

Helios

č. 26
06 / 2022

Časopis pro stomiky

České ILCO Novinky

str. 8

Smíření s bolestí, ano, či ne?

str. 12

Tradiční čínská medicína

str. 10

Stravování stomika na dovolené

str. 14

Novinka:

SenSura® Mio Baby & Kids

str. 16 - 19





Milí přátelé,

před dvěma lety jsem v úvodníku psala, že svět se zbláznil. Bylo jaro 2020 a s ním přišel COVID-19. Dnes máme jaro 2022. A co svět? Ten se zbláznil ještě víc. Na Ukrajině se válčí doslova za našimi humny. Pokud znáte stomiky z Ukrajiny, kteří by potřebovali pomoc, předejte jim číslo na naši bezplatnou linku **800 100 416**. Věřím, že se Ukrajina ruskému agresorovi ubrání. Pravda a láska nakonec vždy zvítězí nad lží a nenávistí.

Život běží dál a my jsme se v práci nezastavili. Představujeme nové pomůcky, které vám péči o stomii mohou ulehčit. Konvexní kroužky Brava Protective Seal Convex a stomické pomůcky SenSura Mio Baby a Kids pro miminka a batolata. Znáte-li rodiče, kteří mají doma malého stomika, dejte jim přečíst náš časopis. Budeme rádi, když nás budou kontaktovat.

Blíží se doba dovolených. Aby se z té vaší nestala noční můra, přinášíme doporučení ohledně stravování na dovolené nebo jak na kvalitní spánek. V tomto čísle také začínáme seriál o tradiční čínské medicíně, o které se v poslední době hodně mluví.

A nezapomeňte! Jsme tu stále pro vás.

Karla Sládková,
Marketing Manager

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



800 100 416



coloplast.cz



info@coloplast.cz



facebook.com/coloplastCZ

Časopis
pro stomiky

Helios

č. 26
červen 2022

Širší redakční rada:
Mgr. Monika Antonová
Tereza Nagyová
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 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 20778
ISSN 2533-6126

Coloplast, SenSura Mio a Brava
jsou ochranné známky.

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

Upozorňujeme čtenáře,
že uveřejněné texty mohou
obsahovat reklamní sdělení.

NEPRODEJNÉ

obsah



str. 4



str. 10



str. 18



str. 20

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

Nové pomůcky pro stomiky

- 4 Brava® Protective Seal Convex
- 6 Konvexní kroužek očima stomické sestry

Napsali jste nám ...

- 7 Z vašich dopisů a Foto Heliosu

České ILCO, z.s.

- 8 ILCO LINKA psychologické pomoci s Laurou Janáčkovou
- 9 České ILCO začalo spolupracovat s Asociací bazénů a saun ČR

Nominujte stomickou sestřičku

Téma na pokračování

- 10 Tradiční čínská medicína

Očima Terezy Nagyové

- 12 Smíření s bolestí, ano či ne?

Cestování

- 14 Stravování stomika na dovolené

Nové pomůcky pro děti

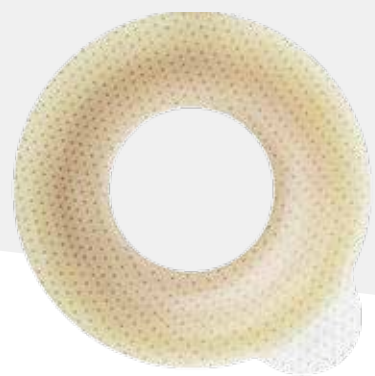
- 16 SenSura Mio Baby
- 18 SenSura Mio Kids

Životní styl

- 20 Nezbytný odpočinek pro tělo i mysl aneb Jak na kvalitní spánek

Bavte se s námi!

- 22 Luštěte a vyhrajte!

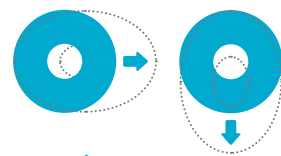


Brava® Protective Seal Convex

Představujeme nové konvexní kroužky Brava Protective Seal Convex. Ty poskytnou stomikům řešení, které lze upravit na míru pro různé typy stomií.

Obavy z podtékání vám mohou komplikovat aktivity, které v životě rádi děláte. Jak se podtékání vyhnout? Nejdůležitější je vytvořit pevné utěsnění mezi stomií a stomickou podložkou. Proto jsme vytvořili konvexní těsnicí kroužek Brava Protective Seal Convex.

Konvexní těsnicí kroužek nejenže pomůže předcházet podtékání, ale také poskytne podporu zapadlým stomiím nebo stomiím, které mají ústí v úrovni kůže.



Utěsnění stomie na míru

Konvexní těsnicí kroužek lze vytvarovat podle tvaru vaší stomie. Přitom si po celou dobu nošení zachová pevnost konvexu, která je v okolí stomie potřebná.

Podpora pro kulaté i oválné stomie

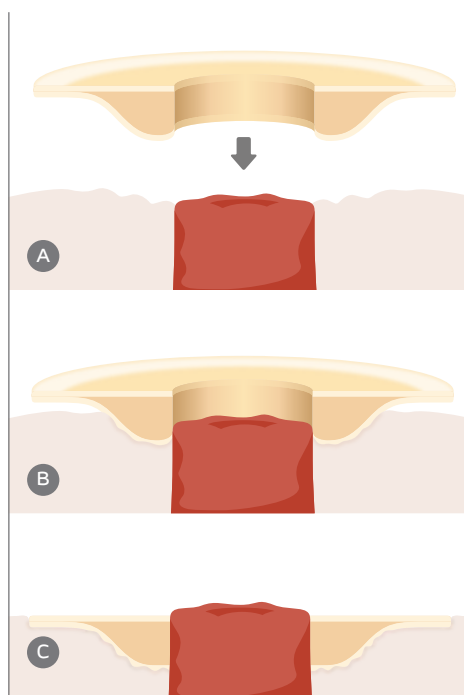
Konvexní kroužek je vhodný na různé typy stomií včetně oválných, dvouhlavňových stomií.



Konvexita na míru pro zvýšenou ochranu

Konvexní kroužek Brava Protective Seal Convex je určen pro stomiky, kteří mají vpadlou stomii nebo mají ústí stomie v úrovni kůže. Svažující se strany jsou navrženy tak, aby poskytovaly konvexitu v peristomální oblasti a vysunuly ústí stomie nad úroveň kůže. Takto lze vytvořit těsnění kolem stomie a chránit se před podtečením.

- A** Konvexní kroužek se umístí kolem stomie.
- B** Dvouvrstvý lepicí materiál bezpečně přilne ke kůži.
- C** Konvexní tvar kroužku poskytne potřebnou konvexitu v oblasti kolem stomie a vysune ústí stomie nad úroveň kůže.



Co říkají stomici, kteří těsnicí kroužek Brava Seal vyzkoušeli?

Mít svůj život

Těsnicí kroužek Brava Seal prokazatelně snižuje podtékání v porovnání s jinými kroužky¹

Pokud stomická pomůcka dobře nepřilne na kůži v okolí stomie, může dojít k podtečení. Nejdůležitější pro předcházení podtékání je vytvoření dobrého těsnění kolem stomie.

Těsnicí kroužek Brava Seal vytvoří přesně to těsnění mezi stomií a stomickou podložkou, které je potřeba a poskytne vám extra ochranu před podtečením.

1. TM7064 Leakage test. Coloplast. Data on file. Data from 2019. VV-0283280. Tested against Dansac TRE seal, Hollister Adapt CeraRing, ConvaTec StomaHesive® Seal, Eakin Cohesive® Seal, Welland Hyperseal® Washer, Salts Mouldable Seal.



„Nečekala jsem, že tak malý kroužek bude pro mě znamenat tak velký rozdíl.“

Louise, uživatelka kroužku Brava Seal z Velké Británie

93 % se cítilo s kroužkem Brava Seal stejně bezpečně nebo bezpečněji než s kroužkem, který do té doby používali*

81 % potvrdilo, že budou používat těsnicí kroužek Brava Seal místo svých stávajících kroužků*

* Coloplast, Product Evaluation, Brava Protective Seal, 2017, N=281 users, Data-on-File (VV-0204884)

Jak vytvořit ochranné těsnění kolem stomie?

Těsnicí kroužek Brava Seal se aplikuje kolem stomie a poté se nalepí stomická pomůcka jako obvykle.

Zkušenosti našich klientů s novou pomůckou Brava® Protective Seal Convex:

„Je to perfektní! Používám jednoduché pomůcky a díky konvexnímu kroužku mi konečně drží tak dlouho, abych vystačila s předepsanými limity!“
Marcela W., Litomyšl

„Je to velká jistota! Člověk se může díky konvexnímu kroužku na svoji pomůcku opravdu spolehnout.“
Anežka P., Jindřichův Hradec

„Díky konvexnímu kroužku mi pomůcka nepodtéká.“
Jiří P., Zbýšov u Brna

Konvexní těsnicí kroužek Brava je zdravotnický prostředek určený k vyplnění dutin nebo kožních záhybů při péči o stomii. Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Konvexní kroužek očima stomické sestry



Bc. Helena Weisová Šnajdaufová

Na začátku roku jsem dostala možnost vyzkoušet u svých 12 stomiků konvexní kroužky Brava Protective Seal Convex od firmy Coloplast.

Kroužky jsou určeny hlavně pro stomii pod úrovní kůže a pro stomie v parastomální kýle, ale tím že kroužek těsně obejmě stomii a vyrábí se ve více velikostech, lze jej použít opravdu přímo na míru a podle mého názoru je jeho použití opravdu široké. Vyzkoušela jsem je u stomie pod úrovní kůže s parastomální kýlou, u stomie v úrovni kůže s parastomální kýlou, u nově operované stomičky se stomií v kožní řase a vpadlou. Zkoušela jsem ale i u stomiků se stomií v úrovni kůže bez kožních řas i parastomální kýly. Kroužek jsem použila v kombinaci s plochou i konkávní pomůckou. Dovedu si představit, že by šel kroužek použít i u konvexního sáčku, pokud bych chtěla o něco prohloubit konvex, nebo jako předstupeň před konvexní podložkou.

S kroužkem se mi zacházelo dobře. Oceňuji, že je tečkováním označena strana, kterou se kroužek lepí ke stomii. Pro mě byla velmi praktická i druhá strana kroužku, která je polepená papírovým krytem. Při nalepování kroužku na tělo lze kroužek přes kryt dobře uhladit a poté teprve sundat kryt. Po tomto

kroku je již kroužek připraven k nalepení sáčku. Při odstraňování stomického sáčku šel kroužek velmi dobře sundat dohromady se sáčkem. Nezůstalo po něm kolem stomie žádné "lepidlo". Kroužek vytvořil okolo stomie velmi dobré těsnění, a to díky tomu, že jsou kroužky tvarovatelné a vyrobené v 6 velikostech od 20 do 45mm (po 5mm). Myslím, že to už si vybere opravdu každý.

Kombinaci konvexního kroužku o průměru 40 mm s konkávní pomůckou jsem vyzkoušela u stomika se stomií ve vypouklém okolí. Stomie byla oválného tvaru, na který jsme kroužek snadno vytvarovali, konkávní sáček jsme vystříhli dle zvyku. Kroužek dobře obepnul ústí stomie a střevní obsah nepodtekl, což se občas před použitím kroužku stalo. Většina stomiků kroužek při pohybu necítila, byl pružný. Pouze jedna stomička udávala, že ji kroužek tlačil a při pohybu ho cítila.

Díky tomu, že kroužek dobře obejmě stomii, se u některých stomiků, kteří měli problémy s občasným podtečením pod pomůcku, četnost těchto nehod snížila. Tím se také zlepšil stav pokožky v okolí stomie.



Ideální se jeví kombinace konvexního kroužku s plochou pomůckou. Dle mého názoru to usnadní aplikaci pomůcky starším stomikům. Nalepí kroužek a přes to nalepí sáček, nemusí se tak přesně trefit a přesto je stomie dobře utěsněná. Použití konkávní pomůcky v kombinaci s konvexním kroužkem je též výhodou. Pokud je stomie pod úrovní kůže nebo v úrovni kůže, kroužek tuto nerovnost dobře vyrovná a zmenší se možnost podtečení.

Vhodné pomůcky vám doporučí lékař nebo vaše stomická sestra.

Bc. Helena Weisová Šnajdaufová,
Stomická sestra,
Chirurgické oddělení,
Stodská nemocnice a.s.

Z vašich dopisů

Dobrý den,

ráda bych touto cestou podala společnosti Coloplast informaci o mé zkušenosti, a být s časovým odstupem, ocenila profesionální a vřelý přístup paní Kubalové ke mně, naprostému laikovi, který se poprvé setkal se stomií (kolostomií). Na přelomu roku jsme řešili zdravotní problémy tatínka, kterému je 85 let a vrátil se nám z nemocnice se stomií. Pro domácí ošetření a lepení pomůcky jsem v rodině jediná, kdo může být každý den po ruce. Začala jsem se tedy o toto téma zajímat a učit se. Bohužel z počátku po operaci nastal problém s kůží, která v okolí stomie zmokla a zhoršovala tedy přilnavost pomůcek, které jsme dostali v nemocnici. Neustále podtékaly. Zároveň byl tatínek čerstvě po narkóze dosti zmatený, slabý a často měl závratě. To nám ještě ztěžovalo péči o hygienu s neustále podteklými pomůckami.

Přibližně po třech týdnech problémů s bezvýsledným hojením kůže okolo stomie a opravdu neustálým podtékáním pomůcek jsem už byla zoufalá. Bohužel nikdo "z odborníků" nám nedokázal poradit a najít řešení. Začala jsem tedy na internetu vyhledávat informace a mimo jiné zavolala na vaši linku pomoci, kde se mi poprvé ozvala paní Kubalová.

Paní Kubalová byla jediná, kdo byl ochoten vyslechnout po telefonu celý problém, který řešíme, a zároveň, bez dalších odkazů jinam, ihned po telefonu i adekvátně poradit, jak starosti se stomií vyřešit. To vše velmi vřelým, lidským a se zájmem odborníka. Objasnila mi, co je příčinou podtékání, poradila jak zhojit kůži okolo stomie, jakou zvolit pomůcku a postup, který mám dodržovat, až bude kůže zdravá, jak potom lepit pomůcku, abych zachovala kvalitu přilepení a ochranu kůže. **STRUČNĚ A JASNĚ!** Obratem mi poslala i vzorky Coloplastu na vyzkoušení. (Současně jsem též po internetu objednala externí stomickou sestru, díky níž se mi poprvé dostal do ruky stomický pudr, který též podpořil léčbu.)

Byla to tenkrát velká úleva pro nás všechny. Rána se rychle zhojila. Vaše výrobky jsou velice kvalitní a pomáhají nám i nadále. Dnes se již tatínek zotavil, je opět aktivní. Já dodržuji rady paní Kubalové a lepení pomůcek se mi daří s úspěchem.

Chci Vám jen sdělit, že si paní Kubalové velice vážím a ještě jednou jí děkuji (což jsem jí už řikala po telefonu) a oceňuji služby a výrobky Vaší společnosti. Velmi pomohly a pomáhají naší rodině.

S úctou a srdečným pozdravem Irena J.

Dobrý den,

Malkol je fakt úžasný, týden předem si tam zavolám, objedná si pytlíky, za týden pak dovezu poukazy od doktorky a oni to hned pošlou. Za 3 dny to pak mám na poště. Nemám stresy a ještě mám o všem přehled, což je fajn.

Díky! Marie

Dobrý den,

chtěl jsem vám poděkovat za vaše nadstandardní služby. Z vaší činnosti je cítit, že vám nejde jen o byznys, ale hlavně o lidi. Myslím si, že by vám chtěli poděkovat všichni, ale mnozí zápasí se svým osudem a neuvědomují si, jak moc se jim snaží ulehčit život.

Děkuji

S pozdravem Michal V.

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 Czech s.r.o., Radlická 740/113 c, 158 00 Praha 5
e-mail: info@coloplast.cz



Foto Heliosu

Foto nám poslal pan Mirek.

Má stomii už 17 let, ale to nebyl důvod, aby se vzdal svojí vášně, cyklistiky. Každý rok vyráží se svojí partou po stopách Tour de France nebo španělské Vuelty a vždycky říká: „Pomůcky SenSura Mio opět bez jediného problému, za což Coloplastu patří velký dík.“

My děkujeme, Mirku!



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka

je pro Vás k dispozici v pracovní
dny od 8.00 - 16.00 hod.

České ILCO, z. s. organizace pro stomiky

Od roku 1992 pomáháme řešit zdravotní, sociální a psychické potíže, které jsou spojeny s návratem stomika do normálního života. Navštivte naše Informační centrum v Praze nebo se přidejte ke spolkům stomiků, které máme po celé ČR. Více informací o nás najdete na www.ilco.cz nebo [fb.com/ceskelilco](https://www.facebook.com/ceskelilco).

Můžete nás podpořit na www.darujme.cz/stomie, nebo nákupem přes www.givt.cz.



ILCO LINKA psychologické pomoci s Laurou Janáčkovou

Na začátku února odstartovala ILCO Linka psychologické pomoci. Známa a uznávaná psycholožka, sexuoložka a odbornice na partnerské vztahy Laura Janáčková odpovídá stomikům každé druhé pondělí mezi 16 – 18 hodinou.

Všichni dobře víme, že je mnohdy velice ozdravné svěřit se se svými obavami a strachy někomu mimo rodinu. Vytvoření stomie je velký zásah do života každého z nás a může mít vliv i na naši psychiku. Zejména v období krátce po operaci není snadné se s novou situací vyrovnat. Abychom stomikům, ale i jejich blízkým, pomohli, zřídili jsme linku psychologické podpory. Ta je realizována v rámci projektu „Ano, my můžeme!“ financovaného z Norských fondů 2009 až 2014.

Garantem linky je psycholožka Laura Janáčková. Cílem je poskytnout psychologickou podporu, která pomůže vyřešit problémy a situace, se kterými se pacienti často potýkají. Tedy zvládnání nemoci (jak se vyrovnat se strachy, obavami, úzkostí či depresí). Jak komunikovat s lékařem, rodinou, dětmi, přáteli, spolupracovníky. Mohou to být také otázky týkající se nadlimitního stresu, sebevědomí, partnerských vztahů, intimních a sexuálních problémů či o hledání individuální cesty k pozitivnímu myšlení a vnímání.

Konzultace na ILCO Lince jsou zdarma na tel. číslo:
725 556 889
Cena hovoru je běžná podle tarifu volajícího.

Video ZDRAVÍ V POHYBU pomáhá

Zdáleka ne všichni stomici jsou v takovém zdravotním stavu, aby mohli aktivně sportovat. Právě jim, ale i všem, které nemoc oslabila, je věnováno video **Zdraví v pohybu**, které vzniklo v Bohemia-lázních ve spolupráci Českého ILCO se společností Coloplast. Video přináší sérii lehkých, nenáročných a účinných cviků s prvky jógy, které jsou vhodné pro stomiky i pro silně zdravotně oslabené jedince.

„Podle videa pravidelně cvičíme i v našem Informačním centru pro stomiky a lidi s onemocněním střev na adrese Polská 15, Praha 2. Nyní jsme se scházeli čtvrtky od 13. 1. do 14. 4. 2022. Pohybové aktivity se účastnili pravidelně členové FIT-ILCO a s velkou radostí jsme přivítali také tři nové stomiky, kteří si cvičení našli na internetu. Jednalo se o stomiky, kteří byli jen několik měsíců po operaci,“ přibližuje vedoucí Infocentra v Praze Ing. Marie Ředinová a dodává, že cvičení není limitováno ani věkem. Účastníci prý byli ve věku mezi 33 až 82 lety. Na další společné cvičení se mohou všichni zájemci těšit zase od podzimu.

Ředinová vyzdvihuje také přínosy cvičení. „Naše tělo je důmyslný stroj, ve kterém se odehrává mnoho procesů. Je schopné samo-léčby, pokud se o něj budeme správně starat. Pomalé pohyby, správný dech a propojení energetických kanálů může pomoci tyto



děje nastarovat.. Po cvičení a relaxaci jsme odpočatí, plní energie,“ uvádí s tím, že cvičení prospívá nejen při zdravotních potížích, ale také může pomoci zlepšit náladu v období duševní nepohody.

Podle videa Zdraví v pohybu můžete cvičit i doma, naleznete ho na www.ilco.cz.

Provoz Infocentra je dlouhodobě podporován z projektu „Stomie není TABU“ z dotace MHMP a z projektu „Pomáháme stomikům“ z dotace Úřadu vlády České republiky.

České ILCO začalo spolupracovat s Asociací bazénů a saun ČR (ABAS ČR)

Stomie a plavání. Jedno z ožehavých témat, které řeší nejen stomik. Ani člověk se stomií vyvedenou na stěnu břišní si nemusí odepřít koupání ve veřejných bazénech. Je k tomu potřeba jen vhodně zvolená pomůcka! Přesto se mnoho stomiků vodních radovánek kvůli obavám raději dobrovolně vzdá.

Problém je, že nejen veřejnost, ale často i vedoucí personál veřejných bazénů, koupališť, lázní, wellness a takzvaných mokrých zón nemá základní informace. Snažíme se to změnit projektem PLAVEME. V březnu jsme na pozvání předsedy navštívili zasedání ABAS ČR a dostali tak prostor uvést věci na pravou míru. Setkání se konalo 1. 3. 2022 v překrásném starobylém městě Kadaň za účasti sedmdesáti zástupců provozovatelů bazénů a saun. Ing. Marie Ředinová zde informovala o tom, že stomici, lidé se stomickým sáčkem na těle, mohou plavat i ve veřejných bazénech a navštěvovat saunu. Doložili jsme, že stomické sáčky jsou nepropustné a voděodolné.

Obecně platí, že pokud má stomik vhodně zvolenou stomickou pomůcku, umí s ní zacházet a pomůcka drží dobře v běžném životě, tak ještě lépe drží ve vodě, která má větší atmosférický tlak. Ani v sauně nemívají stomici problém. Stomické pomůcky tyto aktivity umožňují.

Plavání je obecně pohyb zdravý, pomáhá i při rehabilitaci, což pro pacienty po břišních operacích platí dvojnásob. Proto České ILCO aktivně informuje jak provozovatele bazénů, tak veřejnost. Je totiž v zájmu stomiků, aby se cítili při plavání komfortně a nesetkávali se s nepřijemnými reakcemi a zvědavými pohledy okolí. A stejně tak, aby se i návštěvníci bazénů v blízkosti stomiků cítili bezpečně.

Máme radost, že se v projektu PLAVEME posouváme dál. Věříme, že spolupráce ILCO a ABAS přispěla k vyjasnění problematiky a provozovatelé bazénů už nebudou překvapeni otázkou, zda lze jít se stomickým sáčkem do vody.



Co by měl zvážit stomik, který chce využívat veřejných bazénů?

1. Můžete se na stomický sáček spolehnout při běžném životě? Nepodtéká?
2. Máte zkušenosti s pobytem ve vodě?
3. Máte plavky, které zakryjí stomickou pomůcku? Buďte ohleduplní.
4. Plavete rádi? (Můžete nejen plavat, ale využít i jiných radostí, které aquaparky poskytují.)

Nominujte STOMICKOU SESTRÍČKU do ankety

Zatím co čtete tyto řádky, určitě vás napadá stomická sestřička, která je pro vás tím vaším andělem, na kterou se můžete vždy spolehnout. Můžete ji poděkovat tím, že ji nominujete do ankety „Moje stomická sestra“, již tradičně České ILCO organizuje. Cílem ankety je ocenit práci, empatii a pochopení, které mají stomické sestřičky pro každého stomika. V této anketě nejde o věk, ani fyzickou krásu, ale krásu srdce, laskavost a lidskost. Záměrem je vyzdvihnout náročnou práci stomických sester, jejich profesionalitu, chování a empatii nejen k pacientům, ale i k jejich blízkým, a vyjádřit jim touto anketou poděkování.

Nominace se podávají od 12. května do 31. července 2022 a podrobnosti najdete na stránkách www.ilco.cz nebo na FB České ILCO.

ILCO.cz

**MOJE STOMICKÁ
SESTRA 2022**

Nominujte oblíbenou sestřičku a vyhrajte balíček přírodní kosmetiky Kneipp.



Tým Českého ILCO



1.

Tradiční čínská medicína

První díl • pokračování tohoto článku najdete v příštích vydáních časopisu Helios

Cílem tohoto článku rozhodně není čtenáře odklánět od naší klasické medicíny. Tématem je spíše osvětlení či přiblížení některých pojmů a medicínských pohledů. Tento text píše jako lékařka vzdělaná v obou medicínských systémech a s tou největší pokorou k tradičnímu západnímu vzdělání a vědě. Zároveň však chovám ještě větší úctu k lidskému tělu a jeho dokonalosti a jedinečnosti. Z mého pohledu by měl každý lékař, stejně jako pomáhající zdravotnické profese, hledat různé cesty ke zlepšení stavu pacienta (klienta).

V dnešní době je naše západní medicína až "rozatomizovaná" na prvočinitele a mnoho velmi úzkých oborů. Občas zapomináme, že nejsme jen ledviny, šlachy či nervy.



Termín „tradiční čínská medicína“ může být velice matoucí. Zároveň může ve spoustě lidí vzbuzovat pocit jisté okultnosti a alternativy. Většina mých pacientů vnímá tradiční čínskou medicínu jako akupunkturu a třeba ani vůbec netuší, že je to ucelený zdravotní systém. Je ale pravdou, že v posledních letech se povědomí hodně rozšířilo. Tento termín může mít hned několik významů. V původním slova smyslu, někdy pod mezinárodním označením s malým „t“, tedy „TCM“, se rozumí starověká a středověká čínská medicína, zatímco pod velkými písmeny, „TCM“ se chápe medicínský systém. Podle některých zdrojů se považuje za uměle vytvořený systém z důvodu nedostatku moderních léků a dostatečně vzdělaných lékařů v době maoistické kulturní revoluce. Systém,

který vznikl selekcí z různých tradičních filozofických a léčebných přístupů. Duchovní stránky byly zčásti potlačeny a byl zdůrazněn materialistický pohled. Jiné zdroje uvádějí, že první zmínky se objevují zhruba ve 14. až 11. století před naším letopočtem a první ucelený text pochází z dob 2. až 1. století před naším letopočtem.

Pokud přijmeme ten fakt, že TCM má nějakou historii a vznikala postupně, ostatně stejně třeba jako naše medicína, pojďme se tedy podívat na některé historické milníky. Zároveň ale nelze popřít vliv Maa a jeho pokus o systemizaci. Počátky čínské medicíny nejsou přesně známy.



Žlutý císař (čínsky pchin-jinem Huángdì) byl mytický čínský vládce, podle Zápisů historika první z Pěti legendárních vládců. Podle tradiční čínské chronologie panoval v letech 2697–2598 nebo 2674–2575 př. n. l.

Spolu s Fu-sim a Šen-nungem patřil k čínským kulturním hrdinům, podle mýtů stvořil první lidi, vynalezl zpracování kovů, lékařství, architekturu, stavbu cest.

Je považován za autora základního díla čínské medicíny zvaného Chuang-ti nej-t'ing, v překladu Kánon žlutého císaře.

zdroj Wikipedie

Dávná historie splývá s vyprávěními v legendách a mýtech, předávanými z generací na generace.

Na počátku stála trojice mytických císařů: Fu-si, Šen-nung a Chuang-ti (Žlutý císař), kterému je připisováno základní dílo čínské medicíny, **Kánon Žlutého císaře**, který pochází z 2. nebo 1. století před naším letopočtem. Kompletní text se ukotvil zhruba v 8. století. V této knize jsou stanovena základní pravidla čínské medicíny.

Stopy terapeutických aktivit jsou v Číně doloženy již z dynastie Šang (14. až 11. století př. n. l.). Ačkoli dynastie neměla samostatný koncept medicíny, nápisy na kostech a želvích krunýřích odkazují na nemoci, které postihly královskou rodinu: oční onemocnění, bolesti zubů a nadmuté břicho. V současné době neexistují žádné důkazy o tom, že šangská šlechta používala bylinné směsi či léky. Avšak ve starověkých hrobkách byly nalezeny kamenné a kostní jehly, je tedy vysoce pravděpodobné, že za této dynastie se již prováděla akupunktura.

Zmíněný Kánon Žlutého císaře je nejstarší přijaté dílo čínské medicíny. Byl sestaven během dynastie Han kolem 1. století př. n. l. na základě kratších textů z různých lékařských zápisů. Je psaný formou dialogů mezi legendárním Žlutým císařem a jeho ministry.

Vysvětluje velmi detailně vztahy mezi lidmi, jejich prostředím a kosmem, dále popisuje lidské tělo, lidskou vitalitu a patologii, jsou přítomné kapitoly o příznacích nemocí a o tom, jak přijímat diagnostická a terapeutická rozhodnutí s přihlédnutím ke všem uvedeným faktorům.

utická rozhodnutí s přihlédnutím ke všem uvedeným faktorům.

Jednoznačně odmítá vliv duchů a magie na lidské zdraví. Poprvé detailněji popisuje teorii Yin-Yang a pěti prvků.

MUDr. Karolína Velebová,
hlavní lékařka a zakladatelka
Body Solution Clinic



Další z mého pohledu zásadní knihou je **Pojednání o poškození chladem a různých dalších nemocech Shang Han Lun**, shromážděné čínským farmakologem, lékařem a spisovatelem Zhang Zhongjingem na konci dynastie Han. Pojednání se soustředila spíše na recepty a léky než na akupunkturu, byla to první lékařská práce kombinující Yin-Yang s teorií pěti prvků a farmakoterapií.

Tento spis byl také z oblasti čínské medicíny jedním z nejdříve přístupných veřejnosti. Kniha je plná popisů symptomů a klinicky užitečných „vzorců“ a nechybí ani návod na terapii. Z našeho pohledu tento text můžeme nazvat takovým prvním „domácím lékařem“.

Smíření s bolestí,

ANO, či NE?

Jsou dny, kdy jsem i bez znečitlivující injekce schopná zatnout zuby a vydržet otvírání a čištění abscesu u konečníku, a naopak mám dny, kdy mě obyčejná menstruace dokáže dostat mimo provoz. Je to jako bych měla dny, kdy jsem nezničitelný Terminátor a jindy se zas rozsype jako křehká drobenka na koláči. Za ty roky fungování s nemocí mě tyhle změny ve vnímání bolesti fascinují.

Rozpracovat toto téma mě napadlo po rozhovoru s kamarádkou stomičkou, která teď byla několik dní hospitalizovaná s neprůchodností stomie a zánětem střev. Vyprávěla mi, jak několik dní měla takové bolesti, že si stomii chtěla vyrvat z těla a po několika dnech bolesti omdlela. Bylo na čase se nechat hospitalizovat. V nemocnici se o ni starali dobře, ale zarazila mě situace, kdy bylo potřeba udělat kontrolní kolonoskopii a vizuálně zjistit, co se ve střevě děje. V dnešní době bych čekala, že pacientovi s takovými komplikacemi nabídnou krátké usnutí nebo aspoň řádnou dávku oblbaváků. Ale nic nepřišlo. Prý na to nebyl čas ani personál, a tak jí ten kabel strčili do břicha bez jakékoli přípravy. Křičela a brečela bolestí a vyšetření vydržela pouze do hloubky 10 cm. Stálo to za to?

Vzpomněla jsem si, jak se mi po mé poslední velké břišní operaci vytvořil litr tekutiny v břiše a museli volat primáře radiologie, aby mi udělal punkci břicha pod CT. Opíchl mi břicho a nakázali, že se nesmím ani pohnout, aby mi doktor nechtěně nepropíchl nějaký orgán, a šlo se na věc. Celá eskapáda trvala hodinu a já v tu chvíli pochopila, že všechna bolest, kterou jsem do té doby zažila nebyla nic v porovnání s tímto zážitkem. Na stole mě s vyděšeným výrazem držely dvě sestry



a já jen potichu skučela a skoro nedýchala, po tvářích stékaly slzy. Strach z nechtěné perforace byl větší než prožívaná bolest...

No a pak přijde den jako dnes, kdy mě druhý den menstruace vykořelel natolik, že jen ležím. A přitom v porovnání taková blbost. Stejně třeba jako když jdu na bioléčbu a mám problém s aplikací kanyly, už se na to nemůžu koukat a vždycky zasyčím jak nějaký simulant. Sestry říkají, že se není za co stydět, že je jasné, že jsem tolik přecitlivělá, když toho mám tolik za sebou. Prostě už to nezvládám tak jako dřív.

Bojím se. Protože vím, že jednoho dne na nějakou operaci stejně budu muset jít, minimálně na amputaci konečníku. Tenhle

zákrok odkládám, co to jde, nejsem na to ještě mentálně připravená, i když mě můj milovaný konečník dokáže občas slušně potrápit. Chudák mi v břiše zaslepeně vlaje už 10 let, tak je jasné, že ho to tam moc nebaví. Občas mě pozlobí, já mu ulevím čípkou a zase se na nějakou dobu kamarádíme. Ale na jak dlouho? Já na tu pooperační bolest prostě ještě nejsem připravená. A budu někdy vůbec, pokud mě k operaci nedotlačí komplikace?

A proto se ptám: „Je možné se s bolestí vyrovnat a přijmout ji jako nedílnou součást našeho života? Nebo z ní budu mít nahnáno do konce svých dní?“

Vaše Tereza

Velice si vážíme naší dlouholeté spolupráce s **Terezou Nagyovou**, mladou ženou, zkušenou stomičkou, která otevřeně sdílí své zkušenosti ze života se stomií a pomáhá tak lidem, kteří jsou na začátku stejné cesty a mají obavy, jak to zvládnou.

Tereza byla za tuto záslužnou činnost vyznamenána Cenou Olgy Havlové.

Je to charismatická mladá žena, která se po svých zkušenostech, kdy jí šlo opravdu o život, už jen tak něčeho nezalekne. A nápadů má na tři životy.

Jedním z dalších jejích úspěšných projektů je výroba speciálního prádla pro stomiky **MyPouch**.

Terezo, můžeš nám svoji značku představit?

MyPouch je ryze český výrobce speciálního prádla pro stomiky. Značku jsem založila v roce 2017, protože jsem na našem trhu nenašla vhodné speciální prádlo. Viděla jsem v tom potenciál a vrhla se do složitých vod textilní výroby. Celý proces je lokální, od tvorby designů, výběru látek a dalších komponentů, až po samotné ušití. Mým cílem vždy bylo podpořit české výrobce.

Odkud vzešel impuls pustit se do takového projektu? Jsi mladá štíhlá žena, je pro tebe běžně dostupné spodní prádlo nevyhovující?



Na českém trhu jsem nenašla vyhovující prádlo pro stomiky, které by mi umožnilo opět nosit upnuté šaty. A nechtěla jsem si kupovat drahé prádlo v zahraničí.

Cena spodního prádla MyPouch je vyšší, co vše je v ní zohledněno?

Sama už jsem přišla na to, že je výhodnější koupit si kvalitní oděv, dobře šitý a z odolného materiálu, protože mi vydrží dlouho a dlouho vypadá dobře. Krom toho vždy ráda podpořím spíš českou výrobu než nadnárodní řetězce. Mám malou produkci, takže je cena výroby automaticky vyšší. At' se jedná o cenu látek, gumiček, vycpávek atd. Vyrábím vše v malém množství, takže je i cena za kus vyšší. Koukám především na kvalitu, za kterou si vždy musíte připlatit.

Co všechno vlastně česká výroba obnáší?

Česká výroba je složitější v tom, že je celkem omezená. Textilní odvětví už není, co bývalo. Švadleny jsou těžko k sehnání, a to především v odvětví spodního prádla a plavek, což je disciplína sama o sobě. Za ty roky jsem již prošla řadou šicích dílen.

Jakou máš dosavadní zpětnou vazbu na své produkty?

Jsem šťastná a hrdá, že se prádlo zákazníkům dobře nosí a střihy i kvalita vyhovují. Samozřejmě střihově nejde vyhovět úplně všem, stejně jako cenově, ale to k tomu patří.

Byť není spodní prádlo vidět, úzce souvisí s naším sebevědomím. Když nám perfektně sedí a lichotí naší postavě, cítíme se mnohem komfortněji a je to pak znát i navenek. A pokud je tělo člověka „zajímavější o stomii“, dovedu si představit, že nároky na prádlo jsou o to větší. Žádný zdravotnický design ale v případě Tereziny značky prádla pro stomiky nečekejte!

Jitka Rybková

Stravování stomika na dovolené

K cestování patří i poznávání tradičních místních kuchyní. Je pochopitelné, že z toho můžete mít určité obavy, zejména pokud plánujete svou první dovolenou po založení stomie. Přinášíme vám několik základních pravidel, díky nimž se dá předejít většině obtíží.



Předně dobře zvažte návštěvu vzdálených exotických destinací s netradiční kuchyní a extrémním klimatem. Ty mohou být pro stomiky opravdu velmi riskantní. Odlišné ingredience, exotická koření a oleje, zvláštní kombinace přísad, místní gastronomické návyky či hygienický standard nemusí vaše tělo vždy tolerovat. Přičteme-li k tomu, ještě výraznou změnu klimatu, dlouhý let, slunce a další faktory, může toto vše vyústit v dehydrataci, únavu, bolest hlavy nebo střevní potíže. Většina evropských léků proti průjmům či jiným střevním a žaludečním komplikacím navíc nebývá účinná. Často tedy nezbyvá, než si v lékárně koupit tamní preparát.

Voda z vodovodu nemusí být pitná

Nejen v exotických zemích, ale třeba i v jihoevropských destinacích, bývá voda z vodovodu určená pouze na vaření. Toto je třeba naprosto respektovat. Pitnou vodu je nutno zakoupit balenou v místních obchodech nebo hotelu. Nedoporučuje se rovněž konzumace nápojů s ledem, jenž je z místní vody připravován. Riskantní může být též zmrzlina, stejně jako zelenina a ovoce myté ve vodě z vodovodu. Balenou či převařenou vodu používejte i na čištění zubů a stomie.



Ať už se rozhodnete vyjet za sluncem kamkoliv, vždy se snažte předcházet přehřátí. V důsledku ztráty vody a iontů pocením se mohou objevit křeče v oblasti břicha a končetin.

V této situaci zůstaňte v klidu na stinném chladném místě, pijte ovocné šťávy nebo iontové nápoje. Svaly pevně stlačte a uvolněte je jemným promasírováním.

Situaci v místě dovolené vám jistě usnadní, pokud se ještě před odjezdem seznámíte s charakterem místní kuchyně a tradičních pokrmů. V následujícím textu si představíme kuchyni italskou a řeckou.

Italská kuchyně – pochutnejte si na pizze

Typickým znakem proslulé italské kuchyně je jednoduchost. Výtečnost pokrmů spočívá v pečlivé kombinaci jednotlivých ingrediencí a zaručeně čerstvých surovinách (maso, ovoce a zelenina).

Jedinečnou chuť dává pokrmům extra panenský olivový olej lisovaný za studena, rajská jablka (čerstvá, sušená, konzervovaná), z koření bazalka a nejrůznější ochucené i neochucené octy (například vinný ocet balsamico). Ze sýrů se velké oblibě těší parmazán a mozzarella, z uzenin prosciutto a mortadella. Typické pesto (známá bazalková omáčka na těstovinách), se poprvé



objevilo v Ligurii, v oblasti proslulé jedinečnou chutí olivového oleje a bazalky. Základem každého italského jídelníčku jsou sušené i čerstvé těstoviny, kterých existuje až 400 druhů. Pro svoji křupavost a pestrost různých chutí je v Itálii oblíbená zejména pizza, která se skládá z těchto základních surovin – středně tuhého těsta vyrobeného z vody, mouky, soli a droždí, rajčatového základu (sugo di pomodoro) a mozzarely. Bez obav můžete vyzkoušet kteroukoli z tradičních druhů například margheritu s rajčaty a bazalkou či quattro formaggi se čtyřmi druhy sýra.

Pozor na ořechy v Řecku

Od Řeků se můžeme učit jejich vztah k jídlu, které je zde součástí zábavy a relaxace. Řecká kuchyně je výrazně ovlivněna kuchyní tureckou a orientální, což může být někdy pro stomiky problém. Mezi důležité ingredience patří rajčata, papriky, kvalitní olivový olej, mořské plody a ryby. Co se týče koření, pak se nejvíce používá česnek, bazalka, anýz,



rozmarýn, saturejka, koriandr a kopr. Z pečiva se zde setkáte s oblíbeným kulatým chlebem pita. Základ sladkých dezertů tvoří často ořechy (vlašské, lískové, pistácie), s těmi tedy raději opatrně.

Z této země byste ale určitě neměli odjet, dokud neochutnáte tradiční dezert kataifi s medem a klasickým bílým řeckým jogurtem, je opravdu vynikající. V souvislosti s řeckou kuchyní se vám jistě vybaví gyros nebo tzatziki. Tzatziki tvoří jakýsi základ řecké kuchyně. Jedná se o studenou omáčku, která se skládá z bílého jogurtu ochuceného okurkami, česnekem a dalším kořením. Slouží především jako příloha k okořeněnému masu, což může být třeba onen zmíněný gyros. Klasicky se používá také jako dip, třeba k bramborám. Řeckým národním jídlem je musaka, což jsou zapékané brambory s mletým masem a lílkem.

Mgr. Petra Hýsková,
Oddělení léčebné výživy ÚVN-VFN

2 zdravé recepty na léto

Veganské tortilly z červené čočky

Krok 1: Hrnek (cca 250 ml) červené čočky zalijte dvěma hrnkami vody a nechte odstát 3 hodiny (čočku můžete nechat odstát i přes noc).

Krok 2: Odstátou čočku rozmixujte i s vodou do hladka. Směs poté dosolte.

Krok 3: Na suchou rozpálenou pánev pomocí naběračky nalijte postupně část čočkovou směs a tvořte placky neboli tortilly. Množství vyjde na 5 až 6 tortill.

Krok 4: Každou tortillu opékejte na pánvi na mírném plameni cca 5 minut pod poklicí. Poté tortillu obraťte a znovu opékejte i z druhé strany cca 3 minuty.

Krok 5: Tortilly jsou skvělé třeba jako příloha ke kari (zkuste například cizrnové kari se špenátem nebo thajské červené kari s kuřecím masem), můžete si je jednoduše natřít lučinou, přidat šunku a zeleninu a vzít si je jako chutnou svačinu do práce, na výlet nebo do školy.



Potřebujete:
1 hrnek červené čočky
2 hrnky vody
1 špetku soli

Zdroj: Prozeny.cz

Pomazánka a pesto z medvědího česneku

Krok 1: Jemný tvaroh vyklepote do sítka, položte ho nad misku a nechte pár hodin vykat v lednici. Zbaví se tak přebytečné vody a pomazánka bude hustější.

Krok 2: Lístky medvědího česneku omyjte a nechte oschnout, pak ho natrhejte na menší kousky a nahrubo rozmixujte.

Tip: Tuto pomazánku vždy připravuji zároveň s pestem z medvědího česneku. Nejdřív nahrubo rozmixuji pořádnou hrst česneku a lžici až dvě (podle síly česneku a momentální chuti) přidám k vykapanému tvarohu. Do nádoby mixéru pak přidám olivový olej, slunečnicová semínka, sůl a špetku pepře a ještě krátce promixuji. Nakonec ručně vmíchám hrst jemně strouhaného sýra parmazánového typu.

Krok 3: Vykapaný tvaroh přeložte do mísy, přidejte sůl, bílý pepř, najemno nastrohanou citronovou kůru a rozmixovaný česnek podle chuti. Promíchejte, nechte chvíli rozležet v lednici a podávejte s dobrým chlebem.

Tip: Pro výraznější česnekovou chuť ozdobte každý krajíc lžičkou pesta a přidat můžete i pár nasekaných oříšků nebo semínek.



Potřebujete:
250 g jemného tvarohu
1 hrst medvědího česneku
1/2 lžičky soli
1 špetka bílého pepře
1/2 lžičky citronové kůry

Zdroj: Prozeny.cz

SenSura® Mio Baby

řada pomůcek navržená speciálně pro předčasně narozené děti a novorozence



SenSura® Mio Baby je dvoudílná pomůcka s adhezivním upínáním. Stomická podložka je vyrobena z lepicího materiálu, který vyrovnává pH kůže, poskytuje bezpečné přilnutí k peristomální oblasti u miminek se stomií a je šetrný ke kůži. K podložce se připojuje sterilní stomický sáček, a to s pomocí lepicího kroužku.

Stomický systém SenSura® Mio Baby byl navržen proto, aby usnadnil zdravotnickým pracovníkům každodenní praxi. Jak?

- šetří čas při péči o novorozence se stomií
- minimalizuje situace, kdy je třeba miminko vyrušit
- umožňuje přístup ke stomii pro návrat tráveniny do vyloučeného úseku střeva
- podložka nemá startovací otvor pro stomii nebo stomie, takže lze vystříhnout dle individuálních potřeb miminka

Podívejte se na video!

Naskenujte QR kód a prohlédněte si detailní videonávod k použití včetně postupu při návratu tráveniny do vyloučeného úseku střeva.



Další vlastnosti pomůcky umožňující šetrnou péči o miminka se stomií



Lepicí materiál šetrný ke kůži byl navržen tak, že pokryje v případě nutnosti více stomií. Vyrovnává pH kůže a absorbuje vlhkost z kůže, čímž ji pomáhá udržet zdravou.



Měkká a jednoduše použitelná výpust
Výpustný ventil je kompatibilní s injekčními stříkačkami pro snadné odsátí tráveniny ze sáčku, přičemž je měkký a šetrný ke kůži novorozence.



Měkká příruba
Adhezivní upínání má měkkou přírubu, takže sáček může být připojen k podložce s vyvinutím co nejnižšího možného tlaku na břicho.



Okénko pro návrat tráveniny do vyloučeného úseku střeva
Jediná pomůcka, která má k tomuto účelu navržené okénko. To umožňuje snadný přístup ke stomii pro návrat tráveniny do vyloučeného úseku střeva.



Průhledný sáček
Folie je průhledná, aby bylo na stomii vidět, aniž by bylo třeba sundat sáček a vyrušovat miminko.

Stomické pomůcky pro novorozence **SenSura® Mio Baby** přináší delší životnost lepicího materiálu, přičemž se nesnižuje jeho šetrnost ke kůži.

Jste zdravotník pečující o novorozence se stomií? Chcete zjistit více?

Chcete pomůcku vyzkoušet na vašich malých pacientech?



Volejte bezplatnou linku: v pracovní dny od 8.00 do 16.00 hod



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka

Delší doba nošení¹



1. Srovnání se standardem poskytované péče. Ověřeno laboratorními testy.

Stomický systém SenSura® Mio Baby a odstraňovač adheziv pro podložky SenSura Mio® Baby

SÚKL kód	Výrobek	Barva	Otvor (mm)	ks/bal	Obj. kód	Úhrada	Počet balení na měsíc
5014505	SenSura Mio Baby výpustný sáček	průhledný	0-40	10	18700	P	3/6**
5014504	SenSura Mio Baby podložka		40	5	18705	P	3/6**
5014496	Brava Baby odstraňovač pouze pro podložky Mio Baby*			30	12014	P	1

P = pomůcky jsou plně hrazeny

* Odstraňovač adheziv Brava Baby je určen pouze pro odstranění stomické podložky SenSura Mio Baby. Odstraňovač je vyroben na olejové bázi a je vhodný pro citlivou pokožku miminka. Tento odstraňovač se nedoporučuje používat s jinými stomickými podložkami, které mají jiné složení lepicího materiálu než podložka SenSura Mio Baby.

** Pro děti do 6 let je možné v indikovaných případech předepsat dvojnásobné množství pomůcek.

Pomůcky řady **SenSura® Mio Baby** jsou zdravotnické prostředky určené pro stomiky – novorozence do 6 měsíců věku. Stomický sáček je určen ke sběru výměšků ze stomie. Lepicí stomická podložka je určena k upevnění sáčku a k přilepení k intaktní pokožce kolem stomie/stomií. Sterilní stomický sáček usnadňuje podávání střevní tráveniny do vyloučeného úseku střeva - mukózní píštěle. Opakované použití produktu na jedno použití může kojenci způsobit potenciální újmu. Před použitím se poraďte s odborníkem. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Naskenování QR kódu můžete nahlédnout na kompletní návod.

Brava® Odstraňovač adheziv pro děti je zdravotnický prostředek určený k odstraňování lepicího materiálu ze zdravé pokožky. Výrobek je určen k použití pouze v kombinaci se stomickými podložkami SenSura Mio pro děti. Opakované použití jednorázového produktu může dítěti potenciálně způsobit újmu. Před použitím se poraďte s odborníkem. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.



SenSura® Mio Kids

řada pomůcek navržená speciálně pro děti od 6 měsíců do 4 let

Lepicí materiál na dětských stomických pomůckách **SenSura® Mio Kids** má úplně stejné vlastnosti jako elastický lepicí materiál u pomůcek **SenSura® Mio** pro dospělé. Je vysoce pružný, takže kopíruje pohyby těla a přináší tak malým stomikům bezpečí i při pohybu. V nabídce jsou dětské pomůcky jednoduché i dvoudílné.

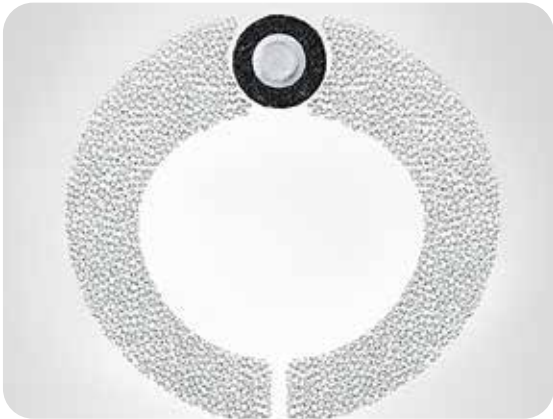


Další vlastnosti pomůcky, které malí stomici ocení



Elastický lepicí materiál ve tvaru hvězdy

Podložka má tvar hvězdy, který umožňuje lepší přilnutí, protože cípy hvězdy krásně obejmou malé kulaté břicho dítěte. Podložku a cípy lze na břichu natočit a vyhnout se tak přelepení některých nežádoucích míst, např. pupíku.



Unikátní kruhový filtr

Filtr byl navržen jako kruhový proto, aby pomáhal chránit uhlíkový filtr před ucpaním. Tím se předchází nechtěnému nadouvání sáčku plyny.



Fit zóny

Na vnějším okraji lepicího materiálu jsou zabudované tzv. fit zóny, malé vroubkování, které podložce umožní sledovat pohyby těla. Kolem středu lepicího materiálu jsou další fit zóny, které zajišťují pružnost podložky kolem stomie.



Diskrétní vzhled sáčku

Dětský sáček SenSura® Mio Kids je opatřen neutrální šedou tkanou textilií, která je voděodolná a příjemná na kůži. Diskrétní vzhled sáčku nepřipomíná, že jde o zdravotnickou pomůcku.

Stomické pomůcky **SenSura® Mio Kids** mají lepicí materiál, který byl vyroben s pomocí technologie **BodyFit Technology®**.

To zajišťuje bezpečné a pohodlné přilnutí pomůcky a pružnost lepicího materiálu, která je tak potřebná pro neposedné děti v tomto věku.



Jste rodiče malého stomika?
Jste dospělí stomici drobné tělesné konstitute?
Chcete pomůcku vyzkoušet?
Nabízíme vzorky zdarma- volejte bezplatnou informační linku 800 100 416.

Víte, že ...
Tyto pomůcky mohou být předepsány dětem do 18 let pro všechny typy stomie, ale také dospělým od 19 let, pokud jejich tělesná konstituce vyžaduje malý stomický systém.

SenSura® Mio Kids - stomické systémy pro děti od 6 měsíců do 4 let

1dílný stomický sáček SenSura® Mio Kids

SÚKL kód	Výrobek	Typ	Barva	Velikost	Otvor (mm)	ks/bal	Počet balení na 3 měsíce
5014502	Sáček SenSura Mio Kids	výpustný	neutrální šedý	Midi	0-35	10	9/18 do 6 let
5014517	Sáček SenSura Mio Kids	výpustný	průhledný	Midi	0-35	10	9/18 do 6 let
5014516	Sáček SenSura Mio Kids	urostomický	průhledný		10-35	10	9/18 do 6 let
5014518	Sáček SenSura Mio Kids	urostomický	neutrální šedý		10-35	10	9/18 do 6 let

2dílný stomický systém SenSura® Mio Kids s adhezivním upínáním

SÚKL kód	Výrobek	Typ	Barva	Velikost	Příruba (mm)	ks/bal	Počet balení na 3 měsíce
5014507	Sáček SenSura Mio Kids	výpustný	neutrální šedý	Mini	27	10	9/18 do 6 let
5014508	Sáček SenSura Mio Kids	výpustný	průhledný	Mini	27	10	9/18 do 6 let
5014509	Sáček SenSura Mio Kids	výpustný	neutrální šedý	Midi	35	10	9/18 do 6 let
5014510	Sáček SenSura Mio Kids	výpustný	průhledný	Midi	35	10	9/18 do 6 let
5014511	Sáček SenSura Mio Kids	urostomický	neutrální šedý		27	10	9
5014512	Sáček SenSura Mio Kids	urostomický	neutrální šedý		35	10	9
5014515	Podložka SenSura Mio Kids	podložka			27	5	9/18 do 6 let
5014514	Podložka SenSura Mio Kids	podložka			35	5	9/18 do 6 let

Všechny pomůcky **SenSura® Mio Kids** jsou plně hrazené ze zdravotního pojištění a lze je předepsat na poukaz zpravidla na období 3 měsíců. Pro děti do 6 let lze v indikovaném případě předepsat dvojnásobné množství pomůcek ve srovnání s dospělými stomiky.

Pomůcky řady **SenSura® Mio Kids** jsou zdravotnické prostředky určené pro stomiky – kojence a děti ve věku od 6 měsíců do 4 let. Stomický sáček je určen k pasivnímu sběru výměšků ze stomie. Lepicí stomická podložka je upevněna ke stomickému sáčku a je určena k přilepení k nedotčené kůži kolem stomie. Opakované použití jednorázového produktu může dítěti potenciálně způsobit újmu. Před použitím se poraďte s odborníkem. Čtěte pečlivě návod k použití informace o bezpečném používání.

Nezbytný odpočinek pro tělo i mysl

aneb Jak na kvalitní spánek

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

Dospělý člověk by měl každý den spát zhruba 7 až 9 hodin. Kdo toto nedodrží 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.

Zásady pro zdravý spánek

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

Ideální doba spánku je 7 až 9 hodin denně!

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 stadia. 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 nehlubšího 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, pocítujeme 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. Knička 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

Pravidelný pohyb

Pravidelná fyzická aktivita, ideálně odehrává-li se venku na čerstvém vzduchu, dokáže příjemně unavit a přispívá ke klidnému spánku. Věnovat bychom se jí měli alespoň 3x týdně po dobu 45 minut.

Asi dvě hodiny před usínáním bychom se ale neměli pouštět do žádného dynamického cvičení, které zvedá tepovou frekvenci. V této fázi dne už je vhodnější jóga či další aktivity směřující k uklidnění a uvolnění mysli i organismu.

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.

POMŮCKA: BOJAR. GERE. KRZNO. MOORE. ZDF	INICIÁLY HERCE POLIVKY	KUŇ KNIŽNĚ	UKAZY	VLK Z KNIHY DŽUNGLÍ	POTĚŠEN		ČAJOVÁ RŮŽE	INICIÁLY SPIŠOVA-TELE KLÍMY	NÁDOBA NA PIVO	HLAS VRAN		ČERVENO-HNĚDÁ HLINKA	MPZ EGYPTA	VELKÝ STRACH		NEDOSTA-TEČNOST	OPÁLENÉ
RUSKÝ ŠLECHTIC						NOVINY ŽIVNOSTEN-SKÝ REJST-ŘÍK ZKR.					TELOVÍČNÁ POLOHA ČLÁNEK ZKR.				ANGLICKÝ NESOUHLAS		
1. DÍL TAJENKY															SNÍŽENÝ TÓN E INIC. HER. BALZEROVÉ		
	VOJENSKÝ ODĚV ZASTAR.	HORKA RADIO-AKTIVNÍ PLYN						POZVÁNÍ KE VSTUPU				ŠTASTNÉ ČÍSLO ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA					
ČESKÝ PISHČIKÁŘ KAREL ???					OBLAST	SMYSLNÝ ČLOVĚK						ZN. NANO-AMPERU		KOŽEŠI-NOVÝ SÁL ZN. FRANC. KOSMETIKY			
CHEM. ZN. RADIA			AVŠAK									A TAK DÁLE ZKR.			INICIÁLY HERCE HÖGERA HUBATÁ		
NĚMECKÁ TELEVIZE				OLYMPIJSKÝ REKORD KOPIROVACÍ STROJ									ŠTÍHLE	VZOR			
SEVERSKÝ STÁT												SVEŘEPE		PODVOLIT			
OSLOVOVAT 3. OSOBOU							NAMAČECÍ PŘÍPRAVEK	TROPICKÝ ZÁCHVAT		AMERICKÝ HEREC RICHARD ???	ZBYTKY UMĚLECKÉ SOCHY OBILNINA						SPISY
	ZÁKLADNÍ VOJENSKÁ SLUŽBA ZKR.	NEODBĚLANÁ PUDA KINA							ZLATO ANGLICKÝ SEVEŘAN					ALENA DOMÁCKY EDUARD DOMÁCKY			
INICIÁLY MODERA-TORKY BUBILKOVÉ			2. DÍL TAJENKY SPORTOVNÍ KLUB ZKR.												V POŘÁDKU HOVOR. INIC. HER. MANDLOVÉ		
BÝT UPEVNĚN NA ZDI						HEREČKA DEMI ???						ADAMOV-SKÉ STROJÍRNY					
SLŮVKO ZAKLENÍ						ČÁST KRAJE						TA DRUHÁ					

Křížovka

TAJENKA „Jestli najdeš v životě cestu bez dokončení citátu (autor: Arthur C. Clarke)

Luštěte a vyhraďte!

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

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 Czech s.r.o., Radlická 740/113 c,
158 00 Praha 5

Stačí zaslat pouze jedno správné řešení, tedy buď tajenku křížovky nebo vyplněné a vystřižené sudoku. Nezapomeňte čitelně uvést Vaše jméno, adresu a telefonní číslo, abychom Vás mohli kontaktovat.

Uzávěrka soutěže je **30. 9. 2022.**

Vylosovaní výherci z 25. čísla Heliosu:

1. Jan L., Jičín

knihy: Česká kniha rekordů 7 - Miroslav Marek, Luboš Rafaj

2. Michal Ž., Havlíčkův Brod

knihy: Turecko. Minarety • Fíky • Popelky - Jiří Hanzelka, Miroslav Zikmund

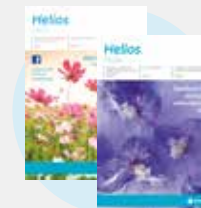
3. Petr K., Ostrava – Košťany

knihy: Gejša - Arthur Golden

Coloplast Care

Váš lepší život se stomií

Coloplast®
Care



Webové stránky

www.coloplast.cz

- vše, co potřebujete vědět o stomii
- kompletní portfolio produktů
- příručky ke stažení

Časopis Helios

- informace o novinkách
- pravidelný sloupek Terezy Nagyové, oceněné Cenou Olgy Havlové
- zprávy z organizace České Ilco
- tipy, jak se stravovat a mnohem víc!

Telefonická podpora

- konzultace s vyškolenými zdravotními sestrami na bezplatné infolince, každý pracovní den od 8 do 16h
- 800 100 416**

Výběr vhodné pomůcky

- nabídka bezplatného zaslání vzorků stomických pomůcek

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

 Facebook
Coloplast Česká republika

 YouTube
Coloplast Česká republika

Brava® lubrikační deodorant

Neutralizuje zápach a lubrikuje stěny sáčku.

Brava lubrikační deodorant

Neutralizuje zápach a současně zajistí, že výměšky budou vždy na dně sáčku a nikoli v blízkosti stomie. Také usnadňuje vyprázdnění sáčku.

Videonávod najdete na:

www.coloplastcare.cz/videonavody, nebo použijte QR kód:



V případě otázek volejte **800 100 416.**
Žádejte u svého předepisujícího lékaře.

Lubrikační deodorant Brava je zdravotnický prostředek určený k odstraňování pachů a lubrikaci obsahu stomického sáčku. Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.



Drží vaše pomůcka dobře?
Můžete se na ni vždy
spolehnout?

Online průvodce najdete na:
[www.coloplastcare.cz/
body-check](http://www.coloplastcare.cz/body-check)



"Moje stomie je zapadlá, SenSura Mio Convex mi ale perfektně přilne, podtečení řeším vyjímečně."

Uživatel SenSura Mio Convex

Dokonalé přilnutí. To je ten rozdíl!



plochá pomůcka
SenSura Mio
pro bezproblémové
okolí stomie



konvexní pomůcka
SenSura Mio Convex
pro vpadlé okolí stomie



konkávní pomůcka
SenSura Mio Concave
pro vypouklé okolí stomie

SenSura® Mio

Když se na svoji
pomůcku můžete
plně spolehnout,
můžete se vrátit
do života!

Pomůcky řady SenSura Mio jsou zdravotnické prostředky. Stomické sáčky jsou určeny ke sběru výměšků ze stomie. Stomické podložky jsou určeny k zajištění sáčky a přilepení na intaktní kůži kolem stomie. Než začnete výrobky používat, poraďte se se svým zdravotnickým pracovníkem, pečlivě si přečtěte návod k použití a informace o bezpečném používání.

Jsme na Facebooku!

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.

