе с яичником. Всё, мол, вылечили девку. А мне все хуже! Трое суток не давала отделению спать своими криками! Последнее, что помню: заходит хирург, еще тогда интерн, а я смотрю на него и осознаю, что всё, отхожу в мир иной. Только ему это прошептала, вцепилась в него и отключилась.

Пришла в себя через две недели. Оказывается, была в коме! За эти две недели выяснили, что умерла селезенка и пошла травить за собой все остальное, поджелудочную, кишечник... Три месяца ада! За это время 8 операций, колостомы, мать, не верящая врачам, что надо готовиться к похоронам; муж, решивший, что инвалид ему не нужен и пропавший в пьянках.

Но мы выбрались! Научилась менять сама свои пакетики, питаться по диете и всё остальное. Похудела на 40 кг, полностью облысела, вся в дренажах, но выписалась домой!!! За это время осознала, что счастье — это когда можешь сделать себе горячего, сладкого чая, забраться в кресло с ногами, взять дочку и смотреть с ней мультики!!! Никогда бы раньше не подумала. А при виде озера, цветов, деревьев, начинала реветь от радости, что могу это все видеть!

Развелась с горе-супругом, начала набирать вес. Решили через год закрывать стому. За этот год никому не рассказывала о своей особенности, про инвалидность, думала, что скоро стану нормальной и никто не узнает.

Год прошел. Я, хоть и с диким страхом, но радостная прибежала на госпитализацию. Стому закрыли, меня перевели в палату, я уже ждала выписки, но тут снова начались дикие боли. Трое суток меня обезболивали, говорили, что это спайки болят, пока не пришел заведующий, и не нажал на живот — кожа лопнула и оттуда фонтанчиком брызнула кровь, гной и кишечное содержимое вперемешку. Перитонит, заражение крови. Операция за операцией — через день. Очухивалась иногда и только замечала — вырезан бок полностью, видно ребра (заражение туда попало), разрезано бедро, тоже чистили. Мозг уже не включался полноценно, только сны перемешались с галлюцинациями и болью. Это длилось еще три месяца!

Выписали 30 декабря, на новый 2011 год. Домой вернулась в дренажах, с дырой в боку и цекастомой! Если колостомы выдает, что-то сформированное и пару раз в сутки, то из цекастомы течет постоянно, жижка разъедающая кожу до мяса. Первые два месяца я только рыдала, ненавидела свою жизнь и, признаюсь честно, пару раз решала свести счеты с этой ненавистной жизнью.

Очень помог один человек. Он работал фельдшером на скорой, узнал про меня, познакомился через интернет и даже умудрился полюбить вот такое недоразумение! И от попыток суицида откачивал и сутками сидел рядом успокаивал.

А потом как-то все стало налаживаться. Как смогла, подружилась с цекастомой своей. Комплексы, конечно, были страшные, но желание жить росло с каждым днем. Человек ко всему привыкает, если есть жажда жизни, а она была.

И мотивчик мой маленький меня спасал, доча единственная.

За 4 года повалялась еще несколько раз в больницах, позаволили диализом обе отказавшие почки. Но все мы пережили. С работы ушла, решила посвятить себя волонтерству. Правда, спасаем мы не людей, а животных, бездомных пушистых. Дочка активно мне помогает. И лечить и пристраивать. И с уверенностью могу сказать, что это занятие не дает расслабиться ни на день. Как бы плохо тебе не было, ты знаешь, что некогда лежать и жалеть себя, встаешь и идешь помогать тем, кому помощь намного нужнее.

Год назад познакомились с молодым мужчиной, уже три месяца, как у меня самый лучший муж на свете. Оглядываясь назад не понимаешь, как могла возникнуть мысль отказаться от этой жизни! Да стома, да инвалидность, да не такая, как все. Но, как мне часто муж говорит: «Ты не инвалид, ты у нас особенная». И я ему верю с радостью.





Да здравствует мыло душистое!

Изготовление уникального мыла с натуральными добавками своими руками в последнее десятилетие стало повальным увлечением множества людей на всех пяти континентах. Существуют сотни, если не тысячи рецептов для домашнего мыловарения всех уровней сложности, десятки магазинов, продающих все необходимое мыловарам-любителям и миллионы поклонников авторского мыла — красивого, вкусно пахнущего, созданного с любовью и азартом.

11 ноября 2015 года в офисе РООИСБ «АСТОМ» состоялся мастер-класс домашнего мыловарения в рамках программы социокультурной реабилитации стомированных пациентов, разработанной и реализуемой АСТОМом.

Организовали увлекательную встречу с инструктором-мыловаром Яной Соломатиной для членов РООИСБ «АСТОМ» вице-президент организации «АСТОМ» Дарья Назарова и руководитель Службы социокультурной реабилитации организации «АСТОМ» Людмила Швецова.

В программе встречи было предусмотрено не только освоение азов изготовления мыла в домашних условиях, но и возможность пообщаться в теплой непринужденной обстановке, например, обменяться маленькими хитростями, делающими жизнь со стомой легче и комфортнее. Кроме того, собравшиеся с большим интересом выслушали сообщение специалиста по медико-социальной реабилитации стомированных па-

циентов Дарьи Назаровой об уходе за стомой и о применении различных видов изделий по уходу за стомой в разных ситуациях.

Изготовление мыла своими руками оказалось увлекательнейшим процессом!

Яна Соломатина подготовила все необходимые первичные ингредиенты, инструменты, формочки, цветные наполнители и раздала всем присутствующим. Под ее чутким руководством каждому участнику мастер-класса удалось освоить технологию и создать свой собственный, неповторимый шедевр — фигурное натуральное мыло, в составе которого были не только натуральные масла и добавки, но и хорошее настроение, тепло души и радость.

Рассказала она немало интересного и об истории мыла. Одна из легенд о том, как человечество нашло рецепт мыла, повествует о горе Сапо (Sapo) в Италии, где совершались жертвоприношения. Зола и животный жир, вытопившийся при сжигании животных на костре, смывались дождевой водой в реку Тибр. Женщины, приходившие на берег реки стирать бельё, заметили, что в тех местах, где в воду попадали горные стоки, вода становилась пенистой, а бельё легче отстирывалось. Таким образом, согласно легенде, люди узнали мыло. От названия горы и происходит в итальянском языке слово «мыло». По-итальянски «sapone» значит «мыло».

Делать мыло своими руками — процесс веселый, увлекательный и очень творческий, к тому же его результаты порадуют друзей и близких.

Кстати сказать, мылом мы все пользуемся ежедневно, но часто не знаем, из чего оно изготовлено, как производится, какие дополнительные ингредиенты наполняют его. Мыло, сваренное своими руками, будет прекрасным и, что немаловажно, эксклюзивным, подарком ручной работы, с различными полезными для кожи ингредиентами, которые можно выбрать самому. Кроме того, такое увлечение как изготовление мыла может стать маленьким бизнесом, способом заработка для тех, кто сидит дома.



ПРЕДОТВРАЩАЮТ ПРОТЕКАНИЕ, ОБЕСПЕЧИВАЮТ КОМФОРТ И НАДЕЖНОСТЬ
ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ, ФОРМ И РАЗМЕРОВ СТОМ

Кожа вокруг стомы через 3 дня после начала применения кольца из Когезива

Первый случай (пациент 1)



Второй случай (пациент 2)



Кожа вокруг стомы через неделю после начала применения кольца из Когезива

Третий случай (ребёнок в возрасте 1 год)



Эксклюзивный дистрибьютор в РФ ООО «Фогт Медикаль»
119607 Москва, Мичуринский проспект дом 47. Тел. +7(495) 9211581

Кольца из Когезива Cohesive®

Фирмой Еакин (Великобритания) разработан и много лет производится материал «Когезив». Кольца (кольцевые прокладки) из Когезива успешно используют для устранения мацераций у стомированных больных, пластины из Когезива лечат большие мацерированные поверхности вокруг операционных ран. В нашей стране Когезив еще не получил широкого применения.

Приводим примеры успешного использования Когезива в Иркутском Областном Онкологическом Диспансере.

Работа выполнялась врачом-хирургом отделения проктологии Поповой Надеждой Владимировной.

Кольцевые прокладки (кольца) «Когезив СЛИМС» применялись у пациентов с перистомальным дерматитом после оперативных вмешательств с выведением коло- или илеостомы.

ПАЦИЕНТКА И. 47 лет прооперирована по поводу рака прямой кишки с выведением привентивной колостомы. На фоне проведения химиотерапии клиника перистомального дерматита — кожа вокруг стомы гиперемирована с мелкими язвками до 2 мм, отека. Жалобы на зуд, жжение вокруг стомы, калопримники не приклеиваются. Для лечения использована кольцевая прокладка из Когезива. В соответствии с рекомендациями, калопримник с кольцевой прокладкой не снимали в течение трех суток. Калопримник на кольцевой прокладке не отклеивался. При смене калопримника через 3 суток отмечена выраженная положительная динамика — значительное уменьшение гиперемии, кожа чистая, высыпаний нет, язвочки не визуализируются. В связи полученным положительным результатам кольцевые прокладки из Когезива применяли в течение всего курса химиотерапии.

ПАЦИЕНТ К. 32 года прооперирован по поводу рака ободочной кишки, диффузного семейного полипоза — колэктомия с выведением концевой илеостомы. Перистомальный дерматит беспокоит в течение всего послеоперационного периода. Применение кольцевых прокладок из Когезива дало положительный результат — уменьшилась гиперемия и воспалительные высыпания на коже. Рекомендовано постоянное применение кольцевых прокладок.

ПАЦИЕНТ Д. 62 года прооперирован по поводу рака ректосигмоидного отдела толстой кишки с выведением концевой десцендостомы. Часто беспокоило раздражение кожи вокруг стомы. Кожа краснела и мокла. После применения кольцевых прокладок клиника перистомального дерматита купирована.

ПАЦИЕНТ В. 59 лет прооперирован по поводу рака прямой кишки с выведением привентивной трансверзостомы. Беспокоил перистомальный дерматит. Планируется восстановление кишечной непрерывности. Здоровая кожа вокруг стомы — одно из условий в подготовке к оперативному лечению по закрытию стомы. Применение кольцевых прокладок в течение 2 недель привело к существенной положительной динамике — кожа чистая, высыпаний нет, пациент подготовлен к операции.

В заключение хотим отметить, что только кольца из Когезива оказывают лечашее действие. Конкурентов у этого продукта пока нет. В 2013 г. фирмой Еакин было продано около 15 миллионов колец.

Вы можете получить подробную информацию о кольцах из Когезива у эксклюзивного представителя фирмы Еакин в России ООО «Фогт Медикаль» в Москве по адресу: Мичуринский проспект д. 47 (тел. 8 495 921 15 81).

Купить кольца и пластины из Когезива можно в специализированном магазине для стомированных больных «АСТОММЕД» по адресу: Москва, Ковров пер., дом 28 стр. 1.

Тел.: 8 906 736 25 25; 8 495 678 51 16; 8 495 678 46 29
www.astommed.ru.

Юридическая страница



Мы продолжаем знакомить вас с важными и самыми свежими правовыми изменениями, происходящими в российском законодательстве, имеющими непосредственное отношение к вашей социальной защите и поддержке. Вашему вниманию мы представляем перечень всех законодательных актов на основании которых вы имеете право получать бесплатно технические средства реабилитации в любом регионе Российской Федерации.

1. РАСПОРЯЖЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РФ ОТ 30 ДЕКАБРЯ 2005 г. № 2347-р «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ РЕАБИЛИТАЦИИ И УСЛУГ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ ИНВАЛИДУ»

2. ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РФ ОТ 7 АПРЕЛЯ 2008 г. № 240 «О ПОРЯДКЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ ТЕХНИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ РЕАБИЛИТАЦИИ И ОТДЕЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ ГРАЖДАН ИЗ ЧИСЛА ВETERANОВ ПРОТЕЗАМИ (КРОМЕ ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ), ПРОТЕЗНО-ОРТОПЕДИЧЕСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ»

3. ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РФ ОТ 29 ДЕКАБРЯ 2014 г. № 1200н «О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В КЛАССИФИКАЦИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ РЕАБИЛИТАЦИИ (ИЗДЕЛИЙ) В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПЕРЕЧНЯ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРО-

ПРИЯТИЙ, ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ РЕАБИЛИТАЦИИ И УСЛУГ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ ИНВАЛИДУ, УТВЕРЖДЕННОГО РАСПОРЯЖЕНИЕМ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 30 ДЕКАБРЯ 2005 Г. N 2347-Р»

4. ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РФ ОТ 24 МАЯ 2013 г. № 215н «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ СРОКОВ ПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ РЕАБИЛИТАЦИИ, ПРОТЕЗАМИ И ПРОТЕЗНО-ОРТОПЕДИЧЕСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ ДО ИХ ЗАМЕНЫ» (с изменениями и дополнениями в виде Приказа Минтруда РФ от 13.09.2013 № 463н «О внесении изменений в сроки пользования техническими средствами реабилитации, протезами и протезно - ортопедическими изделиями до их замены, утвержденные приказом министерства труда и социальной защиты российской федерации от 24 мая 2013 г. № 215н» ввиду выявления ряда определенных неточностей, в частности, отсутствие позиции 21-09 и неполное изложение позиции 21-08)

5. ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РФ ОТ 31 ЯНВАРЯ 2011 г. № 57н «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ВЫПЛАТЫ КОМПЕНСАЦИИ ЗА САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРИОБРЕТЕННОЕ ИНВАЛИДОМ ТЕХНИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ И (ИЛИ) ОКАЗАННУЮ УСЛУГУ, ВКЛЮЧАЯ ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЕЕ РАЗМЕРА»

6. ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 09 ДЕКАБРЯ 2014 г. N 998н «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПЕРЕЧНЯ ПОКАЗАНИЙ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ ТЕХНИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ РЕАБИЛИТАЦИИ»

7. ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 23 СЕНТЯБРЯ 2014 г. № 657н «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ АДМИНИСТРАТИВНОГО РЕГЛАМЕНТА ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ФОНДОМ СОЦИАЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ УСЛУГИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ИНВАЛИДОВ ТЕХНИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ РЕАБИЛИТАЦИИ И (ИЛИ) УСЛУГАМИ И ОТДЕЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ ГРАЖДАН ИЗ ЧИСЛА ВETERANОВ ПРОТЕЗАМИ (КРОМЕ ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ), ПРОТЕЗНО-ОРТОПЕДИЧЕСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ, А ТАКЖЕ ПО ВЫПЛАТЕ КОМПЕНСАЦИИ ЗА САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРИОБРЕТЕННЫЕ ИНВАЛИДАМИ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ (ВETERANАМИ ПРОТЕЗЫ (КРОМЕ ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ), ПРОТЕЗНО-ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ) И (ИЛИ) ОПЛАЧЕННЫЕ УСЛУГИ И ЕЖЕГОДНОЙ ДЕНЕЖНОЙ КОМПЕНСАЦИИ РАСХОДОВ ИНВАЛИДОВ НА СОДЕРЖАНИЕ И ВETERИНАРНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ СОБАК-ПРОВОДНИКОВ»

Непосредственно с текстом каждого правового акта вы сможете ознакомиться на сайте АСТОМ: www.astom.ru в разделе «Информация-нужные правовые акты»

Голый торт и другие модные десерты к новогоднему столу

Возможно, вы не задумывались об этом, но понятие моды и актуальности не чуждо кулинарии и даже в ее самом мирном и уютном домашнем варианте. Еще несколько лет назад на пике моды были богато украшенные торты, сложные десерты, потом место сладостей на праздничном столе уверенно заняли фрукты и ягоды, им на смену пришли мороженое и смузи, или же, на французский манер — сырное ассорти с виноградом.

Однако же мода хороша тем, что изменчива, и сегодня в центре внимания и в центре праздничного застолья — десертный бар. Чтобы праздник не вертелся вокруг еды, в основное меню включают салат, горячее блюдо, иногда суп. После недолгого ужина или обеда освобождают место для игр и танцев, зато на отдельном столике выставляют множество нарядно оформленных сладостей — конфет, фруктов в сахарной глазури или в шоколаде, нарезанных на порционные куски тортов и кексов, капкейков. В моде также голые торты, когда видна структура коржей и прослоек, минималистичное оформление ближе к эстетике настоящей домашней, даже деревенской, еды, и украшают такие торты ягодами, разложенными сверху. Кстати, еще один прием — делать комбинированную прослойку из джема, ягод и крема, так голый торт становится еще интереснее и соблазнительнее.

В общем, идея десертного бара нам очень понравилась и мы решили предложить несколько рецептов, простых, но эффектных, которые помогут вам создать свой собственный неповторимый сладкий аттракцион для гостей и домочадцев.

Крем для тортов и капкейков на сливочном сыре (Самый простой на свете и очень вкусный)

Ингредиенты:

- Творожный сыр — 340 гр.
- Сливочное масло — 115 гр.
- Сахарная пудра — 100 гр.
- Ванильный экстракт — 2 ч.л. (или ванилин на кончике ножа)

Единственный секрет в приготовлении этого крема — сыр должен быть очень холодным (он должен пролежать ночь в холодильнике), а масло — очень мягким (его нужно выложить на стол и продержать при комнатной температуре не менее двух часов). Только при таких условиях получится отличный крем с нежной текстурой и вкусом. Ход действий самый простой — сложить ингредиенты в миску и взбить миксером до однородности. На это уйдет минут 5–7.

Красный бархат (Red Velvet)

Ингредиенты:

- Мука — 340 гр.
- Сахар — 300 гр.
- Какао — 1 ст.л.
- Соль — 1/4 ч.л.
- Разрыхлитель — 2 ч.л.
- Сода — 1 ч.л.
- Яйца — 3 шт.
- Растительное масло — 300 гр.
- Пахта или кефир — 280 гр.
- Гелевый краситель (красный) — 2 ч.л.



В чаше смешайте муку, сахар, столовую ложку какао, 1/4 ч.л. соли, 1 ч.л. соды и 2 ч.л. разрыхлителя. Добавьте три яйца и растительное масло без запаха.

В конце нужно добавить пахту или жирный кефир (можно смешать кефир с жирной сметаной). В последнюю очередь добавьте и тщательно вмешайте красный пищевой краситель.

Оставьте тесто минут на 10–20, чтобы сода вступила в реакцию с молочным ингредиентом.

Форму смажьте сливочным маслом, а на дно постелите пергамент. И вылейте треть теста. Выпеките три коржа при 170 градусах по 20 минут.

Чтобы торт был красивым, необходимо обрезать торцы (они румянятся в духовке и становятся коричневыми). Вырежьте шаблон из плотной бумаги или картона на 1 сантиметр меньше диаметром, чем ваши коржи, и острым ножом обрежьте боковины по шаблону. Если коржи получились с горкой, ее тоже придется срезать. Проложите коржи кре-

мом (рецепт крема — выше) на верхний корж поверх крема выложите свежие ягоды. Можно заменить их консервированными персиками, порезанными красивыми дольками. Бока закрывать кремом не нужно — красный бисквит в сочетании с белыми полосками крема сам по себе впечатляюще красив.

Для утилизации обрезков коржей и оставшегося крема приготовьте глубокие креманки или широкие стаканы. Обрезки коржей порвите руками на маленькие кусочки в 2–3 см, и выложите послойно кусочки бисквита и крем до самого верха. Получится несколько дополнительных порций вкусного и красивого лакомства.

Мягкий лимонный кекс

Ингредиенты:

- Лимоны — 3 шт.
- Сахар — 250 гр.
- Сливочное масло — 125 гр.
- Растительное масло — 40 гр.
- Желток — 1 шт.
- Яйца — 2 шт.
- Мука — 165 гр.
- Разрыхлитель — 1/2 ч.л.
- Соль — 1/2 ч.л.
- Кукурузный крахмал — 25 гр.
- Молоко — 30 гр.
- Сливки 33% — 60 гр.
- Сахарная пудра — 50 гр.

Натрите цедру двух лимонов, а сами лимоны выжмите. В чаше соедините сахар и сливочное масло комнатной температуры. Взбивайте миксером минут 5, пусть они хо-



орошо соединятся. Масса станет заметно бледнее. Добавьте сок и цедру лимонов, растительное масло без запаха. Хорошо перемешайте. Введите один желток и два крупных яйца. Снова хорошо перемешайте. Тесто может быть немного неоднородным, не страшно.

В отдельной миске смешаем сухие ингредиенты: муку, разрыхлитель, соль и кукурузный крахмал. В несколько этапов добавьте сухие ингредиенты в масляную смесь вперемешку с молоком.

В последнюю очередь введите в тесто взбитые сливки. Для этого берём 33% сливки и взбиваем на максимальной скорости миксером в чистой чаше. Перелейте тесто в специальную форму для кексов.

Выпекайте при 175 градусах 40–50 минут.

Бисквит Королевы Виктории Легендарное истинно английское лакомство

Ингредиенты:

- Сливочное масло — 250 гр.
- Сахар — 250 гр.
- Мука — 250 гр.
- Разрыхлитель — 8 гр.
- Яйца — 4 шт.
- Цедра лимона
- Ванильный экстракт — 2 ч.л.
- Клубника
- Джем



Смешайте в чашке сахар и масло комнатной температуры. Хорошо взбейте миксером, минут 5. Затем по одному введите все яйца, после каждого добавления взбивайте смесь ещё минуту.

Муку соедините с разрыхлителем в отдельной чаше венчиком, так, чтобы они хорошо соединились. И небольшими порциями добавляйте в будущее тесто. На тёрке натрите цедру лимона, добавьте её в тесто вместе с экстрактом ванили.

Форму для выпекания смажьте маслом и обсыпьте мукой, излишки вытряхните. На дно положите пергамент. Так проще будет вынимать будущие коржи. Выложите половину теста и разровняйте лопаткой.

Выпекайте при 190 градусах 20–25 минут. Готовность проверьте зубочисткой. Как только зубочистка выйдет после прокалывания коржа сухой, корж готов. Выньте из его из духовки и дайте постоять на решетке 5 минут.

То же самое проделайте со второй половиной теста.

Чтобы коржи стали более влажными, после того как они полностью остынут, заверните их в пленку и положите в холодильник на пару часов.

Затем можно собирать торт. Возьмите 10–15 ягод клубники, очистите от хвостиков, тонко порежьте. Можно заменить клубнику малиной (её резать не нужно). 3–4 столовых ложки хорошего джема (клубничного или малинового, зависит от используемой ягоды), разогрейте в микроволновке 30 секунд, пока он не станет жидким. Перемешайте ягоды и джем и нанесите джемовую смесь в центр нижнего коржа горкой. Пусть смесь не достает края коржа на 1–2 см. Через 5–10 минут аккуратно сверху положите крем (см. выше) или взбитые сливки и накройте вторым коржом. Слегка придавите верхний корж так, чтобы прослойка немного вылезла. Верхний корж посыпьте сахарной пудрой и украсьте ягодами.



КЛАФУТИ С КЛУБНИКОЙ

Ингредиенты:

- Мука — 100 гр.
- Сахар — 60 гр.
- Молоко — 200 мл.
- Яйца — 4 шт.
- Сливочное масло — 50 гр.
- Ягоды — 300 гр.

Соедините в чаше муку, сахар и щепотку соли. Добавьте молоко. Разбейте в массу четыре яйца. Тщательно перемешайте миксером. Растопите 50 грамм сливочного масла и также влейте в чашу. Ягоды клубники очистите от хвостиков.

Простелите дно формы для выпечки пергаментом, а стенки смажьте маслом. Выложите ягоды по дну. Влейте на ягоды получившееся тесто.

Выпекайте 12–15 минут при 200 градусах, затем понизьте температуру до 180 и поддержите десерт ещё 25–30 минут. Как только сверху появится золотистая корочка, проверьте зубочисткой. Если выходит сухая — клafути готов.

ГОЛЫЙ ИМБИРНЫЙ ТОРТ

Ингредиенты:

- Мука — 270 гр.
- Имбирь — 1 ч.л.
- Корица — 1 ч.л.
- Мускатный орех — 1 ч.л.
- Разрыхлитель — 1 ч.л.
- Яйца — 2 шт.
- Сахар — 100 гр.
- Сливочное масло — 125 гр.
- Сливки 33% — 100 гр.
- Молоко — 150 гр.
- Мёд — 100 гр.

Соедините в одной чаше все сухие ингредиенты и хорошо перемешайте их. В другой взбейте яйца с сахаром, делайте это минуты 3–4, чтобы масса заметно увеличилась в объеме.

Растопите масло в сотейнике, дайте немного остыть и добавьте сливки и молоко. Поочередно добавляйте в яичную смесь сухие ингредиенты и жидкость из сотейника. Хорошо взбивайте миксером.



В конце добавьте 100 грамм мёда или кленового сиропа. Смажьте форму маслом и присыпьте мукой. На дно можно положить кружок пергамент. Выложите в форму треть теста. Выпекайте при 175 градусах 20–30 минут. Готовность проверьте зубочисткой или деревянной шпажкой. Выньте из духовки и дайте остыть на решетке, сперва в форме (минут 5), потом переверните корж и пусть остывает на решетке самостоятельно. Так же выпекайте еще два коржа из оставшегося теста.

Коржи должны получиться высотой 1,5–2,5 сантиметра. Соберите торт, для его прослойки можно использовать любой крем, какой нравится. Мы рекомендуем крем по приведенному выше рецепту. Сверху покройте корж кремом, выложите любые ягоды, какие вам нравятся, для украшения. Боковины торта кремом покрывать не нужно, но можно лопаткой выровнять тот крем, который выдавился в стороны при сборке.

МАНДАРИНОВЫЕ ДОЛЬКИ В ШОКОЛАДЕ

Ингредиенты:

- Мандарины — 3 шт.
- Шоколад — 100 гр.
- Фисташки — 50 гр.

Очистите дольки от всех белых прожилок и плёночек. Тонкость номер один — выложите их на тарелку и положите на 10 минут в морозилку. Это нужно для того, чтобы шоколад быстрее застывал на дольках и не растекался.

Очистите фисташки и перебейте в блендере (или ножом) до мелких кусочков-крошки.

Мелко порежьте шоколад и растопите в небольшой глубокой чашке.

Достаньте мандарины из морозилки, окунайте каждую дольку наполовину в шоколад, а затем выкладывайте на пергамент (чтобы застывал ещё быстрее — охладите доску также в морозилке) и сразу посыпайте фисташковой крошкой.

Рецепты взяты из коллекции Андрея Рудькова, фуд-блогера из Хабаровска.



Больше рецептов и полезных советов здесь: <http://andychef.ru>

Один в поле не воин

Руководитель первого общественного объединения стомированных людей в Узбекистане Владимир Павлович Зубенко рассказывает о достижениях и планах «USTOM».

Общественное объединение стомированных инвалидов Ташкента «USTOM» было создано и начало свою деятельность 22 августа 2014 года. Мы являемся негосударственной некоммерческой организацией в правовом формате общественного объединения.

По данным руководителя Республиканского Онкологического Научного Центра, общая численность стомированных больных, инвалидов и пациентов в Узбекистане на сегодняшний день близка к 34 тысячам.

Созданное в Республике объединение — это ответ инициативной группы на такие жизненно важные вопросы, как отсутствие социально-реабилитационных программ в системе Минздрава и социального обеспечения, а также непомерно высокая коммерческая цена на средства по уходу за стомой, особенно в соотношении с пенсией инвалидов как особо уязвимой части населения. При этом следует учесть, что данные средства в Узбекистане часто бывают в дефиците.

Любой гражданин Республики Узбекистан может обращаться в нашу организацию по всем вопросам в содействии получению информации и/или справочно-информационных материалов касательно всех проблем, возникающих у инвалидов со стомой, членов их семей и родственников в послеоперационный период, в повседневной жизни, а также по вопросам социально-бытовой адаптации.

Диагноз «стомированный инвалид» может стать приговором для слабых духом, для тех, кто унывает, и, не видя выхода, добровольно изолируется от общества, превращая свою жизнь и жизни близких в череду серых дней. Для таких людей мы хотим быть примером, «плечом» дружеской поддержки и помощи. Поэтому наше объединение, приобретая опыт, ставит себе целью создание региональных отделений, с тем,



чтобы в дальнейшем достигнуть статуса Республиканского значения и достойно представлять нашу Родину в международной ассоциации стомированных пациентов.

Для этого все мы готовы дружно трудиться. Нашей организации есть с кого брать пример — это Российская общественная организация инвалидов стомированных больных «АСТОМ», которая помогает нам уже более трех лет, делясь своим опытом, активно обозначая недавно созданное первое в Узбекистане объединение, не только в международном сообществе стомированных пациентов, но и среди мировых производителей средств по уходу за стомой и сопутствующих средств гигиены. «USTOM» налаживает контакты с международным сообществом, и готовит проект сотрудничества в области гуманитарной помощи с немецкой компанией «Vogt Medical Vertrieb GmbH» на поставку средств по уходу за стомой — это является уже второй гуманитарной помощью. Первая гуманитарная помощь была оказана в феврале 2013 году. На тот момент «USTOM» не имел еще юридического статуса, и заслуга в получении вышеуказанной помощи принадлежит Президенту РООИСБ «АСТОМ» Суханову Вячеславу Геннадьевичу, как и присланные ранее от него гуманитарные посылки со средствами по уходу за стомой. А самое ценное — это предоставление Президентом РООИСБ «АСТОМ» методического пособия и рекомендации по реабилитации



стомированных инвалидов, а также другой литературы в адрес «УСТОМ».

Принятый 2 мая 2007 года № 3РУ Закон Республики Узбекистан «О благотворительности» и Закон «О социальном партнерстве» от 18 июня года 2014 года будут основными ориентирами в решении нами многих насущных проблем и острых вопросов для социально уязвимой части населения — стомированных пациентов.

С приходом нового Министра труда и социальной защиты населения Республики Узбекистан и нового Постановления Кабинета Министра «О мерах по дальнейшему усилению социальной защиты и поддержке престарелых и инвалидов», 14 августа 2015 г. состоялось консультативное совещание Общественных организаций инвалидов в этом Министерстве, на которой присутствовали более 50-ти некоммерческих объединений г. Ташкента, где я от «УСТОМ» обозначил проблемы стомированных пациентов. Благодаря первому публичному выступлению «УСТОМ» вошел в состав Общественного консультативного совета общественных организаций инвалидов при Министерстве труда и социальной защите населения Республики Узбекистан, причем одновременно в три рабочие группы:

1. Проект «Национальный план действий по подготовке к ратификации и имплементации Конвенции ООН о правах инвалидов»;
2. Проект «Разработка типовых структур минимальных стандартов социальных услуг для престарелых и инвалидов»;
3. Проект «Соглашение о социальном партнёрстве Министерства труда и социальной защите населения и Общественных организаций инвалидов Республики».

У нас в Республике нет на законодательном уровне регламента об оказании стомированным инвалидам реабилитационной и социальной помощи, в том числе и средствами по уходу за стомой. «УСТОМ» будет готовить документы, исходя из международного опыта организаций стомированных пациентов, для реализации своих предложений в республиканские органы исполнительной и законодательной власти, будучи в составе консультативного совета при Министерстве социальной защиты. И мы надеемся, что российская организация стомированных пациентов «АСТОМ» поделится с нами информацией по реабилитационным и социальным процессам, системе, методике, положениям и рекомендациям по оказанию медико-социальной помощи стомированным людям.

Общественное объединение стомированных инвалидов Ташкента
«USTOM» ООСИТ «USTOM»

Генеральный координатор Зубенко Владимир Павлович.





СТАТИН

Порошкообразное перевязочное средство

Выпускается на основе альгината натрия и предназначен для быстрой остановки кровотечений, заживления различных ран, а также обработки и заживления поврежденной кожи вокруг стомы

Теперь Статин выпускается не только в пакетах по 1 грамму, но и во флаконах по 8 грамм

Статин, выдуваемый из флакона током воздуха, легко достигает любых труднодоступных участков раневой поверхности, что способствует лучшему заживлению.

Статин во флаконе исключительно удобен для самостоятельного нанесения

Флакон легко открывается и закрывается и удобен для многократного использования



Производитель ООО «ГК Пальма», (495) 921-37-19
www.palma-med.ru palma@palma-med.ru



Главный редактор — **Суханов Вячеслав Геннадьевич**
к. с. н., президент РООИСБ «АСТОМ», Председатель Координационного Совета региональных общественных организаций стомированных пациентов России, президент Национальной Ассоциации больных с нарушениями функций экскреторной системы «АСТОМ», член Общественного Совета при Департаменте социальной защиты населения города Москвы, член Совета по защите прав пациентов при Минздраве РФ, член штаба Московского отделения ОНФ «Народный Фронт за Россию»

Издается:
РООИСБ «АСТОМ»
109544, Москва, Ковров переулок, дом 28, стр. 1
+7 (495) 225 25 03
astom_astom@hotmail.com
www.astom.ru

Журнал издается при поддержке
Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

Тираж 1500 экз.

При поддержке:
ConvaTec — www.convatec.com
ООО Coloplast — www.coloplast.ru
Компании ООО «Форт Медикаль» — www.vogt-medical.ru
ООО «Группа компаний Пальма» — www.palma-med.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**
Заместитель главного редактора — **Яковлев Николай**
Арт-директор — **Горбунов Сергей**
Редактор — **Карлова Жанна**

+7 (495) 505 14 96
105082, Москва, Переведеновский переулок, дом 18
info@ardismedia.ru
www.ardismedia.ru

ДРУЗЬЯ!
НАША ОРГАНИЗАЦИЯ
СТАЛА ДОСТУПНЕЕ
И БЛИЖЕ К ВАМ!

У нас заработала «горячая линия»
ассоциации стомированных пациентов «АСТОМ»!

8 800 250 23 43

**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ ИЗ ЛЮБОГО РЕГИОНА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Вы можете получить консультации
по социальным, психологическим, правовым, медицинским
вопросам у профессионалов!

А также узнаете информацию по техническим средствам
реабилитации для стомированных пациентов.

ЗВОНИТЕ
И МЫ ПОСТАРАЕМСЯ
ВАМ ПОМОЧЬ!





**Специализированный магазин
для людей с нарушениями
функции выделения:**

для стомированных
и страдающих различными
формами недержания

**Бесплатные консультации
специалистов:**

по продукции, по питанию,
по психологической реабилитации,
по социальным
и правовым вопросам

Подбор продукции:

Колопласт, Конватек, Холлистер,
Тена, Еакин, Трио, 3М,
Пальма, Нестле

У нас вы можете купить:

калоприёмники, урופриёмники,
средства по уходу за кожей вокруг стомы и аксессуары,
катетеры, урорезервативы, мочеприёмники,
подгузники и урологические прокладки

новинка — специальное лечебное питание

**Доставка по Москве, России и странам СНГ
Звоните или заказывайте на сайте магазина**

www.astommed.ru

8 (495) 678-51-16, 678-46-29

8 (906) 736-25-25

