

Helios

č. 33
11/2025

Časopis pro stomiky

Stomická
podložka?
Velká věda!
str. 4

Jak sport a stomie
vrací do života.
str. 8

ILCO
Stomie nás
nezastavila
str. 20



Stomií život nekončí, někdy naopak začíná.

Milí přátelé,

jsem ráda, že Vás zde mohu opět pozdravit. Oceňuji ta léta, kdy jsem pro Vás mohla časopis Helios připravovat, protože jsem díky tomu poznala mnoho zajímavých lidí a taky jsem získala realistický náhled na život se stomií. Všichni jste velikou inspirací!

Vydání, které právě držíte v rukou, je plné novinek! Navázali jsme spolupráci s Kateřinou Drlíkovou, zkušenou stomickou sestrou z nemocnice Motol. V každém čísle bude řešit některý z problémů, které mohou v životě se stomií nastat. Na naší bezplatné infolince se nás často ptáte také na stravu, a proto jsem ráda, že mohu představit nutriční terapeutku Ivu Rekovou z Městské nemocnice v Ostravě, která se tomuto tématu bude pravidelně věnovat.

Vedle odborných článků jsme ale chtěli dát větší prostor především Vám, stomikům, protože sdílení osobních příběhů má svoji sílu a může povzbudit. A právě to je naším cílem. Nejen informovat o praktických záležitostech života se stomií, tedy poradit s jejím ošetřováním či se stravou, ale také podpořit psychicky. A kdo jiný než člověk, který se se stomií už vyrovnal a dokázal se vrátit do života, by vám takovou podporu mohl dát!? Kristýna se nebála najít jinou stomickou sestru, když nebyla spokojena s přístupem té původní. I to se může stát a dá se to řešit. Ondra s Honzou Vás přesvědčí, že začít budovat silné tělo se dá kdykoliv, nemusí to být jen v posilovně a výsledky mohou být ohromující! Jen je potřeba začít! Mysleli jste, že si kvůli stomii musíte odepřít oblíbenou saunu? Nesmysl! Pan Karel o tom ví své. Tereza se zamýšlí nad návratem do pracovního života a příběh Lucie mě dojal. Bohužel ne všechny ženy se stomií, které by si to přály, mají možnost prožít těhotenství. Luciina cesta byla trnitá, ale úspěšná. Srdečně děkuji Vám všem za Vaši otevřenost!

A pokud by někdo z Vás, čtenářů, chtěl vyprávět svůj příběh, ozvěte se nám na naší bezplatné infolince!

Přeji Vám inspirativní čtení!

Jitka Rybková,
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 YouTube Instagram
ColoplastCZ @coloplast-cesko ColoplastCZ

Helios Časopis pro stomiky

Helios

č. 33
20. listopad 2025

Širší redakční rada:
Mgr. Monika Antonová
Tereza Nagyová
Mgr. Iva Otradovcová
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

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-39860

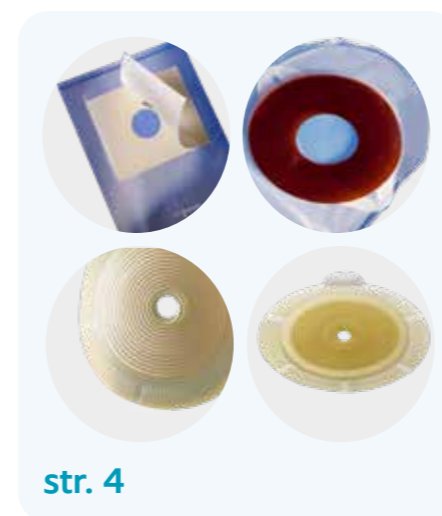
Coloplast, SenSura Mio a Brava jsou ochranné známky.

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

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.

NEPRODEJNÉ

Obsah



str. 4



str. 8



str. 14



str. 21

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



Uložte si naše telefonní číslo, ať ho máte vždy po ruce! Díky tomu si naši infolinku nespletete s neznámým číslem, pokud bychom my volali vám.

Naskenujte QR kód a jedním klikem číslo uložte.

Pomůcky Coloplast

- 4 Stomická podložka? Velká věda!
- 6 SenSura® Mio Click

Pohledem Kristýny Ruttkayové

- 7 Nebojte se ptát, buďte průbojní

Ze života stomiků

- 8 Jak sport a stomie vrací do života
- 11 Se stomií nejen do sauny

Informujeme

- 12 Stomie se zdá být bez potíží? Kontrola je přesto důležitá
- 14 Co můžu jíst, když přijedu z nemocnice domů?

Očima Terezy Nagyové

- 18 Když stará cesta už nevede dál

Informujeme

- 19 Papírové poukazy na pomůcky končí. V lednu je nahradí ePoukaz.

ILCO

- 20 Stomie nás nezastavila!
- 20 Máma má stomii
- 21 Eva Horáková se stala stomickou sestrou roku 2025

Napsali jste nám

- 22 Zázraky se občas dějí

Stomická podložka? Velká věda!

Od roku 1957, kdy Coloplast uvedl na trh první stomické pomůcky, se neustále snažíme zlepšovat kvalitu života stomiků. Jedním z klíčových prvků, které ovlivňují pohodlí, bezpečnost a jejich sebevědomí, je lepicí materiál – adhezivum. A právě v této oblasti je Coloplast považován za lídra a inovátora.

První samolepicí stomický sáček na světě navrhla zdravotní sestra **Elise Sørensen v Dánsku v roce 1957**. Nápad měl sloužit její sestře s vývoдем. Trápilo ji, že sestra po operaci přestala vycházet z domu. Věřila, že sáček, který vymyslela, může pomoci i dalším lidem se stomií, nejen její sestře. A to se také stalo. Podařilo se jí přesvědčit výrobce plastů a tak začala sériová výroba. První stomické pomůcky byly jednoduché, ale pro stomiky znamenaly zásadní zlepšení.



Zakladatelé **Aage Louis-Hansen** a jeho žena **Johanne**, také zdravotní sestra, sáček navrhli a vyrobili.

**My v Coloplastu nespolehnáme
pouze na „léty prověřené“
lepicí materiály. My věříme,
že pokrok je klíčem
ke kvalitnějšímu životu.**



OKÉNKO DO HISTORIE

■ 1957

Součástí lepicího materiálu prvních stomických pomůcek byl **Zinc Oxide** (oxid zinečnatý), který se už dříve používal pro výrobu ochranných past a krémů pro podrážděnou pokožku. Tento materiál pomáhal zklidnit a chránit citlivé oblasti kolem stomie. Podložka dobře držela, ale hůře se od kůže odlepovala. Zůstávaly po ní na kůži zbytky adheziva.

■ 1960

Začaly se používat přírodní materiály jako **Karaya** – to je rostlinná guma, která byla měkká a šetrná k pokožce, ale náchylná k rozkladu vlivem vlhkosti. Podložka neměla tak dobré lepicí vlastnosti, proto se musela používat s páskem, aby lépe držela.

■ 1980–1990

Proběhla velká revoluce ve stomických lepicích materiálech díky vývoji hydrokoloidních adheziv, která lépe chrání pokožku a zajišťují delší přilnavost.

■ 1990

Byla uvedena pomůcka **Alterna** s pokročilým jednovrstvým hydrokoloidním materiálem, který kombinoval ochranu pokožky s flexibilitou a spolehlivostí. Vypadal na řezu jako spirála, protože obsahoval různé směsi adheziv. V Česku se dnes již nepoužívá. Nahradily ho modernější pomůcky.

■ 2000

Světlo světa spatřila pomůcka **SenSura®** a dvouvrstvé adhezivum, které dokázalo spojit dvě vrstvy s různými výhodami do jedné. Podložka velice dobře přilne k tělu, ale zároveň je ke kůži velmi šetrná. Tato pomůcka se v Česku začala používat v roce 2009 a dodnes na ni mnoho stomiků nedá dopustit.

■ 2015

Byla představena nejmodernější pomůcka **SenSura® Mio** společně s novou generací adheziv s elastickým materiálem, který se přizpůsobuje tvaru těla a pohybu. Technologie **BodyFit** zajišťuje dokonalé přilnutí na různé profily těla a díky elasticitě se perfektně přizpůsobuje i během pohybu. Tato pomůcka je v ČR dostupná od roku 2016 a svojí oblíbeností u stomiků už převážila nad starší SenSuro.

■ 2025

Coloplast nespí na vavřínech, ale pokračuje v dalším vývoji personalizovaných adheziv pro různé typy stomie, pokožky a životního stylu.

Jak šel čas, stomické lepicí materiály se měnily k lepšímu ...

Ve vývoji lepicích stomických materiálů hraje zásadní roli hledání rovnováhy mezi dobrou přilnavostí a dobrou snášenlivostí lepicího materiálu na pokožce.

1957



Zinc Oxide

1960



Karaya

1990



Alterna

2000



SenSura

Proč je důležité inovovat lepicí materiály?

Coloplast neustále investuje do výzkumu a vývoje, aby mohl nabídnout řešení, která odpovídají skutečným potřebám stomiků. Každý stomik je jiný – má jiný typ stomie, jinou pokožku, jiný životní styl. Proto univerzální řešení nestačí. Lepicí materiál musí:

- **Chránit pokožku před podrážděním.**
- **Zajišťovat bezpečné přilnutí pomůcky po celý den.**
- **Přizpůsobovat se pohybu těla, aby nedocházelo k podtečení.**
- **Umožňovat diskrétní nošení, což zvyšuje sebevědomí stomika.**

Inovace v oblasti lepicích materiálů nejsou jen technickým pokrokem – jsou výrazem péče o každodenní život stomiků. Coloplast naslouchá svým uživatelům a přetváří jejich potřeby v konkrétní řešení. Díky tomu se stomici s našimi pomůckami mohou cítit bezpečně, pohodlně a sebevědomě – každý den.

2015



SenSura® Mio



SenSura Mio® Click

Jednoduše přiložit • zacvaknout • zamknout

Nový vylepšený kroužek u dvoudílného stomického sáčku SenSura Mio je zatím k dispozici pro uživatele uzavřených a výpustných sáčků.

Urostomické sáčky přijdou na řadu v roce 2026.

Snadné zacvaknutí

Kroužek na dvoudílném uzavřeném a výpustném sáčku SenSura Mio lze snadno zacvaknout jen jedním jemným stiskem, takže je to velmi rychlé.

Bezpečný a odolný vůči podtečení

Zámeček lze zavřít, jen pokud je sáček správně nasazen na podložce, a při zamykání slyšitelně cvakne. Máte tak jistotu, že jsou sáček a podložka pevně spojeny.



Čím to je, že stomici, kteří používají dvoudílné pomůcky, preferují kroužek na dvoudílném sáčku SenSura® Mio Click?

Je to tím, že k zacvaknutí kroužku stačí jemný stisk, a proto je to tak jednoduché? Nebo snad proto, že na kroužku je zámeček, který lze zavřít a získat tak pocit bezpečí?¹

Můžete si to vyzkoušet sami. Vyžádejte si vzorky zdarma.

Zavolejte na bezplatnou linku péče o klienty společnosti Coloplast nebo naskenujte QR kód a vyplňte formulář.

 **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.

1. Coloplast, Data-on-file (09/2023), NCT05652010

Nebojte se ptát, buďte průbojní

Vzpomínáte si na moment, kdy jste poprvé slyšeli slovo stomie? Já ne, jelikož mi byla vyvedena hned po narození, protože se mi nevyvinul konečník. Po roce mi ji však zanořili. V čase mezi vyvedením a zanořením proběhla série náročných operací, které měly vést k funkčnímu konečníku, bohužel však bez úspěchu...

Přes všechny pokusy se nikdy nepodařilo „rozpohybovat“ svěrače a to vedlo k životu v plenách a bolestech. Věděla jsem, že jednou stomii opět mít budu, protože takový život nebyl ideální, ale nikdy by mě nenapadlo, že inkontinence začne být nevladatelná už v mých jednadvaceti.

Svůj zdravotní stav jsem začala řešit s lékaři – a tehdy slovo stomie zaznělo znovu. Tentokrát jako jediné možné řešení. A já, jako holka, která teprve zjišťovala, o čem život vlastně je, jsem stála před největší změnou svého života. Popadl mě strach, chvílemi panika. Hlavou mi běžely nekonečné otázky: „Je to opravdu nutné? Nezničí mi to život?“

Následovaly týdny plné nejistoty, slz a sebe-lítosti, ale věděla jsem, že se musím vzchopit. Objednala jsem se na pravidelné terapie u psychologa. Až on mi pomohl pochopit pocity, které ve mně byly, a uvědomit si, že strach je přirozená reakce, ale je důležité s ním umět pracovat a nenechat se pohltit negativními myšlenkami.

Začala jsem hledat veškeré dostupné informace o životě se stomií. Jenže na internetu jsem našla jen odborné termíny, několikastránkové práce a pár fotomontáže se sáčkem na břicho. To mi nestačilo. Přesunula jsem se tedy na sociální síť, kde jsem chtěla vidět, jak žijí skuteční stomici. Tam jsem konečně našla to, co jsem hledala. Lidí, kteří ukazují, že i se stomií se dá žít krásný a aktivní život. Dokonce jsem několik z nich kontaktovala a byli ochotni se mnou mluvit a odpovídat na mé otázky. Spojila jsem se i se stomickou sestrou v nemocnici, kde byla naplánovaná má operace. Společně s partnerem jsme za ní přijeli, předala nám spoustu informací a domů nás vybavila brožurkami a vzorky sáčků, které jsem si zkusila lepit na tělo a představovala si, jaké to asi bude.

Týdny uběhly rychle a já se probudila se sáčkem na břicho. Možná to někoho překvapí, ale byla jsem v ten moment šťastná. Ubole-ná, ale šťastná. Už jsem si totiž ani nedovedla představit, že budu ještě někdy ležet v čis-tém oblečení s vizí života bez plen. Pak ale přišla realita. Co teď? Střevo venku, sáček na břicho... Ale kdo se o to bude starat? Jak se to mění?

Hned, jak jsem se začala trochu vzpamato-vávat, snažila jsem se dostat ke stomické se-stře a vyzkoušet si první výměnu sáčku pod jejím dohledem. Jenže během mého pobytu v nemocnici na to nebyl čas. Sestra byla vytížená a vždy sáček vyměnila v rychlosti se slovy, že příště už si to zkusím sama. To „příště“ ale nepřišlo.

Domů jsem byla propuštěna s jedním typem sáčku a zprávou, ať za pár dnů přijedu na výměnu. Jenže ani tehdy jsem si to bohužel nevyzkoušela. Takže když mi po návratu domů sáček podtekla, musela jsem to zvlá-dnout sama. Nějak jsem to s třesoucíma ru-kama za asistence přítele zvládla, ale po pár hodinách přišel opět „stomický vodopád“.

Hledala jsem na internetu návody, zkusila různé techniky, dokonce se mi podařilo sá-ček na těle udržet déle jak 10 hodin. Věděla jsem ale, že to není ideální a pomůcky mi očividně nesedí. Další den jsem volala své stomické sestře a poprosila o možnost zkusit si jiné pomůcky. Její odpověď ale byla, že jsem svůj limit již vyčerpala a musím ten měsíc „nějak“ vydržet. Byla jsem úplně zou-falá. Cítila jsem se odmítnutá, bezmocná a ztracená.

Začala jsem hledat pomoc jinde a našla jsem ji. Přešla jsem k jiné sestřičce, ke které docházím dodnes. A tím se vše změnilo.



Její přístup je naprosto jiný. Nikdy mě neod-mítla, nikdy jsem neměla pocit, že ji obtě-žuji, vždy se mi snaží pomoci, odpovídá na každou moji otázku. Díky ní jsem se naučila vše, co jsem potřebovala. Díky ní jsem znovu získala jistotu a klid, protože mi vysvětlila, jak různé pomůcky fungují, a pomohla mi – a stále pomáhá – najít ty, které mi sedí nejlépe.

Tím chci apelovat na každého z vás – nebojte se, buďte průbojní, nikdy se nevzdávejte, zkoušejte nové pomůcky, jídla, aktivity. Sortiment pomůcek je rozmanitý a určitě si najdete to, co vám bude vyhovovat nejlépe. A hlavně se nebojte ptát na všechno, co vás napadne a může vám život se stomií alespoň trochu ulehčit.

My jsme ti, kteří s ní žijí každý den, a čím více informací budeme mezi sebou sdílet, čím více se budeme podporovat, tím to bude jednodušší pro každého z nás.

Kristýna Ruttkayová

Jak sport a stomie vrací do života

První v roli trenéra, druhý jako jeho klient. Oba stomici. Přinášíme vám rozhovory s Ondrou a Honzou, kteří mají společný cíl - být fit a v kondici nepřízni osudu navzdory.

Před operací je dobrá fyzická kondice k nezaplacení

Ondru Baleku jsme vám představili v minulém čísle Heliosu jako aktivního stomika, sportovce a trenéra. V této roli se věnuje i několika klientům z řad stomiků. Těm může Ondra nabídnout nejen cvičební plán, ale také empatii, protože je s nimi „na jedné lodi“. Kromě trenérského výcviku prošel také odbornou edukací, co se stravování týče, takže může být nápomocen i v tomto směru.

Ondro, jak začala vaše spolupráce s Honzou?

Honza mě oslovil přes komunitu FB skupin, kde se řeší onemocnění UC (ulcerózní kolitida) a Crohnova nemoc a také stomie – I stomici mají májové dny. Řešili jsme spolu jídelníček v akutním relapsu (návrat) onemocnění, co dělat a nedělat. A začali jsme v Honzovi probouzet zájem o zdraví spojené se sportem.

Co jste konkrétně řešili, co se jídelníčku týče?

Z rozhovoru s Honzou vyplynulo, že jeho jídelníček obsahoval málo bílkovin, proto jsem mu poradil, aby si jejich příjem začal hlídat. Strava byla ale vzhledem k nemoci omezená na potraviny, po kterých zvládne fungovat. U mě viděl, že se stomii mám daleko pestřejší výběr potravin. Řešili jsme výběr nějaké eliminační diety, protože v akutní fázi nemoci se doporučuje vynechat ze stravy alergenů, jako jsou například lepek a mléko, a všimnout si, jak tělo reaguje. Vynechání lepku a mléka Honzovi nakonec opravdu pomohlo. Každému ale funguje něco jiného, já jsem se třeba nejlépe cítil na paleo stravě (maso, ryby, vejce, tepelně upravená zelenina, střídmě ovoce).

A jak vypadalo to „probouzení“ Honzy ke sportu?

Co se týče sportu, tak Honza se nijak netajil tím, že do té doby vůbec necvičil, proto jsem

tomu jeho trénink přizpůsobil a začínali jsme od nuly. Krok za krokem jsme začali pracovat jak na silovém, tak kondičním tréninku, protože z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že mít dobrou fyzickou kondici před ne úplně lehkou operací je k nezaplacení. Hojení, psychická stránka – vše je pak daleko lepší. Soustředili jsme se tedy na základní, ale efektivní cviky s vlastní vahou, jako je dřep nebo klik, a na jejich technicky správné provedení. Vedle toho jsme se ale věnovali i cvičení se zátěží.

Konkrétně jakému?

Na startu jsem dal Honzovi do ruky 6kilový kettlebell, později se propracoval k práci se závažím o hmotnosti 16 až 20 kilogramů. Ke komplexním cvikům s vlastní vahou patří také shyb, na který neměl Honza zprvu dost síly, proto jsme si pomohli odporovou gumou. Ta Honzovi z jeho váhy ubrala nejprve 45 kilogramů, postupně už mu ale stačilo ubírat méně, takže je na dobré cestě zvládnout shyby zcela bez podpory. Ten posun, který za pár tréninků udělal, byl obrovský. A já věřím, že mu to opravdu pomohlo k lepší rekonvalescenci.

Ukázka Ondrova jídelníčku v akutní fázi nemoci

Snídaně:

4 míchaná vejce, 2 plátky slaniny, připravené na ghee (přepuštěné máslo), k tomu cherry rajčata (jediná zelenina, která nevdala)

Oběd:

mleté maso s cuketou a lilkem, vše grilované v troubě

Večeře:

v troubě pečený losos s batátovým pyré

Svačina:

70% hořká čokoláda, kousek avokáda

Ondra



Děkujeme Arena Gym v Jílonicích za poskytnutí prostor k focení.



Kdyby byl jeden cvik, co by lidé měli cvičit a posílit celé tělo, je to TGU – Turkish Get Up (komplexní funkční cvik, který se provádí z lehu do stoje a zpět, typicky s kettlebellem, pozn. red.)

Přenositelnost do běžného života, a hlavně vstávání z nemocniční postele je stoprocentní.



Fotoaparát vašeho mobilního telefonu naniřte na QR kód a načtěte na YouTube ukázkou cviku.

(platí pro iPhone, pro Android je většinou nutné mít aplikaci na čtení QR kódů - ke stažení na Google Play).

Honza

Pravidelný pohyb je základ

Honza se od roku 2021 potýkal s ulcerózní kolitidou (chronickým onemocněním tlustého střeva), která neodpovídala na podávanou léčbu. Původně, jak sám říká, žil dost bohémským životem a do posilovny by ho nikdo nedostal. Vliv nemoci byl však čím dál silnější a Honza si uvědomil, že musí něco změnit, aby s ní dokázal lépe bojovat.

Honzo, jak ses o Ondrovi dozvěděl a proč ses rozhodl ho oslovit?

Bylo to zrovna v době, kdy mě propustili z nemocnice s „poslední“ možností léčby a já už musel řešit případnou hrozbu operace, která by přinesla život s vývodem. Začal jsem pátrat po podpůrných skupinách na sociálních sítích. Samozřejmě mě zajímalo, jakým způsobem se s vývodem žije. Ondra mě zaujal v jednom příspěvku – psal, že se rozhodl nechat si stomii natrvalo. Vůbec jsem to nedokázal pochopit a rozhodl jsem se jej tedy oslovit. Během několika zpráv jsem zjistil, že má Ondřej s vývodem daleko stabilnější a kvalitnější život než já s problémovým tlustým

střevem. Zaujalo mě, že aktivně cvičí, je fitness trenérem a vývod mu vůbec nepřekáží. V té době jsem rozhodně nebyl v nejlepší kondici. Aktivně jsem sportoval naposledy na střední škole a svůj vliv měla i kortikoidová terapie. Vzhledem k tomu, že cigarety, alkohol a neustálá sebelitost nepřinášely žádanou úlevu, rozhodl jsem zkusit s Ondrou pár lekcí cvičení. Vůbec jsem nečekal, že mě cvičení a spolupráce s ním natolik chytne, že se z původně plánovaných pár lekcí stane pravidelné cvičení po celý následující rok.

Jak těžký byl pro tebe začátek a kdy se to zlomilo?

Začátky cvičení byly těžké, otázkou je, jestli více pro mě, nebo pro Ondru. Neuměl jsem správně udělat ani obyčejný dřep nebo klik, takže nemělo smysl pokoušet se o nějaký shyb. Zaměřili jsme se na cvičení s vlastním tělem, což mi velmi vyhovovalo. Nepotřeboval jsem chodit denně do posilovny nebo si pořizovat drahé vybavení. Naučené cviky jsem mohl pohodlně dělat i doma. Postupem času jsem začal cítit zlepšení nejen v mé kondici, ale

... pokračování na další stránce



Chcete si zacvičit s Ondrou?



Navštivte stránky osobního trenéra Ondřeje Baleky na: <https://bali-trener.cz/>



i v běžném životě. Člověk se tolik nezadýchává, nepotí a celkově si přijde nabitý energií. Bohužel samotné onemocnění se stále nedařilo dostat pod kontrolu. Díky cvičení jsem ovšem na nemoc dokázal na chvíli zapomenout, pomohlo mi tedy rovněž z hlediska psychiky. Mezi mé oblíbené aktivity se postupně začlenila i jízda na kole a plavání.

Jak jsi na tom v současné době?

Nyní jsem tři měsíce po operaci odstranění tlustého střeva a mám ileostomii. Věřím, že díky cvičení s Ondrou jsem měl poměrně snadnou rekonvalescenci. Operace proběhla bez komplikací a já si velmi rychle zvykl na volnost, kterou vývod umožňuje. Už nemusím akutně vyhledávat toalety, bát se něco sníst nebo mít strach vyrazit na procházku. Se cvičením v posilovně jsem si dal po operaci pauzu, ale denně se snažím chodit alespoň deset tisíc kroků a dohnat převážně to, co jsem kvůli nemoci zanedbával. Ke cvičení s Ondrou se chystám vrátit, samozřejmě až ve chvíli, kdy dostanu od lékařů zelenou.

Cvičíš tedy i doma, Honzo?

Ano, díky cvikům s vlastní vahou jsem alespoň dvě až tři hodiny týdně cvičil v pohodlí domova. Po operaci, jak jsem už říkal, zatím do tělocvičny ještě nechodím, abych dodržel 3měsíční pooperační klid. Ale s lehkými cviky

podle Ondrových videí na YouTube jsem už začít mohl. Zatím to jde pomalu, ale opět cítím postupné zlepšování. Člověk s vývodem se samozřejmě už více hlídá, ale není to důvod k tomu si jen lehnout a nic nedělat. Naopak bych cvičení doma, případně pod dohledem, doporučil každému stomikovi. Je dobré mít někoho, kdo nám ukáže, jak správně cvičit.

V minulosti jsem několikrát zkoušel posilovat podle aplikací, ale vždy mi to vydrželo maximálně pár dní. Teprve po úvodních lekcích s Ondrou jsem poznal, že tento pokus o cvičení byl stejně technicky špatný. Naučil jsem se, jak se správně ohnout, zvedat břemena a nosit je. Díky tomu se už nemusím tolik bát kýly a jiných komplikací.

Na základě vlastní zkušenosti mohu doporučit každému člověku (ať už se stomii, nebo bez) toto: Pravidelný pohyb je základ, správná technika cvičení je klíč a pozitivita je cestou k lepším zítřkům.

To je skvělé, tento tvůj životní restart! A jak se po operaci, tedy s vývodem, změnil tvůj jídelníček?

Po operaci mi bylo doporučeno dodržovat 6 až 8 týdnů bezsůlovou dietu, tedy vynechat slupky, ořšky, houby a podobně.

Aktuálně - 3 měsíce po operaci, už ji tolik nedodržuji, ale dávám si pozor, abych každé sousto pořádně rozkousal. Možnost dobře se najíst si velmi užívám a začíná se to odrážet i na přibývajících kilech.

V dobách, kdy o sobě ulcerózní kolitida dávala nejvíce vědět, jsem se totiž živil převážně suchými těstovinami nebo kuřetem s rýží. Teď už je můj jídelníček velmi rozmanitý, v zásadě se neomezují. Nebojím se ani mých oblíbených pokrmů, jako jsou frankfurtská polévka, kuře na paprice, nebo dukátové buchtičky s krémem. A za to jsem své stomii vděčný.

Ukázka Honzova jídelníčku v akutní fázi nemoci

Snídaně:
přesnídávka nebo banán

Oběd:
čistý hovězí nebo kuřecí vývar, kuře vařené nebo pečené na vodě s trochou soli, rýže s vařenou mrkví

Večeře:
bezlepkový chleba s máslem, dušenou šunkou a 30% sýrem

Svačina:
bezlepkové müsli

Zde představujeme konkrétní příběh, uvedené příklady stravování nebo cvičení proto nemusí být vhodné i pro vás, proto vaši situaci vždy nejprve konzultujte se svým ošetřujícím lékařem.

Jitka Rybková,
Coloplast

Se stomií nejen do sauny

Již téměř tři roky jsem kolostomik. V současnosti jsem se s tímto stavem srovnal a hledám možnosti, jak žít pokud možno normální život.

Když mi před třemi roky při kolonoskopickém vyšetření lékaři oznámili, že mám malý nález na střevě v blízkosti konečníku, myslel jsem si, že se to vyřeší kolonoskopickým zákrokem a bude vše v pohodě. Ale to byl můj omyl.

Vzhledem k umístění nálezu se jeho odstranění nepodařilo dokonale. A tak mi lékaři sdělili, že k úplnému vyřešení problému bude nutné odstranění kusu střeva s konečníkem a že budu mít trvalou stomii. Pro mě to byla zdrcující zpráva a nedovedl jsem si život se stomií vůbec představit. Neměl jsem žádné informace o tom, co mě čeká, a tak jsem je sháněl. Všechny možné i nemožné informace o životě se stomií... Po setkání s operujícím lékařem a stomickou sestrou, kteří mi velice zasvěceně vysvětlili, co mohu očekávat a jak se s novým stavem vyrovnat, jsem se začal smířovat s tím, co mě čeká.

Po operaci jsem zjistil, že stomie není nic tak hrozného a život s ní může být docela zábavný (zvýrazněný sáček v plavkách může být třeba považován za naditou peněženku). Po návratu domů jsem začal s usilovnější rehabilitací a po čase zkoušel jízdu na kole a plavání. Oboje šlo velmi dobře. Protože se mi ve stomii vytvořila malá kýla, používám při jízdě na kole a při cvičení stomický kýlní pás.

Také jsem se začal zajímat, zda by bylo možné zkusit saunu. Názory byly různé, od: „ať to zkusím“ až po zamítavé, že si v sauně popálím sliznici na stomii. Vzhledem k tomu, že mám soukromou saunu a tu jsem v minulosti velice rád využíval, jsem se rozhodl, že to vyzkouším.

Zde představujeme konkrétní příběh, vaši situaci vždy nejprve konzultujte se svým ošetřujícím lékařem.



Saunu vytápím na 90 až 100 °C. Pro jistotu si sáček se stomií přikrývám malým složeným ručníkem. Jinak probíhá saunování obvyklým způsobem. Pro mě to znamená 2 až 3 cykly po 12 až 15 minutách.

Sáčky používám uzavřené, od různých výrobců, všechny drží jak v teple, tak ve vlhku a jsem s nimi naprosto spokojen. Po saunování sáček vyměním. Moje zkušenosti se saunováním jsou velmi dobré, není rozdíl mezi dobou, kdy jsem ještě stomii neměl, a současností, kdy jsem již třetím rokem kolostomikem.

Nejsem už nejmladší (79 let), ale také si nepřipadám, že patřím do starého železa. Proto je dobré užívat všechny dostupné radosti života – pohyb a zábava k nim rozhodně patří.

Karel Jonáš



Praktický dárek pro vás

Vážíme si toho, že jste s námi. Jako poděkování od nás dostanete v každém pololetí praktický dárek. Od 1. 1. do 30. 6. 2026 si volejte o plátěnou tašku.

Pro objednání je nutné nás v uvedeném období kontaktovat na bezplatné lince péče o klienty 800 100 416.

Dárek zasíláme poštou a samozřejmě zcela zdarma!



Stomie se zdá být bez potíží? Kontrola je přesto důležitá!

Když si vytvoříte rutinu v ošetřování stomie a neabsolvujete jednou ročně návštěvu u stomické sestry, může časem u vaší stomie nebo v jejím okolí dojít ke změně. Vy tomu nemusíte věnovat náležitou pozornost a můžete tak něco zanedbat.

Změnit se může tvar nebo okolí stomie (kýla nebo naopak vpadlé okolí) nebo se může vytvořit výrůstek na stomii či v její blízkosti (granulom). Právě proto je potřeba, aby vaši stomii jednou ročně viděla stomická sestra. Kůže kolem stomie má totiž vypadat stejně jako na zbytku těla, při správné péči tak nemusíte dělat žádné kompromisy. O zmíněných komplikacích si povíme více v některém z dalších vydání.

Příběh ze života:

Paní Jana žije 11 let s ileostomií. Vše fungovalo dobře, s výměnou pomůcky jí pomáhá manžel. Nebyla na kontrole 5 let, trochu jsem se zlobila.

Moje první otázka většinou zní: „Jak se máte, netrápí vás něco? A jak poslouchá pomůcka?“ Odpověď paní Jany dávala tušit, že se něco děje: „Sestřičko, nevím, co se stalo, ale najednou mi pomůcka nějak nedrží.“

Vždy musím zjistit, jestli stomik při ošetření postupuje správně a v jakém stavu je stomie a kůže v okolí.

Když jsem se paní Jany ptala, kdy mění pomůcku, dostalo se mi odpovědi, že až když podteče. To ale není dobrá taktika. Jana používá jednoduchou pomůcku. V rámci své praxe se s tímto nešvarem, tedy s tím, že se jednodílná pomůcka nemění každý den, setkávám bohužel často. Klienti argumentují, že když drží, proč by ji měnili. Problémem však je, že vlivem sekretu odcházejícího ze střeva a také vlhkosti střeva samotného může dojít v těsném okolí stomie k odlepení stomické pomůcky. A ta sice nepodteče, ale okolí je podrážděné, přičemž stomik o tom nemusí vědět.

Chcete-li tedy pomůcku měnit méně často, poraďte se se stomickou sestrou. Já v tako-

vém případě doporučuji používat dvoudílný systém, kdy se na podložku „nacvakne“ nebo nalepí sáček a vyhnete se tak denní výměně celého systému. Podložka má silnější lepicí plochu než jednodílný sáček, tudíž vydrží víc. Druhý den se kolem ní dá doplnit pasta, aby nedocházelo k podráždění.

U ileostomika je důležité měnit pomůcku, když je střevo v relativním klidu. To znamená ráno, před prvním jídlem a pitím. Stomie tou dobou nevylučuje, nebo vylučuje výrazně méně, a poskytne vám tak alespoň chvíli času na klidnou výměnu. Jak říkám „svým“ stomikům – střevo nemá rozum. Dělá si, co chce, reaguje reflexně. Pokud z nějakého důvodu nemůžete nebo nechcete měnit pomůcku ráno, je nutné naplánovat výměnu s delším odstupem od jídla a pití, respektive před jídlem dalším.

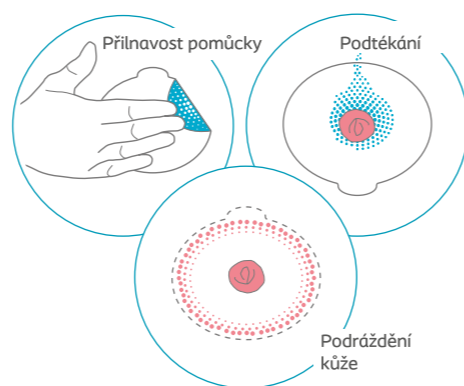
Pokud měníte pomůcku ve chvíli, kdy střevo odvádí, je okolí stomie vlhké, což neumožní pevnou adhezi (přilnutí) a může dojít k zatečení výměšků do těsného okolí stomie. Když pomůcka dobře nepřilne, dochází k dalšímu zatékání a dráždění kůže. Ta pak pálí, a nošení pomůcky je nepohodlné.

K tomu, aby nás ileostomie „poslouchala“, jsou nezbytností režimová opatření. Významně solit jídlo, střídat slané minerální vody, iontové nápoje, vhodné je i nealko pivo. Je důležité pít vždy až 20 minut po jídle. Po adaptaci střeva (období cca 3 týdnů, kdy se stomie



O autorce

Mgr. Kateřina Drlíková je stomická sestra Chirurgické kliniky 2. LF UK a FN v Motole, učitelka odborných předmětů na CSZŠ Jana Pavla II., lektorka stomických kurzů a certifikovaného kurzu pořádaného ve FN Motol. Je také spoluautorkou knih Stomie, Praktický průvodce stomika. Ve volném čase se věnuje sama sobě a rodině. Ráda jde na procházku s manželem, navštěvují hrady a zámky. Hraje basketbal se skvělou partou z MFF (matematicko – fyzikální fakulta, pozn. red.).



stabilizuje a začne odvádět zahuštěnější odpad) se ileostomik řídí konzistencí střevního obsahu vycházejícího ze stomie. Když stomický sáček vypouštíte 3x za den, můžete si dovolit i trochu „lumpáčit“. Když je to více než 5x, musíte na sebe být v režimu přísnější. Někomu pomůže k zahuštění banán, někomu vařená brambora, někdo musí na doporučení lékaře užívat léky na zpomalení střeva.

S Janou jsme další chybu odhalily v postupu ošetření, když se ukázalo, že pro zjednodušení přestala používat ochranný film i pastu. Vlastně se dá říci, že Jana v péči o stomii celkově polevila. Pro zlepšení tedy bylo potřeba, aby se vrátila ke zmíněným režimovým opatřením.

Dále jsme upravily čas výměny a také začala používat ochranný film a kroužek. Díky tomu se její život významně zlepšil. Kůže v okolí se zhojila a vše začalo zase fungovat jako před lety.

S tím, jaký postup je pro každého z vás nevhodnější, vám pomůže vaše stomická sestra. Zná vaši stomii i vás. Ví, čím jste si prošli a jaké jsou okolnosti vaší nemoci.

Jak tedy správně ošetřit kůži?

U nás v Motole (FN Motol, pozn. red.) máme se stomikou vytvořený postup – algoritmus ošetření, který na začátku života se stomií přináší jistotu.

Krok 1 – odstranění pomůcky z těla

K odstranění pomůcky použijte odstraňovač, buď ve formě spreje, nebo ubrousků. Sprej je vhodné stříknout k lepicí ploše pomůcky a asi 5 vteřin počkat. Pak ji zkuste odlepit, jde to většinou jen po kouscích. Když vás začne kůže tahat, znovu stříkněte a zase počkejte. Takto postupujte až do úplného odstranění. Většinou stačí 3 až 5 stříknutí. Pokud používáte ubrousek, přejíždějte spojnici kůže a pomůcky, dokud se z kůže úplně neuvolní.

Krok 2 – očištění kůže

Kůži je třeba zbavit zbytků stolice nebo sekretů a lepidla z předchozí pomůcky pomocí čistících ubrousků nebo roztoku. Ideální je stomii osprchovat. Kůži poté osušte ubrouskem, netkanou textilií nebo gázou. Kolostomik může nechat kůži i chvíli „větrat.“

Krok 3 – pěstění a výživa pokožky

K vyživení pokožky kolem stomie jsou k dispozici krémy. Bud' na bázi vody, které mají gelovou konzistencí a není třeba po jejich aplikaci kůži umývat (vhodné pro ileostomiky a urostomiky), nebo na bázi oleje, které jsou mastné a po jejich použití je nutné kůži umýt. Krém by se měl v ideálním případě nechat působit 10 minut. Ileostomik nebo urostomik

ale tolik času vzhledem k neustálému vylučování stomie zpravidla nemá, proto zde platí pravidlo – čím déle, tím lépe (tedy tak dlouho, kolik vám vaše stomie dovolí).

Krok 4 – ochrana kůže a lepší přilnutí

Ochranný film sjednotí povrch pokožky a usnadní tak přilnutí. Zároveň kůži chrání před působením výměšků, pokud by došlo k podtečení. Ochranný film je možné použít ve formě spreje nebo ubrousků a vždy je nutné nechat ho zaschnout. Neuděláte-li to, nemusela by pomůcka dobře přilnout. Ozvlášt' důležitý je tento postup u ochranného filmu s alkoholem, protože neodvětráný alkohol by mohl způsobit vyrážku (pupínky) na kůži pod lepicí plochou.

Krok 5 – další příslušenství

Někteří stomici používají k utěsnění okolí stomie či k vyrovnání nerovnosti pastu. Ta se vyrábí bez alkoholu (šetrnější vůči pokožce), nebo s alkoholem. A opět je potřeba nechat ji zaschnout. S pastou se lépe pracuje a snadněji se nanáší, když si navlhčíte prsty. Doporučuji vám nanášet pouze tenkou vrstvu pasty, snažte se o 1 až 2 milimetry.

Kam pastu nanést? Já doporučuji nejlépe na kůži kolem stomie. U ileostomika je ale možné aplikovat pastu přímo na lepicí plochu, nechat ji zavadnout a pak přilepit rovnou kolem stomie.

Z mojí zkušenosti je pro někoho jednodušší použít kroužek, který má stejnou funkci a lépe drží tvar. Kroužek se dá dobře tvarovat a slouží tak k vyrovnání záhybů či prohlubní a neodmývá se tekutými výměškami tak snadno jako pasta. Pracovat s ním vás naučí stomická sestra.

Krok 6 – aplikace nové pomůcky

Lepení stomické pomůcky si usnadníte, pokud kůži na břicho před jejím nalepením natáhnete a následně přiložíte lepicí plochu pomůcky. Poté je vhodné uhladit těsné okolí stomie i celou lepicí plochu. Následně zhruba 10 minut pomocí dlaně přitlačit a jejím teplem zvýšit přilnutí lepicí plochy v těsném okolí stomie. Přes nahlížecí okénko můžete zkontrolovat, zda se vám podařilo nalepit pomůcku kolem stomie dobře.

U dvoudílných a jednodílných konvexních pomůcek velmi pomáhá použití přídržného pásku kolem těla. Jednak pomůže přitlačit

pomůcku k tělu během pohybu, kdy se různě mění tvar břišní stěny, a současně podpoří přilnavost pomůcky, když ji naplněný sáček svojí tíhou táhne dolů.

U kolostomika doporučuji výměnu pomůcky s odstupem cca 1,5 až 2 hodin od jídla, když dojde po snídani, po nočním půstu, k reflexnímu vyprázdnění střeva. Urostomik má ošetřování nejtěžší. Jednak proto, že moč není na kůži vidět, a také proto, že odchází neustále. Výměna pomůcky u urostomie je také nevhodnější ráno, než začne člověk pít.

Ideální je dát si za spodní prádlo igelitový sáček a do něho „házet“ vše, co nepotřebujete. Případně, když střevo „zazlobí“, dostane se obsah do sáčku, a ne na podlahu.



Nedrží vám pomůcka tak dlouho, jak by měla? Zjistěte si, jaký je profil v okolí stomie.



Co můžu jíst, když přijedu z nemocnice domů?

Skladba jídelníčku má velký vliv na zdraví každého z nás. U stomiků toto pravidlo platí dvojnásob. Zcela zásadní jsou odpovídající režimová opatření. Jiná budou u člověka během rekonvalescence a jiná v případě déle založené stomie.

Propuštění z nemocnice po operaci vyvedení stomie je velkou změnou, vedle jiných v psychice i v praktickém fungování.

Co vlastně mohu jíst, jaká je správná volba potravin?

Tato otázka patří mezi nejčastější. Jak se tedy stravovat, jaký typ stravy zvolit po operaci?

První kroky doma

Bezprostředně po vyšití stomie se doporučuje **šetřící a lehce stravitelná strava**. Cílem je nezatěžovat trávení a postupně zjistit, jak tělo na jednotlivé potraviny reaguje. Jedná se o bezsezbytkovou dietu.

Bezezbytková dieta

Obsahuje šetřící stravu zahrnující šetření mechanické (odstranění možných mechanických překážek), chemické (vynechání přidaného tuku, resp. dochucení tukem až na závěr, aby neprošel tepelnou úpravou) a termické (účinek teploty jídla na zažívací trakt).

Mechanické šetření: vhodné je odstranění blan, šlach, chrupavek z masa, slupek a zrníček z ovoce, vyloučení luštěnin. Potraviny upravujeme doměkka, předcházíme tím vytvoření kůrky.



Fotobanka Depositphoto

Pomůže použití alobalu, pečení pod poklicí, příprava pokrmů ve vodní lázni, vaření v páře. Doporučená technologická úprava stravy je vařením, dušením a grilováním bez přídavku tuku.

Potraviny s obsahem vlákniny meleme, lisujeme. Vyloučíme ovoce s peckami a zrníčky, tvrdou slupkou, celozrnné pečivo, ořechy, semena.

Chemické šetření: dráždit mohou silné masové i zeleninové vývary, přepalovaný tuk. Proto vyloučíme smažení a pečení na tuku. Maso je vhodné opékat nasucho, s trochou vody, slabého vývaru z masa nebo zeleniny. Tuk vždy přidáme až do hotového jídla.

Nevhodná je konzumace pikantních jídel, příliš slaných, kyselých nálevů, zrnkové kávy, alkoholu, sycených nápojů, koncentrovaných džusů, kolových nápojů.

Chemické šetření znamená zahuštění pokrmů dietní jíškou z hladké mouky, kterou opražíme nasucho, např. na teflonové pánvi. Mouku necháme vychladit, zředíme tekutinou, vaříme dostatečně dlouhou dobu.

Místo jíšky můžeme použít strouhaný brambor, strouhané bílé pečivo, lisovanou povolenou zeleninu.

Termické šetření: jde o vliv teploty pokrmů na zažívací trakt. Nekonzumujeme po sobě jídla příliš teplá a studená, jejich rychlá kombinace může způsobit křeče.



Iva Reková,
nutriční terapeutka,
Městská nemocnice Ostrava

Rozdělení potravin u bezezbytkové diety

Maso



Maso vhodné:

Při výběru masa volíme libové druhy, například kuřecí, krůtí, králíčí, telecí, hovězí, vepřovou kýtu nebo kotletu, netučné ryby (kapr, pstruh, treska, filé). Hovězí maso je obvykle tužší, proto je vhodné je připravovat mleté. Je možné zařadit omezeně i uzeniny, libovou vepřovou, krůtí a kuřecí šunku, šunkový salám, dietní párky.

Maso nevhodné:

Tučná masa, například kachní, husí, veškeré vnitřnosti, uzená masa, zabijačkové výrobky (jitrnice, jelita, klobásy), vepřový bůček, masové konzervy, paštiky, trvanlivé salámy, například Vysočina, Paprikáš.

Mléčné výrobky



Mléčné výrobky vhodné:

Mléko může způsobit potíže se zažíváním. Doporučuje se proto používat v malých dávkách na přípravu pokrmů a nápojů. Není vhodné podávat mléko jako samostatný pokrm.

Vhodný je netučný tvaroh, zakysané mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku, například kefirové mléko, acidofilní mléko, podmáslí, Actimel, Pribináček, Termix, sýry tvarohové i tvrdé do 30 % tuku v sušině bez pikantních příchutí, bílý jogurt, některé ovocné jogurty (meruňkový, broskvový, vanilkový), pudinky.

Mléčné výrobky nevhodné:

Pro častou nesnášenlivost není vhodné mléko s vysokým obsahem tuku, tučné jogurty, tučný tvaroh, smetana, šlehačka, tvrdé sýry s obsahem tuku v sušině více než 30 %, plísňové a aromatické sýry.

Vejsce



Vejsce ve vhodné podobě:

Vejsce je možno použít samostatně i k přípravě pokrmů, vždy v lehce stravitelné úpravě, do polévky např.: kapání, vaječnou nebo bílkovou sedlinu, vejce natvrdo jen do pomazánky.

Vejsce v nevhodné podobě:

Smažená vejce a vaječné omelety.

Tuky



Tuky vhodné:

Tuk se přidává až do hotových pokrmů. Vhodné je klasické máslo nebo kvalitní olej. K namazání pečiva se používá malé množství másla nebo rostlinného tuku například Perla, Flóra, Rama.

Tuky nevhodné:

Není vhodný přepalovaný tuk, sádlo a smažená jídla.

Obiloviny



Obiloviny vhodné:

Bílá mouka, dětská krupice, ovesné vločky, kroupy a krupky – lisované.

Obiloviny nevhodné:

Tmavá mouka a pohanka.

Pečivo



Pečivo vhodné:

Starší pečivo, kterým předcházíme nadýmání, např. bílý rohlík, houska, veka, netučná vánočka, piškoty.

Pečivo nevhodné:

Čerstvé a nadýmové pečivo, např. čerstvé bílé rohlíky a chléb, kynuté pečivo, koláče, koblihy, buchty, croissanty, šátečky, hřebeny, tmavé a celozrnné pečivo jako slunečnicové, sezamové, dýňové, grahamové, müsli.

Přílohy



Přílohy vhodné:

Brambory ve formě kaše, dušená rýže, těstoviny, jemný bramborový a houskový knedlík kypřený kypřicím práškem nebo bílkovým sněhem, halušky a krupicové noky.

Přílohy nevhodné:

Smažené pokrmy typu hranolky, americké brambory, krekety, opékané brambory, bramborové placičky, kynuté knedlíky kypřené droždím.

Zelenina



Zelenina vhodná:

Výběr zeleniny je velmi omezen. Vhodná je vařená, dušená, nastrouhaná nebo mixovaná mrkev, mrkvová šťáva nebo pyré.

Do pokrmů lze použít malé množství celeru a petržele. Další povolenou zeleninou je dušený špenát, rajský protlak nebo šťáva, dýně. Se souhlasem lékaře je možné konzumovat jemně krájený hlávkový salát.

Zelenina nevhodná:

Nadýmová zelenina, například okurka, kedluben, paprika, květák, cibule, česnek, kapusta, ředkvičky, hlávkový salát, hrášek, čočka, hrách, fazole, sója a veškeré výrobky z luštěnin.

... pokračování na další stránce

Ovoce



Ovoce vhodné:

Výběr ovoce je rovněž omezen. Ze syrových druhů je doporučen pouze banán. Vhodné jsou pyré a kompoty z meruněk, jablek, broskví, nektarinek, banánů.

Povoleny jsou džemy, ovocné šťávy, například mandarinková, pomerančová, grepová, citrónová a ředěné džusy z povoleného ovoce.

Ovoce nevhodné:

Kvůli možnosti podráždění se nedoporučuje ovoce se zrníčky, tuhé a nezralé ovoce, například hroznové víno, rybíz, maliny, ostružiny, angrešt, meloun, ananas, kiwi, hrušky, švestky atd.

Moučníky



Moučníky vhodné:

Z piškotového, tvarohového, krupicového, bílkového a odpalovaného těsta, pudinky.

Moučníky nevhodné:

Z listového, tukového, kynutého těsta, máslové krémy atd.

Koření



Koření vhodné:

S kořením se doporučuje šetřit. Pokrmy lze solit, použít vývar z cibule, hub, kmínu, mletý kmín, zelené natě - například kopr, petrželku, libeček, majoránku, rozmarýn, tymián a malé množství pažitky.

Na přípravu pokrmů je možné použít vanilku nebo citronovou či pomerančovou šťávu.

Koření nevhodné:

Dráždivé, ostré koření, například pepř, chilli, paprika, sušený česnek, kořenící směsi, grilovací, gulášové koření.

Nápoje



Nápoje vhodné:

Slabý černý čaj, ovocný, bylinkový, zelený, šípkový, čaj s mlékem, bílá káva, neperlivá voda, ředěné slabé ovocné šťávy, ředěné džusy z povoleného ovoce.

Nápoje nevhodné:

Perlivé vody, silné čaje, zrnková káva, kakao, čokoláda, alkohol.

Pozvolna a v menším množství

Snášenlivost potravin je velmi individuální. Stomik musí vyzkoušet, které potraviny bude tolerovat, které snášet, a které nikoli. Je vhodné v menším množství ochutnat nové jídlo a postupně jídelníček rozšiřovat. Ve většině případů platí, že se pacienti postupně stravují stejně jako před operací.

Doporučuji jíst častěji v menších porcích v pravidelných intervalech, preferovat polohu vsedě u jídelního stolu, jíst pomalu, každé sousto důkladně rozkousat (prevence zácpy). Pokud nemáte v pořádku chrup, doporučuji stravu namlít nebo nastrouhat. Při jídle nepít tekutiny (prevence nadýmání). Vhodné je dodržet mezi jednotlivými jídly 2 až 3hodinový interval. Snídaně a oběd by měly být vydatnější, večeře lehká, nepodávána těsně před spaním. Důležité je také dbát na **dostatečný pitný režim** – nedostatek tekutin může způsobit zácpu, ucpání stomie. Doporučuji 40 ml tekutin na 1 kilogram tělesné hmotnosti. Pití a konzumaci tuhé stravy je vhodné oddělit.

Jak dlouho budu tuto dietu dodržovat?

Období šetřící diety trvá zpravidla **4 až 6 týdnů po operaci**, někdy i déle, podle individuálního hojení a doporučení lékaře či nutričního terapeuta. Postupně se pak jídelníček rozšiřuje o nové potraviny – vždy je vhodné přidávat jen jednu novou potravinu a sledovat, zda nezpůsobí například nadýmání, průjem, nebo naopak zácpu. Až následně zařadit další potraviny s časovým odstupem, aby bylo možno vyloučit případné potíže.

Cílem je postupná pestrost

Dobrá zpráva je, že po adaptační fázi se většina stomiků může vrátit k téměř běžné stravě. Každý organismus je však jiný a každý stomik si časem vytvoří svůj vlastní seznam dobře snášených a méně vhodných jídel.

Pro inspiraci přidávám dvě jednoduchá, hlavní jídla na doma po operaci, která si může připravit i stomik, který žije v domácnosti sám. Samozřejmě je vždy nutné brát ohled na individuální toleranci a doporučení lékaře.

Recepty obsahují vyvážené množství bílkovin a povolený druh zeleniny – vlákniny.

Zbylou dýni je možno použít v dalších dnech – jako přílohu nebo polévku, špenát jako zeleninový příkrm.

Rada na závěr:

Každý stomik reaguje jinak. Ideální je vést si malý deník, kam si zapisujete, co jste jedli a jak na to reagovalo vaše trávení. To pomůže najít vlastní cestu k pestrému a dobře snášenému jídelníčku.

Další recepty a rady, jak se vyhnout zažívacím problémům, přineseme příště. Stejně jako tipy, jak na stravování například při cestování či na oslavách.

1.



- Rajska polévka s těstovinou
- Vepřová kýta se šunkou a mrkví
- Celerový salát s jablky



1 porce:

Rajská polévka s těstovinou

(rýží, kapáním)
5 g máslo, 8 g hladká mouka, 40 g rajský protlak, 1 g cukr, 1g bobkový list, sůl

Vepřová kýta se šunkou a mrkví

130 g vepřová kýta, 5 g máslo, 20 g šunka, 15 g mrkev, 10 g hladká mouka, sůl

Bramborovo-dýňové pyré

200 g brambor, 50 ml mléko, 10 g máslo, 30 g dýně

Celerový salát s jablky

60 g celer, 40 g jablko, 1 g cukr, 10 ml citronová šťáva

2.



- Špenátová polévka s vejcem
- Kuřecí ragú
- Pyré z jablek



1 porce:

Špenátová polévka s vejcem

50 g mražený špenát, 10 g hladká mouka, 5 g máslo, vejce, 10 ml mléko, sůl

Kuřecí ragú

130 g kuřecí prsa, 60 g kořenová zelenina, 10 g mouka hladká, 5 g máslo, 30 ml mléko, sůl

Těstovinová rýže (těstovina)

70 g těstovinová rýže, 3 ml olej, sůl

Pyré z jablek

150 g uvařená jablka, dle chuti cukr

Ilustrační foto

Když stará cesta už nevede dál

V minulém článku jsem psala o návratu do práce po operaci – o prvních krocích, obavách a o tom, jak znovu najít rovnováhu. Tentokrát bych se chtěla posunout o krok dál. Co když se po čase ukáže, že návrat do původní práce není možný, nebo že už ji vlastně ani nechceme dělat? Stomie totiž může být nejen zlomem, ale i začátkem. A někdy nás dovede tam, kam bychom se sami nikdy neodvážili.

Nové začátky se stomií: Jak najít práci, která dává smysl

Operace nás často přinutí přemýšlet jinak. Zastavit se, zhodnotit, co má smysl, a co naopak energii jen bere. Někdy se člověk do práce vrátí, zjistí, že to zvládá, a pokračuje dál. Jindy ale cítí, že se něco změnilo. Že tělo potřebuje jiné tempo, že to, co dřív dávalo smysl, už nenaplňuje. A to je v pořádku.

Změna může být děsivá, ale i osvobozující. Když ji přijmeme, může otevřít dveře k novým možnostem, o kterých bychom dřív ani nepřemýšleli. Důležité je mít otevřenou hlavu a připustit si, že pokud něco nefunguje, můžeme to zkusit jinak. A že nové začátky nejsou slabost, ale důkaz odvahy.

Jak hledat nové směry

Zkuste si sepsat, co vám jde, co vás baví, v čem se cítíte jistě. Možná zjistíte, že se vaše zkušenosti dají využít jinak – třeba v jiné části firmy, v administrativě, nebo při práci z domova. Pokud to nejde v současném zaměstnání, promluvte si s nadřízeným. Možná existuje jiná pozice, kterou můžete zastávat, nebo úprava úvazku, která by vám pomohla.

A když ani to není možné, nezapomejte. Mnoho lidí po operaci využilo rekvalifikaci. Na úřadu práce existuje široká nabídka kurzů, které mohou být zcela zdarma. Od cizích jazyků, přes práci s počítačem, až po účetnictví nebo marketing. Někdo se naučí nový jazyk a začne překládat, jiný si založí malou živnost a pracuje z domova. Důležité je udělat první krok. I kdyby to měl být jen krátký kurz, může ve vás znovu probudit chuť učit se a objevovat.



Otevřenost a síla sdílení

Mnoho lidí se po operaci uzavře. Bojí se mluvit o tom, co prožívají, aby nepůsobili slabě nebo „jinak“. Ale právě sdílení zkušeností pomáhá víc, než by se mohlo zdát.

Zkuste se svěřit lidem, kterým důvěřujete – rodině, přátelům, kolegům. Často mají nápad nebo kontakt, který by vás nenapadl. Pokud se necítíte na otevřený rozhovor v práci, zkuste se obrátit na stomickou sestru nebo na patientskou organizaci.

Právě tam můžete získat informace o možnostech práce, podpůrných programech nebo o lidech, kteří prošli podobnou zkušeností. Existují i online skupiny, kde se sdílí praktické rady, pracovní příležitosti nebo prostě jen slova podpory. A právě v těchto komunitách často vznikají nejen přátelství, ale i nové profesní příležitosti. Někdy stačí říct nahlas, že něco hledáte, a svět začne reagovat.

Nebojte se změny

Změna směru, ať už malá nebo velká, není prohra. Je to přirozená součást cesty. Možná se díky ní dostanete k práci, která vám přinese větší klid, radost nebo smysl. A možná zjistíte, že to, co vás dřív definovalo, už není potřeba držet. Stomie nás učí přizpůsobit se. Ale taky nás učí vnímat, kdy je čas něco pustit a jít dál. A to je obrovská síla.

Závěrem

Každý z nás prochází návratem do života jinak. Někdo se vrátí tam, kde byl, jiný si vytvoří úplně novou cestu. Důležité je, že obě varianty jsou správné. Nebojte se požádat o pomoc, učit se, zkoušet a mluvit. Možná právě díky tomu objevíte nejen novou práci, ale i sebe v jiné, silnější podobě. Stomie není konec – je to začátek jiného, často opravdovějšího života. A ten může být překvapivě krásný.

Tereza Nagyová

Papírové poukazy na pomůcky končí. V lednu je nahradí ePoukaz!

Na základě zákona č. 89/2021 Sb. o zdravotnických prostředcích budou od **1. ledna 2026** papírové poukazy na zdravotnické prostředky zcela nahrazeny **elektronickými ePoukazy**. Zjistěte, co to pro vás znamená při předepisování stomických pomůcek a příslušenství.

Co je ePoukaz?

ePoukaz je **elektronický poukaz na zdravotnické prostředky** (např. stomické pomůcky, brýle, sluchadla, berle, inkontinenční pomůcky), který nahrazuje papírový poukaz. Je součástí systému eRecept.

Co se mění od 1. ledna 2026?

- **Papírové poukazy končí.**
- Všechny poukazy budou vystavovány **výhradně elektronicky.**
- ePoukaz bude mít **jedinečný identifikátor** a bude uložen v Centrálním úložišti elektronických poukazů.

ePoukaz funguje podobně, jako jste zvyklí u eReceptu.

Jak ePoukaz obdržíte?

Lékař vám předá identifikátor ePoukazu jedním z těchto způsobů:

- **Papírová průvodka** s identifikátorem (nepotřebujete telefon ani e-mail)
- **E-mailem** (potřebujete e-mailovou adresu)
- **SMS zprávou** (potřebujete mobilní telefon - stačí tlačítkový)
- **Mobilní aplikací eRecept** (potřebujete chytrý mobilní telefon)

Co s ePoukazem dál?

1. **Zkontrolujte způsob doručení** – identifikátor si uložte nebo si nechte vystavit papírovou průvodku.
2. Identifikátor ePoukazu předáte svému výdejci zdravotnických pomůcek.
3. **Jak se k vám pomůcky dostanou:**
 - Sami si je vyzvednete ve výdejně.
 - Pomůcky dostáváte zásilkovou službou až domů.

Nevíte si rady? Zavolejte na bezplatnou linku péče o klienty Coloplast 800 100 416.



Bezplatná informační linka Coloplast - péče o klienty



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka

Jsme vám k dispozici
v pracovní dny
od 8.00–16.00 hod.



Foto: Archiv České Ilco, z.s.

Stomie nás nezastavila! České ILCO obešlo Česko dokonce jedenapůlkrát!

Před létem jsme čtenáře časopisu Helios informovali o naší akci – letní pohybové výzvě s názvem „Stomie nás nezastaví, je to jen pohyb“, kterou jsme pořádali u příležitosti Světového dne stomiků 2025. Výzva skončila s výsledky, které předčily všechna očekávání.

Oproti původně plánovaným 2 290 kilometrům, délce trati, která odpovídala našemu cíli, tedy „obejít Česko“, se nám společně podařilo urazit 3 537 kilometrů! Symbolicky jsme tak zvládli „oběhnout“ republiku hned jedenapůlkrát.

300 účastníků, 168 stomiků a 3 537 kilometrů radosti z pohybu

Akce se podařila

Do výzvy se zapojilo více než 300 nadšenců, stomiků startovalo 168. Celkem bylo vydáno 513 startovních čísel, někteří účastníci se do pohybové výzvy zapojili i opakovaně. Akce spojila lidi všech věkových kategorií, od dětí po seniory. Naším cílem bylo ukázat, že stomie není překážka, ale součást života, se kterou se dá žít naplno. A to se podařilo.

Každý krok měl smysl

Účastníci vyráželi po regionálních trasách v doprovodu místních spolků stomiků i nezávisle – odkudkoli z Česka i ze zahraničí. Šlo se po horách, kolem rybníků, po městských parcích i po úsecích Stezky Českem, která byla mediálním partnerem výzvy. Nešlo o závod, ale o společný pohyb a sdílenou podporu. Každý kilometr se počítal – a každý znamenal viditelný vzkaz: „Stomie nás nezastaví, je to jen pohyb.“

Máma má stomii:

Když je potřeba vysvětlit dětem, co se děje.

Jak říct dětem, že má máma nebo táta stomii?

Právě toto mnoho rodičů i prarodičů, kterým byla stomie vyvedena, řeší.

Aby na to nikdo nemusel být sám, připravili jsme v Českém ILCO brožuru s názvem **Máma, táta má stomii** plnou příběhů a rad k tomuto tématu.

Průručka je k dispozici už více než dva roky, teď ale přicházíme s novinkou v podobě audioverzí jednotlivých příběhů.



Eva Horálková se stala stomickou sestrou roku 2025



Eva se věnuje stomické péči už sedmým rokem a není to poprvé, co si získala srdce pacientů, prvenství si odnesla už v roce 2022. „Moje sestřička je nejen skvělá profesionálka, ale její lidskost je bezmezná. I když má práce nad hlavu, pořád se usmívá, je milá, vstřícná a obětavá. Pomáhá mi i psychicky. Dokáže mě rozesmát a odcházím od ní s pocitem, že to zvládnou.“

„Stomii jsem nechtěl. A žít se sáčkem na břiše už vůbec ne. Sestra Eva mě ale vrátila k životu, i když to někdy nebylo snadné. Jsem jí za to nesmírně vděčný.“

Podobných vzkazů přišly desítky a všechny nesly jedno společné poselství: Eva pomáhá lidem nejen s péčí o stomii, ale svojí vlídností umí pohladit i po duši. A pomáhá tak lidem vracet chuť do života.

Anketa „Moje stomická sestra“ má po dvou letech opět svou vítězku. Tuto již tradiční anketu pořádáme, abychom ocenili péči a empatii, se kterými stomické sestry přistupují ke svým pacientům. Hlasování se letos zúčastnilo 315 stomiků, kteří dohromady nominovali 62 sester z celé České republiky. Nejvíce bodů získala **Eva Horálková**, stomická sestra z Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem.



Foto: České Ilco, z.s.

Stomici v hlasování vyzdvihli také tyto stomické sestry:

Lenka Neumannová
Helena Špínová
Blanka Pupíková
Tereza Koblrová
Denisa Ungrmanová
Kateřina Drlíková
Hana Brabcová
Radomíra Fierlová
Veronika Jedličková

Je vždy těžké ocenit jen pár vybraných stomických sestřiček, protože moc dobře víme, že ocenění by si zasloužily všechny, které se s empatií, trpělivostí a pochopením starají o své pacienty. Proto jim alespoň na tomto místě za všechny stomiky upřímně a s respektem děkujeme.

Ve spolupráci s ILCO klubem Bratislava jsme připravili také slovenskou mutaci.

Brožura dětem pomoci dvanácti příběhů citlivě vysvětluje, co se s blízkým člověkem děje, proč má na břiše sáček a také, že kromě něj může být vše jako dřív. Že i se sáčkem se dá v životě smát.

Nejlepší rada zní: buďte upřímní. Děti poznají, když něco tajíte. Když jim s klidem a laskavostí vysvětlíte, že vám lékaři pomohli, aby vám bylo lépe, snáze to pochopí i přijmou.

První příběhy si už teď můžete poslechnout na YouTube kanálu Českého ILCO a další brzy přibudou.



Zázraky se občas dějí!

Ataky Crohnovy nemoci jsem se naučila brát jako nutnou součást svého života a začala jsem se smířovat i s tím, že vysněné těhotenství už mě asi nepotká. Pak se ale můj stav začal zhoršovat natolik, že mi musela být vyvedena stomie. Díky ní dnes držím v náručí naši Amálku.

Jmenuji se Lucie, je mi 37 let a již ve 14 letech mi byla diagnostikována Crohnova choroba. Nedlouho po stanovení diagnózy se ukázalo, že jde o poměrně komplikovanou formu, která bohužel jen velmi málo reagovala na v té době dostupnou léčbu, včetně kortikoidů a imunosupresiv. V dospělosti mi pomáhaly různé typy biologické léčby, bohužel však vždy jen na dobu, než si tělo na daný lék zvyklo a ten pak postupně začal účinek ztrácet. Většinu času jsem tak byla v natolik špatném zdravotním stavu, že jsem o těhotenství mohla pouze snít. I přes to, že jsem si miminko moc přála snad už od 20 let, jak roky ubíhaly, začala jsem si

být jistá, že ze mě maminka nikdy nebude. Tedy až do doby před dvěma roky, kdy už mi bylo pár let natolik dobře, že jsem se k mému snu o mateřství mohla vrátit a pokusit se ho transformovat do reality. A to se k překvapení nejen mému, ale naprosto všech v mém okolí, podařilo. Zčásti díky fungující biologické léčbě, ale zejména díky stomii.

Špatná první zkušenost

Aktuálně mám stomii již podruhé v životě, byla „se mnou“ po celé těhotenství a bude pravděpodobně až do konce života. Dnes už

vím, že stomie pro mě byla a je darem, který mi umožnil žít plnohodnotný život navzdory mému onemocnění. Ale s první (dočasnou) stomií, to bylo úplně obráceně.

Moje úplně první setkání se stomií si vybavuji naprosto přesně. Bylo mi 19 let a několik dní po operaci mi v olomoucké nemocnici sestřička ukazovala, jak se mění stomická pomůcka a jakým způsobem bych měla pomocí vlastního prstu střevo pravidelně roztahovat kvůli riziku zúžení (stomie přesahovala jen asi 1 cm nad kůži). Už při prvním pohledu na své vlastní tělo jsem byla v šoku a druhá část edukace mě absolutně dorazila. Následovalo období trvající ve skutečnosti asi 8 měsíců, které mi však připadalo jako věčnost. Přestože jsem věděla, že stomii mám pouze dočasně, nebyla jsem v té době schopná se s ní psychicky vyrovnat. Trpěla jsem depresemi a úzkostmi,

ke kterým se přidaly ještě problémy s častým podtékáním stomických pomůcek. Ty bych samozřejmě poměrně jednoduše vyřešila, kdybych požádala o pomoc stomickou sestřičku. Nicméně má zlost na celý svět a neochota cokoliv, co se týká stomie, řešit, když jsem ji měla mít jen na pár měsíců, mi v tom bránily. Brala jsem stomii jako trest a hroznou tragédií a svým přístupem jsem si bohužel vše jen zhoršovala. Možná právě kvůli tomuto nelehkému období jsem ještě dlouho (dnes už vím, že až zbytečně příliš dlouho) říkala stomii ne, ale před 8 lety mi byla vyvedena podruhé a natrvalo.

Návrat do běžného života

S atakami Crohnovy nemoci jsem se už za ty roky naučila žít, staly se pro mě běžnou součástí života, ale přibližně necelý rok před operací se můj stav začal postupně zhoršovat. Časté bolesti břicha, teploty, průjemy, zvracení, celková únava a problémy s jídelcem, které se stupňovaly až do té míry, že před vyvedením stomie už jsem prakticky nejedla, pořád jen spala a trápila se v bolestech. Moje váha spadla o 17 kg a musím přiznat, že takový život už pro mě začal postrádat smysl. Možná proto jsem nakonec na své odmítání stomie rezignovala a souhlasila s operací. Přesto jsem měla obrovský strach ze stomie a z toho, jak moc ovlivní a změní můj život. A změnila ho opravdu hodně – k lepšímu. Pár měsíců mi samozřejmě trvalo se se stomií sžít, vyzkoušet, co a jak mi vyhovuje, a naučit se, jak se o ni starat. Ale díky ní jsem se od přežívání v bolestech vrátila do opravdového života v podstatě bez jakýchkoli omezení. Tedy díky stomii a samozřejmě díky mému partnerovi, dnes již manželovi, který mi byl a je tou největší oporou.

Vrátila jsem se tedy postupně ke všemu, co jsem neměla sílu dělat. Dokonce i ke koním a ježdění, které jsem musela kvůli špatnému zdravotnímu stavu kdysi opustit. Zatím jsem neobjevila nic, v čem by mi stomie bránila nebo mě nějak omezovala. Jezdím na motorce, k moři, koupu se v bazénu. Pokud někomu sama neřeknu, že stomii mám, dokonce to na mě ani nepozná.

Přišel ten správný čas

Když se na to dívám zpětně, těhotenství se stomií jsem se neobávala. Vlastně jsem ani nepřemýšlela nad tím, že by ho mohla nějak zkomplikovat. Prvotní otázkou pro mě samozřejmě bylo, jestli mi lékař těhotenství s ohledem na můj zdravotní stav schválí. Když jsem tedy od gastroenterologa, bez vysazení biologické léčby, „dostala zelenou“, vedla má

cesta na kliniku reprodukční medicíny. Vzhledem k mému věku (35), několika operacím břicha a skutečnosti, že se mi do té doby nikdy nepodařilo otěhotnět přirozenou cestou, to pro mě byl jediný logický krok. Zde jsem trošku obavy měla, protože jsem netušila, zda se jako stomička vůbec mohu stát klientkou centra IVF. Naštěstí mě na klinice přivítali s otevřenou náručí. A i když se při vyšetřeních objevily další komplikace (endometrióza a obrácená děloha), povedlo se IVF na první pokus.

Samotné těhotenství pro mě bylo jedním z nejkrásnějších období v životě. Cítila jsem se výborně a se stomií jsem neměla absolutně žádný problém. Když se mi okolo 5. měsíce těhotenství začalo zvětšovat břicho, zvětšila se i stomie. Nejdříve mě to trošku vyděsilo a bála jsem se, že je něco špatně, ale moje úžasná stomická sestřička Radka Fierlová z Fakultní nemocnice v Ostravě mi stomii zkontrolovala a ujistila mě, že je vše v pořádku. Změnila mi stomické pomůcky, tak aby mi lépe vyhovovaly. Běžně jsem používala konvexní, v těhotenství jsem přešla na ploché.

Až do konce těhotenství jsem pak měla naplánované kontroly v ambulanci jednou měsíčně, tak aby mohla sestřička stomii sledovat a eventuálně mi poradit, kdyby bylo potřeba. Sestřička také chtěla sledovat, jestli se u mě neobjeví kýla, což je prý poměrně častá komplikace u těhotných stomiček, ale naštěstí se nic takového nestalo.

Od čtvrtého měsíce těhotenství jsem začala docházet do poradny pro rizikové těhotenství. Všechny kontroly a screeniny dopadly výborně, miminko rostlo a jediným mým problémem v těhotenství byl vyšší tlak. Byla jsem během těhotenství 2x na několik dní hospitalizována. Poprvé kvůli vyloučení preeklampsie a úpravy tlaku a podruhé se k tomu ještě přidala aplikace kortikoidů, aby se miminku rychleji vyvinuly plíce, protože hrozil předčasný porod.

Porod císařským řezem

I přes to, že mi gastroenterolog řekl, že jedinou možností je pro mě porod císařským řezem, moc jsem si přála родit přirozeně. Paní doktorka v poradně mě maximálně podpořila. Ujistila mě, že stomie není překážkou přirozeného porodu a nechala rozhodnutí na mně. To mě samozřejmě moc potěšilo, ale ke konci těhotenství už jsem si nebyla úplně jistá, jestli je to ta nejlepší volba. Ne kvůli stomii, ale kvůli srůstům v břiše po předchozích operacích, a hlavně kvůli pištělím, které mám v souvislosti s Crohnovou chorobou v okolí konečníku.

I když jsem se tedy mohla rozhodnout, jaký bych si přála porod, nakonec se všechno seběhlo úplně jinak, jak už to v životě bývá. V 37. týdnu těhotenství mi začala postupně odtékat plodová voda, takže jsem byla přijata do porodnice a kvůli riziku infekce byl naplánován císařský řez. Nicméně miminku se chtělo na svět dříve, než bylo v plánu, a 4 dny před termínem se začalo hlásit na svět. Jelikož porod postupoval hodně pomalu, rozhodla jsem se po několika hodinách pro císařský řez.



Při samotném porodu jsem byla docela nervózní a bez úžasné podpory mého manžela bych ho jen těžko zvládla. Než jsem konečně mohla vidět naši holčičku Amélii, trvalo to o něco déle, než je obvyklé, ale na ten okamžik nikdy nezapomenu. Vlastně jsem asi do poslední chvíle úplně nevěřila, že se jí opravdu dočkám. A najednou tam byla, nádherná holčička, 2140 g a 48 cm. Po porodu jsem byla další 3 hodiny na sále, protože během něj došlo kvůli mnoha srůstům po předchozích operacích k poškození močového měchýře a střeva.

Splněný sen

V porodnici jsme společně s dcerkou strávily celkem 9 dní a musím říct, že péče o stomii mě zaměstnávala nejméně, jako bych ji ani neměla. Než nás propustili domů, měla jsem pocit, že už jsem skoro v pořádku, ale rekonvalescence trvala ještě asi další 3 týdny, které byly opravdu hodně náročné nejen pro mě, ale hlavně pro manžela, který se staral o mě, miminko a vlastně i o všechno ostatní. Ale rozhodně to stálo za to.

Stomie se zhruba do týdne od porodu vrátila do své původní velikosti a těhotenství ani porod na ni nezanechaly absolutně žádné stopy. Mateřství je pro mě splněným snem a těhotenství, i když se stomií, bylo nádherným obdobím mého života.

Lucie



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.

Kontakty na naše pracovnice podle regionů:

	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 KOBŘLOVÁ	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
	Vendula POKRYVKOVÁ	734 672 275

www.medimat.cz

INFO LINKA: **380 425 700**

ELEKTRONICKÝ
POUKAZ:

ep@medimat.cz

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

Map labels: PRAHA, BUŠOVICE, VYDEJNÍ MÍSTO e-shop, OLOMOUČ, BRNO