

Helios

č. 30
08/2024

Časopis pro stomiky

Pomáháme
chránit naši
planetu

str. 6

Osvěta o stomii
a podpora lidí
s vývodem

str. 12

I se stomií
můžete cestovat

str. 16

Informujeme:

Konvexní pomůcky

pro větší pocit bezpečí při zachování pohodlí

str. 8





Inspirativní čtení

Milí přátelé,

stále si užíváme léta a doufám, že i další vydání našeho časopisu vám ho zpřijemní. Naše letitá spolupracovnice Tereza Nagyová sdílela své tipy na rychlejší rekonvalescenci po operaci. Inspirujte se, ale nezapomeňte zamýšlený druh terapie konzultovat s vaším lékařem. Rozhodli jsme se připomenout také příručku Sex se stomií, na které se Tereza podílela. Sexualita je totiž přirozenou součástí našich životů a ani s vytvořením stomie se na tom nic nemění. Zavolejte si na naši bezplatnou infolinku o svůj výtisk. Zdarma vám jej rádi zašleme!

Za pozornost stojí také konvexní pomůcky SenSura® Mio. Možná i vám se kolem stomie vytvořila nerovnost nebo vám stomie zapadla a stávající pomůcka vám přestala držet, a právě konvexní tvar stomické pomůcky by tuto situaci možná dokázal vyřešit. Vzorky zdarma objednávejte na bezplatné infolince 800 100 416.

A nemůžu vynechat ani elastické pásky Brava® ve čtyřech různých provedeních. V létě jsme všichni aktivnější, a tak jsou nároky na přilnavost stomické pomůcky vyšší a pásky Brava® poskytují přesně tu jistotu, kterou potřebujete!

České Ilco rekapituluje výsledky projektu „Ano, my můžeme“, pokud by vás některý ze zajímavých edukačních materiálů zaujal, dejte vědět.

Inspirativní čtení za svitu slunečních paprsků přeje

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. 30
srpen 2024

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-33688

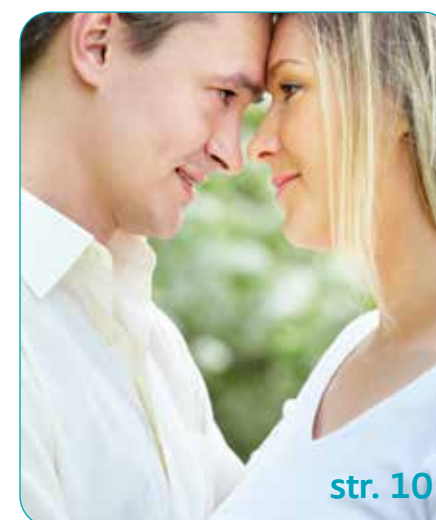
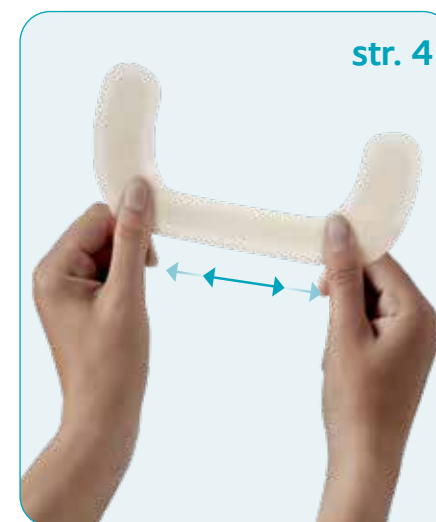
Coloplast, SenSura Mio a Brava
jsou ochranné známky.

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

Upozorňujeme čtenáře,
že uveřejněné texty mohou
obsahovat reklamní sdělení.

NEPRODEJNÉ

Obsah



Coloplast informuje

- 4 Brava® elastické vyrovnávací pásky pro vyšší pocit bezpečí
- 6 Pomáháme chránit naši planetu!
- 7 Co byste měli vědět o vhodné péči o kůži v okolí stomie
- 8 Konvexní pomůcky pro větší pocit bezpečí při zachování pohodlí

Očima Terezy Nagyové

- 9 Komplexní péče po operaci
- 10 Sexualita se stomií

ILCO

- 12 Osvěta o stomii a podpora lidí s vývodem (Projekt Ano, my můžeme)

- 13 Foto Heliosu

Rady a tipy

- 14 Vhodné stravování pro diabetika s ileostomií
- 16 I se stomií můžete cestovat
- 17 Cestovní průkaz

Bavte se s námi

- 19 Luštěte a vyhrajte!

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

Brava® elastické vyrovnávací pásky pro vyšší pocit bezpečí

Extra ochrana – různé potřeby. Nabízíme individuální řešení.

Nabídka elastických vyrovnávacích pásek Brava splňuje různé požadavky.

Elastické pásky Brava jsou k dispozici v různých tvarech pro různé typy podložek.



Brava® elastické vyrovnávací pásky
Originální půlměsíčkový tvar pro extra pocit bezpečí.

Brava® elastické vyrovnávací pásky XL
Větší lepicí plocha pro extra pocit bezpečí.

Brava® elastické vyrovnávací pásky s postranními výběžky
Dodatečná opora např. pro stomie v kýle.

Brava® elastické vyrovnávací pásky rovný tvar
Určené pro hranaté podložky.

V testech bylo prokázáno, že elastické vyrovnávací pásky Brava® jsou 1,5x elastičtější než konkurenční výrobky na trhu. Udrží si své elastické vlastnosti i při fyzické námaze, což přináší stomikům extra pocit bezpečí ve chvílích, kdy to skutečně potřebují.

Vyrovnávací elastické pásky Brava® jsou vyrobeny s použitím patentované **BodyFit technologie®**. Hydrokoloidní materiál je vysoce elastický, což mu umožňuje přizpůsobit se různým tělesným křivkám v okolí stomie, sledovat pohyby těla a při tom jistit podložku na svém místě. To je extra pocit bezpečí, který pomáhá stomikům překonat strach z možné nehody.

1,5x elastičtější

Volejte
bezplatnou linku
Coloplast péče o zákazníky
800 100 416
zašleme vám
VZORKY ZDARMA
k vyzkoušení

Hlavní výhody elastických pásek Brava®

- fixují pomůcku při sportu a fyzické aktivitě
- zvyšují pocit bezpečí oproti situaci, kdy pásku nepoužíváte



Kvalita života se stomií závisí na správném výběru stomických pomůcek a příslušenství pro péči o stomii. Některé pomůcky napomáhají lepšímu a bezpečnějšímu uchycení stomické pomůcky na kůži. Mezi takové pomůcky patří také vyrovnávací pásky. Coloplast nabízí stomikům již čtyři druhy pásek Brava®, které se nalepují přes zevní okraj pomůcky ke zvětšení lepicí plochy. Posled-

ním přírůstkem do rodiny Brava® pásek jsou Brava® elastické vyrovnávací pásky XL. Ty mají standardní půlměsíčkový tvar, ale ještě větší lepicí plochu.

Čas navíc při hrozící „nehodě“

„Standardní pásky ve tvaru půlkroužku používají někteří naši stomici čistě pro pocit jistoty,“ popisuje stomická sestřička Hanka Rubášová. „Samozejmě nedoporučuji ponechat stomickou pomůcku v případě počínajícího podtečení, přestože díky páskám se podložka zevně jeví dobře přichycená. Mohlo by dojít ke vzniku kožních problémů v okolí stomie působením výměšků na kůži. Ale dle slov jedné naší klientky nabízí pásky při zjištění hrozící nehody čas navíc k ošetření stomie dle možností a zvyklostí. Jsou balené v krabičkách s opakovatelným uzavíráním, čili nevysychají. Manipulace s nimi je vcelku snadná, jsou měkké, poddajné, pružné, při obvodu ztenčené.“

Brava® pásky XL

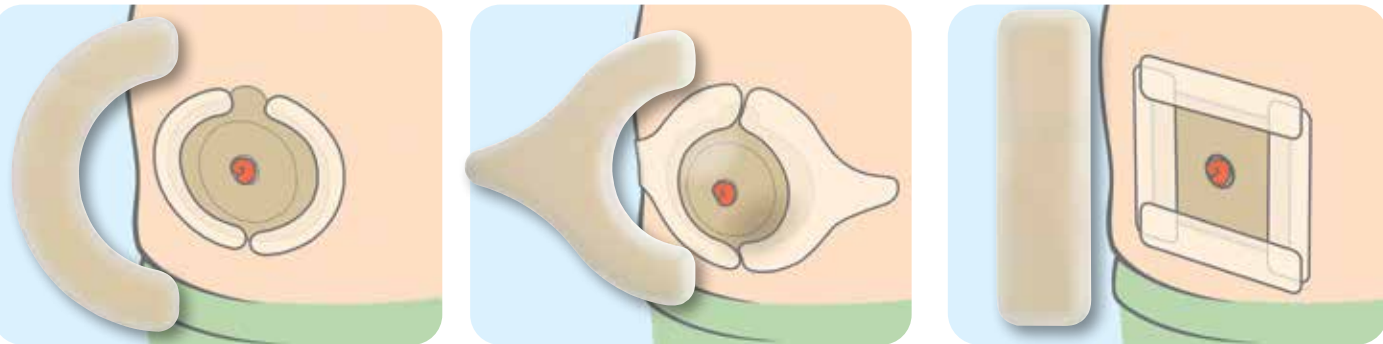
Pokud potřebujete ještě větší lepicí plochu pro extra pocit bezpečí, máme pro vás nové

ještě větší pásky Brava® ve tvaru půlkroužku. Jsou plně hrazené pojišťovnou a lze je předepsat bez omezení podle individuálních potřeb stomika.

Aby se okraje podložky neodlepovaly

Někdy se stomikům stává, že se okraje lepicího materiálu na podložce nebo sáčku začnou odlepovat a rolovat. Sáček je pak třeba vyměnit dříve, než by bylo za běžných okolností nutné.

Pokud mají stomici problémy s odlepováním okrajů lepicího materiálu nebo chtějí jen posílit pocit bezpečí při nošení stomického sáčku, mohou používat elastické vyrovnávací pásky Brava®. Jsou tak pružné, že se perfektně přizpůsobí tvaru a pohybům těla a zároveň poskytují extra bezpečí, protože drží stomický sáček na svém místě. Elastické vyrovnávací pásky Brava® můžete nalepit po celém obvodu podložky, a tím snížit riziko odlepování okrajů. V tom případě použijte pásky dvě. Nebo je můžete použít jen v některých místech, kde je podložka více namáhaná a hrozí tedy vyšší riziko odlepování okrajů. V tom případě bude stačit páska jedna.



Vyberte si nejvhodnější výrobek z naší nabídky:

Kód SÚKL	Výrobek
5008129	Pásek vyrovnávací elastický Brava®, 20 ks/bal.
5008123	Pásek Brava®, půlkruh s postranními výběžky, 20 ks/bal.
5008127	Pásek vyrovnávací elastický Brava®, rovný tvar, 20 ks/bal.
5008125	Pásek vyrovnávací elastický Brava® XL, 20 ks/bal.

Elastické vyrovnávací pásky Brava® patří do kategorie výrobků vyplňovacích a vyrovnávacích. Je možné předepsat maximálně 120 ks na měsíc. Lze předepsat pouze s podložkou (podložka = stomický systém 1D nebo 2D) - např. max. limit pro uživatele 60 ks 1D uzavřených sáčků je 120 ks vyrovnávacích pásek na měsíc.

Vyrovnávací elastická páska Brava® je zdravotnický prostředek určený k napomáhání fixace okraje stomické podložky další adhezí ke zdravé kůži v okolí stomie. Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Pomáháme chránit naši planetu!

Coloplast se rozhodl začít v roce 2024 postupně vyřazovat z balení stomických pomůcek odpadní sáčky.

Toto rozhodnutí se týká všech stomických pomůcek společnosti Coloplast všude na světě. První balení stomických pomůcek bez odpadních sáčků by měla dorazit do České republiky v průběhu léta 2024.

Coloplast k tomuto rozhodnutí přistoupil proto, že dlouhodobým cílem společnosti je zodpovědné využívání zdrojů naší planety Země. Je složité dodávat odpadní sáčky v balení tak, aby byly uspokojeny všechny individuální požadavky stomiků týkající se rozměrů sáčků a jejich množství v balení.

Chceme se vyhnout transportu igelitových odpadních sáčků po celém světě. Navíc víme, že ne všechny odpadní sáčky jsou skutečně využívány.

Tento krok pomůže snížit emise CO₂ o 995 tun a plastový odpad o 383 tun ročně.

Pokud máte jakékoliv otázky, kontaktujte bezplatnou linku společnosti Coloplast **800 100 416**.

Děkujeme za pochopení.



Stomické pomůcky OD NÁS NEJRYCHLEJI



VÝDEJNÍ MÍSTO e-shop

PRAHA
BUŠOVICE
OLOMOUČ
BRNO



malkol.cz
zdravotní potřeby

info linka:
+420 371 781 137
www.malkol.cz

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

Prodejny:

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

Co byste měli vědět o vhodné péči o kůži v okolí stomie

Za stav peristomální kůže (tedy kůže v okolí stomie) není zodpovědná pouze stomická sestra, ale velkou měrou se na něm podílí i samotný stomik. Musí být však srozumitelně a v dostatečné míře edukován. Před propuštěním z ústavní péče je proto nutné pacienta poučit o vytvoření vhodných podmínek pro péči o stomii v domácím prostředí.

V den odchodu si pacient provede výměnu systému sám, pod odborným dohledem, abychom se přesvědčili, že techniku a postup zvládá. Během celé hospitalizace má kvalifikovanou péči, avšak po propuštění je již odkázán na vlastní schopnosti a znalosti. Měl by tedy odcházet důkladně poučen a informován o úkonech spojených s výměnou jímacího systému a o správném ošetřování kůže v okolí stomie. Ví, kdo mu pomůcky může následně předepsat, zná stanovené limity na pomůcky.

Také ví, které pracoviště se o něho v případě potřeby může postarat. Ne každý pacient je v péči o stomii soběstačný. Důvody nesoběstačnosti jsou různé. V těchto případech je nezbytně nutné zaučít v péči rodinné příslušníky, nebo zajistit některou z forem následné péče. Ideální formou kvalitní a erudované následné péče o pacienta se stomií je jeho předání do péče stomické sestry. Což je samozřejmě možné, jen pokud je v okolí jeho trvalého bydliště tato péče organizována.

Problém je však v tom, že ne všichni pacienti doporučenou stomickou sestru vyhledají. Zůstanou v péči praktického lékaře a ten sice pokryje jednu z jejich důležitých potřeb, kterou je předpis pomůcek na následující období, ale samotný vývod a okolí stomie většinou nekontroluje.

Poškození a podráždění kůže

Jedněmi z nejčastějších komplikací, které se mohou v oblasti péče o stomii vyskytnout, jsou poškození a podráždění kůže. Poškození může být způsobeno mnoha faktory, které sám pacient nemůže ovlivnit. Existují však některé postupy, které mnohdy „v první linii“ o stavu kůže rozhodují.

Špatně nalepená pomůcka

Nejčastější důvod vzniku poškození kůže v okolí stomie je nedodržení všech doporučených postupů pro aplikaci pomůcky na kůži. Nekvalitně nalepená pomůcka nepřilne dokonale ke kůži a podteče. Častá výměna lepicích materiálů pak vede přinejmenším k mechanickému poškození kůže v okolí stomie. Nejčastěji však dochází k podráždění a poleptání kůže střevním obsahem, který je pro kůži toxický (zejména obsah z tenkého střeva).

Jaký je tedy postup přilepení podložky na zdravou kůži?

Po šetrném odlepení stávající pomůcky, za pomoci doporučených odstraňovačů, po odstranění zbytků lepicích materiálů čistícími prostředky, důkladným omytí vodou a osušením, po aplikaci lepicích a těsnících materiálů (pokud jsou doporučeny), aplikujeme podložku na kůži. Nestačí jen přiložit, důležité je podložku i po celé ploše uhladit. To děláme kruhovými pohyby od vnitřní části, tedy od bezprostředního okolí vývodu, směrem

k vnější. Uhlazujeme zhruba jednu minutu. Zvýší se tím přilnavost stomického systému, podložka ke kůži lépe přilne. Šetrné oholení ochlupení v okolí stomie u mužů je také jedním z důležitých faktorů, které vedou k dokonalému přilnutí.

Správná velikost otvoru v podložce

K další časté komplikaci může dojít v krátkém úseku po operačním výkonu (1 až 3 měsíce). Pravděpodobnost toho, že se tvar stomie po operaci do určitého data změní, je vysoká. Každý pacient je na tuto skutečnost upozorněn. Je tedy důležité, aby včas zareagoval a stomickou sestrou přichystanou šablonu k vystřihování otvoru v podložce si dle potřeby upravil. Snahou je, aby kůže v okolí stomie byla chráněná, tedy překrytá lepicím materiálem. Kůži také chráníme použitím lepicích a těsnících materiálů, vždy na očištěnou a suchou kůži. Pokud se průměr ústí stomie po operaci zmenší, musíme zmenšit i otvor, který v podložce vystřihujeme. Vystřižený otvor nesmí těsnit a také nemá být větší než 1 až 2 mm. Správnou volbou otvoru v podložce snížíme možnost vzniku podrážděné kůže v okolí stomie na minimum.



Otvor v podložce je podstatně větší než samotná stomie

Nepodceňujte návštěvy poradny

Uvedla jsem pouze komplikace, ke kterým dojít nemusí. Míra rizika závisí na dodržování daných doporučení a opatření. Ne vždy má ale pacient se stomií možnost stav kůže ovlivnit. Důležitou součástí ochrany peristomální kůže jsou pravidelné návštěvy v ambulantních poradnách stomických sester.

Jana Vozdecká,
vrchní sestra chirurgické odd.,
Masarykův onkologický ústav



Podrážděná kůže z důvodu častého podtékání

Konvexní pomůcky pro větší pocit bezpečí při zachování pohodlí

SenSura® Mio Convex přináší mnoho výhod, které vám mohou zlepšit každodenní život. S konvexní pomůckou získáváte větší jistotu a pocit bezpečí, a to zejména v případě, že se potýkáte s problémy v okolí stomie, jako jsou vpadlé okolí, ústí stomie v úrovni kůže nebo nerovnosti v okolí stomie.

Konvexní stomická pomůcka SenSura® Mio Convex díky kombinaci dovnitř prohnutého (konvexního) tvaru podložky s elastickým lepicím materiálem bezpečně přilne na individuální křivky těla a vytlačuje ústí

stomie nad úroveň kůže a zlepšuje tak přilnutí. Flexi zóny, které jsou součástí podložky, zajišťují pohodlí a volný pohyb při zachování stability. Pomůcka se totiž neohýbá uprostřed, ale kolem stomie.

Každé lidské tělo je jiné a pro stomiky to platí obzvlášť. Proto jsou pomůcky SenSura® Mio Convex k dispozici ve třech variantách lišících se hloubkou podložky – **Soft** (měkký konvex), **Light** (mírný konvex) a **Deep** (hluboký konvex).

Konvexní stomické pomůcky mohou být jednoduché nebo dvoudílné, sáčky mohou být uzavřené, výpustné i urostomické.



Měkká konvexní podložka SenSura® Mio Soft Convex je určena pro stomie nad úroveň kůže, které potřebují mírnou podporu v nerovných oblastech kolem stomie. Může být dobrou volbou, pokud vám už nevyhovuje plochá podložka.



Mírně konvexní podložka SenSura® Mio Light Convex je určena pro stomie v úrovni kůže, které potřebují mírný tlak, aby se ústí vytlačilo nad úroveň kůže, nebo pro stomie, které mají vpadlé okolí, a proto je potřeba mírně prohnutá podložka, aby bylo zajištěno perfektní přilnutí kolem stomie.



Hluboká konvexní podložka SenSura® Mio Deep Convex je určena pro stomie pod úroveň kůže, které potřebují velký tlak, aby došlo k protlačení ústí stomie nad úroveň kůže nebo pro stomie v hluboko vpadlých oblastech, které potřebují větší zakřivení podložky, aby bylo zajištěno perfektní přilnutí kolem stomie.



„I když pravidelně sportuji, nejsem žena s plochým břichem, byť se o to stále snažím. Moje stomie je vyšitá v kožní rase a konvex hezky do nerovnosti zapadá jako puzzle. Na konvex se můžu spolehnout... stal se pro mě nenahraditelným partákem, který mi dodává naprostou jistotu při všech aktivitách.“

Jana Kurková, 5 let žije se stomií

„S plochými pomůckami jsem byl spokojený, nebyl problém jít do sauny, posilovny, nebo hrát hokejbal a boxovat. U stomie se mi ale vytvořila píštěl a pomůcka začala podtékat. Nahradil jsem plochou pomůcku konvexem SenSura® Mio Convex, což podtékání vyřešilo. Sáček drží stejně dobře a stejně jako plochá pomůcka mě neomezuje při sportu.“

Ondřej Baleka, 3 roky žije se stomií



Pomůcky řady SenSura® Mio 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.

Jak znovu nabrat sílu po operačním zákroku

Po operaci je nesmírně důležité věnovat svému tělu různé druhy péče, které mu pomohou se uzdravit a znovu získat sílu. Každý z nás má individuální potřeby a různé terapie mohou nabídnout specifické výhody, které nám pomohou na cestě k uzdravení. V tomto článku se zaměřím na několik terapií, které mně osobně pomohly, a také na důležitost péče o duševní zdraví po operaci.

Po operaci je tělo oslabené a potřebuje čas na regeneraci. Je klíčové naslouchat mu a dopřát mu tu správnou péči, kterou si zaslouží. Každý člověk je jedinečný a potřebuje odlišný přístup. Někomu mohou pomoci fyzioterapie, jinému zase alternativní terapie. Důležité je najít tu správnou kombinaci, která bude vyhovovat právě vám.*

Masáže jako prostředek k regeneraci

Masáže jsou jedním z nejstarších a neúčinnějších způsobů, jak podpořit regeneraci těla. Pomáhají uvolnit svalové napětí, zlepšit prokrvení a podpořit lymfatický systém. Po operaci může být tělo ztuhlé a bolestivé, a právě masáže mohou přinést úlevu a zlepšit celkovou pohodu. Doporučuji pravidelné návštěvy zkušeného maséra, který má zkušenosti s péčí o pacienty po operaci.

Kraniosakrální terapie

Kraniosakrální terapie je jemná forma manuální terapie, která se zaměřuje na uvolnění napětí v centrálním nervovém systému. Tato terapie může pomoci snížit stres, zmírnit bolest a podpořit celkovou rovnováhu těla. Mně osobně tato terapie velmi pomohla po operaci, kdy jsem potřebovala zklidnit nervový systém a podpořit tělesnou i duševní regeneraci.

Viscerální terapie

Viscerální terapie se zaměřuje na uvolnění napětí v orgánech a jejich okolí. Po operaci břicha jsem zjistila, že tato terapie může být velmi užitečná pro obnovení normální funkce vnitřních orgánů a zlepšení celkového trávení. Terapie je prováděna jemnými manuálními technikami, které podporují pohyblivost orgánů a zlepšují jejich funkci. Tento druh péče může být pro mnoho pacientů po operaci velkým přínosem.

* Vhodnost uvedených terapií konzultujte se svým lékařem.

Helios č. 30 / srpen 2024



Fotobanka Depositphoto

Terapie po operaci je komplexní proces, který vyžaduje péči o tělo i duši.

Péče o duši:

Důležitost psychologické podpory

Po operaci je také důležité věnovat čas své duši. Mnoho pacientů může po operaci zažívat různé formy traumatu, stresu a úzkosti. Není žádná ostuda vyhledat pomoc psychologa a řešit své emocionální a psychické potíže. Psychoterapie může poskytnout podporu, kterou potřebujete k zvládnutí obtížného období, a pomoci vám zpracovat případné trauma spojené s operací. Psychologická podpora může být stejně důležitá jako fyzická rehabilitace. Terapie vám může poskytnout nástroje, jak se vyrovnat s bolestí, strachem a nejistotou, které mohou po operaci přijít. Najděte si terapeuta, který vám bude vyhovovat, a neváhejte se obrátit na odborníka, pokud cítíte, že to potřebujete.

Komplexní péče

Terapie po operaci je komplexní proces, který vyžaduje péči o tělo i duši. Masáže, kraniosakrální a viscerální terapie mohou podpořit fyzickou regeneraci, zatímco psychologická podpora je klíčová pro zvládnutí emocionálního a psychického stresu. Je důležité naslouchat svému tělu a duši, a najít tu správnou kombinaci terapií, která vám pomůže na cestě k uzdravení. Pamatujte, že péče o sebe je tou nejlepší investicí do vašeho zdraví a pohody.

Vaše Tereza Nagyová

Sexualita se stomií



Partnerské vztahy a intimní život mi někdy připadají jako nejsložitější hádanka života. Problémy v práci se vždycky dají vyřešit, mají určitou logiku. Kdežto emoce častokrát jakoukoli logiku postrádají, jsou zmatečné, dochází k nedorozuměním, výbuchům, nebo k jejich potlačení, neřešení.

Myslím, že už samotná puberta je pro každého dost složitá intimní situace, nikdo nechápe, co se s tělem vlivem hormonů děje. Stejně tak, jako je panic zmatený při první souloži, tak každý pacient, jehož zdravotní stav má vliv na jeho sexualitu, pociťuje nepříjemné stavy paniky. Někdy skončíte s ošklivými jizvami, jindy vám vypadají vlasy, máte barvu křídly z chudokrevnosti, jste nateklí po kortikoidech, vedlejší účinky léků úplně zabily libido, nebo zase naopak vypadáte jako anorektik. Nejsmutnější pro mě bylo, že se mi většinou vyrojilo hned několik nedostatků najednou. Byla jsem vychrtlá, s řídkými vlasy, chudokrevná, bez energie, zizvená, smutná. Ani trochu jsem se sama sobě nelíbila. Místo toho, abych si uvědomila, že tohle je právě ten čas, kdy mám svoje tělo opečovávat a děkovat mu, že tu darů antibiotik, anestézie, řezání, epidurálu a já nevím, čeho všeho ještě, přežilo a stále mě nese životem dál.

Příručka pro stomiky od společnosti Coloplast

O své zkušenosti z oblasti intimního života se v této příručce s názvem **Sex se stomií** podělila Tereza Nagiová, která od svých 18 let žije s agresivní formou Crohnovy nemoci. V roce 2012 jí byla vyvedena stomie. Záhy poté se začala angažovat v šíření osvěty o životě se stomií, své zkušenosti sdílí na blogu NEJSEMTABU.

Tereza organizuje vzdělávací semináře pro stomiky a navrhla pro ně také kolekci spodního prádla a plavek. V roce 2019 jí byla za tuto osvětovou činnost udělena Cena Olgy Havlové. Spoluautorkou příručky se stala psycholožka Mgr. Lenka Zajícová, v jejichž slovech můžete najít mnoho hlubokých myšlenek.

Dalšími odborníky, kteří přispěli svými poznatky jsou:

MUDr. Lukáš Sákra, Ph.D.,
sexuoložka MUDr. Taťána Šrámková CSC.,
MUDr. Karolína Velebová
a Mgr. Tereza Řeháčková



Pokud máte o příručku Sex se stomií zájem, zavolejte na bezplatnou linku 800 100 416

Ukázky z příručky Sex se stomií:

Když zjistím, že budu mít stomii

Pamatuji si, jak vyřčením soudy, že nakonec budu mít stomii, jako by mým život skončil. Dostadby jsem se zlostil na bolest. Crohnova nemoc byla, chvilu jsem kontroloval na neoplasie, ale jsem se cítil dobře. Stomie pro mě byla něco jako poslední stanice před smrtí, chvilu jsem se cítil dobře, ale nakonec jsem se cítil špatně. Stomie pro mě byla něco jako poslední stanice před smrtí, chvilu jsem se cítil dobře, ale nakonec jsem se cítil špatně. Stomie pro mě byla něco jako poslední stanice před smrtí, chvilu jsem se cítil dobře, ale nakonec jsem se cítil špatně.

Hned po operaci

Pro pacienty s Crohnovou nemocí je stomie často poslední stanice před smrtí. Stomie pro mě byla něco jako poslední stanice před smrtí, chvilu jsem se cítil dobře, ale nakonec jsem se cítil špatně. Stomie pro mě byla něco jako poslední stanice před smrtí, chvilu jsem se cítil dobře, ale nakonec jsem se cítil špatně.

Jak se o sebe začít starat a mít se opět rád

Jak jsem již psal v předloži kapitole, stomie je pro mnoho z nás ten nejhorší útok v životě. Někdy nás stomie poškodí, někdy nás stomie poškodí, někdy nás stomie poškodí. Stomie pro mě byla něco jako poslední stanice před smrtí, chvilu jsem se cítil dobře, ale nakonec jsem se cítil špatně.

Po založení stomie

Když vám vyšli, nebo teprve vyšijí, stomii, asi budete mít pocit, že vám skončil život. Jak mám sakra tohle přežít, říkáte si? Proto mé první řádky budou patřit pacientům novým, nezkušeným. V průběhu rekonvalescence se o sebe a svoji novou stomii starajte, jak nejlépe budete moci. Při komplikacích kontaktujte okamžitě stomasestru a pomůcky vyměňte, přizpůsobte. Základem je stomii přijmout, mít ji zdravou, cítit se s ní sebevědomě. Jakmile ctíme sami sebe, máme se rádi, a přijmeme se takoví, jací jsme, můžeme pocítit důvěru a obdiv našeho okolí. Vhodný partner se na vás nevykašle, když najednou budete mít na břiše sáček. Spíš pro něho budete vzorem, co všechno jste překonali.

Já jsem se nikdy s odmítnutím či zhnusením u partnera nesetkala. Vždycky jsem byla hvězda, co všechno jsem zvládla. Jediný, kdo na konci dne měl s pytlím problém, jsem byla opět já. I když už jsem samozřejmě slyšela o lidech, které opustil partner kvůli stomii. I to se může stát.

Co zprvopočátku může vypadat jako tragédie, brala bych jako úspěch. Tento vztah by pro vás do budoucna stejně nebyl to pravé ořechové.

Nikam nespěchejte

S partnerem doporučuji mluvit otevřeně o svých pocitech, bolestech. Co mi je teď příjemné a co zase není. Sexuální život se může po určité době vrátit do starých kolejí, po břišní operaci to chce vše pomalu, opatrně a s citem zkoušet. Já bych začala s autoerotikou. Abyste měli prostor a čas poznat své nové já. Je možné, že po operaci nebudete nějakou dobu moci provozovat určité polohy. To vůbec nevadí. Hlavně začněte tam, kde je vám příjemně a pohodlně. Intimita pacienta je velmi křehká záležitost, která si zaslouží co nejlepší péči.

Hezky se o sebe postarejte, kupte si třeba novou kosmetiku, prádlo. Cokoli, co vám dodá sebevědomí a zvedne náladu.

Nechci nikomu lhát, že před první sexuální zkušeností nebudete nervózní. Právě proto

je důležité cítit se dobře a komfortně, koupit si trochu odvahy a jde se na věc!

Držím vám palce moji milí, vzhůru do dobrodružství!

Vaše Tereza Nagiová



Fotobanka Depositphoto

Osvěta o stomii a podpora lidí s vývodem

Pacientská organizace stomiků **České ILCO** v posledních dvou letech nezhálela a svoji pomoc pacientům s umělým vývodem zintenzivněla v rámci dvouletého projektu **Ano, my můžeme***, financovaného z Fondu EHP a Norska.



Světlo světa spatřil i **osvětový kalendář ILCO** pro rok 2024, který zachycuje stomiky při běžných aktivitách, ve společnosti nebo při zájmových činnostech. Motivuje stomiky k aktivnímu a spokojenému životu.

Vzniklo i několik edukačních a metodických materiálů. Například brožura **Máma, táta mají stomii**, která pomůže rodičům nebo prarodičům se stomií vysvětlit menším dětem problematiku vývodu a omezení.



Skvělým pomocníkem je také **Zápisník stomika**. Ten obsahuje ucelené informace o pomůckách, dostupné péči, prostor pro poznámky, rady a vychytávky zkušenějších stomiků.



Nezapomněli jsme ale ani na děti, pro které jsme vytvořili **pexeso se S.Tomíkem** na téma **Co chceš, to můžeš**. S.Tomík ukazuje, co vše lze s vývodem dělat.

ILCO.cz



Na návštěvě v Norsku, kde jsme uskutečnili výstavu **PytlíkART** v Oslu.



Součástí projektu byla naše spolupráce s norskou pacientskou organizací **NORILCO**, během níž jsme uskutečnili dvě **výstavy PytlíkART**. První v České republice, druhou v Oslu. Dvě zmíněné výstavy PytlíkART nebyly jediné, které jsme v rámci projektu instalovali. Celkem jich bylo 10.

Realizace projektu byla náročná. Ale i o tom je veřejně prospěšná práce. Naučila nás lépe plánovat, efektivně využívat online nástroje a komunikaci. A v neposlední řadě se podařilo sestavit funkční výkonný tým, který umí řešit potíže "za pochodu", spolupracovat a táhnout za jeden provaz. Informace o projektu naleznete na www.ilco.cz/aktivity.



České ILCO hledá dobrovolníka do Pardubic a Hradce Králové

Pacientská organizace stomiků **České ILCO** hledá **dobrovolníka – zkušeného stomika**, který by svou radou a zkušeností rád podporoval a motivoval nové stomiky. Jde o činnost přímo v nemocnici, doma u pacientů nebo při přátelském setkání u kávy. Dále je možností účast na veřejných akcích zaměřených na osvětu a zvyšování povědomí o životě stomiků.

Pokud jste empatický/á, rád/a pomáháte druhým a máte zkušenosti jako stomik, rádi vás uvítáme do našeho týmu dobrovolníků. V případě zájmu zašlete svůj krátký životopis na jana.kurkova@ilco.cz.

Více informací naleznete na našem webu <https://www.ilco.cz/>.

* Projekt **Ano, my můžeme!** byl financovaný z Fondu EHP a Norska v letech 2014-2021. Fotografie na dvoustraně poskytl Ilco. cz

Mgr. Petra Michálková,
PR manažer, ILCO. cz

Foto Heliosu

Jana Kurková patří k tvářím žen bojovnic zachycených fotografkou **Gabrielou Natale**, jejíž výstavu nazvanou **Ženská duše** můžete shlédnout v pražské **Galerii pro onkologické pacienty**. Autorka tak chtěla poukázat na vnitřní sílu žen, jež poznamenaly nemoci nebo těžké životní osudy.

Adresa Galerie: Anenská 220/13, Staré Město, Praha 1, 110 00



Vhodné stravování pro diabetika s ileostomií

Jedním z prvních dietních doporučení, která se pacientovi po založení stomie dostanou, je vyloučit potraviny, které by narušily činnost stomie. Týká se to především potravin s vysokým obsahem vlákniny, které mohou stomii ucpat, zrychlují postup stravy trávicím traktem a zvyšují plynatost.

V případě kolostomie jsou tato opatření nutná především 4 až 6 týdnů po operaci a následně se doporučuje postupně příjem vlákniny obnovit. V případě ileostomie (ev. jejunostomie) bývá situace složitější. Omezení či vyloučení celozrnných výrobků, vybraných druhů ovoce, zeleniny a luštěnin bývá dlouhodobé.

Diabetici s ileostomií se tak dostávají do svízelné situace. Dietní doporučení pro diabetickou dietu se rozcházejí s těmi po založení stomie. Jak tedy postupovat? Edukační materiály v případě kombinace více diet odkazují na nutriční terapeutu a individuální přístup. Přesto si některá fakta v následujícím textu shrneme.

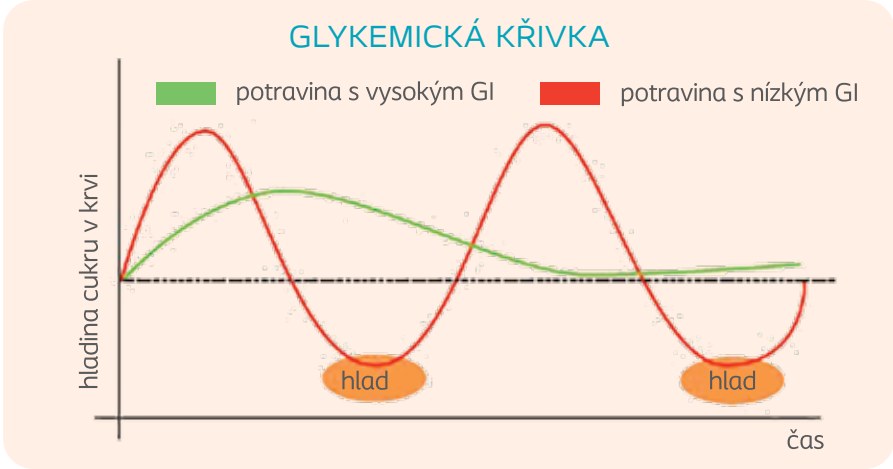
Diabetická dieta a glykemický index potravin

Glykemický index (GI) byl vytvořen vědci před více než 30 lety a nabídl nový způsob rozdělení potravin obsahujících sacharidy podle jejich účinku na hladinu glukózy v krvi po jídle. Předpokládalo se, že jednoduché cukry (slazené nápoje, sladkosti s řepným nebo třtinovým cukrem, sladké pokrmy) mají mnohem výraznější účinek na hladinu glukózy v krvi než škroby, a lidem s diabetem bylo rutinně řečeno, aby se těmto cukrům vyhýbali.

Později se však ukázalo, že tento předpoklad nebyl úplně přesný. Důvod byl

poměrně prostý. V reálném životě lidé potraviny všelijak kombinují a v jednotlivých pokrmech jsou v různé míře přítomny i jiné živiny a složky, které mohou účinek pokrmu na hladinu glukózy v krvi ovlivnit. Aby se věc ještě více zkomplikovala, jsou známy i vnější faktory, které mohou odezvu na daný pokrm ovlivnit. Je to například stres, denní doba, předchozí příjem stravy, hladina glukózy v krvi v době jídla nebo i úroveň fyzické zdatnosti.

Všechny tyto možnosti vedly některé lidi k pochybnostem o užitečnosti GI při plánování jídelníčku. Na druhé straně ale studie ukázaly, že dietní intervence, tedy kombinace množství sacharidů a volba jejich zdroje, může až z 90 % tuto odezvu ovlivnit. Proto je důležité i nadále věnovat pozornost množství a kvalitě zdroje sacharidů.



Faktory, které mohou ovlivnit glykemický index potravin, zahrnují následující:

• Jednotlivé odrůdy plodin

Například různé odrůdy rýže (nízký GI basmati rýže, vysoký GI Jasminová rýže) nebo brambor (nízký GI odrůda Nicola a Rosamunda) mají různé hodnoty glykemického indexu.

• Technologie zpracování potravin

Častou mylnou představou je, že celozrnné potraviny (například celozrnná mouka) mají nižší GI a jsou tak vždy lepší volbou. Nicméně GI bílého a celozrnného pšeničného pečiva je téměř shodný. Hodnota GI pečiva a ostatních pokrmů z obilovin totiž nesouvisí s tím, zda bylo rozemleté celé zrn i s obalovými částmi, ale se strukturou škrobu uvnitř zrna. Čím jemněji jsou obiloviny rozemleté, tím vyšší je hodnota jejich GI. Jemně mleté mouky obsahují velký podíl popraskaných zrněk škrobu, které jsou lépe přístupné trávicím enzymům. Například instantní ovesná kaše má vyšší GI než kaše připravená z klasických ovesných vloček. Vysoký podíl neporušených škrobových zrn nebo rozpustná dietní vláknina v chlebu mohou zeslabit glykemickou odpověď a jsou lepší volbou v diabetické dietě.

• Tepelná úprava

Například těstoviny vařené al dente mají nižší GI než těstoviny, které se vaří, dokud nejsou zcela měkké. Rýže připravená

v rýžovaru, s minimálním množstvím vody a optimálním režimem teploty a času přípravy, má nízký GI, oproti rýži připravené ve velkém množství vody klasickým vařením. Rýže parboiled má díky speciálnímu postupu předzpracování nízký GI. Zchlazení těstovin nebo brambor po tepelné úpravě vede k retrogradaci škrobu, a tím i ke snížení GI. Například bramborový salát či studený těstovinový salát mají nižší GI než brambory a těstoviny těsně po tepelné úpravě.

• Kyselost

Kyselé potraviny, jako je kváskový chléb, mají obvykle nižší GI než podobné méně kyselé potraviny. Přidání citronové šťávy nebo octa do pokrmů, jako je například salát, sníží jejich GI.

• Vláknina

Některé druhy vlákniny snižují GI potravin, jiné ne. Nerozpustná vláknina má malý vliv na GI potravin, takže celozrnný chléb má GI podobný tomu u bílého chleba. Na druhé straně rozpustná vláknina (zejména beta-glukany) snižuje GI poměrně významně. Absorpce vody vytváří viskózní gel a tím snižuje rychlost vyprazdňování žaludku.

Diabetici mohou profitovat ze stravy s vysokým obsahem beta-glukanů, které lze začlenit ve formě ovesných a ječných snídaňových cereálií a dalších produktů. Dobrymi zdroji rozpustné vlákniny jsou loupané sladké brambory (batáty), lehce povařená loupaná jablka, ovesné vločky, banány (lépe ne úplně přezrálé), tapioka, jogurt, dužina ovoce a zeleniny (zdroj pektinu). Je možné také zkusit přidat vlákninu v podobě doplňků stravy, např. Benefiber®. Konzumace rozpustné vlákniny je vhodná i při vysokém odpadu z ileostomie, zahustí střevní obsah a omezuje ztrátu tekutin.

Tipy pro diabetiky s ileostomií:

Výběr tolerovaných potravin je individuální. Řiďte se proto vlastními zkušenostmi, a to jak co se týče tolerovaných potravin z důvodu ileostomie, tak i kompenzace diabetu. Cílem je najít kompromis.

1. Jezte pravidelně. Ve večerních hodinách příjem stravy omezte. Počet porcí si určete dle vlastní tolerance a typu léčby (inzulinový režim, antidiabetika).
2. Vyzkoušejte toleranci stěžejních sacharidových potravin z obilovin (pečivo, přílohy). Hledejte ve složení na obalu údaje, jako jsou zdroj pomalu stravitelných škrobů (oves, ječná krupice) či betaglukanů (rozpustná vláknina).

3. Konzumace ovoce a zeleniny má zásadní význam ve výživě. Pro kompenzaci diabetu není stěžejní konzumace hrubé vlákniny (slupky, zrníčka, obalové vrstvy obilovin), ale vláknina rozpustná, která současně zlepšuje výstup ze stomie.
4. Při výběru potravin zohledněte GI potravin. Pokud konzumujete potraviny s vysokým GI, snižte jejich množství a doplňte je o kvalitní bílkoviny a tuky.
5. Přijímejte dostatečné množství neslazených nápojů mezi jídly.
6. V případě, že ani tyto úpravy nestačí k lepší kompenzaci diabetu, kontaktujte svého diabetologa, který vám upraví medikaci.

GLYKEMICKÝ INDEX

Obecně je glykemický index 55 nebo nižší považován za nízký, glykemický index od 56 do 69 je považován za střední a glykemický index 70 nebo vyšší je považován za vysoký.

glukóza	100	mouka z pohanky	50
rýžová mouka	95	palačinka pohanková	50
burizony	95	rýže basmati	50
předvařená rýže	90	rýže tmavá natural	50
cornflakes	85	chléb otrubový	45
popcorn (bez cukru)	85	špagety vařené al dente	45
mouka pšeničná	85	chléb černý	40
bageta	85	chléb žitný celozrnný	40
sladké (snídaňové) obilniny	70	těstoviny celozrnné	40
předvařená neslepitelná rýže	70	fazole červené	40
nudle, ravioli	70	indická kukuřice	35
celozrnný chléb	65	planá (indiánská) rýže	35
krupice (mletá)	65	merlík chilský (amarant)	35
bílá dlouhá rýže	60	kukuřice indiánská (původní)	35
slané sušenky	55	quinoa (vařená)	35
máslové sušenky	55	cizrna (vařená)	30
normálně vaření bílé těstoviny	55	fazole	30



zvýšení obsahu bílkovin v jednotlivých pokrmech ovlivňuje jak hladinu glukózy v krvi po jídle, tak i sekreci inzulínu u diabetiků 2. typu. Nahrazení nasycených tuků tuky nenasyčenými MUFA (řepkový, olivový olej) vede ke snížení inzulínové rezistence, a tím ke zlepšení hladiny glukózy v krvi.

Z ječmene se vyrábějí kroupy, krupky, lámanka, světlá nebo celozrnná mouka, vločky, lupínky, různé kávové náhražky apod. Moderním (módním) trendem ve výživě jsou výtažky z naklíčeného ječmene, mladý zelený ječmen aj. Nové speciální odrůdy bezpluchého ječmene s vysokým obsahem beta-glukanů a vlákniny rozšiřují sortiment výrobků s ječnou složkou (celozrnná ječná mouka v sušenkách, ječné kvasy ve speciálním pečivu apod.).

Z ovsu lze rovněž do jídelníčku zařadit mnohé výrobky, jako jsou ovesné vločky, müsli, cereální tyčinky, sušenky, dětské mléčné kaše.

Parboiled rýže se upravuje patentovaným technologickým postupem, při němž se po namáčení neloupané rýže (paddy) působením vysokotlaké páry „vtlačí“ dovnitř zrna některé složky z povrchových vrstev (např. vitaminy a minerální látky). Parboiled rýže má v porovnání s loupanou rýží dvojnásobně vyšší obsah minerálních látek (zejména vápníku a železa) a vitaminů (zejména niacinu a kyseliny listové). Působením zvýšené teploty se mění i struktura škrobu, což se projeví na vařivosti rýže. Parboiled rýže je velmi kyprá a nelepí se, udržuje si sypkou konzistenci i po delším vaření nebo stání při zvýšené teplotě.

Mgr. Petra Hýsková,
nutriční terapeut ÚVN Praha

I se stomií můžete cestovat

Cestování je příjemným zpestřením života a ani po vyvedení stomie na něj nemusíte zapomenout. Zde vám přinášíme pár rad a tipů, jak se na cesty připravit.

Necestuji nikam daleko, mám se i tak nějak připravit?

V podstatě kdykoliv opouštíte domov, je dobré vzít si s sebou několik náhradních sáčků a základní kosmetiku k ošetření stomie pro případ nepředvídané situace. Můžete uvíznout v zácpě, mít poruchu vozidla, náhle dostat průjem atd. S náhradními sáčky takovou situaci lehce vyřešíte.

Pokud jste zvyklí pravidelně cestovat autem, můžete si jeden balíček s pomůckami připravit i sem. Vyhradte si v autě nějakou přihrádku, kde budete mít v případě potřeby vše rychle při ruce.



ku, kde budete mít v případě potřeby vše rychle při ruce.

V zaměstnání

Pokud chodíte do zaměstnání, můžete si sáčky nebo podložky předvystříhnout, aby vám výměna pomůcky trvala co nejkratší dobu. Je dobré mít v práci dostatek neprůhledných pytlů na odpad, abyste se pak zbytečně nestresovali tím, kam zapáchající použitý sáček odložit.

Chystám se na delší cestu, kolik náhradních sáčků si mám s sebou vzít?

Zvláště při cestě do zahraničí doporučujeme vzít si dvojnásobné množství pomůcek, než je obvyklé. V případě zvýšené potřeby a následného nedostatku sáčků byste totiž jinak byli odkázáni na zakoupení pomůcek v cizí zemi. A to se může velmi prodražit. Navíc by pomůcka, na kterou jste zvyklí, ani nemusela být dostupná. Například při cestách do zemí s teplejším klimatem se můžete více potit, pomůcka vám tedy může hůř držet a potřeba výměny bude přicházet častěji. Proto je dobré mít rezervu.

Co při delší cestě hromadnými dopravními prostředky?

Pomůcky si rozložte do různých zavazadel tak, abyste v případě potřeby výměny například nezjistili, že je máte jen v zavazadlovém prostoru, kam se dostanete až za delší dobu. To samé oceníte také v případě ztráty nebo odcizení zavazadel. Před cestou je dobré věnovat zvýšenou pozornost stravě, abyste předešli případné plynatosti a s tím spojeným nafukováním sáčku nebo nepříjemným zvukovým projevům ze stomie.

Mohu se se stomií koupat v moři?

Pokud vám stomická pomůcka drží ve sprše a při koupání ve vaně, není důvod si odpírat ani koupání v moři. Vždy, když vyjdete z moře, opláchněte okolí stomie pitnou vodou (když není v dosahu sprcha, poslouží balená voda). Především kombinace slané vody a slunce dokáže velmi rychle podráždit kůži, což může mít za následek potíže s přilnavostí pomůcky. Jakmile se vrátíte na hotel, zkontrolujte kůži v okolí stomie a vyměňte celou pomůcku. Proto je k moři vhodnější jednodílný systém.

Co bych měl(a) vědět o cestování letadlem?

Také do letadla je dobré si připravit cestovní balíčky. Všechny pomůcky, které budete potřebovat pro výměnu sáčku, umístěte do igelitového sáčku se zipem. To vám umožní odebrat se na toaletu pouze s několika pomůckami, které potřebujete. Nezapomeňte, že na palubě letadla jsou zakázány jakékoliv ostré předměty a tekutiny nad 100 ml. Pomůcky si proto vystříhnete předem, nůžky uložte do kufru v zavazadlovém prostoru a čisticí roztok nahraďte čisticími ubrousky Brava.

Na naší bezplatné infolince **800 100 416** si můžete zdarma vyžádat Cestovní průkaz stomika, ve kterém je v několika světových jazycích vysvětleno, že stomické pomůcky jsou pro vás nezbytně nutné a nemohou vám být zabaveny.

Pokud si s něčím nevíte rady, obraťte se na nás na bezplatné infolince **800 100 416** od pondělí do pátku od 8.00 do 16.00 hodin.

redakce

Cestovní průkaz



Je tu doba dovolených, a tak vám připomínáme malého pomocníka, kterého využijete na cestách do zahraničí. Je to: **CESTOVNÍ PRŮKAZ.**

Průkaz informuje v českém, anglickém, německém a francouzském jazyce o vašem zdravotním stavu a potřebě mít u sebe speciální zdravotní vybavení, jako jsou pomůcky pro ošetřování stomie, inkontinence moči nebo prostředky na hojení ran v příručném nebo hlavním zavazadle.

Travel Information Card

Cestovní průkaz



Volejte bezplatnou linku

PÉČE O KLIENTY COLOPLAST

v pracovní dny
od 8.00 do 16.00 hod
a vyžádejte si
CESTOVNÍ PRŮKAZ,
který Vám zašleme
ZDARMA.

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

Nové doplňky pro stomiky v programu péče Coloplast Care



Vážíme si toho, že jste s námi. Program péče o klienty Coloplast Care nabízí už několik let praktické služby, jejichž součástí jsou také pravidelné odměny. Od roku 2025 budeme zasílat praktické doplňky pro stomiky. V prvním pololetí (1. 1. – 30. 6. 2025) to bude šedivá nepromokavá taštička na stomické příslušenství. (Vzhled taštičky se může lišit od foto.)

Jak je možné získat praktický doplněk?

Praktický doplněk z věrnostního programu rádi zašleme každému, kdo v daném pololetí využívá služby Coloplast Care. Neposíláme ho automaticky všem, ale je nutné zavolat každé pololetí na bezplatnou linku péče o klienty Coloplast 800 100 416 a doplněk si objednat. Zašleme vám jej prostřednictvím České pošty. Zaslání i samotný praktický doplněk jsou samozřejmě zdarma.

Zaslání doplňku pro stomiky není podmíněno používáním pomůcek Coloplast.

Coloplast®
Care



Výběr vhodné pomůcky

- nabídka bezplatného zaslání vzorků stomických pomůcek



- Naše stomické sestry odborně poradí vám i rodinným příslušníkům ve vašem domácím prostředí.



Bc. Eva ČERNÁ	705 600 503
Veronika JEDLIČKOVÁ	734 201 060
Denisa UNGRMANOVÁ, DIS.	739 093 999
Bc. Veronika HRBKOVÁ	703 147 167
Tereza KOBRLOVÁ	735 759 201
Mgr. Martina KOTRČOVÁ	737 231 848
Bc. Zdeňka 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

**POMŮCKY ZAVEZEME
BEZPLATNĚ A DISKRÉTNĚ
AŽ K VÁM DOMŮ!**

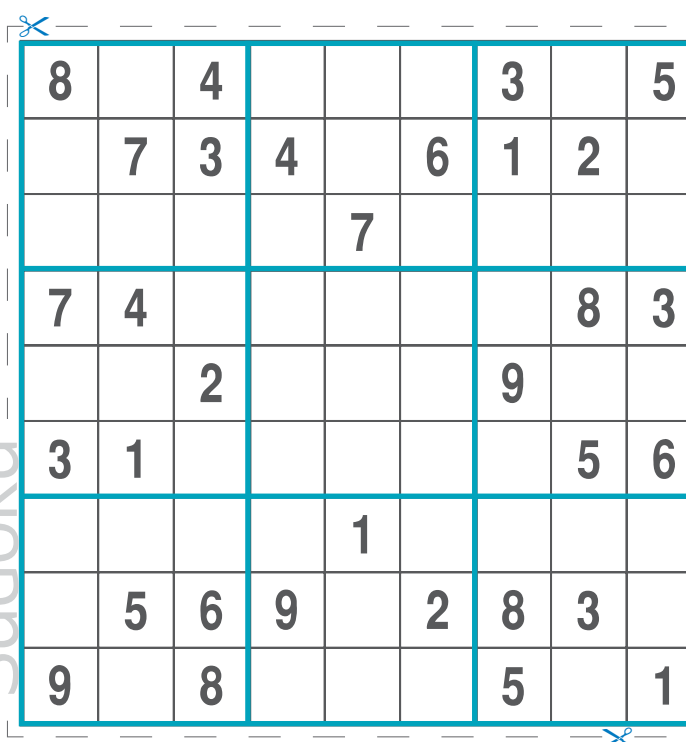
www.medimat.cz INFO LINKA: **380 425 700** ELEKTRONICKÝ POUKAZ: **ep@medimat.cz**



				POMŮCKA: BARDO, PIER	RENOVACE	SMOTEK VLASU	LESNÍ PTÁCI		VNITŘKEM	CITO- SLOVCE KVÁKÁNÍ	NEHOMO- GENNÍ		DARY VĚNOVANÉ BOHU	CITO- SLOVCE VÁHAVĚHO SOUHLASU	RYBÁŘSKÉ ZARÍZENÍ	ŠATIT	SPOLEČEN SKÉ HRY
				ČESKÁ POLITICKÁ STRANA ZKR.				INICIÁLY LITERÁTA NEUMANNNA JUNÁK				ÚZEMNÍ ČÁST					
				SUB- TROPICKÉ PLODY								BUDDHISTIC. POJEM TMAVÉ ČÁSTI DNU					
				1. DÍL TAJENKY													
	ANO FRANC.	ŠVÝCARSKÉ JEZERO	2. DÍL TAJENKY	POZŮSTA- LOST BELOVESKÁ Kyselka						UKAZOVACÍ ZAJMENO UROZENÁ PANÍ					ŘÍMSKÝCH 6 PŘÍSTAVNÍ HRAZ		
UZNÁNÍ					MPZ BYV. JUGO- SLAVIE PEVNOST			DESETINNÁ PŘEDPONA VELKÁ CENA ZKR.					VAZAL CHEM. ZN. NEONU				
UNAVIT						PŘÍVLAST. ZAJMENO OHLEDU- PLNOST						HUDEBNÍ ZNAČKA SPODNÍ HRANICE					
VZNEŠENÁ MYSLENKA				INIC. HUDEB. TALICHA VLASTNÍ BYT			AMER. TEL. STANICE DRUH TRÁMU			JMÉNO HERCE GIBSONA NEŽLI					ZÁNĚT SLIZNICE	PŘED- STAVENÍ KLÁŠTERU	
	INIC. REŽIS. MOSKALYKA KAMENNÁ HRAZ KNÍŽ.			CITOSLOVCE CHNÁPŮTÍ POČÁTEK DNE			STARO- REKOVÉ KVALITNĚJI					NÁSTRAHA PYTLÁKA ČESKÉ VYS. UČ. TECHN.		IN. FOTBAL. PANENKY OLGA DOMÁCKY			
INICIÁLY ZPĚVÁKA MUKA			ROZEPŘE HON					REŽISÉR FILIP ??? CITOSLOVCE POSKOKU									
MUSLIMSKÉ NÁBO- ŽENSTVÍ					3. DÍL TAJENKY CITOSLOVCE MEČENÍ												
HOSPODÁŘ						A PODOBNÉ ZKR.						MÍŠENEC					
TÝKAJÍCÍ SE REVY						SLIČNÝ						ZNAČKA POČÍTAČU					

TAJENKA „Dej každému dni příležitost, aby se stal dokončení citátu (autor: Mark Twain)

Luštěte a vyhrajte!



Maus - Art Spiegelman

SenSura® Mio Concave

Máte okolo stomie **větší břicho?**

Máte stomii tzv. „**v bouli**“?

Máte **kýlu**?

Chcete pomůcku vyzkoušet?

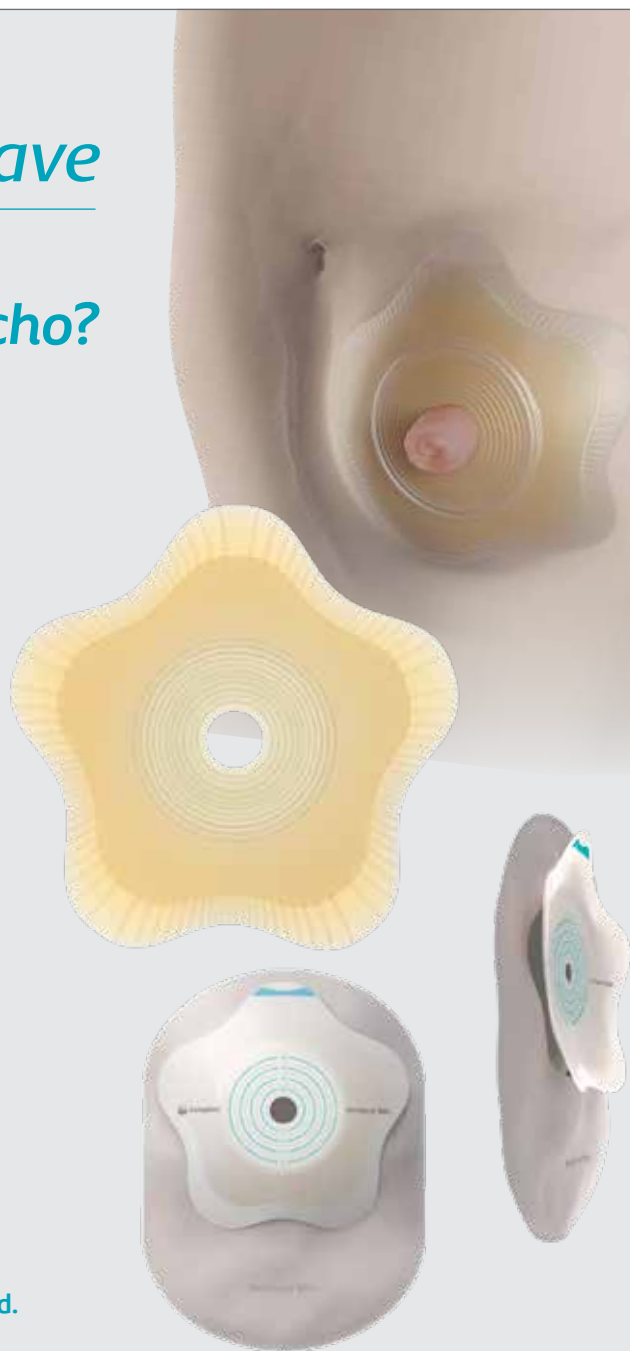
Zavolejte nám, abychom ověřili, zda je pro Vás pomůcka vhodná. Pokud ano, pošleme vzorky **zdarma** k Vám domů.

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



Jsme na Facebooku!

www.facebook.com/ColoplastCZ

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

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

