

Helios

č. 29
12/2023

Časopis pro stomiky

**Konec dočasného
výpadku nočního
sáčku Conveen
Basic**

str. 4

**Stomie mě
neomezuje,
zachránila mě**

str. 10

**Parastomální
kýly**

str. 8

**První Vánoce
se stomií**

str. 16

Nová kampaň na podporu osvěty stomie:

**Stomie nás nezastaví,
je to jen detail**

str. 6



Coloplast



Životní zkušenosti, které nás zocelí

Milí přátelé,

čas letí jako zběsilý kůň, a tak se nám i rok 2023 přiblížil ke svému konci. Věřím, že nám všem přinesl radosti, díky kterým nám bylo dobře a pookřáli jsme, určitě však také strasti, které když jsme zvládli překonat, tak nás zocelily a něco nás naučily. Takové životní zkušenosti jsou velmi důležité, protože nás formují a šlechtí. Pomáhají nám být v určitých situacích chytřejší a obezřetnější. Často si díky nim až zpětně uvědomíme, kdy jsme prožívali okamžiky životního štěstí, a dojde nám, že mnohdy se jednalo o zdánlivě obyčejné chvíle s našimi blízkými. Ohlédnout se za určitou etapou, třeba právě za uplynulým rokem, nám tak může pomoci připomenout si, co je v životě opravdu důležité. Umět se zastavit a jen vnímat chvíle klidu a pohody a také si jich více vážit a umět si je naplno užít.

A na co se můžete těšit na stránkách našeho časopisu, který právě držíte v ruce? Jsem ráda, že mohu konečně říci, že dodávky našeho nočního dvoulitrového urinálního sáčku budou už brzy obnoveny! Zase tak budeme mít v sortimentu noční sáček bez doplatku. Ještě jednou se vám omlouváme za způsobený diskomfort.

V Heliosu jsme představili už mnoho zajímavých osobností a další z nich je také sportovec a rváč s osudem Ondra Baleka, jeho inspirativní příběh si můžete přečíst na straně 10.

A dále bych ráda vyzdvihla velmi povedenou kampaň Českého Ilca „Je to jenom detail“, kterou jste mohli zaznamenat také v metru, v čekárnách nemocnic i ve vysílání České televize. Zábavným, a přesto poučným způsobem přibližuje život lidí se stomií a pomáhá tak detabuizaci tohoto tématu, což je rozhodně potřeba, takže já tleskám! A upozornit chci také na úspěch terénních stomických sester společnosti Medimat v anketě Moje stomická sestra. Jsme jedním z hrdých partnerů tohoto projektu, a tak nás těší, že si profesionalitu těchto sester někdo všiml, protože víme, že tato práce je mnohdy náročná a obecně nedoceněná. Dámy, gratulujeme a děkujeme!

Všem nám přeji klidné a veselé Vánoce mezi blízkými a rok 2024 plný zdraví, naděje a lásky.

Srdečně

Jitka Rybková,
Coloplast Czech s.r.o.

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. 29
prosinec 2023

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

PIM-29328

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. 12



str. 10



str. 16

**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 informuje

- 4 Konec dočasného výpadku
nočního sáčku Conveen Basic

ILCO

- 5 Moje stomická sestra 2023
6 Stomie nás nezastaví, je to jen
detail

Téma na pokračování

- 8 Parastomální kýly
9 Používáte vhodnou stomickou
pomůcku?

Příběh stomika

- 10 Stomie mě neomezuje,
zachránila mě

Téma na pokračování

- 12 Tradiční čínská medicína -
4. díl

Očima Terezy Nagyové

- 14 Jak si správně zabalit na
pobyt v nemocnici

Píšete nám

- 15 Babi, proč nejsou barevné?

Rady a tipy

- 16 První Vánoce se stomií

Bavte se s námi

- 19 Luštěte a vyhraďte!

Konec dočasného výpadku nočního sáčku Conveen Basic

Noční urinální sběrný sáček Conveen Basic o objemu 2 litry bude opět k dostání v České republice!

Po déletrvajícím výpadku ve výrobě způsobeném přemístěním výroby tohoto sáčku z jedné továrny do druhé můžeme potvrdit, že výroba sáčku **Conveen Basic** byla úspěšně přemístěna do Španělska a již se plně rozběhla. První dodávky by měly do České republiky dorazit během ledna 2024. Jistě je to dobrá zpráva pro ty z vás, kteří jste tento sáček používali a byli jste s ním spokojeni.

Sáček **Conveen Basic** o objemu 2 litry je plně hrazený z veřejného zdravotního pojištění a lze jej předepsat na poukaz bez doplatku. Zeptejte se na něj svého ošetřujícího lékaře (SÚKL kód: 5012584).

I nadále máme v nabídce také noční sběrný urinální sáček **Conveen Standard** o objemu 1,5 litru (SÚKL kód

5015450), který lze také předepsat na poukaz se spoluúčastí pacienta, protože se jedná o dražší pomůcku, která nabízí uživatelům další výhody oproti nočnímu sáčku Conveen Basic.

Za 1 balení nočních sáčků Conveen Standard (10 ks/bal.) si pacient do 31. 12. 2023 doplatí 167,- Kč. Díky snížení DPH bude doplatek od 1. 1. 2024 163,- Kč. Doplatek vybere od pacienta výdejna zdravotnických pomůcek nebo zásilková služba společnosti Malkol CZO.

Naši uživatelé si tedy mohou vybrat, zda zvolí základní sáček bez doplatku nebo sáček vyšší kvality, ale s doplatkem. Níže jsou uvedeny rozdíly mezi oběma sáčky.

Plně hrazený
sáček opět
k dostání v ČR

od
ledna
2024

V případě dotazů, volejte na bezplatnou linku
Péče o klienty společnosti Coloplast.



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka

Hlavní rozdíly sběrných sáčků Standard a Basic:

SÚKL kód	Výrobek	Délka hadičky	Objem	Sáček	Ventil	Možnost připevnit k noze	Doplatek bal./10 ks
5015450	Conveen Standard	90 cm	1,5 l	potažený textilií	vyklápěcí	ano (přidržími pásky)	167,- Kč - do 31. 12. 2023 163,- Kč - od 1. 1. 2024
5012584	Conveen Basic	100 cm	2,0 l	nepotažený	posouvací	ne	plně hrazeno

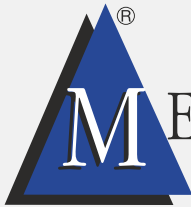


SÚKL kód:
5015450



SÚKL kód:
5012584

Pomůcky řady Conveen jsou zdravotnické prostředky určené pro pacienty trpící močovou inkontinencí. Sběrné sáčky jsou určeny k pasivnímu shromažďování moči. Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.



inko
s.r.o.

POMŮCKY ZAVEZEME
BEZPLATNĚ a DISKRÉTNĚ
AŽ K VÁM DOMŮ!

Společnost Medimat inko, s.r.o. je oficiálním partnerem České asociace sester - sekce chirurgických oborů

Již od roku 2000 jsme tu pro naše pacienty s hlavním cílem nabídnout ty nejlepší služby v oblasti inkontinence a péče o stomii.

- Trápí vás inkontinence nebo máte stomii? Zasáhla vám tato životní změna do vašeho běžného života?
- Pro naše pacienty poskytujeme odborné poradenství, jak zvládnout tuto životní změnu tak, aby jim co nejméně zasáhla do běžného života.
- Vaše pomůcka vám nevyhovuje? Dochází k podtékání, maceraci nebo máte jiné komplikace v okolí stomie?
- Pomůžeme vám s nevhodnějším výběrem pomůcky.
- Naše stomické sestry odborně poradí vám i rodinným příslušníkům ve vašem domácím prostředí.



Veronika JEDLIČKOVÁ	735 201 080
Denisa UNGRMANOVÁ, DiS.	735 025 993
Bc. Veronika HRBKOVÁ	705 147 167
Tereza KOBRLOVÁ	735 759 201
Mgr. Martina KOTRČOVÁ	737 231 848
Bc. Zdenka LEHKÁ, MBA	777 793 512
Eva SPURNÁ	777 793 513
Petra BAJEROVÁ	730 158 395
Alicja GRABOWSKÁ	774 095 167
Hana RYZÁ	777 793 502
Radka HÁJKOVÁ	773 705 709

Platné od 1. 10. 2023

www.medimat.cz

INFO LINKA: 380 425 477

ELEKTRONICKÝ
POUKAZ: p.medimat.cz

Moje stomická sestra 2023

Coloplast Czech je hrdým partnerem společnosti Medimat Inko.

V letošní anketě každoročně vyhlašované spolkem stomiků České Ilco „Moje stomická sestra roku“ obsadily místa vítězů tři terénní stomické sestry ze společnosti Medimat Inko s.r.o., se kterou spolupracujeme také my. Prvenství patří Tereze Kobrlové, druhé místo Veronice Jedličkové a třetí skončila Denisa Ungрманová.

Spolupráce s takovými profesionálkami si vážíme a děkujeme za ni!





Pacientská organizace stomiků České ILCO spolu s herečkou Vandou Hybnerovou a dalšími populárními herci spustili na konci září 2023 osvětovou kampaň na podporu lidí s umělým vývodem.

Hlavní slogan kampaně zní: *Stomie nás nezastaví. Je to jen detail!* „Chceme tím veřejnosti ukázat, že pytlík na břicho je v životě stomika jen drobný detail, i když to z počátku někdy tak nevypadá,“ říká PR manažerka Českého ILCO Petra Michálková.

Patronkou kampaně se stala **Vanda Hybnerová**, známá filmová a divadelní herečka, která má ke stomii blízko přes svého tatínka Borise Hybnera, který měl vývod z důvodu onkologického onemocnění. S Českým ILCO úzce spolupracoval a inspiroval lidi s vývodem k návratu do každodenního aktivního života. „A my jsme moc rádi, že po tatínkovi převzala štafetu jeho dcera, která nám dále pomáhá šířit osvětu,“ komentuje Petra Michálková.

Do kampaně se zapojili další známí herci jako **Jiří Lábus**, **Martin Pechlát**, **Anna Čtvrtníčková**, **Radek Lajfr** a **Klára Tomanová**, kteří ztvárňují krátké scény z reálného života stomiků. Veřejnost tak může nahlédnout, jak lze zvládnout každodenní výzvy – například na rande, v bazénu, při sportu nebo když se ptají děti, co je to stomie. Překonat strach z neznáma jim po-



máhá v jednotlivých situacích herečka Vanda Hybnerová. „Jestli máte pytlík u boku, pupínek na tváři, vyražený zub nebo kuří oko, tak je to stejný detail,“ vysvětluje Hybnerová v jednom z osvětových videí, ve kterých popisuje, proč se stala patronkou kampaně a jak vnímá stomii. Vše je k vidění na webových stránkách www.jetojendetail.cz.

Cílem kampaně je informovat o stomicích laickou veřejnost. „Proto jsme se také rozhodli oslovit známé tváře, aby nám pomohly dostat poselství na správná místa. Chceme oslovit také čerstvé stomiky a jedince, kteří se teprve chystají podstoupit vytvoření stomie. Chápeme, že mají strach a potřebují povzbuzení,

aby se s novou životní situací dokázali lépe vyrovnat,“ vysvětluje Petra Michálková. Věří, že kampaň nejen povzbudí, ale i pobaví.

„Hodně lidí, kteří nemají osobní zkušenost se stomikem, dosud žije ve zkreslených představách. Chceme to i touto kampaní změnit a přispět k rozptýlení předsudků. My stomici nepotřebujeme soucit. Jsme součástí společnosti a náš sáček na břicho JE JEN DETAIL“, dodává předsedkyně České ILCO a dlouholetá stomička **Štěpánka Kovaříková**.

Spoty, medailonky ambasadorů a pacientské příběhy jsou od října k vidění na webu www.jetojendetail.cz, YouTube kanálu Čes-



kého ILCO. První polovinu října byly vizuály k vidění ve vzech metra a na nástupišťích, později u obchodních center v několika městech České republiky – Brně, Plzni, Ostravě a dalších. Lidé je budou moci zhlédnout také v čekárnách lékařů v mnoha zdravotnických zařízeních napříč republikou. Na přelomu září a října spot kampaně vysílala i Česká televize v rámci reklamních bloků věnova-

ných charitě. Součástí kampaně je i výstava umělecky ztvárněných stomických sáčků s názvem **PytlíkART**. Zájemci ji mohli navštívit od 26. 9. do 24. 10. 2023 v prostorách Ministerstva zdravotnictví ČR, které akci poskytlo záštitu.

Do kampaně se mohou zapojit všichni sdílením obsahu na sociálních sítích s užitím pří-

slušných hashtagů **#JeToJenDetail**, **#StomieNasNezastavi**, **#PodporujuLidiSVyvodem**.

Moc děkujeme všem, kteří se na kampani podíleli. Pro nás všechny to byla obrovská zkušenost. Kampaň v rámci projektu měla na starosti PR manažerka Českého ILCO Petra Michálková, která úzce spolupracovala s celým týmem ILCO a Miriam Vránovou ze Spiralis. Videoprodukcí včetně scénářů tvořil tým mladých a šikovných filmařů ze spolku Remízek. Obrovské poděkování patří také všem hercům, kteří vystoupili bez nároku na honorář – Vanda Hybnerová, Jiří Lábus, Martin Pechlát, Anna Čtvrtníčková, Radek Lajfr a Klára Tomanová. Vřelě díky patří také všem partnerům včetně České televize, Ministerstva zdravotnictví ČR a Hero Clan – Casting Dorantová a dalších, kteří nás na dlouhé cestě realizace kampaně podpořili.

České ILCO

Osvětovou kampaň realizuje České ILCO v rámci projektu *Ano my můžeme* z Malého grantového schématu programu Zdraví pod č. ZD-MGS3-028 financovaného z Fondů EHP a Norska 2014-2021. Kampaňové fotografie jsou uveřejněny se souhlasem ILCO.

SenSura® Mio Concave

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

Chcete pomůcku vyzkoušet?

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

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

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

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

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, čtete pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.



Parastomální kýly

Kýly se mohou objevit po jakýchkoliv operačních výkonech, při kterých došlo k porušení břišní stěny řezem. Jedná se o vyklenutí pobřišnice přes kýlní branku v břišní stěně, která nejčastěji obsahuje střevní kličky, jež se tam při změně nitrobřišního tlaku protlačují. V tomto článku bych vám ráda přiblížila problematiku kýl parastomálních.

Parastomální kýla je komplikací, se kterou se dříve nebo později setká větší část skupiny pacientů se stomií. Jedná se o vyklenutí v okolí stomie, která mohou být různých velikostí i nepravidelných tvarů a která narůstají postupně. Příčin vzniku parastomální kýly může být hned několik.

1. nepřiměřená fyzická zátěž
2. akutní kašel (*nachlazení, astmatické záchvaty*)
3. rychle navýšená hmotnost (*obezita*)
4. zvyšování nitrobřišního tlaku při nádorových procesech (*ascites*)
5. oslabená tkáň po sekundárně se hojící ráně
6. vrozené oslabení vazivové tkáně

Prevence je základ

Tím, že během operačního výkonu došlo k porušení svaloviny dutiny břišní řezem, došlo i k následnému oslabení břišní stěny. S tím je třeba počítat do budoucna. O možnosti vzniku této komplikace by měl být pacient seznámen již před propuštěním z nemocnice, aby znal příčiny a dovedl se jim včas vyvarovat. Toto je velmi důležitý úkol stomické sestry, která by měla pacienta před propuštěním rádně poučit a vše mu vysvětlit.

V žádném případě nemáme v úmyslu pacienty děsit. Je ale důležité, aby měli možnost přizpůsobit si své denní aktivity tak, aby vzniku kýly co možná nejúčinněji předcházeli. Po operaci, při níž je vyvedena stomie, by měl následovat osmitýdenní klidový režim bez zvýšené aktivity. Tím nemáme na mysli, aby pacient po tuto dobu jen polehl. Neměl by ale svou fyzickou zátěž zvyšovat. Po uplynutí této doby se může postupně zapojovat do běžných denních činností a aktivit.

Z mých zkušeností z praxe vím, že je třeba jednat včas a problémům spíše předcházet. Když například přijde do poradny stomik, který se vrací do práce, kde vykonává nějakou fyzickou činnost, ihned mu jako preventivní opatření doporučuji, aby při těchto aktivitách používal kýlní stomický pás. Těch je na trhu k dostání hned několik druhů. Existují jak pásy s předstříženým otvorem na stomickou pomůcku, tak i bez něj. S výběrem toho nejvhodnějšího pásu vám poradí vaše stomická setra.

Někdy jsou potřeba nové pomůcky

Máte-li podezření na počínající parastomální kýlu, je nutná konzultace se stomickou sestrou či lékařem. Ti váš stav zhodnotí a zjistí, zda se jedná o parastomální kýlu, nebo pouze o oslabenou břišní stěnu v okolí stomie. Lékař rozhodne o dalším postupu léčby. Operativním či pouze podpůrným. Pokud by bylo nutné přistoupit k operaci, provádí se jak klasicky řezem, tak i laparoskopicky. Indikaci určuje lékař dle závažnosti. Do oslabené oblasti se vkládá síťka ze syntetického materiálu, ta pak proroste tkání a podporuje zpevnění postiženého místa. Pokud by se jednalo o postup konzervativní, spolupracujete se stomickou sestrou. Ta vybere vhodný kýlní pás právě pro vás a zhodnotí vhodnost pomůcek.

Často se stává, že pomůcka, která původně vyhovovala, po nárůstu kýly již vyhovovat nemusí. Je tedy třeba ji změnit, aby nedošlo k dalším problémům, například s podtékáním stomických pomůcek, a k následnému porušení kůže, což by způsobovalo další nepříjemné komplikace v péči o stomii.

Pro operaci je vhodnější zima

Parastomální kýly se řeší z počátku konzervativně, pouze kýlními pásy. Operativní řešení je až tou poslední variantou. Lékaři se k operaci parastomálních kýl uchylují, až když je to nutné, a to z důvodů možného sekundárního hojení. Navíc pouze za předpokladu, že kýla pacientovi činí potíže, jako jsou například poruchy při vyprazdňování, bolestivost či omezení v pohybu. Pokud máte některé z těchto příznaků, prokonzultujte je se svým lékařem.



Kýla bez pásu před operací



Po operaci s implantací sítěky ve spolupráci s plastickými chirurgy

Vždy je lepší tuto komplikaci řešit plánovaně než v akutním stavu, kdy může dojít k uskrtnutí kýly a vzniku náhlé příhody břišní. Je takovým nepsaným pravidlem, že operace parastomálních kýl se plánují v chladnějších obdobích, nikdy ne v létě, kdy jsou velká vedra. To je z důvodu prevence sekundárního hojení. Ale pozor! Žádný chirurg vám dopředu nezaručí, že se kýla nemůže opakovat. Naopak u pacientů s oslabenou flexibilitou břišní stěny mohou kýly narůst znovu a ještě větší. Konzervativní řešení parastomálních kýl pomocí kýlních pásů nám pomáhají řešit firmy dodávající na náš trh stomické pomůcky. V případech, kdy již hotová pomůcka neodpovídá parametřům pacienta a nezaručí jeho správnou funkčnost, máme možnost předepsat individuálně šitý pás.

Radomíra Vítková, stomická sestra,
chirurgická klinika FN Ostrava

Podle Zákona o veřejném zdravotním pojištění 48/1997 Sb., ve znění pozdějších předpisů platí, že stomický břišní pás může předepsat geriatr, internista, nefrolog, onkolog, hematolog, urolog, chirurg, pediatr a praktický lékař, a to **2x ročně**.

Je zde i spoluúčast pacienta, tzn. **pacient má nárok na maximálně 2 kusy za rok v maximální hrazené výši 600,- Kč za jeden ks za rok.**

Kýlní pásy



Používáte vhodnou stomickou pomůcku?

Okolí Vaší stomie se může průběžně měnit.

Stomická pomůcka, kterou vám po operaci vybrala stomická sestra, může po čase přestat splňovat nároky vaší stomie. Stomie totiž reaguje na změny tělesné váhy. Při zhubnutí může dojít k zapadnutí stomie, při navýšení hmotnosti se mohou vytvořit kožní či tukové řasy. Obě tyto změny mohou zhoršit přilnutí vaší původní stomické pomůcky a zapříčinit podtékání.



60 % stomiků zažilo podtékání



40 % stomiků nemá pocit, že by měli nějaký problém

Existuje ideální pomůcka pro mou stomii?

Portfolio stomických pomůcek SenSura Mio nabízí individuální řešení různých typů stomií a jejich okolí. Lepicí materiál SenSura Mio je dostupný až v 8 různých typech profilů:

Lepicí materiály SenSura Mio se hodí pro každou stomii!

Pravidelné (rovné) okolí stomie	Vpadlé okolí stomie		Vypouklé okolí stomie	
Plochá podložka	Měkký konvex	Mírný konvex	Hluboký konvex	

Jak si vybrat vhodnou pomůcku? Jak poznám, která pomůcka je pro mě nejvhodnější?

Orientovat se v tak širokém sortimentu není jednoduché, a proto vám s výběrem rádi pomůžeme. Zavolejte na naši bezplatnou informační linku **800 100 416** (po-pá: 8.00-16.00 hod) a my vám rádi poradíme.

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, čtete pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Stomie mě neomezuje, zachránila mě



Zdravím všechny. Píšu vám svůj příběh, aby vám případně pomohl překonat těžké chvíle, když se dozvíte, že máte třeba ulcerózní kolitidu, onkologické onemocnění nebo budete mít vyvedenou stomii.

Vším výše zmíněným jsem si prošel, a přesto jsem zvládl založit rodinu, chodit cvičit, plavat, vzpírat, hrát hokejbal a občas si dám trénink BJJ (brazilské jiu-jitsu). Cesta k tomu, abych to bral takto s nadhledem, nebyla jednoduchá.

UC mi diagnostikovali již ve 20 letech. V době, kdy se jako chlap cítíte na vrcholu sil. Pamatuji si dobře, že jsem měl okolo 88 kg a byl jsem dost osvalený. Borec s břišáky, co si myslí, že ví všechno nejlíp. Zvedal jsem slušné váhy a k tomu přidával kickbox, po čase muay thai a stále jsem hrál hokejbal. A na rovinu říkám, život jsem si užíval. Jediné, co mě občas vyděsilo, byla krev ve stolici. Když se to nelepšilo, navštívil jsem praktického lékaře a byl ihned poslán na svou první koloskopii. Zde jsem si vyslechl diagnózu ulcerózní kolitida. Na můj dotaz, jak se to léčí, byla odpověď, že to vyléčit nejde. Odcházel jsem s knížkami ohledně stravování (beze-zbytková dieta) a krabičkou Asacolu.

Od sdělení diagnózy se můj život nějaké dva, tři roky v podstatě nezměnil. Když jsem měl průjemy, tak jsem nasadil Asacol a za pár dní byl v pořádku. Nemoc jsem začal brát vážně s prvním těžším relapsem. Poprvé jsem skončil v nemocnici, a to hned na 20 dní. Shodil jsem 15 kg, poznal výživu do žíly a poprvé mi aplikovali kortikoidy.

V posilovně jsem následně zjistil, že najednou neudělám shyb a začínám od nuly.

Nevadí, jedeme dál, začal jsem si zjišťovat víc informací, znovu se dostal do formy, na nějakých 80 kg, a znovu přišel relaps. Pokaždé to bylo trochu horší. Nejnižší váha byla 59 kg a neustále se vracet a začínat už ne od nuly, ale z mínusu, bylo těžší a těžší. Kortikoidy nezabíraly, imunosupresiva taky ne, přišlo období biologické léčby. Pamatuji si, když druhá, myslím Remicade, selhala, a já skončil opět v Motole. Poprvé mi doktor navrhnul, že by bylo lepší tlusté střevo odebrat a mít dočasný vývod s následnou operací a vytvořením pouče.

V tu chvíli jsem věděl (i když jsem vlastně nevěděl, o co jde), že to nechci. Byl jsem mladý a víc jsem pracoval s osobním rozvojem, jídelníčkem, suplementy, otužováním. Zkoušel jsem čínskou medicínu (akupunktury a čaje mohu doporučit), indickou (tu nedoporučuji). Byl jsem i u nějakého čaroděje v Žebráku (nechápu to, ale za pomoci nějakých tyčinek opravdu zjistil, kde je problém). Přes veškerou mou snahu se kolitida vždy zhoršila, průjemy byly i víc jak 30x denně, člověk mohl jen sedět na WC, jelikož jakákoli forma cestování byl stres. Víím přesně, kde jsou v metru WC a v jakém stavu jsou. A nejhorší byl stud, když to člověk nezvládl. Tolik hanby. Dospělý člověk! Nebo situace, kdy máte bolesti v břiše a lidé na vás koukají, že nepustíte staršího člověka sednout. Bolest není vidět!

Logicky se člověk dost uzavře. Na ryby jsem jezdil tam, kde nikdo nebyl a mohl jsem vykonat potřebu. Procházky se psy do lesa, kde nikdo není, ideální. Ale člověk se v podstatě vyčlení. Přesto jsem stále cvičil, hledal cestu a při biologické léčbě Entyvio slušně fungoval. Každý rok pravidelná kolonoskopie. Zvládl jsem se i připravit na kulturistické

závody, i když jsem skončil na chvostu, byl jsem hrdý.

V únoru 2021 mi doktor na kolonoskopii říká, že se mu to nelíbí. Když mi po pár dnech volá, vím, že je zle. Zhoubný nádor. Říkám ok, ve 33 letech celkem brzo. V plánu bylo odstranit tlusté střevo, při dalších operacích zanoření a problém vyřešen. Bral jsem to pozitivně. Vyndáme to a jedeme dál.

Po šestihodinové operaci se člověk probudí a má vývod. Stomie velká, nateklá, pytlík průhledný. Na to se nedá připravit. Doktoři

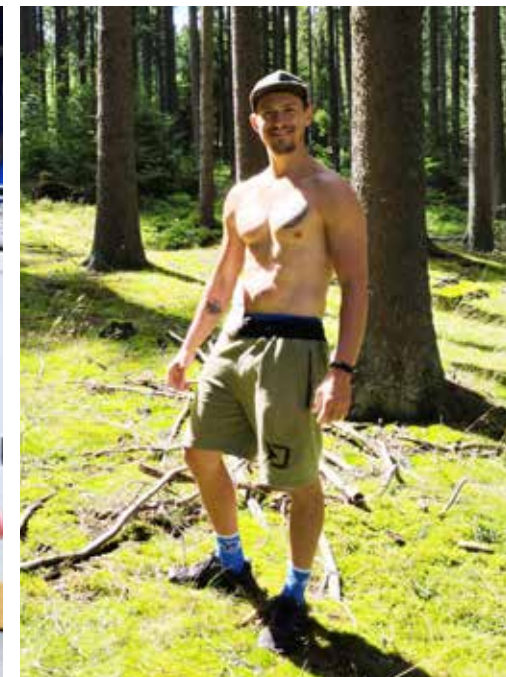


udělali operaci skvěle, laparoskopicky mi vyndali v podstatě celé tlusté střevo. Pár jizev. Po pár dnech doma a teď už bude lépe. O stomii se člověk naučí pečovat rychle. Po týdnu jsem však dostal bolesti břicha, přidalo se zvracení. A nelepšilo se to. Takže na urgent, nové zážitky, poprvé jsem měl sondu zavedenou nosem (nic moc) a večer operace. Střevo neodvádí, něco se ucpalo. Probudím se na JIPu. Břicho plné svorek. Měl jsem v břiše přes 4 litry tekutin, bylo to těsný.

Domů se vracím vychrtlý, váha 57 kg. Lidé okolo říkají – musíš jíst. Ale nejde to. Tělo zažilo těžký šok. Ženě hlásím, že jsem zvládl čtvrt přesnídávky. Začínám chodit na

procházky, víc jíst, nabírat sílu. S pytlíkem si začínáme rozumět, objevují výhody, žádné nutkání na WC, bolesti, můžu jíst všechno...

Jedu za dětmi na trénink. Stále velká díra v břiše, ale vidět děti, jak trénují, i když je venku zima, mě zahřeje. Hokejbal se prostě hraje za každého počasí. Vracím se zpět do práce. V posilovně začínám znovu cvičit lidi. Já, po šesti týdnech od operace, kromě chůze začínám i lehce trénovat. Bolí mě jen viset na hrazdě, takže tady mám ještě čas. Začínám dělat dosedy s 8kilovým kettlebellem. Pro představu, předtím jsem dřep dělal v celém rozsahu se 140 kily. Teď mi 8kilová zátěž připadá obrovsky těžká. Nevzdávám to a pokračuji dále. Po dlouhém



čase opět udělám shyb. Začínám znovu vzpírat. Boxovat do pytle. Hledám, kde je limit pytlíku. Ale on drží. Začínám hrát hokejbal, fotbal. Vezmu si stomický pás a je to.

Bližší se doba, kdy se mám rozhodnout, jestli trvale vývod, nebo zkusíme zanoření. Za tu dobu, co mám vývod, zjišťuji, že nemám žádné omezení. Mohu si sednout k rybníku do centra a neřeším, jestli tam bude WC. Žena mi v říjnu oznámí, že čekáme miminko. Představím si, že půjdu na zanoření a opět budu x-krát lítat na WC bez jistoty, že to vůbec udržím. Aby se žena kromě miminka starala ještě o mě... Ne, pane doktore, chci vývod.

Gastroenterolog mou volbu kvituje. V prosinci poslední operace, odebrání zbytku tlustého střeva a amputace konečníku (vím, zní to hrozně, ale není). Stále docházím na onkologii. Není příjemné být na tomto oddělení. A už vůbec ne, když vás čeká PET CT.

Pravidelná kolonoskopie mě zachránila. Relativně brzy jsme odhalili nádor. Za těch 15 let jsem ušel kus cesty a na rovinu říkám, že kdyby mě to potkalo v 25 letech, bez toho, co jsem prožil, tak to nebudu brát tak dobře. Stomie mě neomezuje. Zachránila mě. Mám s ní kvalitnější život než s kolitidou. Ano, občas to podteče, samozřejmě máme horší vstřebávání vitamínů, minerálů, občas se udělají granulomy, ale beru to, jak to je. Velká jízva na břiše a k tomu pytlík, rozhodně to není ten six pack, co jsem měl. A je mi to jedno. Žiju! Děti se ptají, rodiče jsou z toho v rozpacích, ale já jim v křidu vysvětlím, proč to mám. Vždyť je to jen detail.

Ondřej Baleka

4.

Tradiční čínská medicína

Čtvrtý díl • tímto se náš seriál o čínské medicíně uzavírá

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 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 posledním díle seriálu o TCM se věnujeme mimo jiné akupunktuře a tradičním formám čínských masáží či cvičení. Nebo třeba tomu, jak bychom se měli v zimním období stravovat.

Akupunktura je poněkud invazivnější metoda než fytotherapie, pomocí akupunkturních jehel ovlivňujeme akupunkturní body na akupunkturních drahách a někdy i mimo ně. Tím se ovlivňuje tok qi a její harmonizace. Primárně jde tedy o nastolení správné rovnováhy v těle.

Z dochovaných textů víme, že se nejdříve ke stimulaci používaly různé klacíky a rybí kosti, až později známe akupunkturní jehlu jako takovou. Úplně nejstarší a nejprozkoumanější efekt je analgetický (protibolestivý). Všimněte si, že místo, kam se uhodíte nebo vás bolí, si automaticky třete nebo masírujete. Toho si všimli i ve staré Číně a začali bolestivá místa stimulovat. To jsou první akupunkturní body, tzv. locus dolendi (Ah Shi body). Bolest je nejčastější indikace k akupunktuře, tento efekt je také nejprozkoumanější, v rámci analgetického efektu jsou publikovány i EBM studie. V mnoha zemích světa je akupunktura běžně používaná jako doplněk západní zdravotní péče a v některých zemích je i hrazena ze systému veřejného zdravotnictví.

Vyšetření a rozhovor s pacientem se neobejde bez posouzení jídelníčku. Vždyť jídlo je naší každodenní aktivitou. Aniž si to uvědomujeme ovlivňuje naše strava náš zdravotní stav hodně.

Tradiční dietetika se opírá o střídmost, různorodost a pravidelnost ve stravování a záro-

veň musí potrava splňovat zásady „termodynamických“ vlastností. TCM rozlišuje 6 základních typů fyzické konstituce – horký, chladný, suchý, vlhký, nedostatečný a nadměrný. Každá potrava má příslušnost k nějakému orgánu a má i nějakou termickou povahu (neutrální, teplá, chladná). Povahu dané potraviny můžeme zesílit např. typem úpravy či kořením.

Snahou je pacientovi vysvětlit, že každý jsme jiný a každý potřebujeme i trochu individuální jídelníček. Nelze se spoléhat na jednotlivé stravovací trendy, které nemusí odpovídat ani naším klimatickým podmínkám. Například v našich zemích, kde máme sychravý podzim a mrazivou zimu se nedoporučuje konzumovat v zimě příliš syrové stravy nebo chladných potravin (jogurty). Když odmyslíme vliv TCM, tak si jen vzpomeňme, co měli naše prababičky ve sklepech.



cvičení Qi Gong

Každá potrava má příslušnost k nějakému orgánu.

Možná pár jablek, cibuli a zbytek ovoce a zeleniny bylo např. zavařených nebo formou nějakých naložených či fermentovaných produktů.

Tedy jednoduše minimum syrové stravy. V zimě si potřebujeme chránit svou energii před prochlazením a tělo musíme spíše prohřívát, aby všechny orgány fungovaly, tak jak mají.

Tuina masáže také využívají systém akupunkturních drah a bodů, kdy pomocí jednotlivých masážních technik, dlaní, prstů či lokty stimulují tyto body a dráhy za účelem obnovení toku qi. Tuina nikdy neovlivní akupunkturní bod tak silně jako píchnutí jehličky, jedná se tedy o metodu slabší, doplňkovou či preventivní. Kde je stagnace qi, tam je bolest. Využívá se hlavně pro potřeby celkového ovlivnění pohybového aparátu – svalů, šlach, kloubů. Velmi často se kombinuje s předešlými metodami. Masáže se provádí jednou či dvakrát týdně. Provádí se přes textilii vleže či vsedě na speciálním masážním křesle. Před masáží může být použita ještě teplá bylinná koupel, nejčastěji se používá před masáží dolních končetin.

Tradiční čínské cvičení, které se nazývá Qi Gong, má za úkol nenásilnou formu harmonizovat tok qi a zabránit jejímu nedostatku. Kromě rozvoje fyzického těla se Qi Gong zabývá také rozvojem mysli. Nauky o rozvoji mysli obsahují teorie o morálních hodnotách, ctnosti a charakteru. Qi Gong má mnoho škol a větví, některé jsou více meditační a filozofické a některé typy jsou dynamické a podobné až silovému cvičení či posilování.

Toto je alespoň základní přehled a ukázka toho, co vlastně reálně TCM je a může být. V mé praxi ji nejčastěji používám jako doplněk k rehabilitaci, tedy k léčbě bolestivých stavů různého typu, ovlivnění imunity u sportovců, při poruchách cyklu a neplodnosti u žen, při zaživacích obtížích. Často jsme však ve spojení s ošetřujícím lékařem dané odbornosti a snažíme se najít nejlepší cestu pro pacienta. Ne vždy je to jednoduché a já to i z pohledu klasického lékaře chápu. Současná doba nahrává lidem, kteří léčí po víkendovém kurzu, nemají vzdělání ani v jednom oboru a snaží se léčit závažné diagnózy naprosto šilenými způsoby.

Žijeme v extrémní době, ale medicína extrémní být nemá, měli bychom kráčet středem a z různých medicínských systémů – a nakonec i rad našich babiček – vyzobávat to nejlepší.

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



Jak se správně zabalit na pobyt v nemocnici

Přesně před rokem jsem se připravovala na plánovaný operační zákrok. Vždy je to pro mě období velkého stresu, na druhou stranu už s tím mám bohaté zkušenosti a vše jde jak po másle. Stačí se držet pár pravidel, která s vámi dnes budu sdílet.

Operace je dost náročná situace, cizí prostředí a člověk se cítí nepříjemně. Někdy se víckrát stěhujete po odděleních/pokojích, proto doporučuji vše zabalit do jedné sportovní tašky s pár kapsami, kam všechno během chvíle naházíte. Ideální je mít systém i v kapsách a kapsičkách, lehce pak můžete instruovat sestry, kde co najdou, až to budete potřebovat.

Já mám po operaci vždy asi tak týden hlavu jakoby v mlze a mohlo by se jednoduše stát, že něco někde zapomenu. Proto s sebou nikdy neberu cenné věci nejenom finančně, ale hlavně nic, co má pro mě váhu emocionální. O to víc by mě pak mrzelo, že jsem to někde ztratila. Samozřejmě je ale talisman pro štěstí... Není třeba se moc bát, při nástupu s vámi sepíšu všechny vaše osobní věci od cenností až po počet ponožek. Následně s vámi budou vaše věci cestovat po odděleních a všichni se budou snažit, aby se vám nic neztratilo a nemocnice nemusela řešit problémy.

První, co asi začnete balit bude oblečení. Já si s sebou беру 2 noční košile, župan, spodní prádlo na několik dní (záleží na plánované době hospitalizace), 2 páry obyčejných ponožek, a hlavně jedny teplé. Teplo od nohou je pro mě velice důležité. Do nemocnice už jedu v mikíně/svetru, který má široké rukávy, abych se do něj dostala i s kanylou, nemá kapuci, aby nepřekážela při ležení, a je na

zapínání, ne přes hlavu. To samozřejmě platí u zimních zákroků, kolikrát se hodí ale i v létě. Nu a pak samozřejmě pantofle. Lepší jsou pevnější s gumovou podrážkou, s nimiž budete moci třeba i rychle vyběhnout na vzduch, až vám to povolí.

Cennosti s sebou neberu žádné, ani hodinky. Peníze 500 až 1000 Kč v menších bankovkách, které se hodí do bufetu, a jednu platební kartu na všechny ostatní platby spojené s hospitalizací. Jinak už jen občanku a kartičku pojišťovny.

Kosmetiku s sebou doporučuji brát co nejméně parfemovanou, výrobci na to zpravidla mají senzitivní řady. Já vždy po operaci bojuji se zvracením a hodně navoněná kosmetika mi nedělá dobře. Hlavně jsem už několikrát udělala chybu, že jsem si vzala třeba oblíbený krém na obličej, který jsem pak musela navždy přestat používat, protože ve mně zpátky doma jeho vůně vyvolávala úzkosti a nevolnost, jako když jsem byla v nemocnici. Mám to jak Pavlovův pes. Vše kupuji jen do nemocnice a zbytek pak někomu dám na dodělení. Vždy kosmetiku kvalitní a vysoce hydratační, hrozně v nemocnici vysychám. Nezapomenout na kvalitní balzám na rty, na JIPu budete děkovat bohu...

Výpočetní techniku a četbu rozepíšu v jednom, protože se to u mě dost prolíná. V nemocnici mě nic intelektuálního nezajímá, a proto rozhodně neberu klasickou četbu. V poslední době jsem přestala vozit i knížky a jen si po cestě na pumpě koupím nějaký časopis pro ženy, kterým pak stejně jen listuji. Čtení mě v nemocnici opravdu nezajímá. Dnes už jsou snad všude na pokojích televize, takže se vždy najde možnost, jak odpoutat

pozornost od bolesti. Zkusila jsem s sebou vzít i počítač, ale bylo to úplně zbytečné. Po operaci břicha nebo konečníku jsem vždy ráda, že najdu trochu pohodlnou pozici, kam se počítač jen těžko vejde. Dnes již funguji jen na telefonu, ten je zásadní.

Stáhněte si do mobilu všechny aplikace, které máte rádi na sledování televize či filmů. U operátora si zaplatte na dobu hospitalizace neomezená data, nespolehejte se na kvalitu wifi v nemocnici. Pak už jen stačí strčit sluchátka do uší a máte svůj svět klidně s Harry Potterem.

KPZ – musím vámi ještě sdílet svoji malou kapsu poslední záchrany. Mám doma takový šikovný kožený vak se stahovací šňůrkou – bývalý obal na CD, který s sebou tahám všude, i na JIP. Když jdete na JIP tak s sebou nemáte celou tašku, jen to nejnütnější. Já mám svůj vak, do kterého se mi tak akorát vejde telefon, nabíječka na mobil (doporučuji koupit typ s delším kabelem), balzám na rty, proteinové tyčinky (pomáhají mi začít normálně jíst), a sluchátka. Doporučuju ta klasická s kabelem, ne bezdrátová. Někdy je totiž člověk rád, že je schopen rukou nahmatat kousek od sebe telefon, v něm rovnou píchnutá sluchátka a může volat nebo poslouchat podcasty. Poslední věc, kterou chcete na JIPu dělat, je hledat všude možné po posteli zatoulané sluchátko. Některá ke všemu bývají celkem drahá.

Snad vám moje rady pomohly a vy se v klidu můžete soustředit na zdraví a regeneraci. Všem, které čeká chirurgický zákrok držím palce a přeji brzké uzdravení.

Vaše Tereza

Babi, proč nejsou barevné?

Jmenuji se Darja Vinklerová, jsem z Brna a již pět let jsem spokojenou urostomičkou.

Měla jsem velké štěstí, že moje onkologické onemocnění močového měchýře mělo řešení.

Díky špičkově provedené operaci MUDr. Michalem Staníkem z Masarykova onkologického ústavu v Brně, si užívám života téměř v neomezené formě. Velká poklona a obrovský dík panu doktorovi, jeho kolegům a veškerému personálu z MOÚ.

A jak vidí urostomičku babičku moje vnoučata Elen a Tom? Soutěžit v rychlosti čurání v přírodě je se mnou už dávno nebaví, neboť prvenství bylo vždy moje. Nyní je zaujala tělová barva většiny urostomických sáčků.

"Babi, proč nejsou barevné? Proč se nevyrábí s obrázky?"

Vysvětlení nákladnosti výroby, vzhledem k jejich věku, by asi nepochopily. Zato ale pro mě vytvořily limitovanou podzimní kolekci urosáčků. Jak se Vám líbí? Mně moc.

Darja Vinklerová



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,

od 1. 8. 2023 jsem součástí týmu zdravotních sester na bezplatné klientské lince společnosti Coloplast. Touto cestou bych se vám chtěla představit.

Ráda pracuji s lidmi, což byl i důvod výběru povolání. Po mateřské dovolené jsem několik let pracovala v sociálně ošetrovatelském centru pro seniory v přímé péči a následně dlouhé roky na žilné klinice.

Bohužel jsem musela ze zdravotních důvodů začít novou etapu života a zvolit méně fyzicky náročnou práci. Přivítali mne mezi sebe ve společnosti Coloplast. Je to pro mne úplně nová zkušenost, ale budu se snažit být vám vždy oporou a nápomocna dobrou radou.

Volný čas trávím aktivně sportem a toulkami po horách. Nejraději společně s rodinou nebo přáteli. Ráda si také zajdu do divadla, kina nebo přečtu nějakou knihu.

Těším se s vámi na slyšenou

Marie Pekárková

První Vánoce se stomií

Jsou před vámi první Vánoce po vyvedení stomie? Představa svátků v tomto kontextu umí člověka tak trochu vyděsit a možná přemýšlíte, jak to zvládnete.

Pokud patříte mezi ty, kteří před svátky příliš neřeší úklid, máte z půlky vyhráno. Těm, kteří vymetají každý kout a vše kolem nich se musí lesknout a třpytit, nezbyvá nic jiného než se pro tentokrát smířit s ne tak dokonalým úklidem jako v předchozích letech. Případně zaměstnat všechny okolo. Co si budeme povídat. Pro nás ženy, kouzlo Vánoc nedělá jen vůně cukroví a purpura na plotně, ale i atmosféra uklizeného, načančaného domova.

Já jsem měla štěstí, že jsem si stomii z nemocnice přivezla koncem října, tudíž jsem po malých krůčcích a v rámci rehabilitace ukládala tak, abych z toho měla dobrý pocit. Spíše mě trápilo, co budu jíst. Bezezbytková strava se příliš k vánoční tabuli nehodí, a proto jsem vymyslela vlastní menu. Naštěstí nejsem polévkový typ, takže hráškovou polévku od pana Pohlreicha jsem udělala, ale sama nejedla. Avšak rybí polévku si klidně dát můžete. Rybí maso je ideální potravinou, ne však ale smažené. Zkuste proto kapra či jinou rybu upéct v troubě nebo na pánvi s trochou oleje.

Co ale salát? Dobře uvařené a oloupané brambory, vajíčka natvrdo, doměkka uvařený celer, petržel a mrkev neuškodí, vyhněte se ale hrášku a syrové cibuli. Jak se říká, všeho s mírou, proto to také nepřehánějte s octem, hořčicí a majonézou. Tu raději nahraďte bílým jogurtem, pokud snášíte mléčné výrobky.

Vím, asi se to nezdá nic moc, ale nebojte, příští rok už to bude mnohem lepší a budete si moci užít menu. Třeba i to, které je u vás doma tradicí. Vždyť Vánoce jsou o lásce, pohodě, klidu a míru, ne o smutku a obzérství.



Pro radost přidávám seznam cukroví, které si v rozumném množství klidně dopřát můžete:

DOPORUČENÉ CUKROVÍ

- **linecké**
s marmeládou bez zrníček
- **pusinky**
díky bílku jsou zdrojem bílkovin
- **perníčky**
jezte je však, až když jsou hezky měkké
- **včelí úly**
s rumovým aroma a kakaem



A zde přidávám můj oblíbený recept, který je vhodný i pro diabetiky.

MRKVOVÉ TROJHRÁNKY

Ingredience:

- 250g špaldové mouky
- 150g nastrované mrkve
- 150g másla
- 1 prášek do pečiva bez fosfátů nebo 1/2 sáčku obyčejného
- 1 vejce na pomazání
- marmeláda bez zrníček

Postup:

Očištěnou mrkev nastroháme na jemném struhadle. Z mouky, prášku do pečiva, másla a nastrované mrkve vypracujeme těsto, které necháme chvíli odpočinout. Z těsta rozválíme cca 5 mm silný plát, vykrajujeme trojhránky a plníme marmeládou. Trojhránky pokládáme na plech vyložený pečicím papírem. V předehřáté troubě na 170 °C pečeme do růžova a po vyjmutí potřáeme vajíčkem.

Trojhránky však nemusíme plnit. Můžeme je upéct a po vychladnutí pak slepovat k sobě. Toto cukroví je dobré péct těsně před svátky, aby bylo křehké.

Jana Kurková

Brava® Protective Seal Convex

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



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.

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.



Vitamínový program

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

Žádejte nyní vitamíny na roční období zima/jaro



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka



Doplňek stravy



Doplňek stravy



Doplňek stravy



Doplňek stravy

Coloplast®
Care



Výběr vhodné pomůcky

- nabídka bezplatného zaslání vzorků stomických pomůcek



 Facebook
Coloplast Česká republika

 YouTube
Coloplast Česká republika

kolektiv Coloplast Czech s.r.o.



				POMŮČKA: ASH, BET, LOST	VÍCE SE VYSKYTU- JÍCÍ	STROMO- RADÍ	TENISOVÝ ÚDER	SVATOZÁŘ		ČESKÝ TANEC	STÁT ZÁPADNÍ ASIE	VÝZVA K ZAHÁJENÍ SOUBOJE		HOTELY NA LODI	LISTNATÉ STROMY	FÁZE MĚSÍCE	CITO- SLOVCE KVÁKÁNÍ
				LATINSKO- AMERICKÝ TANEC					VLASTNIT			VKLAD DO HRY					
				POBÍDKA				IRSKÁ REP. ARIM. ZKR. ČÁST TEXTU ZKR.			NÁDOBA U STUDNY						
				1. DÍL TAJENKY													
				KLOUBNÍ NEMOC													
	ZNAČKA PRACÍHO PRÁŠKU	VIROVÉ ONEMOC- NĚNÍ	DĚLN. TĚL. JED. ZKR. VYCHOVA- TEL			RAJ	PATŘÍČÍ HORALCE			SÁZKA ANGLICKY POŠKRÁBAT						CITO- SLOVCE PLÁCNUTÍ	AMERICKÝ UNIVERZIT
URČENÁ K BODÁNÍ						NÁVŠTĚVNIK	POSTAVA ZE ŠVEJKA			VÝRŮSTKY NA SLIZNICI ČÍVA							
OMAMNÉ LÁTKY					STŘELNÁ ZBRAN PUK					DOUPATA AMERICKÝ SERIÁL						SOLMIZAČNÍ SLABIKA TVŮRIVÝ	
HARMONIE				CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO MLADÉ PTÁKA				ZMRZLÉ KUSY VODY KYTY						LITINOVÝ PLÁT OSTR.-KARV. DOLY ZKR.			
VYSOKÉ CENY							BÝVALÁ JEDNOTKA TLAKU NADŠENÍ						DOMÁCÍ ZVÍŘE ŘEKY				
	POVRCHOVÁ VODA	2. DÍL TAJENKY TITO RUSKY															POPEL ANGLICKY ŠPATNOST
DODATEČNÁ OPRAVA						SOKOLSKÁ SLAVNOST NEBO ANGLICKY					PODTRŽENÍ INICIÁLY FOTBALISTY ROSICKÉHO						
ZNAČKA VÝTAHU					MONTO- VANÝ DŮM HOVOR.					TÍMTO ZPŮSOBEM				ČESKOSL. STRANA LIDOVÁ ZKR.			
ZNAČKA SPORTOV- NÍHO OBLEČENÍ					ÚDERY					ČÁSTI ÚST				CITO- SLOVCE KOŇSKÉHO RŽÁNÍ			

TAJENKA „Radost z rozjasnění života druhých dokončení citátu (autor: W. C. Jones)

Vylosované luštitelé odměníme zajímavou knihou dle jejich vlastního výběru v hodnotě do 500 Kč!

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

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

Uzávěrka soutěže je **29. 2. 2024**

Vylosovaní výherci z 28. čísla Heliosu:

1. Herbert K., Rokytnice nad Jizerou
Posilování stresem - Cesta k odolnosti
- Pavel Kolář
2. Darja V., Brno
Ostrov šedých mnichů - Michaela Klevisová
3. Jan H., Valašské Meziříčí
Bílá Voda - Kateřina Tučková

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

Helios č. 29 / prosinec 2023



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.

