

České ILCO vítězem ceny
Coloplast Merit Award za rok 2018

Strana 3

Svaly pánevního dna

Strana 12

Nadbytek soli a cukru aneb
Skryté nebezpečí v každém nákupu

Strana 16

Nová konkávní pomůcka

SenSura[®] Mio Concave

str. 6





Milí přátelé,

v dnešní době je diskuze o kvalitě života moderním tématem. Můžete si koupit desítky časopisů o životním stylu se spoustou návodů na to, jak žít lépe a radostněji. Z titulních stránek na nás nejčastěji vyhlížejí tváře zdravých a šťastných lidí. Ale jak mají svůj vysněný život žít lidé s různými postiženími? Lidé, kteří velkou část svého života bloudí ambulancemi či operačními sály zdravotnických zařízení?

Coloplast si neustále klade otázku, jak zlepšit kvalitu života lidí s intimními zdravotními problémy. V letech 2016 až 2017 jsme provedli rozsáhlý průzkum kvality života lidí se stomiemi. Jedním z výsledků je konstatování, že kvalita života lidí se stomií ve vpadlé nebo vypouklé oblasti je významně nižší ve srovnání s plochým profilem. Každý třetí z této skupiny stomiků se například vyhýbá blízkému fyzickému kontaktu s rodinou a přáteli. Ve veliké míře

je to proto, že až doposud na tyto stomie nebyly vyvíjeny a vyráběny speciální stomické pomůcky.

Jsmo proto nesmírně rádi, že vám v tomto čísle Heliosu můžeme představit stomickou pomůcku určenou na vypouklý profil stomie nebo kýlu. Jestliže teď používáte stomickou pomůcku s plochým lepícím materiálem, která se vám v místech, kde obepíná vypouklé břicho, krabátí a odlepuje, nebo vám dokonce občas podteče, potom vyzkoušejte novou konkávní pomůcku SenSura Mio Concave. Uvedením této pomůcky se naše společnost stává jedinou, která umí nabídnout řešení na všechny druhy stomií. Zkušenosti s novou pomůckou v tomto čísle přibližují jak samotní pacienti, tak stomické sestry.

Rádi bychom vás také informovali o ocenění, které Coloplast ve spolupráci se Světovou asociací stomiků udělil Českému ILCO za jeho aktivity v oblasti podpory života lidí se stomií. Je to už podruhé, co toto ocenění získala Česká republika. Blahopřejeme!

Doufám, že si všichni čtenáři v tomto čísle Heliosu najdou témata, která je zaujmou, a že si časem každá stomie v Čechách najde to své Mio!

S úctou,

Mgr. Radoslav Štilla,
ředitel Coloplast A/S

Informujeme

- 3 České ILCO vítězem ceny Coloplast Merit Award za rok 2018

Legislativní změny platné od ledna 2019

SenSura Mio Concave

- 4 Máte okolo stomie větší břicho? Máte kýlu? Pak určitě čtěte dál

- 6 První pomůcka „šitá na kýlu“

- 7 První zkušenosti s novou pomůckou z pohledu stomické sestry

Pomůcky Coloplast

- 8 Nová Brava XL páska

Téma

- 10 Každá cesta má svůj konec

Cvičení s Helioseem

- 12 Svaly pánevního dna

ILCO kluby

- 14 Stomici mohou plavat. A to je třeba sdílet veřejnosti!

Očima Terezy Nagyové

- 15 Lyžování se stomií? Žádný problém a odpadájí úprky na toaletu

Rady a tipy

- 16 Nadbytek soli a cukru aneb Skryté nebezpečí v každém nákupu

- 18 Stravování stomika na dovolené

Bavte se s námi

- 19 Luštěte a vyhrajte!

České ILCO vítězem ceny Coloplast Merit Award za rok 2018

Ve spolupráci se Světovou asociací stomiků uděluje společnost Coloplast každé tři roky cenu patientským organizacím z celého světa, kterým se nejlépe dařilo zvyšovat povědomí o životě se stomií, a tím pomáhat stomikům žít život, jaký chtějí. Vítězi za rok 2018 se staly patientské organizace z Bolívie, Nového Zélandu a České republiky! Letošní ročník byl speciální tím, že se poprvé zúčastnily také africké země.



Prezident Evropské asociace stomiků Dr. Jón Thorkelsson, viceprezident Asijské asociace stomiků Dr. Harikesh Buch a ředitelka oddělení Coloplast Professional společnosti Coloplast A/S Berit Arboe Marthedal napsali v dopise předsedkyni Českého ILCO, Ing. Marii Ředinové: „Váš přístup dokázal Vaši soustředěnou práci v šíření osvěty o životě se stomií. Udělali jste obrovskou práci prostřednictvím různých aktivit, např. Vašeho velkého cyklistického závodu po celé zemi s besedami na místní úrovni, kde jste hovořili s ostatními o životě se stomií, Vašeho projektu PLAVEME, cvičení Zdraví v pohybu na DVD a ocenění Vašich stomických sester. Měli jste mediální pokrytí svých aktivit a během celého roku jste udělali fantastickou práci“. Dále uvedli: „Chtěli bychom vám poblahopřát k ocenění Coloplast Merit Award 2018 a povzbudit Vás k tomu, abyste pokračovali ve vaší skvělé práci

s cílem zvýšit povědomí o životě se stomií“. Marie Ředinová doplňuje: „Poděkování za skvělou práci patří všem, kteří se po celý rok na dobré práci v regionálních spolcích a tedy i na práci Českého ILCO podíleli. Nemohu jmenovat všechny, kterým chci poděkovat, Bronislav Tučný z Nového Jičína si však zaslouží, aby byl uveden na prvním místě. Dal podnět k loňské cykloakci Překonej své hranice a má také velký podíl na její realizaci, sám zorganizoval výstavy a besedy s občany o životě stomiků na 9 místech, organizuje soutěž Básnické střevo.“

V roce 2012 získalo České ILCO cenu Coloplast Merit Award za skvělou prezentaci tehdejšího hesla Světového dne stomiků WOD 2012 „Budme slyšet“.

redakce

Legislativní změny platné od ledna 2019

Nová pravidla ohledně úhradové regulace zdravotnických prostředků předepisovaných na poukaz začala platit od 1. 1. 2019. Nemějte ale obavy! Přechodné období trvá od 1. 1. až do 30. 11. 2019.

V závěru minulého roku byla schválena novela zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, která obsahuje také změny v úhradové regulaci zdravotnických prostředků předepisovaných na poukaz. Toto se týká také všech stomických pomůcek a příslušenství pro péči o stomie. Na tvorbě této novely se podílely odborné společnosti, zdravotní pojišťovny, patientské organizace i průmyslové asociace a jejím výsledkem je kompromis.

Tato novela je účinná od 1. ledna 2019, ale až do 30. listopadu 2019 trvá takzvané přechodné období. V tomto období budou stále platné úhrady a limity, které

byly platné v roce 2018. Lékaři mohou předepisovat bez obav ze změn až do 30. 11. 2019.

Zjednodušeně řečeno: ačkoliv novela již vstoupila v platnost, pro vás, stomiky, stejně jako pro předepisující lékaře

se nic nemění až do 30. listopadu 2019. Vaši předepisující lékaři a ošetřující sestry mohou stále předepisovat stomické pomůcky a příslušenství za podmínek, které platily v roce 2018.

Nemusíte mít tedy z nadcházejících změn žádné obavy. Změny nastanou ve skutečnosti až od 1. prosince 2019. V říjnovém čísle Heliosu vám přineseme detailní informace, abyste byli na změny v úhradovém systému s předstihem připraveni.

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



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**

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

VÝDEJNÍ MÍSTO e-shop

PRAHA
BUŠOVICE
OLMOUC
BRNO
OSTRAVA

+420 371 781 137
info linka

www.malkol.cz



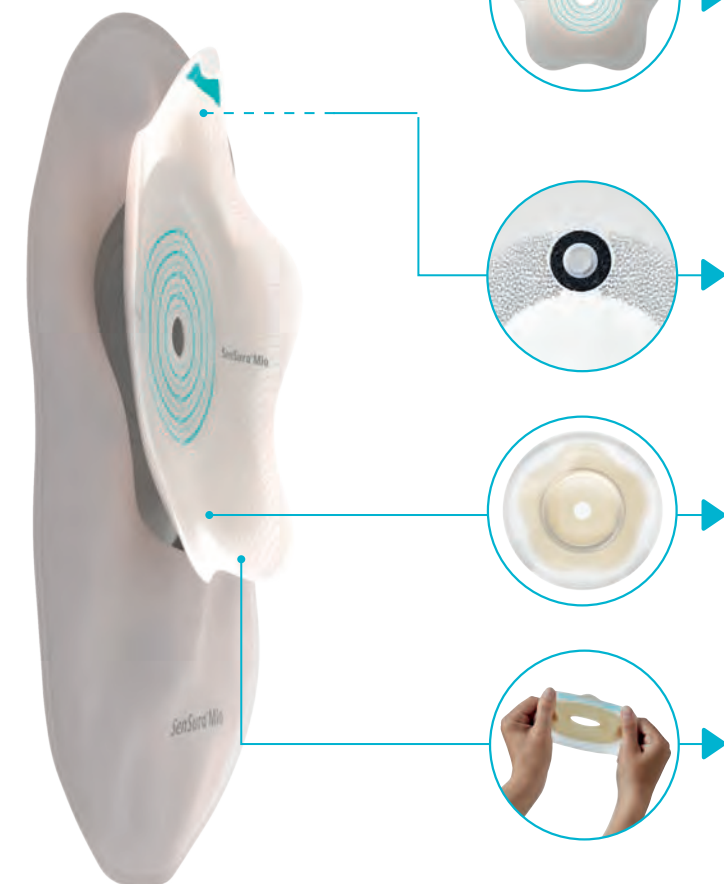
Máte okolo stomie větší břicho? Máte kýlu? Pak určitě čtěte dál

Jestliže teď používáte stomickou pomůcku s plochým lepicím materiálem a ten se vám v místech, kde obepíná vypouklé břicho, krabátí a odlepjuje nebo vám dokonce občas podteče, potom vyzkoušejte novou konkávní pomůcku **SenSura Mio Concave**. Je to první stomická pomůcka, která byla navržena speciálně pro stomie umístěné ve vypouklém peristomálním okolí a perfektně padne na boule, kýly nebo na větší břicho. Už žádné vystřihování podložky do sluníčka! S novou konkávní pomůckou to nebude potřeba!

Sensura Mio Concave - tři hlavní výhody

1. Lepicí materiál má do kulata zakřivený tvar vyboulené cípaté hvězdy, která perfektně padne na vypouklou oblast kolem stomie
2. Vestavěný vnitřní stabilizační kroužek dodává stomii stabilitu
3. Fit zóny umožňují lepicímu materiálu sledovat pohyby těla a přizpůsobit se jim

Unikátní tvar podložky zakřivený do kulata speciálně pro stomie „v bouli“



Méně záhybů na lepicím materiálu

Ploché lepicí materiály nemohou dobře padnout na vyboulený povrch těla. Je to čistě geometrický problém. Zkuste si zabalit pomeranč do papíru. Co se stane? Na papíře se při okrajích pomeranče vytvoří varhánky. Proto se plochá podložka „na bouli“ často krabátí. Vy se potom při nalepování soustředíte na uhlazení varhánků při okrajích lepicího materiálu a zapomenete dobře nalepit středovou část podložky kolem stomie. Podložka je potom náchylná k odlepení. Tyto problémy s novou konkávní pomůckou už mít nebudete. **SenSura Mio Concave** má lepicí materiál, který tvarově připomíná cípatou hvězdu zakřivenou do kulata. Proto tak dobře padne na vypouklou oblast kolem stomie a perfektně přilne bez záhybů.

Lepší spánek s unikátním kruhovým filtrem

Filtr vydrží dlouho odolávat ucpání a redukuje nadouvání sáčky plyny až o 61%*, proto je noční spánek díky němu kvalitnější.

*61% platí pro ileostomiky, 52% pro kolostomiky

Stabilita pro stomii

Vnitřní vestavěný kroužek stabilizuje středovou část podložky a tím dodává stomii oporu. Zároveň ukazuje stomikům, kde přesně přitlačit na podložku při nalepování ve středu kolem stomie.

Pocit bezpečí i při pohybu

Speciální elastický lepicí materiál sleduje pohyby těla, smršťuje se a opět natahuje do původní polohy spolu s vaším tělem. Fit zóny na vnitřním kroužku a vnějším okraji podporují pružnost podložky.

Lepicí materiál je po celé ploše v kontaktu s kůží

SenSura Mio Concave využívá technologii BodyFit. Ta umožňuje vyšší kontakt lepicího materiálu s kůží po celé ploše a přináší větší lepicí plochu pro nalepení na vypouklé oblasti břicha.

Brava pásky XL pro ještě větší lepicí plochu

Od ledna jsou v České republice k dispozici nové Brava XL vyrovnávací pásky, které jsou vhodné na větší konkávní podložky SenSura Mio Concave. Brava pásky XL dokáží zvětšit lepicí plochu a nabídnout stomikům ještě vyšší pocit bezpečí.

Pro individuální tělesné křivky

BodyFit technologie je unikátní pro všechny pomůcky z řady SenSura Mio. Zajišťuje perfektní přilnutí lepicího materiálu všem stomikům bez ohledu na jejich specifické křivky těla nebo další individuální problémy se stomií, které řeší.

Chcete vidět, jak Steve vyměňuje novou konkávní pomůcku SenSura Mio Concave? Podívejte se na YouTube.
www.youtube.com/watch?v=xeRBe2amXcs

První ohlasy na pomůcku SenSura Mio Concave

Představujeme Vám Steva, kterému byla vyvedena stomie v roce 2015 a po čase se mu rozvinula kýla. Plochá pomůcka se mu při okrajích krabátí a vytvářela na vyboulení varhánky a záhyby. Jakmile začal používat konkávní sáček **SenSura Mio Concave**, zjistil, jak perfektně přilehne na vyboulení kolem stomie a krásně bez záhybů přilne.

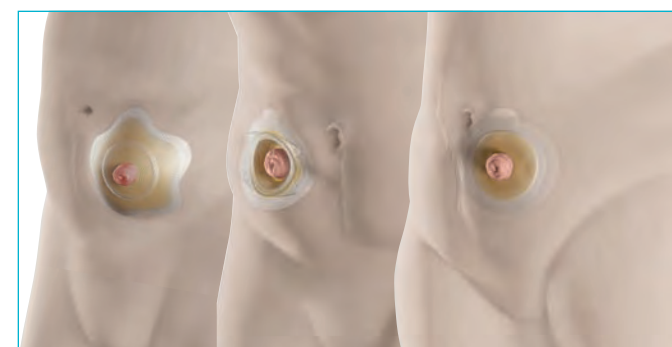
„Poté, co se mi vytvořila kýla, jsem měl problémy s plochou pomůckou, protože mi dobře nepřilnula kolem stomie a lepicí materiál se krabátil.“

Steve, žije se stomií od roku 2015



Nová řada konkávních pomůcek SenSura Mio Concave

Stomická pomůcka SenSura Mio Concave je k dispozici v široké nabídce, ze které si může vybrat každý stomik, který řeší vypouklé břicho. Nová konkávní pomůcka SenSura Mio Concave je k dispozici ve dvoudílné variantě ve čtyřech velikostech konkávních podložek od 40mm kroužku až po 70mm kroužek s mechanickým upínáním a čtyřmi oušky na přídržný pásek. V jednodílné variantě najdete sáčky pro kolostomiky, ileostomiky i urostomiky. Jednodílné sáčky jsou k dispozici ve třech velikostech od 40mm do 60mm. Nová konkávní pomůcka je plně hrazena pojišťovnou.

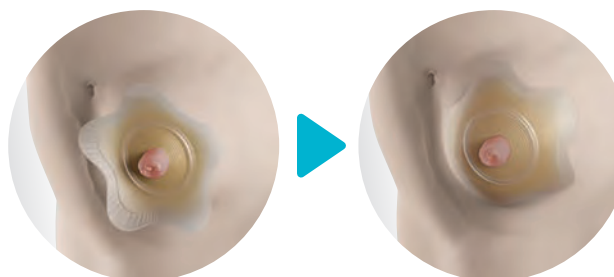


Stačí překlopit a nasadit

Konkávní pomůcka SenSura Mio Concave je připravena k použití ve tvaru zakřiveném do kulata, aby perfektně přilehla na vyboulené okolí stomie a lepicí materiál nevytvářel žádné záhyby a nekrabátil se. Jen je potřeba vyboulení podložky protlačit (překlopit) jednoduchým pohybem na opačnou stranu. Odstranit folii, která chrání lepicí materiál, umístit vystřižený otvor v podložce na stomii a jednotlivé cípy hvězdy potom opět překlopit přes bouli. Tak docílíte perfektního přilnutí bez záhybů. Navíc při nalepování míří cípy na podložce od břicha, takže si na stomii perfektně uvidíte a podložku dobře nasadíte.

Návod k použití je k dispozici na www.coloplast.cz a v každém balení výrobků SenSura Mio Concave.

Pokud máte chytrý telefon, stačí, když čtečkou přečtete uvedený QR kód a videonávod se ihned spustí.



Chcete-li se podívat na instruktážní video, naskenujte QR kód nebo přejděte na:
www.coloplast.cz/concave1d/uzav

První pomůcka „šitá na kýlu“

V průběhu měsíce března jsme měli možnost vyzkoušet si v praxi novou pomůcku na našem trhu SenSura Mio Concave. Tento typ pomůcky uzavírá produktovou řadu Mio. Je určena výhradně pacientům se stomií umístěnou ve vypouklém terénu, takzvané „bouli“, pacientům se stomií v kýle a pro pacienty s větším břichem. Při prvním osahání pomůcky lze říci, že jde o produkt nadčasový.

Problematika vypouklého břicha či kýly v oblasti stomie se týká asi sedmi až osmi pacientů z deseti. Velkým problémem je pak jistá odlišnost, neatraktivita, indiskrétnost, změna konfekční velikosti. Obtíže při pohybu, předklánění, při práci, sportu. Lidé trpí pocitem vyloučení ze společnosti. Parastomální kýla skýtá také potíže s podtákním a poškozením kůže v oblasti stomie.

Praktický nácvik

Abychom mohli novou pomůcku vyzkoušet v praxi, bylo nutné oslovit pacienty s danými problémy. V rámci edukace pak bylo nezbytné kvalitní změření velikosti pomůcky a samozřejmě je individuální příprava místa pro nalepení pomůcky (umytí, oholení, osušení). Součástí praktického nácviku bylo vystřížení požadovaného otvoru, práce s pomůckou před nalepením a také po nalepení na kůži. Jedině správné a pečlivé provedení jednotlivých kroků zajišťuje kvalitní přilnutí a zamezí krabacení podložky.

Ohlasy pacientů

Testování probíhalo cca 4 týdny a měli jsme možnost využít systémy 1D a 2D, s výpustí i uzavřeně. Našeho testování se zúčastnilo celkem 6 pacientů, 3 ženy a 3 muži. Celkově byla nová pomůcka hodnocena velmi kladně.

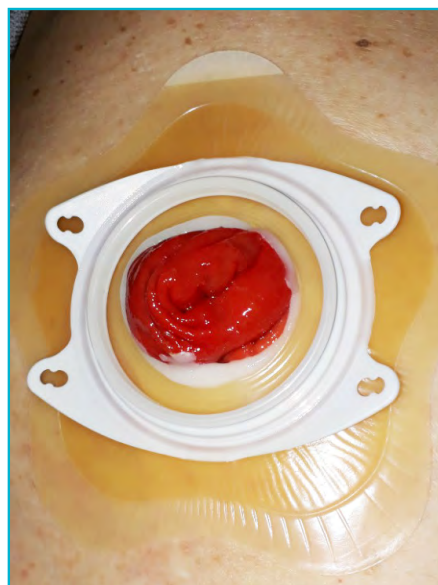
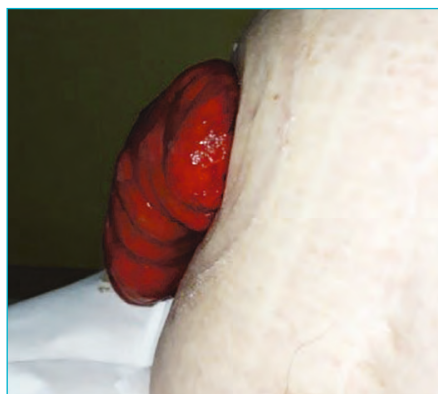
Z ohlasů pacientů vybíráme: „Pomůcka velmi dobře přilne ke kůži, materiál je příjemný, elastický, dobře kopíruje terén břicha. Máme pocit jistoty a bezpečí, u okrajů podložky se nevytváří žádné sklady, nekrabátí se. Pomůcka je pohodlná, a také došlo ke snížení spotřeby těsnících a přídržných materiálů.“

Názor stomických sester

Z pohledu stomické sestry můžeme pomůcku jak 1D, tak 2D hodnotit pozitivně. S pomůckou byla snadná manipulace, perfektně přilnula a kopírovala terén břicha. Materiál a tvar pomůcky lze hodnotit také kladně. Při použití SenSura Mio Concave nebylo potřeba tak velkého množství pří-

slušenství – snížilo se množství těsnících materiálů, přídržných pásek. Pomůcka se nám osvědčila u pacientů s větším břichem, s břichem vypouklým, u pacientů se stomií v kýle. Pro nás byli vybráni dva pacienti, kteří si měli možnost pomůcku vyzkoušet a podělit se o své zkušenosti:

V prvním případě se o své zkušenosti podělil muž. Od roku 2015 pacient s tranzver-zostomií. Je plně soběstačný, aktivní. Má vypouklé objemnější břicho a často jej trápilo krabacení podložky na břicho, a tudíž i rychlejší odlepení. Po vyzkoušení 2D pomůcky SenSura Mio Concave již jinou pomůcku nechce. Byl příjemně překvapen přilnutím a také tím, že podložka nevytvářela žádné sklady.



V druhém případě se také jedná o muže. Od roku 2009 má založenou kolostomii. Je po opakovaných plastikách kýly v oblasti stomie. V současné době využívá kýlní pás a má velké objemné břicho s kýlou v oblasti stomie. Je také velmi aktivní, soběstačný. Po první zkušenosti s pomůckou ve variantě 1D uzavřený sáček byl pacient velmi spokojen a překvapen kvalitním přilnutím, hlavně v oblasti stomie. Také on se vyjádřil, že bude dál využívat tuto pomůcku.



Již na první dotek lze říci, že jde o produkt nadčasový, poskytuje mnoho možností, jak vyřešit problémy u pacientů s kýlou v oblasti stomie a s objemným břichem či vyboulením.

Blanka Pupíková,
stomická sestra,
Fakultní nemocnice Ostrava

První zkušenosti s novou pomůckou z pohledu stomické sestry

Pracuji v jihlavské nemocnici na chirurgickém oddělení jako stomická sestra. Vzhledem k tomu, že součástí naší nemocnice je krajské onkologické centrum, přicházejí k nám pacienti k operačnímu výkonu i ze spádových nemocnic kraje Vysočina.

Do naší stomické poradny dochází na pravidelné kontroly přibližně 150 pacientů, z nichž určitě jedna třetina má potíže s vyboulením peristomální oblasti nebo peristomální kýlou. S tímto problémem se setkáváme více u mužů, ale výjimkou nejsou ani ženy. Jedná se především o aktivní pacienty středního věku, které vyboulení peristomální oblasti nebo peristomální kýla omezuje v běžných aktivitách či pracovním procesu.

Dříve jsme problém řešili jednoduchou pomůckou, kterou jsme fixovali tvarovatelnými páskami a přídržným stomickým páskem pro větší pocit bezpečí a jistoty před protečením.

I přesto docházelo u pacientů při delším sezení nebo větší aktivitě k podtečení stomické pomůcky, a tudíž k neplánované výměně.

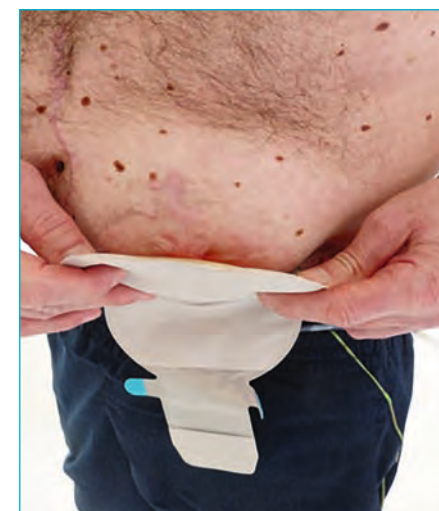
Začátkem tohoto roku mělo naše pracoviště možnost vyzkoušet novou stomickou pomůcku od firmy Coloplast SenSura Mio Concave a okamžitě jsme byli přesvědčeni, že tato pomůcka bude určitě první volbou u pacientů s vyboulením peristomální oblasti a peristomální kýlou. U nás ve stomické poradně konkávní pomůcku vyzkoušelo zatím sedm pacientů a šesti z nich již byla pomůcka předepsána. Pacienti měli možnost vyzkoušet pomůcku po dobu

čtrnácti dnů a první ohlasy byly výborné.

Pacienti se shodují, že nová pomůcka těsně přilne a kopíruje problémovou oblast, kterou zároveň zpevní. Při pohybu se nekrabátí a nevytvorí se varhánky, tak jako u pomůcek, které používali předtím. Díky pomůcce SenSura Mio Concave již nemusí pacienti používat další sortiment jako je stomická pasta nebo přídržný stomický pásek, a mohou si užívat aktivnější a plnohodnotnější život bez obavy z podtečení stomické pomůcky.

Markéta Vávrová,
Nemocnice Jihlava

Ukázka použití nové pomůcky SenSura Mio Concave



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Nová Brava XL páska

speciálně navržena pro novou konkávní pomůcku SenSura Mio Concave

Širší Brava elastické vyrovnávací pásy zvětšují ještě víc lepicí plochu podložky. V nabídce nyní máme různé pásy, kterými lze uchytit vnější okraj stomické podložky a tak získat ještě větší pocit bezpečí a jistoty.

Větší lepicí plocha

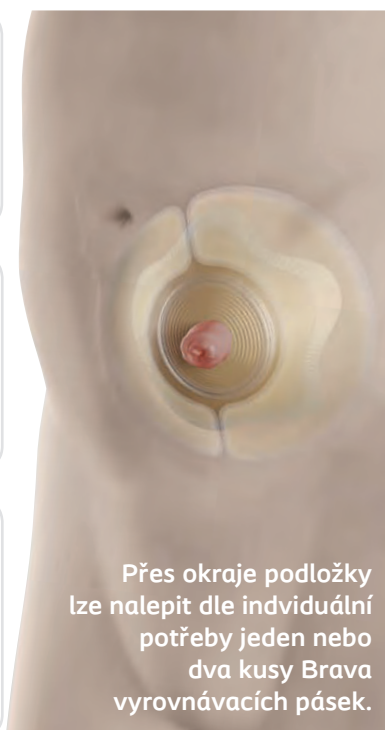
Brava XL pásy mají širší plochu, která překryje i velké velikosti nových konkávních podložek a perfektně je jistí.

Pocit bezpečí a jistoty

Pásy Brava XL nabízejí ještě vyšší pocit bezpečí, dokonce i u podložky, kde se na okraji tvoří varhánky či záhyby.

Hodí se ke všem

pomůckám SenSura Mio
Pásy Brava XL mohou přichytit každou podložku a v rámci nabídky SenSura Mio pokryjí i ty největší konkávní podložky.



Přes okraje podložky lze nalepit dle individuální potřeby jeden nebo dva kusy Brava vyrovnávacích pásek.

Brava elastické vyrovnávací pásy

SenSura Mio s rovnou podložkou



SenSura Mio Convex



SenSura Mio Concave - malá velikost podložky



Vyšší pokrytí kůže a větší lepicí plocha ve srovnání s originálními elastickými páskami Brava

Brava elastické vyrovnávací pásy XL

SenSura Mio s rovnou podložkou



SenSura Mio Convex



SenSura Mio Concave - větší velikost podložky



Potíte se víc?

Odlepuje se vám sáček od okrajů?

Zkuste Brava pásy!

Elastické vyrovnávací pásy 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 pásy. 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
Pásek vyrovnávací elastický Brava XL, 20 ks/bal.	0172913

“Od samého začátku jsem byl příjemně překvapen, jak nová konkávní pomůcka perfektně padne na moji kýlu.”

Panu Jaroslavu Velechovskému je 74 let a je velmi aktivní stomik. Hledal pohodlné a bezpečné řešení pro svou stomii v kýle a našel novou konkávní pomůcku SenSura Mio Concave.

Panu Velechovskému byla stomie vyvedena v roce 2003, poté co si vyslechl diagnózu karcinomu tlustého střeva. Naučil se stomii ošetřovat a zvykl si na ni.

V roce 2008 u něho při kontrolní kolonoskopii bohužel došlo k protržení střeva, a proto musela být stomie vyvedena na jiné místo. Operace se bohužel nezdařila ideálně, a tak musel být asi po 5 letech operován potřetí a stomie byla opět změněna. Zřejmě i následkem četných operací se u pana Velechovského začala objevovat kýla. Nepředpokládal, že by se mohla zvětšovat, tudíž ji nijak zásadně neřešil. Postupně se kýla ovšem zvětšovala a nyní má velikost grepu.

S dosud používanými stomickými pomůckami byl pan Velechovský vcelku spokojený, žádná ale dosud nepřiléhala přímo ke stomii, a to kvůli kýle. Když tedy dostal od svých stomické sestry nabídku vyzkoušet nový stomický sáček SenSura

Mio Concave, který je určen pro stomie ve vypouklém okolí (tzv. v bouli), rád souhlasil. Hned novou pomůcku vyzkoušel a byl příjemně překvapen, jak vypouklý tvar podložky v kombinaci s pěti cípy perfektně kopíruje kýlu a skvěle na vypouklou oblast kolem stomie přilne. Neobvyklý tvar podložky je skvělý, protože se při okrajích nevytváří žádné varhánky a kanálky, a navíc se tak jednoduše nasazuje.

„S novým sáčkem jsem se cítil jistě, věděl jsem, že vydrží celou dobu na místě.“

Ačkoliv je pan Velechovský už v důchodu, je stále velmi aktivní. Chodí rád na dlouhé procházky, věnuje se vnoučatům, jezdí na motorce i na kole, plave. A to i v moři. Nová konkávní pomůcka SenSura Mio Concave ještě zlepšila jeho pocit bezpečí a sebejistoty, které potřebuje, aby se mohl těšit ze života bez obav ze své stomie.

SenSura® Mio Concave

- Speciálně navržena pro stomie v kýle, ale také pro stomiky s větším břichem
- Perfektně padne, vznik varhánků a záhybů při okrajích podložky je minimální
- Zajišťuje pocit bezpečí během pohybu
- Je v nabídce ve 2-dílném i 1-dílném provedení



NOVINKA

Pro více informací volejte bezplatnou linku
Péče o zákazníky společnosti Coloplast



800 100 416

Každá cesta má svůj konec

Dnešní článek uzavírá sérii příspěvků z Amelie, která vás provázela poslední rok. Tento závěrečný text se bude věnovat ukončování reálnému i obraznému. Není to jednoduché téma, ale takové už konce bývají.

Čas na milé věci a důležité vztahy

Jednou z důležitých částí života s nemocí je průběžná péče o sebe, své zdroje a lidi a vztahy okolo nás. Nemoc často mění hodnoty a postoje a nabízí novou životní perspektivu. Je fajn do takového nového života přivzít klid a pohodu, smích, pohyb, milé lidi a vztahy, zájmy. Nemusí jít o něco radikálně nového a jiného, často stačí jen jiný pohled na staré známé.

Přese všechnu snahu však nemoc může tlučit stále na naše dveře. Třeba skrze pocity obav z návratu onemocnění nebo komplikacemi, které léčba mohla přinést do našeho života. Můžeme se někdy houpat na pocitech jako na houpačce. I to k životu patří a nemá cenu se za to na sebe zlobit a obviňovat se. Život přináší změny. Pokud by se takové pocity staly příliš ohrožujícími a vyčerpávaly naši energii, je dobré se o ně podělit s blízkými, odborníky – psychologem či psychoterapeutem, případně lékařem.

Pokud je nemoc dlouhá nebo se vrací, mohou se blízké vztahy a jejich kapacita pro sdílení snižovat. Nemocní i blízcí často berou na toho druhého ohledy. Je to jistě dobré, ale bez ptaní a ověřování se můžeme dostat do slepé uličky izolace a bezmoci. Proto je dobré o ohledech nejen přemýšlet, ale také o nich zároveň mluvit. Pokud se ukáže kapacita skutečně nižší, pak začít hledat podporu jinde – třeba v patientských sdruženích nebo u nových lidí, kteří se kolem nás ukazují. Často se stane, že se třeba známi, kteří nikdy příliš nevyčnivali, stanou překvapivě těmi, kdo jsou schopni podržet. Nemusíme být sami ani v těch nejtěžších chvílích.

Když se nemoc vrátí

Pokud se nemoc vrátí, procházíme celým procesem znovu, jen jinak. Jedna pacientka to shrnula vyjádřením: „Poprvé jsem měla strach, protože jsem nevěděla. Ted' mám strach znovu, ale už vím z čeho.“ Toto je situace, která často rozděluje nemocné

a blízké. Pro blízké je to jen další zkušenost, neprožívají bezmoc nad tím, že to nemusí znovu vyjít, drží se toho, že to poprvé vyšlo. Časem se ale i toto srovná a úlek na obou stranách pomine.

Na co nezapomenout:

- Změna stupně invalidity – možná bude potřeba zažádat o její zvýšení.

- Dlouhodobé ošetřovné – pravidlem je, že u ošetřované osoby muselo dojít k závažnému zhoršení zdravotního stavu, který vyžadoval alespoň sedmidenní hospitalizaci v nemocnici a v den propuštění je potvrzeno, že potřeba celodenní péče bude trvat nejméně dalších 30 dnů.

Ošetřovaná osoba musí dát písemný souhlas k ošetřování konkrétní osobě. K této dávce se vztahuje mnoho dalších specifikací, např. kdo může ošetřovat a za jakých podmínek.

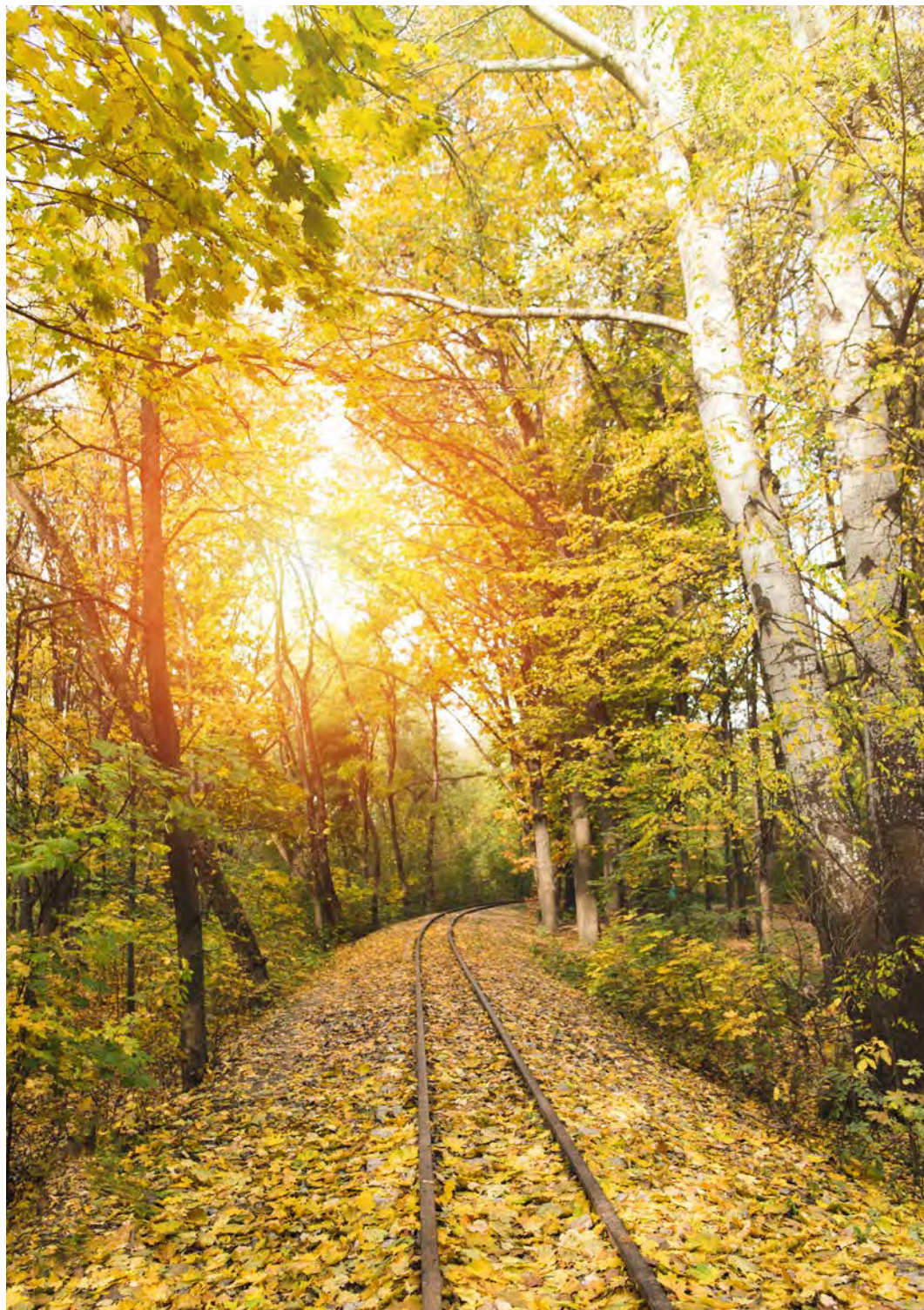
Přijmout konec

Jsou ale situace, kdy nemoc znamená konec. To je situace těžká pro nemocného i jeho blízké. Je těžké přijmout fakt, že umíráme. Že jsou stále věci, které nemůžeme ovlivnit. Vypořádávání se s takovou situací je plné emocí a zvratů, ale může vyústit i v událost, která dává smysl a útěchu.

Pro všechny jsou velmi důležité informace o paliativní/úlevné péči, o zvládání bolesti a možnostech podpory jak pro nemocného, tak pro jeho blízké, a to včetně nabídky služeb. Bude třeba udělat některá rozhodnutí, připravit se na to, co bude potom, rozloučit se.

Důležité informace, kontakty:

- Spolupráce s praktickým lékařem – je to nenahraditelný kontakt, který umožní důstojnou péči o umírajícího, zejména v domácím prostředí. Pokud je spolupráce těžká v běžném provozu, v závěru ži-



vota může být zásadní brzdou. Zásadní mohou být také dvě otázky – vykonávání návštěvní služby doma a předepisování opiátových léků.

- Příspěvek na péči – je pro ty, kdo se nemohou o sebe postarat a jsou závislí na pomoci jiného. Z poskytnutého příspěvku

je pak možné hradit takovou pomoc, ať už to je u fyzické osoby nebo sociální služby. Příspěvek má několik stupňů a žádá se o něj na úřadu práce. Situaci posuzuje sociální pracovníce a následně posudkový lékař. Délka vyřízení žádosti o příspěvek na péči se liší podle lokality, ve které je vyřizován, ale obvykle trvá několik měsíců,

vyplácí se však zpětně. Někdy je zpětně stanovena i výše příspěvku, a to v případě, že proběhlo sociální šetření.

- Závět' – umožňuje stanovit konkrétní osoby jako dědice, a to i odchýlně od okruhu zákonných dědiců. Náležitosti upravuje občanský zákoník a je možné ji udělat nejen formou notářského zápisu, ale i ústně přede svědky nebo písemně (vlastní rukou) či jinou písemnou formou s podpisy svědků.

- Dědická smlouva – jedná se o alternativu k závěti, která je však dvoustranným právním jednáním a nemůže se vztahovat na celou pozůstalost. Musí být pořízena formou notářského zápisu.

- Odkaz – specifický postup (v závěti nebo dědické smlouvě), který není součástí dědického řízení, protože je veden přes konkrétní osobu. Ta má v případě smrti vydat konkrétní věc nebo obnos peněz další osobě – odkazovníku, který není dědicem.

- Péče o nezaopatřené dítě/děti – je dobré kontaktovat oddělení sociálně právní ochrany dětí na sociálním odboru dle místa bydliště a poradit se tam a jasně vyslovit své přání ohledně svěření dítěte/dětí do péče. Je to důležité zejména v situacích, kdy je dítě svěřené do péče a s druhým rodičem nejlépe, případně ani dobře nekomunikuje.

- Informace a praktická pomoc pro plánování vlastního odchodu – www.mojesmrt.cz

- Poradna pro umírající a doprovázející těžce nemocné – tel: 604 414 346

- Informace pro blízké: www.pecujdoma.cz nebo www.pecujici.cz a nebo www.umirani.cz či www.vyzivavnemoci.cz

- Centra pro léčbu bolesti: <https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/pece-o-pacienta/lecba-bolesti-1/mapa-pracovist-pro-lecba-bolesti/#search=>

- Domácí hospicová péče – návštěvy zdravotních sester a lékařů v domácnosti. Předpokladem péče doma je spolupráce rodiny. ČR zatím nedisponuje plným pokrytím služeb, službu může v některých místech nahrazovat běžná domácí péče. Péče je hrazena částečně z pojištění a částečně do-

platkem. V případě použití běžné domácí péče je možno navýšit obvyklé počty hodin návštěv (3x denně hodina) tzv. signálním kódem.

- Lůžkový hospic – alternativa péče v domácnosti, kdy je péče zajišťována ve zdravotnickém zařízení a je jasné, že všechny možnosti léčby už byly vyčerpány a péče již neodpovídá možnostem v domácím prostředí. Je opět hrazena pouze částečně ze zdravotního pojištění.

- Informace a kontakty z hospicové oblasti – www.hospice.cz/adresar-hospicu, <http://www.asociacehospicu.cz/o-hospicich/hospice-v-cr>

- Další formou poskytování péče mohou být paliativní lůžka ve zdravotnických zařízeních nebo tzv. LDN.

- Odmítnutí léčby – situace ukončování léčby má svá specifika. Jedním z nich je i to, že o něm rozhoduje pacient. Pokud se k tomu rozhodne, je třeba zdůraznit, že to v žádném případě nevylučuje poskytování tišící či jiné podpůrné léčby.

Co říci závěrem?

Snad jen, že konce bývají těžké, a to všechny bez výjimky. Mohou nás ale obohacovat, odkazují nás ke zhodnocování toho, co žijeme. Asi i proto má smrt místo v našich životech. Často si vzpomenu na jednu paní, která mi vyprávěla příběh, který jasně dokumentuje, jak je hodnocení umírání relativní. Podělím se o něj s vámi.

Paní (sama velmi nemocná) se setkala se známým, kterého od začátku své nemoci neviděla. Při vyjasňování, co ji v životě potkalo a jak je to těžké, jí pán řekl, že přišel o svou ženu při autonehodě. V jednu chvíli tu byla a v následující již ne. Paní si uvědomila, že sice žije těžký život s nevyčerpitelnou nemocí, ale dostala neocenitelný dar – čas.

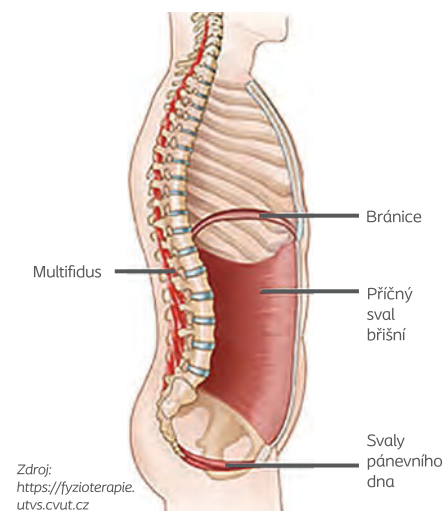
Na závěr vám i sobě přeji, abychom s tímto darem nakládali dobře a užívali si život. A abychom dokázali vidět to opravdu důležité a radovat se někdy i z maličkostí. Život je přece zázrak.

Michaela Čadková Svejkovská,
Amelie, z.s.



Svaly pánevního dna

Skupina svalů pánevního dna má mimo jiné významnou funkci pro kontinenci, u žen se podílí na kvalitě porodu a ovlivňuje také sexuální funkce a plodnost. Zároveň je podpůrným systémem pro polohu pánevních orgánů, u žen zejména dělohy.



Svaly pánevního dna jsou také nedílnou součástí hlubokého stabilizačního systému. Hluboký stabilizační systém je funkční celek podílející se na udržování trupu proti gravitaci. Správné fungování svalů hlubokého stabilizačního systému zabraňuje přetěžování povrchových svalů a tím také bolestem pohybového aparátu. Hluboký stabilizační systém je tvořen hlubokými svaly břicha, zejména příčným břišním svalem na přední straně trupu, hlubokými zádonými svaly na zadní straně trupu, bránicí v horní části břišní dutiny a právě svaly pánevního dna v pánevní spodině. Pro bezproblémovou funkci celého systému je nezbytné správné zapojení všech jeho složek. Proto je správná funkce svalů pánevního dna nezbytná pro naše běžné každodenní aktivity i náročnější sportovní výkony.

Funkci svalů pánevního dna lze ovlivňovat cíleným nácvikem jejich aktivity a relaxace.

První zmínkou o cvičení pánevního dna byly tzv. Kegelovy cviky. V první polovině 19. stol. využíval americký gynekolog A. H. Kegel u pacientek trpících inkontinencí kontrakci svalů pánevního dna.

Tři části pánevního dna

Jak vyplývá z anatomie, pánevní dno je sofistikovaný systém svalů probíhajících v několika vrstvách různými směry. Proto

se ani při jejich cvičení nelze omezit pouze na aktivaci svěračů, které se nacházejí v nejpoверхnější vrstvě, jak je tomu často zvykem. Pro lepší představu lze pánevní dno rozdělit na tři části. První část je nejpoверхnější vrstva zahrnující svěrače v oblasti konečníku a močové trubice. Aktivace této vrstvy je nejvhodnější variantou pro začátečníky. Druhá vrstva je orientována příčně mezi sedacími hrboly a třetí, nejhlubší vrstva, vede podélně mezi stydkou kostí a kostrčí.

Začínáme cvičit

Pro optimální funkci je žádoucí nácvik aktivity jednotlivých částí odděleně i v rámci celku. Vhodnou polohou pro cvičení je sed na patách. Pokud je zaujetí této polohy nemožné, lze podložit hýždě polštářkem nebo zvolit jinou variantu sedu, např. „turecký“ sed nebo sed na židli. Nácvik lze provádět také vleže na zádech s pokrčenými dolními končetinami. Poloha ve stoje není pro začátek příliš vhodná, protože vyžaduje vyšší aktivitu tzv. posturálních svalů, tedy svalů zajišťujících vzpřímené držení těla. Při zaujetí výchozí polohy je nutné dbát na správné postavení pánve. Nejvhodnější je pozice mezi vysazením a podsazením. V této poloze nacvičujeme nejprve jednotlivé typy dýchání – břišní, hrudní a podklíčkové a následně správnou dechovou vlnu, tzn. že vedeme nádech postupně do břicha, do spodních žebířů a pod klíční kosti. Stejnou cestou postupujeme při výdechu. Na konci výdechu přidáme vědomou aktivaci jednotlivých vrstev svalů pánevního dna.

Terapie dysfunkcí pánevního dna

Aktivitu pánevního dna lze kontrolovat pomocí prstu zavedeného do konečníku nebo u žen do vagíny. V současné době je správnému cvičení pánevního dna věnována podstatně větší pozornost, než tomu bylo doposud. Je tedy logické, že i v této oblasti vznikají stále nové trendy, postupy a metody.

Je nutné mít na paměti, že tonus svalů pánevního dna je do jisté míry závislý také na

celkovém emočním ladění, je ovlivňován jak stresem, tak únavou. Proto jsou techniky navozující celkovou relaxaci organismu nedílnou součástí terapie u dysfunkcí pánevního dna.

Terapie dysfunkcí pánevního dna je značně individuální a pro nejvyšší účinnost je vhodná návštěva specializovaného fyzioterapeuta, který navrhne optimální individuální terapeutický plán a mimo jiné poradí, které svaly je potřeba posílit a které naopak uvolnit. Obecně je vhodné uvolnit svaly procházející kolem pánve, které bývají často stažené, a posílit svaly hlubokého stabilizačního systému a izolovaně také svaly pánevního dna.

Protažení bedrokyčlostehenního svalu

Klekněte si na kolena, jednou nohou nakročte vpřed, pokrčte koleno do 90° a opřete nohu o chodidlo, podsadte pánev a nakloňte se vpřed. Při správném provedení, by měl být cítit tah na přední straně zadního stehna a v tříse. Držte 30 vteřin na každou stranu.



Uvolnění hýždí a protažení zevních rotátorů kyčle

Položte se na záda, pokrčte nohy, opřete kotník jedné nohy o stehno druhé nohy a uchopte se za koleno. Držte 30 vteřin na každou stranu.



Uvolnění kyčlí a protažení přitahovačů kyčle

Položte se na záda, spojte chodidla a nechte kolena rozpadnout do stran, neprohýbejte záda. Setrvejte 1 minutu.



Uvolnění kyčlí

Položte se na záda, pokrčte nohy a zvedněte je tak, aby chodidla směřovala ke stropu. Uchopte se za malíkové strany chodidel nebo za pásek/ručník. Snažte se udržet celá záda i pánev na podložce a zároveň chodidla otočená ke stropu. Dýchejte do břicha. Držte 40 až 60 vteřin.



Dýchání v sedu na patách

Posadte se na paty, srovnejte pánev do neutrální pozice, odtlačte se od sedacích kostí, vytáhněte se za hlavou a narovnejte páteř. Trénujte všechny tři typy dýchání, dechovou vlnu a aktivaci svalů pánevního dna ve všech třech vrstvách.



Spinální rotace

Položte se na záda, pokrčte nohy a rozkročte se na šíři podložky. Nechte opatrně padat kolena ze strany na stranu. Pro intenzivnější rotaci překřižte nohy, pokud je to možné, zapřete nárt horní nohy o lýtko druhé nohy, rotujte na stranu spodní nohy, ramena a lopatky nechte položené na zemi. Držte 3 až 5 dechů.



MUDr. Karolína Bílková,
Mgr. Tereza Řeháčková

Pokračování tohoto článku najdete v příštím vydání časopisu Helios.

Literatura:
ČIHÁK, Radomír. Anatomie. Třetí, upravené a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. ISBN 9788024738178.
KOLÁŘ, Pavel. Rehabilitace v klinické praxi. Praha: Galén, 2009. ISBN 9788072626571



Stomici mohou plavat. A to je třeba sdělit veřejnosti!

Spolek stomiků v Německu a na Islandu již řadu let propaguje plavání stomiků na veřejných koupalištích. V praxi se ukazuje, že stomici jsou vybaveni vhodnými pomůckami. Plavou v moři, v rybnících i na koupalištích. To nás vede k tomu, abychom i v ČR sdělili běžné populaci i stomikům, že i lidé se stomickým sáčkem na břicho mohou do vody. Proto vznikl pilotní projekt Českého ILCO, který nese název PLAVEME.



Pokud se zahojí všechny jizvy po operaci a stomik má vhodnou pomůcku, na kterou se může spolehnout, může si bez obav užívat vodních radovánek a sportů. Nemusí se ale všude setkávat s pochopením.

Dobré i špatné zkušenosti

Víme, že někteří stomici se ve sprchách, v sauně nebo u bazénu setkali s netaktním jednáním návštěvníků nebo i personálu. Víme, že někteří stomici nedostali žádné vodní procedury v lázních, i když o ně žádali a vysvětlovali, že mají s plaváním zkušenosti. Víme i o dobrých příkladech, kdy v lázních a veřejných koupalištích nemají stomici žádné problémy.

Příklad ze zahraničí

Na Islandu již před 6 lety vyvěsili ve všech bazénech plakát s informací, že lidé, kteří podstoupili operaci, jež vyřešila problém s poruchou zažívání, trávení, s ledvinovým onemocněním nebo se zraněním po nehodách, mají jedno společné - jsou zdraví. Na břicho dočasně nebo trvale nosí stomický sáček, který může být pod plavkami zřetelnější (zvětšený/nafouklý, vyboulený) a který je vodotěsný. Není důvod k obavám z jeho odlepení či prosáknutí. Jeho nositel ví, jak s ním zacházet.

Tento plakát předseda Islandského spolku stomiků věnoval účastníkům Kongresu evropské asociace stomiků. Visí v Informačním a poradenském centru pro stomiky v Praze. Vyžádala jsem si souhlas, použít jej s českých textem.

Cílem je větší informovanost

Chceme tedy informovat pracovníky plaveckých areálů o moderních stomických pomůckách a jejich vlastnostech. A také chceme návštěvníky bazénů informovat, že lidé se stomii/vývodem mohou plavat a pobývat ve vodě stejně jako lidé bez stomie.

Chystáme anketu

Shodou okolností ve chvíli, kdy jsme projekt plánovali, přišla za mnou sestra, která se rozhodla věnovat svou bakalářskou práci pohledu veřejnosti na lidi se stomii. Do své práce začlenila i plakát k projektu PLAVEME. Společně jsme sestavily dotazník pro veřejnost a pro pracovníky bazénů. Seštrůčka oslovila 50 studentů středních škol, dále 50 lidí ve věku 30 až 50 let a poslala dotazník do 25 bazénů. Odpovědi zpracuje do grafů, o výsledcích budeme informovat příště.

Dobrovolníci ILCO zatím navštívili dva bazény. V obou po vysvětlení nemají problém,

aby je stomici navštěvovali, ale o vyvěšení plakátu nemají zájem. O plakát projeví zájem některé stomasestry a je vyvěšen i ve 3 středních školách, kam nás pozvali, abychom informovali o tom, kdo jsou stomici a jak se jim žije. Byla jsem mile překvapená, jak pozorně studenti vyslechli připravenou prezentaci, zajímali se, jak vypadají stomické sáčky. I jejich učitele překvapilo, že stomici mohou plavat. Informovat mladé lidi o problematice života se stomii, považuji za velmi potřebné. Mladí lidé mohou pomoci svým starším příbuzným najít kontakt na dobrovolníky z řad zkušených stomiků, pokud by je čekala operace střev. Mohou jim sdělit, že na vlastní oči viděli, že se stomii žijí mladí i starší lidé. Vědí, že stomici pracují, cestují, sportují, dokonce i plavou. Samozřejmě jen ti, kterým to jejich zdravotní stav dovolí.

Pilotní projekt Českého ILCO s názvem PLAVEME podpořila společnost T-Mobile, a to v rámci projektu „Mluvme spolu.“ Právě komunikace může pomoci k vzájemnému pochopení.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO

Co vy, jaké máte zkušenosti s plaváním?
Napište mi na: ceske.ilco@centrum.cz
nebo na adresu: České ILCO,
Polslá 15, 12000 Praha 2.

Lyžování se stomií? Žádný problém a odpadají úprky na toaletu

Otázka sportu je asi pro každého nového pacienta taková malá neznámá. Seznamuje se se svým novým tělem, kam ho ochablé svaly pustí. Jestli se třeba při zbrklém pohybu břicho nenatrhne. Nebojte, nic takového se nestane. Tedy samozřejmě až po vyndání všech stehů a klidovém režimu. Po návratu do běžného života by vše mělo fungovat tak, jak má. Je to tedy vhodný čas ke zkoušení svých možností.



Pohodlí na prvním místě

Co ale můžu doporučit, je udělat si život po operaci co nejvíce snadný a pohodlný. Já jsem se například letos rozhodla, že nebudu cestovat v plné polní skibusu mezi vesnicemi, než se dostanu na sjezdovku. Zarezervovala jsem tedy apartmán, který byl přímo pod hlavní kabinou. Nemám již tolik sil jako dříve, nechci se vyštátit dřív, než dojezu nahoru.

Pozor na to, co jíte

Každý máme stomii z různých důvodů, stravování na horách se tedy musí řídit individuálními potřebami každého z nás. Celkově ale můžu poradit, abyste se zkusili moc nenadýmat. Přeci jen mi na horách připadá, že břicho víc funguje. Jezte, na co máte chuť, ale s mírou. Pak uvidíte, jak na co reagujete. Já se letos nechala unést a dala si smaženici z horských hub. Nebo se sežrala jsem na posezení hroudu hub, které sice byly v pořádku, v břicho to pak ale moc velká paráda nebyla. Ve zkratce jsem se na další den vyřadila z provozu a nešla lyžovat, ale aspoň jsme si udělali výlet po okolí.

Bojujte se strachem

Za mě není lyžování se stomií žádný problém, samozřejmě pokud jste bez komplikací. Můj přítel David je také stomik a ten zase jezdí na snowboardu. Také nemá žádný problém. Hlavní je nenechat strach ovládnout mysl. Je potřeba s klidem a citem zkoušet, co se svým tělem po operaci ještě můžu dělat a co již nechám minulosti. Stačí pár věcí přizpůsobit a vše může být jako dříve, klidně i lepší. Tak směle do toho!

Stomická rada na závěr

Mějte s sebou vždy KPZ stomický sáček na výměnu, dostatek kapesníků, sluneční krém a dobrou náladu. U mě v kapse ještě nesmí chybět placatka s hruškovici na rozhýbání svalů. Užijte si života přátelé,

Vaše Tereza

Dnes bych vám ráda předala moje zkušenosti s lyžováním se stomií. Lyžování je jeden z mála sportů, který miluju, a ve kterém jsem celkem dobrá. Takže jsem si ho po operaci rozhodně nechtěla nechat sebrat, i kdyby nevím co! Moje první zjištění bylo, že se stomii je lyžování o dost víc komfortní, protože nemusím řešit, co kdy sním a kde jsou nejbližší záchody. Dobíhat v přeskáčcích na ledě je celkem nepříjemná situace, zažila jsem...

O pár metrů výš

První věc, kterou můžete při příjezdu na hory pocítit, je změna tlaku v břicho, spíše celková malátnost spojená se změnou nadmořské výšky. Se stomií jsem žádný problém nepocítila, spíše se mi někdy udělalo víc špatně, když byl Crohn zrovna aktivní. To pak samozřejmě střeva chvíli bolela, byla větší plynatost. Ale to je u každého individuální. Se změnou nadmořské výšky jsem měla problém jen ve chvíli, kdy se mi při pobytu na horách vyklubal parastomální absces, který ve 3000 metrech bolel jak pes. Je to samozřejmě extrémní situace. Je to jen takové doporučení, kdybyste náhodou měli aktivní absces, tak bych na lyže nejezdila.

Vybavení zůstalo stejné

Na lyžařském vybavení jsem po operaci nic neměnila. Nejzásadnější věc je mít pohodlné a pevné kalhoty, které nikde neškrtí a nebrání stomii odvádět. Já si ráda na sport oblékám speciální stomické kalhotky, které odvádějí pot a sáček drží na místě. Hlavně případnou nehodu na chvíli pomůžou zastavit. Vyzkoušejte, v čem se cítíte nejvíce pohodlně, a hlavně v bezpečí, abyste se na to při sportu nemuseli soustředit.

Pětikilový limit

Pak je zde samozřejmě otázka přenášení lyží, když jako stomici máme od doktora limit 5 kg. Ti, co mě znají, už vědí, že já se tím limitem rozhodně neřídím. Nevím, jak bych se o sebe dokázala postarat sama. Proto si lyže hrdě tahám. Ale zase, já jsem nejméně rok po operaci nelyžovala, měla jsem strach. Ráda lyžuji rychle a nechtěla jsem si ublížit. Díky tomu mi tolik neohrožilo riziko parastomální kýly. Jev, který je jako vše velmi individuální. Záleží, jak má kdo silnou břišní stěnu, kde se stomie nachází atd. Proto se na lyžování doporučuje nechat si vyrobit speciální kýlní pás, který je na předpis od doktora. Já s ním nemám zkušenosti, nemohu tedy posoudit.



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Nadbytek soli a cukru aneb Skryté nebezpečí v každém nákupu

Cukr a sůl tvoří v kuchyni protiklady, které ale mají mnoho společného. Jak na slané, tak na sladké chuti si snadno vypěstujeme závislost, řada lidí má dokonce tyto závislosti obě. Potravinářské firmy vědí, že co nám pořádně osolí či osladí, to půjde na odbyt. Navíc je zde ta skutečnost, že bezprostředně po slané jídlu dostáváme chuť na sladké a naopak. Že to nevádí a proč si ve velkém nedopřávat, co nám chutná? Jako vždy je v tom nějaký háček, přičemž tentokrát jde o zdraví!



Dlouhodobý **nadbytek soli i cukru** v potravě nás ohrožuje na životě. Každá z těchto ingrediencí na to přitom jde trochu jiným způsobem. Podívejme se na to podrobněji.

Dlouhodobá zátěž

Přebytek soli způsobuje vysoký krevní tlak, zatěžuje ledviny a způsobuje také zadržování vody v těle a otoky končetin. Se solí se totiž do našeho organismu dostává také **sodík**. Ten je v určitém množství pro tělo nezbytný, jenže Češi toto množství několikrát násobně překračují, a to každý den.

Teoreticky by nás sůl dokázala zabít i okamžitě, to bychom ale museli naráz požit opravdu velké množství (dospělý muž asi 16 lžic), což by nám tělo s největší pravděpodobností nedovolilo, neboť přebytek soli pozřené v krátkém časovém úseku vyvolává zvracení (i proto se používá slaná voda k vyvolání zvracení u velmi opilých lidí). Nicméně tato „pojistka“ funguje jen při momentálním „předávkování“. Pokud naše tělo nadměrnou solí zatěžujeme průběžně, trpí, ale nezabrání nám v tom.

Kdo je zvyklý hodně solit, **velmi těžko odvyká**. Bez soli pro něho jídlo nemá chuť, působí

bí, „nemocničním“ dojmem. Řada lidí si jistě vybaví okamžik, kdy po otevření pražených buráků či mandlí nejprve usoudí, že jsou až příliš slané, za malou chvíli ale do sáčku sahají pro další oříšky a v závěru jsou schopni si vychutnávat i samotnou sůl uvězněnou v cípu obalu. A co hůř, při dalším setkání se stejným sáčkem už se ten první negativní dojem vůbec konat nemusí. Mohlo by znít paranoidně, že se jedná o **závislost**, nicméně je to tak.

Příliš si osladit život

A se vším **přeslazeným** je to podobné. Závislost na cukru je celospolečenský problém, o kterém lékaři běžně hovoří. Závislost na cukru je také něčím, co neváháme pěstovat v našich dětech už od malička. Oslava, úspěch, smutek? „Dej si bonbónek.“ Člověk by nespočítal, kolik viděl seriálových scén, kde po rozchodu následuje večer s obří krabicí zmrzliny v ruce. Čokoláda prý obalí nervy a vůbec: „Život je potřeba si osladit!“

Náš organismus ale potřebuje cukru spíše ubrat. V tomto momentě je dobré připomenout, že cukry jsou pouze podskupinou sacharidů a jsou označovány za **sacharidy jednoduché** (jsou ve sladkostech, ale i v ovo-

ci). Rychle se dostávají do krve a jejich hladina brzy opět klesá, což má za následek chuť na další cukry. Oproti tomu sacharidy složené (jsou například v rýži, těstovinách, luštěninách i kvalitním celozrnném pečivu) se rozkládají pomaleji a nemají na svědomí tak prudké výkyvy. Zasytí nás na delší dobu, takže nemáme hlad a celkově sníme méně kalorií.

Řeč je tedy o **nadměrné konzumaci jednoduchých sacharidů**, která vede nejen k nadváze až obezitě, ale také k cukrovce, onemocnění srdce a cév, kloubním potížím a lékaři ji spojují i s vysokým rizikem Alzheimerovy choroby.

Podobně jako je tomu se slanou chutí, také konzumace sladkého v nás vzbuzuje touhu navyšovat „dávky“. **Přírodně sladká chuť**, kterou nabízí například ovoce, **přestává člověku stačit**. Zbývá jen dodat, že po sladkém dortíku přichází chuť na slané chipsy, čímž se pomyslný kruh uzavírá.

Skryté nebezpečí v každém nákupu

Ještě horší je skutečnost, že nepomůže dostatek sebekázně v tom smyslu, že odoláme dortům a koblihám. Cukrů je nadbytek i tam, **kde bychom to nečekali**, například ve výrobcích z pšeničné mouky, včetně slanečného pečiva. Cukr je součástí slaných bramborových lupínků, salátových dresingů, nejrůznějších nápojů (i těch jogurtových). Jen v kečupu je cukr zastoupen celou čtvrtinou v každé porci. Najdeme jej v tyčinkách surimi, běžně vydávaných za dietní, neboť neobsahují skoro žádný tuk, i v takzvané zdravých cereáliích a müsli tyčinkách (jsou tvořeny cukry až ze 30 procent!). Nadměrné dávky lze najít téměř ve všech **polotovarech**. A takto bychom mohli pokračovat dlouho. Jinými slovy, **zákeřnost cukru** spočívá v tom, že jej

mnohdy **sníme nevědomky**, nebo dokonce v přesvědčení, že se stravujeme zdravě.

Sůl rovněž bývá v našich nákupních koších šikovně **skryta**. Opět tedy nestačí vyhýbat se potravinám, které jsou hned na první dojem opravdu hodně slané – chipsům, krekrům, praženým ořechům. Kdepak! Největší dávky soli se do našich organismů dostávají s potravinami, do nichž ji výrobci přidávají ve snaze zlepšit jejich chuť a vzhled. Zde je příčinou mimo jiné to, že sůl má pro výrobce hned několik velmi užitečných vlastností. Váže vodu, čímž zlepšuje konzistenci těst. Je také konzervantem, tudíž prodlužuje trvanlivost potravin. V praxi to znamená, že doslova přesolené jsou všechny masné produkty, tedy šunky, párky, uzené maso a samozřejmě salámy, ale také sýry, pečivo a chléb, všechny potraviny konzervované v nálevkách, instantní polévky a omáčky a opět polotovary.

Čist, vařit, přemýšlet

Jinými slovy se nabízí spíše otázka, co **přesolené není**. Zjednodušeně řečeno se logicky jedná o **nejčerstvější potraviny**, tedy jateční maso, vejce, mléko, obilí, ovoce, zeleninu a tak dále. Odborníci upozorňují na skutečnost, že jen minimum sodíku se do našich těl dostává tak, že osolíme připravované jídlo při vaření nebo přímo na talíři. Jedním ze základních kroků, které lze učinit ve snaze omezit denní příjem soli, je **vařit**, a to z **čerstvých potravin**. Bonusem přitom je, že se tak zároveň vyhneme i **nadbytečnému, tedy přidanému cukru**. Co je horší, vaření bez polotovarů a dochucova-

del bývá pracnější. Žádné protlaky, konzervy, bujóny, a tak dále.

Když není čas kuchtit, musí se najít alespoň chvilka na čtení etiket. Minimálně ženy bývají „trénované“ zkouknout řádek s informací o tuku (který se mimochodem na základě nejnovějších poznatků částečně vrací i do redukčních diet, protože dokáže zasytit a zcela jej vynechávat nemá žádný efekt). Každopádně to chce všimnout si i údajů o množství cukru a soli ve všem, co kupujeme.

Vsaďte na česnek a banány

Každému, kdo je navyklý na uměle vyrobené přísady, se to ze začátku nemusí zdát, ale je plno přirozených chutí, které dokáží naše pokrmy ochutit, aniž by nás ohrožovaly. Alespoň část soli lze při vaření nahradit bylinkami, pažitkou, kořením, česnekem, paprikou, citronovou šťávou, ořechy, sušenými houbami, olivovým olejem.



Místo rafinovaného cukru je lepší (tam kde to jde) používat med či třeba javorový sirup, protože tyto přísady alespoň nejsou uměle zpracované, jsou výživově bohatější, navíc bývají sladší, takže je není třeba užívat v takovém množství (ale pořád jsou to cukry!) Při domácím pečení je nejlepší pracovat s přirozeně sladkou chutí ovoce. Lze si přitom vybrat sladší druhy, jako jsou banány nebo fíky.



Většině lidí ale po čase „abstinence“ začnou méně slazené věci opět přirozeně chutnat a koblíhy z pekárny začnou být nesnesitelně přeslazené. To samé platí o soli. Dobře to znají kojící maminky, které zpravidla pod tíhou zodpovědnosti za zdraví jiného člověka svůj jídelníček potivě řeší.

To, že omezíme cukr a sůl, neznámá, že si nemůžeme jídlo užívat. Jde jen o to, odhodlat se opustit zatížené stereotypy.

Renata Lichtenegerová

Sůl v číslech

- Denní dávka kuchyňské soli (NaCl), která je považována za neškodnou, činí podle Světové zdravotnické organizace **5 gramů**. České ženy ale denně konzumují v průměru více než dvojnásobek soli (**10,5 g**) a muži dokonce více než trojnásobek (**16,6 g**).
- Sůl obsažená v potravinách, tedy ta, která už v nich je, aniž bychom si něco dosolovali, tvoří **80 %** našeho příjmu sodíku. Na **2,5 g soli připadá 1 g sodíku**. Ve zmíněné pětigramové tolerované denní dávce soli jsou tedy **2 gramy** sodíku. K normální funkci všech tělesných systémů a procesů však dostačuje pouhých **500 miligramů** (0,5 g) sodíku.
- Redukci soli o 20 až 25 % v konkrétním pokrmu naše chuťové pohárky vůbec nezaznamenají.

Cukr v číslech

- Průměrný Čech spotřebuje za rok 38 kg cukru.**
- Různé zdravotnické organizace se rozcházejí v tom, kolik přesně by měla být doporučená denní dávka cukru. Zpravidla se toto doporučení pohybuje maximálně okolo **60 gramů** pro dospělého lehce pracujícího člověka. To **odpovídá 15 kostkám cukru. Za rok by pak spotřeba cukru neměla přesáhnout 20 kg.**
- U kupovaných pokrmů a potravinářských výrobků doporučují dietologové vybírat si takové, které mají méně než **10 gramů** cukru na **100 gramů**.

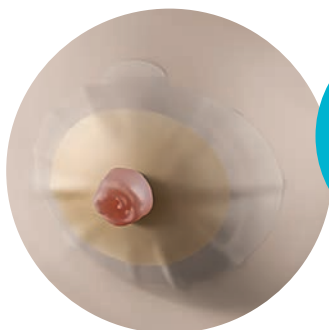


SenSura® Mio Concave

Máte okolo stomie větší břicho? Máte stomii tzv. „v bouli“? Máte kýlu?

Nové řešení,
konkávní
pomůcka

Jestliže teď používáte stomickou pomůcku s plochým lepícím materiálem a ten se Vám v místech, kde obepíná vypouklé břicho, krabatí a odlepuje, potom vyzkoušejte novou konkávní pomůcku **SenSura Mio Concave**. Je to první stomická pomůcka, která byla navržena speciálně pro stomie umístěné ve vypouklém peristomálním okolí a perfektně padne na boule, kýly nebo na větší břicho.



Staré řešení,
plochá
pomůcka



SenSura® Mio Concave

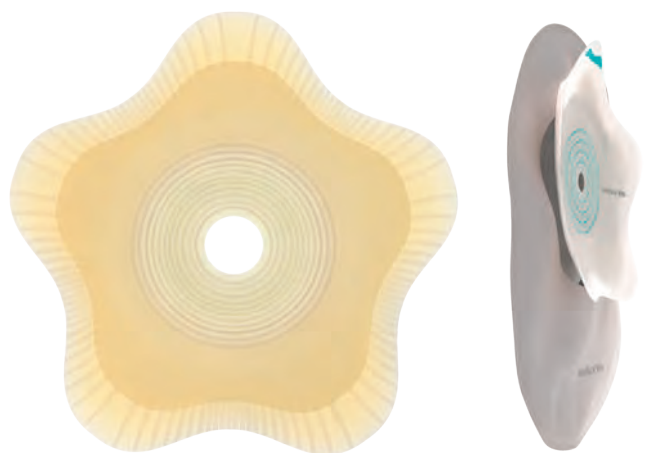
Chcete novou pomůcku vyzkoušet?

Zavolejte nám, abychom ověřili, zda je pro Vás pomůcka vhodná. Pokud ano, pošleme vzorky **zdarma** k Vám domů.

Pro více informací o nové konkávní stomické pomůcce **SenSura Mio Concave**, volejte bezplatnou linku společnosti Coloplast:



800 100 416
od 8:00 do 16:00 hodin



Časopis
pro stomiky
Helios

č.20
květen 2019

 **Coloplast**

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

Širší redakční rada:
Mgr. Monika Antonová
Tereza Nagypová
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
ISSN 2533-6126

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

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

NEPRODEJNÉ