

Helios

č. 27
12 / 2022

Časopis pro stomiky

Lupénka a stomie, lze to zvládnout?

str. 6

Tradiční čínská medicína

2. díl

str. 8

Rady a tipy:

Jak na vánoční stravování

str. 18





Milí přátelé,

předchozí číslo časopisu Helios jste si mohli přečíst v období Velikonoc, kdy všechno začínalo kvést a probouzet se k životu. Teď nás naopak čekají měsíce chladné, kdy ze stromů už opadaly listy a dost možná je pokryla tenká vrstva sněhu. Je to přesně to období, kdy se rádi zachumláte pod teplou deku, vezmete si do ruky čaj a přečtete si něco hezkého a zajímavého.

V těchto zimních měsících vás může zahřát u srdíčka například obdivuhodný příběh pana Vladimíra, který se společně s kamarádem rozhodl vypravit na Machu Picchu a následně se s námi podělit o zážitky z tohoto výletu.

Blíží se Vánoce a s nimi i tradiční sváteční pokrmy. Přinášíme vám proto tipy, jak pojímat vánoční stravování, tak aby působilo jen radost, a nikoliv potíže. Vánoce se v různých zemích slaví odlišně, a jelikož Coloplast je společnost dánská, připravili jsme si pro vás zajímavosti to tom, jak se svátky slaví tam v porovnání s tradicemi v tuzemsku.

Takže toto a ještě spoustu dalšího si můžete přečíst na následujících stránkách. A ještě připomínám, když budete mít náladu, můžete vyluštit křížovku a poslat nám ji. Koho vylosujeme, ten obdrží knížku dle vlastního výběru. A tedy další pěkné čtení do mrazivých dnů.

Anna Dvořáková

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. 27
prosinec 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

PM-24592

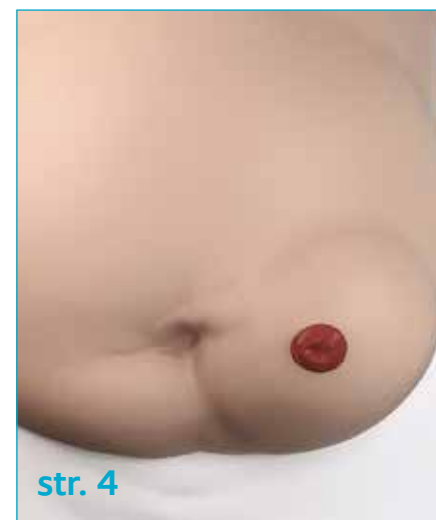
Coloplast, SenSura Mio a Brava
jsou ochranné známky.

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

Upozorňujeme čtenáře,
že uveřejněné texty mohou
obsahovat reklamní sdělení.

NEPRODEJNÉ

obsah



**Bezplatná informační linka
Coloplast - péče o klienty**
Jsme vám k dispozici v pracovní dny
od 8.00 - 16.00 hod.



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka

Coloplast radí

- 4 Máte okolo stomie větší břicho?
Máte kýlu?
- 5 Coloplast pomáhá zlepšit
proces předoperační přípravy

Stomická poradna

- 6 Lupénka a stomie, lze to
zvládnout?

Téma na pokračování

- 8 Tradiční čínská medicína -
2. díl

České ILCO, z.s.

- 10 30 let působení Českého ILCO
- 11 Moje stomická sestra

Očima Terezy Nagyové

- 12 Zodpovědná volba

Napsali jste nám

- 13 Foto Heliosu

Z vašich dopisů

Cestování se stomií

- 14 Výprava na Machu Picchu -
1. díl

Představujeme

- 16 Bezplatná informační linka
Coloplast

Rady a tipy

- 18 Jak na vánoční stravování

Lifestyle

- 20 Vánoční tradice na dva
způsoby

Bavte se s námi

- 22 Luštěte a vyhrajte!

Máte okolo stomie větší břicho? Máte kýlu?

Jestliže teď používáte stomickou pomůcku s plochou podložkou a ta se vám v místech, kde obepíná vypouklé břicho, krabatí a odlepuje, nebo vám dokonce občas podteče, pak patříte mezi 35 % stomiků¹, kteří mají stomii umístěnou ve vypouklém profilu (tzv. v bouli). Od roku 2019 Coloplast nabízí řešení v podobě první stomické pomůcky vyvinuté právě pro stomiky s větším břichem nebo s kýlou. Jedná se o konkávní pomůcku SenSura Mio Concave, která je k dispozici v jednoduchém i dvoudílném provedení, pro kolostomiky, ileostomiky i urostomiky.

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 krabatí. Stomici se potom při nalepování soustředí na uhlazení varhánků při okrajích lepicího materiálu a zapomenou dobře nalepit středovou část podložky kolem stomie. Podložka je potom náchylná k odlepení. Tyto problémy lze výrazně minimalizovat s konkávní pomůckou, která je speciálně vyvinuta pro stomie tzv. v bouli.

Jednoduchý uzavřený konkávní sáček **SenSura Mio Concave**



Konkávní podložka tvarově připomíná cípatou hvězdu vytvarovanou do kulata. Proto tak dobře padne na vypouklou oblast kolem stomie a perfektně přilne bez záhybů.



79% stomiků, kteří používali konkávní stomický sáček SenSura Mio Concave, se s touto pomůckou cítilo bezpečně².

87% stomických sester souhlasí s tím, že tato pomůcka řeší lépe potřeby stomiků se stomií ve vypouklém profilu².

36% stomiků udává, že se během 400 dnů od operace změnil jejich peristomální profil na vypouklý.



Mnoho stomiků začne po operaci používat plochou pomůcku, protože jejich tělesný profil kolem stomie je pravidelný a břicho je více méně rovné. Je však třeba mít na paměti, že tělesné proporce se mohou v průběhu času měnit. Stomik může přibírat na váze anebo může vzniknout kýla. To absolutně mění požadavky na správnou stomickou pomůcku, která by měla dobře kopírovat terén kolem stomie a perfektně přilnout po celém povrchu. Plochá podložka, která se nalepí na vypouklé okolí stomie, nemusí dále vyhovovat nárokům, při okrajích se mohou tvořit varhánky a kanálky, kudy může dojít k podtečení.

Tělesný profil se může změnit. Nepotřebujete změnit také plochou pomůcku za konkávní?

Proto je dobré si pravidelně svůj tělesný profil kontrolovat a nejméně 2x za rok při návštěvě ve stomické poradně o to požádat i ošetřujícího lékaře nebo stomickou sestru. Tak lze problémům s pomůckou, která už nemusí být vyhovující pro změněné tělesné proporce, včas předcházet.



“Po operaci se mi vrátila chuť k jídlu. Přibíral jsem na váze a břicho vypadalo rázem jinak. Pomůcka, kterou jsem do té doby používal, mi už tak dobře nedržela.”

Walton

Víte, že:

existuje on-line dotazník, s pomocí kterého si můžete sami ověřit, jaký je váš tělesný profil v okolí stomie? Jmenuje se BodyCheck. Po vyplnění dotazníku také uvidíte, zda používáte vhodnou stomickou pomůcku pro váš tělesný profil v okolí stomie. Chcete si to vyzkoušet? Načtete QR kód do vašeho chytrého telefonu a nebo napište do vyhledávače: **www.coloplastcare.cz/body-check**



Máte-li zájem vyzkoušet konkávní pomůcku SenSura Mio Concave, volejte naši bezplatnou linku a vyžádejte si vzorky zdarma.

Péče o klienty 800 100 416
bezplatná informační linka

Pomůcky řady SenSura® Mio Concave jsou zdravotnické prostředky určené pro stomiky. Stomický sáček je určen k pasivnímu sběru výměšků ze stomie. Lepicí stomická podložka je upevněna ke stomickému sáčku a je určena k přilepení k nepoškozené kůži kolem stomie. Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Odkazy: 1. Ostomy Life Study 2018/19, CPOC, CPProf, celá publikace 2. SenSura Mio Concave product evaluation, 2018, 299 sester a 905 uživatelů_archiv dat

Coloplast pomáhá zlepšit proces předoperační přípravy

Jsem pacient, čeká mě operace a mám strach

Operace končící stomií představuje velkou psychickou zátěž, protože pacient se musí v krátkém čase vyrovnat se zdravotními obtížemi, náhlou změnou životního stylu, musí se naučit pečovat o stomii a o kůži v okolí stomie, naučit se vyměňovat stomický sáček. V takové situaci má každý obavy, a proto je třeba věnovat pozornost eliminaci nadměrného strachu.

Informace pro větší klid

Příprava pacientů na operaci je proto velmi důležitá, obzvláště co se týče poskytnutí informací. Když má pacient dostatek informací, je klidnější, ví, na co se má připravit a co má očekávat. Nezvládnutí strachu a stresu před operací může mít negativní dopad na pooperační období, ale také například na spánek nemocného (Gulášová, 2004). Cílem přípravy před operací je nemocného uklidnit. Zároveň poučit, jaké chování je z jeho strany žádoucí, a informovat o chirurgickém zákroku včetně možné navazující péče (Honzák, 1995).

Kolostomie

1 Normální fyziologie

2 Principy operace vyvedení stomie

3 Chirurgické principy kolostomie

Ileostomie

1 Normální fyziologie

2 Principy operace vyvedení stomie

3 Chirurgické principy ileostomie

Urostomie

1 Normální fyziologie

2 Principy operace vyvedení stomie

3 Chirurgické principy urostomie

Pro lepší představu

zde uvádíme 3 vybraná základní videa popisující normální fyziologii trávení stravy, princip operace vyvedení trvalé (terminální) kolostomie a dočasné (axiální) kolostomie.

1 Normální fyziologie



Proces trávení stravy
www.coloplastcare.cz/video-1

2 Principy operace vyvedení stomie



Terminální stomie
www.coloplastcare.cz/video-3



Axiální (dvouhlavňová) kolostomie
www.coloplastcare.cz/video-4

Jak probíhá operace končící stomií?

Pokud je operace plánovaná, měl by lékař o zákroku informovat pacienta ještě v předoperačním období. Je dobré ukázat pacientovi, jak funguje jeho trávicí systém teď a jak bude fungovat po operaci končící stomií. K tomu používají lékaři různé nástroje, často kreslí nebo ukazují na obrázcích, jak bude operace probíhat.

Lepší než tisíc slov ...

Coloplast vytvořil pro lékaře, kteří připravují pacienty na operaci končící stomií, krátká vzdělávací videa. Tato videa jsou animovaná a ukazují, jak funguje trávicí systém a jak vypadají jednotlivé typy operací, při kterých je vyvedena trvalá nebo dočasná kolostomie a ileostomie nebo trvalá urostomie. Je na rozhodnutí lékaře, která videa jsou pro pacienta vhodná a relevantní a mohla by pacientovi pomoci lépe porozumět průběhu operace.

Jak videa najít a kde je získat

Tato krátká videa pro kolostomiky, ileostomiky a urostomiky lze najít v letáku, který dal Coloplast k dispozici lékařům a stomickým sestrám, kteří o tento materiál projeví zájem. Leták si pacient může vyžádat u svého lékaře. Ten nejlépe posoudí, která videa jsou právě pro něj relevantní. Pokud znáte někoho, koho taková operace teprve čeká, předejte mu tuto informaci. Může mu to pomoci snížit obavy, které ho sužují před zákrokem.

Lupénka a stomie, lze to zvládnout?

Lupénka (Psoriasis vulgaris) je chronické zánětlivé kožní onemocnění, které postihuje kolem 2 až 3 % populace, vyskytuje se v každém věku a u obou pohlaví. Onemocnění je charakteristické tím, že se střídá období klidu s obdobím, kdy choroba vzplane.



Lupénka je považována za onemocnění autoimunitní, kdy se aktivují a uplatňují bílé krvinky tzv. T-lymfocyty. V praxi to znamená, že kožní buňky se na některých částech lidského těla dělí až sedmkrát rychleji, za cenu nedokonalého vyžrávání. Takto vznikají zarudlá ložiska zhrubělé kůže a dochází k olupování kožních lamel.

Tato forma lupénky se nazývá **diskoidní**. Ložiska mohou být ve kšticí, na rukou a nohou, na ploskách a dlaních, na genitáliích, na obličeji, na uších a pak kdekoli na těle. Lupénka se také vyskytuje na nehtech, kdy dojde k jejich deformování a zhrubnutí. Komplikací lupénky na těle je takzvaný **Auspitzův fenomén**, kdy dochází k drobnému vlasečnicovému krvácení po odstranění šupin z kůže.

Mezi další formy řadíme lupénku **kloubní**, kdy dochází k poškození drobných kloubů rukou a nohou. Tato varianta se projevuje otokem kloubu.

Příčinami tohoto onemocnění jsou autoimunita, genetická predispozice, vnější vlivy. Těmi mohou být například častá zánětlivá



onemocnění dýchacích cest, močových cest, působení léků, kouření, špatná životospráva, stres, hormonální vlivy, obezita, cukrovka a další onemocnění.

Léčebné postupy

Lupénku nelze zcela vyléčit, ale při adekvátní léčbě a dodržování optimálních podmínek lze dosáhnout dlouhodobé remise. Je doporučováno využití optimálního spektra UV záření, pobytů u moře, lázeňské léčby. Závažnější formy lupénky jsou léčeny kortikoidy, deriváty vitamínu D, z léků lze zmínit Methotrexát, Cyklosporin A, retinoidy. A velmi úspěšná může být biologická léčba. Pacienti by se měli vyvarovat stresu, zařadit do svých aktivit i ty pohybové a roli samozřejmě hraje i vhodná strava.

Lupénka a stomie

Také lidé se stomií se lupénka týká, převážně pak hlavně u formy diskoidní s výskytem ložisek na trupu. Naprostá svízele je pak rozvoj ložiska pod podložkou, tedy v oblasti stomie.

Zde je naprosto nezbytné, aby došlo ke spolupráci pacienta, stomické sestry a derma-

tologa. V případě olupování kožních lamel dochází k velmi špatné přilnavosti (adhezi) pomůcek, k častému podtékání, k bolesti. Je zde riziko dalšího poškození okolí stomie a rozvoje infekce kůže. Nedoporučujeme úpravy postupu „na vlastní pěst“, ale využít zkušeností stomasester, které mohou na dobu léčby upravit postup v péči o stomii, mohou změnit příslušenství a postup výměny.

Velkým pomocníkem v péči o kůži zasaženou lupénkou je **rouška Coloplast**, další variantou je vytvoření bariéry mezi léčivem na kůži a stomickou pomůckou pomocí gázy, musí-li lokálně aplikovat léčebné masti a krémy. Lze nahradit příslušenství s alkoholem za bezalkoholové, pomoci může převedení z jednodílného na dvoudílný systém, popřípadě využívání trupového pásu, který nám pomůže zvládnout přilnavost a zajistí bezpečí proti podtečení.

Velkým problémem je také ostych či zahanbení z vlastního těla, kdy při viditelných ložiscích se člověk stává terčem „odpuzení“ a zírání nechápajících lidí. Proto je na místě citlivý přístup, notná dávka empatie, pochopení.



Doporučení pro stomiky s exacerbací lupénky:

- naučte se zvládat stres a bojovat s ním
- dodržujte zdravý životní styl a životosprávu
- vyvarujte se slanému, kořeněnému, kyselému
- kůže svědí – snažte se neškrábat a nezraňovat ji
- omezte kosmetické přípravky, které mohou lupénku zhoršovat
- sprchujte se vlažnou vodou
- omezte prací prášky, gely, aviváže
- omezte deodoranty na kůži
- vyvarujte se pobytu v místnosti s klimatizací



Případ z praxe

Mám možnost se s vámi podělit o zkušenosti s péčí o pacienta se stomií a lupénkou. S pacientem jsem se seznámila před 9 lety, kdy k nám přišel na odstranění hypergranulace ze stomie. Doposud nenavštěvoval žádnou stomickou ambulanci, neměl svou stomickou sestru. Lupénka jej trápí od 13 let a projevuje se klasicky, tedy tvorbou ložisek na těle. Lupénka má i přes zavedenou léčbu sklony k recidivám, a hlavně ke generalizaci (kdy se zánět rozšíří na většinu tělesného povrchu).

V produktivním věku tento pacient pracoval jako kameník (prašné prostředí, nepříznivé počasí – déšť, mráz). Vše bylo spojeno s časovými traumaty na kůži, která následně vyvolala Köbnerův fenomén (vznik nových ložisek, která jsou způsobena vlivem dráždění nebo zranění).

Zvrat nastal v roce 1964, kdy došlo k erytrodermii (načervenalá, šupinatá kůže, často mokvá, hrubne), která trvala několik let. Byl několikrát ročně hospitalizován, podstupoval lázeňskou léčbu. Od roku 2010 se stal trvalým stomikem, byla mu provedena amputace konečníku pro onkologické onemocnění střeva. V roce 2009 je pacient léčen jen zevní antipsoriatickou léčbou, a to z důvodů chemoterapie a následné nesnášenlivosti farmakologické léčby.

Z pohovoru jsem se dověděla, že si stomické sáčky přikládá, ale málokdy mu tam „vydrží“. Stomické sáčky mu předepisuje obvodní lékařka, která problematice stomií nerozumí. Provedla jsem kompletní edukaci, jak se o stomii starat, jaké používat příslušenství, a vydala mu vzorky různých firem.

Když přišel zhruba po měsíci na kontrolu, řekl mi, které pomůcky v žádném případě ne, které asi ano. Příslušenství mu nevyhovuje, zkoušel různé značky, vždy s časovým rozestupem, ale jeho pocit byl, že došlo spíše ke zhoršení. Popovídali jsme si o jeho každodenním životě, co dělá, jaké má aktivity a záliby, a dle toho jsem vybrala co nejvhodnější pomůcku. Tělesný profil byl vpadlý, okolí jednotné, břicho tvrdé, mírné povrchové nerovnosti, umístění nad linií ohybu a stomie v úrovni kůže. Doporučila jsem mu ještě další pomůcky a domluvili jsme se na další kontrole dle potřeby. Pacient se na nějakou dobu odmlčel.

V roce 2015 musela být stomie přešitá na pravou stranu. A opět nastalo období zkoušení vhodné pomůcky a příslušenství. Postu-

pem času došlo u pacienta k nárůstu podkoží. V aktuální době je tělesný profil vpadlý, okolí různorodé, břicho tvrdé, povrchové nerovnosti - hypergranulace, umístění nad linií ohybu a stomie je nad i pod úrovní kůže. Pacient používá convexní pomůcku s přídržným páskem a podložním pod sáčkem, aby nevznikala vlhkost pod sáčkem. Kontroly pobíhají dvakrát až třikrát ročně dle potřeby, buď pro excizi hypergranulace nebo při akutních problémech.

Nenechávejte si starosti pro sebe

Pokaždé se snažím nabídnout a aplikovat aktuální novinky na trhu za účelem zlepšení stavu kůže, abychom dosáhli lepší přilnavosti a minimalizovali podtékání. Jak zasnělo v úvodu, je potřeba člověka chápat jako celek a dbát i o pohodu a co nejlepší psychickou kondici.

Pro pacienta s lupénkou a stomií je ve své podstatě vše během na dlouhou trať. Mnohdy se musí měnit materiály, vše úzce souvisí s aktuálním stavem onemocnění. Nicméně bych doporučila, aby každý psoriatik se stomií měl možnost konzultovat svůj problém se stomickou sestrou a aby se aktivně podílel na řešení problémů s kůží. Nenechával si starosti jen pro sebe, byť se mnozí za lupénku stydí. A totéž byla rada pro mého pacienta. Obratťe se na stomickou sestru, neboť je součástí týmu, který může pomoci. Náš pacient vyhledal pomoc ve stomické poradně a díky novým materiálům a jistým změnám v péči má možnost být nadále aktivní. A hlavně má pocit bezpečí, protože se předchází rozvoji dalších komplikací.

Osobně považuji za pozitivní to, že jsem měla možnost vybírat mezi širokým sortimentem všech stomických pomůcek a příslušenství, které byly a jsou na trhu. Velmi kladně hodnotím, že se vymýšlí nové věci, vylepšují a inovují stávající produkty. A že se vyvíjejí ve stomických firmách zajímaví i o užší skupiny lidí a o to, jak jim co nejvíce ulehčit život se stomií. Dále považuji za přínosné, že existují napříč republikou i světem skupiny stomických sester, které si předávají informace, konzultují mezi sebou, vzájemně si radí a tím vším se profesně obohacují a zdokonalují...

Bc. Blanka Pupíková, FN Ostrava
Marta Krejčí, Nemocnice Agel, Prostějov



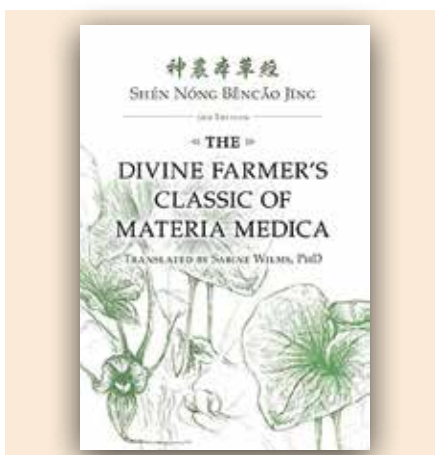
2.

Tradiční čínská medicína

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

Cílem této série článků 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 chová ještě větší úctu k lidskému tělu a jeho dokonalosti. 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 zapomínáme, že nejsme jen ledviny, šlachy či nervy.



V minulém čísle jsme naše povídání zakončili nejstaršími literárními díly o čínské medicíně, kterými jsou Kánon Žlutého císaře a Pojednání o poškození chladem a různých dalších nemocech Shang Han Lun.

Dalším zajímavým dílem je Kniha Nan Jing (čínská medicína), která se částečně odklání od tradičního směru. Některé postupy přepracovává a připisuje si vývoj vlastní cesty (i když základní teorie nepopírá a s úctou odkazuje na Kánon Žlutého císaře). Obsah zahrnuje fyziologii, patologii, diagnostiku, obsah léčby a podstatnější a konkrétnější diskusi o pulzní diagnostice. Stala se jednou ze čtyř klasik, z nichž se lékaři čínské medicíny mohou poučit, a ovlivnila lékařskou výuku v Číně.

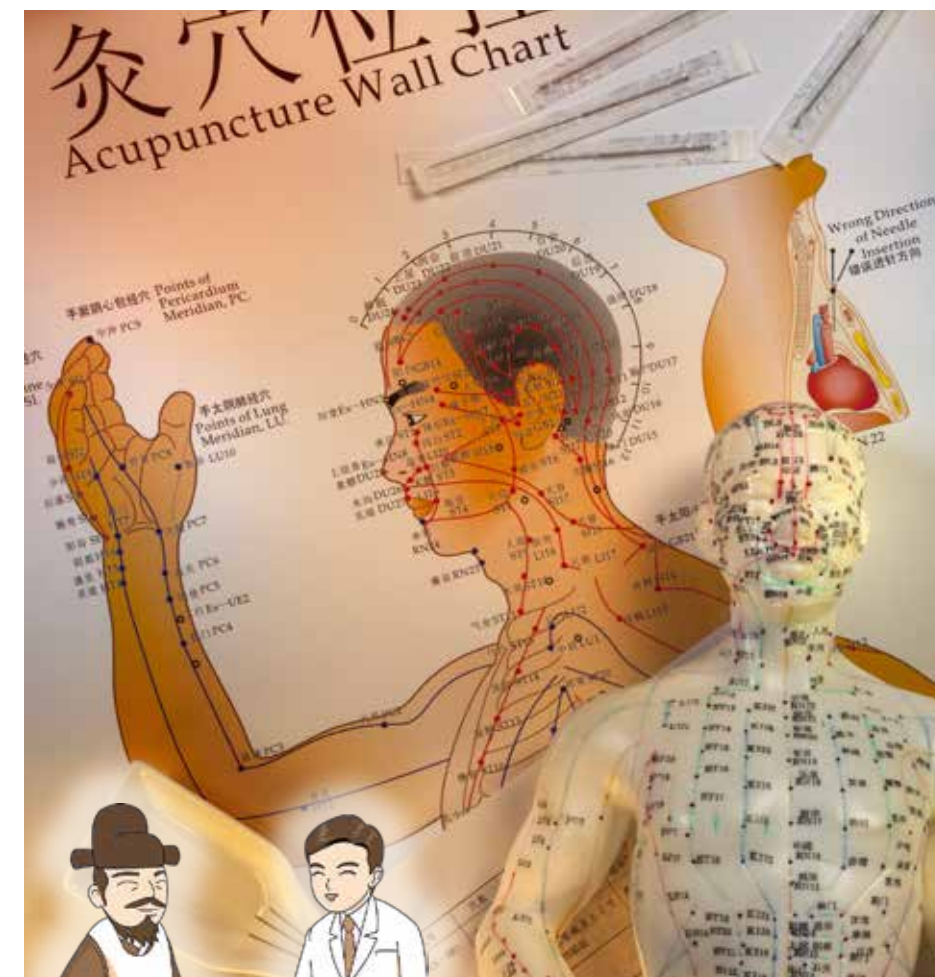
V neposlední řadě je třeba zmínit lékařskou knihu Shen Nong Ben Cao Jing. Byla napsána během východní dynastie Han. Šlo o společné úsilí praktiků tradiční čínské medicíny (TCM) v dynastiích Qin a Han, kteří shrnuli, shromáždili a sestavili výsledky farmakologických zkušeností. Jednalo se o první systematické shrnutí čínské bylinné medicíny. Většina farmakologických teorií a pravidel kompatibility, stejně jako navrhovaný princip „sedm emocí a harmonie“ ("seven emotions and harmony"), hrají v čínské medicíně po tisíce let obrovskou roli. Proto je již dlouho učebnicí pro lékaře a lékárníky, kteří se chtějí naučit čínskou farmaci. A je také jednou z nezbytných knih pro zdravotnické pracovníky v Číně.



V následujících stoletích se několik kratších knih pokusilo shrnout nebo systematizovat obsah knihy Kánon Žlutého císaře. Kolem roku 900 až 1000 n. l. byli staří Číňané první, kdo vyvinuli časnou formu očkování (očkování proti neštovicím). V roce 1950 oznámil předseda Čínské komunistické strany Mao Ce-tung podporu tradiční čínské medicíny, ale osobně jí nevěřil a nepoužíval ji. Během kulturní revoluce (1966–1976) komunistická strana a vláda zdůraznily modernitu, kulturní identitu a čínskou sociální a ekonomickou rekonstrukci. To vše postavily do kontrastu s koloniální a feudální minulostí.

Jako krok při hledání nové národní identity vláda zřídila systém zdravotní péče na místní úrovni. Pokusila se oživit tradiční medicínu a investovala do ní velké částky s cílem vyvinout dostupnou lékařskou péči a veřejná zdravotnická zařízení. Ministerstvo zdravotnictví zřídilo po celé Číně jednotky primární péče. Čínští lékaři vyškolení v západní medicíně se museli učit tradiční medicínu, zatímco tradiční léčitelé absolvovali školení v moderních metodách. Tato strategie se zaměřila na integraci moderních lékařských konceptů a metod a revitalizaci příslušných aspektů tradiční medicíny. Proto se dá říci, že TCM byla znovu vytvořena v reakci na západní medicínu.

Ve druhém desetiletí dvacátého století generální tajemník Čínské komunistické strany Si Ťin-pching silně podporoval TCM a označil ji za „klenot“. Jeho vláda usilovala o zvýšení jejího používání a počtu lékařů vyškolených v TCM a oznámila, že studenti TCM již nebudou muset



skládat zkoušky ze západní medicíny. Čínští vědci však vyjádřili znepokojení nad tím, že školení a terapie TCM budou mít stejnou podporu jako západní medicína. Kritizovali také snížení vládního testování a regulace produkce TCM. Vládní cenzori ale odstranili internetové příspěvky, které zpochybňují TCM. Mnoho lékařů se vzděláním v TCM z politických důvodů emigrovalo do USA či Velké Británie, kde praktikují. A vznikají i školy TCM na Západě.

V současné Číně fungují oba systémy a pacient si může vybrat, kterým se chce léčit. V některých větších nemocnicích fungují i takzvané pod jednou střechou. Pacient je často vyšetřen moderním západním přístupem (laboratorní odběry, sonografické vyšetření či magnetická rezonance), ale léčba pak probíhá dle TCM. Případně TCM slouží k doléčení.

Čínská medicína je charakteristická celostním přístupem, bere tedy v potaz anatomickou a fyziologickou stránku nemoci, ale také její psychologický rozměr. Naše medicína na duši pacienta často zapomíná, nebo nezapomíná, ale lékař na ni nemá čas. Jako hlavní metodu pro stanovení diagnózy nemoci (v TCM se nepoužívá termín diagnóza, ale termín obraz nemoci) i následného léčebného postupu používá takzvanou diferenciatní diagnostiku.

Léčebný postup se nestanovuje paušálně podle zjištěné nemoci, bere mnohem více v potaz chorobné syndromy a symptomy konkrétního člověka v kontextu daných podmínek. Terapie může být průběžně měněna.

Jedná se tedy o dynamický terapeutický systém. A právě v tom vidím jedinečnost a potenciál čínské medicíny v dnešní době.

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

30 let působení Českého ILCO

Se zdravotními problémy umí člověku s vývodem efektivně pomoci odborní lékaři a stomické sestry. K rychlému návratu k běžnému životu pomůže výběr optimálních pomůcek a správný postup při ošetřování stomie. Největší výzvou však bývá popasovat se s novou situací psychicky. České ILCO pomáhá stomikům již 30 let.

Založení Českého ILCO

Patrně první klub stomiků v Čechách a na Moravě vznikl začátkem osmdesátých let v Praze. Život stomiků v tehdejší době si dnes již nedovedeme vůbec představit. Pomůcky dnešního typu byly za devizy, tudíž prakticky nedostupné. Naprostá většina stomiků používala „Jánošíkovy pásy“, což byly obyčejné igelitové sáčky uchycené v robustním gumovém kruhu, který více či méně úspěšně přidržel



Jánošíkův pás



Třetí předseda naší organizace Miroslav Šerý s Václavem Havlem na Kongresu Evropské asociace stomiků konané v roce 2008.

kolem stomie pásek. Stomik byl prakticky vyrazen ze společnosti pro velký zápach.

To se měnilo postupem času v souvislosti s příchodem nových firem. Nové pomůcky jim začaly umožňovat aktivity dříve téměř nemyslitelné. Stomici začali chodit do společnosti, divadel a kin, jezdit na výlety a zájezdy, mohli plavat, účastnit se rekondičních pobytů, jezdit do lázní. V letech 1991 až 1993 vzniklo 12 nových klubů stomiků.

Stále více se ukazovalo, že zajistit potřeby všech stomiků žijících na území Československa není v silách místních organizací, že bude zapotřebí vytvořit organizaci s celostátní působností. Tato organizace by měla reprezentovat naše stomiky v mezinárodních organizacích, jednat s vládními orgány, prosazovat potřeby stomiků i zprostředkovávat kontakty pacientů s výrobcí stomických pomůcek.

Impuls k založení celostátního sdružení stomiků přišel od doc. MUDr. Tomáše Skříčky, který měl jako specializovaný koloproktolog zkušenosti s péčí o stomiky v zahraničí. V roce 1992 se vytvořil z členů dvou brněnských klubů stomiků přípravný výbor, který sepsal stanovy, a 2. prosince 1992 bylo České ILCO

– dobrovolné sdružení stomiků v České republice zaregistrováno jako samostatný právní subjekt s humanitárním zaměřením.

České ILCO je stabilní organizace, a tak za 30 let činnosti stojí v čele teprve pátý předseda. Současnou předsedkyní je Štěpánka Kovaříková, která v čele organizace po jednácti letech vystřídala Marii Ředinovou.

S postupem času se funkce organizace měnila a úkolů přibývalo. Od prvních krůčků, kdy bylo podstatné se vzájemně poznat, navázat spolupráci a vyměňovat si zkušenosti, se činnost rozšiřovala až do dnešní podoby, kdy je České ILCO nezastupitelným ochráncem práv stomiků a partnerem při jednání s nejrůznějšími orgány a úřady, a to až po ministerstvo a parlament.

Informační a poradenské centrum pro stomiky a jejich blízké

Polská 1664/15
120 00 Praha 2
+420 777 431 953
+420 601 324 100
ceske.ilco@centrum.cz

Moje stomická sestra

V minulém čísle časopisu Helios jsme informovali o probíhající anketě **Moje stomická sestra**, kterou České ILCO organizuje již druhým rokem, a jejímž cílem je ocenit práci, empatii a pochopení, které mají stomické sestřičky pro každého stomika.

Anketa probíhala ve dnech 12. 5. – 31. 7. 2022. Letošního ročníku se zúčastnilo 450 respondentů a nominováno bylo 107 stomické sester. S nejvyšším počtem hlasů (38 nominací) se novou vítězkou ankety stala **Eva Horálková z Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem**.

Mezi deseti nejlépe umístěnými sestřičkami byly dále Hana Brabcová z Havlíčkova Brodu (33 nominací), Libuše Auterská z Plzně (26 nominací), Tereza Kobrlová z Ústeckého a Libereckého kraje (26 nominací), Marcela Vozábalová z Ústí nad Labem (18 nominací), Denisa Ungermanová ze Středočeského

a Plzeňského kraje (17 nominací), Blanka Pupíková z Ostravy (14 nominací), Veronika Jedličková z Karlovarského a Plzeňského kraje (13 nominací), Radka Fierlová z Ostravy (12 nominací) a Kateřina Drlíková z FN Motol Praha (11 nominací).

Letošní ročník naší ankety podpořila Havlíkova přírodní apotéka, které tímto velmi děkujeme. Věnovala nám hodnotné ceny pro oceněné sestřičky, a to balíčky výběrové přírodní kosmetiky. Certifikáty a kosmetiku sestřičkám umístěným v první desítce předali členové týmu Českého ILCO a zástupci regionálních spolků stomiků, které jsou v celé České republice. Z předání bylo vytvořeno video, které je na webu Českého ILCO. Sestřičce s největším počtem nominací patří navíc i soška Anděla strážného s růží.

Ocenění ale patří všem stomickým sestrám, které se pečlivě starají o své pacienty. Díky patří i vám všem, kteří jste sestřičky v anketě nominovali. Všechny nominované sestřičky obdrží nominační certifikát. Jejich přehled je na webu Českého ILCO. Můžete se podívat, zda mezi nimi je i vaše oblíbená stomická sestřička. A kdyby nebyla, víte, že příští rok ji můžete nominovat sami.

2.

Hana Brabcová,
Havlíčkův Brod



3.

Libuše Auterská,
Plzeň



Tereza Kobrlová,
Ústecký
a Liberecký kraj



1.

Eva Horálková - vítězka ankety Moje stomická sestra 2022

Empatická a vždy usměvavá žena, která své pacienty vnímá jako širší rodinu. Na loňském vyhlášení této ankety si dala Eva Horálková závazek, že další rok se umístí jako první. Svého slibu dostala, a to hlavně díky péči, kterou svým stomikům věnuje. Žena s obrovskou trpělivostí, empatií a životním elánem je navíc erudovaná profesionálka, které její pacienti nejsou hostejní. „Mám neskutečnou radost. Je to prostě pocit, že to, co dělám, má smysl, a že to dělám dobře. Hrozně moc to pro mě znamená,“ radovala se sestřička z prvního místa a poděkovala všem, kteří ji nominovali.

Na chvíli také zavzpomínala na své začátky. Stomiky totiž postupně přestala vnímat jako pacienty. „Najednou to nebyli jen pacienti,

ale lidé, mnozí časem přátelé, se stomií, kteří řeší těžkosti související s jejím vytvořením. Neřešila jsem pouze ošetření stomie, ale začala jsem s nimi řešit každodenní starosti. Jak budou chodit do práce, jaké mají koničky a jak to udělat, aby se mohli věnovat svým aktivitám a vývod jim nebránil,“ popisuje s tím, že služebně starší stomici jí předávali zkušenosti a ona tak mohla motivovat nové, že se stomií život opravdu nekončí.

„Sestřička je vždy milá, ochotná a vstřícná. O pacienty pečuje i ve svém volném čase. Sebe staví až na druhé místo, na prvním má rodinu a své pacienty. Jsem přesvědčena, že by ocenění měla dostat právě ona,“ vyjádřil se o ní například jeden z pacientů v anketě.



Zodpovědná volba



Poslední dobou jsem si u sebe začala všimnout změn. Byla zprvu velice nenápadná, pomalu postupující dopředu a jemně překonávající překážky. Začala jsem vnímat stále větší zodpovědnost vůči sama sobě. Myslím tím vůči všem aspektům života. At' se jednalo o práci, přátele či rodinu. Kolik energie komu a čemu věnuji, co si myslím, jaké emoce v sobě uchovávám, co říkám.

Letošní rok byl pro mě osobně velice těžký, což mě posunulo k vědomé potřebě jít tomu štěstíčku trochu naproti, a tak jsem udělala několik zásadních a nelehkých rozhodnutí. Dnes bych s vámi ráda sdělila jedno z nich, kterým je preventivní amputace konečnicku. Konečnicku, který byl jedním velkým tématem několika let mého života a který mi naše pooperační soužití častokrát opravdu neulehčil. Letošní již několikáté náročné léto jsem se rozhodla, že je na čase s tímto stavem skoncovat. Vypravila jsem se na běžnou gastro kontrolu a roztočila kolo štěstí.

Sdělila jsem svůj záměr paní doktorce, která jej pozitivně kvitovala. Dalším krokem byla návštěva chirurgie. Jasná volba padla na paní primářku, která mě operuje celý život. S heslem „Kdo je připraven, není překvapen“ jsem si před konzultací zašla na všechna potřebná vyšetření – koloskopii střev přes stomii, dilataci a kontrolu konečnicku, magnetickou rezonanci střev a malé pánve. Všechna vyšetření dopadla dobře, žádné viditelné vnitřní komplikace bránící zákroku. Datum bylo stanoveno na polovinu listopadu.

Všichni jsou nadšení a gratulují mi k mému rozhodnutí. Doživotní soužití se zaslepeným konečnickem asi úplně možné není. Nechci kecat, nejsem doktor, ale kromě běžných komplikací jako křečí, krvácení, hlenů, možných zánětů, abscesů či píštěl se na těchto pahýlech často tvoří nádory. No, a to jsem samozřejmě nechtěla. Věděla jsem, že jsem teď v dobré kondici, a tedy ideální situaci, kdy si nechat tento zákrok provést. Pokud nemám v těle záněty, mělo by i pooperační hojení probíhat bez zánětu, tot' moje představa.

A teď hlava. Teoreticky je moje hlava nadšená a dme se pýchou. Jak jsem vyspělá, zodpovědná, skvělá, úžasná. Odvážná valkyra, která nakonec opravdu zvítězí. Na stranu druhou se bojím. Je to další velká operace, u které prostě dopředu nikdo nemůže s určitostí říct, že dopadne dobře. Komplikace se sice nepředpokládají, ale nastat mohou. Stejně jako průběh pooperačního hojení se může vyvíjet několika směry.

V hloubi duše se všichni modlíme za ten nejlehčí průběh. Někde vzadu se ale stejně nemůžu zbavit pachuti průseru „Co když...“ Ano, je toho tam dost, co se může pokazit. Na druhou stranu rizika nepřevyšují pozitivita, a proto se vždycky vybrečím, prodýchám, uklidním a jedu dál. Den za dnem se blížím svému cíli a modlím se k pánu bohu, at' je ke mně milostiv a dopřeje mi ideální průběh. Ráda bych vás o něco poprosila: Dejte si ruku na srdce a položte si otázku, zdali svému zdraví dopřáváte opravdu tu nejlepší možnou péči, kterou mu můžete poskytnout. Pokud vás tam něco pálí, začněte se tomu prosím věnovat. Protože by byla velká škoda, kdyby dnešní malý problém narostl do rozměrů, kdy už třeba nemusí být řešitelný.

Držím vám všem palce a přeji mnoho lásky, štěstí, a především hodně zdraví v novém roce.

Vaše Tereza

Foto Heliosu

Foto nám poslal
pan Ondřej Baleka

Forma a vzdouvající se břicho partnerky Ondřeje Baleky dokazují, že stomie nemusí být překážkou!

Hluboká poklona však patří nejen jemu, ale všem z vás, kteří jste se nevzdali a i se stomií žijete aktivně dál.

Jste pro nás inspirací!



Z vašich dopisů

Vážení přátelé,

chtěla bych tímto způsobem poděkovat všem vašim pracovníkům za jejich laskavý přístup ke všem našim otázkám a požadavkům. Obdivuji jejich trpělivost, s jakou nám vždy vycházejí vstříc. Nezazabila jsem, že by někdy reagovali s neochotou nebo podrážděně.

Jmenovitě bych chtěla pochválit paní Korčákovou, která mi velmi pomohla s mými problémy s podtékáním. Poslala mi vzorek konvexních sáčků, které moje obtíže vyřešily. Jsem za to velmi vděčná, protože teď po dlouhých letech prožívám klidné a spokojené chvíle.

Ještě jednou vám chci pogratulovat a pochválit vás za to, jak ochotné a milé máte zaměstnance i za váš časopis a vůbec za to, jak se o nás pacienty vzorně staráte.

S pozdravem

Zdena K., Praha 2

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. Děkuje 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



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka

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

Výprava na Machu Picchu

1. díl

Jmenuji se Vladimír, je mi 66 let a jsem již téměř 5 let po odstranění močového měchýře. Žiju tedy se stomií a výrobky společnosti Coloplast. Operace a následná rekonvalescence dopadla na jedničku, a tak se snažím dodržovat doporučení svého operatéra, který mi na otázku, co můžu po operaci dělat, řekl: „Vše, na co se cítíte.“

Jelikož jsem už v důchodu, tak jsem postupně zkracoval svůj pracovní úvazek a většinu času teď trávím na své chalupě. Občas si rád zaplavu, nebo vyrazím na nějaký výlet. Bohužel covid tyto aktivity na nějaký čas narušil.

Koncem loňského roku jsem se sešel s kamarádem u piva a řekli jsme si, že covidu už bylo dost a je potřeba někam vyrazit. Shodli jsme se, že nás láká Island a začali plánovat. Na příští schůzce jsme sice plán měli, ale jelikož červenec a srpen, měsíce nejlepší pro návštěvu Islandu, nám nevyhovovaly, řekl kamarád památnou větu „A nepojedeme na Machu Picchu?“

Do Peru jsme odstartovali z Ruzyně, letěli přes Amsterdam a pak následoval více jak dvanáctihodinový let do Limy. Cesta probíhala celkem v pohodě. Téměř žádná turbulence, příjemné letušky, dobré jídlo a neomezená konzumace červeného vína způsobily, že těch 12 hodin rychle uteklo. Do Limy jsme dorazili, když už se stmívalo. První dojmy z tohoto velkoměsta nebyly nejlepší. Hustá, poněkud divoká doprava

a zcela chaotický a nevzhledný urbanismus města nás trochu zklamaly. Následná prohlídka centra, které je krásné, tento dojem trochu napravila.

Počasí

Na pobřeží neklesá teplota pod 20 stupňů, ve vysokých nadmořských výškách nemrzne, proto se daří zemědělské produkci. Nejvíce mě ale překvapil večerní pohled na

oblohu, protože jsem netušil, že fáze měsíce se tu nemění zprava doleva, ale shora dolů a naopak.

Pro cestování po Peru je důležité naplánovat trasu tak, aby se člověk pozvolna aklimatizoval na nadmořskou výšku. Začíná se téměř z nulové výšky u hladiny Tichého oceánu a nejvyšší bod, který jsme navštívili, byl ve výšce 4910 metrů nad mořem. Výšková nemoc hrozí sice stále, ale postupným přechodem

Lima



Arequipa



Pomalů začínáme stoupat do hor a naším dalším cílem je Arequipa, tzv. Bílé město, postavené Španěly, samozřejmě na inckých základech. Město má příjemné klima a je obklopené pásmem pětitisícových, většínou činných sopek, což způsobuje téměř každodenní malá zemětřesení. Ta velká tak častá nejsou.

do jednotlivých pásem ji lze u většiny cestovatelů eliminovat.

Po přespání v Limě míříme do pobřežního městečka El Chaco na poloostrově Paracas, což je velmi příjemné letovisko s dovolenkovou atmosférou a hezkými plážemi. Bohužel však Humboldtův studený proud udržuje teplotu vody na 12 stupních, takže koupání v Tichém oceánu se zúžilo na brouzdání po kolena ve vodě. Z tohoto střediska se dělají výlety na ostrovy zvané Malé Galapágy, které jsou obývány především lachtany a kormorány. Menší zemětřesení, vlny a mlha však způsobily, že loď na širé moře až k ostrovům nemohla doplnout. I na pobřeží zálivu jsme ale lachtany i kormorány viděli. Z tohoto zálivu je možné pozorovat i slavný geoglyf Candelábro, který ukazuje směr k Nazce, která je naším dalším cílem.

Doprava

Musím se přiznat, že hned na samotném začátku jsem se rozčílil na cestovní kancelář, která všude avizovala přepravu turistickým autobusem, což jsem si představoval jako malý autobus pro 20 osob. Ten i skutečně přijel, ale odvezl nás na autobusové nádraží a dál se mělo cestovat linkovým autobusem. Nutno podotknout, že Evropan, neznalý místních poměrů a především vzdáleností, má o cestování v Peru trochu zkreslené představy.

Zvolený způsob přepravy těmito autobusy se zpětně jeví jako ideální, především z toho důvodu, že tyto autobusy jsou velmi luxusní a pohodlné, v jedné řadě jsou jen tři sedadla, tedy spíše křesla, která se dají sklopit do téměř vodorovné polohy. Další výhodou je, že není vidět na silnici před vámi a neřídíte tudíž s řidičem. Malé autobusy jsme si vy-

Nazca



Sopka nad městem Arequipa

zkoušeli v horách a větší horor jsem nikdy nezažil. Jezdí se brzda-plyn, a že je pod vámi dvoukilometrový sráz řidiče nezajímá. O brzdění motorem nikdy neslyšeli.

Nazca, město na náhorní plošině pouště Atacama, je proslulé geoglyfy zvířat a tajemných postav, které jsou vidět pouze z výšky. Let v malé Cesně nad obrazci a Atacamou je adrenalinový zážitek. Turbulence nad rozpálenou pouští jsou značné a malým letadlem pěkně cvičí. Někteří pasažéři plnili pytlíky, ale my, urostomici, vše zvládli.

Doporučuji však následovníkům odložit fotoaparáty, protože vyfotit pěkně geoglyf z kabiny malého letadla je spíše velká náhoda a přímé nerušené pozorování je mnohem lepší zážitek.

Stravování

V Arequipě jsem ochutnal peruánskou kulinářskou specialitu Puy, což je pečené morče podávané v celku. Na talíři vypadá příšerně, chutná jako králik. Peruánská gastronomie je pestrá a chutná. Asi nejtypičtějším jídlem je ceviche, což je nakládaná syrová ryba v citrónové šťávě a bylinkách, a i pro mě to byla pochoutka, ačkoli ryby jinak nemusím. Nejčastěji je na talíři drůbež, maso z lamy a ryby, jako příloha brambory, rýže, smažené banány a samozřejmě spousta zeleniny. Ostrá jídla se podávají zvlášť, ve formě omáčky nebo zeleninového salátu, takže je možné volit.

K pití je asi nejobvyklejší místní pivo Cuzqueña, které je i pro českého pivaře přijatelné, byť čepovanou formou neznají. Cenově vše vychází levněji než u nás. Zajímavé jsou turistické restaurace, kde se stravuje formou bohatých švédských stolů. Cena se pohybuje mezi 30 a 40 soly, což je zhruba 200 až 300 Kč.

Výšková aklimatizace již proběhla a stoupáme do hor... Ale o tom až v příštím čísle časopisu Helios.

Vladimír Brož

Bezplatná informační linka Coloplast



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.



Vážení klienti,

druhým rokem pracuji na bezplatné informační lince. I když jste mne někteří už mohli slyšet, ráda bych se vám touto cestou více představila.

Výběr mého budoucího povolání byl určován dvěma následujícími skutečnostmi. Jako nejstarší z 5 sourozenců jsem vždy byla přirozeně zapojována do péče o ty mladší a naučila jsem se empatii – rozumět pocitům druhého člověka. A pak mě vždy fascinovala chirurgie, a proto jsem se po dokončení vysoké zdravotnické školy vydala tímto směrem a získala praxi na chirurgickém lůžkovém oddělení, ambulanci, operačních sálech i v domácí péči, abych nyní posloužila klientům informační linky Coloplastu.

Vždy jsem se snažila ne pouze vyřešit nebo zmírnit fyzické obtíže nebo náročné situace pacientů či přátel, ale také vnášet do každého rozhovoru nebo setkání dobrou náladu, příjemnou pohodu a klid. K tomu jsem byla s láskou vychována mými skvělými rodiči, a snažím se, s Boží pomocí, v sobě dál zdokonalovat to, co do mě oni zaslali.

Přiměřené sportování, vyšívání a zkoušení nových receptů považuji za vhodně strávený čas, ale ze všeho nejvíce miluji humor a disponuji velkou zásobou vtipů, které i ráda vyprávím.

Práce na bezplatné infolině mě baví, proto věřím a vynasnažím se, abych vám vždy dobře poradila a pomohla.

Těším se na slyšení.

Lucie Magulová



Vážení klienti,

součástí týmu zdravotních sester na bezplatné informační lince jsem od 11. dubna 2022. I já bych se vám ráda touto cestou 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

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

Linka je vám k dispozici
každý pracovní den
od 8 do 16 hodin



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODDĚLENÍ KLINICKÉ FARMAKOLOGIE A FARMACIE

LÉKOVÉ PORADENSTVÍ PRO PACIENTY STOMIKY

POSKYTUJEME KONZULTACE LÉKOVÝCH PROBLÉMŮ PRO LÉKAŘE A JEJICH PACIENTY UŽÍVAJÍCÍ VÍCE LÉKŮ PO CHIRURGICKÉM VÝKONU ZAKONČENÉM STŘEVNÍM VÝVODEM (STOMIÍ).

Lékové poradenství je důležité zejména pro pacienty s krátkým funkčním střevem (vysoká ileostomie nebo jejunostomie) a dále pak pro pacienty, kteří užívají:

- jakékoliv léky ve formě tablet a kapslí (tobolek),
- léky při zhoršených vylučovacích funkcích (choroby ledvin a jater),
- léky na protinádorovou léčbu.

CO SI MUSÍTE VZÍT S SEBOU NA SCHŮZKU:

- seznam všech užívaných léků, včetně potravinových doplňků,
- lékařskou zprávu nebo zprávy z posledních vyšetření s laboratorními výsledky, případně žádost ošetřujícího lékaře se zprávou.

Ordinační hodiny:

PONDĚLÍ – PÁTEK
9:00 – 12:00 hodin
13:00 – 16:00 hodin

Objednávání:

tel.: 224 966 671
e-mail: lekove.poradenstvi@vfn.cz
www.vfn.cz/lekoveporadenstvi-lekari

Kontakt:

Ambulance klinické farmakologie (přízemí budovy A),
Karlovo nám. 32, Praha 2, 120 00



Jak na vánoční stravování

V období vánočních svátků často měníme náš zaběhnutý denní režim, a to může mít z různých důvodů vliv na funkci stomie. Většina z nás má tendenci jíst daleko více, než je obvyklé, dopřáváme si potraviny, které v průběhu roku nekonzumujeme, a také náš režim bývá často nepravidelný.

Pokud zvýšíme příjem stravy, musíme počítat s tím, že se zvýší i odpad ze stomie. To bude vyžadovat častější vyprázdnění stomického sáčku během dne, nebo v případě kolostomie jeho častější výměnu. Ujistěte se, že jich máte na toto období dostatek, a to i z důvodu omezení ordinačních hodin v období svátků. Na druhou stranu ani dlouhodobé lačnění není příliš vhodné z důvodu tvorby plynů a nadýmání. Rozložte si všechny štědrovečerní dobroty na celý den, lépe si je pak vychutnáte a strávíte.

• Pozor na nezvyklé kombinace

Každopádně je rozumné v tomto období zachovat jistou střidmost. Nezvyšujeme totiž pouze množství stravy, ale jednotlivé potraviny také nezvykle kombinujeme (cukroví, ovoce, další pokrmy). Nemůžeme předem vědět, jak na to každý z nás zareaguje. Například zvýšený příjem vlákniny může způsobit ucpání stomie, a to zejména pokud máte ileostomii. Je to způsobeno tím, že části nestravitelných vláken utvoří bolus, který pak blokuje odtok střevního obsahu do stomického sáčku. Je to spojeno s kolikovitou bolestí břicha a stomie přestane fungovat. Následující kroky vám mohou pomoci uvolnit překážku:

Přestaňte jíst po dobu až 24 hodin a pijte velké množství vody. To může nenásilně pomoci uvolnit překážku ve střevě. Jemně si

masírujete celé břicho ve směru hodinových ručiček. Pomůže vám to zmírnit bolest. Nejúčinnější je tato masáž v kombinaci s teplou koupelí či sprchou, ta může zmírnit křeče a pomoci tím nestrávené potravě projít střevem. Pokud jsou tato opatření úspěšná a ileostomie začne fungovat, počítejte s tím, že kromě bolusu, který způsobil ucpání, se vyloučí i velké množství nahromaděného střevního obsahu.

Dalších 24 hodin jezte pouze lehce stravitelnou stravu a pokračujte ve zvýšeném příjmu tekutin, aby se zabránilo dehydrataci. Pokud jsou tato opatření neúspěšná nebo se vaše bolest zhoršuje a je doprovázena zvracením, budete muset vyhledat lékařskou pomoc.

• Ovoce a ořechy

Proto raději dávejte velký pozor na to, kolik o Vánocích sníte sušeného ovoce, ananasu, ořechů, kokosu, citrusových plodů, či bramborového salátu, kde je mrkev, celer a hrášek.

Vlašské a lískové ořechy, mandle a kokos k pečení vánočního cukroví ovšem neodmyslitelně patří. Měly by být proto vždy čerstvé a jemně namleté. Ořechy žluklé eventuelně napadené plísní mohou vyvolat bolesti žaludku a průjem.

Většina stomiků tyto potraviny v omezeném množství toleruje. Záleží ovšem i na tom, jak důkladně pokrm v ústech rozmělníte. Vychutnat a poctivě rozžvýkat sousto je první fází procesu dobrého trávení. Současné nejzte více rizikových potravin v jednom okamžiku.

• Není čokoláda jako čokoláda

Kvalitní suroviny jsou v tomto období daleko důležitější než množství jídla, které máme na vánočním stole. Prává čokoláda je hořká a je vyrobena výhradně smícháním kakaové hmoty a kakaového másla bez jakýchkoliv přísad jiných rostlinných tuků. Podíl kakaové sušiny tvoří nejméně 35 %. Pokud je ve složení uveden jen kakaový prášek a rostlinné tuky, pak se o čokoládu nejedná.

Základní surovinou při pečení je stále klasický bílý cukr a bílá pšeničná mouka. Zajímavou alternativou může být použití javorového či jiného domácího ovocného sirupu nebo medu. Nahrazení části nebo celé dávky hladké mouky moukou špaldovou či přidání ovesných či jiných vloček do těsta nutričně obohatí každé cukroví. Podíl ovoce v pravém džemu musí být minimálně 35 gramů na 100 gramů (z červeného

a černého rybízu, jeřabin, rakytníku, kdoulí a šípků, ze zázvoru, z jablka, aj.) Aby mohl být džem označen za džem EXTRA, musí obsahovat minimálně 45 % ovoce a vyšší podíl suroviny, podle které se výrobek nazývá. Velmi obezřetní buďte u výrobků označených „ovocná pomazánka“. Takový výrobek může obsahovat téměř cokoliv. Většina vanilkových cukrů na našem trhu obsahuje pouze chemické aroma vanilín. Stejně tak se i jmenují – vanilínový cukr. S trochou trpělivosti ale v nabídce vašeho obchodu vanilkový cukr, který obsahuje přírodní aroma, určitě najdete.

• Pitný režim je stěžejní

Než se dostaneme k šumivým nápojům a jejich vlivu na funkci stomie, je třeba připomenout, že pokud celkově nepřijímáte dostatek tekutin, má to podstatný vliv na vyprazdňování ze stomie.

Pokud máte kolostomii a nepijete dostatek tekutin, bude vaše stolice podstatně pevnější až tvrdá. Vylučování stolice může být velmi obtížné až bolestivé. Současně budete také méně močit a moč bude mít tmavší až jantarovou barvu.

U ileostomie si můžete všimnout, že si nevyprazdňujete stomický sáček tak často, množství moče je velmi malé a je podstatně tmavší

a může i zapáchat. Můžete trpět bolestí hlavy, cítit se unaveně a mít závratě. Šumivé alkoholické i nealkoholické nápoje zvyšují množství plynu ve střevě, které následně přechází do stomického sáčku. Je tedy pravděpodobné, že bude vaše stomie více „hlasitá“ a vzduch může způsobit nafouknutí stomického sáčku. Chcete-li se těmto nepříjemnostem vyhnout, pijte šumivé nápoje pouze střídavě a nechte po lehkém přípitku nápoj raději chvíli stát a vybublinkovat.

• Koření, které pomáhá

Zajímavé je, že některé druhy typicky vánočního koření nám mohou pomoci s trávením, zmírňují nadýmání a celkově působí blahodárně na naše zdraví. Například hřebíček pomáhá nejen při nachlazení (ničí choroboplodné zárodky), ale hřebíčkový čaj pomáhá při nadýmání.

V některých zemích se užívá badyán po jídle jako digestiv. Chut' je příjemně kořeněně nasládlá, a je jemnější než ostrý anýz. V tradiční české kuchyni se užívá do sušenek, perníku, švestkových povidel, hruškového kompotu a k aromatizaci čajů a grogu. V lidovém lékařství se osvědčil čaj z badyánu při kolikách

a revmatismu. Zázvor je skvělým prostředkem pomoci, pokud vás trápí zažívání. Podporuje tvorbu trávicích šťáv a můžete se díky němu poměrně snadno a jednoduše zbavit nevolnosti, plynatosti, nadýmání i pálení žáhy. Jen s perníkovým kořením buďte opatrní, je hodně aromatické, mohlo by podráždit.

• Nezapomínejte na smysl Vánoc

Během vánočních svátků si můžete dopřát řadu pokrmů, jen uvažujte o tom, co kombinujete a že střidmost je prevencí řady obtíží. Smysl Vánoc spočívá spíše v tom, že se všichni sejdeme u jednoho stolu, než co a kolik toho na něm máme. Procházky na čerstvém vzduchu či jiná pravidelná pohybová aktivita (plavání, běžky) jsou tou nejlepší tradicí, kterou pomůžete jak sobě, tak i vašim dětem či vnoučatům.

Mgr. Petra Hýsková,
Oddělení léčebné výživy ÚVN-VFN

Kapří vývar se šafránem a zeleninou

🕒 Do 20 minut 📊 Velmi snadné
🍴 Pro 4 osoby

• SUROVINY:

- **máslo** (2 plné lžíce)
- **kořenová zelenina** - 300 g (mrkev, petržel, řapíkatý celer), oloupané, na nudličky (julienne)
- **pravý šafrán** (špetka)
- **vino bílé** - 100 ml (suché)
- **kapří vývar** - 1 l
- **sůl mořská**
- **pepř** (čerstvě mletý)
- **lusky cukrového hrášku** - 100 g (úhledně pokrájené)

Energie*
422 kcal

Bílkoviny*
0 g

Sacharidy*
33 g

Tuky*
76 g

Vláknina*
0 g

• POSTUP:

Na másle opékejte kořenovou zeleninu asi 8 minut, až změkne a rozvoní se. Přidejte šafrán a zalijte vínem. Víno nechte vyvařit a zalijte rybím vývarem. Zprudka přiveďte k varu, ztlumte a vařte 5 minut. Pak dochut'te solí a pepřem. Ve finále přidejte cukrové lusky a nechte je jen chvíli přejít varem.

Polévka nádherně voní, má výraznou chut' a přitom je lehká a delikátní. Podávat ji můžete na Štědrý den i jindy třeba po ránu - její posilující účinky jsou prokázány. Je vhodná pro bezlepkovou dietu a při nahrazení másla olivovým olejem také pro dietu bezlaktózovou.

*Uvedené kalorické hodnoty pokrmů jsou pouze orientační a vychází z průměrných hodnot jednotlivých surovin.

Zdroj a foto: redakce Apetitu



**Naše společnost
Coloplast pochází původem
z Dánska, kde dodnes působí.**

**Na závěr tohoto čísla Heliosu
jsme jako zajímavost připravili
srovnání českých vánočních
tradic s těmi, které
dodržují Dánové.**

Vánoční tradice na dva způsoby

VÁNOCE V ČESKU

Češi se na oslavu narození Ježíše Krista připravují už měsíc dopředu. Adventní čas rozdělují čtyři neděle. První připadá každý rok na jiné datum mezi 27. listopadem a 3. prosincem a nazývá se železná. Následuje bronzová neděle, po ní stříbrná a poslední je zlatá. Podle tradice by se v tomto období měla každou neděli zapálit jedna ze čtyř svící na adventním věnci.



Betlém místo jeskyně

V předvánočním čase se lidé v Česku vzájemně obdarovávají jmelím. Zelené či pozlacené větvičky se upevňují nejčastěji na lustry a mají přinést štěstí. Říká se, že když se dva lidé pod jmelím políbí, jejich láska bude věčně zelená.

Vánoční stromeček zdobí většina rodin až na Štědrý den, který připadá na 24. prosince. Pod stromeček, kde se večer objeví dárky, se dává také betlém. Jeho historie se začala psát už ve 13. století, kdy František z Assisi podle legendy přeměnil jeskyni na betlém, aby v ní bylo možné sloužit mši. Betlémy jsou malé dřevěné, papírové a jiné plastiky, jejichž základním motivem je postava narozeného Ježíše, jeho matky Marie a jejího manžela Josefa.

Jak nepřijít o štěstí a lásku

Nejvíce zvyků Češi dodržují na Štědrý den. Podle dávných tradic by se v tento den nemělo prát prádlo, protože by to přineslo smůlu. Tam, kde to přichází v úvahu, by se neměly ani čistit chlévy a stáje, aby dobytek nezačal kulhat. Nedoporučuje se také psát milostné dopisy, protože to by prý vedlo k rozchodu. Zbytečnou námahou je pak šití či pletení, protože výtvar by stejně zničily myši. Ten, kdo si od rána až do východu první hvězdy odepře jídlo, měl by za odměnu spatřit zlaté prasátko.

Magický večer

Neodmyslitelnou součástí české štedrovečerní večere je dnes kapr. Tato tradice se ale začala prosazovat až ve 20. století a vystřídala pestré hostiny, které se v jednotlivých krajích značně lišily. Naši předci jedli o Štědrém večeru například luštěniny, houbové omáčky, krupičné a kukuřičné kaše či sušené ovoce. Dnes je nejtípichtější rybí polévka, po které následuje smažený kapr s bramborovým salátem. Kdo si nepotrpí na ryby, pochutnává si většinou na vepřovém či kuřecím řízku.

Také slavnostní večere má své zvláštní tradice. Prostřeno by mělo být pro sudý počet lidí, což má zmást smrtku, která domy obchází. Tam, kde by našla lichý počet obyvatel, mohla by si do roka pro jednoho přijít. Svůj život by ohrozil i ten, kdo by před skončením štedrovečerní večere vstal od stolu. K veselejším tradicím patří rybí šupinky, které se dávají pod talíře a mají přinést dostatek peněz po celý rok.

Dary od novorozence

Po slavnostní večeri přichází čas na dárčky. V Česku je naděluje Ježíšek, jehož podoba

je na rozdíl od konkurenčního Santa Clause poněkud nejasná. Zato se ví, že, až Ježíšek dárky pod stromeček nadělí, ohlásí to zvonečkem. Tato tradice je v Česku velmi oblíbená a často se tak „zvoní“ i v domácnostech, kde nejsou žádné děti, které by na Ježíška věřily. K rozbalování dárků patří zpěv či poslech koled.

Zajímavé zvyklosti a tradice

• Na den Svaté Barbory, tedy 4. prosince, by se měla uržnout větvíčka třešně. Pokud větvíčka v teple domova do Štědrého dne rozkvetne, věští to svobodným děvčatům do roka svatbu.

• V předvečer 6. prosince obchází domácnosti Mikuláš s čerty a anděly a rozdává hodným dětem sladkosti.

• Po štedrovečerní večeri si každý může rozkrojit jablko. Je třeba tak učinit kolmo na stopku. Tvoří-li jádérka hvězdičku, znamená to zdraví a štěstí. Pokud je jádřinec červavý, věští to blížící se nemoc. Ještě horší je věštba smrti v podobě křížku.

• Věštit budoucnost je možné také z olova. To se roztaví a nalije do hrnce s vodou. Výklad budoucnosti se má odvíjet od výsledného tvaru odlitku.

• Skořápky vlašských ořechů se používají jako lodičky, do kterých se připevňují svíčky. Tyto plovoucí ohničky se pak pouští do nádoby s vodou a podle charakteru plavby se opět věští budoucnost toho, kdo skořápku vyslal.



VÁNOCE V DÁNSKU

Také v dánských rodinách bývá prvním znamením blížících se vánočních svátků adventní věnec se čtyřmi svíčkami. K tomu Dánové kupují i speciální kalendář ze svíčky, na které jsou odshora čísla 1 až 24 představující prosincové dny do Štědrého dne. Při večeři, nebo snídani, podle toho, kdy se rodina spíše sejde u stolu, se nechává odhořet část svíčky, která připadá na aktuální datum.

Celý prosinec se v Dánsku pije tradiční vánoční nápoj „Gløgg“. Je to vlastně něco jako vánoční punč, který se vyrábí z červeného vína a rumu nebo pálenky a přidávají se do něho kousky mandlí a rozinek. Nápoj se servíruje horký. Co se týče vánočních stromečků, nejoblíbenější jsou v Dánsku smrky a stříbrné jedle. Zdobí se malými svíčkami nebo lampičkami, vánočními ozdobami v různých barvách, srdíčky ze stříbrného nebo zlatého papíru a zabaleným cukrovím. Na špičku stromku patří velká hvězda.

Mandlička pro štěstí

Podoba štedrovečerní hostiny se v Dánsku liší podle tradic jednotlivých rodin. Hlavním chodem může být pečená kachna, husa či krůta nebo vepřové maso. Na sváteční tabuli se tradičně objevuje také rýže, a to ve dvou variantách. Některé rodiny podávají jako předkrm mléčnou rýži vařenou s cukrem a skořicí. Jiné si zase po hlavním chodu dopřávají „rýži podle císařovny“. Ta se vaří v mléce s mandlemi a podává se studená se šlehačkou a třešňovou polevou. Do „rýžového“ chodu, ať už slouží jako předkrm, či dezert, kuchařky schovávají jednu celou mandli.

Říká se, že ten, kdo mandli najde, bude mít celý následující rok štěstí. „Šťastlivec“ navíc rovnou u večere dostává i malý dáreček, většinou čokoládu nebo nějaké cukroví. Dáreček musí být „univerzální“, protože nikdy není předem jasné, zda mandličku nalezne žena, muž, nebo dítě. Tedy až na případy, kdy rodiče „podvádějí“ a podstrčí mandli potomkovi, aby mu udělali radost.

Helios č. 27 / prosinec 2022

Santa Claus hledá hodné děti

Dárky dávají Dánové pod stromeček zpravidla na Štědrý den ještě před večeří. Rozbalují je ale stejně jako Češi až po ní. Na každý balíček se dává jmenovka, na které se píše nejen pro koho, ale i od koho dárek je.

Pokud jsou v rodině malé děti, které ještě věří, že dárky nosí Santa Claus, postupuje se samozřejmě jinak. Jeden z členů rodiny se nenápadně vytratí, převleče se za Santu a zaklepe zvenku na dveře. Poté, co ho rodina pustí dovnitř, se zeptá: „Jsou tady nějaké hodné děti, které si zaslouží dárek?“ Děti Santu chvíli přesvědčují, že byly celý rok nejhodnější, a pak „konečně“ dostanou své dárky.



Zajímavé zvyklosti a tradice

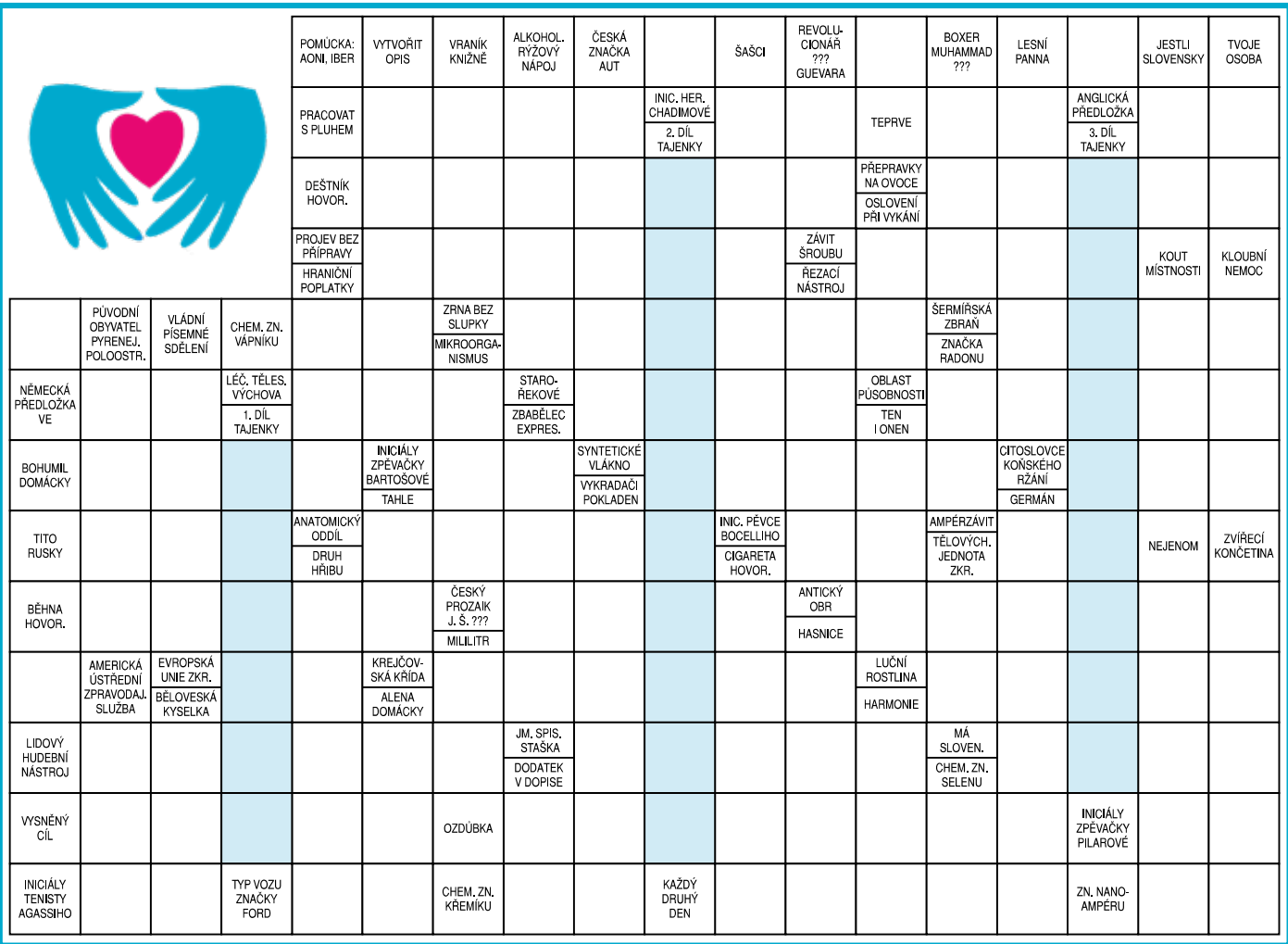


• První den v prosinci dostávají děti zvláštní kalendář, ve kterém je 24 okének, tedy stejně jako zbývá dnů do Štědrého dne. Děti postupně každý den jedno okénko otevrou a objeví za ním obrázek s vánoční tematikou.

• Některé děti dostávají na začátku prosince také vánoční punčochu, ve které každé ráno až do Štědrého dne objeví malý dárek „od Santa Clause“. Proto nemají Dánové potíže dostat během prosince děti ráno z postele.

• Ve Skandinávii nemají jmenný kalendář, ani nedodržují dny svatých. Výjimkou je slavnost svaté Lucie (13.prosince). Školami, nemocnicemi, nákupními centry i veřejnými prostranstvími v tento den procházejí zpívající dívčí sbory. Dívky zpívají tradiční písně Svaté Lucie a v rukou drží zapálené svíčky. První dívka musí mít podle tradice dlouhé blond vlasy a na hlavě nese věnec s hořícími svícemi. Svůj sbor „Svatých Lucií“ má v Dánsku každý rok i naše společnost Coloplast.

redakce



TAJENKA „Jenom život, který dokončení citátu (autor: Albert Einstein)

Luštěte a vyhrajte!

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

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

Uzávěrka soutěže je **31. 3. 2023**

Vylosovaní výherci z 26. čísla Heliosu:

1. Jan Z., Vlašské Meziříčí

kniha: **Top Dog** - Jens Lapidus

2. Jana Ž., Aš

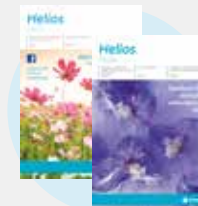
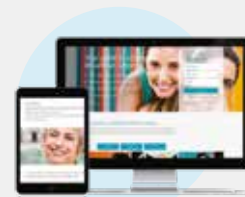
kniha: **Největší záhady české historie** - Jaroslav V. Mareš

3. František K., Bílovec

kniha: **Uzavírám vás do svého srdce. Životopis Josefa kardinála Berana** - Stanislava Vodičková

Coloplast Care

Váš lepší život se stomií



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



Coloplast Česká republika

ŠŤASTNÉ A VESELÉ VÁNOČNÍ SVÁTKY,
HODNĚ ZDRAVÍ, ŠŤĚSTÍ A POHODY
V ROCE 2023

Vám přeje

kolektiv Coloplast Czech s.r.o.





30 let spolu.
Děkujeme!



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.

