

Helios

Časopis pro stomiky
18. číslo, červenec 2018

Důležité upozornění
Zákon o ochraně osobních údajů

Strana 3

Začátek vážné
nemoci

Strana 8

Hovoříme otevřeně,
měníme životy

Strana 10

**Lenčín boj za nové
tělo ještě
nekončí ... str. 4**

**Brava® Seal
těsnící vyrovnávací
kroužek... str. 12**



Milí přátelé,

převážná část tohoto Heliosu je věnovaná našim novým pomůckám. Stále ještě můžete kontaktovat bezplatnou linku péče o zákazníky a vyžádat si vzorky naší nejnovější konvexní pomůcky, která je opravdu přelomová tím, že nabízí maximální ohebnost a pohodlí při pohybu i jistotu, že pomůcka nepodteče. Měkký konvexní jednoduchý sáček SenSura Mio Convex dokonce snižuje riziko podtékání, což prokázaly klinické testy. Mírné a hluboké konvexní pomůcky jsou vhodné pro stomie, které jsou v tzv. dolíku nebo jsou vpadlé. Měkký jednoduchý konvexní sáček je vhodný i pro rovné břicho, na kterém jsou jenom povrchové nerovnosti, protože je dokáže skvěle „vyplnit“ a tím poskytuje větší pocit bezpečí.

Pokud chcete získat malý dárek, budeme velmi rádi, když se zúčastníte krát-

kého průzkumu na straně 15 a odpovíte telefonicky na dvě otázky týkající se toho, jak vypadá okolí vaší stomie.

Jsem moc ráda, že naše společnost Coloplast investuje do vývoje nových pomůcek a v každém čísle vám vždy můžeme představit nějakou další novou pomůcku. Tentokrát je poslední novinkou v příslušenství pro péči o stomie těsnící vyrovnávací kroužek Brava Seal. Na straně 12 si můžete přečíst pro jaké stomie je vhodný a jaké problémy může tento kroužek dobře vyřešit. Je k dispozici ve dvou tloušťkách a celkem v šesti variantách. Pokud i vy řešíte podobné problémy, neváhejte a vyžádejte si vzorek zdarma k vyzkoušení. Výborně těsní, dobře se odstraňuje z kůže, když je potřeba a také se krásně a jednoduše tvaruje. Mimochodem, jestlipak uhádnete, z čeho je vymodelován šnek na obrázku? (*Odpověď na str. 14 dole.)



Přeji vám všem opravdu krásné léto.

Mgr. Karla Sládková,
marketinková manažerka, Coloplast A/S

Obsah

Informujeme

3 Důležité upozornění - GDPR

Projekt Hubněte s námi

4 Lenčín boj za nové tělo ještě nekončí. Připojte se k nám?

Rady, tipy

6 Nechtěné hubnutí

8 Začátek vážné nemoci

ILCO kluby

10 Hovoříme otevřeně, měníme životy

11 Prospějte svému tělu jemným cvičením jógy

Brava® Seal

12 Brava® Seal těsnící vyrovnávací kroužek chrání kůži před podtékáním

14 Jak správně používat kroužky Brava® Seal

15 Malý průzkum - malý dárek pro vás. Jak vypadá tělesný profil v okolí vaší stomie?

Pohledem Terezy Nagyové

16 Vědomé rozhodnutí

Rady, tipy

17 I se stomií můžete cestovat

18 Cestovní průkaz

Bavte se s námi

19 Luštěte a vyhraje!

Potíte se víc?

Odlepuje se vám sáček od okrajů?

Zkuste Brava pásky!

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.



Vyberte si
tvar vhodný
k vaší
podložce.

Brava® elastické vyrovnávací pásky. Pro váš pocit bezpečí!

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

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ!
ČTĚTE POZORNĚ, PROSÍM.

Od konce května 2018 je také v České republice platný nový zákon o ochraně osobních údajů. Pro společnost Coloplast to znamenalo nutnost požádat Vás znovu o souhlas se zpracováním osobních údajů. Své nové informované souhlasy jste nám zasílali už od ledna 2018. VŠEM, KTERÍ TAK UČINILI, VELICE DĚKUJEME! Můžete přestat číst a toto sdělení přeskočit.

TI, KTERÍ TO JEŠTĚ NESTIHLI, MAJÍ JEŠTĚ POSLEDNÍ ŠANCI ZŮSTAT S NÁMI I NADÁLE V KONTAKTU A VYUŽÍVAT TAK VŠECHNY NAŠE SLUŽBY, KTERÉ VÁM NABÍZÍME. NEJRYCHLEJŠÍ ZPŮSOBY, JAK NOVÝ INFORMOVANÝ SOUHLAS UDĚLIT, JSOU DVA:

1. MŮŽETE ZAVOLAT NA NAŠI BEZPLATNOU LINKU 800 100 416 V PRACOVNÍ DNY OD 8:00 – 16:00 HODIN. SOUHLAS MŮŽETE POSKYTNOUT RYCHLE A JEDNODUŠE PO TELEFONU.
2. NEBO MŮŽETE V POHODLÍ DOMOVA VYPLNIT KONTAKTNÍ FORMULÁŘ NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH [HTTPS://WWW.COLOPLAST.CZ/O-NAS/KONTAKTUJTE-NAS/](https://www.coloplast.cz/o-nas/kontaktujte-nas/). POKUD NOVÝ INFORMOVANÝ SOUHLAS NEOBDRŽÍME, JIŽ S VÁMI NEBUDEME V KONTAKTU ŽÁDNÝM ZPŮSOBEM, A TO ZNAMENÁ, ŽE NAPŘÍKLAD NEBUDEME MOCI ZASÍLAT ČASOPIS HELIOS, VITAMÍNY, VÝPOMOC V SITUACI, KDY NEMÁTE DOSTATEK POMŮCEK.

Jaké služby nabízíme?

- 3x ročně časopis Helios pro stomiky, diskrétně balený, až domů, zdarma
- poradenství pro stomiky zařazené do databáze společnosti Coloplast
- vzorky nejnovějších pomůcek k vyzkoušení
- rady a tipy, jak si zjednodušit život se stomií
- informace o úhradách a limitech stomických pomůcek
- dvě vyškolené zdravotní sestry připravené řešit vaše problémy na bezplatné lince 800 100 416, PO – PÁ, 8:00 – 16:00 hod.
- pro uživatele stomických pomůcek Coloplast navíc 4x ročně vitamíny zdarma (o vitamíny je třeba volat na bezplatnou linku 800 100 416)



Lenčin boj za nové tělo ještě nekončí! Připojte se k nám?

Když jsme v našem časopise vyhlásili, že někomu z vás pomůžeme zhubnout, a vybrali jsme Lenku, která vážila 100 kilo a sedí na invalidním vozíku, bylo jasné, že to nebude lehká a krátká cesta.



Trvání projektu bylo nastaveno na rok, začaly jsme za pomoci čtyř odbornic v únoru 2017. Lence se za ten rok podařilo zhubnout 10 kg. Někdo by si možná řekl, že to vzhledem k počáteční váze 100 kilo zase takový úspěch není. Já si to tedy nemyslím! Moje kamarádka vždycky říká, že kostky másla jsou do kila čtyři! A když si člověk představí třeba jen jednu takovou kostku na svém břiše, tak už víte, o čem mluvím. Pro každého, komu se z nějakého důvodu vymkla kontrola nad vlastní hmotností, je velmi těžké vystoupit ze zajetých kolejí. Zvlášť pokud už je nadváha tak velká, že člověka omezuje v sociálním životě. Necítíte se ve svém těle dobře, neradi jíte na veřejnosti, v létě předstíráte, že vám není zas takové horko jako ostatním, abyste si obhájili vrstvu oblečení, pod kterou se snažíte skrýt. Jídlo se z prostředku k tomu, abyste zůstali naživu, může stát nečím jiným. Může se stát vaším hlavním společ-

níkem. A když to trvá nějaký čas, už si na to zvyknete a smíříte se s tím, že vám to už slušet nikdy nebude, že je to prostě váš osud.

Proto má každý, kdo se rozhodne s tím začít něco dělat, můj obdiv! A zvlášť žena, která se jako spolujezdkyně při nehodě ocitla před patnácti lety na invalidním vozíku a sedí na něm dodnes. My ostatní, když chceme zhubnout, to máme nesrovnatelně jednodušší. I obyčejné procházky dokážou nastartovat spalování. Lenka ale musí pořád sedět, handbike stojí mnoho desítek tisíc korun...

A to všechno jsou důvody, proč jsem se rozhodla Lence nabídnout, že bychom ještě neskončily, ale hubla by s námi ještě během letoška až do podzimu. Když je člověk na invalidním vozíku, tak to totiž neznamená „jen“, že nemůže chodit. Obnáší to také

potíže s vyprazdňováním a mnohé další komplikace. Lenka má vyvedenou urostomii, kterou zvládá dobře, má ale časté potíže s průjmy. A regulérní konec projektu Lenku zastihl ve chvíli, kdy měla zase delší potíže s průjmy, k tomu navíc ještě silné noční křeče do nohou a díky tomu nespavost. Průjmy Lenka dosud řešila tak, že přešla na bílé rohlíky a živila se výhradně jimi, což se samozřejmě okamžitě projeví na váze. Takže dlouhá doba úsilí může přijít rychle vniveč. Bylo by mi líto celý projekt ukončit zrovna v době, kdy Lence nebylo dobře a pár kilo se jí vrátilo zpět. Rozloučíme se tedy až na podzim, protože Lenka nabídku nadšeně přijala.

Těch zmiňovaných 10 kg se Lence podařilo zhubnout „tradičním způsobem“. Máám tím na mysli vybalancovaným příjmem bílkovin, sacharidů i tuků. Potom se ale hubnutí u Lenky zastavilo. Když jsme tedy po tom, co se uklidnilo vyprazdňování, přemýšlely, co dál, jakým směrem se vydat, dohodly jsme se s nutriční terapeutkou Petrou a Lenka souhlasila, že by vyzkoušela nízkosacharidovou dietu. Tímto způsobem se tedy Lenka stravuje nyní a daří se jí hubnout 1kg za 3 týdny. Pokud by se to podařilo udržet, mohla by za rok zhubnout dalších cca 17 kilo. Už teď, bez 10ti kil, se cítí lépe než na začátku. A toto by byl další úspěch.

Nízkosacharidové stravování

Nejedná se o dietu, ale stravovací režim, kdy se výrazně omezí sacharidy, především pečivo a přílohy a místo nich se jí více zeleniny a zdravých tuků v podobě kvalitního masa, avokáda nebo ořechů. Je také důležité být bez svačin, aby v těle mohlo dojít k nastartování procesu spalování tuků.

Nadváha trápí mnohé z nás a není to pak jen o tom, že se nevejdeme do oblečení, které se nám líbí. Jde také o velké zdravotní riziko. Ohrožuje nás rozvo-

cukrovky, vysokého krevního tlaku a takzvaný viscerální tuk, tedy ten, který obaluje naše vnitřní orgány v dutině břišní a velmi zvyšuje riziko infarktu a mozkové příhody.

Každé kilo dolů je prospěšné. Můžete se tedy inspirovat příběhem Lenky a pokusit se se svým tělem něco udělat, abyste se cítili lépe, vypadali lépe a byli zdravější!

Lenka moc děkuje těm z Vás, milí čtenáři, kteří jste jí prostřednictvím naší bezplatné linky vyjádřili podporu a fandíte jí. Pokud byste jí chtěli nechat nějaký vzkaz, můžete využít také náš email info@coloplast.cz.

Jitka Rybková,
Coloplast A/S

Příklad Lenčina jídelníčku

inspirace i pro ostatní

• Snídaně:

2 míchaná vejce s čerstvou zeleninou, půl avokáda, půl krajíce chleba

• Oběd:

150g masa, polovinu talíře tvoří vždy zelenina, k tomu 2 velké lžice hummusu

• Večeře:

bílkoviny v podobě masa, sýra nebo vajec, zelenina



Tipy pro všechny

- I když jste sami, stolujte hezky. Jíme i očima a pěkným servírováním prokazujeme úctu sami sobě.
- Věnujte se pouze jídlu – nečtěte, nebudte u počítače. Jídlo si více užijete, nebudete dříve toužit po dalším a dříve poznáte, že jste sytí.
- Pokud máte pocit, že potřebujete mezi jídly svačinu, zkuste se nejdříve pořádně napít vody. Mnohdy pak hlad opravdu vymizí a mezi tím bude čas na regulérní jídlo.
- Nebojte se přirozeně tučných jídel – např. losos, avokádo, tučné sýry, jogurty. Díky tuku jsou sytější, takže jich sníte méně. Pro tělo jsou navíc přirozenější a lépe zpracovatelné než průmyslově procesované, takzvané light výrobky.
- Právě začala sezóna tuzemské zeleniny a ovoce, užijte si ji! Zelenina a ovoce, které se k nám nedovážejí tisíce kilometrů, jsou hodnotnější, obsahují více vitamínů a látek prospěšných pro vaše tělo.
- K obědu i večeři si dejte bílkoviny, polovinu talíře at' tvoří zelenina, pokud potřebujete přílohu nebo pečivo, at' je to jen malé doplnění talíře, ne dominanta.
- V zimě je ideální různá nakládaná zelenina, je lepší než zelenina z dalekého dovozu.
- Dejte si reálné cíle a k těm směřujte.
- Neřešte jídlo přehnaně moc.
- Kromě jídla si hlídejte dobrou náladu a výsledky se časem dostaví.

Péče o zákazníky
800 100 416
bezplatná informační linka



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Nechtěné hubnutí

Vlivem vážné nemoci často dochází k nechtěným úbytkům na váze. Může dojít až k podvýživě, což je stav, který s sebou nese řadu rizik. Co dělat proti nechtěnému hubnutí?

Geneticky jsme předurčení k určitému tělesnému složení, ale do určité míry stavbu našeho těla měníme v závislosti na množství přijaté stravy a intenzitě naší pohybové aktivity. Dlouhodobý zvýšený příjem cukru a tuku při minimální pohybové aktivitě vede ke zmnožení tukové tkáně a nezdravému nárůstu tělesné hmotnosti. Naopak kvalitní strava a optimální příjem v kombinaci s pravidelnou fyzickou námahou tvoří ideální předpoklad, abychom se udrželi v co nejlepší kondici.

Žádné drastické změny nejsou zdravé ani udržitelné. Vážné onemocnění či velký chirurgický zákrok vyvíjí na tělo extrémní nároky a zpravidla tak dochází k úbytku hmotnosti, zejména ztrátě svalové hmoty. V tomto příspěvku vám přinášíme několik rad, jak tyto ztráty minimalizovat.

Nejde pouze o to, nabrat ztracená kila za každou cenu zpět. Mělo by se jednat o zdravý způsob, kdy bude k nárůstu hmotnosti docházet postupně a strava bude zdrojem všech nepostradatelných složek výživy, jako jsou kvalitní bílkoviny, tuky, vitamíny či minerální látky. Protože dobrý stav výživy je důležitý faktor, který předurčuje, jak zvládneme, nebo nezvládneme bojovat v době nemoci.

Zdravý způsob, jak zvýšit tělesnou hmotnost při podvaze:

1. Jezte častěji. Pět až šest menších porcí stravy za den tělo zpracuje a využije lépe než dvě či tři velké. A to platí hlavně, pokud vás trápí časný pocit sytosti.

2. Vybírejte nutričně hodnotné potraviny. Takzvané prázdné kalorie skryté v nepřírodně tučných (fast food, smažené, chipsy atd.) nebo příliš sladkých potravinách sice vedou k nárůstu tělesné hmotnosti, ale je to pouze tuková tkáň, která nám fyzický stav příliš nezlepší.

3. Neexistuje potravin, která by obsahovala všechny látky nezbytné pro fungování našeho těla. Jezte proto pestře a vybírejte kvalitní, pokud možno čerstvé potraviny. To je jediná možnost, jak si přisun



těchto esenciálních složek pojistit.

Pestrá strava obsahuje:

- libové maso, ryby
 - mléko a mléčné výrobky
 - vejce
 - složené polysacharidy tj. obiloviny - celozrnné pečivo, těstoviny, brambory, rýži, ovesné vločky, luštěniny
 - ovoce a zeleninu - všech barev - zdroj ochranných látek tzv. antioxidantů
 - zdroje kvalitních tuků
- rostlinné tuky jsou obsaženy v olejích, jádrech a ořechích, mezi živočišné tuky patří máslo a sádlo

4. Dbejte na dostatečný příjem tekutin. Minimální potřeba tekutin se odvíjí od tělesné hmotnosti. Obecně je to 0,5 l na každých 15 kg hmotnosti. Při optimální váze 60 kg jsou to tedy přibližně 2 l tekutin. Nepijte větší množství tekutin před jídlem, aby nedošlo k omezení příjmu stravy.

5. Nezapomínejte na pravidelný pohyb. Abychom si vybudovali dostatečnou zásobu svalové hmoty je nezbytné kvalitní bílkoviny ze stravy nasměrovat pomocí fyzické aktivity do pracujícího kosterního svalstva.

Jak zajistit dostatečný příjem bílkovin ve stravě:

Maso, ryby:

denně, případně alespoň 3 až 4 x týdně -

kromě klasické úpravy zkuste maso nakrájet nadrobno a přidat k zeleninovým pokrmům, do rizota, nákypů, polévek, omelet či omáček

Mléko a mléčné výrobky:

denně 2 až 3 porce - jogurty, tvarohy, sýry, zakysané nápoje (podmáslí, kefíry, acidofilní mléka), mléko, zakysaná smetana; tvrdý sýr nechte rozpustit na maso či pečivo, nastrouhejte a přidejte do polévky, k zeleninovým pokrmům, salátům, bramborové kaši, těstovinám; tvaroh je ideální na pomazánky, můžete jej přidat k těstovinám, vaječným pokrmům, omeletám, mléčným koktejlům; jogurtem a smetanou můžete obohatit mléčné nápoje, přidat můžete také měkké ovoce nebo kompot

Vejce:

vařené vejce nasekejte nadrobno a přidejte do zeleninových salátů, do pomazánek, k dušené zelenině; vaječný žloutek zavařte do bramborové kaše, zeleniny, špenátu, polévek

Jedna stránka je, dbát na dostatečný příjem bílkovin, ty jsou pro obnovu svalové hmoty nezbytné, ale bez dostatečného energetického zajištění, není celý tento proces úplný. Nemusíte nějak radikálně měnit stravu. Zaměřte se na takzvané zdravé kalorie. Vybírejte přednostně pomalé sacharidy, mezi které patří celozrnné pečivo, ovesné vločky, luštěniny nebo i některé druhy ovoce. Také si vychutnejte svačinky, které obsahují "dobré tuky". Ty jsou důležité pro zdravé srdce. Jejich zdrojem jsou zejména ořechy, avokádo, méně známé druhy olejů a mořské ryby. Ořechy můžete do jídel přidávat také mleté a zvyšovat tak energetickou hodnotu pokrmů (např. mandle, lískové ořechy). Vyzkoušejte třeba pšeničné toasty a tortilly s plátkem lososa, avokáda, zakápnuté citronem, prokládané listovým salátem, rajčaty a sýrem a potřené máslem nebo zakápnuté olejem.

Dobrou chuť.

Mgr. Petra Hýsková,
Oddělení léčebné výživy,
ÚVN-VFN Praha

Rychlý recept - Chléb & avokádo

SE SLANINOU

2 plátky slaniny
1 avokádo
2 opečené krajíčky chleba
růžový pepř na ozdobení

S RAJČATY

1 avokádo
citronová šťáva podle chuti
pár rajčat
4 opečené krajíčky chleba
sůl
bílá sezamová semínka
na ozdobení

SE SÝREM

200g čerstvého smetanového sýra (kravského nebo kozího)
4 opečené krajíčky chleba
1 avokádo
rukola a černá sezamová semínka
na ozdobení

PŘÍPRAVA JÍDLA

SE SLANINOU: Slaninu opečte v troubě nebo na pánvi dokřupava. Avokádo rozkrojte na polovinu, vyjměte pecku, oloupejte a každou polovinu nakrájejte příčně na plátky. Celou nakrájenou polovinu avokáda přeneste na krajíček chleba a mírně zatlačte, aby se plátky položily. Na avokádo dejte plátek opečené slaniny a ozdobte růžovým pepřem.

S RAJČATY: Avokádo rozpulte, vyjměte pecku a lžičkou vydlabejte dužinu do misky. Zakápněte citronovou šťávou a rozmačkejte. Natřete na krajíčky chleba. Rajčata nakrájejte na kolečka a rozdělte na chleby. Osolte a posypte sezamovými semínky.

SE SÝREM: Sýr rozetřete na pečivo. Avokádo rozkrojte, vyjměte pecku, oloupejte a nakrájejte na silnější plátky. Rozložte je na chleby, osolte a ozdobte rukolou a sezamovými semínky.



zdroj: apetitonline.cz

NOVÁ
SenSura® Mio
OD NÁS
Nejrychleji

malkol.cz
zdravotní potřeby

Prodejny:

Bušovice 4, 338 24 **Břasy 1**
Petržilkova 2706/30, 158 00 **Praha 13**
Cejl 58, 602 00 **Brno**
17. listopadu 1790, 708 52 **Ostrava**
Komenského 20, 770 00 **Olomouc**

VÝDEJNÍ MÍSTO e-shop

PRAGA
BUŠOVICE
OSTRAVA
OLOMOUČ
BRNO

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

+420 371 781 137
info linka

www.malkol.cz



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Začátek vážné nemoci

Dnes navazujeme na téma „vážná nemoc, velká změna“ z minulého čísla časopisu Helios. Podíváme se podrobněji na počátek onemocnění. Řekneme si, co vše přichází, a ukážeme i možnosti řešení, které můžeme využít.



Přeskočíme těžké období, kterým je projevení příznaků a odhodlávání se k návštěvě lékaře. Stejně tak období čekání na výsledky testů. Jsou to těžká období, ale ještě se nemusí o nic jednat. Ve chvíli sdělení jednoznačné diagnózy se situace mění, už víme. Nejistota se mění v jistotu. To nám paradoxně může přinést úlevu „už vím, co se nyní bude dít“, ale hlavně se můžeme mentálně přesunout k akci. Můžeme začít něco dělat, můžeme se začít léčit.

Příklad ze života

Pan Ota byl dnes u lékaře, který mu sdělil, že má rakovinu střeva a že navrhuje léčbu, která zahrnuje chemoterapii, chirurgický výkon a následné ozařování. Nástup na léčbu by byl příští týden. Chce se na něco zeptat, rozumí všemu? Může podepsat tyto dokumenty? Pokud tedy souhlasí, ozvou se mu z nemocnice s upřesněním termínu. Pan Ota měl pocit, že z ordinace vyšel po deseti minutách. Byl ohromený a tak nějak

na ni připravit, když nastoupily příznaky a během následných vyšetření, na situaci vůbec nic nemění. Tak to prostě bývá a pravděpodobně to bude stejné i u jeho ženy, až jí svou diagnózu sdělí. Krizová reakce je funkční obrana, která nás připravuje na změnu, není příjemná, ale funguje. Trvá v rozmezí hodin až dní, výjimečně i týdnů. Může výrazně ovlivnit naše vnímání a jednání – špatně si pamatujeme instrukce lékaře, nevíme, jak probíhal pohovor, jak zní přesně diagnóza. Můžeme prožívat silný pocit ohrožení a bezmoci. Naše vnímání se zužuje na potřebu přežít, nejsme schopni hodnotit možnosti řešení v plné šíři. Běžnou reakcí na krizi jsou únik nebo útok.

Únik znamená, že se můžeme uzavřít před okolím, před informacemi, před zjištěním závažné nemoci. Nebereme situaci na vědomí, chováme se, jako by se nic nedělo. Nebo se naopak uzavřeme a s nikým nemluvíme. Útok bývá nasměrován na hledání viníka, uvnitř nebo venku. „Viníkem“ se tak může stát lékař, blízký, samotná nemoc nebo my, takže se zlobíme sami na sebe a obviňujeme se. Všechny tyto reakce jsou běžné a mohou být velmi zraňující jak pro nás, tak pro naše okolí. Na ně pak navazují trvalejší strategie vyrovnávání se s nemocí, kdy už jsme schopni většího rozhledu a hledání možností.

Sdílená obtíž, poloviční obtíž

V první chvíli je však důležité, zaměřit se na podporu a zklidnění, utřídění informací a vyzdvížení těch důležitých pro léčbu. Optimální je, domluvit si opakovanou konzultaci s již připravenými dotazy a případným doprovodem, sdělované informace si poznamenat, při hledání na internetu dbát na informace z ověřených zdrojů, laickým diskusím se spíše vyhýbat. Vyhledat informace nejen o léčbě, ale i podpoře nad její rámec. Využít sdílení s partnery, přáteli, psychoterapeutem či psychologem.

To samo o sobě může být velmi těžké pro lidi osamělé, uzavřenější, zvyklé řešit si věci sami. Obecně to také bývá těžší pro muže. A to i přesto, že zde platí, že sdílená ob-

tíž je poloviční obtíž. Je dobré si uvědomit dvě věci. A sice, že my nejsme nemoc, nemoc není naše selhání, stále v sobě máme mnoho funkčního. A také, že krize nás nutí k akci a řešení a klade nároky na naši energii. Dlouhodobá nemoc, jakou je rakovina, je během na dlouhou trat'. A pokud podlehneme naší touze věc „vyřešit“, můžeme se honit za řešením až do úplného vyčerpání. Přestože zaměření se na „řešení“ je přirozené nastavení, měli bychom se mu vzepřít a začít pečovat o své zdroje, což bývá těžké jak pro nemocné, tak pro jejich blízké.

Řešení, ale není jedinou strategií, která přichází ke slovu po prvotní krizi, těch je mnohem více. Někdo se může stáhnout a všemu spojenému s nemocí se vyhýbat. Pokud jde o odmítání informací o nemoci a léčbě, vyhýbání se rozhovoru o nemoci či nemocným lidem, v podstatě o nic nejde. Horší to může být, pokud jde o ignorování až vytěsňování nemoci jako takové, vyhýbání se léčbě či hospitalizaci, oddalování kontaktu s lékařem. Toto řešení může člověka ohrožovat na životě, případně jej úplně oddálit od jeho blízkých. Takový stav si už zaslouží kontakt s odborníkem.



Ve chvíli, kdy přijmeme, že je v rodině nemoc, dostáváme se k praktickým věcem a rozhodování. Důležitá témata v bodech:

- Změna rolí – „jsem nemocný na nemocenské, některé věci nemohu dělat tak, jako dřív“. Je třeba změnit různé praktické postupy tak, aby nemocný měl volnější ruce pro léčbu, neměl by se však cítit vyřazený. Proto

je také třeba dohody a porozumění blízkých. Pokud si nedokážeme všechno vysvětlit a dosáhnout souhlasu, zpravidla se nakonec dostaví na obou stranách pocity viny, zlosti, lítosti, nepochopení a bezmoci. Vždy je totiž velmi důležité respektovat se (sebe i druhého).

- Základní příjem - mimo pomoc rodiny stát zajišťuje nemocnému poskytnutím pracovní neschopnosti, invalidního důchodu a podpory při ošetřování člena rodiny či dlouhodobého ošetřovného základní finanční příjem. Řešení se dá najít i pro OSVČ či ženu na mateřské či rodičovské, studenty či pečující.

- Práva pacienta - pacient má mnoho práv, na jejichž základě může postupovat. Mezi nimi je například právo na výběr lékaře, na druhý názor v léčbě i diagnostice, i právo ohledně sdělování informací (což je mnohdy velmi složité pro blízké).

- Doprava do zdravotnického zařízení - nárok na sanitku vzniká v případech, že zdravotní stav nemocného neumožňuje dopravu běžným způsobem. Tento stav posoudí a rozhoduje o něm vždy ošetřující lékař, který pacienta do zdravotnického zařízení posílá, nebo ho z něj naopak propouští. Náhrada cestovních nákladů od zdravotní pojišťovny se provádí v případech, že máte nárok na přepravu sanitním vozem, ale využijete dopravu soukromým vozidlem, přičemž ošetřující lékař takovou dopravu schválí. Pojišťovna však hradí náklady pouze ve výši odpovídající vzdálenosti nejbližšího zdravotnického zařízení.

- Psychologická či psychiatrická péče - pokud onemocnění aktivuje psychický nebo rodinný problém, je možné na zdravotní pojištění využít návštěvy odborníka, ovšem přes žádanku praktika či onkologa. Kontakty najdete v seznamu specialistů a zdravotnických zařízení. Psychiatrické vyšetření je plně hrazeno, někteří psychologové požadují doplatek, psychoterapeuti přímo platbu. Je dobré, vždy se informovat dopředu na cenu i možnosti opakování konzultací.

- Sociální práce – cílené odborné sociální poradenství pro onkologicky nemocné se hledá složitě. Pomoc je možno hledat přímo v organizacích, které se onkologicky nemocným věnují, jako je Amelie, nebo na sociálních odděleních nemocnic, kde mají onkologická pracoviště. Někdy mohou

alespoň částečně pomoci patientské organizace. Rozhodně mohou pomoci také poradny zdravotně postižených. Nezanebatelným kontaktem je sociální pracovníce místně příslušného úřadu, kde je sociální či sociálně zdravotní oddělení.

- Průkaz osoby se zdravotním postižením – tzv. průkaz ZTP, na který je navázána další řada výhod. Onkologicky nemocní jej získají obvykle v akutní fázi onemocnění, když dojíždí na mnoho vyšetření, chemoterapie a ozařování, ale následně je (obvykle po 1 roce) odebrán, není-li přítomno jiné postižení (zpravidla hybnosti).

- Příspěvek na zvláštní pomůcku - onkologicky nemocní obvykle nemají na tyto příspěvky nárok, pokud nemají výrazné funkční postižení vzniklé po operaci nebo z důvodu jiného onemocnění. Obvykle jsou na předpis onkologa či praktika, u některých je třeba revize lékaře pojišťovny. Některé pomůcky hradí pojišťovna plně, na jiné musí nemocný dopláct. Vždy je lepší se ptát jak na předpis, tak na doplatky.

- Další podpůrné služby – jsou služby, které nám ulehčí život s nemocí. Domácí zdravotní péče je hrazena z pojištění a předepisuje ji zpravidla praktika. Pečovatelskou či asistenční službu můžeme kontaktovat sami a budeme ji i platit. Nezastupitelné jsou ale v péči o ležící nemocné či v péči o děti. Linky důvěry telefonické či e-mailové můžeme využít kdykoli cítíme, že toho je moc. Povzbudí a podpoří a nebudou s nikým dalším sdílet.

- Patientské organizace - plní důležitou laickou podpůrnou pomoc. Při pravidelných setkáních mají lidé možnost si vzájemně sdělit poznatky, zkušenosti a pocity z průběhu léčby a následně společně lépe čelit úskalím onemocnění.

Výčet všeho, co je dobré vědět, je velmi dlouhý a nepodaří se jej vměstnat do tohoto článku, ale pro základní orientaci je toto postačující. Pokud budete hledat více informací, podívejte se na onkologii po brožurce „Psychosociální minimum pro onkologicky nemocné a jejich blízké“, kde najdete vše podrobněji rozepsané, a to včetně praktických odkazů. Brožurka je také ke stažení na internetu.

Bc. Michaela Čadková Svejkovská,
Amelie, z.s.



Hovoříme otevřeně, měníme životy

Evropská asociace stomiků vyhlašuje každé tři roky Světový den stomiků. Letošní byl již devátý. V numerologii znamená číslo 9 moudrost a vědomí. Devítka je symbolem moudrosti, pochopení a účasti. Úkolem devítky je přinášet své nabyté znalosti a poznání ostatním, naslouchat moudrosti svého srdce, inspirovat a motivovat ostatní svým příkladem.



Heslo Světového dne stomiků tentokrát znělo: „Hovoříme otevřeně, měníme životy.“ Nevím, zda ti, kteří jej vymýšleli, znali numerologii, ale podle mého názoru heslo vystihuje zcela to, co je o devítce psáno výše. Dobrovolníci - stomici přenášejí své nabyté znalosti, sdílejí své zkušenosti, svým příkladem povzbuzují nové pacienty, dodávají chuť vše zvládnout, žít dál.

I hesla minulých Světových dnů stomiků hovoří o tom, co stomici chtějí a co dělají:

- 2015: „Mnoho příběhů, jeden hlas“
- 2012: „Buďme slyšet“
- 2009: „Podat pomocnou ruku“
- 2006: „Žít plnohodnotně“
- 2002: „Ano, my můžeme“
- 1999: „Společně do dalšího tisíciletí“
- 1996: „Spolupracujeme“
- 1993: byl první Světový den stomiků

Cílem Světových dnů stomiků je zlepšit postavení pacientů s vývodem po celém světě. Upozornit na jejich potřeby. Na úsilí potřebné k znovuzacelení do běžného života. Na problémy samotných stomiků i jejich rodinných příslušníků.

Vytvoření stomie znamená velký zásah do života. Problém je nejen zvládnutí nemoci, která k založení vývodu vedla. Pacient se musí vyrovnat s tím, jak stomie pracuje. Naučit se ji ošetřovat. Potřebuje mít dostatek dobře zvolených pomůcek, které vyhovují právě jemu.

Vývod je postižení, o kterém se donedávna

téměř nemluvalo. To vedlo stomiky k tomu, aby se sdružovali, sami si vyměňovali zkušenosti a podporovali se navzájem. Spolky stomiků po celém světě pomáhají pacientům zvládat nelehké začátky života se stomií. Dobrovolníci ILCO klubů hovoří otevřeně o tom, jak žijí s vývodem, předávají své zkušenosti nováčkům. Ti se přestávají života se stomií bát. Mají chuť vrátit se do běžného života.

Zkušenosti stomiků:

V lednu 2017 nás kontaktovala Klára z Prahy, po pár návštěvách napsala: „V prosinci jsem šla na údajně banální gynekologickou operaci, ale vyskytly se problémy a byl mi vytvořen dočasný vývod ze střev. Najednou jsem se ocitla v nečekané situaci, sice s obrovskou podporou mých nejbližších, rodiny a přátel, ale se spoustou otázek, se kterými jsem si nevěděla rady. A tehdy jsem na internetu objevila pacientskou organizaci České ILCO. Najednou jsem zjistila, že nejsem sama, kdo v této situaci je, že jsou lidé, milí a ochotní mi předat svoje zkušenosti a rady, které jsem se jinde nedozvěděla. Věci z běžného, denního života. A za to jim patří můj obrovský dík.“ V září Klára úspěšně absolvovala zanoření a nyní žije bez vývodu. Byla pochválena, že trénovala břišní stěnu, pánevní dno i svěrače. Vše funguje, jak má. Klára se vrátila zpět do práce.

Jitka byla operovaná v září a před Vánoci napsala: „Chtěla jsem Vám nesmírně poděkovat za psychickou podporu na začátku léčby a za cenné rady ohledně ošetřování stomie. Jsem velice ráda, že nás osud svedl dohromady pro mne v tak těžké době.“

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO



Akce Českého ILCO

- Na druhých Sportovních dnech stomiků se nejen sportovalo, ale připomenul se i význam Světových dnů stomiků. Sportovně založení stomici z Česka, Slovenska, Polska a Maďarska se 8. až 10. června 2018 setkali v Novém Jičíně. V pátek odpoledne proběhla sportovní utkání družstev čtyř států v discgolfu, bowlingu a hře Mölkky.



kopec Svinec

- V sobotu 9. června jsme oslavili letošní Světový den stomiků, jehož heslem bylo: **MLUVÍME OTEVŘENĚ, MĚNÍME ŽIVOTY.** Za podpory široké veřejnosti se z Masarykova náměstí v Novém Jičíně uskutečnil pochod na kopec Svinec. Cestu lemovaly informační tabule týkající se života se stomií. Akci celý den doprovázel opravdu

bohatý doprovodný program. Jako každoročně přitahovalo pohledy lidí především „nafukovací střevo“. Koho by nelákalo podívat se, jak vypadá zevnitř, že?



- Na dny 12. až 14. října připravujeme odborný seminář, na kterém si připomeneme 25 let práce Českého ILCO ve prospěch stomiků. Světový den si připomeneme 13. 10. od 14 hodin v bazénu Šutka v Praze, můžete se přijít podívat.

- Zveme Vás i na den otevřených dveří v Informačním centru pro stomiky v Praze 2, Polská 15, který se bude konat 12. listopadu od 13 do 17 hodin.

V ČR je 20 spolků stomiků, informace a kontakty najdete na www.ILCO.cz a také na Facebooku Českého ILCO.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO

Prospějte svému tělu jemným cvičením jógy

Poprvé jsem byla v Bohemia - lázních na podzim 2003, rok po operaci nádoru v tlustém střevě a čtyři měsíce po skončení zajišťující léčby. Když mi lázeňský lékař navrhl jógu jako jednu z procedur, myslela jsem, že se zmýlil. Tehdy jsem se domnívala, že budeme stát na jedné noze, nebo dokonce na hlavě, že jóga je náročné cvičení. Mé tělo bylo v té době ještě hodně oslabené.

Se smíšenými pocity jsem poprvé potkala paní cvičitelku Mgr. Marcelu Luňáčkovou. Učila nás jak správně stát, jak dýchat. Učili jsme se relaxovat a opravdu jednoduchými pohyby zlepšovat fungování našeho těla. Takové cvičení s prvky jógy bylo to nejlepší, co mě v lázních potkalo. Některé jednoduché cviky dělám dodnes. Cítím, že je moje tělo potřebuje.

Od té doby jsem navštívila lázně několikrát (většinou na dvoutýdenní dovolenou). Vždy jsem navštěvovala hodiny jógy, které vedla paní Luňáková. V roce 2017 jsem ji pozvala na Odborný seminář pro dobrovolníky Českého ILCO. Svou přednášku doplnila praktickými ukázkami. Všem přítomným se tato forma cvičení líbila, a tak vznikl nápad natočit instruktážní video. Pomoc při natáčení nabídl Coloplast.

„Den D“ nastal 17. dubna 2018, kdy se skupina stomiků sešla s kameramanem a zástupkyní Coloplastu v tělocvičně Bohemia - lázní k natáčení.

Paní Luňáková řekla: „Každá změna je pohyb od něčeho někam. Pokud chcete

změnit svůj stav k lepšímu, je potřeba něčím pohnout. Nejlépe vlastním tělem.“ Pod jejím vedením cvičili Filip, Irena a Marie.

Tak vzniklo video nabízející instruktáž k použití těch nejjednodušších pohybů ve speciálním provedení, které jsou vynikající pro zdravotně silně oslabené jedince. Pomohou zlepšit kondici každému, kdo se odhodlá podle videa cvičit.

Velké poděkování patří:

- zkušené cvičitelce paní Mgr. Marcelu Luňáčkové za přípravu a vedení cvičení
- vedení Bohemia - lázní, a.s., za umožnění natáčení a dlouholetý velmi vstřícný přístup k pacientům se stomií
- firmě Coloplast za podporu při natáčení
- panu Jaroslavu Šalle za zpracování DVD
- cvičencům za odvalu a chuť pomoci dalším stomikům.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO



Brava® Seal těsnící vyrovnávací kroužek chrání kůži před podtékáním



Dvojitá ochrana. Snadné zacházení.

Do receptury nových kroužků Brava® Seal byl přidán nový polymer a ten má dvojitý účinek: udržuje zdravou kůži a chrání před podtékáním. Kroužek se také snadno tvaruje, aplikuje a odstraňuje.

Dvojitá ochrana

Brava® Seal kroužek chrání před podtékáním. Kroužek vytvoří bezpečné těsnění mezi stomií a podložkou. Nová receptura dodala kroužku odolnost vůči agresivním výměškům, takže se hned nerozpadne následkem kontaktu s výměškem.

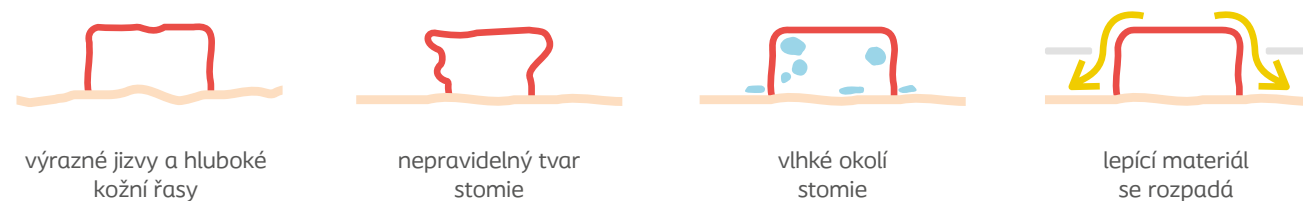
Brava® Seal kroužek chrání kůži

Nový polymer v receptuře přináší další výhodu: udržuje zdravou kůži a to dvěma způsoby. Za prvé, kroužek absorbuje vlhkost kůže a za druhé, po odstranění zanechává minimální zbytků na kůži. To je pro kůži lepší, protože se jednoduše očistí.

Snadné použití a zacházení

Brava® Seal těsnící vyrovnávací kroužek se snadno vytvaruje, takže perfektně padne kolem stomie a taky perfektně vyplní řasy a kožní záhyby. Drží skvěle na místě, ale když přijde čas pro jeho odstranění, lze ho snadno a čistě sundat z kůže.

Kdy může Brava® Seal těsnící vyrovnávací kroužek pomoci?



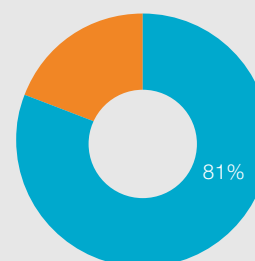
Každý stomik má své individuální problémy, které řeší. Jak ukazují obrázky výše, okolí a tvar stomie může výrazně ovlivnit to, jak funguje či nefunguje stomická pomůcka. Brava® Seal kroužek se může stát první pomocí při řešení výše uvedených problémů díky svým ochranným vlastnostem a jednoduchému použití.

Většina uživatelů se cítí s kroužky Brava® Seal bezpečněji.

281 uživatelů ze dvou zemí se zúčastnilo hodnocení kroužků Brava® Seal a výsledné hodnocení je skvělé.

81%

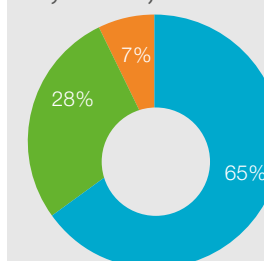
používá kroužky Brava® Seal i po skončení hodnocení



ano
ne

93%

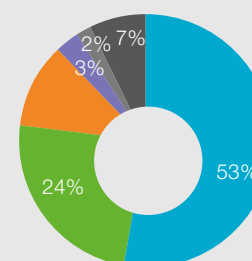
se cítilo s kroužky Brava® Seal stejně bezpečně nebo bezpečněji, než se svými stávajícími kroužky



lepší
stejně
horší

77%

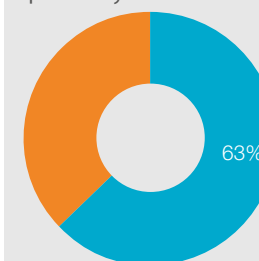
zaznamenalo snížení podtékání díky kroužkům Brava® Seal



nikdy
méně
1-2 týdne
3-4 týdne
5-6 týdně
denně

63%

zaznamenalo snížení počtu neplánovaných výměn stomické pomůcky



ano
ne

Kód VZP	Výrobek	Počet balení na 3 měsíce	3měsíční limit v Kč
0172305	Kroužek těsnící vyrovnávací Brava® Seal, tloušťka 2,5mm, Ø 18mm, 30 ks/bal	dle potřeby	bez limitu
0172306	Kroužek těsnící vyrovnávací Brava® Seal, tloušťka 2,5mm, Ø 27mm, 30 ks/bal	dle potřeby	bez limitu
0172307	Kroužek těsnící vyrovnávací Brava® Seal, tloušťka 2,5mm, Ø 34mm, 30 ks/bal	dle potřeby	bez limitu
0172308	Kroužek těsnící vyrovnávací Brava® Seal, tloušťka 4,2mm, Ø 18mm, 30 ks/bal	dle potřeby	bez limitu
0172309	Kroužek těsnící vyrovnávací Brava® Seal, tloušťka 4,2mm, Ø 27mm, 30 ks/bal	dle potřeby	bez limitu
0172310	Kroužek těsnící vyrovnávací Brava® Seal, tloušťka 4,2mm, Ø 34mm, 30 ks/bal	dle potřeby	bez limitu

Bud'te mezi prvními, kdo nový kroužek Brava® Seal vyzkouší!

Jestliže už nějaké kroužky používáte a chcete vyzkoušet novinku či máte některý z následujících problémů v okolí stomie, se kterým se potýkáte:

- výrazné jizvy a hluboké kožní řasy
 - nepravidelný tvar stomie
 - vlhká kůže v okolí stomie
- potíže s podtékáním, protože stomická podložka se brzy rozpadne vlivem kontaktu s výměškem

VOLEJTE NAŠI BEZPLATNOU LINKU PÉČE O ZÁKAZNÍKY 800 100 416 A VYŽÁDEJTE SI VZOREK ZDARMA.



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Jak správně používat kroužky Brava® Seal?



Brava®

Malý průzkum - malý dárek pro vás. Jak vypadá tělesný profil v okolí vaší stomie?

Před nalepením kroužků Brava® Seal se ujistěte, že je kůže kolem stomie čistá a suchá.

Příprava

1



Vyndejte kroužek z balení,



a odstraňte ochrannou folii
z obou stran zatažením za ouška.

Tvarování

2



Vytvarujte a



roztáhněte kroužek do požado-
vaného tvaru.

Nalepení

3



Nalepte kroužek Brava® Seal
na kůži kolem stomie.



Pokud je potřeba, kroužek
znovu upravte do požadova-
ného tvaru. Prsty vytvarujte
Brava® Seal tak, aby byly
okraje kroužku hladké a per-
fektně seděly na kůži.



Kroužek můžete také nalepit
na podložku předtím, než
budete stomickou pomůcku
aplikovat na kůži.

 Před použitím si vždy pozorně přečtěte návod k použití, který je dodáván přímo uvnitř balení kroužků.

* Stomické sestry na pracovním setkání s Coloplastem vymodelovaly tohoto šneka z kroužků Brava® Seal. Tak elastické tyto kroužky jsou a přitom jsou soudržné a drží tvar.

Zúčastněte se našeho malého průzkumu a obratem vás odměníme malým dárkem. Zavolejte na naši bezplatnou linku péče o zákazníky **800 100 416** a odpovězte na tyto dvě otázky:

1. Jak vypadá břicho v okolí vaší stomie?



Pravidelné okolí

Celá oblast pod lepícím mate-
riálem je ve stejné úrovni jako
okolní břicho. Ani nevystupuje
ani se nepropadá.



Vpadlé okolí

Oblast v okolí stomie vytváří
prohlubeň. Stomie je tzv.
v dolíku.



Vypouklé okolí

Oblast v okolí stomie vystupuje
nad úroveň okolního břicha.
Stomie je tzv. v bouli.

2. Jak vypadá vyústění stomie ve vztahu k linii povrchu kůže?



Ústí stomie je nad úrovní kůže

Stomie vystupuje nad úroveň
kůže.



Ústí stomie je v úrovni kůže

Stomie je v úrovni kůže.



Ústí stomie je pod úrovní kůže

Stomie je zapadlá.



Vědomé rozhodnutí

Pamatuji si, jak jsem roky odkládala založení stomie, protože jsem se jí bála jako čert kříže. Nějaká hnusná díra do břicha, která je až poslední řešení před koncem? Ani náhodou! Neměla jsem bohužel dost informací.



Nás pacientů s Crohnovou chorobou, potažmo stomií, v mladším věku bohužel stále přibývá. Pamatuji se, jak na začátku mojí nemoci skoro nikdo nevěděl, co Crohnova choroba je. A dneska ji má už 50 tisíc lidí, pokud se nepletu. Jak je to možné? Jak to, že má tolik mladých lidí taky rakovinu střev? To se natolik změnilo podnebí na zemi za posledních pár desítek let, že musíme být nemocní?

Hodně jsem nad tou situací bloumala během let strávených v Českém ILCO, kdy jsem dostávala hromadu informací na konferencích doktorů, patientských organizací a tak dále. Velmi mě to trápilo, chtěla jsem věci změnit. Nastavení systému mi přišlo nefér, musela jsem něco udělat. Načež jsem sama skončila minulý rok s prognózou nezvladatelné Crohnovy choroby, na kterou pořádně nezabírá už několikátá drahá bio léčba. Prodělala jsem několik zákroků a skončila s novou ileostomií. A co bude dál, to ukáže čas...

V průběhu operací se uvnitř mě začalo něco probouzet. Začalo mi docházet, že sama nemůžu změnit systém a nemá cenu s ním násilím bojovat. Z toho by akorát vyplynula frustrace, která by mě dříve či později semlela. Dnes věřím, že systém a prostředí, ve kterém žijeme, můžeme změnit pouze tehdy, pokud se každý z nás začne vědomě měnit. V konečném důsledku tím myslím převzetí zodpovědnosti za svůj život a svoje zdraví. Ne jen čekat, že nás systém zachrání, předepíše zázračnou pilulku a my budeme zdraví. Takhle to bohužel nefunguje. Paradoxně v době největšího technického a vědního rozmachu nám přibývá nemocných. Čím to asi bude?

Prvních deset let nemoci jsem nijak intenzivně neřešila zdravý životní styl a duševní hygienu. Byla jsem mladá, nemoc popírala. A velice ráda jsem nechala rozhodnutí na doktorech. S nemocí se nedá nic dělat, je nevyhléditelná. Takže jezte prášky, chodte na kontroly, jídelníček moc neřešte, hlavně nekuřte. A když

jsem se náhodou na vyšetřovně psychicky složila, bylo mi doporučeno skočit si na psychiatrii a nechat si předepsat antidepressiva. Tot' diagnóza, tot' řešení.

Neberte to nějak špatně. Podle mě je náš systém zdravotnictví při záchraně životů vysoce výkonný. Ve chvílích krize nás nemocnice dostane z nejhoršího, zachrání nám život. O tom žádná. Já svým doktorům vděčím několikrát za to, že jsem tady mohla zůstat a zkoušet se dál léčit. Problém je ale v navazující péči. Tam už si pacient musí poradit sám. A je to tak v pořádku. Kolika lidem se ale nakonec chce vědomě pracovat na uzdravení třeba i navzdory ortelu nevyhléditelnosti choroby? Málo komu. Já jsem to začala radikálně řešit až ve chvíli totální krize, když už jsem nevěděla, jestli se z toho vůbec vyhrabu. Já jsem to zvládla. Ne každý na to ale má. A věřte mi, do takového extrému se nikdo nechce dostat.

Proto bych vás, přátelé, chtěla vyzvat k tomu, abyste se koukli na svůj život a řekli si, kde byste se mohli trochu víc starat. Ať už je to zdravější jídlo, zrecyklovaná flaška, nabídnutá pomoc babičce v tramvaji, úsměv na upracované poštáčku, delší procházky. Cokoliv, co udělá náš život a jeho prostředí krásným. Nenechte se zblbnout televizí, kde je samá negace. Krása je venku, mezi lidmi, v lese.

Dala jsem si závazek, že se o sebe a svoje životní prostředí budu starat, a to jak nejlépe budu moct v souladu se svým přesvědčením nejvyššího dobra. Chci pracovat na projektech, které budou lidem pomáhat, a tak i snad trochu přispívat k postupnému zlepšení.

Rozhodla jsem se převzít zodpovědnost za svoje zdraví, svoje okolí, rodinu, vztahy, práci. Nikdo jiný to za mě neudělá.

Držím si palce :)

Tereza

I se stomií můžete cestovat

Cestování je příjemným zpestřením života a ani po vyvedení stomie na něj nemusíte zapomenout. Zde vám přinášíme pár rad a tipů, jak se na cesty připravit.



Necestuji nikam daleko, mám se i tak nějak připravit?

V podstatě kdykoliv opouštíte domov, je dobré vzít si s sebou několik náhradních sáčků a základní kosmetiku k ošetření stomie pro případ nepředvídané situace. Můžete uvíznout v zácpě, mít poruchu vozidla, náhle dostat průjem atd. S náhradními sáčky takovou situaci lehce vyřešíte. Pokud jste zvyklí pravidelně cestovat autem, můžete si jeden balíček s pomůckami připravit i sem. Vyhradte si v autě nějakou přihrádku, kde budete mít v případě potřeby vše rychle při ruce.

V zaměstnání

Pokud chodíte do zaměstnání, můžete si sáčky nebo podložky předvystříhnout, aby vám výměna pomůcky trvala co nejkratší dobu. Je dobré mít v práci dostatek neprůhledných pytlů na odpad, abyste se pak zbytečně nestresovali tím, kam zapáchající použitý sáček odložit.

Chystám se na delší cestu, kolik náhradních sáčků si mám s sebou vzít?

Zvláště při cestě do zahraničí doporučujeme vzít si dvojnásobné množství pomůcek, než je obvyklé. V případě zvýšené potřeby a následného nedostatku sáčků byste totiž jinak byli odkázáni na zakoupení pomůcek



v cizí zemi. A to se může velmi prodrazit. Navíc by pomůcka, na kterou jste zvyklí, ani nemusela být dostupná. Například při cestách do zemí s teplejším klimatem se můžete více potit, pomůcka vám tedy může hůř držet a potřeba výměny bude přicházet častěji. Proto je dobré mít rezervu.

Co při delší cestě hromadnými dopravními prostředky?

Pomůcky si rozložte do různých zavazadel tak, abyste v případě potřeby výměny například nezjistili, že je máte jen v zavazadlovém prostoru, kam se dostanete až za delší dobu. To samé oceníte také v případě ztráty nebo odcizení zavazadel. Před cestou je dobré věnovat zvýšenou pozornost stravě, abyste předešli případné plynatosti a s tím

spojeným nafukováním sáčku nebo nepříjemným zvukovým projevům ze stomie.

Mohu se se stomií koupat v moři?

Pokud Vám stomická pomůcka drží ve sprše a při koupání ve vaně, není důvod si odpírat ani koupání v moři. Vždy, když vyjdete z moře, opláchněte okolí stomie pitnou vodou (když není v dosahu sprcha, poslouží balená voda). Především kombinace slané vody a slunce dokáže velmi rychle podráždit kůži, což může mít za následek potíže s přilnavostí pomůcky. Jakmile se vrátíte na hotel, zkontrolujte kůži v okolí stomie a vyměňte celou pomůcku. Proto je k moři vhodnější 1 dílný systém.

Co bych měl(a) vědět o cestování letadlem?

Také do letadla je dobré si připravit cestovní balíčky. Všechny pomůcky, které budete potřebovat pro výměnu sáčku, umístěte do igelitového sáčku se zipem. To vám umožní odebrat se na toaletu pouze s několika pomůckami, které potřebujete. Nezapomeňte, že na palubě letadla jsou zakázány jakékoliv ostré předměty a tekutiny nad 100 ml. Pomůcky si proto vystříhnete předem a nůžky uložte do kufru v zavazadlovém prostoru. Roztok stomický Coloplast použijte v cestovní verzi, tedy v ubrouscích.

Kromě toho je dobré vzít si do příručního zavazadla také dostatečnou zásobu sáčků a mít je už předvystřížené a to pro případ, že by se Vám zavazadlo s pomůckami a speciálními nůžkami ztratilo.

Na naší bezplatné infolince **800 100 416** si můžete zdarma vyžádat Cestovní průkaz stomika, ve kterém je v několika světových jazycích vysvětleno, že stomické pomůcky jsou pro vás nezbytně nutné a nemohou vám být zabaveny.

Pokud si s něčím nevíte rady, obraťte se na nás na bezplatné infolince **800 100 416** od pondělí do pátku od 8.00 do 16.00 hodin.

red.



Cestovní průkaz

Je tu doba dovolených, a tak Vám připomínáme malého pomocníka, kterého využijete na cestách do zahraničí. Jde o **CESTOVNÍ PRŮKAZ**.

Průkaz informuje v českém, anglickém, německém a francouzském jazyce o Vašem zdravotním stavu a potřebě mít u sebe speciální zdravotní vybavení, jako jsou pomůcky pro ošetřování stomie, inkontinence moči nebo prostředky na hojení ran v příručním nebo hlavním zavadadle.

red.

Volejte bezplatnou linku
PÉČE O ZÁKAZNÍKY COLOPLAST
v pracovní dny
od 8.00 do 16.00 hod
a vyžádejte si **CESTOVNÍ PRŮKAZ**,
který Vám zašleme zdarma.



Péče o zákazníky
800 100 416
bezplatná informační linka



Z Vašich dopisů

Vážení a milí,

chtěl bych se s Vámi podělit o to, jak jsem se stal ileostomikem. Bylo to vlastně shodou nepříjemných náhod a pochybení lékaře.

V lednu před rokem jsem podstoupil plánovanou operaci tříselné kýly, malé bouličky v podbřišku, která mě nebolela, ani nijak neomezovala. Moji nejbližší mi však doporučili, abych šel raději na vyšetření a poté i na plánovanou operaci.

Bohužel při mé laparoskopické operaci tříselné kýly, která proběhla v pondělí, došlo k perforaci tenkého střeva, čehož si primář nevšiml a zažil to. V bolestech mě pak nechal až do pátku, než mě převezli sanitou do Vinohradské nemocnice. Tam po nezbytném vyšetření zjistili tu paseku, co mi perforované tenké střevo a následná otrava dutiny břišní nadělaly. Nadvkrát mě operovali a čistili dutinu břišní. Téměř měsíc a půl mě dávali doktoři ve Vinohradské nemocnici do kupy. Doslova mi zachránili život, za což jim patří obrovské díky.

Od té doby, více jak rok, jsem byl ileostomický pacient. Díky chybě onoho primáře jsem měl vývod z tenkého střeva. Naštěstí ne napořád. Za ten více jak rok jsem si se stomií opravdu užil. Z počátku mi hodně protékaly sáčky, pokožka byla zmacerovaná. A byl to doslova boj. V tomto boji jsem však nebyl sám. Kromě mých nejbližších jsem měl oporu a pomoc i ve vás a vaší firmě, která vyrábí úžasné pomůcky pro nás ileostomiky. Ty nám hodně pomáhají v našem každodenním boji a usnadňují nám život s tímto hendikepem, za což vám všem ve firmě patří obrovské poděkování.

Díky stomii jsem ale bohužel zhubl 10 kilogramů a ztratil plno vitamínů a stopových prvků, které mému tělu chyběly. A tak jsem měl od srpna ještě navíc zavedený hitchmanův katetr a denně mi 15 hodin kapal výživový vak. Ten mě dostal z nejhoršího a v současné době vážím více než před nepodařenou operací tříselné kýly.

Nyní, po roce, jsem podstoupil RTG vyšetření s kontrastní látkou podanou do mukózní píštěle a dopadlo to dobře. A tak jsem 6. 3. 2018 podstoupil rekonstrukční operaci, zpětné zanoření stomie. Sřeva se po 4 dnech dala do pohybu a jizvy se mi hezky hojí. Zanedlouho tak snad budu opět zdravý člověk užívající si života.

Srdečně zdraví a ještě jednou děkuje,

Martin

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

e-mail: info@coloplast.cz



800 100 416

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

Luštěte a vyhrajte!

„Většina toho, co odkládáme na zítřek,, jsou dokončení citátu O. Henryho v tajence.



				POMŮČKA- ALEA, EEA, KRONA, MAIZENA, TOOL, UVE	POHYBOVÁ ÚSTROJÍ	ČÁSTI KOSTELŮ	INICIÁLY ZPĚVAČKY ČSAKOVÉ	NERVOVÝ ZÁŠKUB		NÁHLÝ NÁPOR NEMOCI	HRACHOR JARNÍ	POLNÍ MÍRY	ZESÍLENÝ ZÁPOR		ZURVÝV REPORTÉR EGON ??? KISCH	DRCENÝ MLÝNEM	
				ZÁŘE					JMENO HER, ALDY						NÁZEV ŘÍMSKÝCH 1000		
				1. DÍL TAJENKY											INIC. HERCE LUKÁSKÉHO		
				TEPRVE			ÚPADKY FIREM								SEVERSKÉ JMÉNO		
				OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU			CHUŤ K JÍDLU								STUDENT- SKÁ JIDELNA		
	INICIÁLY ZPĚVAKA KRYLA	UTĚC	KOŘIST	KOSTKA LATINSKY				NÁSTRAHY PYTLÁKŮ					DROBNÉ PRSET				
				PŘESTO				SPZ OLOMOUCE					ŘÍMSKÝCH 52				
DIVADELNÍ DEKORACE						KALABA						LACINÝ					
						VYMĚŠEK TĚLA						MOŘIDLO ZASTAR.					
KARABÁČ					MÍSTO NA PEČENÍ					PLEMENO PSA						HLAVNÍ MĚSTO BAHAM	ZAČÁTEK ABECEDY
	ZNAČKA LEPENKY				HUDEBNÍ ZNAČKA				ŠKROBOVÁ MOUČKA								
	DRUHOVÉ SAMIČEK				VYNÁLEZCE TELEGRAFU				NĀŘADÍ ANGLICKY								
SPORTOVNÍ KLUB ZKR.			TRHAVÉ POHYBY					TAJEMSTVÍ KNÍŽNĚ					AFROASIAT				
			MPZ EGYPTA					DUCHOVNÍ					TYP TELEVIZNÍ OBRAZOVKY				
ZESÍLENÝ ZÁPOR				O CO		TUHÝ KOMUNÁLNÍ ODPAD ZKR.				ZNAČKA CENTILITRU				AKCIOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.			STRANA ZKR.
				ČÁSTI VOZŮ		PŘEDLOŽKA				TĚLOCVÍČNÝ PRVEK				BĚS			
MALÝ MOTOR						FÁZE MĚSÍCE				KOMPAKTNÍ DISK					NACISTICKÁ ORGANI- ZACE		
						INIC. HER, HORNÍČKA				SCHOPNOST					POPĚVEK		
CHEM. ZN. MĚDI			2. DÍL TAJENKY														
TO ANGLICKY			INICIÁLY KOSMONAU- TA ALDRINA			ZNAČKA HERTZU			INICIÁLY REŽISÉRA MOŠI				KAZAŠSKÉ POHOŘÍ				

Luštěte s námi a vyhrajte!

Připravili jsme pro Vás křížovku a sudoku.
Vylosované luštitelé odměníme zajímavou knihou
dle jejich vlastního výběru v hodnotě do 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 vystřížené sudoku.
Nezapomeňte čitelně uvést Vaše jméno, adresu
a telefonní číslo, abychom Vás mohli kontaktovat.

Uzávěrka soutěže je 30. 9. 2018.

Vylosovaní výherci z 17. čísla Heliosu:

Ladislav G. - Přerov 2

kniha: Táňa Keleová- Vasilková - Přítelkyně

František V. - Český Rudolec

kniha: Leif GW Persson - Umírající detektiv

Olga L. - Slavičín

kniha: Karina Havlů Jarmila Mandžuková Ladislav Nodl -
Velká domácí kuchařka

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

SenSura[®] Mio Convex

Klinicky
prokázané
snížení
podtékání

Konvexní pomůcka SenSura Mio. Perfektně sedí při každém pohybu.

Získejte sebedůvěru při pohybu

Nová SenSura[®] Mio Convex má integrované flexi zóny, které zajišťují flexibilitu a pohodlí při pohybu. Zároveň vám poskytnou pocit bezpečí. Nemusíte dělat kompromisy, můžete mít obojí - pohodlí i jistotu, že pomůcka nepodteče. Unikátní technologie perfektně přilne kolem stomie, i když je okolí stomie nerovné. Podložka perfektně drží na místě i při pohybu.



Pomůcku můžete vyzkoušet a přesvědčit se, zda je pro vás opravdu vhodná.
Pro vzorky zdarma volejte v pracovní dny od 8.00 do 16.00 hodin bezplatnou linku
Péče o zákazníky společnosti Coloplast.



Péče o zákazníky
800 100 416
bezplatná informační linka

Časopis
pro stomiky
Helios

č.18
červenec 2018

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

Širší redakční rada:
Mgr. Monika Antonová
Tereza Nagiová
Mgr. Iva Otrádková
Radomíra Fierlová
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.

NEPRODEJNÉ

 **Coloplast**