

Helios

Č. 31
12/2024

Časopis pro stomiky

Navzdory osudu matkou
vytouženého syna

str. 7

Jak se stomici vrací
do práce. Výsledky
průzkumu

str. 12

Novinka:

Uživatelé dvoudílných uzavřených
sáčků SenSura® Mio začnou
jako první používat nový upínací kroužek

str. 4



Vylepšené
upínání



Předvánoční čas s Heliose

Milí přátelé,

blíží se nám Vánoce, období klidu a míru. Budou už moje druhé zde v Coloplastu, kde působím na lince péče o klienty.

Vánoce mají být časem společně strávených chvil s našimi blízkými, časem klidu a pohody. Udělejte si radost, zajděte na hezkou procházku, poslechněte si koledy se svařákem v ruce nebo relaxujte u televizní pohádky. Takhle to mám ráda já a poté, co se mi děti rozprchly, si těchto chvil vážím víc a víc. Nenechte se ovlivnit okolím a myslte hlavně na sebe, protože pokud budou vaše Vánoce pohodové, bude je tak vnímat i vaše okolí. Víím, o čem mluvím...

O tom, že by Vánoce neměly být soutěží o nejčistší okna ani o rekordní počet druhů cukroví, pojednává i jeden z článků v tomto čísle časopisu Helios (nejen) pro stomiky. Přinášíme vám také vánoční stravovací tipy a recepty na zdravější cukroví od Petry Příbylové, nutriční specialistiky z vojenské nemocnice v Praze.

Seznámíme vás také s novým upínáním dvoudílných sáčků SenSura Mio, které usnadní nasazování na podložku.

Všem vám chci moc doporučit inspirativní článek o životě jedné z našich klientek, paní Martiny, která se s námi podělila o svůj složitý životní osud a poutavý příběh těhotenství se stomií. Zdravotní potíže ji provázejí už od dětství, ale její nezlomná povaha ji umožňuje jít stále dál a může být inspirací nám všem, zdravým i nemocným.

Zalistujte časopisem a začtete se, najdete tam i další zajímavé a podnětné informace.

Ted' už jen nám všem popřejte pohodové Vánoce a v příštím roce hodně zdraví a lásky. A pokud vás něco trápí, máte zájem o informace nebo vás zaujala některá z našich pomůcek, neváhejte se obrátit na bezplatnou linku péče o klienty Coloplast 800 100 416 a třeba se uslyšíme.

Se srdečným pozdravem,
Marie Pekárková

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

Telefon: 800 100 416
Web: coloplast.cz
E-mail: info@coloplast.cz



facebook.com/coloplastCZ



youtube.com/@coloplast-cesko

Časopis
pro stomiky

Helios

č. 31
prosinec 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-34890

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

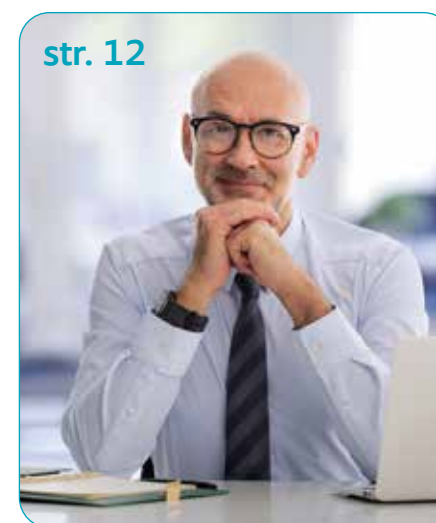


str. 4

Vylepšené
upínání



str. 7



str. 12



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 Uživatelé dvoudílných uzavřených sáčků SenSura® Mio začnou jako první používat nový upínací kroužek

5 Brava® odstraňovač adheziv

Nové dárky v programu péče
Coloplast Care

Napsali jste nám

6 Pomůcky, které změnilly moji
situaci k lepšímu

Aktivní život se stomií

Příběhy klientů

7 Navzdory osudu matkou
vytouženého syna

Konkrétní pomůcky

8 Máte okolo stomie větší břicho?
Máte kýlu?

Očima Terezy Nagyové

11 Jak na psychiku při
onemocnění

ILCO

12 Jak se stomici vrací do práce.
Výsledky průzkumu

Strava o Vánocích

14 Vánoce ve zdravějším stylu

Lifestyle

16 Vánoce skutečně šťastné
a veselé. Jak na to

Uživatelé dvoudílných uzavřených sáčků SenSura® Mio začnou jako první používat nový upínací kroužek

Vylepšené upínání

Od října 2024 začne Coloplast postupně nahrazovat stávající upínací kroužek u dvoudílného uzavřeného sáčku SenSura® Mio novým vylepšeným kroužkem, který umožní mnohem jednodušší zacvaknutí na podložku. Uživatelé uzavřených sáčků poznají podle samolepky na balení, že balení již obsahuje nový kroužek. Výpustné a urostomické sáčky přijdou na řadu až v průběhu roku 2025. Uživatelé budou včas informováni.

Vylepšené upínání pro jednodušší zacvaknutí sáčku k podložce*

Inovovali jsme upínací kroužek na vašem sáčku SenSura® Mio. Je stále stejně bezpečný, ale sáček jde snadněji nacvaknout k podložce.[^] Upínací kroužek na podložce se nijak nezměnil.

Vylepšené upínání umožní nově nacvaknutí uzavřeného sáčku k podložce pouhým jemným stiskem. Pokud jste zvyklí na stávající způsob aplikace odspodu nahoru, můžete tento způsob používat i nadále.

*Simulované použití zdravotníky, Coloplast archiv dat (03/2024), n=30; 97% [95%CI: 83%-100%] [^]Coloplast, Archiv dat (09/2023), NCT05652010, n=39

Rozdíl mezi stávajícím a novým vylepšeným upínacím kroužkem je vidět na první pohled.

• Vylepšené upínání

Upínací kroužek s částečnými výseky pro jednodušší zacvaknutí

Reliéf teček na zámečku pro lepší manipulaci

Nově

• Stávající upínání

Plný upínací kroužek

Tyrkysový zámeček



Pro videonávody jak nasadit a odpojit sáček od podložky naskenujte QR kód.

V případě dotazů volejte bezplatnou linku:



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka

Pomůcky řady SenSura®Mio jsou zdravotnické prostředky určené k pasivnímu sběru výměšků ze stomie. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. PM-31415

Brava® odstraňovač adheziv

• Jednoduše • Šetrně • Rychle

Jednoduše, šetrně a bez zbytečné bolesti odstraní z kůže stomickou podložku nebo stomický sáček a zbytky lepicího materiálu. Navíc tento přípravek nepálí, protože je vyroben na bázi silikonu, na kůži zaschne během pár vteřin a jeho použití nijak neovlivní bezpečné přilnutí dalšího stomického sáčku.

Sprej

SÚKL kód: 5008108



Ubrousky

Jednotlivě balené

SÚKL kód: 5008107



Ubrousek Brava a sprej Brava na odstraňování lepicích materiálů je zdravotnický prostředek určený k odstraňování lékařských lepicích materiálů z neporušené kůže při péči o stomie. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

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.



Napsali jste nám

Pomůcky, které změny moji situaci k lepšímu

V červnu 2023 jsem se stala poněkud rozpačitou „majitelkou“ ileostomie. První měsíce jsem bojovala jak s podrážděnou pokožkou, tak s podtékáním sáčku. Samotný sáček mi někdy nevydržel ani jeden den. Nyní, po 16 měsících se stomií, mohu s nadšením konstatovat, že díky pomůckám Coloplast mám nejen zdravou pokožku, sáček mi drží bez problémů 4 dny i déle, ale mohu se věnovat i činnostem, na které jsem si dříve netroufla v obavě, že sáček nevydrží, odlepi se a podteče. Pomůcky, které takto radikálně změny moji situaci k lepšímu, jsou těsnící kroužky a elastické vyrovnávací pásy.

Těsnící kroužek je elastické tenké kolečko s otvorem, jehož velikost se roztahením snadno přizpůsobí velikosti jakékoli stomie. Jeho absorpční schopnost výrazně napomáhá zamezení podtečení sáčku. Je mírně lepkavý, takže krásně drží na pokožce (ošetřené ochranným filmem) a sáček na něm výborně drží.

Elastické půlkruhové pásy jsou vynikající. Vyrábějí se v několika velikostech. Já osobně používám velikost XL na spodní část stomie a normální velikost na horní část (tam v mém případě k podtečení nikdy nedošlo). Pásek rozšíří plochu přilepení základny sáčku až o 3 cm do stran. Nemusím se tedy už bát, že bych v případě podtečení nestihla dojet v klidu až domů (nebo na nejbližší toaletu). Také mnohem klidněji spím, protože pásy jsou dostatečně silné a spolehlivé, aby zabránily podtečení i v noci v případě, že se sáček nafoukne nebo

ho přilehnu (proto v mém případě velikost XL na dolní část sáčku). I tak je vždy lepším na pokožku ošetřenou ochranným filmem. Bez problémů se s nimi každý den sprchuji nebo koupu, zůstávají měkké, přizpůsobivé a skvěle drží!

Díky zmíněným pomůckám se bez nejmenších obav vydám na dovolenou, celodenní výlet, vyjedu si na kole, koupu se v přírodě, pracuji na zahrádce a věnuji se různým jiným činnostem, na které jsem si ze začátku netroufla ani pomyslet. Měla jsem pocit, že je budu muset vyřadit ze života. Se svojí stomií jsem nikdy neměla psychický problém, protože mi zachránila život. Bez ní bych nepřežila. Jsem tedy vděčná i za všechny pomůcky, které mi umožňují žít plnohodnotný život i se stomií. Produkty Coloplast jsou moje jednička.

Zuzana Krajčová

Aktivní život se stomií

Vaše konvexní pomůcky používám již delší dobu. Je to neuvěřitelný výrobek, který opravdu má vlastnosti, které popisujete ve vaší inzerci. Mám stomii již 10 let a jsem vášnivý kolař, jezdím do lázní do Maďarska, chodím na běhky, jsem prostě aktivní člověk. Vše jen díky tomuto skvělému výrobku.

Děkuji, oceňuji práci vývojářů a výrobců.

Miroslav S.

Navzdory osudu matkou vytouženého syna

Nepotkala jsem mnoho žen, které by chtěly sdílet svůj příběh těhotenství se stomií, a proto jsem se zaradovala, když se mi ozvala Martina. Osud jí uchystal mnoho těžkých zkoušek. Když jsem ji poslouchala, tak se mi zdálo, že je to na jednoho člověka až příliš, ale ona to zvládla. Je mi ctí pracovat s takto inspirativními lidmi, rváči s osudem. Člověk si zas připomene, jak je vděčný za všechno dobré, co má.

Martině je 34 let, pochází ze Slovenska a v České republice žije od roku 2019. Narodila se s dětskou mozkovou obrnou a rozštěpem páteře. Díky snaze jejího otce a terapeutickému cvičení Vojtovy metody se Martinu povedlo dostatečně rozpohybovat, ale i přesto je upoutaná na invalidní vozík. Potřebovala i logopedickou péči, protože dlouho nemohla mluvit. Jako malá musela podstoupit také operaci tzv. koňské nohy (deformita nohy, pozn. red.). Do školy nastoupila s nohou v sádře na speciálním vozíku.

Na druhém stupni základní školy zažila šikanu, protože neudržela moč a musela nosit pleny. Tato zkušenost ji však nakonec zocelila, Martina se nevzdala a úspěšně vystudovala střední školu, obor Technickoadministrativní pracovník se zaměřením na stavebnictví. Později otěhotněla a porodila zdravou holčičku, které je nyní 16 let. O několik let později se jí narodila druhá dcera, které je 9 let.

V roce 2017 Martina onemocněla rakovinou močového měchýře a několik let měla zavedený močový katétr. Bohužel se močový měchýř nepodařilo zachránit, a tak je od roku 2018 trvalou urostomičkou. Se stomií se ale vyrovnávala dobře, protože byla ráda, že mohla nadobro odložit pleny.

Na Mikuláše 2023 si Martina udělala těhotenský test, který vyšel pozitivně. Navštívila tedy gynekoložku, podle které se však mělo jednat o cystu. Až při třetí kontrole se těhotenství potvrdilo. Ačkoliv se všechno jevílo dobře, vzhledem k počtu těžkých diagnóz, se kterými se Martina potýká, jí bylo doporučováno těhotenství ukončit. To však Martina resolutně odmítla. Lékařka, která ji těhotenství potvrdila, si ji převzala do péče a byla jí celé těhotenství oporou.



Zde jsou dojmy samotné Martiny:

Se stomií to bylo náročnější, ale výsledek za to rozhodně stojí

Ze začátku pro mě bylo těhotenství se stomií zvláštní, protože jsem měla obavy. Vyhledávala jsem si články o těhotných ženách se stomií, zajímalo mě, jestli se mi nebude stomie zvětšovat, jestli mi třeba nemůže popraskat nebo jestli tlakem na břicho nemůže takzvaně vylézt ven. Měla jsem ale k dispozici tým zkušených lékařů, kteří na moje otázky trpělivě odpovídali a tím mě uklidnili. Co se týče péče o stomii, celé těhotenství jsem mohla zůstat u svojí původní, konkrétní, pomůcky. Říkala jsem si, jestli si i ve třetím trimestru zvládnou sama vyměnit sáček, a světe div se, šlo to bez problémů! Stomii jsem tedy během těhotenství opravdu nemusela řešit víc než jindy. Díky tomu jsem si mohla těhotenství užít a soustředit se na příchod syna, vytouženého bratříčka mých dvou starších dcer.

Díky svým diagnózám jsem nemohla rodit přirozeně, přesto však vše proběhlo hladce, a dokonce i na jednotce intenzivní péče jsem se už zapojovala do péče o syna. Po příchodu domů z porodnice jsem se už o syna dokázala postarat sama. Těhotenství s dcerami jsem absolvovala ještě bez stomie, takže mám srovnání. Se stomií to bylo náročnější, ale když máte kvalitní pomůcky a oporu ve zdravotnicích, ten výsledek za to rozhodně stojí. Po tom, čím jsem si prošla já, jsem neskutečně vděčná, že mám tři krásné zdravé děti.

Jitka Rybková,
ve spolupráci s Jankou Kurkovou

ŠTASTNÉ A VESELÉ VÁNOČNÍ SVÁTKY,
HODNĚ ZDRAVÍ, ŠTĚSTÍ A POHODY V ROCE 2025

vám přeje kolektiv Coloplast Czech s.r.o.



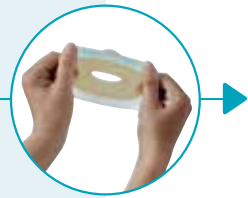
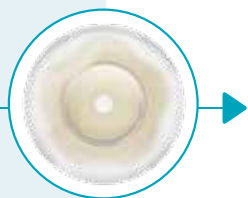
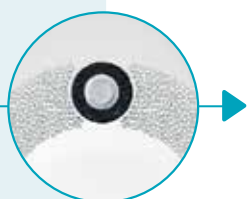
Máte okolo stomie „větší břicho“? Máte kýlu? Pak určitě čtěte dál

Jestliže teď používáte stomickou pomůcku s plochým lepicím materiálem a ten se vám v místech, kde obepíná vypouklé břicho, krabatí a odlepuje, nebo vám dokonce občas podteče, potom vyzkoušejte novou konkávní pomůcku **SenSura Mio Concave**. Je to první stomická pomůcka, která byla navržena speciálně pro stomie umístěné ve vypouklém peristomálním okolí a perfektně sedne na boule, kýly nebo na vypouklou břišní stěnu. Už žádné vystřihování podložky do sluníčka! S novou konkávní pomůckou to nebude potřeba!

SenSura® Mio Concave - tři hlavní výhody

- 1 Lepicí materiál má do kulata zakřivený tvar vyboulené pěticípé hvězdy, která perfektně padne na vypouklou oblast kolem stomie
- 2 Vestavěný vnitřní stabilizační kroužek dodává stomii stabilitu
- 3 Fit zóny umožňují lepicímu materiálu sledovat pohyby těla a přizpůsobit se jim

Unikátní tvar podložky
zakřivený do kulata
speciálně pro stomie
„v bouli“



Méně záhybů na lepicím materiálu

Ploché lepicí materiály nemohou dobře přilnout k vyboulenému povrchu 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. Vy se potom při nalepování soustředíte na uhlazení varhánků při okrajích lepicího materiálu a zapomenete dobře nalepit středovou část podložky kolem stomie. Podložka je potom náchylná k odlepení. Tyto problémy s novou konkávní pomůckou už mít nebudete.

SenSura Mio Concave má adhezivní materiál, který tvarově připomíná pěticípou hvězdu zakřivenou do kulata. Proto tak dobře padne na vypouklou oblast kolem stomie a perfektně přilne bez záhybů.

Lepší spánek s unikátním kruhovým filtrem

Filtr vydrží dlouho odolávat ucpání a redukuje nadouvání sáčky plyny až o 61 %*, proto je noční spánek díky němu kvalitnější.

*61 % platí pro ileostomy, 52 % pro kolostomy

Stabilita pro stomii

Vnitřní vestavěný kroužek stabilizuje středovou část podložky a tím dodává stomii oporu. Zároveň ukazuje stomikům, kde přesně přitlačit na podložku při nalepování ve středu kolem stomie.

Pocit bezpečí i při pohybu

Speciální elastický lepicí materiál sleduje pohyby těla, smršťuje se a opět natahuje do původní polohy spolu s vaším tělem. Fit zóny na vnitřním kroužku a vnějším okraji podporují pružnost podložky.

Lepicí materiál je po celé ploše v kontaktu s kůží

SenSura Mio Concave využívá technologii BodyFit. Ta umožňuje vyšší kontakt lepicího materiálu s kůží po celé ploše a přináší větší lepicí plochu pro nalepení na vypouklé oblasti břicha.

Brava pásky XL pro ještě větší lepicí plochu

Brava XL vyrovnávací pásky, které jsou vhodné na větší konkávní podložky SenSura Mio Concave. Brava pásky XL dokáží zvětšit lepicí plochu a nabídnout stomikům ještě vyšší pocit bezpečí.

Pro individuální tělesné křivky

BodyFit technologie je unikátní pro všechny pomůcky z řady SenSura Mio. Zajišťuje perfektní přilnutí lepicího materiálu všem stomikům bez ohledu na jejich specifické křivky těla nebo další individuální problémy se stomií, které řeší.



Ohlasy na pomůcku SenSura Mio Concave

Představujeme vám Steva, kterému byla vyvedena stomie v roce 2015 a po čase se mu rozvinula kýla. Plochá pomůcka se mu při okrajích krabatila a vytvářela na vyboulení varhánky a záhyby. Jakmile začal používat konkávní sáček **SenSura Mio Concave**, zjistil, jak perfektně přilehne na vyboulení kolem stomie a krásně bez záhybů přilne.

Chcete vidět, jak Steve vyměňuje konkávní pomůcku SenSura Mio Concave? Podívejte se na YouTube.
<https://visit.coloplast.cz/steve>

„Poté, co se mi vytvořila kýla, jsem měl problémy s plochou pomůckou, protože mi dobře nepřilnula kolem stomie a lepicí materiál se krabatil.“

Steve, žije se stomií od roku 2015



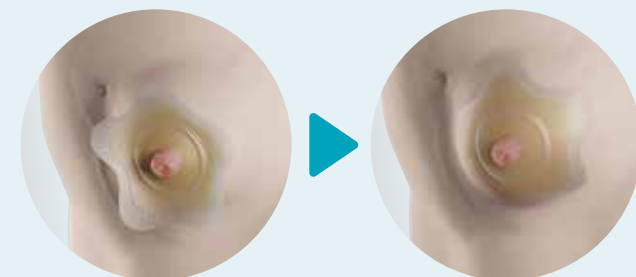
Nová řada konkávních pomůcek SenSura Mio Concave

Stomická pomůcka SenSura Mio Concave je k dispozici v široké nabídce, ze které si může vybrat každý stomik, který řeší vypouklé břicho. Nová konkávní pomůcka SenSura Mio Concave je k dispozici ve dvoudílné variantě ve čtyřech velikostech konkávních podložek od 40 mm kroužku až po kroužek o 70 mm s mechanickým upínáním a čtyřmi oušky na přídržný pásek. V jednodílné variantě najdete sáčky pro kolostomy, ileostomy i urostomy. Jednodílné sáčky jsou k dispozici ve třech velikostech od 40 mm do 60 mm. Nová konkávní pomůcka je plně hrazena pojišťovnou.



Stačí překloupit a nasadit

Konkávní pomůcka SenSura Mio Concave je připravena k použití ve tvaru zakřiveném do kulata, aby perfektně přilehla na vyboulené okolí stomie a lepicí materiál nevytvářel žádné záhyby a nekrabatil se. Jen je potřeba vyboulení podložky protlačit (překloupit) jednoduchým pohybem na opačnou stranu. Odstranit folii, která chrání lepicí materiál, umístit vystřižený otvor v podložce na stomii a jednotlivé cípy hvězdy potom opět překloupit přes bouli. Tak docílíte perfektního přilnutí bez záhybů. Navíc při nalepování míří cípy na podložce od břicha, takže si na stomii perfektně uvidíte a podložku dobře nasadíte.



Návod k použití je k dispozici na www.coloplast.cz a v každém balení výrobků SenSura Mio Concave.

Pokud máte chytrý telefon, stačí, když čtečkou přečtete uvedený QR kód a videonávod se ihned spustí.



Chcete-li se podívat na instruktážní video, naskenujte QR kód nebo přejděte na:
www.coloplast.cz/concave1d/uzav

Pomůcky řady SenSura® Mio Concave jsou zdravotnické prostředky určené k pasivnímu sběru výměšků ze stomie. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Vyrovnávací elastická páska Brava je zdravotnický prostředek určený k napomáhání fixace okraje stomické podložky další adhezí ke zdravé kůži v okolí stomie. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.



„Od samého začátku jsem byl příjemně překvapen, jak konkávní pomůcka perfektně padne na moji kýlu.“

Pan Jaroslav Velechovský je velmi aktivní stomik. Hledal pohodlné a bezpečné řešení pro svou stomii v kýle a našel konkávní pomůcku **SenSura Mio Concave**.

Panu Velechovskému byla stomie vyvedena v roce 2003, poté co si vyslechl diagnózu karcinomu tlustého střeva. Naučil se stomii ošetřovat a zvykl si na ni.

V roce 2008 u něho při kontrolní kolonoskopii bohužel došlo k protržení střeva, a proto musela být stomie vyvedena na jiné místo. Operace se bohužel nezdařila ideálně, a tak musel být asi po 5 letech operován potřetí a stomie byla opět změněna. Zřejmě i následkem četných operací se u pana Velechovského začala objevovat kýla. Nepředpokládal, že by se mohla zvětšovat, tudíž ji nijak zásadně neřešil. Postupně se kýla ovšem zvětšovala a nyní má velikost grepu.

S dosud používanými stomickými pomůckami byl pan Velechovský vcelku spokojený, žádná ale dosud nepřiléhala přímo ke stomii, a to kvůli kýle. Když tedy dostal od svojí stomické sestry nabídku vyzkoušet stomický sáček **SenSura Mio Concave**, který je určen

pro stomie ve vypouklém okolí (tzv. v bouli), rád souhlasil. Hned pomůcku vyzkoušel a byl příjemně překvapen, jak vypouklý tvar podložky v kombinaci s pěti cípy perfektně kopíruje kýlu a skvěle na vypouklou oblast kolem stomie přilne. Neobvyklý tvar podložky je skvělý, protože se při okrajích nevytváří žádné varhánky a kanálky, a navíc se tak jednoduše nasazuje.

„S novým sáčkem jsem se cítil jistě, věděl jsem, že vydrží celou dobu na místě.“

Ačkoliv je pan Velechovský už v důchodu, je stále velmi aktivní. Chodí rád na dlouhé procházky, věnuje se vnučatům, jezdí na motorce i na kole, plave a to i v moři. Konkávní pomůcka **SenSura Mio Concave** ještě zlepšila jeho pocit bezpečí a sebejistoty, které potřebuje, aby se mohl těšit ze života bez obav ze své stomie.

SenSura® Mio Concave

- Speciálně navržena pro stomie v kýle, ale také pro stomiky s větším břichem
- Perfektně padne, vznik varhánků a záhybů při okrajích podložky je minimální
- Zajišťuje pocit bezpečí během pohybu
- Je v nabídce ve 2dílném i 1dílném provedení



Vhodnou volbu pomůcky vždy konzultujte se svým lékařem nebo stomickou sestrou. Pro více informací volejte bezplatnou linku Péče o klienty Coloplast

 **800 100 416**

Pomůcky řady SenSura® Mio Concave jsou zdravotnické prostředky určené k pasivnímu sběru výměšků ze stomie. Čtete pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.



Jak na psychiku při onemocnění

Když mi před dvěma lety lékaři oznámili, že je moje Crohnova choroba pod kontrolou, cítila jsem obrovskou úlevu. Zdálo se, že období neustálého boje s fyzickou bolestí a omezeními může být konečně za mnou. Přesto jsem si byla vědoma, že se můj malý vnitřní nepřítel může kdykoli vrátit. A to se také stalo.

Návrat Crohna mě zastihl nepřípravenou. Nejen fyzicky, ale především psychicky. Po dvou letech relativního klidu se opět dostavil strach z neznámého, frustrace z narušení každodenního života a obavy o budoucnost.

Největší výzvou se pro mě ale stala moje duševní pohoda, která byla těmito změnami značně narušena. Když se člověk potýká s chronickým onemocněním, jako je Crohnova choroba, není to jen tělo, které trpí. Fyzická bolest a neustálý pocit únavy mají velký dopad i na psychiku. Často jsem se ocitla v začarovaném kruhu: čím hůř jsem se cítila fyzicky, tím hůř se mi dařilo po psychické stránce, a naopak.

Každodenní zvládání Crohnovy choroby mě často vedlo k pocitům úzkosti a beznaděje. Jenže pokud chci svou nemoc zvládnout, musím se především postarat o své duševní zdraví. Prvním krokem pro mě bylo přijmout, že návrat nemoci není moje osobní selhání. Musela jsem se ztotožnit s tím, že se jedná o přirozenou součást života s chronickým onemocněním, což mi z velké části pomohlo ulevit od pocitu viny a frustrace.

Důležitá je pro mě **praxe mindfulness**, tedy vědomé přítomnosti. Zaměřit se na přítomný okamžik a uvolnit svou mysl od neustálých obav o budoucnost. Musím se přiznat, tohle mi dává hodně zabrat... Na pomoc přichází meditace a pravidelný pohyb. I když některé dny jsou náročné, každý den chodím na procházky se psem a někdy i plavám. Plavání je skvělé na protažení celého těla a ulevuje mi od bolesti kloubů. V mém každodenním životě hrají také důležitou roli bylinky.

Vedle **levandule**, kterou ráda využívám pro její relaxační účinky v podobě čajů a tinktur, jsou to i další bylinky, které mi pomáhají uvolnit se. **Meduňka** je jednou z mých oblíbených – má jemné uklidňující účinky a pomáhá mi zvládat stres. **Heřmánek** je dalším skvělým pomocníkem při úzkosti i při trávicích potížích, které s Crohnovou chorobou často souvisejí. Také **kozlík lékařský**, známý pro své silné sedativní vlastnosti, je užitečný zejména ve chvílích, kdy je těžké najít klid a relaxovat. Když je to potřeba, neváhám vyhledat odbornou pomoc v podobě terapeuta.

Přichází zima. Nedostatek světla, chladné počasí a krátké dny mohou zhoršit pocity únavy a beznaděje. Proto jsem si řekla, že je vhodný čas otevřít toto téma. Pečujeme o sebe. Život s Crohnovou chorobou, stejně jako s jinými chronickými nemocemi, není snadný, ale právě proto je důležité najít způsoby, jak si chránit a posilovat svou duševní pohodu. Naučila jsem se, že i v těch nejtěžších chvílích je možné najít způsoby, jak o sebe pečovat a zůstat psychicky silná. Zima nás možná zkouší více než ostatní roční období, ale právě teď je

ten správný čas na to věnovat pozornost psychice a přijmout ji jako součást své cesty.

Vaše Tereza Nagyová

Co je to mindfulness?

Mindfulness je mentální stav, kterého se dosahuje soustředěním se na přítomný okamžik, přičemž si uvědomujeme své myšlenky, pocity a tělesné vnímání, aniž bychom je posuzovali. Techniky mindfulness vám pomohou získat lepší kontrolu nad svou myslí a emocemi, snižují stres a úzkost a zlepšují celkovou pohodu.

Proč je mindfulness důležitá?

Mindfulness má řadu výhod, včetně:

Snižování stresu: Praktikování mindfulness vám pomůže snížit hladinu stresu tím, že se naučíte zvládat náročné situace s větším klidem.

Zlepšování koncentrace:

Techniky mindfulness vám pomohou zlepšit schopnost soustředit se a udržet pozornost na důležitých úkolech.

Zvyšování emocionální regulace:

Mindfulness vám umožní lépe pochopit a regulovat své emoce, což vede k lepším vztahům a osobnímu růstu.

Podporování duševního zdraví:

Pravidelná praxe mindfulness může pomoci zmírnit příznaky úzkosti a deprese.

Zdroj: www.skillmea.cz

Jak se stomici vrací do práce.

Výsledky průzkumu

Ve výzkumu **Českého ILCO** zaměřeném na **návrat lidí s nově vytvořenou stomií do pracovního procesu** jsme shledali zajímavé údaje. Cílem studie bylo zjistit, **jak dlouho trvá návrat do zaměstnání**, jaké pozice stomici zastávají a jaké mají zkušenosti.

Naše dotazníky vyplnilo 150 respondentů z různých věkových skupin, což nám poskytlo ucelený pohled na tuto problematiku a umožnilo nám porozumět různým aspektům jejich profesního života po založení stomie.

Detailní analýza návratu do práce

Analýza dat ukázala, že více než 80 % respondentů se vrátilo do práce, přičemž nejčastější doba návratu byla mezi dvěma a šesti měsíci po operaci. Tento rychlý návrat je často spojen s kvalitní předoperační přípravou a postoperační podporou, které pomáhají jedincům lépe se přizpůsobit změnám v jejich životě. Součástí tohoto procesu jsou bezesporu stomické sestry a mohou jimi být i naši dobrovolníci. Na některé stomické sestry najdete kontakty na našem webu a o návštěvu dobrovolníka si můžete požádat prostřednictvím našich koordinátorů.

Rozmanitost povolání mezi stomiky

Respondenti našeho průzkumu pracují v širokém spektru oborů, od zdravotních sester a učitelů až po manažery a technické specialisty. Zjistili jsme, že stomie není překážkou v profesním životě a že mnoho stomiků úspěšně pokračuje ve svých kariérách, často i na pozicích vyžadujících vysokou úroveň zodpovědnosti a dovedností jak profesních, tak mezilidských.

Změny v zaměstnání a přizpůsobení

Přibližně 30 % respondentů uvedlo, že kvůli stomii muselo změnit svou pracovní pozici, nebo dokonce zaměstnavatele. Hlavními důvody pro tyto změny byla potřeba snížené fyzické náročnosti práce a vyšší flexibilita pracovních hodin. Zajímavé je, že mnoho zaměstnavatelů projevilo ochotu přizpůsobit pracovní podmínky, což ukazuje na rostoucí povědomí o potřebách stomiků na pracovišti.

Sociální a profesní začlenění

Většina respondentů uvedla, že jejich zaměstnavatelé a kolegové měli s jejich situací pochopení a podporovali je. Zlepšení informovanosti a otevřená diskuse na pracovišti jsou klíčové pro zapojení stomiků a mohou významně přispět k jejich spokojenosti a produktivitě. Občasné potíže v této fázi, tedy nepochopení ze strany zaměstnavatelů či kolegů, pramenily převážně z neznalosti. I to je důvod, proč je neustálá potřeba o tématu vývodu mluvit a edukovat i veřejnost.

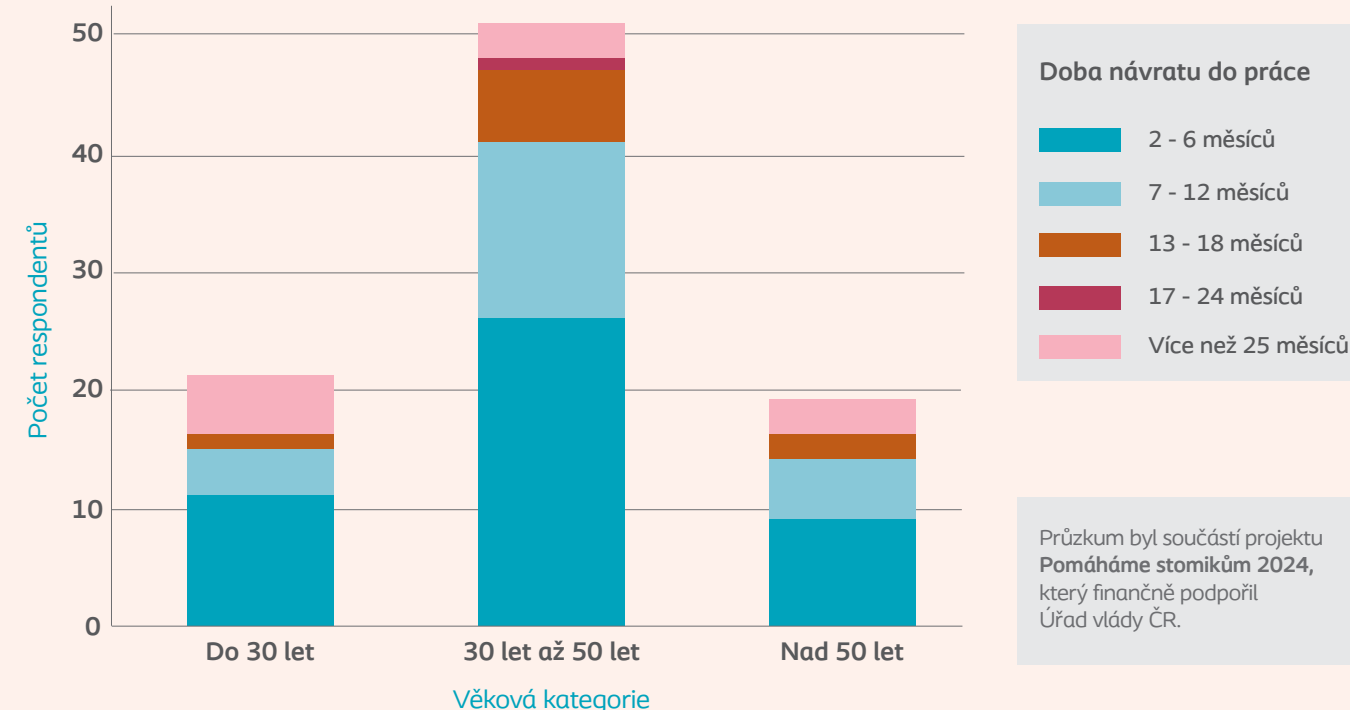
Dopad na invalidní důchod

Návrat do zaměstnání po vytvoření stomie může mít různé dopady na invalidní důchod. Někteří respondenti uvedli, že po návratu do práce došlo k přehodnocení jejich stupně invalidity, což vedlo k úpravě finanční podpory. Tento proces může být pro některé jednotlivce náročný, ale zároveň mnoho stomiků vnímá začlenění do pracovního kolektivu jako zásadní pro svou celkovou životní pohodu. Začlenění do pracovního prostředí má mnoho přínosů, včetně pravidelné sociální interakce a pocitu účelnosti. Tyto faktory jsou důležité nejen pro prevenci sociálního vyloučení a samoty, ale také pro posílení sebevědomí. Pro mnohé stomiky je návrat do práce klíčový nejen z finančního hlediska, ale také z hlediska pocitu, že jsou stále aktivními a užitečnými členy společnosti. Tato zkušenost potvrzuje, že s podporou kolegů a zaměstnavatelů může být pracovní život se stomií naplňující.

Rozložení respondentů podle typu stomie a onemocnění

Z našeho průzkumu vyplývá, že mezi respondenty byli zastoupeni lidé s různými typy stomie. Nejčastějším důvodem pro její vytvoření byla zánětlivá onemocnění střev, jako jsou Crohnova choroba nebo ulcerózní kolitida, která prodělala značná část respondentů. Dalšími významnými důvody byla nádorová onemocnění

Doba návratu do práce podle věkové kategorie



a komplikace po chirurgických zákrocích. Vzhledem k tomu, že zánětlivá onemocnění střev často vedou k dlouhodobým výzvám, je pro pacienty klíčové vědět, že i s těmito diagnózami se mohou úspěšně zapojit do pracovního procesu.

Pro více informací o tom, jak se lidé se zánětlivými onemocněními mohou vrátit do práce a jaké podpůrné mechanismy jsou k dispozici, vás zveme na webinář:

Uplatnění pacientů s IBD na trhu práce
(lze zhlédnout na adrese <https://www.crohn.cz/webinar-uplatneni-pacientu-s-ibd-na-trhu-prace>).

Závěr

Studie ukázala, že stomie není důvodem pro ukončení profesní kariéry. S odpovídající podporou a pochopením mohou lidé se stomií vést plnohodnotný a produktivní život. Z povzbudivých odpovědí mnoha respondentů vyplývá, že se cítí ve svých rolích ceněni a podporováni, což dokazuje, že se správnými úpravami a pochopením nemusí být stomie překážkou k naplněnému profesnímu životu.

Pozvánka na web

Pro další podrobnosti, včetně kompletního seznamu pracovních pozic, které naši respondenti zastávají, a přímých citací z jejich zkušeností, vás zveme k návštěvě našeho webu. Zde najdete rozšířené informace a zdroje, které mohou poskytnout další podporu a inspiraci pro osoby se stomií i širokou veřejnost. Navštivte nás na www.ilco.cz pro více informací.

Mgr. Petra Michálková, PR manažerka;
Štěpánka Kovaříková, předsedkyně Českého ILCO

Vánoce ve zdravějším stylu

Vánoční hodování má rád asi každý. Jenže co po svátcích? Také máte strach z nabraných kil, „žaludku na vodě“, průjmů? Zkuste tentokrát pojmout Vánoce trochu stříději a zdravěji. Uvidíte, že i se stomií je možné si nejkrásnější svátky v roce vychutnat.

Několik základních rad:

1. Nakupte, navařte a napečte pouze takové množství jídla, které je pro vás reálné sníst. Zabráníte tím přejídání z důvodu, že „to přece nemůžete vyhodit“. Věřte, že méně je někdy více. Pokud si chcete o Vánocích takzvaně dopřát, udělejte to v oblasti kvality potravin a nápojů, nikoliv jejich kvantity.

2. Štědrovečerní večeře má podle tradice ukončovat období půstu. Sami ale víte, že pravidelná strava výrazně ovlivňuje trávení a funkci stomie. Dlouhodobé lačnění je nevhodné z důvodu tvorby plynů a nadýmání.

3. Vyhýbejte se také přejídání. Příjem velmi velkého množství stravy najednou vede k zatížení střeva a zvýšení odpadu ze stomie.

4. Nezapomínejte na pitný režim. Pijte především čistou vodu a bylinkové čaje. Trávení tuků a produkci žaludečních šťáv pak můžete podpořit malým množstvím nápoje obsahujícího hořčiny. Osvědčené je v tomto směru klasické pivo.

5. V době hodování se věnujte pravidelnému pohybu. Stačí procházky na čerstvém vzduchu, větší sportovci mohou vyrazit třeba na běžky.

Zkuste sladit medem

Při pečení vánočního cukroví je jednou ze základních surovin klasický bílý cukr, který je ale zdrojem takzvaných prázdných kalorií. Tam, kde je to možné, je proto vhodnější použít místo něho med. Med obsahuje minerální látky, především draselné, vápenaté, hořčnaté a sodné soli, a stopové prvky jako je železo, zinek, jód, fluor či kyselina křemičitá. Všechny tyto látky mají pro zdraví člověka velký význam.

Zajímavou alternativou k bílému cukru je také použití javorového nebo ovocného sirupu, který by ale měl být domácí bez přidání chemických látek.

Z nutričního pohledu je dobré také nahradit část nebo celou dávku hladké mouky moukou špaldovou, jáhlovou, amarantovou a přidávat do těst ovesné či jiné vločky. Jejich výhodou je vyšší obsah vlákniny, vitaminů a minerálních látek, které cukroví nutričně obohatí.

Čokoládu ano, ale jedine pravou

Kakao a čokoláda nejsou tak nezdravé, jak si mnozí lidé myslí. Kakao se získává z plodů rostliny Theobroma cacao a obsahuje velké množství látek nazývaných flavonoidy. Ty mají antioxidační účinky. Mezi zdravými prospěšnými látkami, které najdeme v kakau, patří také rostlinné steroly a minerální látky jako draslík, vápník, hořčík či měď.

V případě čokolády je ale třeba dávat si pozor na různé náhražky. Pravá čokoláda je vyrobena výhradně smícháním kakaové hmoty a kakaového másla bez jakýchkoliv přísad jiných rostlinných tuků. Podíl kakaové sušiny musí tvořit nejméně 35 procent. Pokud je ve složení uveden jen kakaový prášek a rostlinné tuky, pak se nejedná o čokoládu ale o cukrovinku.

Recepty

Jáhlové kuličky s kokosem

Potřebujete:

150 g jáhel
300 ml vody
50 g kokosu
1/2 balíčku vanilkového cukru nebo
lžíci medu
kakao
kokos na obalení

Postup:

Spařené jáhly zalijeme vodou, uvedeme k varu a za stálého míchání vaříme doměkka. Oproti návodu na obalu jáhel vodu nesolíme! Uvařené jáhly necháme vychladnout a přimícháme kokos a vanilkový cukr nebo med. Hmotu necháme odležet v lednici.

Z hmoty tvoříme kuličky, které obalíme ve strouhaném kokosu. Podle chuti lze do základní hmoty přimíchat lžici kakaa. Kuličky necháme ztuhnout v lednici a rovněž je tam uskladníme, jinak nám nevydrží déle než tři dny.

Mrkvové hvězdičky s vánočním kořením nebo zázvorem

Potřebujete:

200 g špaldové mouky
100 g pohankové mouky
cca 150 ml řepkového oleje
100 g třtinového cukru
1 žloutek
1 velkou jemně nastrouhanou mrkev
1 lžičku tlučeného vánočního koření (badyán, skořice, hřebíček)
lžičku mletého zázvoru

Postup:

Mouky smícháme s olejem, cukrem, žloutkem, mrkví a kořením, vypracujeme těsto a necháme půl hodiny odležet.

Poté vyválíme plát a vykrajujeme hvězdičky. Pečeme asi 15 minut v mírně vyhřáté troubě (170 °C).

Nakupte, navařte
a napečte pouze
takové množství jídla,
které je pro vás
reálné sníst.

Nejvyšší podíl musí mít ta surovina, podle které se výrobek nazývá – například džem EXTRA jahodový.

Velmi obezřetní buďte naopak u výrobků označených „ovocná pomazánka“. Ty mohou obsahovat cokoliv.

Vanilín není vanilka

Jedním z nejpobulárnějších koření do vánočního cukroví je vanilka. I na tu je ale třeba dát si pozor. Většina vanilkových cukrů na našem trhu totiž obsahuje chemické aroma vanilín. Podle něho se také jmenují „vanilínové cukry“ a rozhodně nejsou nejzdravější.

Dobrou volbou je naopak vanilkový cukr značky Dr. Oetker, který obsahuje přírodní vanilkové aroma s extraktem vanilky. Ale pozor, nepřehlédněte se, tato značka nabízí i cukr vanilínový.

Nejlepší ze všech je pak BIO cukr od Amylonu, kde najdete 1,5 procenta bourbonské bio vanilky. Navíc se jedná o cukr třtinový, který je výživově lepší než cukr bílý.

Mgr. Petra Přibyllová,
nutriční terapeutka,
Ústřední vojenská nemocnice Praha

Ovocné pomazánky nebrat

Velmi pozorní byste měli být také při výběru džemu. Pravý džem je ovocný výrobek vyrobený z jednoho či více druhů ovoce, které je zpracováno s užitím přírodních sladidel a vody. Podíl ovoce džemu musí být minimálně 35 gramů na 100 gramů výrobku. Nej kvalitnější džemy jsou značeny slovem EXTRA. Tyto výrobky musí obsahovat minimálně 45 procent ovoce, tedy 45 gramů na 100 gramů výrobku.

Vánoce skutečně šťastné a veselé. Jak na to?

Aby mohly být vánoční svátky plné pohody, klidu, odpočinku a příjemné rodinné atmosféry, je předně nezbytné uvědomit si, že o to nám jde. Že v tom je jejich podstata, že takové je chceme mít. Níže přinášíme tipy, jak prožít nejkrásnější svátky v roce bez zbytečného stresu.

Většina z nás si během života zařkovala představu, že bez stresu se Vánoce neobejdou. A co si budeme povídat, do jisté míry je to pravda. Je toho třeba tolik připravit, naplánovat a zařídit. Vzniká mnoho povinností navíc a člověk se snadno ocitá pod tlakem. Především ženy, na kterých zpravidla stojí většina péče o domácnost, se tak často více než na Vánoce těší na okamžik, až svátky skončí. A to je obrovská škoda!

Vánoce mohou být krásným obdobím. Na rozdíl od jiných křesťanských svátků přžívají právě vánoční tradice i v ateistických rodinách. Cynik by řekl, že snad z materiálních pohnutek, kvůli touze po dárkách, ale většina lidí potvrdí, že mnohem víc jde o tu jedinečnou atmosféru uprostřed tmavých a ledových dnů. O tu náladu mezi lidmi, která by měla být prosycená dobrem a láskou. O tu radost, se kterou děti běží ke stromčecu. Otázka tedy zní. Co lze udělat proto, aby Vánoce přinesly do našich životů krásné chvíle, namísto stresu?

Oddělte podstatné od zbytečného

Psychologové často hovoří o tom, že především ženy se v adventním období trýzní přehnanými nároky, které samy na sebe kladou. Když si shrneme úkoly s Vánocemi spojené, od shánění dárků pro celou rodinu, přes pečení a zdobení cukroví až po kompletní úklid domácnosti, vyjde z toho, že by se vážně hodila čtrnáctidenní dovolená a ještě

by člověk měl být v perfektní kondici. Takže pokud si můžete vzít dva týdny volna a jste kompletně fit, můžete začít své cíle krok za krokem naplňovat. Ostatním odborníci radí nároky snížit.

Zásadou číslo jedna je rozlišit podstatné věci od těch nepodstatných. Jedna z cest, jak to udělat, je začít seznamem toho, co bychom všechno rádi stihli. Nadbytečné věci bychom pak měli rovnou škrtnout. Klasickým příkladem je mytí oken. Zaprvé se to v zimě nedělá nejlépe a zadruhé věřte, že vaše okno o Vánocích rodinu nezajímá. Ta chce Popelku, klid a pohodu a možná nějaké to dobré jídlo. A pokud někdo o svátcích hodnotí okna druhých, tak mu to budiž přáno a je to jeho věc. Na mytí oken se jistě najde příhodnější doba, kdy zároveň nebude nutné péct a shánět dary.

A to samé platí o přerovnávaní skříní, leštění klik u dveří, vytírání pod lednicí a tak dále. Všechno to počká. V pravidelně udržované domácnosti bohatě stačí krátce před svátkem vyfluxovat, utřít prach, naleštit zrcadla, vytřít.

Méně je někdy více

Pečení cukroví je o něco složitější „ošidit“, protože často bývá jakousi osobní chloubou maminek a babiček. I když na druhou stranu každým rokem přibývá žen, které si tyto vánoční dobroty nechávají udělat na zakázku, sice domácí, ale napečené někým jiným.



Tak či tak je možné zvážít, zda nestačí méně druhů cukroví. Rodina totiž většinou zbožňuje třeba dva, tři, které mizí nejrychleji a ostatní jsou jen jakýmsi doplňkem. Lze se také domluvit s několika kamarádkami či v rámci rodiny, že každý upeče něco. Někdo rohlíčky, další vosí hnízda, jiný linecké a tak dále. Nabídka na stole pak bude pestrá, aniž by člověk strávil nespočet večerů u trouby.

Dárky lze koupit z domova

Nakupování dárků je další starostí na našich předvánočních bedrech. A i k jeho usnadnění existuje pár osvědčených tipů. Předně, chce to opět seznam a ideálně začít s předstihem. Každý, kdo ještě dvacátého prosince netuší, co koupí manželce, si nějakým tím stresem projde, to je jasné. Pak je tu otázka návštěvy obchodních center. Nejvhodnější dobou je dopoledne v pracovní den, ale to není pro mnohé z nás možné. Výpravy mezi davy se dají eliminovat nákupem na inter-

netu. Internetové obchody už jsou v Česku na vysoké úrovni a i doprava je spolehlivá. Pro jistotu se ale obraťte na velké a ověřené e-shopy a vždy si přečtěte obchodní podmínky.

Mnohé z virtuálních prodejen už běžně nabízejí například výměnu zboží bez udání důvodu a v období kolem Vánoc prodlužují lhůty, do kdy je to možné provést. A často na jejich stránkách najdete i zajímavé nápady a tipy, čím vším lze druhým udělat radost.

Delegujte úkoly

Rozděl a panuj, říká se. Opět především „matky rodu“ mívají někdy problém delegovat úkoly. Plno z předvánočních povinností zvládne manžel nebo potomek. A že jim to svátky zkazí? Nervózní atmosféra a hádky kazí Vánoce.

V rodinách, kde roky hospodyňka na Štědrý den kmitá a ostatní konzumují chlebičky před televizí, se může zdát změna systému ze začátku nerealná. Ale vlídným přístupem to nakonec zpravidla jde. Každý by měl s přípravou alespoň nějak pomoci. Třeba se stěžejním úklidem den či dva před Štědrým dnem. Každý úkol, kterého se zhostí jiný člen domácnosti, znamená úsporu času i sil. Platí zde ale zlaté pravidlo, nekritizovat, naopak

chválit. Vynechte věty typu: „To jsem si to mohla vyfluxovat sama.“ Užitečnější přístup je smířit se s tím, že pubertální syn pravděpodobně neodsune při luxování sedačku, ale i tak se jeho pomoc počítá. Nezapomeňte, že pochvala vede k touze po nové pochvalě.

Nezapomínejte na sebe

Mnoho lidí dělá zásadní chybu, že v předvánočním shonu zapomínají na sebe. Ne náhodou jsou pak o Štědrém dnu unavení, nervózní a výbušní. Proto je důležité najít si i před Vánoci čas na jakoukoliv relaxaci, ať už v podobě cvičení, masáže, kosmetiky, odpočinku v horké vaně, posezení s přáteli u vína či doma nad hezkou knihou.

Když polevíme ze své představy, že Vánoce musí být dokonalé, respektive z představy, bez čeho všeho se dokonalé Vánoce neobejdou, pak nám tyto svátky mohou přinést skutečnou radost. Pak se můžeme radovat z jejich podstaty, kterou nemá být odrovnat se povinnostmi a stresem, ale prožít výjimečné chvíle s rodinou a přáteli.

Renata Lichtenegerová

Jak na předvánoční shon:

- Změňte přístup. Je normální, že se člověk cítí vystresován představou, co všechno musí do svátků stihnout. Tyto povinnosti jsou ale z podstatné části jen v naší hlavě.
- V klidu si předem rozmyslete, co komu koupíte pod stromeček. Ušetří vám to spoustu času i strkanic v přeplněných obchodech.
- Atmosféru dělají drobnosti, na které se zároveň při nákupech snadno zapomene. Na vašem seznamu by neměly chybět svíčky, prskavky, vánoční ubrousky a další dekorace.
- Shánění darů lze uskutečnit z domova přes internet.
- Dárky balte postupně, po jednom, dvou denně. Zabalit je všechny najednou bývá vyčerpávajícím úkolem.
- Odpočívejte, bavte se, vyražte na procházku.
- Své nejbližší o změně přístupu informujte. Nebojte se jim sdělit, že s přípravou potřebujete pomoci. Volte vlídný přístup.
- Připravte si seznam všeho, co by dle vašich představ mělo být do Štědrého dne splněno. Měl by zahrnovat mimo jiné nároky na úklid domu a co vše je potřeba nakoupit a kdy. Na začátek se hodí zařadit úkony, které se dají udělat s největším předstihem. A určitě se najdou i takové, které jde škrtnout.

**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?
- 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 výběrem nejvhodnější pomůcky.
- 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

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 800 100 416, každý pracovní den od 8 do 16 h

| Výběr vhodné pomůcky

- nabídka bezplatného zaslání vzorků stomických pomůcek



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka



Facebook
ColoplastCZ



YouTube
@coloplast-cesko



Stomické
pomůcky
OD NÁS
NEJRYCHLEJI



malkol.cz
zdravotní potřeby

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

**ZÁSILKOVÁ
SLUŽBA**

Prodejny:

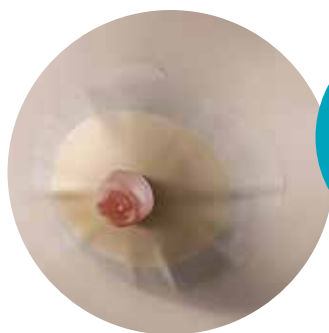
Bušovice 4, 338 24 **Břasy 1**
Petržilkova 2706/30, 158 00 **Praha 13**
Cejl 58, 602 00 **Brno**
Komenského 20, 770 00 **Olomouc**

SenSura® Mio Concave

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

konkávní
pomůcka

Jestliže teď používáte stomickou pomůcku s plochým lepicím materiálem a ten se vám v místech, kde obepíná vypouklé břicho, krabatí a odlepuje, potom vyzkoušejte konkávní pomůcku **SenSura Mio Concave**. Je to první stomická pomůcka, která byla navržena speciálně pro stomii umístěné ve vypouklém peristomálním okolí a perfektně padne na boule, kýly nebo na větší břicho.



plochá
pomůcka



SenSura® Mio Concave

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:



Pomůcky řady SenSura® Mio Concave jsou zdravotnické prostředky určené k pasivnímu sběru výměšků ze stomie. 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.

