

# Helios

č. 18  
10 / 2022

Časopis pro pacienty  
s poruchami vyprazdňování  
močového měchýře

Víte, že:

## Potažení není u každého katetru stejně

str. 4

*Kolostomie,  
péče o ni, druhy  
pomůcek, strava  
a komplikace*

str. 8

*Novinky z asociace  
CZEPA*

str. 10

*Nezbytný  
odpočinek  
pro tělo i duši*

str. 14





## Pořád je proč žít

Vážení čtenáři,

dovolte mi, abych v tomto úvodníku shrnula, jakými tématy se v naší organizaci aktuálně zabýváme. V letošním roce jsme se obuli do řešení legislativních nedostatků (viz novela stavebního zákona) či upozorňování na chybějící segmenty spinální péče (především zoufale potřebnou dekubitární jednotku). Pokud neznáte slovo dekubit, určitě si ho negooglujte, máte-li slabý žaludek. Boj se zbytečným trápením s dekubity jsme zmínili i v tiskové zprávě ke Dni poranění míchy (připomínaný 5. září 2022). Nicméně není vše jen černé.

Například naše aplikace VozejkMap postupně přidává další bezbariérová místa a může se hodit i nevozíčkářům, třeba seniorům, nebo rodinám s kočárky. Mnozí čeští vozíčkáři, jak je patrné třeba z příběhů na portálu Vozejkov.cz, trávili léto aktivně, v pohybu a pozitivně naladěni.

A proto nikdy nepřestáváme doufat, že aktivita a naděje vždy zvítězí nad pasivitou a bezmocností. K tomu jistě pomůže i výzva Dostupnost pomoci, kterou lze podpořit na <http://www.dostupnostpomoci.cz/>.

Všem přeji krásný podzim,

Alena Jančíková,  
ředitelka CZEPA

Pokud máte připomínky, pochvalu nebo dobré nápady pro časopis, kontaktujte nás:



800 100 416



coloplast.cz



info@coloplast.cz



facebook.com/coloplastCZ

Časopis pro pacienty  
s poruchami vyprazdňování  
močového měchýře

**Helios**

č. 18  
říjen 2022

**Redakční rada:**

prof. MUDr. Tomáš Hanuš, DrSc.  
prof. MUDr. Jan Krhut, Ph.D.  
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**

Coloplast Czech s.r.o.  
Radlická 740/113 c  
158 00 Praha 5  
IČ 09628959  
Tel.: 244 470 212  
e-mail: info@coloplast.cz  
www.coloplast.cz

**Evidenční číslo:** MK ČR E 21034  
**ISSN:** 2571-1857

PM-24071

Coloplast, Conveen, EasiCath,  
SpeediCath a SpeediCath Navi jsou  
ochranné známky.

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

NEPRODEJNÉ

# obsah

str. 6



str. 8



str. 11



str. 14



**Víte, že:**

- 4 Potažení není u každého katetru stejné

**Rady a tipy**

- 5 Jak si při cévkování udržet močové cesty zdravé?

**U lékaře**

- 6 Přechod ze spontánního močení na ČIK

**Z Centra Paraple**

- 8 Kolostomie, péče o ni, druhy pomůcek, strava a komplikace

**CZEPA**

Novinky z asociace CZEPA:

- 10 Připomněli jsme si mezinárodní Den poranění míchy  
11 Štvou vás ve veřejných budovách bariéry? Pojdme to změnit!

**Představujeme**

- 12 Bezplatná zákaznická linka Coloplast

**Lifestyle**

- 14 Nezbytný odpočinek pro tělo i duši aneb Jak na zdravý spánek

**Bezplatná informační linka  
Coloplast - péče o klienty  
je pro vás k dispozici v pracovní dny  
od 8.00 - 16.00 hod.**



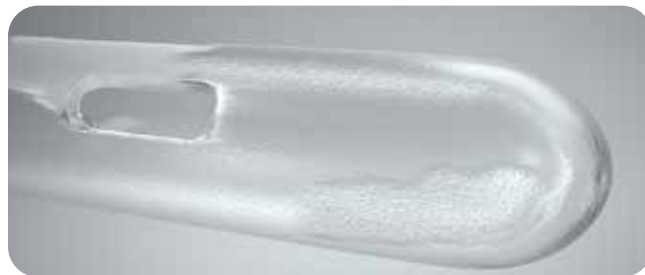
**Péče o klienty  
800 100 416  
bezplatná informační linka**

Víte, že:

# Potažení není u každého katetru stejné

Sliznici močové trubice je třeba chránit před poškozením, komplikacemi\* a infekcemi močového traktu. Proto uživatelé katetrů, kteří se pravidelně cévkují, potřebují, aby potahovaná vrstva byla **vázaná po celém povrchu** cévky, aby byla stále **hladká, kluzká a hydratovaná**.

Hydrofilní potahovaná vrstva však není u všech cévek stejná. Toto jsou úskalí, na které je třeba dát pozor:



## Povrch cévky je místy suchý

Potažení není u některých cévek jednotné a při zavádění nebo vyjímání katetru se mohou vyskytovat suchá místa tam, kde potahovaná vrstva k povrchu cévky dobře nepřilnula.



## Potahovaná vrstva rychle vysychá

Nedostatečná hydratace může v průběhu času způsobit vysychání a povrch cévky může zhrubnout nebo může být lepkavý.

Proto jsou všechny katetry **SpeediCath®** a **SpeediCath® Navi** vyrobeny technologií potažení s trojitým účinkem (**Triple Action Coating Technology**), která byla navržena tak, aby chránila močovou trubici třemi způsoby.



## Stále vázaná po celém povrchu

Potahovaná vrstva je navázaná po celém povrchu cévky díky základní vrstvě, která je na cévku nanášena. Výsledkem je jednotné potažení bez suchých míst. Díky tomu se potahovaná vrstva z katetru nesesetří ani při zavádění nebo vyjímání z močové trubice.



## Stále hladká a kluzká

Povrch cévky zůstává stále hladký díky vrchní polymerové vrstvě, která je navázaná na základní vrstvu a umožňuje vynikající absorpci vody. To snižuje tření v močové trubici a nepohodlí při zavádění. Cévkou močovou trubicí hladce klouže.



## Stále hydratovaná

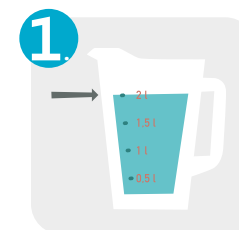
Katetr je po celé délce hydratovaný, protože je ponořen do roztoku na vodní bázi, který udržuje povrch cévky stále navlhčený, a katetr je tak připraven k okamžitému použití.

**SpeediCath®**

Potažení  
katetru  
hraje významnou  
roli při ochraně  
močové  
trubice

# Jak si i při cévkování udržet močové cesty zdravé?

Pro zachování zdraví vašich močových cest je vhodné osvojit si pár pravidel a vytvořit si z nich rutinu. Individuální potřeby je nutné probrat s vaším ošetřujícím urologem.



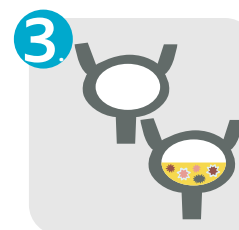
## 1 Pitný režim • denně vypijte přibližně 2 až 3 litry tekutin

ideální volbou je čistá voda; naopak slazené (ať už cukrem či umělými sladidly) nebo šumivé nápoje a káva nebo čaj nejsou ve větším množství vhodné, protože mohou dráždit močový měchýř **PROČ?** voda ředí moč nahromaděnou v močovém měchýři, častější močení tak pomáhá odplavovat bakterie



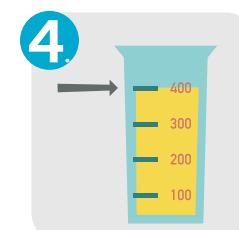
## 2 Močení • každé 3-4 hodiny

**PROČ?** pokud moč v močovém měchýři zůstává příliš dlouho, stává se živnou půdou pro bakterie, jejichž přemnožení může vyvolat infekci močových cest



## 3 Důkladné vyprázdnění

necévkujte se ve spěchu, katetr vytahujte pomalu, až ve chvíli, když tok moči úplně ustane **PROČ?** zabráníte tím, aby v močovém měchýři zůstala tzv. zbytková moč, která by také mohla přispět k přemnožení bakterií



## 4 Maximálně 400 až 500 ml moči na jedno cévkování

občas si pomocí kalibrovaného sběrného sáčku změřte množství vycévkované moči **PROČ?** pokud by byl močový měchýř pravidelně přepřlňován, mohlo by dojít k jeho zvětšení a snížení jeho pružnosti, mohla by se tak narušit jeho schopnost stáhnout se po vyprázdnění a svaly močového měchýře by mohly ochabnout



## 5 Dobrá hygiena rukou i genitálií

**PROČ?** aby nedošlo k zavlečení infekce do močového traktu

k očištění genitálií je vhodná buď pouze čistá voda nebo voda v kombinaci s mýdlem určeným k mytí intimních partií, přičemž vedle večerního je možné ještě jedno denní mytí, častější hygiena nebo použití běžného mýdla by vedlo k narušení přirozeného bakteriálního prostředí, které se projevuje svěděním, pálením a zarudnutím; před každým cévkováním je pak nutné důkladně si omýt ruce mýdlem, dezinfekce genitálií ani rukou není v domácím prostředí nutná



## 6 Péče o pravidelné vyprazdňování stolice

věnujte pozornost pravidelné vyvážené stravě, zejména dostatečnému množství vlákniny **PROČ?** přeplněné střevo může ztížit vyprázdnění močového měchýře

**SpeediCath**

s technologií potažení s trojitým účinkem



Potahovaná vrstva je **stále vázaná po celém povrchu**, stále **hladká, kluzká a stále hydratovaná** tak, aby chránila močovou trubici.

Sterilní močové katetry pro intermitentní použití SpeediCath® a SpeediCath® Navi jsou zdravotnické prostředky. Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.



# Přechod ze spontánního močení na ČIK

Na otázku odpovídá  
**MUDr. Martin Sutorý, CSc.**

## Pane doktore, mám následující otázku:

Již 5 roků se léčím pro neurologické onemocnění. Dosud spontánně močím, avšak s obtížemi. Při močení musím tlačit, současně mám časté a neodvratitelné nucení na močení. Vzhledem k tomu, že mám potíže s chůzí, tak často nedoběhnu a pomůčím se do plen, které raději nosím. Jednou za 2 až 3 měsíce mám léčenou močovou infekci. Vyšetřeními na urologii mi byla prokázána špatná souhra močového měchýře a svěrače. Navrhují mi přechod na čistou intermitentní katetrizaci (ČIK). Abych prý neměl infekci, budu muset brát dlouhodobě nějaká antibiotika. Nerad беру jakékoliv léky, zvláště pak antibiotika, navíc když má jít o užívání dlouhodobé. Je postup, který mi navrhuji, správný?

Pepa

Milý Pepo,

přechod ze spontánního močení na autokatetrizaci (ČIK) nemusí být vždy jednoduchou záležitostí.

Komplikace mohou nastat zejména u pacientů, kteří dosud spontánně močili a u nichž je diagnostikována porucha souhry močového měchýře se svěrači (tzv. detrusorosfinkterická dyssynergie - DSD). A právě to je váš případ.

U těchto poruch močení nedochází ke správnému uvolnění svěrače a pacient se buď nevymočí vůbec, nebo močový měchýř musí vyvinout mnohem vyšší tlak než za normálního stavu k tomu, aby svěrač překonal.

Močový měchýř tak při každém močení „trénuje“ a tím sílí. Postupně je schopen vyvinout stále větší a větší tlak a „lépe“ tak překonat bariéru svěrače. Bohužel většinou současně s tím, jak sílí močový měchýř, zvyšuje se i síla svěrače a uzavírá se tak bludný kruh. Současně s narůstající silou měchýře narůstá i jeho dráždivost, což znamená, že k zahájení



činnosti močového měchýře stačí menší podnět a sevření je velmi bouřlivé s rychlým nárůstem tlaku. Snižuje se objem moči, který měchýř zadrží, nutkání na močení je neodvratitelné. Na případnou infekci reaguje močový měchýř též bouřlivěji než za normálních okolností. Infekce je zvýšeným tlakem masírována hlouběji do výstelky močového měchýře, stává se tak hůře léčitelnou a nadělá více škod. Ztrácí se pružnost stěny močového měchýře a jeho stěna se zesiluje. V konečném důsledku dochází k narušení ventilového mechanismu mezi močovodem a močovým měchýřem. Vysoký tlak, který je v měchýři, se začne šířit do ledvin a způsobuje jejich rychlé poškození.



Cílem každého ošetřování močových cest postižených poruchou nervového zásobení tedy nutně musí být zabránění zvyšování tlaku v močovém měchýři. Základním krokem k tomuto cíli je zavedení ČIK.

Zavedený katetr zabezpečí vyprazdňování močového měchýře bez odporu a nutnosti navýšení tlaku. Močový měchýř tak „necvičí se zátěží“, tedy proti odporu svěrače. Celá řada pacientů, mezi něž bohužel patříte i vy, však na ČIK přechází ve fázi, kdy je již močový měchýř značně zesílený, jeho kapacita je snížena a pacient trpí opakovanými infekcemi. Z těchto důvodů je nutno přechod na ČIK „pojistit“ podáváním léků.

Jedná se zejména o podávání takzvaných močových spasmolytik, která snižují sílu močového měchýře a umožní zadržet tolik moči (300-400 ml), aby cévkování nemuselo být prováděno více jak 5x až 6x za den. Stanovení správné dávky těchto léků přitom není jednoduchou záležitostí, často se to podaří až po několika měsících. Do té doby je nutné zajistit, aby nevzpálila močová infekce, protože, jak víme již z úvodu odpovědi, vysoký tlak v měchýři umožňuje její snadnější vzplanutí a infekce sama naopak vede ke zvýšení tlaku v močovém měchýři.

Z tohoto důvodu doporučujeme několik dní před zahájením autokatetrizace (ČIK) zavést antibiotickou terapii dle aktuálního

výsledku močové kultivace a pokračovat v ní minimálně prvních 10 až 14 dní katetrizace s následným přechodem na preventivní podávání malých dávek vhodného antibiotika na několik týdnů až měsíců po zahájení cévkování.



Jakmile je stav, zejména z hlediska tlaku v močovém měchýři stabilizován, je možno vysadit veškerá antibiotika a dle opakovaných měření tlaku v močovém měchýři případně snížit i podávání spasmolytik. Jejich úplné vysazení je však možné pouze zřídka.

Pepo, myslím, že jsem vás svou odpovědí příliš nepotěšil, nicméně doufám, že na základě mého vysvětlení pochopíte, že nejhorším řešením by bylo nechat vaše močení probíhat tak, jako doposud.

Metoda ČIK je jednou z nejrozšířenějších, nejjednodušších a nejméně zatěžujících, proto je nabízena jako první.

Je takzvanou metodou první volby. Moderní pomůcky k provádění katetrizace, které zdravotní pojišťovny z převážné většiny plně hradí, vám umožní bezproblémové provádění ČIK a pomohou zachovat močové cesty v takovém stavu, aby nebyl problém v budoucnu aplikovat nově vyvíjené léčebné postupy.

## SpeediCath® katetr, který určuje standard

SpeediCath® katetr je připravený k okamžitému použití!

- rovnoměrně potažen hydrofilní vrstvou
- velice šetrné zavádění
- minimalizuje riziko poranění močové trubice
- neobsahuje ftaláty

Pro více informací a zaslání vzorků zdarma, volejte bezplatnou zákaznickou linku nebo pište na [info@coloplast.cz](mailto:info@coloplast.cz). Vzorky lze používat jen po konzultaci s lékařem.



**Péče o klienty**  
**800 100 416**  
bezplatná informační linka

Sterilní močový katetr pro intermitentní použití SpeediCath® je zdravotnický prostředek. Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.



Z Centra Paraple



Bc. Ivana Kučerová

Chtěla bych tímto navázat na předešlý článek v časopise Helios na téma Epicystostomie, správné vyprazdňování moči a prevence močových infekcí.

Dnes bude naším tématem:

**Kolostomie - jeden ze způsobů vyprazdňování stolice u klientů s poškozením míchy.**

# Kolostomie, péče o ni, druhy pomůcek, strava a komplikace

U klientů s míšním poškozením dochází ke zpomalení střevní pasáže, střevo je paretické (částečně ochrnuté), a proto je normální interval vyprazdňování stolice každé 3 dny. Kolostomie se provádí u jedinců s míšní lézí, a to při selhání všech ostatních metod vyprazdňování střeva.

Indikací ke kolostomii může být i rozsáhlý dekubitus v sakrální oblasti. Tento typ vyprazdňování střeva může některým klientům s poškozením míchy zkvalitnit život.

Při připravované stomii se klient učí zacházet s pomůckami ještě před výkonem. Je edukován stomickou sestrou. Stomická sestra spolupracuje s klientem i v domácím prostředí. U kvadruplegiků, kteří mají špatnou motoriku horních končetin, pomohou s nácvikem přiložení sáčku ergoterapeuti.

## Strava po operaci

Základním úkolem výživy je dodat organismu všechny důležité živiny ve správném poměru. Po operaci je určitý čas nutné dodržovat dietu. V pooperačním období volíme bezesbytkovou dietu.

Po určité době je důležitá strava, která nesmí být dráždivá, měla by obsahovat dostatek vlákniny, a to 20 až 40 g denně. Klient by se měl vyvarovat konzumaci potravin, jako jsou luštěniny a dužnaté ovoce (pomeranče, grepy, mandarinky). Velice důležitý je pitný režim, polovinu příjmu tekutin by měla tvořit obyčejná kohoutková voda. Doporučeno je 30 ml na kilogram hmotnosti, to znamená, že při váze 70 kg by měl klient vypít 2100 ml. Vhodné jsou minerální vody bez CO<sub>2</sub>, čaje, slabé ovocné šťávy ředěné vodou, džusy. Ovocné a zeleninové šťávy mají projímavý účinek. Při nedostatku tekutin může vzniknout zácpa nebo ucpaní stomie.



## Co je to kolostomie?

Je to vyústění tlustého střeva na povrch dutiny břišní. Tento výkon se provádí z důvodu ztráty funkčnosti tlustého střeva. Jedná se o operační výkon pod celkovou narkózou.

**Kolostomie** může být trvalá nebo dočasná. Je to výkon, který může kvadruplegikům ulehčit vyprazdňování stolice. V současné době existují velmi kvalitní zdravotní pomůcky v péči o stomie.

Na trhu existuje velký výběr stomických pomůcek, ale v základu jsou dva druhy, a to jednoduchý systém a dvoudílný systém. Jednoduchý systém se lepí při každé výměně stomického sáčku.



U dvoudílného systému se lepí podložka, která vydrží nalepená několik (2 až 3) dní, a mění se jen sáček. Její výhodou je, že se tolik nedráždí pokožka kolem stomie. Další variantou jsou pak ještě výpustné sáčky (vhodné u řidší stolice), kdy se sáček vypustí a znovu uzavře. Sáček se mění každý den. Tento sáček je k dispozici jak v jednoduché, tak i ve dvoudílné variantě.

## Komplikace se stomií

V období po operaci nebo i později může dojít k výskytu komplikací se stomií. Střevní obsah může podtékát pod lepení stomické pomůcky, což může vést k podráždění kůže, k jejímu zarudnutí, pálení, svědění nebo i většímu

poranění, kdy začne kůže krváčet. Příčinou může být nevhodně zvolená pomůcka, chybný postup při jejím nalepování nebo i alergie na její lepicí materiál.

K prevenci problémů s pokožkou v okolí stomie se doporučuje používat k tomu určenou speciální kosmetiku a příslušenství, které jsou, stejně jako stomické pomůcky plně hrazeny z veřejného zdravotního pojištění.

Mezi další častou komplikací patří parastomální kýla, jejíž příčinou je zvýšený nitrobřišní tlak a ochabnutí svalů. Podezření na kýlu je třeba konzultovat se stomickou sestrou, jež poradí s výběrem vhodného stomického pásu, který je třeba začít nosit.

Méně častými komplikacemi jsou stenóza neboli zúžení, kdy vývod není prostupný ani pro malíček a také prolaps neboli vyhrěznutí stomie, kdy několik centimetrů střeva vyjde ven nad povrch břicha.

Stomie se vyznačuje bohatým cévním zásobením a proto i mírné mechanické podráždění může vést k drobnému krvácení. To je běžné a krvácení by mělo rychle ustát.

Při každé změně týkající se stomie, ale i vyprazdňování je třeba poradit se se stomickou sestrou či s lékařem.

Bc. Ivana Kučerová,  
Centrum Paraple

# Novinky

## z asociace CZEPA



## Připomněli jsme si mezinárodní Den poranění míchy

Česká asociace paraplegiků – CZEPA se opět připojila k mezinárodnímu Dni poranění míchy, kterému je každoročně vyhrazeno datum 5.9. a který letos připadl na 25. výročí úmrtí Matky Terezy. Vydali jsme při této příležitosti tiskovou zprávu, z níž přinášíme výňatky.



I nadále v rámci CZEPA pokračujeme ve svých aktivitách, především v legislativním úsilí o průběžné zlepšování životních možností lidí s poraněním míchy, kteří jsou z velké části odkázáni na invalidní vozík. Setrvale kvalitní zůstává naše zodpovědná podpora sociálních pracovníků, spinální specialistiky a peer mentoringu.

Ředitelka CZEPA Alena Jančíková přidala následující poznání: „*Tento den se nabízí k rekapitulaci toho, co poranění míchy obnáší a jak v roce 2022 spinální pacienti žijí. Před 70 lety poranění míchy znamenalo smrt, dnes mohou vozíčkáři pracovat, sportovat, ale i rodit děti.*“

Dle statistik ÚZIS z roku 2021 v České republice žije přes 17 tisíc osob s poraněním míchy, které vzniklo buď následkem úrazu, nebo nemoci. Každým rokem přibude přibližně 170 osob, které po zbytek života budou ke svému pohybu potřebovat invalidní vozík. Spinální program od primární po terciární péči však není stále zcela dostačující. V ČR je sice velmi dobře zajištěná péče o akutní pacienty, bohužel u chronických pacientů (tedy u těch, kteří jsou delší dobu po poškození míchy) už tomu tak úplně není.

Profesor MUDr. Vladimír Beneš nejstarší před více než 50 lety zjistil, že **příčinou smrti po úrazech míchy nebývá samotné poranění, ale přínáležejší zdravotní komplikace – a to především uroinfekce a proleženiny.**

V dnešní době se spinální pacienti jednak katetrizují, jednak existují různé možnosti vyprazdňování moči a stolice. Z hlediska urologického jsou čeští pacienti velmi dobře ošetřeni: pojišťovny hradí průměrně 7 cévek na den, což odpovídá vyměšování zdravého jedince.

K proleženinám dodává spinální specialista CZEPA Zdeňka Faltýnková, že dodnes ne-

jsou komplexně řešeny: „*Dekubity neboli proleženiny jsou stále velké téma. S dekubitem má zkušenosti každý druhý člověk na vozíku bez rozdílu věku. V případě, že má vozíčkář dekubit, je vyřazen na několik měsíců z běžného života a bojuje o holý život. Známe sice mnoho léčebných variant hojení, avšak i přesto projde ročně kolem sta lidí plastickou chirurgií, která jim doslova zachrání život. CZEPA proto jedná v zájmu spinálních klientů s Ministerstvem zdravotnictví ČR, aby byla zřízena dodnes u nás chybějící dekubitární jednotka. Ta by měla profesionálně a včas ošetřovat pacienty s dekubitem, aby si nemuseli laicky hojit ránu doma a čekat na nehorší.*“



Dalším tématem hluboce souvisejícím s Dnem poranění míchy je bezbariérovost. K tomu, aby mohl vozíčkář žít plnohodnotně, potřebuje bezbariérové prostředí nejen doma, ale také ve veřejném prostoru. Tzv. „**bezbariérová vyhláška**“ existuje od roku 1994 (novelizována v roce 2009), avšak dodnes není řádně dodržována. Setkáváme se neustále nejen s nedostatkem toalet pro handicapované, ale i s jinými absurdními řešeními bezbariérovosti. CZEPA proto iniciovala jednání s Ministerstvem pro místní rozvoj ČR, aby novela stavebního zákona striktně dodržovala pravidla bezbariérovosti.

CZEPA,  
výběr z tiskové zprávy,  
30. 8. 2022

Štvou vás  
ve veřejných  
budovách bariéry?

**Řešíte často před návštěvou úřadu nebo jiných zařízení otázku, zda se obejdete bez pomoci druhého? Obáváte se, že zůstanete bezradně stát před domem nebo budete mít problém dostat se v restauraci na toaletu? Zaplatili jste za ubytování a zjistíte, že se ani nevysprchujete?**

## Občanská iniciativa

### Ústní upozornění

Zkontaktujte osobně majitele, provozovatele, vedoucího nebo ředitele zařízení a vysvětlete mu, že se v objektu nacházejí bariéry, které by bylo vhodné v souladu s platnou legislativou odstranit. Pokud budete vysvětlovat problém obsluhnému personálu, výsledek je v nedohlednu.

### Písemné upozornění

Zašlete dopis adresovaný vedení zařízení. Popište nedostatky, zašlete fotografie. Upozorněte na to, že nedostatky nejsou jen v nesouladu s legislativou, ale že nevyhovující zařízení jsou nebezpečná, může se vám stát až příliš snadno úraz s dlouhotrvajícími následky. Zlomená ruka nebo vykloubené rameno je věc, kterou si nepřeje žádný vozíčkář. Kdo však uhradí léčebné náklady a ušlý zisk z důvodu pracovní neschopnosti?

Pokud jste ani tak stále nedocílili svého a jen posloucháte argumenty typu: „jezdí tady hodně vozíčkářů, ale žádný z nich si nikdy nestěžoval“ anebo „lepší takhle než vůbec nic, ne?“, vezměte odvahu do hrsti a vymáhejte spravedlnost přes úřady.

### Podnět příslušnému orgánu

Nejbližším místem, kde lze připomínku vznést, je místně příslušný stavební úřad, tj. na nejbližším úřadu s rozšířenou působností, kam nemovitost spadá. Podnět na prošetření (ne stížnost) ve smyslu správního řádu je třeba podat v písemné formě. Podněty jsou neformální úkony, které nemusí splňovat striktní požadavky na formu a obsah, přesto je vhodné držet následující strukturu:

# Pojďme to změnit!

Již několik let nařizuje vyhláška č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb, že veřejné nově budované nebo rekonstruované stavby či veřejná prostranství musí být bezbariérové. I přesto se řada vozíčkářů stále musí prát s překonáváním bariér. Každý, kdo narazí na překážku, ať už jde o prudký sklon nájezdu, nevhodnou šířku vstupních dveří nebo chybějící madla na bezbariérové toaletě, má možnost ji nechat prověřit.

Mám pro vás pár konstruktivních návrhů, jak to změnit, i když je mi jasné, že ani jeden z nich pro vás nebude příjemný.

- 1. Komu podnět adresujete:** Uvedení správního orgánu, kterému podnět adresujete (včetně adresy)
- 2. Kdo jste:** Uvedení identifikačních údajů podatele. Standardně se uvádí jméno, adresa bydliště, případně e-mailová adresa, ID datové schránky nebo telefonní číslo. Toto je důležité, aby vás správní orgán mohl kontaktovat s informací, jak s podnětem naložil, nebo vás vyzvat k vysvětlení. Podnět nicméně může být podán i anonymně. Nebudete však o výsledku informováni.
- 3. O co jde:** Stanovení, čeho se podání týká, resp. co chcete, aby správní orgán udělal. V úvodu se doporučuje jasně sdělit, o co v podání jde. Např.: *Podnět k provedení kontroly stavby XYZ, s uvedením adresy stavby s číslem popisným, s parcelním číslem, které lze nalézt v katastru nemovitostí.* Toto pomáhá správním orgánům rychle se orientovat.

- 4. Podrobnosti:** Vylíčení všech skutečností. Toto je obsahově klíčová a nejvíce obsáhlá část. Na základě těchto informací se správní orgán rozhoduje, jestli řízení zahájí či nikoli. Je zapotřebí popsat všechny skutečnosti, které vám připadají v rozporu s vyhláškou, doložte je přílohami (např. fotografie) a pokud možno se odkazujte na konkrétní ustanovení vyhlášky č. 398/2009 Sb.

- 5. Důležité:** Pokud chce být podatel o výsledku šetření informován, **musí o to požádat.**

- 6. Uveďte:** místo, datum a podpis

Pokud znáte jméno projektanta projektové dokumentace a máte pochybnosti o dodržení vyhlášky, můžete se obrátit na ČKAIT (Česká komora autorizovaných inženýrů a techniků činných ve výstavbě) nebo na ČKA (Česká komora architektů). Podáte podnět/stížnost na konkrétní autorizovanou osobu, že byla porušena povinnost z profesní i etické zásady autorizovaných osob vyplývající z Profesního a etického řádu ČKAIT/ČKA. Je nutné specifikovat, čeho se autorizovaná osoba dopustila. Podnět by měl nést stejné informace jako na stavební úřad.



### Postřeh číslo 1: Toalety plné krámů

Častým nešvarem je uzavření bezbariérové toalety. Důvod? Vozíčkářů je málo a provozní personál nemá kam dát kýble, židle a truhlíky. Setkáváme se s tím na místech, kde bychom to ani nečekali. Nejen nemocniční zařízení či restaurace, ale dokonce i veřejné toalety. Podat stížnost na hygienickou stanici nebo živnostenský úřad vyplývá z logiky věci. Občan nemá kam si odskočit, živnostník nedodržuje řádná pravidla podnikání, ke kterým se zavázal, případně veřejná instituce neplní jasné standardy.

Já osobně ale doufám, že novela stavebního zákona bude změnou k lepšímu.

Alena Jančíková,  
ředitelka CZEPA

# Bezplatná informační linka Coloplast



 **Péče o klienty**  
**800 100 416**  
bezplatná informační linka

**v pracovní den**  
**od 8 do 16 hodin**

Vážení klienti,

jmenuji se Anna Dvořáková. Od 11. dubna 2022 jsem se stala součástí týmu zdravotních sester na bezplatné informační lince a tímto bych se vám ráda představila.

Moje první práce byla v domově důchodců, kde jsem pracovala jako sociální pracovníce. Poté jsem se rozhodla přejít do trochu jiné sféry a působila jako zdravotní sestra na psychiatrii. Byla to velká změna oproti předchozímu zaměstnání, ale jsem ráda, že jsem získala praxi zase v úplně jiném odvětví zdravotnictví. Aktuálně pracuji jako zdravotní sestra na bezplatné informační lince společnosti Coloplast, což je opět něco úplně jiného a stále se tak učím nové věci. Všechna tato zaměstnání mají ale jednu společnou věc, kterou je komunikace s lidmi, a to mě na tom baví.

Ráda bych napsala, že ve volném čase hodně sportuji, není to ale pravda. 😊 Mám ráda například tanec, šipky, stolní tenis a procházky. Občasné záchvěvy toho, že budu pravidelně cvičit, mívám, ale zatím to ještě nikdy nevyšlo. Tak uvidíme, třeba to někdy vyjde a stane se ze mě sportovkyně. Volný čas každopádně nejraději trávím se snoubencem a rodinou, třeba při hraní deskových her.

Budu se snažit vám vždy dobře poradit a vyřešit problém, který vás trápí. Těším se na slyšení.

Anna Dvořáková



Bezplatná informační linka Coloplast **800 100 416** je Vám k dispozici už od roku 2007. Je obsluhována vyškolenými zdravotními sestrami a funguje každý pracovní den od 8 do 16 hodin.



## Vitamínový program

Vitamínový program je součástí služeb Coloplast Care, v rámci něhož pravidelně dostáváte vitamíny a jiné doplňky stravy uvedené na obrázcích níže.

**Žádejte nyní vitamíny**  
**na roční období podzim/zima**



**Péče o klienty**  
**800 100 416**  
bezplatná informační linka

### Podzim

**Vitamin C 180 mg**

Potřeba vitamínu C roste zvláště v období zvýšené psychické a fyzické zátěže, po úrazech, operacích a rekonvalescenci. Vitamin C také chrání organismus před nachlazením, zmírňuje jeho nepříjemné projevy a příznivě ovlivňuje obranyschopnost.



Doplňek stravy

### Zima

**Vápník + hořčík + zinek + vitamíny C, D3 a K1**

Přípravek obsahuje aktivní látky, které přispívají k rekonvalescenci po operacích a úrazech. Je prospěšný osobám ohroženým řídnutím kostí a současně lidem s vyšší tělesnou zátěží.



Doplňek stravy

# Speciální oblečení

## PRO VOZÍČKÁŘE

### DÁMSKÉ I PÁNSKÉ

### SPECIÁLNĚ NAVRŽENÝ STŘIH

PERFEKTNĚ PASUJÍ  
VSEDE NA VOZÍKU

VYPRACOVANÁ ZADNÍ ČÁST  
PŘES HÝŽDĚ A ZKRÁCENÁ  
PŘEDNÍ ČÁST

POUTKA PRO JEDNODUŠŠÍ  
OBLÉKÁNÍ

### ŠIROKÝ VÝBĚR BAREV

DŽÍNSY / KRAČASY

SOFTSHELLOVÉ KALHOTY

ZATEPLENÉ KALHOTY

TEPLÁKY / MIKINY / KOŠILE

RUČNÍ  
PRÁCE



ČESKÝ  
VÝROBEK



[www.fzwear.cz](http://www.fzwear.cz)



[info@fzwear.cz](mailto:info@fzwear.cz)



[www.facebook.com/fzwear](https://www.facebook.com/fzwear)

PODPORUJÍ NÁS:



# Nezbytný odpočinek pro tělo i mysl

aneb Jak na kvalitní spánek

Dospělý člověk by měl každý den spát zhruba **7 až 9 hodin**. Kdo toto nedodržuje a dopřává si spánek kratší než šest hodin denně, u toho je vysoká pravděpodobnost, že bude pocítovat problémy se soustředěním, změny nálady a chování. A je také více ohrožen nadváhou.

Dlouhodobá absence kvalitního nočního odpočinku pak může mít na zdraví i velmi negativní vliv, objevit se mohou kardiovaskulární potíže, hormonální nerovnováha, vysoký krevní tlak, cukrovka, dokonce demence či Alzheimerova choroba.

## Bludný kruh stresu a technologií

Nekvalitní spánek, špatné usínání či nespavost už dnes bohužel patří mezi takzvané civilizační choroby. Jedním z hlavních faktorů, které kvalitu našeho spánku negativně ovlivňují, je stres. A tím vzniká bludný kruh, protože právě spánek nám pomáhá se se stresovými situacemi vyrovnat.

Kvalitu a délku spánku zhoršuje také pobyt u displejů, monitorů a obrazovek. Taktéž nepomáhají nejrůznější povzbuzovače, kávou počínaje a energetickými nápoji konče, kterými se snažíme únavu, jež naše tělo právem vykazuje, zahnat. A bohužel ani sklenka vína před usnutím nám neprokáže tu nejlepší službu.

Co tedy naopak můžeme udělat pro to, abychom se vyspali takzvaně do růžova?

## Pravidelný režim

Jak jde o spánek, chce to rutinu. Je-li to možné, je dobré vstávat a chodit spát ve stejný čas každý den. Tedy i o víkendech, kdy máme tendenci si protáhnout večer a ráno přispat. Opakováním rutiny si tělo zvykne a pak usíná jedna báseň. Pozor, „z rytmu“ vás může vyhodit i takzvaný šlofik během dne. Ten by případně neměl trvat déle než zhruba 20 minut.

## Pozor na to, co konzumujeme

Spát bychom neměli chodit hladoví, ale ani přejedení. Když si před spaním dopřejeme potraviny bohaté na cukr, čeká nás nekvalitní spánek. Pár hodin před spaním bychom neměli jíst ani nic příliš tučného, protože organismus by pak namísto odpočinku vynakládal příliš energie na trávení

tuků. Poslední jídlo se doporučuje dojíst minimálně dvě hodiny před tím, než plánujeme usnout.

Nepřítelem snadného usínání jsou logicky kofeinové nápoje, jako káva či cola. Komu dělá potíže takzvaně zabrat, měl by se jich

vyvarovat už od brzkého odpoledne. A alkohol že na usnutí pomáhá? Možná v prvním momentě. Ve skutečnosti si po něm ale během spánku tolik neodpočineme, protože tělo se místo na regeneraci soustředí na jeho odbourávání.

Spíme, abychom si odpočinuli, uvolnili se a zregenerovali síly. Pro naše tělo je ale tento každodenní odpočinek ještě důležitější, než by se mohlo zdát.

Zásady pro zdravý spánek

Ideální doba spánku je 7 až 9 hodin denně!

Poslední jídlo dojezte minimálně 2 hodiny před usnutím

## Spánkový cyklus

### Fáze spánku

Dobu, kdy spíme rozdělujeme na několik fází, které se střídají v rámci spánkového cyklu. Jeden cyklus trvá přibližně 90 minut a během plnohodnotného spánku by měl proběhnout 4x až 5x. Každý cyklus je tvořen pěti stádií, ve kterých se střídají NREM a REM fáze spánku.

### NREM fáze

První fáze se nazývá NREM a má čtyři stádia. Usínání, které je přechodem mezi bdělostí a lehkým spánkem. Zavíráme oči, prohlubuje se nám dýchání. Následuje lehký spánek a po něm se dostáváme do fáze hlubokého a nejhlubšího spánku. Třetí a čtvrtá fáze někdy bývá označována jako delta spánek, a podle studií je pro náš organismus nejdůležitější, co se týče regenerace tkání a doplnění energie.

### REM fáze

REM fáze je poslední a současně nejhlubší část spánku, kdy se nám zdají sny. Název REM je zkratka anglických slov Rapid Eye Movement – v doslovném překladu rychlé pohyby očí, které jsou pro tuto fázi typické. Dále se nám zrychluje dech a srdeční tep, který se zvyšuje až na hodnotu, kterou máme během bdělého stavu. Sny jsou velice důležité pro naši psychiku. Pokud jsme probuzeni v této fázi, pocítíme únavu.

## Optimální podmínky

Tma, ticho a přiměřená teplota. To jsou podmínky, ve kterých se lidem obecně dobře spí a které by tedy měla splňovat naše ložnice. Za jejími dveřmi by také ideálně měli zůstat všechny moderní přístroje, které vyzařují takzvané modré světlo. Případně se doporučuje, do nich alespoň v posteli už nekoukat. Čtení znepokojujících zpráv na mobilu rozhodně není receptem na bezproblémové usnutí. Knižka poslouží mnohem lépe. Koho lehce vzbudí hluk okolí, může vyzkoušet špunty do uší. A co se teploty týče, ta ideální pro spánek se pohybuje mezi 18 – 22 °C.

Renata Lichtenegerová

# Jednoduchá manipulace, snadný průchod močovou trubicí

Nově i kratší  
verze katetru  
pro chlapce

## SpeediCath® Navi

katetr s flexibilní špičkou pro muže,  
připravený k okamžitému použití

Flexibilní špička a měkký katetr přispívají k šetrnému zavedení katetru a hladkému průchodu mužskou močovou trubicí, která je přirozeně zakřivená. Hydrofilní potažení katetru a oček katetru podporují šetrnou katetrizaci.

Bezdotykový úchyt zjednodušuje manipulaci s katetrem a umožňuje postupné hygienické zavedení katetru.

Pravidelně se cévkujete?

Potřebujete více informací?

Volejte bezplatnou linku

Péče o klienty společnosti Coloplast  
v pracovní dny od 8.00 do 16.00 hodin,  
nebo navštivte [www.coloplast.cz](http://www.coloplast.cz)



**Péče o klienty**  
**800 100 416**  
bezplatná informační linka

Sterilní močový katetr pro intermitentní použití SpeediCath® Navi je zdravotnický prostředek.  
Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.



SpeediCath®  
OD NÁS  
Nejrychleji

VÝDEJNÍ MÍSTO  
e-shop

ZÁSILKOVÁ  
SLUŽBA



**malkol.cz**  
zdravotní potřeby

info linka:  
+420 371 781 137  
[www.malkol.cz](http://www.malkol.cz)

Prodejny:

Bušovice 4, 338 24 **Břasy 1**  
Petržilkova 2706/30, 158 00 **Praha 13**  
Cejl 58, 602 00 **Brno**  
Komenského 20, 770 00 **Olomouc**



## Jsme na Facebooku!

[www.facebook.com/ColoplastCZ](https://www.facebook.com/ColoplastCZ)

- Aktuální informace
- Inspirativní příběhy
- Novinky
- Interaktivní návody
- Webináře  
a mnohem více

Naskenujte si  
QR kód fotoaparátem  
svého telefonu  
nebo použijte aplikaci  
Čtečka čárových kódů.

