

Helios

Časopis pro stomiky
15. číslo, listopad 2016

Sáček SenSura®Mio
získal ocenění za design

Strana 3

Obezita a boj proti ní
z pohledu stomika

Strana 4

Nová adhezivní pasta Brava
Nový bariérový krém Brava

Strana 20

České ILCO

Nový maskot S.Tomík
Co chceš, to můžeš



Coloplast

Úvod



Milí přátelé,

je tu Advent a čas vánoční. Čas radostí i velkého stresu. Čas postit se i pořádně se přejít. Čas uklidit byt a uklidit si v hlavě.

Hlavním mottem Vánoc je rodina, klid a láska. Je to skvělá příležitost na chvíli se zastavit a zamyslet se sami nad sebou, nad našimi emocemi, vztahy, prací... Podle mě je důležité, abychom nad tím popřemýšleli především my, pacienti. Protože nemoc nepřichází jen tak náhodou. Vždy je až vyvrcholením dlouhodobého strádání určitých součástí naší bytosti. Ať se jedná o správnou výživu a životosprávu, nebo psychickou hygienu. Stejně jako dlouhodobá konzumace nezdravého jídla i negativní emoce osla-

bují naši obranyschopnost. A my pak končíme v nemocnicích...

Nechci vám dávat rady, co byste měli dělat. Každý podle svého vědomí a svědomí. Ale ráda se s vámi podělím o svoje plány. Pro mě jsou tyto Vánoce symbolem lásky k sobě samé. Jsem snad již ve fázi, kdy se moje tělo dává postupně dohromady, a já se tak můžu soustředit i na další aspekty života, než je pouhé přežití. Letos si chci poděkovat, že jsem všechny ty roky strastí a bolestí zvládla, že jsem se vždycky byla schopná postavit zpátky na nohy. Chci rozmazlit svoji tělesnou schránku, skočit si na masáž, kosmetiku, dát si vanu... Prostě poděkovat tělu, že se hezky regeneruje. Tak honem doplnit vitamíny a minerály. Protože mě o Vánocích rozhodně nevidíte hlodat mrkev, já chci cukroví a kapra! Letos to ale zkusím s mírou, abych se po týdnu radovánek necítila zralá na operaci žlučníku. Pročtěte si následující články, protože toto číslo časopisu Helios je složeno přesně tak, aby vám nabídlo cenné rady a tipy, jak vše zvládnout.

Za sebe vám chci ze srdce popřát krásné prožití svátků a co nejvíce lásky, štěstí a zdraví. Lásky a štěstí je v dnešní době, kdy je všude spousta negace a špatných zpráv, opravdu potřeba. Tak si to pojďme co nejvíce užít a předat trochu štěstí i ostatním.

Mějte se blaze,

Tereza Nagyová

Obsah

Ocenění

- 2 Sáček SenSura®Mio získal ocenění za design

Téma

- 4 Obezita a boj proti ní z pohledu stomika
7 Začíná obezita v hlavě?

Pohledem Terezy Nagyové

- 8 Představujeme Terezu Nagyovou
Můj příběh o novém začátku
9 Zásady stravování, které mně osobně velmi pomohly

Rady a tipy

- 12 Hlavní kroky k posilování psychické odolnosti
13 Nová publikace určená stomikům

Z Vašich dopisů

- 14 Děkujeme, že nám píšete

ILCO kluby

- 15 Maskot S.Tomík vyráží do světa

Vánoční čas

- 16 Svátky bez zbytečného stresu: Jak na něj?

Bavte se s námi

- 18 Luštěte a vyhrajte

**Krásné vánoční svátky
a v roce 2017
mnoho zdraví a štěstí
přeje**

Kolektiv Coloplast A/S

Coloplast

800 100 416

**Coloplast
péče o zákazníky
v pracovní dny
8.00 - 16.00**

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.

Sáček SenSura® Mio získal ocenění za design



Designer Jakob Bendix s kolegy převzali ocenění z rukou dánského korunního prince Frederika.

Organizace Design Denmark a Danish Design Centre udělují v Dánsku, mateřské zemi společnosti Coloplast, každoročně prestižní Cenu za design. Její udělování má v zemi již více než padesátiletou tradici. Sedmnáct členů poroty se přitom neomezuje

na prosté hodnocení designu, ale posuzuje také provedení, funkci a přidanou hodnotu.

Cena je udělována v patnácti kategoriích a hodnotí tak širokou škálu produktů od průmyslových řešení až po vizionářské kon-

cepty. Nechybí ani oblast zdravotnictví, ve které byl za loňský rok oceněn náš nejnovější sáček SenSura Mio!

„Jsme velmi potěšeni a poctěni, že vyhrál náš stomický sáček z tkané látky v neutrální šedé barvě,“ říká Marc Brondum, vedoucí produktového designu Coloplast. Já se k němu připojuji a chtěla bych za celou společnost Coloplast Česká republika poděkovat za přízeň Vám, spokojeným klientům, kteří naše sáčky SenSura Mio používáte. Na naší bezplatné lince jste nám poskytli už mnoho pozitivních ohlasů a ty dávají naší práci smysl. Vězte, že vývoj ve společnosti Coloplast jde stále kupředu a už teď se těšíme na představení dalších nových produktů!

Ještě jednou velice děkujeme za přízeň.

*Jitka Rybková,
Péče o zákazníky,
Coloplast A/S*



Sáček SenSura® Mio je Vám k dispozici v jednodílné i dvoudílné variantě, pro všechny typy stomií.



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

15. číslo, listopad 2016

Obezita a boj proti ní z pohledu stomika

Poprvé v historii lidstva žije na planetě Zemi více osob s nadváhou než podvyživených. Nadváha, a zejména pak obezita představují závažný problém, který není radno podceňovat. Pro pacienty se stomií to platí dvojnásob. Na co by měl každý stomik myslet v souvislosti s každodenním stravováním?



Co je obezita?

Obezitou rozumíme zvýšené množství tukové tkáně v těle. Nejedná se tedy o pouhé zvýšení tělesné hmotnosti, to může být způsobeno různými příčinami, například otokem. Jak nejrychleji zjistíme, zda máme příliš tuku v těle? Úplně jednoduše, pomocí krejčovského metru. Stačí si před zrcadlem změřit obvod pasu v nejužším místě, případně přes pupek, když nejužší místo nenajdeme. Pokud si žena naměří více jak 88 cm a muž více než 102 cm, mají pravděpodobně zvýšené množství tělesného tuku.

Proč je obezita nebezpečná?

Obézní člověk se vystavuje zdravotním rizikům, mezi která patří srdeční infarkt, cévní mozková příhoda, diabetes mellitus (cukrovka), některé typy nádorových onemocnění, nemoci pohybového ústrojí, zejména artróza, onemocnění jater a žlučníku, kožní onemocnění a poruchy plodnosti. Pacientům se stomií přináší obezita i další

problémy. Zmnožení tukové tkáně v oblasti břicha může způsobit například prolaps stomie. Obezita dále sťažuje hojení a může přispívat ke vzniku dekubitů. Pokud dojde k výraznému nárůstu hmotnosti až po založení stomie, může ústí vývodu změnit polohu a zkomplikovat tak péči o stomii. V nejzávažším případě je ústí stomie uloženo v kožní řase.

Jak zatočit s obezitou?

Obezita představuje závažná rizika a je vždy dobré pokusit se ji alespoň zmírnit. Není potřeba za každou cenu hmotnost co nejvíce snížit, nerealné cíle většinou naopak nevedou k úspěchu. Pro výrazné zlepšení zdravotního stavu obvykle postačuje snížit hmotnost o 5 až 10 %. Váhové úbytky by měly být spíše pozvolné. Ideální rychlost hubnutí je maximálně půl kilogramu za týden, u značně obézních může být z počátku pokles hmotnosti rychlejší. Je důležité mít na paměti, že rychlejší hubnutí, například 1 kilogram za den, svědčí o ztrátě

tělesných tekutin a svalů, nikoliv tukové tkáně. Než hmotnost jako takovou je proto výhodnější sledovat úbytky centimetrů, zejména v pase. Stačí si třeba jen všimnout toho, zda je nám volnější oblečení.

U pacientů se stomií je důležité vývoj tělesné hmotnosti sledovat pečlivě. Adekvátní výživa by měla zajistit, aby člověk netrpěl nadváhou, ale ani naopak podvýživou. Nadváhou a obezitou mohou být ohroženi zejména pacienti s vývodem tlustého střeva (kolostomií).

S obezitou nejlépe zatočíme změnou životního stylu, pohybem a úpravou jídelníčku. Sestavit vhodný jídelníček nebývá pro laika snadné, pacienti však mohou využít pomoci nutričních terapeutů v nutriční ambulanci. Strava by měla dodat zejména dostatek kvalitních bílkovin, které jsou důležité pro správné hojení a jako prevence dekubitů, dále vitaminů a minerálních látek, zejména železa, a dalších nezbytných živin.

Výživové tipy pro pacienty se stomií

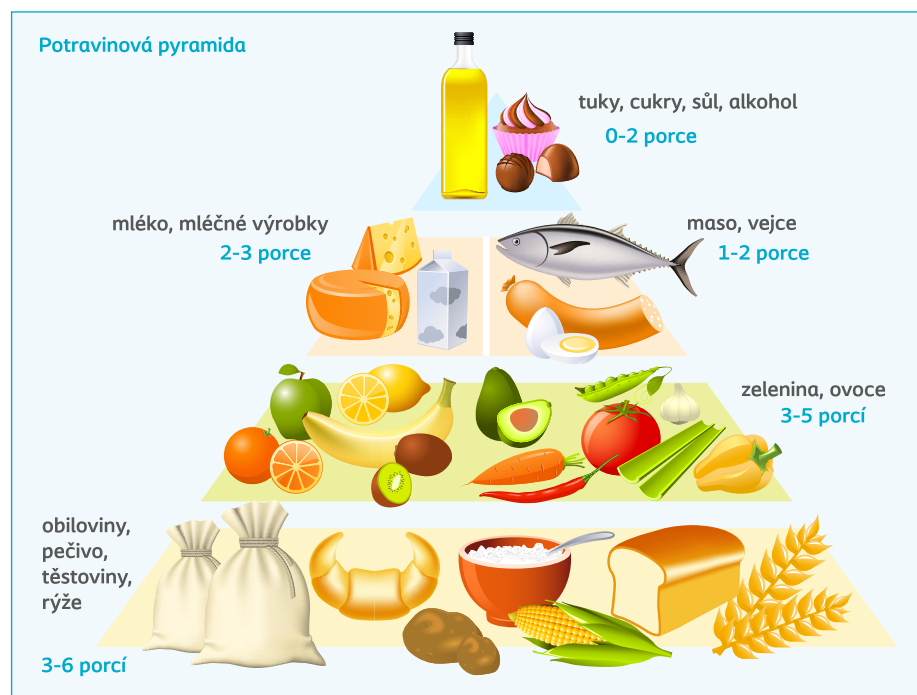
Pokud stomik nemá žádné obtíže, může se stravovat podle zásad správné výživy (podle takzvané pyramidy výživy). Většinou si sám vysleduje, které potraviny mu nedělají dobře, a to by měl následně zohlednit.

Potravinová pyramida byla poprvé prezentována veřejnosti roku 1974 ve Švédsku. Za jejím vznikem stojí Anna Britt Agnsäter, vedoucí zkušební kuchyně, a Fjalar Cleme, který navrhl trojúhelníkový tvar rozdělený na několik úrovní. Výživová (potravinová) pyramida je vodítkem, které ukazuje, jak by se měl člověk správně stravovat a v jakém poměru by měly být různé potraviny na jeho stole zastoupeny. Lze tedy říci, že je to návod, který nám říká, jaké potraviny jsou pro člověka důležité a výživově bohaté. A také jakým potravinám by se měl naopak vyhnout nebo jejich konzumaci omezit. Pyramida je tedy vhodným nástrojem pro sestavení správného a pestrého jídelníčku a při dodržování diety. Množství doporučeného jídla je určeno průměrnému člověku

s cílem snížit riziko výskytu takzvaných civilizačních chorob, jako jsou právě obezita a také třeba cukrovka, rakovina, infarkt a další. Důležitým aspektem, se kterým je třeba počítat, je i oblast nebo země, pro kterou je pyramida vytvořena. Preferovány jsou regionální potraviny, které nemají být jen jakousi hmotou, která na chvíli zažene hlad. Je třeba vybírat hodnotné potraviny, které tělu dodají jak energii, tak kvalitní bílkoviny a jiné nezbytné látky.

rezistence, dyslipidemie (porucha metabolismu tuků) či hypertenze. Základ jejich zdravotních výhod tvoří jejich zkvasitelnost a schopnost vytvářet vysoce viskózní roztoky v lidském střevě. V důsledku toho je zastoupení beta-glukanů považováno za významný zdroj vlákniny v potravinářských výrobcích. Lidé s nadváhou by měli úplně vynechat jemné pečivo (koláče, buchty) a knedlíky a vyzkoušet netradiční obiloviny, například pšenici špaldu, pohanku, bulgur,

Zeleninu konzumujeme jak syrovou, tak tepelně upravenou. Pro lepší trávení je možné ji nastrovat nebo nakrájet. Nebojte se používat různé mražené zeleninové směsi. Jejich příprava je jednoduchá a jejich používání nám usnadňuje dodržet doporučené dávky zeleniny. Lidé často zapomínají na kořenovou zeleninu, která je velmi hodnotná a cenově dostupná. Mrkev, petržel, celer nebo pastinák můžeme jíst v polévkách, můžeme je uvařit a rozmixovat s mlékem na pyré, nakrájet na kostky a upéct v troubě, nebo syrové nastrovat do salátů s jogurtovou zálivkou. Ovoce konzumujeme zejména syrové. Tepelně upravené (například ve formě kompotů) nebo sušené ovoce může být zbytečně přislažováno.



Dostatek vlákniny a netradiční obiloviny

Podle pyramidy výživy tvoří základ stravy potraviny bohaté na polysacharidy (obiloviny, rýže, těstoviny, brambory). Lidé s nadváhou by sice měli sledovat jejich množství, ale není vhodné tyto potraviny zcela vyřadit, protože obsahují cenné živiny a jsou především i dobrým zdrojem vlákniny.

V poslední době získává velkou pozornost zejména jeden typ vlákniny, a to beta-glukan. Je to polymer glukosy, který se nachází v buněčných stěnách obilovin (oves, ječmen), některých druhů hub (Reishi, Shiitake, Maitake), kvasinek a řas. Menší množství se nachází v pšenici, žitu a čiroku. Z těchto zdrojů má nejvyšší obsah beta-glukanu ječmen a druhý nejvyšší oves. Například jeden a půl šálku ovesných vloček nebo tři balíčky instantní ovesné kaše poskytnou 3 g beta-glukanů. Jeden šálek vařených krup obsahuje přibližně 2,5 g beta-glukanů. Průběžně je dokumentována role beta-glukanů v léčbě nejen obezity, ale i inzulínové

quinou. Mohou si připravit například kaši z ovesných, žitných nebo ječných vloček. Vločky se dají připravovat na sladko s ovocem i naslano třeba s parmezánem a zeleninou (podobně jako italské rizoto), malé množství jich lze také přidávat do polévek. Lze je připravit s masem a zeleninou, nebo je přidat jako přílohu všude tam, kde používáme rýži. Výběr surovin opět závisí na individuální snášenlivosti každého pacienta.

Jedna porce by měla obsahovat například: 1 krajíc chleba (60 g), 1 rohlík či housku, 1 misku ovocných vloček či müsli, 1 kopeček vařené rýže či vařených těstovin (125 g)
Počet porcí na den: 3 až 6

Zelenina a ovoce

Součástí každého denního jídla by měla být i další skupina potravinové pyramidy, kterou tvoří zelenina a ovoce. Konkrétní druhy volíme dle individuální snášenlivosti.

Jedna porce ovoce by měla obsahovat například: 1 jablko, pomeranč či banán (100g), misku jahod, rybízu či borůvek, sklenici neředěné ovocné šťávy
Počet porcí na den: 4 až 5

Jedna porce zeleniny by měla obsahovat například: velkou papriku, mrkev či dvě rajčata, misku čínské zelí či salátu, půl talíře brambor či sklenici neředěné zeleninové šťávy
Počet porcí na den: 3 až 5

Zdroje bílkovin

Další důležitou skupinou stravy jsou bílkoviny, tedy mléčné výrobky, maso, vejce a luštěniny. U osob s nadváhou vybíráme mléčné výrobky polotučné a neslazené. Velmi vhodné jsou bílé jogurty, protože pomáhají proti trávicím problémům a nadýmání. Dále tvaroh, který nám dodává dostatek kvalitních bílkovin potřebných pro správné hojení a prevenci dekubitů a udržení a tvorbu svalové hmoty při redukci hmotnosti. Pozor bychom si ale měli dát na ochucené jogurty, jogurtová mléka a tvarohy, obsahují totiž velké množství cukru a různých přídatných látek. Dobré je nakrájet si do jogurtu nebo tvarohu oblíbené druhy ovoce a osladit třeba rozmačkaným banánem. Kdo nemá rád sladké, tak si jej může ochutit vhodnými bylinkami, jako jsou pažitka, petrželka či bazalka.

Maso bychom měli vybírat méně tučné, spíše tedy takzvané bílé. Drůbeží, krůtí, velmi kvalitní je také králičí maso. Nezapomínejme ale ani na hovězí nebo zvěřinu, které jsou dobrým zdrojem železa, jež je často ve stravě nedostatkové.

pokračování na str. 6



Vejsce jsou dalším výborným zdrojem bílkovin a ostatních cenných látek. Jejich stravitelnost a způsob úpravy opět záleží na snášenlivosti každého pacienta.

Mezi zdroj kvalitních bílkovin rozhodně patří také rybí maso, jež tělu dodává prospěšné omega 3 nenasycené mastné kyseliny. Pokud nejíte dostatek ryb, dají se tyto cenné látky nahradit například užíváním jedné polévkové lžice kvalitního za studena lisovaného oleje, jako je konopný, sezamový či lněný. U olejů je ale potřeba velmi dbát na správné skladování, aby nedošlo k jejich znehodnocení (žluknutí). Konzumujeme je raději po hlavním jídle.

Jedna porce mléčných výrobků by měla obsahovat: 1 sklenici mléka (250ml), 1 kelímkem jogurtu (200ml), sýr (55g)
Počet porcí na den: 2 až 3

Jedna porce masa by měla obsahovat: 125g drůbežního, rybního či jiného masa, případně jako náhradu 2 tepelně zpracované bílky, misku sojových bobů nebo porci sojového masa
Počet porcí na den: 1 až 2

Jak na ořechy a luštěniny?

Dalším zdrojem omega 3 nenasycených mastných kyselin jsou také ořechy. Mezi nejvyšší patří vlašské ořechy, mandle a semena. Velmi hodnotná jsou dýňová semena. Stačí hrst kvalitních, nepražených a nesolených ořechů nebo semínek denně. Dodají tělu kvalitní tuky a další prospěšné látky a uspokojí chuť na něco dobrého a křupavého. Stomaci je mohou na jemno namlít nebo věnovat pozornost jejich rozmělnění v ústech, aby ořechy prošly trávicím traktem bez potíží. S konzumací olejů, ořechů a semen to ale nepřehánějte, dávejte si malé množství, zato každý den. Jejich nadměrná konzumace by mohla mít projímavé účinky a jsou bohatým zdrojem energie.

Cennou potravinou obsahující omega 3 je také avokádo, které se hodí jako vydatná snídaně či večeře. Dá se jíst i na sladko, když se rozmixuje s trochou vody nebo kokosového mléka a dvěma banány. Kdo má rád, přidá i trochu holandského kakaa. Toto množství vystačí pro dvě osoby.

Luštěniny bývají většinou omezovány z důvodu nadýmání. To je ale škoda, protože obsahují mnoho cenných látek. Můžete zkusit například červenou čočku, která nenadýmá. Luštěniny obecně je dobré před přípravou namočit přes noc do vody, tuto

vodu pak slít a dále ji nepoužívat. Následně je vaříme se saturejkou, která zmírňuje nadýmání. Variantou je i nechat je naklíčit. Někomu se osvědčilo přidat do vody lžičku jedlé sody. Skvělé je třeba luštěninové jídlo z arabské kuchyně s názvem hummus. Jedná se o rozmixovanou uvařenou cizrnu, ochucenou trochou olivového oleje, utřeným česnekem, kapkou citrónové šťávy a solí a pepřem. Jí se s arabským chlebem pita nebo třeba jen se salátem. Luštěniny by se měly jíst pravidelně v malém množství (například si dávat trochu luštěnin do zeleninové polévky nebo do salátu), pak si na ně trávicí trakt zvykne a nepůsobí obtíže. Nejhorší je dát si jednou za čas talíř čočky na kyselo nebo velké množství jiných luštěnin. To způsobí trávicí obtíže snad úplně každému.

Čemu se raději vyhnout?

Na špičce pyramidy jsou potraviny, které bychom měli jíst pouze v malém množství nebo které můžeme zcela vynechat. Sem patří nejrůznější sladkosti, uzeniny, konzervované a instantní potraviny a výrobky rychlého občerstvení.

Jedna porce by měla obsahovat: cukr (10g), tuk (10g)
Počet porcí na den: 0 až 2

Všeobecně je při redukci hmotnosti samozřejmě důležité, aby příjem energie nebyl vyšší než její výdej.

Jezte buď méně a častěji: menší snídaně, malá svačina, menší oběd, menší svačina,

na bílkoviny vydatnější a na sacharidy chudší večeře - například netučné maso, malá příloha a salát. **Nebo jezte více, a to třikrát denně:** aby tělo zvládlo vytrvat, tato varianta se ale nehodí pro diabetiky na inzulinu, kteří by neměli být dlouho lační.

Nebojte se požádat o pomoc

Pokud bude váš jídelníček sestaven správně a vyváženě, budete se cítit lépe a mít více energie. Na obrázku vidíte, jak by měl vypadat vyvážený talíř jídla. Je skutečně velmi důležité poměr dodržovat. Když budete například přijímat nedostatek bílkovin, budete mít často chuť na něco sladkého. Snižování nadváhy je běh na dlouhou trať a nebývá vždy snadné, ale vše se dá zvládnout, zvláště když se člověk obrátí na odborníky, kteří mu pomohou. S výživou rádi pomohou a poradí nutriční terapeuti z nutriční ambulance.

Hodně zdaru při zdravém hubnutí!

Mgr. Michaela Hýsková,
Mgr. Petra Hýsková

Společnost Coloplast vám nabízí pomoc v boji s nadváhou!

Odborníci z oblasti výživy, se kterými spolupracujeme, vám pomohou zvolit vhodný jídelníček a rozumnou míru pohybu a snížit tak vaši váhu a zvýšit vaše sebevědomí! Zájemci se mohou hlásit na naší bezplatné informační lince **800 100 416** nebo elektronicky na e-mailové adrese: **info@coloplast.cz**. Vybereme 3 klienty, kterým pomůžeme snížit váhu a cítit se lépe.

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

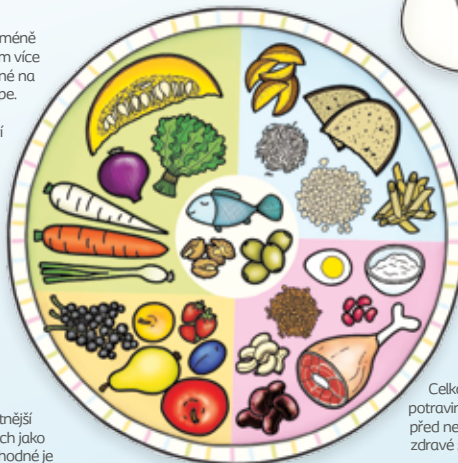
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejdůležitější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margariny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinu z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vyberte si podle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučujeme upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

www.zdravytalir.info

autorka Zdravého talíře: PharmDr. Margit Slímková, zdroj: www.zdravytalir.info

Začíná obezita v hlavě?

Nadváha a obezita představují závažný zdravotní a sociální problém. K obezitě samozřejmě může vést řada somatických poruch, nicméně ty nejsou tématem tohoto článku. Následující řádky se budou věnovat nejčastějším příčinám, které jsou způsobeny hlavně životním stylem.

Ve stručnosti a zjednodušeně je obezita způsobena tím, že příjem energie je vyšší než její výdej. Toto tvrzení je zcela určitě velmi zjednodušující, ale i tak pravdivé. Kromě toho, kolik a jakého jídla jíme, je stejně důležité jeho rozložení během dne. Obecný princip je jednoduchý - ideální je, najíme-li se poprvé krátce po probuzení, protože neuděláme-li to, tělo si nemůže vzít energii z jídla a namísto toho vyplaví stresové hormony a energii získá ze svých zásob. A tyto zásoby samozřejmě doplní hned, jak to bude možné. A dále bychom měli jíst pětikrát až šestkrát denně spíše malé porce jídla, které pokryjí náš energetický výdej a zároveň v nich budou zastoupeny všechny důležité složky (sacharidy, bílkoviny, tuky, vláknina, minerály, vitamíny...) v potřebném množství. A pak bychom se měli hýbat. To jsou obecně platné zásady, které jsou podrobně rozpracovány v mnoha knihách a na různých internetových stránkách a které je možné mnohem podrobněji vyslechnout v nutričních poradnách a obezitologických ordinacích. Většina z nás už tyto rady mnohokrát slyšela, ale přesto se jimi často nedokážeme řídit. Proč tomu tak je?

Nemáme na sebe čas

Takový způsob stravování totiž vyžaduje spoustu pozornosti a péče, kterou musíme sami sobě věnovat. Co budeme jíst, bychom si měli naplánovat (a ideálně i připravit) už předchozí den. Abychom ve chvíli, kdy jdeme do ledničky, už přesně věděli, pro co do ní jdeme, a nestáli příliš dlouho před otevřenými dveřmi s pohledem upřeným na všechny dobroty uvnitř.

Na jídlo bychom měli mít vyhrazený čas, abychom mohli jíst v klidu a pomalu. A jíst bychom měli začít dříve, než dostaneme hlad. Je to stejné, jako když jdeme hladoví na nákup a nakoupíme vždy víc. Když si jídlo chystáme hladoví, tak si také vždy připravíme větší množství, než potřebujeme. V realitě to ale často vypadá tak, že jíme nepravidelně, ve spěchu, uprostřed práce nebo za volantem, odbýváme se nekvalitním, nezdravým nebo nevhodným jídlem.

Jídlo nám nahrazuje radost

Jídlo je nutné k životu. A navíc je příjemné. Sníst něco dobrého znamená slast a dobrý

pocit. A pro tuto vlastnost je jídlo také trochu nebezpečné. Stejně jako je v pořádku dát si sklenku vína, ale nežádoucí vypít ho denně několik litrů, tak je nebezpečné připustit situaci, že jíme víc, než potřebujeme. V realitě se ale často setkáváme s lidmi, kteří mají opravdu těžký život. Mají těžkou práci, rodinné problémy, jsou osamělí, nemocní či nešťastní. Pro ně pak jídlo znamená způsob, jak si dopřát něco příjemného, jak si udělat radost. Pokud se ale jídlo stane jediným způsobem, jak zažít něco příjemného, je to problém. Problém, jenž se dá vyřešit nalezením jiných příjemných prožitků. Pomocí přátel, koníčků, sportu. S tímto hledáním může pomoci i psycholog, pokud se to nám samotným nedaří.

Podceňujeme se

Někdy se stane, že se rozhodneme dostat jídlo a váhu pod kontrolu, ale vlastně sami sobě nevěříme, že se nám to podaří. Na počátku se rozhodneme, že zhubneme. Vymyslíme si přísný režim, jak co se týče jídla, tak sportu a cvičení. Na začátku se do toho s chutí a nadšením pustíme, ale pak se ukáže, že naše plány byly trochu maximalistické a nevyhnutelně je jednou porušíme. A pak si to porušení začneme vyčítat, přestaneme věřit tomu, že to dokážeme, a dojdeme k závěru, že už je to stejně jedno. A na celý režim poté rezignujeme s tím, že se nám to stejně nikdy nepodaří. A tak postupně hromadíme neúspěchy. Čím víc jich je, tím méně věříme tomu, že se nám to může podařit. Cestou k úspěchu je postup přesně opačný. Stanovit si zpočátku cíle menší, realistické, a postupně je zvyšovat. A hlavně si dopředu vymyslet, čím se odměníme za to, že se nám bude dařit.

Boj s obezitou je někdy bojem celoživotním. Někdy ho zvládneme sami, někdy ne. Důležité je nestydět se a v případě, že se nám nedaří, vyhledat odbornou pomoc.

*pplk. Mgr. Pavel Král,
klinický psycholog,
Ústřední vojenská nemocnice Praha*



Představujeme Terezu Nagyovou

Předsedkyně Českého ILCO, paní Ing. Marie Ředinová, mi nedávno řekla o jedné mladé stomičce, která se jako mnoho z vás dokázala vyrovnat s vyvedením stomie a žije znovu aktivní život. Každého takového životního optimistu vítáme, a proto jsme se rozhodli o ní napsat.

Po čase jsem, opět díky paní Marii, objevila Terezy blog **Nejsem tabu.cz** a zjistila tak, že je zapálená pomáhat i ostatním a svým blogem boří tabu kolem stomie ve společnosti. V tu chvíli už jsem nebyla jen potěšena a inspirována tím, jak se Tereza umí prát s osudem, ale doslova jsem se nadchla. A nejen já, ale i moji další kolegové. Rozhodli jsme se Terezu podpořit, nabídli jí pravidelnou spolupráci při tvorbě našeho časopisu a také místo v jeho redakční radě. Chceme totiž vytvářet časopis, který vám bude dobrým rádcem i společníkem. A kdo jiný než vy, stomici, ví lépe, co vás zajímá a jaké problémy řešíte? Jsem tedy nesmírně ráda, že mohu Terezu přivítat na stránkách Heliosu! Je to úžasná mladá dáma a také, jak jsem ji poznala, hodný člověk, kterému nejsou lhostejné osudy druhých.

Jitka Rybková,
Péče o zákazníky,
Coloplast A/S

Můj příběh o novém začátku

Jsem moc ráda, že jsem dostala nabídku přispívat do časopisu Helios. Dovolte mi, abych se ze všeho nejdříve představila. Jmenuji se Tereza Nagyová a je mi 29 let. Od roku 2005 mám Crohnovou chorobu a od roku 2012 i kolostomii. Z pracovního procesu jsem vypadla minulý rok a dnes mám plnou invaliditu.

Tak to je ve zkratce můj chorobopis. Beru to trochu zkrátka, protože se mi nechce moc dlouho zůstat u minulosti. Zajímavější mi připadá současnost a události s ní spojené. Chci vám povědět něco víc o mé zkušenosti s patientskou organizací ILCO a o tom, co mi spolupráce s ní přinesla. Minulý rok jsem po totálním kolapsu skončila uvázaná doma na posteli, vážila jsem 40,5 kg a nevěděla, co se mnou bude dál. Měla jsem tedy opravdu moc a moc času na přemýšlení...

ILCO za rohem

Rozhodla jsem se, že pokud i z tohotohle průseru vylezu a přežiju, tak už se nikdy nevrátím zpět do starého stylu života a mizérie.

Počínaje prací. Šest let práce v kanceláři mě spíš zabíjelo, než naplňovalo. Tam jsem se už vrátil fakt nemohla. Léta jsem poslouchala, že bych měla už konečně s těmi všemi zkušenostmi s Crohmem a stomií něco dělat. Ve chvíli, kdy jsem byla celkem schopná fungovat, jsem našla odvahu a na netu vyhledala kontakt na ILCO. Napsala jsem mail předsedkyni Marušce Ředinové, že bych ráda pomohla a jestli mají zájem. Ta neváhala a okamžitě mě pozvala k nim do kanceláře, která byla hned za rohem od mého bytu. A já to celou dobu nevěděla. Že by náhoda? No a už to jelo.

Maruška byla tak hodná a začala mě s sebou brát na různá setkání našich klubů nebo

třeba na akademii patientských organizací. Poslouchala jsem příběhy ostatních pacientů, zkušenosti se zdravotními pojišťovnami a tak podobně. Zjistila jsem, že jsem celé ty roky žila ve svojí malé ukrivděné bublině a neměla o realitě ani ponětí. Absolutně jsem netušila, že úroveň péče, které se dostává mně, je až o tolik nadstandardní oproti velké části pacientů jinde v republice. Rozhodla jsem se tedy, že s tím musím něco udělat, a začala jsem přemýšlet, jak to pojmout.

Projekt „Nejsem tabu“

Nakonec z toho vykristalizoval můj web **www.nejsem tabu.cz**. Jedná se o místo sdílení. Místo, kde pacient pomáhá ostatním



pacientům předáním osobní zkušenosti, svého příběhu se stomií. Jak se s ní žije a jak je dobré s ní zacházet. Místo, kde se rozebírají témata jako stomie a intimita, utržený pytlík, prdění na veřejnosti. Prostě témata klasicky spojená se životem každého stomika. Ale taky témata, o kterých se bojíme mluvit, a za která se stydíme. A já jsem se rozhodla, že se už stydět nechci. Nemám za co. Přežila jsem několik let nekonečných bolestí, operací a trápení. Vývod mi pomohl a já jsem za něj ráda. Jsem ráda, že žiju, a nebojím se jít dál. Se stomií se dá dělat všechno jako před ní. Chci nás všechny nemocné povzbudit a ukázat, že nemoc neznamená konec života a uzavření se do sebe. A budu moc ráda, pokud mě

v mé snaze podpoříte a napíšete mi svůj příběh, svoje tipy a rady. Ať můžeme okruh povědomí neustále rozšiřovat a tím i odkrývat zbytečné tabu, které okolo stomie panuje.

Prádlo pro stomiky

Moc ráda bych se s vámi také podělila o svůj nejnovější projekt, kterým je můj e-shop se stomickým spodním prádlem www.mypouch.cz. Nápad na tvorbu vlastní řady spodního prádla ke mně došel ve chvíli, kdy jsem řešila problém s přiléhavým oblečením. Ráda nosím šaty, pod kterými se ale pytlík velice často rýsuje. A já nerada dělám kompromisy...

www.nejsemtabu.cz



www.mypouch.cz



Proto jsem neváhala a podívala se, co je na trhu k dostání. Objednala jsem si kalhotky dokonce i v zahraničí, ale žádné mi pořádně neseděly. Především jsem měla problém, že mě všechny škrtily v pase. Což je s Crohmem, a tedy bolestmi břicha, nesnesitelné. Rozhodla jsem se, že si prostě ušiju svoje. Mám skvělé švadleny na Moravě a ty vytvořily střih kalhotek přesně podle mých potřeb. Pas jsem oproti klasickému velikostem nechala rozšířit o 4 cm a daly jsme do něj širší pohodlnou gumu. Nejdůležitější součástí je všítká kapsička, do které vložíte pytlík, čímž jej krásně pod prádlem schováte a zafixujete na místě. Kalhotky jsou maximálně pohodlné a pod oblečením vytvoří krásnou konturu. Jsou vhodné na každodenní nošení, sport i spaní. Prostě všestranné spodní prádlo vyrobené z kvalitní bavlny a elastanu.

Tak neváhejte, pořídte si je i pro sebe a napište mi, jak se vám nosí!

Tereza Nagyová

Zásady stravování, které mně osobně velmi pomohly

Jídlo je pro mě esenciální součástí spokojeného života. Začala jsem chodit přesně v den svých prvních narozenin, a to jen díky tomu, že okolo mě procházela maminka s tácem jednohubek. Všechn strach šel najednou stranou a já se běžela nadlábnout. Pokud se dobře nenajím, jako bych neexistovala. Crohnovu chorobu jsem tedy brala vyloženě jako trest, protože moje degustátorské možnosti dost omezuje.

Ale co se dá dělat, v životě to už tak prostě chodí. S mojí náturou mám obrovské problémy něco dlouhodobě dodržovat. Ať už se jedná o přesné časování užívání léků nebo třeba právě omezení v jídlu. Jakmile mi řeknete, že něco nesmím, chci to ještě víc. Proto tedy nikdy nejsem schopná držet dietu déle než tak přes měsíc. Plynule pak přecházím ve svůj vlastní rytmus a testování toho, co snesu a co ne. A myslím si, že by se takhle měl zkoušet každý.

Poslouvejte své tělo

Hlavně si myslím, že bychom se všichni měli naučit víc poslouchat naše těla. Tělo totiž ví, co přesně v danou chvíli potřebuje. Ale

pozor, nezaměňovat s voláním mlsné před vchodem do řeznictví. Já mám například vždycky pár měsíců období, kdy každý den musím sníst určitý druh potravin. Měla jsem třeba období, kdy jsem jedla jednu až dvě hlávky salátu denně. Jen tak, samotné listy. Jako králík. Moji kolegové v práci tomu nemohli celou dobu uvěřit. No a nyní zase jím kvanta citrónů. Samotné citróny, potřebuju kyselost. Jinak konzumaci citrónů můžu vřele doporučit všem. Citrón je skvělá zásaditá potravina, která je nadupaná vitamínem C. Co tělo nespotřebuje, to se močí vyloučí. Poslouvejte tedy své tělo. Pokud si říká o krvavý steak, dejte mu steak, nejspíš potřebujete nadopovat krvinky. Ale abych se vrátila k výživě. Crohnova

choroba je nemoc, při které není vhodná konzumace spousty druhů jinak zdravých potravin. Bohužel. Ne, že bych vyloženě postrádala pohanku a jí podobné. Ale jsou to potraviny plné živin, které potřebujeme.



pokračování na str. 10



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

15. číslo, listopad 2016



Existuje spousta různých publikací na toto téma. Ve většině se tabulky s vhodnými a nevhodnými potravinami shodují. Já osobně s některými věcmi nesouhlasím. Všechno je ale individuální. Co vyhovuje mně, nemusí vyhovovat vám. Všechno se musí vyzkoušet a zjistit, na co jsme stavění a na co ne.

Přírodní cesta

Říkala jsem si, že by stálo za to, sepsat mé osobní poznatky týkající se stravování. Po založení stomie jsem vysadila prášky a začala se „lěčit“ sama. V současné době se vracím k biologické léčbě. Holt nejsem svatá a stres a chutě jsou častokrát silnější než já. Jsem jen nedokonalý člověk, co se rád napije a nají, žádný asketa. Nicméně vyzkoušela jsem toho dost a se spoustou diet mám skvělé zkušenosti. Četla jsem knížky o čínské medicíně, ke které bychom se všichni měli více přiklánět, protože naše problémy řeší cestou přírodní, a ne chemickou. A my jsme nebyli vytvořeni ke konzumaci antibiotik nebo kortikoidů. Bohužel dnešní uspěchaná doba a přemíra práce a stresu si vybírají svoji daň. A to ani nemluví o chemických aditivech ve stravě, kterými nás firmy úspěšně krmí.

Podělím se s vámi o dietu, která mě minulý rok postavila na nohy a díky ní jsem zase byla schopná normálně fungovat a začala jsem po ní paradoxně přibírat do zdravé váhy. Celá sranda je postavená na vynechání potravin, které vytvářejí v těle kyselé prostředí. A tedy prostředí vhodné pro tvorbu bakterií a plísní.

Několik základních tipů

Základním přikázáním je vynechání cukru, a to především v jeho klasické podobě – bílý i třtinový. Na měsíc vynechejte i med a ovocné sirupy. Cukry dodávejte ovocem, cereáliemi nebo třeba fazolemi.

Další zásadou je vynechání kravského mléka, které zahleňuje organismus. Nahrad'te ovčím nebo kozím, která jsou zásaditá.

Dále zákaz kvasnic – žádné chleby, octy, alkohol. Pečivo bez kvásku je například z listového těsta nebo šrotové fitness chleby, knackebroty. Vždy se ale koukněte na složení, kvásek je přidáván skoro všude.

Vynechejte kávu, perlivé nápoje. Pijte hodně bylinkových a zelených čajů, ale hlavně dostatek vody. Jezte co největší množství zeleniny, ryb, semínek, ořechů. Ořechy buď velmi dobře rozkousejte, nebo kupujte ve formě másla. Dávejte si čerstvé šťávy. Konzumujte citron. Zkustejte vařit z méně často používaných surovin, jako je cous cous, polenta, pohanka, amarant. Bílou mouku vyměňte za celozrnnou, jakou je třeba špaldová, kterou lehce seženete. Používejte více koření, které pomáhá trávení, jako je oregano, fenykl, rozmarýn, skořice, zázvor, hřebíček. Například hřebíček každý den jen tak cucám v puse, má skvělé antibakteriální účinky. Především se snažte mít co nejvíce čerstvou skladbu jídelníčku. Vynechejte věci dlouhodobě konzervované a prefabrikované, kde je spousta éček a konzervantů.

Alespoň měsíc

Dietu je dobré přísně držet nejméně jeden

měsíc. Postupně pak můžete začít hřešit. Nicméně opravdu nedoporučuju vrátit se ke klasické české dietě a stylu stravování, to je absolutní katastrofa. Jak jsem již zmiňovala, sama mám dost velké problémy cokoliv dodržet a jsem spíš celoživotní hříšník než trpítel. Ale snažím se aspoň částečně krotit a nedávat si často věci jako smažák s tatarskou.

Mým asi největším osobním hříchem ve stravování je množství pečiva, které sním. Pečivo miluju, prostě miluju. A hlavně je to jedna z mála věcí, která mi pomáhá, když mi v břiše není dobře. A to mi poslední dobou opravdu nebylo. Hlavně v létě, nesnáším vedra. Jsem pak absolutně k nepoužití. Miluju piškotové dezerty, vánočku, croissanty. No co vám budu povídat... Naštěstí jsem již nastoupila novou biologickou léčbu a snad mě břicho přestane brzy bolet. Takže se zase dokopu ke zdravější skladbě jídelníčku.

Co se skladby jídelníčku týče, ráda bych se zastavila u několika skupin potravin, u nichž bych jen tak zlehka doplnila příručky o svůj pohled na věc:

Zelenina

Velké téma jak stomiků, tak i lidí s Crohnem a kolitidou celkově. Zelenina je celkem náročná na zpracování, ale některé druhy podle mě neuškodí nikdy. Například okurka je skvělá i v době nevolnosti, stačí oloupat. Pěkně tělo zchladí a osvěží. V jakékoli situaci se snažte jíst co nejvíce zelené zeleniny, jako jsou saláty, okurka, hrášek, fenykl, zelené natě, špenát. Ten si kupte čerstvý a rychle spařte. Zelenina jako mrkev, rajčata a brambory mi nedělá problémy nikdy. Zato papriky jím spíše vařené, čerstvé jen v menším množství a v kombinaci s dalším jídlem. Nezapomínejte na přírodní antibiotika – cibuli, česnek a zázvor. Česnek pro lepší trávení zbavte středu. Pokud vám není zrovna dobře, zelenina je skvělý základ do všech vydatných polévek a omáček. Můžete ji naplnit směsí a dát zapéct s bylinkami. Nebo jen tak ogrilovat v troubě s trochou olivového oleje, slupku pak můžete lehce sundat. Bylinky, sýr a máte hody... Se zeleninou se dá krásně čarovat.

Ovoce

Z ovoce určitě nevynechávejte jablka, která jsou skvělá na trávení. A pak klasika banán, v břiše pohladí a je plný vitamínů. Hodně citronu. Já se osobně nevzdávám žádného ovoce, i když je to častokrát nepříjemné.

Musí se s ním umět zacházet. Já jej vždy kombinuji s dostatkem ostatního jídla, aby se tam ty slupky a jádra ztratily. Připadá mi škoda vzdát se jahod, malin, hroznového vína. Ale opravdu doporučuji zkombinovat ovoce s něčím vydatným. Nebo si udělat šťávu. Jahody a podobně stačí chvílička povařit a propasírovat sítkem a máte skvělou omáčku.

Ryby

Ryb se snažte jíst co možná nejvíce. Chápu, že to není nejlevnější potravinu na trhu, ale je spousta možností, jak se nasytit a zanechat peněženku plnou. Moje nejoblíbenější ryba je v tomto směru makrela. Je vynikající jen tak, uzená s rajčetem a chlebem. Ale nejradši si z ní dělám pomazánku s tvarohem. Krásně zdravé a vydatné jídlo. Pomazánky můžete obměňovat s jinými rybičkami. Podpořte český rybolov a jednou za čas si kupte čerstvého pstruha nebo kapra. Hlavně si nedávejte surimi tyčinky a la krab.

Oleje

Oleje jsou plné vitamínů a živin. Proto doporučuji nebát se většího množství olivového, lněného, dýňového nebo třeba kokosového



oleje. Samozřejmě všeho s mírou. Jen je vyzkoušejte se zeleninou, do jídla nebo jen tak s bagetou. Dají pokrmům úplně jinou dimenzi. Kokosový olej je skvělý do pečení. Tip pro dámy: kokosový olej je úžasný na celé tělo místo krému. Jen ho vyzkoušejte a uvidíte, jak budete hebká a voňavá.

Mléko

Kravné mléko není celkově úplně ideální. Dost zahleňuje a bohužel je v něm hodně chemikálií, kterými byl skot krmen. Tím, že jsou krávy konstantně dojeny, dochází ke krvácení a hnisání struků. Kozí a ovčí mléko od farmáře - ideál. Z kravného mléka bych si dávala spíš jen tvaroh a kysané produkty. Mně třeba dělá hrozně dobře kefír, když je mi špatně.

Sladké

Miluju sladké. Především pokud je mi špatně, stává se cukr základní stavební jednotkou mého jídelníčku, abych měla aspoň nějakou energii. Jím tedy dost sladkého pečiva. Místo přeslazených čokolád a sušenek zkuste třeba domácí koláče s hodně ovocem. Zkoušejte cukr nahradit sirupy, jako jsou javorový, datlový, rýžový. Pečte s celozrnnou moukou. Používejte med, je to přírodní antibiotikum. Přidávejte do dezertů rozmixované ořechy, rozemletý mák. Používejte koření jako skořice, badyán, hřebíček. Dezertům dají novou chuť a přispívají k dobrému trávení. Čokoláda s vysokým podílem kakaových bobů je v rozumné míře také zdravá.

Pohledem Terezy Nagyové

Polévky a omáčky

Jsou to skvělé pokrmy pro bezobytkovou dietu a ještě pomohou. Využijte různé recepty se zeleninou. Polévky můžete uvařit a pak je rozmixovat. Zeleninové polévky a omáčky jsou skvělý zdroj vlákniny a střevům udělají dobře. Zapékejte zeleninu s masem a pak z ní udělejte omáčku. Možností je spousta. Používejte podpůrné bylinky na trávení, jako je majoránka, bazalka, tymián, kmín, rozmarýn či všechny zelené natě. V zimě jsou skvělé silné vývary z kostí. Já osobně nejvíc miluju vietnamskou verzi zvanou pho, teď je jich všude dost.

Přilohy

Z příloh si místo knedlíků dejte cous cous, polentu, brambory, rýži, celozrnné těstoviny.

Rozmazlete svoje tělo

Tak to je asi tak vše, co bych vám, přátelé, chtěla pro tuto chvíli předat. Zkoušejte nové recepty, užívejte si čas v kuchyni a těšte se ze svých uvařených pokrmů. Jídlo je jednou z nejdůležitějších součástí našeho bytí. Neodbyvejme se bezduchým přikusováním rohlíků a čtením novin. Rozmazlete svoje tělo, udělejte něco pro své zdraví a udělejte si čas sami na sebe. Přeji vám hodně zdraví a budu moc ráda, pokud mi vaše postřehy a příběhy pošlete na nejsemtabu@gmail.com.

Mějte se blaze!

Tereza Nagyová

Foto Heliosu

Vzpomínka na léto pana Koláře,

který jel se svou partou opět po stopách Tour de France ...

Vaše zajímavé fotografie zasílejte na adresu:
Coloplast A/S, Radlická 740/113 D
158 00 Praha 5



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

15. číslo, listopad 2016

11

Hlavní kroky k posilování psychické odolnosti

Co rozhoduje o našem zdraví, úspěchu a spokojenosti? Je to fyzická, nebo psychická síla? První jmenovaná je nutným předpokladem, ale bez psychické síly se úspěch a spokojenost jen velmi obtížně dostaví.



Psychická síla znamená být vyrovnaný i pod tlakem. Nenechat se ovlivnit okolnostmi, prostředím, reakcí druhých lidí. Její důležitou součástí je především víra v sebe sama, své dovednosti a schopnosti.

Vzhledem k dnešní překotné době a nutnosti na ni reagovat lze předpokládat, že každý z nás nějakou vnitřní sílu neboli duševní odolnost má. Je ovšem užitečné vědět, v jakých oblastech a jak ji můžeme posilovat.

Některé situace, události či lidi nezměníme a nemůžeme ovlivnit. To, co ovlivnit můžeme, je náš postoj k nim. Právě způsob našeho myšlení na nás má velmi silný vliv – v duchu rčení „každý strůjcem svého štěstí“. Dobrou zprávou je, že duševní odolnost není neměnná, že máme možnost ji rozvíjet a posilovat.

Základní složky duševní odolnosti

Různé studie a přístupy uvádí odlišný počet faktorů či složek duševní odolnosti. Pojďme se velmi zjednodušeně podívat na čtyři zá-

kladní složky, které se týkají vytrvalosti, přístupu ke změnám, práce s emocemi a pocitu vlastní hodnoty, tedy důvěry v sebe sama.

Jak to mají ti takzvaně úspěšní a duševně odolnější lidé? Podívejme se, jak přemýšlejí a jaký u nich převládá postoj.

Změny, kterým jsou vystaveni, berou jako výzvy, dívají se na ně pozitivně a konstruktivně z pohledu toho, co se na nich mohou nového naučit, jaké nové situace a lidi mohou poznat. Uvědomují si, že již spoustu věcí zvládli. Vědí, které dovednosti a schopnosti jim pomohly v předchozích náročných situacích. Umí si určit dílčí kroky. Vědí, na koho se mohou obrátit s žádostí o radu. Rada a podpora druhých pro ně neznamena selhání. Aktivně pracují s vědomím toho, že čím více úsilí je to bude stát, tím větší radost si poté užijí. Umějí si vytyčit reálné cíle a vytrvat v jejich dosahování, bez ohledu na to, jak náročné jsou. Druhým naslouchají, ale jejich případné odmítavé reakce je neodrazují. Ovlivňují a kontrolují jen situace, které ovlivnit mohou, ostatními se nezabývají.

Záleží na našem vnitřním postoji

Tato popsaná vnitřní síla (duševní odolnost) vychází z mentální strategie. Ta je velmi úzce propojena s našimi myšlenkami a tím s volbou, jakou vnitřní řečí k sobě promlouváme, jak o sobě přemýšlíme, jaké myšlenky nás v konkrétních situacích napadají. Zda se dokážeme povzbuzovat a motivovat, nebo naopak jen zrazovat. A právě proto, že to jsou naše myšlenky, máme jen my sami možnost a volbu je formulovat, respektive v případě potřeby je přeformulovat. Princip přiblíží následující příklad:

Myšlenka:

„Tohle se může stát jenom mně, já mám smůlu a nemůžu s tím nic dělat.“

Aktivní přeformulování může vypadat například takto:

„Už jsem zvládl/a jiné situace a uměl/a jsem si s nimi poradit. Není důvod, abych nezvládl/a tuto situaci.“

Nebo takto:

„Naposledy, když mě nepříjemně překvapila změna, mi velmi pomohlo si sednout, promyslet to, udělat si plán, požádat o radu... A pak jsem to úspěšně zvládl/a. Zvládnou to i nyní.“

Každodenní kroky k posilování duševní odolnosti:

1: Jsem teď a tady.

Žiji v přítomnosti, a to hned ve dvojím smyslu. Zprv se koncentruji pouze na tu aktivitu, kterou dělám, netřísťím svou pozornost mezi více věcí, činností. (To může být v dnešní informační době samo o sobě velkou výzvou.)

Zadruhé vnímám to, co jsem udělal/a, dokončil/a, užívám si dobrý pocit, že mám hotovo. Velmi často se po dokončení jedné věci ihned začínáme v myšlenkách obracet k tomu, co nás ještě čeká, co nestihnáme, co bychom měli udělat. Snadno pak zapomínáme na každodenní drobné úspěchy

a pozitivní okamžiky, nebo je dokonce vůbec nevnímáme. Zpětně to může vypadat, že jsme vlastně žádných nedosáhli.

2: Dělán věci s vědomím, že je dělám nejlépe, jak v danou chvíli umím, a s tím nejlepším úmyslem.

Po bitvě je každý generál. A je jasné, že s odstupem času můžeme stejnou situaci či aktivitu vyhodnotit jinak. Nezapomínejme, že hodnotíme s odstupem času a tedy již ovlivnění nově nabytou zkušeností.

3: Mám právo dělat chyby, důležité je se z nich poučit a neopakovat je.

Chyba je zdrojem poučení. Nejde o selhání, ale o získání zpětné vazby a vyhodnocení, co už vím, co jsem se naučil/a a co mohu příště udělat jinak.

4: Každý den mi přináší pozitivní momenty.

Proto každý den zakončím a nový den začnu s pozitivní myšlenkou. Držím-li se toho, že „žiji v přítomnosti“, tyto pozitivní momen-

ty si uvědomuji a mohu si je zpětně připomenout.

5: Mám smysluplné a reálné cíle.

V aktivitách a činnostech, které dělám, hledám svůj smysl a svou motivaci. To mi pomáhá překonávat překážky a vytrvat i v nepříznivých situacích.

6: Emoce jsou mou součástí, jen já rozhoduji, zda jsou pozitivní, či negativní.

Své emoce nepotlačuji, ale ovládám. Umím a chci změnit svou roli z „oběti“ na „aktivního hráče“. Empatie mi pomáhá měnit negativní pocity a emoce v pozitivní. Chci se cítit dobře a dělám k tomu vědomá opatření. Například i tím, že ovládám své první impulzy (chut' okamžitě reagovat, chování pod dojmem okamžiku, tedy bez rozmyslu).

Krůček po krůčku

Cílem tohoto článku není postihnout problematiku duševní odolnosti zevrubně a detailně, ale inspirovat k malým každo-

„At' už si myslíte, že něco dokážete, nebo si myslíte, že to nedokážete, v obou případech máte pravdu.“

Henry Ford

denním rituálům, při jejichž aplikování se můžete posouvat krůček po krůčku k ovlivňování vašeho zdraví, větší spokojenosti a pocitu úspěchu. At' už v práci, či osobním životě. Nezapomeňte, že výše uvedené tipy nejsou takzvaně instantní, tedy rychlé, že jejich jednorázové použití nám duševní odolnost skokově nezvýší. Čím více kroků však uděláme, tím pravděpodobněji se dostaneme k cíli.

Otázka závěrem:

„Co udělám pro to, abych na tyto tipy nezapomněl/a a co nejdříve s nimi mohl/a pracovat?“

Mgr. Kateřina Koželská
Kouč/lektor, www.hormed.cz

Nová publikace určená stomikům

Letos v srpnu vydalo nakladatelství Grada publikaci **Praktický průvodce stomika**, která se zaměřuje na komplexní péči o stomii a život lidí s vývodem v průběhu jednotlivých stadií předoperační, perioperační, pooperační a následné péče. Pozornost je věnována stomikům se střevním vývodem, ale i urostomikům a dalším. Autorky se péčí o stomiky věnují mnoho let. Jednou z nich je Kateřina Drlíková, které jsme položili pár otázek.

Co vás, autorky, vedlo k tomu napsat už druhou knížku o stomích?

Tu první, s názvem *Stomie*, vydala Grada před šesti lety. Kniha byla zaměřena spíše na profesionály, byla hodně odborná. Tato je určena samotným stomikům a může být pomocníkem i pro jejich blízké, kteří se s okolnostmi života s vývodem nikdy nesetkali. Naším záměrem bylo nabídnout všechny možné informace pohromadě tak, aby se k nim čtenáři mohli vracet a někdy se jim i zasmát.

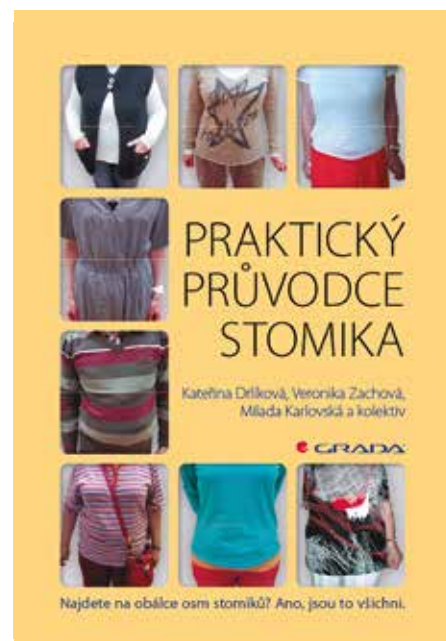
Jaké informace tedy čtenáři v knížce najdou?

Kniha je zaměřena na stomika a jeho rodinu. Na to, jak se člověk s vývodem během pár okamžiků změní život, a to někdy i navždy. Je o tom, co všechno se kolem vyší stomie děje.

Co mu předchází a co následuje. V textu přinášíme konkrétní rady, postupy a tipy pro život se stomií. A také návody, jak to prostě přežít s co nejmenším počtem šrámů na duši, jak jít dál.

Cílem tedy bylo nabídnout stomikům především praktické rady?

Nejen to. Také ukázat, že ozubená kola systému zdravotní péče někdy dřou, ale když je pochopíme a společně promažeme, tak do sebe lépe zapadnou. A tím, že se pokusíme otáčet jimi stejným směrem, to půjde lépe, než když půjdeme proti sobě. A jak píšeme v úvodu knihy, my jsme zaznamenávaly vaše příběhy a postřehy, učesaly je, vy budete číst a... Za autorky bych ráda poděkovala nejen nakladatelství Grada, ale i firmě Coloplast, která nemalou měrou přispěla k vydání této publikace. (red)



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Milí čtenáři,

velice si vážíme Vaší přízně, kterou nám projevujete při našich telefonických rozhovorech, a také nás velmi těší Vaše dopisy. Je to pro nás pochvala a potvrzení, že naši práci děláme dobře. Děkujeme Vám.

Chráníme soukromí našich klientů, z toho důvodu neuvádíme celá jména.

Pište nám na adresu:
Coloplast A/S, Radlická
740/113 D
158 00 Praha 5

Zlaté moje Holky,

děkuju Vám za přání k svátku
a posílám Vám básničku:

Když snídám někdy rohlík v páрку,
mé myšlenky jdou na Vikárku.
Tam bloudí zcela nevinně
za kančí kýtou na víně.
Mít tak tu kýtu aspoň s křenem,
ta myšlenka mě mučí,
však zatím nejsem premiérem,
teď v žaludku mi kručí.

Váš Václav, 87 r.

Dobrý den,

Velice rád jsem odpověděl ve Vašem dotazníku. Byl jsem operován v červnu 2015, kdy mi byla diagnostikována rakovina konečníku (zhoubný nádor). Byla mi vyvedena ileostomie, pouze dočasná, na 6 měsíců. Vše se hezky hojilo, tak mi ji v září 2015 zanořili zpět. Od té doby jsem bohužel na plenách. Po dobu, co jsem používal stomické pomůcky, jsem byl velice spokojený. Podložka velice dobře přilnula ke kůži. Výpustné sáčky mi hodně usnadnily práci s vypouštěním. Celý komplet jsem si vždy měnil po 2 dnech. Za celou dobu jsem neměl kůži v okolí stomie zarudlou. Chci Vám velice poděkovat, že se o stomiky tak vzorně staráte. Vaše výrobky jsou pro ně nenahraditelné. Kvalita výrobků je výborná. S přáním pěkného dne,

Josef V.



NOVÁ
SenSura® Mio
OD NÁS
Nejrychleji



malkol.cz
zdravotní potřeby



ZÁSILKOVÁ
SLUŽBA

Prodejny:

Bušovice 4, 338 24
Praha, Petržilkova 2706/30, Praha 13
Brno, Cejl 58, 602 00 Brno
Olomouc, Komenského 20, 779 00 Olomouc

+420 371 781 137
info linka

www.malkol.cz

PŘIHLÁŠKA k odběru časopisu pro stomiky Helios

Jméno a příjmení:

Adresa:
ulice a číslo domu,
PSČ, město:

Telefon:

Podle zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů v platném znění, souhlasím se zpracováním vyplněných osobních údajů společností Coloplast A/S za účelem poskytování bezplatných doplňkových služeb. Vaše zpracovávané osobní údaje Vám na Vaši žádost zpřístupníme. Práva subjektů, jejichž osobní údaje jsou zpracovávány, upravují ustanovení §5 až §7 a §10 až §25 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů v platném znění. Souhlas je poskytnut až do Vašeho písemného odvolání a jeho zaslání na adresu správce údajů: **Coloplast A/S, odštěpný závod, Radlická 740/113 D, 158 00 Praha 5.** Souhlasím s tím, aby mé osobní údaje v rozsahu jméno, příjmení, adresa, telefon a elektronická adresa zpracovával Coloplast A/S, odštěpný závod, se sídlem Radlická 740/113 D, Praha 5, PSČ 158 00, až do odvolání mého souhlasu za účelem nabízení produktů a služeb.

Datum:

Podpis:

V případě zájmu, prosím, vyplňte tuto přihlášku, vystříhnete ji a zašlete na adresu:
Coloplast A/S, Radlická 740/113 D, 158 00 Praha 5.

Maskot S.Tomík vyráží do světa

V Českém ILCO stále hledáme nové cesty, jak zajímavě a vtipně informovat o životě se stomií. Střevo a střevní obsah jsou ale tématem, které lidi spíše odradí, o kterém neradi mluví. Se zlepšením této situace má pomoci nový maskot stomiků, panáček S.Tomík.

Stomie stále vzbuzuje více obav, než je nutné. Málokdo (kromě stomiků) tuší, co vše musí nový pacient se stomií zvládnout. Je dost nesnadné informovat laickou veřejnost o tom, jak se skutečně se stomií žije. Pokud se to člověka netýká, většinou neposlouchá, dost možná ani nechce poslouchat. Větší informovanost laické veřejnosti o životě se stomií je proto jedním z významných úkolů Českého ILCO.

Nově má s tímto úkolem pomoci maskot českých stomiků S.Tomík, který se začátkem roku 2016 zrodil v hlavě Broni Tučného, vedoucího spolku ILCO Novojičínska. V předsednictvu jsme dlouho konzultovali jeho podobu a výsledkem je sebevědomě a spokojeně vyhlížející postavka s pytlíkem na břiše. S.Tomík je chytrý, má pod čepicí spoustu dobrých nápadů. Má přátele v klubech (spolcích) stomiků, nebojí se vyjít na veřejnost. Chce informovat o tom, jak se má a co vše je možné se stomií dělat. Pomáhá dobrovolníkům patientské organizace České ILCO šířit informace o skutečném životě se stomií. A pozve i na různé akce.



Broni Tučný - otec S.Tomíka

Jak přišel S.Tomík ke svému jménu?

„Stoma“ je řecké slovo a znamená ústa, ale i otvor a vyústění. Stomik se odborně říká tomu, kdo má dutý orgán vyústěný na



lavička na Václavském náměstí

povrch těla. Pokud mluvíme s nezasvěceným člověkem a řekneme, že jsme skupina stomiků, často dojde k nepřesnosti nebo nedorozumění. V Karlových Varech jsme například byli jednou zapsáni jako skupina „komiků“, na Moravě si úředník poznamenal skupinu „Tomíků“. Lidé, kteří vidí sáček nalepený na břiše, se často ptají: „Co to máš? Na co to máš? Ty jsi stomik?“ Lidé s vývodem se naopak vzájemně povzbuzují: „Ty na to máš.“ A jsme u Tomáše. „Tomáš“ (neboli Tomík) zní v souvislosti s tímto tématem často. Broňa Tučný proto nového maskota pojmenoval Sebevědomý Tomáš, zkráceně S.Tomík.

Na dubnové setkání zástupců regionálních spolku stomiků přivezl Broňa krásné maňásky S.Tomíky, kterým vlastnoručně vyrobil sundavací stomické sáčky. Tito bráškové mají na bříšku i „vývod“. Maňásky jsme v květnu 2016 slavnostně pokřtili na mezinárodním setkání stomiků z Česka, Slovenska a Polska v Rožnově pod Radhoštěm. Český dostal jméno S.Tomík.cz, slovenský S.Tomík.sk a polský S.Tomík.pl. Bylo rozhodnuto, že je třeba široká osvěta, proto jsme tyto kluky pustili do světa.

Co vše již náš nový kamarád udělal?

S.Tomíka najdete na nových propagačních letáčích Českého ILCO. Můžete jej vidět i ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze 2,

kde upozorňuje na dobrovolníky Českého ILCO, kteří nabízejí pomoc pacientům. S.Tomík také cestuje. Byl na všech sedmi Putovních výstavách Ligy proti rakovině Praha, na Československém chirurgickém kongresu, na kongresu koloproktologů v Karlových Varech i na Brněnských onkologických dnech.

Zúčastněte se soutěží

S.Tomík dále vyhlásil fotosoutěž o zajímavé foto na lavičce Českého ILCO, kterou máme pronajatou na Václavském náměstí. Podrobnější informace naleznete v tomto časopise nebo na webu www.ilco.cz. V neposlední řadě má S.Tomík básnické střevo a vyzývá vás, abyste předvedli to vaše. Pokud máte talent na rýmy, přihlaste se do soutěže. Básničku s tematikou života se stomií pošlete na e-mail: basnickestrevo@gmail.com nebo na adresu České ILCO, Polská 15, Praha 2. S.Tomíka bude velmi těšit, pokud bude ve fotografické i básnické soutěži co největší účast a určitě se s vámi podělí o vítěznou fotografii a básničku.

Krásné Vánoce všem!

Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO

Víte, že Informační a poradenské centrum pro stomiky a lidi s onemocněním střev funguje v Praze již pět let? Toto kulaté výročí jsme oslavili 10. října 2016 **Dnem otevřených dveří**. Pokud máte zájem si popovídat se zkušenými stomiky, přijďte za námi na adresu: Polská 15, Praha 2. Objednejte se na telefonních číslech 602 324 100 nebo 777 431 953.



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Svátky bez zbytečného stresu: Jak na ně?

Ono se snadno řekne „šťastné a veselé“. Ve skutečnosti jsou Vánoce pro řadu lidí značně stresujícím obdobím. Právě o těchto svátcích je snadné podlehnout pocitu, že vše musí být dokonalé, který nakonec vede k přepínání sil, špatné náladě a touze celé to „nějak přežít“. A to je velká škoda!



Psychologové upozorňují na skutečnost, že právě o Vánocích prožívají lidé všechny emoce jaksi silněji. Tedy emoce příjemné, stejně jako ty negativní. Záleží především na tom, v jakém rozpoložení se člověk nachází už před svátky. Kdo je šťastný, bývá o Vánocích ještě šťastnější. Kdo ale prožívá náročné období, ten bude během svátků ještě smutnější, zoufalejší, frustrovanější. K tomu je třeba připočíst stres, který s sebou přináší ambice, aby svátky proběhly přesně podle našich zažitých představ. Především ženy tráví advent gruntováním každého milimetru v domě, pečením mnoha druhů cukroví a sháněním darů pro davy lidí. A pak jsou z toho ze všeho právně unavené.

Kdo nechce na „nejkrásnější svátky v roce“ zanevřít, ten se nějaké té přípravě samozřejmě nevyhne. Předvánoční stres je ale možné do značné míry eliminovat. Jak na to?

Dokonalost není podmínkou

Na prvním místě je třeba zmínit naladění

mysli. Je normální, že se člověk cítí vystresován představou, co všechno musí do svátků stihnout. Jenže skutečnost je taková, že tyto povinnosti jsou z podstatné části jen v naší hlavě.

Ruku na srdce, jsou na Štědrý večer důležitější perfektně umytá okna, nebo láskyplná a pohodová atmosféra? Pod návalem domnělých povinností se rodinní příslušníci často zbytečně pohádají a plno lidí tak bohužel považuje napjatou náladu za nejpevnější „vánoční tradici“ a svátky se snaží jen „nějak přežít“. Odborníci proto radí nepodléhat pocitu, že vše musí být dokonalé. Jaké si to uděláte, takové to budete mít. Pokuste se utřídit si myšlenky.

Co přesně chcete o svátcích zvládnout? Chcete si například užít čas strávený s rodinnými příslušníky a přáteli, nebo je jen obskakovat? Věřte, že je nakonec každému vcelku jedno, jestli jste cukroví pekli osobně, nebo objednali v cukrárně. Chcete strávit krásné chvíle s dětmi, vnoučaty, kdy se jim opravdu budete věnovat? Nebo jsou pro vás důležitější „kulisy“ ve kterých ten

čas budete trávit? Opravdu jste ochotni se o svátcích zničit? Nebylo by lepší si odpočinout?

Je zkrátka třeba ujasnit si, na čem vám osobně opravdu záleží. Co vy osobně chcete během svátků stihnout a co všechno je tedy skutečně nutné připravit, nakoupit, udělat...

Starý dobrý seznam

A teď k té samotné přípravě. Z množství úkonů, které si většina lidí s přípravou Vánoc spojuje, je jen minimum nutné dělat na poslední chvíli. V podstatě se to týká pouze vaření, protože týden starý bramborový salát by štedrovečerní večeři neobohatil tím správným způsobem. Rozhodně ale není nutné, aby byl člověk ještě 23. prosince v zaměstnání a o Štědrém dnu pak běhal po obchodech, uklízel, zdobil stromek, balil dárky a vařil. Kdo chce prožít přípravu na svátky v co možná největší pohodě, měl by se pokusit o co největší předstih. Zhruba od druhé poloviny listopadu můžete pozvolna po-



stupovat metodou dle amerického hesla „one step every day“, tedy tak, abyste se každý den alespoň trochu posunuli směrem k cíli splněním nějakého třeba i menšího úkolu. Na začátku si udělejte seznam všeho, co by dle vašich představ mělo být do Štědrého dne splněno. Tento seznam by měl zahrnovat mimo jiné nároky na úklid domu a co vše je potřeba nakoupit a kdy. Na začátek se hodí zařadit úkony, které mají jistou trvanlivost. Přejete si například vycídit a srovnat každý šuplík v domě? Neuklízejte je všechny najednou, postupujte po dvou, po třech. Předně si ale ujasněte, které úkony jsou skutečně nutné.

Opravdu musíte vytahat a ručně umýt všechny porcelán po babičce, který vůbec nepoužíváte? Je to nutné právě v tomto hektickém období? Nebo to minimálně do jara počká?

Když jsou v obchodech všichni

Samostatnou kapitolou je nákup dárků. V klidu si předem rozmyslet, co komu koupíte pod stromeček, vám ušetří spoustu času i strkanic v přeplněných obchodech. Nákupní seznam by měl zahrnovat všechny lidi, které chcete obdarovat i přibližné částky, které plánujete za každého z nich utratit. A samozřejmě informaci o jaké dárky se má jednat. Ideální je, pokud všechno obstaráte v několika málo obchodech, například drogerii, hračkářství, knihkupectví, potravinách a elektu. S dobře promyšleným seznamem pak můžete mít to štěstí, že každou z prodejen navštívíte kvůli dárkům jen jednou. Část shánění darů lze



uskutečnit doma přes internet. Tuzemské internetové obchody už dospěly na světovou úroveň a nabízejí kvalitní služby. Pro jistotu se ale obraťte na ty velké a ověřené a vždy si přečtěte obchodní podmínky. Mnohé z virtuálních prodejen už běžně nabízejí například výměnu zboží bez udání důvodu a v období kolem Vánoc prodlužují lhůty, do kdy je to možné provést.

Dárky balte postupně, po jednom, dvou denně. Zabalit je všechny najednou, navíc v časovém presu těsně před nadílkou, bývá vyčerpávajícím úkolem.

Dary samozřejmě nejsou tím jediným, co je v období před Vánoci potřeba nakoupit. Atmosféru dělají drobnosti, na které se zároveň při nákupu snadno zapomene. Na vašem seznamu by proto neměly chybět svíčky, prskavky, vánoční ubrusky a další dekorace.

Nebývá také na škodu doplnit domácí vinotéku, včetně několika lahví navíc, které se hodí jako dárky, až půjdete na návštěvy.

Nekrmte odpadkový koš

Zkuste letos ušetřit své nervy (a také peněženku) tím, že odoláte nutkání nakoupit na svátky nepřeberné množství lahůdek, které nakonec stejně z velké části skončí v koši. Vzpomeňte si na uplynulé roky, jak byli vždycky všichni přejedení, a seznam položek, které budete kupovat v samoobsluze, významně zredukujte. Obchody jsou stejně zavřené maximálně tři dny a pak už není problém zásoby doplnit.

I v případě potravin můžete zkusit jejich ná-



kup po internetu. Je tak snazší ujasnit si, čím vším je skutečně potřeba naplnit ledničku, a také se vyhnout pokušení koupit plno zbytečností, které supermarkety chytře staví zákazníkům do cesty.

Svátky bez nadměrného přejídání mají své kouzlo a odpadá následná starost se shazováním nabraných kil. Zkuste to, bude vám jedině lépe. Na program zařadte procházky, odpolední siesty, máte-li chuť tak i nějaký ten kulturní zážitek. Zpomalte, pusťte si oblíbenou komedii, odpočívajte. Zkrátka: Vezměte si letos z Vánoc to krásné a upozad'te zbytečné. Přejeme Vám, aby pak skutečně byly „šťastné a veselé“.

Renata Lichtenegerová



Luštěte a vyhraďte!

„Vánoce, to je zažehnutí ohně pohostinnosti v pokoji a dokončení citátu Washingtona Irvinga v tajence.

					POMŮCKA: ELK, IL, MEA, PEPSIN, ULE	STÁT JIŽNÍ ASIE	PŘIJÍMAT DO KŘEŠT. CÍRKVE		ČÁSTI VOZŮ	ŘÍMSKÝCH 51	ČESKÝ SPIISOVATEL MIROSLAV ???	MALÁ KOVOVÁ SPOJOVACÍ SOUCÁSTKA		NA ONOM MÍSTĚ	INICIÁLY HERCE LUKAV- SKÉHO	ŘADA OSMI TONŮ	LESNÍ LUPÍČ
					INICIÁLY HERCE KLEPLA			OLDŘICH DOMÁCKÝ KŮŽE Z HOVĚZINY					HLÁŠKA V KAR- TÁCH				
					1. DÍL TAJENKY								DRAVÍ PTÁCI INICIÁLY SPISOVA- TELE NEFFA				
					ŠTÍHLE					ČÁSTICE HMOTY					INICIÁLY HERCE TÖPFERA		
					OBLININA					PRACOVAT S PLUHEM					ZN. TITANU		
	ZNAČKA MEGA- PARSEKU	JIZVA	TÝKAJÍCÍ SE FARY	OTA ZDROB.					TAMTEN OBEČ OKR. PLZEN- SEVER					LITINOVÝ PLAT			
														BIŘIC			
POSTAVA ZE STUDIA KAMARÁD				FOUKAT MOJE LATINSKY				ELEMENT CHŮZE NOHY SPÁR- KATÉ ZVĚRE						DIVOKÁ CHOBOT- NATEC			
2. DÍL TAJENKY								DOBYTEK ENZYM ŽALUDEČ- NÍCH ŠTAV					INICIÁLY HERCE RAŠILOVA RUČNICE		JESTLI SLOVENSKY AUTOR MAJE		
ZN. ROSTL. TUKU							SEVRĚNÁ DLAŇ DŘEVĚJŠÍ SVÍTIDLO					DLOUHÝ VEČÍREK TĚSTO NA VÝR, CHLEBA				4. DÍL TAJENKY	PRUDKÝ NÁPŮR CHOROBY
	POBRĚŽNÍ HRAZ	CITOSLOVCE NABÍDKY VE VHODNOU CHVÍLI			TĚLOCVIČNÉ POLOHY ČÁST STŘECHY					DRUH UZENINY ČISTIČ SKLA							
PATŘÍČÍ KŘÁLŮM ZVÍŘAT				ÚDERY NOHOU PŘEDLOŽKA					PATŘÍČÍ IVÉ MODEL FIATU					DOSTIHOVÝ PES SVOJÍ			
INICIÁLY ZPĚVÁKA HLASE			OBYVATEL PRUSKA SPZ BRATISLAVY					RADIO- AKTIVNÍ PRVEK (U) ZÁPŮR					SET TYP RUSKÝCH LETADEL				
3. DÍL TAJENKY															CESTOVNÍ KANCELÁŘ ZKR.		
ODCHYT ZVĚRE						SVĚTELNÁ REKLAMA					ASUSKÉ MUŽSKÉ JMENO				INICIÁLY HEREČKY ANDRLOVÉ		

Luštěte s námi a vyhraďte!

Připravili jsme pro Vás křížovku a sudoku.
Vylosované luštitelé odměníme
zajímavou knihou dle jejich vlastního výběru
v hodnotě 500 Kč!

Správná řešení zasílejte na adresu:
Coloplast A/S, Radlická 740/113 D
158 00 Praha 5

Stačí zaslat pouze jedno správné řešení, tedy buď
tajenku křížovky, nebo vyplněné a vystřižené sudoku.

Nezapomeňte čitelně uvést Vaše jméno, adresu
a telefonní číslo, abychom Vás mohli kontaktovat.

Uzávěrka soutěže je 28. 2. 2017.

Vylosovaní výherci ze 14. čísla Heliosu:
Gertruda R.- Radonice, Zdenka K.- Velká Bíteš,
Jaroslav Z.- Tlučná

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



Nově
si můžete vybrat!
Brava® pásky
různých tvarů
pro všechny typy
podložek.

Brava® elastické vyrovnávací pásky. Pro váš pocit bezpečí!

Používáte pro přichycení podložky leukoplast, abyste měli větší jistotu, že se podložka neodlepí? Už nemusíte!

Elastické vyrovnávací pásky Brava jsou tak pružné, že se perfektně přizpůsobí tvaru a pohybům vašeho těla a zároveň poskytují extra bezpečí, protože drží stomický sáček na svém místě. V praxi to znamená, že můžete být úplně v klidu, i když se natahujete pro něco na horní policiče nebo se ohýbáte, protože si chcete zavázat tkaničku. Elastické pásky Brava se natahují a ohýbají s vámi a drží sáček pevně přilepený na svém místě.

Nyní si můžete vybrat ze tří typů pásek: půlkroužek pro oválné podložky, rovný pásek pro čtvercové podložky a půlkroužek s výběžkem pro stomie v komplikované oblasti (např. v kýle, stomici s nadváhou nebo s jizvami a kožními řasami).

VÝROBEK

kód VZP

Pásek vyrovnávací elastický Brava, 20 ks/bal.

0169773

Pásek Brava, půlkruh s postranními výběžky, 20 ks/bal.

0170590

Pásek vyrovnávací elastický Brava, rovný tvar, 20 ks/bal.

0170591

Chcete mít větší jistotu, že podložka při každém vašem pohybu pevně drží na svém místě? Máte stomii v kýle nebo v komplikované oblasti s jizvami a záhyby? Používáte čtvercovou stomickou podložku?



800 100 416

Zavolejte na naši bezplatnou zákaznickou linku a vyžádejte si vzorek zdarma.



Coloplast

Brava®

Novinka!

v ČR od
června 2016

Coloplast představuje dva nové výrobky z řady příslušenství Brava

Nová adhezivní pasta Brava zcela bez alkoholu!

Adhezivní pasta Brava dokonale chrání před účinky střevního obsahu, snižuje riziko podtékání a prodlužuje životnost podložky. Používá se k vyrovnání jizev, kožních záhybů a jiných nerovností v okolí stomie, a také k utěsnění kolem stomie.

Pasta Brava neobsahuje alkohol, proto je velmi šetrná k pokožce, nevyvolává pocit pálení ani svědění.

Pasta adhezivní Brava, tuba 60g:

kód VZP:

0171541



800 100 416

Zavolejte na naši bezplatnou zákaznickou linku v pracovní dny mezi 8.00 - 16.00 hod. a vyžádejte si vzorek zdarma.

Nový bariérový krém Brava nezanechává mastnou kůži!

Brava bariérový krém byl navržen speciálně pro péči o kůži v okolí stomie. Obsahuje výtažek z oliv a je ideální pro stomiky se suchou nebo podrážděnou kůží. Má zvlhčující účinek, čímž napomáhá hojení poškozené kůže. Používá se také jako prevence před podrážděním kůže.

Protože krém nezanechává kůži mastnou, lze na ni bez problémů nalepit stomickou pomůcku.

Bariérový krém Brava, tuba 60ml:

kód VZP:

0171540



Coloplast

Brava®

Časopis
pro stomiky
Helios

č.15
listopad 2016

Coloplast

Vychází za odborné podpory:
Prof. MUDr. Jiří Hoch, CSc.

Širší redakční rada:
Mgr. Monika Antonová
Ilona Karlová
Marcela Kenezová
Irena Krbová
Tereza Nagypová
Mgr. Iva Otradovcová
Radomíra Vítková
Jana Vozdecká
Mgr. Karla Sládková
Jitka Rybková

Redaktor: Renata Lichtenegerová
Design a realizace: Clip, s.r.o.
Fotografie, ilustrační foto: Depositphoto,
archiv autorů
Jazyková korektura: Clip, s.r.o.

Vydavatel:
Coloplast A/S
Radlická 740/113 d,
158 00 Praha 5
IČ 61169498
Tel.: 244 470 202
e-mail: info@coloplast.cz
www.coloplast.cz

Evidenční číslo:
MK ČR E 20778

Coloplast A/S, Biatrain
a SenSura jsou ochranné
známky.

Publikování článků,
obrázků, nebo jejich částí je
možné pouze se souhlasem
vydavatele.