

Helios

č. 32
06/2025

Časopis pro stomiky

Jak vybírat stomickou
pomůcku

str. 5

Granulomy
v okolí stomie

str. 6

Začíná obezita
v hlavě?

str. 11

Novinka:

Vylepšené upínání
s jednodušším nacvaknutím
nyní i pro uživatele
dvoudílných výpustných
sáčků SenSura[®] Mio

str. 4





Když se stomie stane součástí života

Milí přátelé,

než jsem před třemi lety nastoupil do společnosti Coloplast, byla pro mě stomie úplně neznámý pojem. Do té doby jsem pracoval v jiném oboru, a tak se mi vybavovala jediná asociace – herec Boris Hybner a útržkovitá vzpomínka na to, že měl vývod ze střeva. Tehdy jsem si vůbec nedokázal představit, co všechno to může obnášet. Mé obzory se začaly rozšiřovat krátce po nástupu. Najednou jako by se toto téma začalo zhmotňovat a mně došlo, že stomie je mnohem běžnější, než jsem si kdy myslel. Jen se o ní tolik nemluví.

Lidé z mého okolí se mi sami od sebe začali svěřovat, že vývod má někdo z jejich rodiny. A já jsem osobně i pracovníě poznal řadu stomických sester, stomiček i stomiků. Dvě z nich se s vámi v tomto čísle podělí o svůj příběh. Jana Kurková píše o tom, jak moc může stres ovlivnit naši hmotnost i celkové zdraví. Kristýna Ruttkayová se svěřuje, jak se její život díky ileostomii změnil k lepšímu. O své zkušenosti mluví otevřeně na TikToku i Instagramu, kde se svým Stevem, jak vývod pojmenovala, bourá předsudky a dodává odvalu ostatním. Teď navíc přispívá i na nový instagramový profil ColoplastCZ.

Nezapomínáme ani na stomické sestry. V našem rozhovoru se seznámíte s terénní stomickou sestrou Veronikou Jedličkovou, která působí v západních Čechách.

V neposlední řadě chci zmínit i praktickou novinku z dílny našich designérů – vylepšený způsob upínání dvoudílných pomůcek SenSura Mio. Sáček drží stejně dobře, ale mnohem snadněji se nasazuje. Zatím se s ním můžete setkat především u uzavřených sáčků. Od dubna postupně distribuujeme také inovované výpustné sáčky a příští rok se nového upínání dočkají také urostomici.

Doufám, že i vy v tomto čísle najdete články, které vás zaujmou. Přeji vám inspirativní čtení, krásné léto a hlavně hodně zdraví.

Kamil Valšík,
Coloplast Czech s.r.o.

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

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

Facebook ColoplastCZ
 YouTube @coloplast-cesko
 Instagram ColoplastCZ

ČESKO-SLOVENSKÉ NOVINY
PRO STOMIKY – HELIOS

Helios

č. 32
5. červen 2025

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 d
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
Četnost (periodicita): 2x ročně
Místo vydávání: Praha

PM-38000

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

Nově

str. 8

str. 12

str. 18

**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 Vylepšené upínání s jednodušším nacvaknutím i pro uživatele dvoudílných výpustných sáčků SenSura® Mio
- 5 Jak vybírat stomickou pomůcku

Komplikace v okolí stomie

- 6 Granulomy v okolí stomie

Informujme

- 7 Posílá našeho týmu na bezplatné lince Coloplast

Napsali jste nám

- 8 Vše se děje z nějakého důvodu

Informujme

- 10 Ileostomie a přibírání na váze
- 11 Začíná obezita v hlavě?

ILCO

- 12 Výzva, která má smysl:
Stomie nás nezastaví.
Je to jen pohyb!
- 12 Cestou necestou s pytlíkem
Inspirace z výprav stomiků

Rozhovor se stomickou sestrou

- 14 Anděl, který se snesl na zem

Očima terezy Nagyové

- 17 Stomie a práce:
Co mi pomohlo vrátit se
do běžného režimu

Lifestyle

- 18 Mindfulness:
Cesta k duševnímu zdraví
v uspěchaném světě

Vylepšené upínání s jednodušším nacvaknutím je dostupné také pro uživatele dvoudílných výpustných sáčků SenSura® Mio

Vylepšené upínání

Nový vylepšený upínací kroužek na dvoudílné pomůcce SenSura® Mio už je v ČR dostupný u všech uzavřených sáčků. Od dubna 2025 začal Coloplast postupně nahrazovat stávající upínací kroužek také u dvoudílných výpustných sáčků SenSura® Mio. Uživatelé poznají podle samolepky na balení, že balení již obsahuje nový kroužek. Urostomické sáčky přijdou na řadu až jako poslední v roce 2026.

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

Jak vybírat stomickou pomůcku

Pro výběr vhodné stomické pomůcky je dobré vědět, jak vypadá tělesný profil v okolí stomie. Zjednodušeně se dá říct, že existují tři hlavní tělesné profily. Pravidelný profil v okolí stomie znamená, že břicho v okolí stomie, které pokrývá stomický lepicí materiál, je více méně ploché a v okolí stomie nejsou žádné prohlubně ani výstupky. Tento profil má 53 % všech stomiků a je to profil, který je nejméně náročný na péči. Další dva profily už jsou náročnější jak na péči, tak na výběr stomické pomůcky a případně příslušenství pro péči o stomie. Jedná se o profil vpadlý, kdy okolí stomie vytváří prohlubeň (stomie je tzv. v dolíku). Takový profil má 13 % stomiků. A posledním profilem je vypouklý, kdy okolí stomie vystupuje nad úroveň okolního břicha (stomie je tzv. v bouli). Tento profil má 34 % stomiků.*

Pravidelný

Pro tento profil by měla být postačující pomůcka SenSura Mio s plochým (rovným) lepicím materiálem, obzvláště pokud ústí stomie vystupuje nad úroveň břicha, jako je tomu na obrázku vpravo. Pokud se vyskytují v okolí stomie jizvy nebo zvrásnění či kožní záhyby, je dobré použít plochou pomůcku v kombinaci s kroužkem, který okolí stomie vyrovná a zajistí bezpečné těsnění mezi stomií a pomůckou. Případně lze také použít 1D měkkou konvexní pomůcku, která také vyrovná mírné zvrásnění kůže v okolí stomie.



SenSura Mio (plochá) nebo SenSura Mio a Brava Protective Seal (těsnicí kroužek)

Vpadlý

Tento profil je náročnější na péči a často je zapotřebí konvexní pomůcka SenSura Mio Convex, která lépe předchází riziku podtečení, protože umí vytvořit lepší těsnění kolem stomie. Měkký konvex dokáže vyřešit drobné nerovnosti v okolí stomie, která ústí nad úroveň břicha. Mírný a hluboký konvex jsou určeny pro stomie, které mají ústí stomie v úrovni břicha, nebo dokonce zapadlé stomie, protože vytlačí ústí stomie nad kůži a sníží riziko kontaktu výměšků s kůží.



SenSura Mio Convex (konvexní)

Měkký Mírný Hluboký

Vypouklý

Pro tento profil je určená speciálně vyvinutá konkávní pomůcka SenSura Mio Concave, protože plochá pomůcka na vypouklý profil nepadne dobře a při okrajích se budou tvořit záhyby. Konkávní pomůcka má vyboulený tvar pěticípé hvězdy, takže perfektně padne na kýlu a na větší břicho bez záhybů a varhánků, pokud ústí stomie vystupuje nad úroveň kůže. Lepicí plocha je v co největším kontaktu s kůží a to je důležité pro dobré přilnutí a minimalizaci podtékání. Pokud je profil vypouklý, ale ústí stomie je v úrovni, nebo dokonce pod úroveň kůže, není možné použít pouze konkávní sáček, ale je třeba jej kombinovat s konvexním kroužkem, který ústí stomie vytlačí nad povrch kůže.



SenSura Mio Concave (konkávní) nebo SenSura Mio Concave a Brava Protective Seal Convex (konvexní kroužek)

Na obrázcích jsme vám ukázali ty nejběžnější typy tělesných profilů v okolí stomie a nejčastěji se vyskytující řešení v podobě vhodné stomické pomůcky. Každý stomik je však individualita a při volbě pomůcky je vždy třeba zvážit mnoho dalších faktorů. S volbou správné pomůcky vám pomůže zkušená stomická sestra. Váš tělesný profil v okolí stomie je třeba s ní pravidelně konzultovat, protože stomie reaguje na každou výraznější změnu hmotnosti, kůže se mění také s věkem nebo může dojít k vytvoření kýly. Plochá pomůcka tak časem nemusí být optimální volbou.

Kromě výše uvedených základních tělesných profilů hrají ve výběru vhodné stomické pomůcky roli i další faktory, jako jsou např.:

- preference stomika ohledně 1D nebo 2D systému, mechanického či adhezivního upínání
- typ sáčku - uzavřený, výpustný, urostomický
- každodenní aktivity (sport, práce, společenský život)
- individuální problémy a požadavky každého stomika

Pokud nejste úplně spokojeni s vaší stávající pomůckou, kontaktujte bezplatnou linku Péče o klienty Coloplast **800 100 416**, kde vám zkušené zdravotní sestry rády poradí, případně bezplatně zašlou vzorky pomůcek, které byste chtěli vyzkoušet.

*Odkazy: 1. Buckle 2013 GIN 2. Ostomy Life Study 2015/16. PM-03660 3. Ehmsen 2010 Data on file. PM-03869

Brava Seal a Brava Protective Seal Convex jsou zdravotnické prostředky určené k vyplnění dutin nebo kožních záhybů při péči o stomii. Pomůcky řady SenSura®Mio jsou zdravotnické prostředky určené k pasivnímu sběru výměšků ze stomie. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Helios č. 32 / červen 2025

Granulomy v okolí stomie

Patří mezi méně závažné komplikace po založení stomie, ale mohou zhoršovat kvalitu života. Granulomy v okolí stomie se poznají pohledem – vypadají jako malé výrůstky na sliznici střeva nebo na přechodu sliznice a kůže.

Granulomy bývají často spojené s nepříjemným svěděním nebo pálením. Když se o ně zavadí, mohou lehce krváčet. V průměru se jedná o výrůstky do 5 mm, ale nejsou výjimečné ani větší útvary. Vyskytují se na viditelných částech stomie. Většinou se nejedná o závažný problém, ale nemocného mohou obtěžovat.



Odezva buněk na nepřírozené podmínky

Granulomy vznikají drážděním sliznice. Je to vlastně odezva buněk na nepřírozené podmínky. Povrchová vrstva stomie se vytváří sešitím sliznice a kůže, k čemuž se



MUDr. Marta Horáková

Působí jako chirurg v Oblastní nemocnici v Příbrami. Pochází z Prahy a absolvovala 2. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy.

Po studiu pracovala sedm let na chirurgickém oddělení v Nemocnici s poliklinikou ve Vysočanech, poté na rok a půl přešla do Fakultní nemocnice v Motole.

Následně začala působit v Oblastní nemocnici v Kladně, kde v roce 2012 složila atestaci z dospělé chirurgie a o tři roky později z dětské chirurgie.

V letech 2016 až 2023 byla primářkou chirurgického oddělení v nemocnici v Písku.

Ovládá anglický, francouzský a arabský jazyk.

Mezi její záliby patří hudba, hra na klavír, procházky, bruslení, lyžování, cyklistika a cestování s batohem.

nejčastěji používají vstřebatelné materiály, na které nereaguje každé tělo stejně. U někoho se stehy rozpustí a zmizí. Pokud ale není tělo tyto stehy schopno vstřebat, vytváří kolem cizorodého materiálu právě popisované granulomy.

Mezi další příčiny patří nevhodně vybrané stomické pomůcky, chronické dráždění obsahem střeva, dráždění oděvem, případně alergie na přípravky používané při výměně stomických pomůcek. Pokud se u vás granulomy vyskytnou, obraťte se na stomickou sestru, která má s jejich hojením zkušenosti.

Na prvním místě je prevence

Stomická sestra vám pomůže vybrat vhodnou pomůcku i příslušenství. Dále je třeba omezit chronické dráždění oblečením. Typickou léčbou je aplikace roztoku Lapis (dusičnan stříbrný), který je používán na bradavice a granulomy i jinde na těle. Aplikuje se jednou za týden nebo za dva týdny. Po první aplikaci je možné, aby si pacient tyto granulomy ošetřoval doma sám. Lapis barví kůži do černa, což je dočasný vedlejší účinek a netřeba se obávat.

MUDr. Marta Horáková

Bezplatná informační linka Coloplast

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

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



Posila našeho týmu na bezplatné lince Coloplast

Vážení klienti,

od letošního února jsem součástí týmu zdravotních sester na bezplatné klientské lince společnosti Coloplast a ráda bych se vám touto cestou představila.

Po dokončení střední zdravotnické školy jsem nastoupila do přímé péče na plicní klinice, nejprve na standardní oddělení a poté

na jednotku intenzivní péče. V této první práci jsem strávila 10 let – během studia na vysoké škole i v náročných obdobích, která přinesla nejen profesní, ale i osobní výzvy. Zároveň jsem si rozšiřovala zkušenosti i v dalších oborech, například na plastické chirurgii. Práce s lidmi a komunikace mě vždy naplňovaly, ale v určitém bodě jsem potřebovala vyměnit nepravidelný hektický režim nepřetržitého provozu v nemocnici za klidnější pracovní prostředí a zvolnit. Přejít do Coloplastu byl pro mě velkou změnou, za kterou jsem ale velmi vděčná. Je to pro mě znovu možnost učit se novým věcem, zdokonalovat se a posouvat se dál v mém profesním životě.

Ve volném čase ráda čtu, trávím čas s rodinou a přáteli, cestuji a užívám si kulturní akce. V poslední době se ráda věnuji deskovým hrám, kde se naplno projevuje moje soutěživost a touha uspět. Jako člověk z malé vesničky se ráda vracím mimo velkoměsto za klidem a přírodou. Jsem milovnice zvířat, zejména koček – doma mám dvě, které jsou mými skvělými partáky.

Práce v Coloplastu mi umožňuje být stále v kontaktu s lidmi a pomáhat jim najít řešení, která jim usnadní život. Osobně je pro mě důležité cítit se užitečná a vědět, že práce má smysl. Záleží mi na tom, aby se každý klient cítil vyslyšen a dostal odpovědi na své otázky s pochopením a trpělivostí. Věřím, že i malá rada nebo podpora mohou znamenat velký rozdíl.

Těším se s vámi na slyšenou.

Iveta Šebková



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**

Vše se děje z nějakého důvodu

Jmenuji se Kristýna, je mi 22 let a v minulém roce mi bylo odstraněno tlusté střevo a vytvořena trvalá ileostomie. Ráda bych se s vámi podělila o svůj životní příběh a přiblížila i to, co stomii předcházelo.

Ihned po narození jsem důsledkem atrezie rekta podstoupila operaci, kdy mi muselo být vyvedeno jak tlusté, tak tenké střevo. Byl to rok 2002, nabídka stomických pomůcek nebyla tak rozmanitá a kvalitní jako dnes, ale i přesto mi maminka dopřávala péči, kterou jsem potřebovala.

Do prvního roku života mi byl chirurgicky vytvořen konečník s minimálně funkčními svěrači a stomie zanořeny.

Během dětství a dospívání jsem se neobešla ani na minutu bez vložek a přístupu na toaletu. Takové omezení mě stálo několik zážitků s rodinou a přáteli, ale vnímala jsem to jako normální, běžnou věc.

V druhé polovině roku 2023 se ale začal můj fyzický stav zhoršovat. Břicho jsem měla neustále nafouklé plyny, po každém jídle a pití byly bolesti a inkontinence tak neúnosné, že jsem se bála odejít z domu. Tou dobou jsem musela opustit zaměstnání, protože z osmi hodin jsem byla schopna polovinu prosedět na toaletě. Časem se to podepsalo i na mém psychickém stavu a já začala upadat do depresí a sebepoškozování.



Naštěstí jsem v sobě našla poslední smítko síly a se svými potížemi se svěřila lékaři. V ten moment to vše začalo. Spousta odběrů krve, nepříjemné ultrazvuky a rentgeny. Kolonoskopie, před kterou jsem pila přípravný roztok přímo na toaletě, dvě magnetické rezonance a anorektální manometrie, která ukázala, že mé svěrače fungovaly pouze na 15 % a nereagovaly ani při kašli.

Protože jsem poměrně mladý člověk s širokým portfoliem střevních vad, nemohlo být rozhodnutí pouze na jednom lékaři. Po zasedání konzílií bylo rozhodnuto pro totální kolektomii a terminální ileostomii.

Životně důležitá operace

Operace byla naplánována na konec roku 2024, ale už v dubnu přestal být zdravotní stav zvladatelný. Přidaly se nekončící průjmky, opruzeniny kolem konečníku a krev ve stolici. Mé tělo bylo tak unavené, že jsem prospala i šestnáct hodin denně.

Tehdy mi došlo, že je potřeba operaci podstoupit co nejdříve. Tu se podařilo naplánovat na konec května a já byla šťastná, ale zároveň vyděšená. Největší oporou v tomto období mi byl partner, který mi nedovolil si ani na vteřinu myslet, že by stomie mohla být špatná volba. Uvědomovala jsem si, jak je ta operace pro mě důležitá, ale i přes to jsem měla strach.

Chtěla jsem být připravená. Přidala jsem se například do skupin stomiků na internetu, kde jsem si našla přátele, kteří mi pomohli pochopit, jak stomie funguje. Hledala jsem tvůrce na sociálních sítích, kteří hovoří o životě se stomií, a i když jsem našla pouze zahraniční, dodalo mi to sebevědomí a jistotu, že i s vývodem střeva budu moci žít plnohodnotný život.

Také přišel čas stomii pojmenovat, aby bylo v budoucnu jednodušší navázat osobnější vztah. Jednou mě napadlo jméno „Steve“ a bylo rozhodnuto. Stomie Steve.

Týdny přípravy utekly rychle a já stála před největší změnou mého života. Nikdy nezapomenu na ten strach, který jsem měla, když přítel s mojí maminkou opustili nemocniční pokoj a já zůstala sama. Sestríčky ve fakultní nemocnici u sv. Anny v Brně ale přesně věděly, jak se mnou pracovat, a díky nim byla příprava na operaci jednodušší, než jsem si představovala.

Po probuzení z narkózy přišla, kromě pooperační bolesti, taky úleva. Pamatuji si, že jsem i přes narkotika a sedativa vyslovila: „Ahoj Steve, teď budeme partáci do konce života“. Bylo zvláštní vidět stomii na svém břiše, ale také pro mě bylo neuvěřitelné, že ležím v čistotě a nemusím mít plenu nebo vložku.

Vhodné řešení pro váš zdravotní stav vždy konzultujte s lékařem.

Díky stomii jsem dostala od života druhou šanci. Motivaci žít jsem měla tak velkou, že jsem byla z nemocnice propuštěna po osmi dnech. Už pár dnů po příjezdu jsem začala testovat své limity. Zkoušela jsem, co mohu a nemohu jíst, kolik kilometrů zvládnu ujít na procházce. Učila jsem se, jak efektivně vyměnit stomické pomůcky, a rychle objevila systém, který mi nejvíce vyhovuje. Poměrně brzy jsem se dokázala vrátit do běžného fungování a mohla si užívat každou část dne bez únavy, bolesti a hledání toalety.

Ted' už můžu!

Také jsem začala natáčet videa na internet, kde šířím povědomí o stomii. Přibližuji lidem, jak život s vývodem střeva vypadá, bořím mýty a stereotypy a občas si ze sebe udělám legraci. Denně jsem v kontaktu s několika lidmi, kteří se mnou sdílí podobné zkušenosti. Nebo s těmi, které operace stomie teprve čeká, a společně se na to připravujeme. Nejčastěji se ale setkávám s lidmi, kteří stomii mají a nemohou ji přijmout. Proto bych ráda všem připomněla, že vše se děje z nějakého důvodu. Není na místě ptát se „proč zrovna já?“, ale „co můžu udělat pro to, abych byl/a silnější?“

Vývod mi zachránil život, konečně můžu dělat věci, které jsem s inkontinencí a nemocnými střevy nemohla. Ted' pro mě není problém jít na výšlap do hor, už se nemusím bát, že ušpiním oblečení při zkoušení v obchodě, můžu jít kdykoli na kávu s kamarádkou. Taký je pro mě na čase se naučit lépe plavat, jelikož můžu do vody beze strachu z nepříjemné nehody. Největší přání, které si ted' chci splnit a předtím jsem nemohla, je skok z letadla.

Všechna tato uvědomění toho, o co jsem celé roky přicházela, mě napadla až po operaci. A já jsem vděčná, že ted' už můžu.

Stomie nás limituje pouze tehdy, když jí to sami dovolíme.

Kristýna Ruttkayová

Praktický dárek pro vás



Vážíme si vaší přízně a jako poděkování vám 2x ročně zašleme zdarma praktický dárek.

Od 1. 7. 2025 si na naši bezplatnou infolinku 800 100 416 volejte o vlhčené ubrousky.

Díky, že jste s námi!

Dárek zasíláme poštou a samozřejmě zcela zdarma!

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 příručním nebo hlavním zavazadle.

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

Ileostomie a přibírání na váze

Můj příběh o ztrátě rovnováhy a znovunalezení sebe sama



Foto: Jana Kurková

Když mi v roce 2019 byla dočasně vytvořena ileostomie, vážila jsem 58 kg. O rok později, po přechodu na trvalou stomii, se má váha ustálila na 60 kg – a zůstávala stabilní až do loňského roku. Pak se ale něco změnilo.

Byla jsem pod extrémním tlakem. Pracovní vytížení i rodinné starosti se nahromadily a vyústily v chronický stres a panické ataky. Sport, který mě dříve nabíjel energií, mě najednou jen vyčerpával a musela jsem se k němu velmi přemlouvat, až jsem rezignovala. I strava šla stranou. Snídala jsem výjimečně, k obědu si dala velkou porci jídla a na večeři něco malého. Věděla jsem, že vše, co dělám, je špatně, ale hlava nedokázala přepnout. A tak se u mě začaly prát výmluvy s výčitkami, a na-konec zase vyhrála rezignace... Každý den jsem bojovala s úzkostmi, nejistotami a těžkými životními situacemi.

Vliv na kvalitu života i stomické pomůcky

Když ručička na váze překročila 74 kg, uvědomila jsem si, že už to nejsem já. Takovou váhu jsem měla naposledy po posledním porodu před 13 lety. Dokonce i mé osvědčené stomické pomůcky – dvoudílný systém s mírným konvexem a mini sáčky od firmy Coloplast – začaly podtékat a nestačily bez doplňkového příslušenství. Došlo mi, že „jednoduchý“ životní styl, který jsem si pod vlivem stresu nastavila, mi víc bere, než dává. Začala jsem cítit, že ty kilogramy navíc neovlivňují jen mé fyzické, ale i přilnavost stomické pomůcky.

A řekla jsem si, že prostě o tyto sáčky kvůli mému špeku přijít nechci, protože mi maximálně vyhovují, neboť jsou malé a téměř neviditelné. Na toto bych ráda stomiky upozorňovala – jakákoli změna může mít vliv na výběr stomické pomůcky!

Nešlo mi o číslo na váze. Šlo mi o kvalitu života – o to, aby mé tělo zůstalo funkční a nemoc

neeskalovala. Nechtěla jsem, aby kila navíc určovala, jaké pomůcky mohu používat. Nechtěla jsem se vzdát pohodlí a jistoty, kterou jsem si za ty roky vybudovala. Rozhodla jsem se proto pro změnu. Začala jsem docházet na psycho-terapie, které mi pomohly porozumět mým pocitům a naučily mě pracovat s emocemi. Byla mi nasazena lehká antidepresiva – nejen kvůli panickým atakám, ale i s ohledem na Crohnovu chorobu, která si žádá klid a stabilitu.

Měla jsem trochu obavu, že kvůli antidepresivům a vyhledané pomoci odborníka budu za padavku a blázna. Pak jsem si ale uvědomila, že kdyby někdo žil můj život se vším, co mi osud naložil, nezvládl by to o moc lépe než já. Nestydím se za to, protože vidím, že právě tato pomoc ze mě dělá ještě silnějšího člověka.

Velkou roli sehrála také návštěva nutriční specialistiky. Sestavila mi jídelníček a ukázala, že i když jsem jedla, byla jsem často v kalorickém deficitu. Naučit se pravidelně svačit byl pro mě velký krok – časově náročný, ale důležitý.

Nejen fyzický, ale i psychologický a osobnostní rozvoj

V době, kdy píšu tento článek, se mi podařilo zhubnout teprve 2 kg čistého tuku. Ještě mě čeká dlouhá cesta stát se takovou, jaká jsem byla. A vím, že na té cestě ještě několikrát upadnu, ale pracovat na sobě – fyzicky i osobnostně – je velká výzva a baví mě to.

Změna nebyla jen o těle. Byla především o postoji. O tom, že nechci své tělo a svou nemoc vnímat jako slabost, ale jako důvod k péči. Chci být zdravá, cítit se dobře a neztratit kontrolu nad tím, co můžu ovlivnit.

A co vlastně dělám a co bude dál? Kromě toho, že jsem se musela naučit správně jíst, jsem začala hodně chodit a cvičit 20minutové HIIT podle YouTube, nebo jen tak u televize jedu na rotopedu. Moje oblíbené fitko jsem si nechala na zimní období, protože teď se cítím mnohem lépe v přírodě.

Můj cíl je 62 kg – musela jsem ale slíbit, že pod 60 kg nezhubnu kvůli onemocnění. Moje úspěchy i neúspěchy zveřejňuji na mém facebookovém profilu Nemocný osud. Je to pro mě silně

motivační a zároveň jde o závazek směrem k těm, kteří mě sledují.

Co doporučuji těm, kteří se potýkají s něčím podobným?

Nenechat to zajít tak daleko. Dbát na sebe fyzicky i psychicky. Když už se to stane, nezkoušet zázračné hubnoucí kúry nebo drastické diety, které ještě zpomalí metabolismus. Nebát se vyhledat odborníky. Právě od toho jsou tady.

Jana Kurková

Proč dochází ke změnám hmotnosti při chronickém stresu?

Chronický stres je stres dlouhodobý a opakovaný a trvá déle než několik měsíců.

HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁHA

Stres zvyšuje hladinu kortizolu, který ovlivňuje chuť k jídlu i ukládání tuků, zvláště v oblasti břicha.

ZMĚNY VE STRAVOVÁNÍ

Lidé často přestanou jíst pravidelně, jedí málo, nebo naopak sahají po kaloricky bohatých potravinách („útěchové jídlo“).

ÚTLUM FYZICKÉ AKTIVITY

Při vyčerpání a psychologické zátěži klesá motivace ke sportu a pohybu.

PORUCHY SPÁNKU

Nedostatek kvalitního spánku ovlivňuje hormony hladu (ghrelin a leptin) a může vést k přejídání nebo naopak k nechutenství.

Začíná obezita v hlavě?

Nadváha a obezita představují závažný zdravotní a sociální problém. K obezitě samozřejmě může vést řada somatických poruch, nicméně ty nejsou tématem tohoto článku. Následující řádky se budou věnovat nejčastějším příčinám, které jsou způsobeny hlavně životosprávou.



Ilustrační foto: fotobanka Depositphoto

Ve stručnosti a zjednodušeně je obezita způsobena tím, že příjem energie je vyšší než její výdej. Toto tvrzení je zcela určitě velmi zjednodušující, ale i tak pravdivé. Kromě toho, kolik a jakého jídla jíme, je stejně důležité jeho rozložení během dne. Obecný princip je jednoduchý - ideální je, najíme-li se poprvé krátce po probuzení, protože neuděláme-li to, tělo si nemůže vzít energii z jídla a namísto toho vyplaví stresové hormony a energii získá ze svých zásob.

A tyto zásoby samozřejmě doplní hned, jak to bude možné. Je jedno, jestli jíme šestkrát nebo třikrát denně, důležité je, aby strava pokryla náš energetický výdej a zároveň v ní byly zastoupeny všechny důležité složky (sacharidy, bílkoviny, tuky, vláknina, minerály, vitamíny...) v potřebném množství. A pak bychom se měli hýbat. To jsou obecně platné zásady, které jsou podrobně rozpracovány v mnoha knihách a na různých internetových stránkách a které je možné mnohem podrobněji vyslechnout v nutričních poradnách a obezitologických ordinacích. Většina z nás už tyto rady mnohokrát slyšela, ale

přesto se jimi často nedokážeme řídit. Proč tomu tak je?

Nemáme na sebe čas

Takový způsob stravování totiž vyžaduje spoustu pozornosti a péče, kterou musíme sami sobě věnovat. Co budeme jíst, bychom si měli naplánovat (a ideálně i připravit) už předchozí den. Abychom ve chvíli, kdy jdeme do ledničky, už přesně věděli, pro co do ní jdeme, a nestáli příliš dlouho před otevřenými dvířky s pohledem upřeným na všechny dobroty uvnitř.

Na jídlo bychom měli mít vyhrazený čas, abychom mohli jíst v klidu a pomalu. A jíst bychom měli začít dříve, než dostaneme hlad. Je to stejné, jako když jdeme hladoví na nákup a nakoupíme vždy víc. Když si jídlo chystáme hladoví, tak si také vždy připravíme větší množství, než potřebujeme. V realitě to ale často vypadá tak, že jíme nepravidelně, ve spěchu, uprostřed práce nebo za volantem, odbýváme se nekvalitním, nezdravým nebo nevhodným jídlem.

Jídlo nám nahrazuje radost

Jídlo je nutné k životu. A navíc je příjemné. Sníst něco dobrého znamená slast a dobrý pocit. A pro tuto vlastnost je jídlo také trochu nebezpečné. Stejně jako je v pořádku dát si sklenku vína, ale nežádoucí vypít ho denně několik litrů, tak je nebezpečné připustit situaci, že jíme víc, než potřebujeme. V realitě se ale často setkáváme s lidmi, kteří mají opravdu těžký život. Mají těžkou práci, rodinné problémy, jsou osamělí, nemocní či nešťastní. Pro ně pak jídlo znamená způsob, jak si dopřát něco příjemného, jak si udělat radost. Pokud se ale jídlo stane jediným způsobem, jak zažít něco příjemného, je to problém. Problém, jenž se dá vyřešit nalezením jiných příjemných prožitků. Pomocí přátel, koníčků, sportu. S tímto hledáním může pomoci i psycholog, pokud se to nám samotným nedaří.

Podceňujeme se

Někdy se stane, že se rozhodneme dostat jídlo a váhu pod kontrolu, ale vlastně sami sobě nevěříme, že se nám to podaří. Na počátku se rozhodneme, že zhubneme. Vymyslíme si přísný režim, jak co se týče jídla, tak sportu a cvičení. Na začátku se do toho s chutí a nadšením pustíme, ale pak se ukáže, že naše plány byly trochu maximalistické a nevyhnutelně je jednou porušíme. A pak si to porušení začneme vyčítat, přestaneme věřit tomu, že to dokážeme, a dojdeme k závěru, že už je to stejně jedno. A na celý režim poté rezignujeme s tím, že se nám to stejně nikdy nepodaří. A tak postupně hromadíme neúspěchy. Čím víc jich je, tím méně věříme tomu, že se nám to může podařit.

Cestou k úspěchu je postup přesně opačný. Stanovit si zpočátku cíle menší, realistické, a postupně je zvyšovat. A hlavně si dopředu vymyslet, čím se odměníme za to, že se nám bude dařit.

Boj s obezitou je někdy bojem celoživotním. Někdy ho zvládneme sami, někdy ne. Důležité je nestydět se a v případě, že se nám nedaří, vyhledat odbornou pomoc.

plk. Mgr. Pavel Král,
klinický psycholog,
Ústřední vojenská nemocnice Praha

Výzva, která má smysl: Stomie nás nezastaví. Je to jen pohyb!

Virtuální výzvy fungují jako běžné závody – rozdíl je jen v tom, že neběžíte po startovním výstřelu s ostatními, ale svým vlastním tempem, kdykoli a kdekoli. Vše je skutečné: vaše odhodlání, pot a radost z pohybu. Virtuální je jen tabulka výsledků. A právě taková výzva teď čeká i na vás.

České ILCO v rámci **Světového dne stomiků 2025** (World Ostomy Day) s mottem „Neviditelné postižení – viditelná podpora“ připravuje virtuální výzvu: **Stomie nás nezastaví. Je to jen pohyb!** Výzva motivuje stomiky i jejich blízké k aktivnímu životnímu stylu a zároveň šíří osvětu o životě se stomií. Veřejnost tak může vyjádřit podporu – pohybem, úsměvem, sdílením nebo dobrovolným příspěvkem formou startovního.

Oběhnout republiku? Společně to dáme!

Cílem výzvy je společnými silami symbolicky „obejít“ celou Českou republiku – tedy zolat 2 290 kilometrů. Každý účastník si zvolí vlastní aktivitu (chůze, běh, jízda na kole, výlet v přírodě) a zaznamená ji pomocí aplikace nebo sportovních hodinek. Každý kilometr se počítá! Nezáleží na rychlosti ani výkonu – důležité je se zapojit, rozhybat tělo i ducha a



Ilustrační foto: fotobanka Depositphoto

přispět k povědomí o tom, že stomie není překážkou pro aktivní život. A že i „neviditelné“ postižení si zaslouží pochopení, respekt a podporu.

Regionální akce: Pojd'te s námi!

Každý den **od 2. do 10. srpna 2025** bude věnován konkrétním krajům. Po celé republice,

ve spolupráci s regionálními spolky a dobrovolníky ILCO, se chystají regionální akce, na které jste srdečně zváni. Přijďte, potkejte se s ostatními, popovídejte si, projděte se kousek krajinou, přispějte svými kilometry a energií. Už nyní si můžete zapsat do kalendáře termín akce ve vašem kraji. Blíží informace o konkrétním místě, čase a kontaktní osobě budou včas zveřejněny na webu www.ilco.cz a na sociálních sítích Českého ILCO.

Termíny regionálních akcí:

- 2. 8. Moravskoslezský
- 3. 8. Královéhradecký a Pardubický
- 4. 8. Ústecký a Liberecký
- 5. 8. Olomoucký a Zlínský
- 6. 8. Kraj Vysočina
- 7. 8. Karlovarský a Plzeňský
- 8. 8. Jihomoravský
- 9. 8. Jihočeský
- 10. 8. Praha a Středočeský

Jak se zapojit?

- 1. Zaregistruj se do výzvy**
Odkaz na registraci obdržíš od svého regionálního koordinátora nebo prostřednictvím regionálních spolků, případně bude zveřejněn na webu a sociálních sítích Českého ILCO.
- 2. Vyber si aktivitu**
Chůze, běh, jízda na kole, výšlap s kamarády, výlet s rodinou – cokoliv, co tě baví a rozproudí krev v těle.
- 3. Změř a zdokumentuj svůj výkon**
Použij libovolnou sportovní aplikaci (např. Strava, SportsTracker, Runtastic) nebo chytré hodinky. Stačí screenshot aktivity.
- 4. Odešli důkaz o pohybu**
Nahraj výsledek přes odkaz, který obdržíš po registraci. Můžeš nahrávat i zpětně – hlavně, že ses hýbal/a v termínu 2.–10. srpna 2025.

Proč právě teď?

Světový den stomiků se slaví jednou za tři roky a letos nese poselství, které s námi hluboce rezonuje: „**Neviditelné postižení – viditelná podpora**“.

Tato výzva je způsob, jak ukázat, že život s vývodem není konec světa. Naopak – může být nový začátek. Výzva je otevřená všem – stomikům, jejich blízkým, zdravotníkům, přátelům i široké veřejnosti.

Závěrem nelze opomenout zmínit partnera akce, Stezku Českem. Jde o nekomerční projekt party nadšenců, kteří se spojili s Klubem českých turistů a nabízí možnost vyrazit na krásnou a zajímavou cestu přes celou naši republiku. Jejich heslo zní: „Jít může každý“.

Běž, jdi, jed' nebo se jen toulej krajinou. Přidej se k nám. Dej pohybu smysl.

České ILCO, z.s.

České ILCO, z.s.
Polská 1664/15, 120 00 Praha 2
ilco@ilco.cz

Cestou necestou s pytlíkem: Inspirace z výprav stomiků

Život se stomií rozhodně nemusí znamenat konec dobrodružství. Právě naopak – jak ukazuje průzkum Českého ILCO, stomici se nenechávají omezit a vydávají se vstříc světu. At' už jde o paddleboard na alpském jezeře, túru v horách nebo výlet do exotiky, jedno je jisté: odvaha a dobrá příprava dělají z cestování radost i se stomií.

Když se řekne dovolená, většině z nás naskočí moře, hory nebo poznávací výlety. Ale co třeba rakouské Grundlsee na paddleboardu? Nebo archeologická Apollonie v Albánii? I taková místa zazněla v našem výzkumu. Naši respondenti dokazují, že i s vývodem lze objevovat svět plnými doušky. Vydali se do Mahdie v Tunisku, prošli soutěsku Samaria na Krétě – nejdelší v Evropě – a někteří se nebáli ani vzdálenějších cest, třeba do USA, Austrálie či na Nový Zéland. „Cestování je pro mě

svoboda. Neřeším, co nemůžu – hledám, co můžu,“ napsal jeden z účastníků průzkumu.

Život v pohybu

Stomici si dopřávají i aktivity, které vyžadují sílu, odvalu nebo trochu plánování: horolezení, plachtění, cyklotoulky Šumavou, dlouhé pěší poutě či zahradičení. „Stomie mě málo limituje. Žiju naplno a nezastavuju se,“ zaznělo v jedné z odpovědí.

Na vrcholy i do hlubin

Příběhy z výzkumu nás zavedly nejen do výšek, ale i do hlubin: Lomnický štít (2 625 m n. m.), Lysá hora, túry v rakouských Alpách... A na opačné straně spektra – návštěva Javoříčských jeskyní nebo Dolu Michal v Ostravě, kam se výprava dostala až kilometr pod zem. Nechyběly ani termální prameny.

Průzkum pod názvem „Cestování s Pytlíkem, aneb cestou necestou“ probíhal v září a říjnu 2024 prostřednictvím online dotazníku v rámci projektu Pomáháme stomikům 2024, spolufinancovaného Úřadem vlády ČR.

7 tipů, jak si cestování se stomií užít bez starostí

• Pomůcky na prvním místě

Mějte s sebou vždy dostatečnou zásobu stomických pomůcek – raději více, než méně.

• KPZ – krabička poslední záchrany

Do příruční tašky si připravte malou sadu obsahující pomůcky, antibakteriální ubrousky, náhradní prádlo a sáček na použitý materiál.

• Chytrá logistika

Při letecké dopravě rozdělte vybavení mezi příruční a odbavené zavazadlo. Vyhněte se nepříjemnostem, pokud by kufr zůstal na letišti nebo měl zpoždění.

• Bezpečně v pohybu

Na túry nebo sportovní aktivity využijte stomický pás nebo přídržné pásky pro větší stabilitu a jistotu.

• Plavání bez obav

Před koupáním zajistěte pomůcku přídržnými pásky – prodlouží voděodolnost a zvýší komfort.

• Zeptejte se předem

Při rezervaci ubytování se informujte, zda je k dispozici soukromá koupelna. Usnadní to hygienu i celkový pocit pohodlí.

• Klid v hlavě - pohodové cestování

S dobrou přípravou odpadá stres a zůstává víc prostoru na zážitky.

České ILCO, z.s.

Cestování se stomií je o odvaze i plánování

Jak zvládnout cesty se stomií? Zeptali jsme se Šárky (52), která pravidelně cestuje po Evropě a dobře ví, co vše může na cestách potkat.

Kam nejdál jste se vydala se stomií?

Asi nejdál jsem byla letos v únoru ve vstupní bráně Portugalska - Portu.

Co vám pomáhá cítit se na cestách v pohodě?

Přiznám se, že jsem plánovač – ale to vlastně nemá se stomií mnoho společného. Zároveň ale platí, že pečlivé plánování cesty, ubytování, možností stravování a dalších detailů mi dodává větší klid a jistotu i při cestování se stomií.

Máte nějaký „cestovní rituál“ nebo nepostradatelný tip?

Rituál asi žádný nemám, ale jeden nepostradatelný tip přece jen ano – vždy a za každé situace s sebou nosím základní pomůcky, trochu hotovosti a přiměřenou finanční rezervu na kartě.

Co byste vzkázala stomikům, kteří se bojí vyrazit?

At' se nebojí. Pokud mají obavy, doporučila bych jim promluvit si s někým, kdo má s cestováním se stomií zkušenosti – třeba s některým z dobrovolníků Českého ILCO nebo jiným stomikem. Hodně pomůže slyšet, že v tom nejsou sami.

TIP Českého ILCO: Spoustu rad a nápadů k cestování včetně možnosti získat průkaz stomika najdou čtenáři na webu www.ilco.cz.

Anděl, který se snesl na zem

„Profese stomické sestry je komplexní a často velmi náročná. Snažím se, aby moje práce přinesla co nejvíce nejen stomikům samotným, ale i těm, kteří se o ně starají. Společně jim můžeme usnadnit návrat do běžného života,“ říká stomická sestra Veronika Jedličková.



Spolupráce společností Coloplast a Medimat začala někdy před 12 lety. Pamatuji si, že terénních stomických sester bylo tehdy výrazně méně než dnes, ovšem jejich služby jsou stále stejné. Respektive lepší, řekla bych, protože zúročují letité zkušenosti právě z terénu, a tak se úroveň jimi nabízené péče zvyšuje.

Ne náhodou obsazují sestřičky z Medimatu první příčky v pravidelné anketě Moje stomická sestra roku,

vyhlašované sdružením stomiků České ILCO. A my, zdravotní sestry z bezplatné infolinky Coloplast, jsme za ně také vděčné, protože prostřednictvím nich můžeme pomoci i klientům, kteří mají problém se stomií, ale nemají žádnou stomickou sestru.

Jsem proto ráda, že vám v rozhovoru s jednou z nich, s Veronikou Jedličkovou, mohu přiblížit jejich náročnou práci. Budeme si tykat, protože i naše spolupráce je již letitá...

Jak dlouho už se profesi terénní stomické sestry vlastně věnuješ, Veru?

Od roku 2012, kdy jsem skončila mateřskou dovolenou a nastoupila na oddělení, kde se stomie operovaly, a já se o tuto problematiku začala více zajímat. To jsem ještě působila jako sestra u lůžka v nemocnici v Chebu, tam začala tato moje cesta, ale nikdy jsem si nemyslela, že budu tuto profesi někdy vykonávat v terénu. Tato myšlenka vznikla až během covidové pandemie, kdy jsem začala pociťovat, že to pro mě v nemocnici už nějak není ono a že ve svém pracovním životě potřebuji udělat velkou změnu. Chtěla jsem se i nadále věnovat pacientům se střevními vývody, jen jsem nevěděla, jak na to.

V realizaci této životní změny mi pomohla moje velká kamarádka Alenka Novotná, též stomická sestra. Díky ní jsem se totiž dozvěděla o firmě Medimat, kam jsem v září 2020 nastoupila na pozici terénní stomické sestry a kde působím doposud. Starám se o region západních Čech a k tomu jezdím také na Tachovsko a Domažlicko.

Mají tvoje pracovní dny pevný řád nebo jsou různé?

Mé pracovní dny pevný řád nemají a ani nemohou mít, protože můj program určují problémy a potřeby mých pacientů. Dny jsou proto pestré a různě náročné. I když s pacientem mluvím nejprve po telefonu, dopředu stejně nevím, co mě čeká. Pacienti mě kontaktují buď sami, nebo mi zavolá někdo od nich z rodiny, případně mi nového klienta předá praktický lékař či stomická sestra z nemocnice. A také vy, zdravotní sestry z bezplatné infolinky Coloplast, kam si stomici také volávají pro radu.

Během telefonátu spolu domlouváme první návštěvu. Při tomto rozhovoru se snažím dozvědět co nejvíce informací – o koho se jedná, zda je to spíše mladší člověk, senior či dítě, jak dlouho je klient po operaci, o jaký typ stomie se jedná, jaké pomůcky dostal

v nemocnici, zda má nějaké potíže při sebepeči, jak mu stávající pomůcka vyhovuje.

Nemusí se ale vždy jednat pouze o nové stomiky, proto mě zajímá i to, jak dlouho dotyčný stomii má, zda se jedná o opakovanou návštěvu a jakého má být charakteru, tedy zda půjde o kontrolu, nebo edukaci nedlouho po vyvedení střeva. Roli hraje také to, jestli se budu věnovat pouze stomikovi, nebo i rodině, popř. jiným blízkým nebo například sestřičkám domácí péče.

Díky těmto informacím se můžu na návštěvu dobře připravit. Snažím se, aby moje práce přinesla co nejvíce nejen samotným stomikům, ale právě i těm, kteří se o ně starají a pomáhají jim. Společně totiž můžeme člověku se stomií usnadnit návrat do běžného života.

Koho jsi navštívila dnes a co jste řešili?

Dnes jsem měla naplánovanou návštěvu na Karlovarsku. První pacient byl 48letý muž, kolostomik, se kterým jsme doladili postupy sebepečce. Je asi 2 měsíce po operaci, o vývod se umí postarat velice dobře, i když podmínky jeho bydlení nejsou úplně standardní. Nabídla jsem mu pomůcky na mytí, které neměl žádné a ani je neznal. Změnili jsme lepicí plochu sáčku na menší, protože byla zbytečně velká, a dále jsem jej převedla z ploché pomůcky na konvexní, aby nedocházelo k podtékání, na které si stěžoval. Pak jsme ještě vše doladili výběrem kýlního pásu. Pán bydlí v domečku, kde dělá veškerou práci sám (např. i štípání dřeva), proto jsem mu kýlní pás doporučila z preventivních důvodů, abychom předešli vzniku parastomální kýly. Edukovala jsem ho, jak a kdy ho nosit, a hlavně, jak se nasazuje.

Na konci návštěvy jsme ještě probrali stravování, zejména pitný režim. Domluvili jsme se na předpisu stomických pomůcek na 3 měsíce. Nabídla jsem mu kombinaci výpustných a uzavřených sáčků, protože ho čeká náročná onkologická léčba, a to se nikdy neví, jak člověku bude, tak aby měl na výběr dle svého aktuálního stavu. Vše jsme tedy zvládli moc dobře, pán byl za návštěvu

moc vděčný. Potěšil mě, když mě vyprovázel ze dveří se slovy, že jsem anděl, který se snesl na zem. Abych byla upřímná, návštěvy u klientů doma bývají složité a mnohdy neveselé. A proto, když vidím člověku na očích, že je za moji pomoc opravdu vděčný, a loučíme se s úsměvem, pookřeji hned obě strany. Předpis jsem odvezla k praktickému lékaři.

Kam ses dnes ještě vypravila?

Dále jsem se vydala do Karlových Varů, kde jsem měla domluvenou návštěvu u mladé paní, ročník 1974, asi 14 dní po operaci. Byla jí vyvedena kolostomie, operovali ji akutně. Po prvotním telefonickém rozhovoru jsem už věděla, co mě čeká – že má velké problémy s podtékáním sáčku, který dostala v nemocnici. Paní mi poslala fotky přes telefon, takže jsem měla větší možnost se připravit ohledně výběru pomůcek s sebou. U této pacientky byl postup edukace stejný, jen jsme musely vyřešit hojení velmi zarudlého okolí. Začaly jsme obklady z černého čaje, které jsme nechaly působit kolem 15 minut, a mezitím jsme probraly další pomůcky, které bude potřebovat, aby bylo vše tak, jak má být. Toto příslušenství k péči o stomii paní neměla, a tak ani neznala jejich použití. Pomohla jsem klientce i se sprchováním, okolí jsme umyli mýdlem se stříbrem a ukázala jsem jí aplikaci stomického pudru, protože kůže byla vlhká.

Dále jsem jí ukázala, jak pracovat se stomickou pastou, abychom vyplnily nerovnosti, a v neposlední řadě došlo na výběr jiného sáčku s konvexní lepicí plochou. Ještě jsem jí doporučila nosit přídržný pásek, aspoň na první 2 hodiny po nalepení nového sáčku. Přípravu pro předpis pomůcek pro lékaře spolu budeme řešit později, zatím jsem jí nechala doma vzorky stomických sáčků. Nechala jsem jí také pomůcky na hojení okolí a domluvily jsme se, že mi do týdne zavolá, jak vše funguje. Předpis pomůcek tedy zařídím až při další návštěvě, podle toho, jak budou pomůcky vyhovovat, a hlavně až bude mít pacientka nárok na předpis. Lékaře budu informovat až následující den. Tato návštěva byla náročnější a trvala přes 2 hodiny, a to už jsem ho v ordinaci nezastihla.

S čím vším můžete stomikům pomoci?

Práce stomické sestry by měla být komplexní, protože vytvoření stomie je zpočátku velkým zásahem do života. Péče, kterou nabízíme, taková je. Ošetřování stomie krok za krokem od základů, nabídka pomůcek a produktů pro správnou sebepečci. Navštívujeme pacienty v domácím prostředí, kteří byli předáni do péče praktického lékaře nebo specialisty, děláme kontroly po propuštění z nemocnice, pomáháme jim s výběrem a předpisem pomůcek. Řešíme vzniklé komplikace a snažíme se správnou edukací předcházet dalším.

Naši klienti ví, že se na nás mohou s důvěrou obracet, že naše pomoc nespočívá jen v posílání balíků s pomůckami, ale hlavně v péči o ně. Na edukačních návštěvách a kontrolách řešíme i stravu, často se ptají, co je vhodné, a co vůbec nesmí. Jak zatěžovat tělo po operaci, jestli se budou moci vrátit do aktivního života jako před vyvedením stomie. Docela často řešíme dopomoc domácí péče, kdy pacient nikoho nemá nebo se o něj rodina nestará. Sám sebepečci nezvládá a umístění jinam než domů by pro něj bylo fatální. Zde jsou sestřičky domácí péče velkým přínosem. Samozřejmě se snažíme, aby byl stomik samostatný, ale někdy to už bohužel není možné.

Důležitá je především psychická podpora, protože většinou následuje další náročná léčba a je velmi podstatné, aby měl člověk jistotu, že se má v případě problémů na koho obrátit, třeba jen pro radu. Prostě a jednoduše řečeno, pro mě samotnou je velmi důležité, aby byli všichni spokojení, protože to jsou velcí bojovníci a já je všechny moc obdivuji. Proto se snažím dělat svoji práci tak, abych se za ni nemusela stydět!

Moc ti děkuju za hodnotný rozhovor, Verčo. Musím říct, že i já sama jsem si až díky němu uvědomila, jak moc náročná a zároveň velmi přínosná vaše práce je. Smekám onen pomyslný klobouk před všemi z vás.

Jitka Rybková



POMŮCKY ZAVEZEME BEZPLATNĚ A DISKRÉTNĚ AŽ K VÁM DOMŮ!

Společnost Medimat 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?
- Naším klientům 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
Markéta VÁVROVÁ	730 113 700
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 VLADÁR (Grabowská)	774 095 167
Hana RYZÁ	777 793 502
Bc. Iva HOŠOVÁ	777 793 507

www.medimat.cz

INFO LINKA: **380 425 700**

ELEKTRONICKÝ
POUKAZ:

ep@medimat.cz

Stomie a práce: Co mi pomohlo vrátit se do běžného režimu

Návrat do pracovního života po operaci se stomií může být velkým milníkem. Pro někoho krok zpět do normálu, pro jiného nečekaná výzva. Ať už je to jakkoli, pracovní prostředí může být jak zdrojem podpory, tak i stresu. V následujících řádcích bych se s vámi ráda podělila o to, co mně samotné pomohlo najít znovu rovnováhu – a jak si i přes fyzické omezení zachovat sebevědomí a klid.



Ilustrační foto: fotobanka Depositphoto

Jednou z nejpraktičtějších věcí, kterou jsem si osvojila, bylo připravit si „nouzovou taštičku“ se všemi pomůckami potřebnými k výměně sáčky a tu mít vždy při sobě nebo uloženou na pracovišti. Mít jistotu, že kdykoli potřeby, mám vše po ruce, mi výrazně ulevilo od stresu.

Sáček pravidelně měním večer doma. Díky tomu mám přes noc dostatek času zjistit, zda dobře těsní a zda se na něm neprojeví žádná vada. Odhalit případný defekt až během pracovního dne by bylo zbytečně stresující a potenciálně velmi nepříjemné – proto je pro mě tento večerní rytmus zásadní.

Zásadní pro mě byla i volba vhodného oblečení – pohodlného, nenápadného a zároveň

takového, které mi dává pocit jistoty. S postupem času jsem si vytvořila rutinu, díky které dnes zvládám pracovní dny téměř bez nutnosti improvizace. Pomohlo mi také vytipovat si klidné a čisté toalety, kde si v případě potřeby mohu sáček vyměnit bez spěchu.

Psychika: nejistota a nové začátky

Na začátku jsem měla obavy z toho, jak na stomii zareagují ostatní. Komu to říct? Jak? A co když se „něco stane“ během porady? Pravda je, že většinu těchto strachů jsem si nesla jen já sama. Kolegové většinou nevědí, co nevidí – a upřímně řečeno, často je to ani

nenapadne. Klíčem pro mě bylo přijmout samu sebe i s tímto „novým“ tělem a nastavit si zdravé hranice.

Postupně jsem přestala mít potřebu něco vysvětlovat. Pokud o tom s někým mluvím, pak jen tehdy, když chci – ne když „bych měla“. Zvládnutí práce je často o psychickém nastavení víc než o fyzických limitech.

Za sebe ale považuji za důležité informovat alespoň přímou nadřízenou (nebo nadřízeného), ne kvůli lítosti, ale kvůli pochopení – například pro případ náhlé nevolnosti, nemocenské nebo potřeby operativně si vzít volno. Otevřenost v klíčových vztazích může v takových chvílích výrazně pomoci.

Pracovní prostředí: co může pomoci

Velkou roli hraje i samotné pracoviště. Měla jsem to štěstí, že jsem mohla některé věci přizpůsobit – například částečný home office, přestávky podle potřeby nebo možnost upravit si denní rozvrh tak, abych se vyhnula náročným ranním přesunům. Otevřená komunikace se zaměstnavatelem a ochota hledat řešení místo překážek může být v tomto ohledu zásadní.

Současně věřím, že právě práce mi pomohla získat zpět pocit užitečnosti a vlastní hodnoty. Dává mi smysl a přináší určitou stabilitu, která je po životní změně, jakou stomie bezpochyby je, nesmírně důležitá.

Závěr: Pracovat se stomií není nemožné

Je to jen jiná výchozí pozice. Každý z nás má právo přistupovat k návratu do pracovního života svým tempem a podle svých potřeb. Není třeba si nic dokazovat. Největší úspěch je totiž to, že jsme tady a že se nebojíme znovu žít.

Tereza Nagyová

Mindfulness:

Cesta k duševnímu zdraví v uspěchaném světě

Všímavost neboli mindfulness, je stále populárnější metodou péče o vlastní duševní zdraví. Zaměřuje se na plné uvědomění přítomného okamžiku, což nám pomáhá lépe zvládat stres, úzkost a negativní emoce. Pravidelným cvičením mindfulness lze dosáhnout většího klidu a nadhledu. Jak na to?

Žijeme v době, která je rychlá a hektická. Neustále jsme bombardováni informacemi, povinnostmi a očekáváními, což nás často odvádí od péče o naše psychické zdraví a pohodu. V takovém prostředí se může snadno stát, že si neuvědomujeme, jak moc naše myšlenky a emoce ovlivňují náš každodenní život, aniž by musely.

Někdy nás probere až vážná událost nebo dokonce diagnóza, která nás donutí zastavit se a zamyslet nad tím, co je pro nás opravdu důležité. Právě v těchto chvílích může být metoda mindfulness cenným nástrojem pro zlepšení našeho duševního zdraví.

Být v přítomném okamžiku

Mindfulness je technika zaměřující se na plné uvědomění přítomného okamžiku, která původně pochází z buddhistické tradice. Základem je záměrné soustředění na to, co se děje právě nyní, a to bez jakéhokoliv hodnocení. Tato technika vychází z premisy, že značnou část naší nespokojenosti si vytváříme sami ve svých myslích. Na smutné a nepříjemné události, které se nám dějí, nabalujeme zbytečné vrstvy myšlenek a emocí. Řešíme, co se stalo kdysi, co se může stát v budoucnu. Přitom většina věcí, o kterých ve svých stresovaných hlavách přemítáme, se nás v danou chvíli netýká. Všímavost nás směřuje do přítomnosti, kde si lze kromě jiného i odpočinout.

Principy mindfulness zahrnují několik klíčových aspektů. Prvním z nich je pozornost – schopnost záměrně a soustředěně vnímat, co se právě teď děje. Dalším důležitým prvkem je akceptace, tedy přijetí našich myšlenek a pocitů takových, jaké jsou, bez snahy je měnit nebo hodnotit. Tato kombinace pozornosti a akceptace nám umožňuje nahlížet na naše zkušenosti i aktuální události s větším nadhledem a odstupem.

Praktická cvičení mindfulness mohou mít různé podoby. Například si můžeme vyhradit čas na jednoduchou aktivitu, jako je pití šálku čaje nebo kávy. Místo toho, abychom se rozptýlovali telefonem nebo televizí, věnujeme se pouze tomuto okamžiku. Vnímáme chuť nápoje, jeho teplotu, vůni a všechny pocity, které s touto činností souvisejí.

Stejně tak můžeme praktikovat všímavost třeba při mytí nádobí. Soustředíme se na zvuky a teplotu vody, vůni čistícího prostředku, povrch a tvar nádobí a pohyby našich rukou. Jen na to, na žádné rušivé podněty z okolí. Myšlenky na jiné věci necháme jen přicházet a odcházet, nerozvíjíme je.

Postupem času se lze učit takto zaměřovat na jakýkoliv jiný okamžik dne, ať už jde o chuť, jídlo nebo dokonce obyčejné dýchání. Tímto způsobem se trénujeme, jak být, alespoň část dne, v přítomnosti, a tím zklidňovat roztěkanou mysl.



Ilustrační foto: fotobanka Depositphoto

Jedním z nejznámějších cvičení všímavosti je „skenování těla“:

1.

Najděte si klidné a pohodlné místo, kde se můžete posadit nebo si lehnout a kde vás nebude nic rušit. Ujistěte se, že je vaše tělo uvolněné.

2.

Zavřete oči a soustředte se na svůj dech. Chvilu se zklidněte a vnímejte, jak se vaše tělo uvolňuje.

3.

Začněte od hlavy. Zaměřte se na vrchol hlavy a věnujte pozornost pocitům v této oblasti (napětí, uvolnění, teplo, chlad atd.). Pokud cítíte nějaké napětí, zkuste se s ním smířit a uvolnit ho.

4.

Pohybujte se dolů tělem. Postupně přecházejte k dalším částem těla – k čelu, očím, lícím, krku a ramenům. Věnujte každé části těla několik okamžiků, abyste si ji plně uvědomili. Dále se zaměřte na hrudník, břicho, pánev, stehna, kolena, lýtka, chodidla. Udržujte si

uvědomění o pocitech v každé části těla, dokud se nedostanete k chodidlům.

5.

Následuje zpětný pohyb. Po dokončení skenování těla se můžete vrátit k některým částem, které byly napjaté nebo které vyžadují další pozornost. Uvědomte si, jak se tyto části cítí, když se na ně zaměříte znovu.

6.

Dejte si čas na dokončení cvičení. Jakmile skončíte, věnujte několik okamžiků tomu, abyste se opět soustředili na svůj dech. Pak pomalu otevřete oči a vraťte se zpět do okolního prostředí.

Toto cvičení je skvělým způsobem, jak se naučit vnímat a uvolňovat napětí v těle, a pomáhá také zlepšovat celkovou pohodu a redukovat stres. Je účinné jak v krátkých, tak v delších formách. A nejlépe funguje, provádí-li se pravidelně.

Klid uprostřed chaosu

Všímavost nás také může naučit, jak se vyrovnávat s vyloženě nepříjemnými situacemi a emocemi. Místo toho, abychom se snažili utéct před úzkostí či bolestí, učíme se je akceptovat a pozorovat bez hodnocení. Tento proces pomáhá snižovat stres a zvyšovat naši odolnost vůči negativním zážitkům.

Příkladem mohou být obavy z nějakého lékařského vyšetření, například kolonoskopie či jiného invazivního zákroku. Před vyšetřením se lidé často potýkají s úzkostí a strachem, které mohou zahrnovat myšlenky na možné negativní výsledky, bolest během vyšetření nebo obavy z toho, co se bude dít dál.

Jak využít všímavost k tomu, abychom tuto situaci zvládli lépe?

1.

Uvědomění si pocitů: Prvním krokem je přiznat si a přijmout své pocity úzkosti a strachu. Uvědomění si těchto emocí nám pomůže lépe je zpracovat, místo abychom se snažili je potlačit.

2.

Pozorování myšlenek bez hodnocení: Je důležité uvědomit si, že je zcela přirozené a normální mít obavy. A negativní myšlenky následně zkusit pozorovat jen jako obláčky na obloze, které přicházejí a odcházejí.

3.

Příprava na vyšetření: Všímavost nám může pomoci lépe se

na vyšetření připravit, aniž bychom utíkali právě k negativním myšlenkám. Můžeme se například soustředit na praktické věci – co si vzít s sebou, jaké otázky potřebujeme položit lékaři, kdo nás po vyšetření odveze domů. Můžeme si také naplánovat, jak se po zákroku odměníme.

4.

Zaměření na dech: Během čekání na vyšetření můžeme použít třeba dýchací techniky, abychom se uklidnili. Vědomě si všimnout svého dechu – jak vchází a vychází. To nám může pomoci zůstat v přítomném okamžiku a snížit úzkost.

Nenechat se odradit

Asi netřeba zdůrazňovat, že psychické zdraví je stejně důležité jako to fyzické a péči o naši mysl není radno podceňovat.

Mindfulness nám nabízí cestu, jak se vrátit do přítomnosti a najít klid uprostřed chaosu.

Umožňuje nám lépe porozumět sobě samým a našim emocím, což může být nesmírně cenné nejen v situacích, kdy če-

líme těžkým životním výzvám. Nejde to ale hned ani snadno! Naše mysl se často brání. Není zvyklá v přítomnosti být. Je důležité si uvědomit, že počáteční neúspěchy jsou naprosto normální a neměly by nás odradit.

Trénink dělá mistry, a tak se s každým cvičením zlepšujeme a učíme se, jak se lépe vracet do přítomného okamžiku a tím dělat něco pro sebe a svou duševní pohodu.

Renata Lichtenegerová

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

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



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

Uživatel SenSura Mio Convex

**Dokonalé přilnutí.
To je ten rozdíl!**

SenSura® Mio

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

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



plochá pomůcka
SenSura Mio
pro bezproblémové
okolí stomie



konvexní pomůcka
SenSura Mio Convex
pro vpadlé okolí stomie



konkávní pomůcka
SenSura Mio Concave
pro vypouklé okolí stomie



www.facebook.com/ColoplastCZ

Jsme na Facebooku!

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



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