

- **Asertivní komunikace mezi pacienty a zdravotníky**
- **Parastomální kýly**
- **Coloplast opět oceněn**
- **Užijte si vánoční tradice**





Milí přátelia,

jedno slovenské príslovie hovorí, že nie je múdre chváliť deň pred večerom – takisto je veľmi ťažké hodnotiť celý rok pred jeho koncom. Avšak dovoľte mi predsa len obzrieť sa za tým, aký rok 2014 doteraz bol a pripomenúť si, čo nám dal a čo si zobral.

Očami našej spoločnosti Coloplast A/S to bol rok nepochybne úspešný – ako sa môžete dočítať v tomto čísle, vyše 400 patientských organizácií z celého sveta ocenilo našu spoločnosť za svoju orientáciu na pacienta, užitočnosť našich výrobkov a služieb a celkovú transparentnosť nášho podnikania. Spolu s výnimočnými finančnými výsledkami ide o dva najvýznamnejšie úspechy, ktoré sme v našej spoločnosti dosiahli v roku 2014.

V českém zdravotnickém prostředí zásadné zmeny nenastali – zmeny vlád a odlišné pohľady na vývoj zdravotníctva spôsobili, že očakávané zmeny v zákonoch, týkajúcich sa zdravotníckych pomôcok, ktoré mali zjednodušiť vstup inovatívnych technológií na trh, sa nekonajú a nie sú ani na programe dňa. Aj napriek tomu sme v roku 2014 priniesli niekoľko novínok na český trh, napr. sériu stomického príslušenstva Brava, ktorá vyvolala medzi našimi zákazníkmi veľmi pozitívnu odozvu. A v pozitívnom duchu sa nesie aj toto číslo nášho časopisu Helios, ktoré práve držíte v rukách.

Témy, ktoré sme sa rozhodli do tohto čísla zaradiť sú rôzne – od významu komunikácie medzi zdravotníkmi a pacientami sa cez niekoľko odborných stomických tém ako aj hodnotenie roku očami Českého Ilca, prelistujete až po témy výsostne vianočné.

Vianoce majú byť sviatkami pokoja a mieru – skúsme sa k tejto tradícii vrátiť aj v našich osobných životoch a prežime vianoce spolu, nielen vedľa seba. Neprepínajme večer televízne programy, ale rozprávajme sa spolu, užívajme si vzájomnú blízkosť, pretože dní, ktoré takto prežívame počas bežného roka nie je až tak veľa.

Dovoľte mi zaželať vám všetkým šťastné a spokojné Vianoce, veľa zdravia, energie a pozitívnej mysle do roku 2015.

S úctou

Mgr. Radoslav Štilla
ředitel Coloplast A/S,
Česká republika a Slovensko

Obsah

Kontakty na zdravotní sestry,
odbornice na péči o stomie 3

Téma

• Asertivní komunikace mezi pacienty
a zdravotníky 4

Život se stomií

• Parastomální kýly 6

Informujeme

• Coloplast potřetí oceněn
v mezinárodním průzkumu 7

Rozhovor

• Krátké zamyšlení ke konci roku 8

ILCO kluby

• České ILCO hodnotí výsledky
dvouletého projektu 10

Reportáž

• Za Malkolem v Porubě 11

Rady a tipy

• Vánoční hodování bez následků 13

• Vánoční recepty 14

Okénko pro nové stomiky

• Pitný režim stomika 15

Vánoční čas

• Užijte si vánoční tradice 16

Bavte se s námi

• Křížovka a sudoku o ceny 18

Jak správně používat elastické vyrovnávací pásy Brava

• Návod na použití 19

• Brava odstraňovač adheziv 19

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty
mohou obsahovat reklamní sdělení.

*Krásné vánoční svátky,
plné lásky a porozumění,
v novém roce pevné zdraví
a štěstí přeje*

Kolektiv Coloplast A/S



Mgr. Monika Antonová	FN Brno Bohunice, Jihlavská 20, 625 00, Brno Chirurgická klinika, Tel.: 532 233 898, mantonova@fnbrno.cz Po – Pá: 10 – 12 hod.
Ilona Karlová	IKEM, Vídeňská 1958/9, 140 21, Praha 4 Chirurgická ambulance, 4. patro, Tel.: 606 264 272 St. 7 – 8:30, Čt: 7– 8:30, 12 – 15:30
Marcela Kenezová	Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem, Sociální péče 3316/12a, 400 11 Ústí nad Labem – Severní Terasa, Centrální JIP, B Tel.: 477 112 524, 724 127 673, marcela.kenezova@kzcr.eu St: 14 – 17 hod.
Irena Krbová	FN Motol, V Úvalu 84, 150 06 Praha 5, I. chirurgická klinika - ambulance Tel.: 224 434 182 Po – Pá: 7 – 9, Čt: 7 – 15 hod. Po telefonické domluvě možný i jiný termín.
Mgr. Iva Otradovcová	Ústřední vojenská nemocnice, U vojenské nemocnice 1200, 169 02, Praha 6 Tel.: 973 202 914, 737 009 015, Út – Pá: 10.30 – 15 hod. Nutné předchozí objednání emailem nebo telefonicky iva.otradovcova@uvn.cz
Jana Vozdecká	Masarykův onkologický ústav, Žlutý kopec 7, 656 53, Brno Tel.: 543 132 403 Po – Pá: 8 – 14 hod. <i>Na našem pracovišti neexistuje ambulantní poradna pro stomiky.</i>
Radomíra Vítková	FN Ostrava, 17.listopadu 1790, 708 52, Ostrava Chirurgická klinika A , 7.p., Tel.: 597 375 712 Po – Pá: 7-14 hod. po telefonickém obj.



Specialista pro stomiky

úplný sortiment pomůcek, močová inkontinence, močové katetry, hojení chronických ran, gázy, vaty, obinadla, zdravotní potřeby

Proč pomůcky od nás?

- nejrychlejší dodávky pomůcek z centrálního skladu
- poštovné a balné proti poukazu Coloplast zdarma + odpovědní obálky, k zásilce dárek jako pozornost
- od r. 1993 více než 1/2 milionu vypravených zásilek, možnost osobního odběru, síť kamenných prodejen – výdejních míst
Praha, Brno, Olomouc, Ostrava, Bušovice.

Petržilkova 2706/30, Praha 13

Stanice metra „B“ Hůrka

Rezidence Krásná Hůrka

Parkování pro handicapované u prodejny



PRAHA

Provozní doba:

Po - Út - Čt 8:00 - 17:00

St 8:00 - 18:00

Pá 8:00 - 16:30

tel.: 257 213 754

mob.: 603 820 424

e-mail: zp Praha@malkol.cz

internetový obchod a zásilková služba

Bušovice 4, 338 24 Břasy 1, tel. 371 781 292, 371 781 294

e-mail: malkol@malkol.cz

www.malkol.cz



800 100 416

Volejte pro více informací.

Asertivní komunikace mezi pacienty a zdravotníky

Komunikace je nedílnou součástí našeho každodenního života. Aby byla efektivní, je nezbytný partnerský přístup zúčastněných stran. Při něm dochází k vzájemnému pochopení, pocitu rovnocennosti a sjednocení úhlů pohledu komunikujících.



V případě, kdy je ohroženo naše zdraví, může dojít k situacím, při nichž je schopnost vzájemného pochopení a dorozumění velmi zhoršena. V počáteční fázi komunikace bývá příčinou těchto nedorozumění rozdílnost mezi úhly pohledu zdravotníka a pacienta. V čem může tato rozdílnost spočívat?

Pacient, lékař i prostředí

Pojďme se nejprve podívat na úhel pohledu pacienta, na jeho zájmy a jeho potřeby. Tento pohled velmi významně ovlivňuje především strach o zdraví, strach o život, strach z bolesti, ze závislosti na někom dalším. Dále je zde potřeba důvěry, podpory, péče a zejména potřeba o situaci intenzivně komunikovat. Pacient jedná ve stresu. Jeho racionální uvažování je upozaděno, do popředí se dostávají emoce. Zdravotník oproti tomu vyhodnocuje zdravotní stav pacienta racionálně. Má velmi jasnou představu, jak postupovat v jeho léčbě, která ne vždy vychází z individuálního přístupu k jednotlivci, ale často naopak z obecných znalostí o daném onemocnění. K tomu všemu ještě mohou nastat další komunikační bariéry. Ze strany pacienta to může být nedůvěra, strach ze zneužití

informací, nesympatie k lékaři. Ze strany zdravotníka zase například používání odborné terminologie, narušení intimní zóny pacienta bez předchozího upozornění, autoritativní přístup či nedostatek času. Svůj díl ale může nést i nevhodnost prostředí pro tak vážné rozhovory způsobená například hlukem, nedostatkem soukromí a podobně.

Střet dvou světů

Řada pacientů vnímá jakoukoliv žádost o informaci či změnu průběhu ošetření či léčení jako konfrontaci a snaží se jí vyhnout. Podřídí se raději bezvýhradně pokynům zdravotníka, někdy dokonce zatajují některé informace, které by mohly lékařův postup i ovlivnit. Na druhé straně může nedostatečné informace poskytovat i zdravotník, což může vést k výrazné pacientově nespokojenosti. Z výše uvedeného vyplývá, jak snadno může dojít ke střetu dvou světů – racionálního světa zdravotníka s emocionálním světem pacienta. Je důležité tyto komunikační nesnáze akceptovat a přizpůsobit jim rozhovor. Je totiž všeobecně známo, jak hodně jsou pacienti závislí na kvalitní verbální i neverbální komunikaci se zdravotníky, která výrazně ovlivňuje

úspěšnost léčení. Vhodně zvolené slovo nebo gesto může působit stejně „léčivě“ jako medikace. Navíc je posuzování kvality zdravotnické péče pacienty odvozováno mnohem častěji od úrovně komunikačních dovedností zdravotnického personálu než od vlastní odborné péče.

Jak nastolit rovnováhu mezi pacienty a zdravotníky?

Do hry vstupují komunikační dovednosti zdravotníků i pacientů, které rozhodují o podobě a výsledku nastavené komunikace a následně i kvalitě vztahu mezi zdravotníkem a pacientem a efektivitě léčebného procesu. O rozvoji komunikačních dovedností zdravotníků se hovoří velmi často, méně už o rozvoji komunikačních dovedností pacientů. Pojďme se nyní podívat na to, co mohou udělat právě pacienti, aby tento rovnocenný partnerský vztah pomohli nastolit a tím zvýšili úspěšnost své léčby.

Tipy a doporučení pacientům, jak se stát rovnocennými partnery v komunikaci se zdravotníky:

- Zvýšení pocitu sebedůvěry a jistoty
- Uvědomění si vlastních potřeb
- Pozitivní přístup, ochota se dohodnout
- Rozpoznání svých komunikačních strategií

Uvědomme si, že toto vše je spojeno se zodpovědností vůči nám samým a přijetím faktu, že v pozici pacientů jsme lékařům skutečnými partnery při rozhodování.

Udělejme následující kroky:

Posilme svou sebedůvěru a jistotu

Ke zvýšení pocitu sebedůvěry a posílení jistoty nám může napomoci znalost práv pacientů, která jsou definována v Zákoně o péči o zdraví lidu (zákon 20/1966 Sb.) Mezi ně patří například právo na ohleduplnou zdravotní péči, právo na soukromí, právo na informace, na jejichž základě můžeme či nemusíme souhlasit s léčbou, nebo právo na volbu lékaře.

Uvědomme si vlastní potřeby

Uvědomme si sebe sama, své potřeby, ujasněme si své možnosti a zdroje – co opravdu potřebuji, jaký přístup je pro mě nejvhodnější, chci přímou komunikaci nebo laskavý, pomalý přístup, přeju si podporu

svých blízkých, jaký typ informací chci znát já, které informace chci, aby lékař sdělil mým blízkým, chci/potřebuji podporu stejně nemocných lidí, patientských sdružení a podobně? A následně si musíme položit další stěžejní otázku – umím si o své potřebě říct, nebo čekám, že to těm druhým dojde? A jaká je šance, že jim to opravdu dojde?

Pozitivní přístup

Přijměme předpoklad, že jsou zdravotníci vždy ochotni se dohodnout a jejich návrhy a pokyny vycházejí z jejich nejlepšího vědomí a svědomí a upřímné snahy pomoci nám pacientům. Budme připraveni vést konstruktivní diskuzi. Nespoléhejme na druhé, spoléhejme sami na sebe. Hledejme společně se zdravotníky ideální řešení naší situace.

Rozpoznání svých komunikačních strategií

Rozpoznejme naše komunikační strategie, při kterých se cítíme dobře a které nám fungují. Je dobré položit si otázku, co se mnou dělá strach a pocit ohrožení, o co se můžu opřít, abych znovu nabyl jistoty. Pokud vím, že se v případě pocitu ohrožení, strachu a obav hůře soustředím, mohu například požádat o výpis z dokumentace, respektive podrobnou zprávu, kterou mohu prostudovat později.

Zjistím, na koho a kdy se mohu obrátit se žádostí o doplňující a upřesňující informace, s kým dalším mohu svou situaci prokonzultovat, s kým sdílet své pocity. Jaké další informační zdroje mohu využít.

Budme na rozhovor s lékařem připraveni:

- Požádejme lékaře o maximální pozornost k naší situaci.
- Hledejme společně s lékařem přístup, který odpovídá našim individuálním potřebám.
- Pokud si přejeme, aby byli spolu s námi informováni i naši příbuzní, požádejme o to, aby se tak dělo ve shodném rozsahu a pokud možno i současně. To přispěje k atmosféře důvěry a eliminuje potenciální nedorozumění.
- Udržujme se svým lékařem pravidelný kontakt a průběžně jej informujme o změnách zdravotního stavu a o míře našich obtíží. Žádejme vysvětlení příčin konkrétních obtíží a také doporučení, co můžeme dělat k jejich zmírnění.
- Je důležité, abychom měli jistotu, že postupujeme správně a nic podstatného nezanedbáváme.
- Snažme se v případě potřeby využít všech možností terénních a ambulantních služeb. Pokud to jen trochu lze, využívejme pobytu v domácím prostředí a předejděme tím pocitu naší závislosti na druhých.

- Aktivně se informujme o možnostech léčení, prognóze, dalších podpůrných a doplňkových službách, které můžeme využít.
- Důvěřujme zdravotníkům a zároveň jim budme partnery v rozhodování, zachovejme si kontrolu nad děním kolem nás.
- Nebojme se zeptat. Pokud odpovědi nerozumíme, klidně otázku zopakujme.
- Sdělené informace si zapisujeme. Díky tomu na nic nezapomeneme a můžeme se lépe orientovat v procesu léčby.
- Je vhodné si předem připravit otázky, které chceme zdravotníkům položit, a sepsat si je.

Tipy konkrétních otázek pro zdravotníky:

- Máte dnes čas probrat se mnou mé otázky? Pokud nemáte, kdy se mi budete moci věnovat?
- Můžete mi vysvětlit některé pojmy, kterým nerozumím?
- Jsou nějaká vyšetření, která budu potřebovat? Co tato vyšetření obnášejí?
- Jaký výsledek léčby/základu mohu očekávat? S jakými možnými komplikacemi mám počítat?
- Budete o mne i nadále pečovat vy, kdo případně převezme starost o mou léčbu?
- Co mám dělat, když:
... nastanou komplikace,
... si s něčím nebudu vědět rady,
... budu potřebovat další informace....?
- Jaké formy, způsoby léčby a přístupy mám na výběr?
- Kolik času mám na rozmyšlenou? Potřebujete mé rozhodnutí dnes?
- Jaký je podle vašeho názoru nejlepší postup v mé léčbě?
- Co bych měl sledovat po návratu domů a na koho se obrátit v případě potíží?
- Existují nějaké tištěné informace, které si mohu vzít domů?
- Kde mohu získat podrobné informace o mé nemoci? Jsou dostupné nějaké knihy, videa, internetové stránky?
- Existuje nějaká doplňková léčba, o které si myslíte, že by pro mě byla prospěšná?
- Existují nějaké podpůrné skupiny, které by mohly mně a mé rodině pomoci vyrovnat se s nemocí a s průběhem léčby?



Mgr. Kateřina Koželská



Parastomální kýly

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

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

Mohou se na tom podílet tyto faktory:

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

Prevence je základ

Tím, že během operačního výkonu došlo k porušení svaloviny dutiny břišní řezem, došlo i k následnému oslabení břišní stěny. S tím je třeba počítat do budoucna. O možnosti vzniku této komplikace by měl být pacient seznámen již před propuštěním z nemocnice, aby znal příčiny a dovedl se jim včas vyvarovat. Toto je velmi důležitý úkol stomické sestry, která by měla pacienta před propuštěním řádně poučit a vše mu vysvětlit. V žádném případě nemáme v úmyslu pacienty děsit. Je ale důležité, aby měli možnost přizpůsobit si své denní aktivity tak, aby vzniku kýly co možná nejúčinněji předcházeli. Po operaci, při níž je vyvedena stomie, by měl následovat osmítýdenní klidový režim bez zvýšené aktivity. Tím nemáme na mysli, aby pacient po tuto dobu jen polehl. Neměl by ale svou fyzickou zátěž zvyšovat. Po uplynutí této doby se může postupně zapojovat do běžných denních činností a aktivit. Z mých zkušeností z praxe vím, že je třeba jednat včas a problémům spíše předcházet. Když například přijde do poradny stomik, který se vrací do práce, kde vykonává nějakou fyzickou činnost, ihned mu jako preventivní opatření doporučuji, aby při těchto aktivitách používal kýlní stomický pás.

Těch je na trhu k dostání hned několik druhů. Existují jak pásy s předstříženým otvorem na stomickou pomůcku, tak i bez něj. S výběrem toho nejvhodnějšího pásu vám poradí vaše stomická setra.

Někdy jsou potřeba nové pomůcky

Máte-li podezření na počínající parastomální kýlu, je nutná konzultace se stomickou sestrou či lékařem. Ti váš stav zhodnotí a zjistí, zda se jedná o parastomální kýlu, nebo pouze o oslabenou břišní stěnu v okolí stomie. Lékař rozhodne o dalším postupu léčby. Operativním či pouze podpůrným. Pokud by bylo nutné přistoupit k operaci, provádí se jak klasicky řezem, tak i laparoskopicky. Indikaci určuje lékař dle závažnosti. Do oslabené oblasti se vkládá síťka ze syntetického materiálu, ta pak proroste tkání a podporuje zpevnění postiženého místa. Pokud by se jednalo o postup konzervativní, spolupracujete se stomickou sestrou. Ta vybere vhodný kýlní pás právě pro vás a zhodnotí vhodnost pomůcek. Často se stává, že pomůcka, která původně vyhovovala, po nárůstu kýly již vyhovovat nemusí. Je tedy třeba ji změnit, aby nedošlo k dalším problémům, například s podtékáním stomických pomůcek, a k následnému porušení kůže, což by způsobovalo další nepříjemné komplikace v péči o stomii.

Pro operaci je vhodnější zima

Parastomální kýly se řeší z počátku konzervativně, pouze kýlními pásy. Operativní řešení je až tou poslední variantou. Lékaři se k operacím parastomálních kýl uchylují, až když je to nutné, a to z důvodů možného sekundárního hojení. Navíc pouze za předpokladu, že kýla pacientovi činí potíže, jako jsou například poruchy při vyprazdňování, bolestivost či omezení v pohybu. Pokud máte některé z těchto příznaků, prokonzultujte je se svým lékařem. Vždy je lepší tuto komplikaci řešit plánovaně než v akutním stavu, kdy může dojít k uskřínutí kýly a vzniku náhlé příhody



1. Kýla bez pásu před operací



2. Po operaci s implantací sítky ve spolupráci s plastickými chirurgy

břišní. Je takovým nepsaným pravidlem, že operace parastomálních kýl se plánují v chladnějších obdobích, nikdy ne v létě, kdy jsou velká vedra. To je z důvodu prevence sekundárního hojení. Ale pozor! Žádný chirurg vám dopředu nezaručí, že se kýla nemůže opakovat. Naopak u pacientů s oslabenou flexibilitou břišní stěny mohou kýly narůst znovu a ještě větší.

Podle Zákona o zdravotnických prostředcích č. 123/2000 Sb. platí, že kýlní pás může předepsat geriatr, internista, nefrolog, onkolog, hematolog, urolog a praktický lékař, a to **2x ročně na schválení revizního lékaře.**

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



Coloplast potřetí oceněn v mezinárodním průzkumu

Kýlní pásy od různých výrobců



Konzervativní řešení parastomálních kýl pomocí kýlních pásů nám pomáhají řešit firmy dodávající na náš trh stomické pomůcky.

V případech, kdy již hotová pomůcka neodpovídá parametrům pacienta a nezaručí jeho správnou funkčnost, máme možnost předepsat individuálně šitý pás.

Radomíra Vítková, stomická sestra,
chirurgická klinika FN Ostrava

Společnost Coloplast již potřetí obsadila první příčku mezi světovými výrobci zdravotnických pomůcek v rámci průzkumu nezávislé britské agentury PatientView.

Stejně jako v roce 2012 a 2013 se žebříček nejlepších výrobců opírá právě přímo o hodnocení samotných uživatelů.

Výzkumu se tento rok zúčastnilo 428 patientských organizací z 54 zemí světa. Ty celkem reprezentují 1,5 milionu pacientů s různými zdravotními problémy.

Vedle reputace z pohledu členů patientských organizací se studie zabývala také reputací průmyslu zdravotnických pomůcek jako celku. Použito bylo 6 hlavních kritérií jako indikátorů hodnocení jednotlivých společností, a to:

- ▶ zda má firma účinnou strategii zaměřenou na pacienta
- ▶ kvalita informací, které firma pacientům poskytuje
- ▶ záznamy firmy o bezpečnosti pacientů, kteří používají její výrobky
- ▶ užitečnost výrobků firmy pro uživatele
- ▶ záznamy firmy vedené ohledně transparentnosti byznysu směrem k externím subjektům podílejícím se na zdravotnictví
- ▶ zda společnost jedná čestně a v rámci etického kodexu



Také Coloplast v České republice usiluje o maximální spokojenost svých klientů – uživatelů stomických pomůcek. Proto nabízí tyto služby:

- ▶ 3x do roka zdarma časopis HELIOS s důležitými informacemi, radami a tipy pro stomiky
- ▶ 4x ročně VITAMINY - pro uživatele pomůcek Coloplast
- ▶ zasílání vzorků zdarma
- ▶ poradenství a konzultace na bezplatné zákaznické lince

ZÁKAZNICKÁ LINKA COLOPLAST



Coloplast servis
800 100 416
bezplatná informační linka

v pracovní dny
8.00 - 16.00 hod.



800 100 416 Volejte pro více informací.

Krátké zamyšlení ke konci roku



Oslovili jsme stomické sestry a další osobnosti, se kterými se pravidelně setkáváte na stránkách našeho časopisu. Ptali jsme se jich, co jim přinesl uplynulý rok, jak plánují strávit svátky a co si přejí ve dnech nadcházejících. Jejich odpovědi přinášíme na této dvoustraně.

Ilona Karlová

stomická sestra, IKEM



Jaký byl Váš rok 2014?

Když budu celkově hodnotit rok 2014, byl pracovně velice náročný. Samozřejmě nechyběly krásné dny na dovolené v Thajsku a pracovním kongresu ve Švédsku. Radost z vykonané práce mi dávají samotní spokojení pacienti.

Jak letos oslavíte Vánoce?

Oslava letošních Vánoc bude pracovní. Každá z nás to určitě zažila. Ježíšek mi (snad) přiletí o nějaký den později. Budu se mít alespoň na co těšit, když už ostatní budou obdarováni. Vstup do nového roku bude též pracovní.

Jaká máte očekávání a plány do nového roku?

Doufám, že v příštím roce nenastane nová vyhláška o úhradách stomických pomůcek. Dále plánuji další vzdělávání v oblasti stomií, abych tyto zkušenosti mohla předávat novým sestřičkám. Doufám, že nadále budou pacienti s mou péčí spokojeni. To je nejlepší odměna za vykonanou práci. Všem Vám přeji krásné prožití vánočních svátků, hodně zdraví, spokojenosti a úspěchů v novém roce.

Ing. Marie Ředinová

předsedkyně Českého ILCO



Jaký byl Váš rok 2014?

Rok 2014 byl pro mě naplněn prací pro ILCO. Podařilo se mi ve spolupráci s Nadací T-soft Eternity vydat knihu příběhů „Ať žijí stomici“. Nelze v krátkosti popsat vše, co dělám. Snažím se, aby se stomikům, novým i stávajícím, žilo co možná bez problémů.

Jak letos oslavíte Vánoce?

Na svátky se těším. Poprvé budu mít na Vánoce u sebe vnučku Beatriz, která žije s rodiči v Mexiku. Jsou jí 3 roky. Potká se tu poprvé se sestřenicemi Aničkou (1 rok) a Mariánkou (1 a půl roku). Máme domluveno, že 28. prosince pojedeme všichni na týden do Krkonoš.

Jaká máte očekávání a plány do nového roku?

Chtěla bych si trochu odpočinout a víc se věnovat rodině. Chci dál pracovat v Informačním centru pro stomiky. Mým přáním je zmírňovat strach lidí ze života se stomií a pomáhat těm, kteří pomoc potřebují. A už se těším na dovolenou. Jedu v polovině května spolu s dalšími stomiky lodí kolem ostrovů Dalmácie. Je ještě několik volných míst. Chcete jet se mnou?

Mgr. Monika Antonová

stomická sestra, FN Brno Bohunice



Jaký byl Váš rok 2014?

Rok 2014 pro mne začal smutnou událostí v rodině, ale to k životu patří. Náročný byl i pracovně, protože neustále narůstá počet nových pacientů a tudíž i úkolů spojených s péčí o ně.

Jak letos oslavíte Vánoce?

Vánoce oslavíme velmi tradičně s rodinou u stroměčku a budeme si užívat klidu a pohádek.

Jaká máte očekávání a plány do nového roku?

Od nového roku očekávám jen pozitiva a doufám, že bude bez nepříjemných překvapení pro nás i naše pacienty. Přeji všem, aby byl klidný a úspěšný.

Marcela Kenezová

stomická sestra, Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem



Jaký byl Váš rok 2014?

Rok 2014 byl klidný jak po pracovní, tak i po soukromé stránce.

Jak letos oslavíte Vánoce?

Vánoce budeme slavit v domečku u dcery, která má malé děti, a tak budou jistě veselé. Dále tam bude moje maminka, dva synové a také tatínek od manžela. Budou to rodinné svátky, moc se na ně těšíme. Slavili jsme tak již loni a všem se to líbilo.

Jaká máte očekávání a plány do nového roku?

Nic zásadního neplánuji. Budu si užívat volné chvíle s rodinou na chatě a těšit se z krásných dní.

Jana Vozdecká

stomická sestra, Masarykův onkologický ústav



Jaký byl Váš rok 2014?

Letos se mi v červenci narodil vnouček, proto tento rok hodnotím velice pozitivně. Ráda si hraji na babičku, naplňuje mě to a uspokojuje. Pracovně jsem stabilně vytížená, vždy si ale najdu čas na hlídání, je to pro mě příjemný relax.

Jak letos oslavíte Vánoce?

Vánoce jako vždy oslavíme doma. Syn má sice již svoji rodinu a u štědrovečerní večeře s námi poprvé asi nebude, ale o Vánocích si jistě užiju vnoučka dosyta. Líbí se mi vánoční atmosféra, baví mě chodit po městě, baví mě nakupování dárků a dokonce i pečení cukroví. Peču pro celou rodinu, pro maminku, tetu, která je sama, pro syna i pro sebe. Každý rok si po Vánocích říkám, že příští rok už cukroví koupím, přijde ale listopad a já listuji v časopisech, hledám nové recepty a těším se i na to pečení.

Jaká máte očekávání a plány do nového roku?

Vidím se na chalupě, na Vysočině, s rodinou a vnoučkem, je krásné počasí, jsme venku na sluníčku, uvařili jsme si kávu, máme moučník, povídáme si a je nám dobře.

Mgr. Iva Otradovcová

stomická sestra, Ústřední vojenská nemocnice



Jaký byl Váš rok 2014?

Krásně čínorodý. Plný osobních i pracovních aktivit.

Jak letos oslavíte Vánoce?

Jako každý rok v klidu, doma s rodinou a přáteli.

Jaká máte očekávání a plány do nového roku?

Neplánuji. Předpokládám, že bude takový, jaký já si budu přát. Možná tomu budu muset trochu pomoci.

Radomíra Vítková

stomická sestra, FN Ostrava



Jaký byl Váš rok 2014?

Pro mě byl rok 2014 plný změn, převážně v rodinném životě, ale jsem optimistka. Důležité je, že máme své blízké zdravé a všechno ostatní jsou pouhé malichernosti.

Jak letos oslavíte Vánoce?

Samozřejmě, že v rodinném kruhu s těmi, kteří jsou mi nejdražší.

Jaká máte očekávání a plány do nového roku?

Já neplánuji, to se mi v životě neosvědčilo. Od příštího roku očekávám životní pohodu, spoustu spokojených pacientů, kterým pomohu vrátit se zpět do života, a hlavně přeji spokojenost a zdraví všem dobrým lidem.

Irena Krbová

stomická sestra, FN Motol



Jaký byl Váš rok 2014?

Rok 2014 mi rychle utekl. Plno zážitků mi přichystala dovolená, která byla velmi příjemná. Splnila jsem si i svůj sen, a to rekonstrukci kuchyně.

Jak letos oslavíte Vánoce?

Jako každý rok budu v práci. Ve volných dnech pojedou k synovi a budu si užívat vánoční atmosféry a těšit se na nový rok 2015.

Jaká máte očekávání a plány do nového roku?

Plány, ty už mám. Ještě budu trochu budovat doma. A pak bych chtěla udělat něco pro své zdraví, ale to si nechám pro sebe. Jak se říká, s tím se musím poprat já sama.

Mgr. Radoslav Štilla

ředitel firmy Coloplast



Jaký byl Váš rok 2014?

Hektický, z osobního aj pracovního hlediska. V rámci naší společnosti jsme v roce 2014 dosáhli výjimečné výsledky, které potvrdili, že změny, které jsme před časem začali realizovat, posouvají Coloplast a vnímání naší značky v očích zákazníků výrazně dopředu. Na český aj slovenský trh jsme přinesli nové výrobky, které se střetávají s nesmiernou pozitivní odozvou u našich zákazníků a po rozsáhlých změnách jsme vytvořili ten nejlepší tým lidí, aký v Česku doteraz pod značkou Coloplast působil.

Jak letos oslavíte Vánoce?

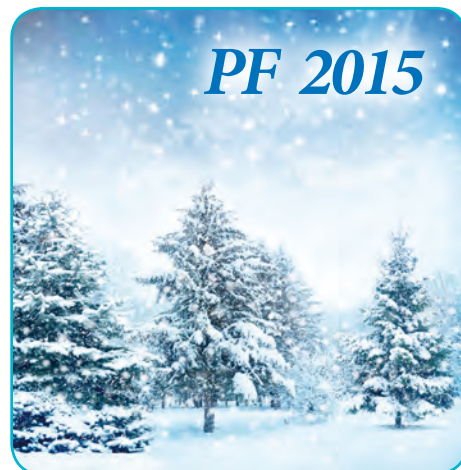
Tohtoročné Vianoce oslavím s rodinou a pokúsím sa im vynahradiť aspoň čiastočne moju neprítomnosť počas veľkej časti roka...

Jaká máte očekávání a plány do nového roku?

Osobne si do nového roku nedávam nijaké predsavzatia. Avšak využijem túto možnosť a želim všetkým čitateľom do nového roku zdravie, vzájomný rešpekt a lásku. Coloplastu želim splnenie obchodných plánov a ešte bližšiu spoluprácu s našimi konečnými užívateľmi.

Jitka Rybková

PF 2015



České ILCO hodnotí výsledky dvouletého projektu

V prosinci 2014 končí mezinárodní projekt s názvem **Život bez omezení**, v rámci kterého České ILCO porovnávalo kvalitu předoperační a doživotní pooperační péče o stomiky v Německu, na Slovensku a v Česku.



Projekt byl financován **EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM** prostřednictvím **OPERAČNÍHO PROGRAMU LIDSKÉ ZDROJE A ZAMĚSTNANOST**. Ve dnech 21. a 22. listopadu se konala mezinárodní závěrečná konference, na které byla představena zjištění, která projekt přinesl. Zároveň byla také vydána závěrečná zpráva se srovnávacími grafy péče o stomiky ve třech jmenovaných zemích a fotografiemi z jednotlivých akcí projektu. Dále byly vydány Manuály pro zaměstnavatele osob se zdravotním postižením, pro stomiky a pro zdravotníky a sedmnáctijazyčný slovníček určený lidem se stomií.



Ria Smeijers, prezidentka Evropské asociace stomiků

Nové cesty jak pomáhat

I když do konce projektu zbývá ještě pár dní, můžeme už nyní konstatovat, že je všeobecně považován za úspěšný. Jeho výstupem je mimo jiné i to, že pomohl sedmi stomikům v produktivním věku uplatnit se na trhu práce.

Dalším úspěchem a zároveň pilotním projektem je smlouva mezi Českým ILCO a Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze 2, na jejímž základě navštěvují dobrovolníci z řad zkušených stomiků nové pacienty v nemocnici a pomáhají tak

zmírnit jejich strach z operace nebo ze života se stomií. V neposlední řadě České ILCO při svých cestách do Německa a na Slovensko získalo řadu námětů, jak zlepšit život stomiků v České republice. Poznatky jsme zpracovali a budeme je uplatňovat při dalších jednáních s ministerstvy, zdravotními pojišťovnami, distributory pomůcek a dalšími zainteresovanými organizacemi.

Nejen pomoc, ale i prevence

České ILCO se během realizace tohoto projektu stalo známější a uznávanější pacientskou organizací, a to zejména mezi odbornou veřejností. Je aktivní v Pacientské radě ministra zdravotnictví a v Pacientské radě VZP, spolupracuje s legislativci, velmi kompetentně vystupuje na různých odborných akcích, na které je zároveň stále častěji zváno. Cílem pacientské organizace České ILCO je nejen zajistit všem stomikům „normální život“, tedy dostupnost všech stomických pomůcek v potřebném množství a možnost řešení případných problémů se zkušenými stomickými sestrami nebo stomaterapeuty, ale soustředí se i na prevenci onemocnění, která ke stomii vedou.

Kniha přiblíží příběhy stomiků

Konference se zúčastnili stomici z Čech, Slovenska, Německa a jako hosté zástupci ILCO klubu z Rakouska, Srbska a Bosny a Hercegoviny. Na závěr prvního dne byl promítnut film KLAUNI. Intenzivně na něm spolupracoval i nám velmi blízký proslulý český mim Boris Hybner, který je také stomikem a jehož život posloužil i jako částečná předloha pro postavu ztělesněnou hercem Oldřichem Kaiserem. Kazetu s filmem dostanou všechny členské kluby ILCO. Boris Hybner, Oldřich Kaiser a s nimi i Jiří Lábus jsou také kmotry knihy „Ať žijí stomici“, která byla na konferenci pokřtěna. Vydalo ji v srpnu letošního roku Nakladatelství

Maxdorf ve spolupráci s nadací T-SOFT ETERNITY. Autoři si vzali za cíl ukázat, že stomií život nekončí, jen se trochu promění, že vývod je často dobrým řešením zdravotního problému. V knížce najdete rozhovor s panem Hybnerem a dalších 21 příběhů stomiků. Za každým příběhem je recept na dobrou náladu, nechybí desatero pro stomiky a fotografie z jejich života.



Důležitá informace:

České ILCO spolupracuje s organizací pomáhající lidem se záněty střev. Více informací o této organizaci najdete na www.crohn.cz. Společně jsme se dohodli, že budeme více spolupracovat a budeme mít v příštím roce sídlo na jedné adrese. Každá organizace bude mít svou kancelář, jednací místnost budou využívat všichni, a to v předem stanovených dnech. Pražský spolek stomiků FIT-ILCO bude tyto prostory pro svou činnost také využívat. Jeho dobrovolníci budou, stejně jako dosud, pomáhat stomikům v Informačním centru. Rádi Vás uvítáme.

S přáním pevného zdraví
Ing. Marie Ředinová

INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM PRO STOMIKY A LIDI S ONEMOCNĚNÍM STŘEV V PRAZE

Ode dne 13. 11. 2014

nás můžete navštívit:

v pondělí

od 13:00 hodin do 17:30 hodin

ve čtvrtek

od 9:00 hodin do 13:00 hodin

Po domluvě i jindy na NOVÉ adrese:

ČESKÉ ILCO

Polská 15, Praha 2

Další kontakty:

Mail: ceske.ilco@centrum.cz

Tel.: předseda 777 431 953

Centrum 601 324 100

Za Malkolem v Porubě

Po návštěvách provozoven v Bušovicích, Praze, Brně a Olomouci završíme dnes naše putování po prodejnách společnosti Malkol v Moravskoslezském kraji, konkrétně v Ostravě.

K „Ostravě“ se nám často vnučuje přízvisko „černá“. Městu bychom ale křivdili, kdybychom nezmínili i jiné asociace. Například vzpomínku na povinnou literaturu a Slezské písně Petra Bezruče či úžasnou hudbu místní Janáčkovy filharmonie.

Míříme do Domova sester

Máme namířeno do Poruby, která kdysi bývala vesnicí a od druhé poloviny minulého století je jednou z ostravských městských částí. Na první pohled je vidět, kdy Poruba zažila největší rozmach. Široké bulváry, věže, věžičky, plastiky, barevné římsy, zábradlí a sgrafita. Rozvíjející se těžební průmysl potřeboval pracovní síly a těm bylo zapotřebí zajistit bydlení. Socialistický realismus plně reflektoval atmosféru padesátých let i ve stavebnictví. Pobočku Malkolu najdeme v těsné blízkosti fakultní nemocnice s poliklinikou, v moderním věžáku, který je v Porubě znám jako Domov sester. Moderní výšková stavba je z budov lemujících ulici 17. listopadu nejvyšší.

Pro nemocnici a e-shop

Výtahem vyjedeme do 7. patra a z chodby vstupujeme do kanceláře. Toto zastoupení Malkolu má jiný charakter než ostatní provozovny, které fungují jako prodejny zdravotních potřeb. Ostravská pobočka totiž vznikla k jinému účelu. Prostory vyplňují regály zaplněné známými bílými krabicemi s výrobky firmy Coloplast, u okna se

nachází psací stůl s počítačem. Zboží, které je zde uloženo, je určeno především pro potřeby fakultní nemocnice. To znamená, že musí být k dispozici doslova obratem. Okamžitý servis nemocnici zajišťuje paní Jana Páleníčková. Není to ale její jediná povinnost. V její kanceláři se soustřeďují a pak zpracovávají podklady pro měsíční fakturace z ostatních prodejen Malkolu na Moravě. Paní Páleníčková ještě doplňuje: „Nejsme zde příliš připraveni na návštěvy zvenku. Zákazníci našeho e-shopu si u nás ale mohou vyzvednout předem objednané zboží. Vždy ale bude okruh těch, kteří upřednostňují osobní kontakt před sebelépe vypravenou zásilkou.“

Specifické zboží

Touto návštěvou završujeme putování po pracovištích Malkolu. Snažili jsme se představit alespoň část mechanismu, který přispívá k tomu, aby zákazník dostal výrobky společnosti Coloplast co nejrychleji, spolehlivě a také bez vlastních zbytečných výdajů. Přesto, že se jedná o jednoduchou definici, není samozřejmá a může být užitečné se nad ní pozastavit. Zdravotní prostředky a mezi nimi samozřejmě i pomůcky pro ošetřování stomií vždy zůstanou specifickým druhem zboží. Jsou druhově a velikostně rozmanité, mají spotřebu závislou na měnících se podmínkách preskripce a systému úhrad zdravotních pojišťoven. Nejde o zboží masově používané. Na straně druhé si



každý jednotlivý uživatel vytváří na svůj typ pomůcky poměrně pevnou vazbu a je vnímavý ke všem případným výkyvům nebo náhradám. Ve většině oborů představují dodávky výrobků a zboží proces čistě logisticko-distribuční, v případě zdravotních prostředků jde o činnost se znaky veřejného závazku, na který v Malkolu při své práci nezapomínají.

Malkol

*Mnoho štěstí
na společné
cestě životem...*



Blahopřejeme
naším kolegyním
Petře Příbylové - Hýskové
a Jitce Sigmundové - Rybkové
k významnému
životnímu kroku.

Redakce Heliosu



*Petra Příbylová
9. srpna 2014
kaple Narození Panny Marie
na Klumbersku v Krásovicích.*



*Jitka Sigmundová
15. srpna 2014
Libeňský zámek
v Praze*

**Vylosování výherci
z 10. čísla Heliosu**

KŘÍŽOVKA A SUDOKU

**Jan Š., Havířov-Šumbark
Jiří M., Opava 9
Josef B., Otrokovice**

Výhercům gratulujeme!



POMŮCKA APE. EPITEL	KRÁLOVO FOLSKÉ STROJNÝ ZKR.	1. DÍL TAJEMNÝ	DRUH TEREPIA	DEŠŤOVÉ VODY	NÁZEV HLÁSKY N	PEDAGO GICKÝ INSTITUT ZKR.	INC HE FIA
INICIÁLY BASNIKA ERBENA			DOMAČÍ UČITEL				
ZOSOBNĚNÍ			VTAHOVAT KAPRALU				
STÁČKA							



800 100 416

Volejte pro více informací.

Vážení kolegové a kolegyně – stomici

Dne 31. ledna 2012 jsem se stal na doživotí kolostomikem. Rád bych se s vámi podělil o svůj příběh.

Jmenuji se Milan Švidrnoch a narodil jsem se v roce 1952 v obci Velká Polom, kde žiji již přes 60 let. Je to pěkná obec mezi Ostravou a Opavou. Po bezproblémovém dětství a mládí jsem se v roce 1979 oženil. Poté jsem zplodil dvě dcery a postavil rodinný domek, ve kterém s manželkou a dcerou dosud bydlíme. Druhá dcera bydlí ve vedlejším domku, ve kterém jsem se narodil. Máme osmiletou vnučku a dvouletého vnuka. Takže jsme všichni pěkně pohromadě. Od roku 1978 do roku 2009, tedy více než 31 let, jsem pracoval u Policie ČR. Nyní jsem již důchodce.

Od mládí jsem hodně aktivní člověk. Kdo mě zná, říká o mně, že jsem životní optimista. Celý život se věnuji sportu a organizování různých soutěží ve vesnici a okolí. Dělal jsem sportovní střelbu, stolní tenis, tenis, badminton, nohejbal, kuželky, bowling. Rád si také zaplavu nebo někam vyrazím na kole či pěšky. Také kultura mi není cizí. Pět let jsem hrál v místní country kapele a od roku 1999 jsem stálým členem ochotnického divadelního souboru „Velkopolské hvězdy“.

Do roku 2007 jsem nevěděl, co je to nemocnice. Kromě dětských nemocí a nachlazení jsem neměl žádné úrazy ani vážná onemocnění. Pak přišlo první varování, když jsem si na turnaji v badmintonu utrl achilovku na pravé noze. Spravila to laparoskopická operace a půlroční rehabilitace, po které jsem se opět věnoval svým oblíbeným sportům a koníčkům jako dříve.

V září 2009 jsem šel opětovně po dvou letech na preventivní zdravotní prohlídku a praktická lékařka MUDr. Palzerová mi vnutila test na okultní krvácení. Přesto, že jsem neměl žádné potíže, test byl pozitivní a byl jsem objedнан na vyšetření kolonoskopií. A tam jsem zažil první velký šok. Hned na začátku vyšetření se na monitoru počítače objevilo něco, co připomínalo mořskou houbu, a lékař mi oznámil, že je to nádor na konečniku. A přímo „natvrdo“ mi řekl, že je na 90 % zhoubný, což se za dva dny potvrdilo. Bylo rozhodnuto o neprodlené operaci, kterou 1. prosince 2009 provedl laparoskopicky primář chirurgické kliniky FNŠP v Ostravě-Porubě Doc. MUDr. Jan Dostálík. Když jsem se po pěti hodinách probíral na „jipce“, zjistil jsem, že nemám

vývod, tedy stomii. Měl jsem však velké problémy, protože mi nechtěla pracovat střeva. Kromě nádoru mi bylo při operaci odebráno 30 cm tlustého střeva. Třetí den po operaci jsem kýchnul a přitom mi prasklo sešité tlusté střevo u konečniku a stolice mi šla do dutiny břišní.

Při následné revizi operace mi byl proveden dočasný vývod z tenkého střeva, tedy ileostomie, s tím, že mi bude po měsíci odstraněna.

Vánoce jsem prožil doma v rodinném kruhu a v pohodě. V lednu 2010 jsem si na onkologii dohodl další léčbu – 31 „ozárek“ s následnou půlroční chemoterapií. Lékařka mi k tomu tehdy řekla, že zanoření stomie mám odložit na dobu po provedení ozárek, že to tak bude lepší. Dodnes si nejsem jist, zda to bylo dobré rozhodnutí. Únor a březen jsem strávil denním dojížděním na ozárky. Problémy jsem neměl a v dubnu jsem si nechal odstranit ileostomii. Za měsíc jsem pak nastoupil na chemoterapii, kdy jsem jednou za tři týdny, celkem 8x, dojížděl ambulantně na aplikaci. Po odstranění stomie však nastaly problémy s udržení stolice. Plenky a dámské vložky se staly mým nezbytným vybavením. Po jídle jsem musel být v blízkosti toalety a na ní jsem trávil opakovaně hodně času. Na proktologii mi řekli, že problémy jsou způsobené tím, že mám po operaci zkrácené tlusté střevo a prostor konečniku zmenšený na jednu třetinu. A také tím, že jsem měl 5 měsíců ileostomii a tím přestal dobře pracovat svěrač. Na onkologii mě utěšovali tím, že tyto problémy zhoršuje chemoterapie. Leč po ukončení léčení se situace nezlepšila, spíše naopak. Pokud jsem chtěl někam jít, tak jsem zkrátka nemohl jít. Po operacích jsem shodil 15 kg a nebyl jsem schopen přibírat, protože jsem měl skoro strach se najíst.

V létě 2011 mi bylo doporučeno rehabilitační cvičení na posílení svěrače. Přesto, že se činnost svěrače zlepšila o 100 %, tak i po rehabilitaci jsem měl pouze poloviční účinnost proti normálu. Byl jsem z této situace docela zoufalý, protože jsem trpěl tím, že musím být stále doma v blízkosti toalety. Začal jsem uvažovat o trvalé stomii, protože, když jsem měl těch 5 měsíců ileostomii, tak jsem s tím neměl žádné problémy.



Zjistil jsem si kontakt na předsedu klubu stomiků v Ostravě, Doc. Kremla, a po konzultaci s ním jsem už byl přesvědčen, že jediným řešením je trvalá kolostomie. Čekal jsem do prosince, kdy jsem měl po roce od ukončení léčení vyšetření na onkologii (rentgen, CT a odběry krve). Když bylo všechno dobré, požádal jsem primáře chirurgie o provedení trvalé kolostomie. Operace proběhla opět laparoskopicky, 31.1. 2012 na chirurgické klinice FNŠP v Ostravě-Porubě, a bez problémů. Po operaci jsem dostal nějaký zánět, tak jsem se v horečkách trápil skoro celý únor. Pak se to zlomilo a od března jsem byl již fit. Cítil jsem se velmi dobře, začal jsem normálně jíst a také přibírat na váze a sílit. Se stonií jsem neměl žádné problémy. Když mi pak stomická sestra zajistila kýlní pás, zkusil jsem již v dubnu hrát nohejbal a od května i tenis a badminton. Cítil jsem, že začínám znovu žít!!!

Když začalo teplé počasí, zprovoznil jsem krytý bazén, který mám na zahradě. Nechal jsem si ušít plavky „Ála Fryštenský“, které mi stomii pěkně překryjí, a celé léto až do půlky října jsem byl takřka denně v bazénu. Nesmím zapomenout na kolo, na kterém jsem přes léto naježdil cca 1 000 km, přičemž denní rekord byl 86 km. Také na dovolené jsme byli na kolech na týden na Macháči. I přes tolik sportovních aktivit jsem už přibíral 11 kg, protože jím a piji všechno bez omezení.



Také jsme vloni v ochotnickém souboru nacvičili komedii „Charleyova teta“, kde jsem hrál menší roli komorníka Brassetta. Tuto komedii jsme hráli od jara do podzimu celkem 10 x, dokonce i na Slovensku v družební obci Dlhá nad Oravou. Nyní nacvičujeme komedii „Darmošlapky“, jejíž premiéra bude 16. března. Dostal jsem dokonce hlavní roli.

Vloni na podzim jsem také začal brigádně pracovat, takže mám co dělat, abych to všechno stíhal. Z toho důvodu jsem se také dosud nezapojil do činnosti klubu stomiků, protože nechci být někde pouze formálním členem.

Jak vidíte, stomie mě vrátila do normálního života a po dvou letech utrpení zase žiji naplno. Možná, že mám štěstí v tom, že nemám se stomií žádné problémy a za celý rok jsem neměl žádnou „havárii“. Používám dvoudílné sáčky a podložky SENSURA CLICK od firmy Coloplast a jsem s nimi plně spokojen.

Závěrem mi dovolu, abych poděkoval primáři Janu Dostálíkovi za provedení operací a kolektivu zdravotních sester chirurgie „A“ FNŠP v Ostravě-Porubě, včetně stoma sester Radomíry Vítkové a Blanky Pupíkové, za jejich příkladnou péči.

Milan Švidrnoch

Vánoční hodování bez následků

Abychom zvládli vánoční svátky co nejlépe, v klidu, pohodě a bez zbytečných problémů je třeba respektovat několik základních rad.

1. Nakupte, navařte a napečte pouze takové množství jídla a pití, které je reálné vůbec sníst. Zabráníte tím pocitu, že „to musíte sníst, přece to nevyhodíte“. Věřte, že **méně je někdy více**. Pokud si chcete o Vánocích dopřát, dejte přednost **kvalitě před kvantitou**.

2. K pečení vánočního cukroví patří neodmyslitelně vlašské a lískové ořechy, mandle a kokos. Ovšem **ořechy jsou jednou z nejrizikovějších potravin v jídelníčku stomika**. Konzumace velkého množství nedostatečně pokousaných ořechů může být příčinou střevní neprůchodnosti a ucpaní stomie. Proto je nejlépe jemně pomelte. Ořechy žluklé, případně napadené plísní, mohou vyvolat bolesti žaludku a průjem. V obchodě pozorně vybírejte jak vyloupané, tak i neloupané plody. Rozhodně od nákupu upusťte, pokud vidíte polámané či odrotené plody, nebo i jen na některých oříšcích pavučinky nebo červíky. Na druhou stranu, pokud budeme respektovat několik těchto jednoduchých zásad, nemusíme se jich úplně vzdát. Zcela zásadní je používat pouze **kvalitní a zdravé plody, jemně pomleté**.

3. Štědrovečerní večeře má podle tradice zakončovat postní období. Sami ale víte, že **pravidelná strava výrazně ovlivňuje trávení a funkci stomie**. Dlouhodobé lačnění je nevhodné z důvodu tvorby plynů a nadýmání. Naopak konzumace velmi velkého množství stravy najednou vede k zatížení střeva a zvýšení odpadu ze stomie.

4. Zajímavé je, že i některé druhy typicky vánočního koření vám pomohou s trávením, zmírňují nadýmání a celkově působí blahodárně na naše zdraví. Například **hřebíček** pomáhá nejen při nachlazení (ničí choroboplodné zárodky), ale hřebíčkový čaj pomáhá při nadýmání.

V některých zemích se po jídle jako digestiv užívá **badyán**. Chuť je příjemně kořeněná nasládlá, ale jemnější než ostrý anýz. V tradiční české kuchyni se přidává do sušenek, perníku, švestkových povidel, hruškového kompotu a používá se k aromatizaci čajů.

V lidové medicíně se osvědčil čaj z badyánu při kolikách a revmatismu. Také zázvor je skvělým pomocníkem, pokud vás trápí zažívání. Podporuje tvorbu trávicích šťáv a můžete se díky němu poměrně snadno a jednoduše zbavit nevolnosti, plynatosti, nadýmání i pálení žáhy.

Koriandr bývá doporučován lidem, kteří trpí nechutenstvím nebo dokonce i anorexií, neboť zvyšuje chuť k jídlu a povzbuzuje žaludeční činnost.

Typická pro vánoční cukroví je i intenzivní sladká vůně **vanilky**. Vanilka je nejjemnější koření vůbec. Jen nezaměňujeme cukr vanilínový (pouze vanilínové aroma) s cukrem s pravou vanilkou. Velmi kvalitní je BIO cukr od Amylonu, kde najdete 1,5 % bourbonské bio vanilky a navíc se jedná o cukr třtinový.



5. Nezapomínejte na **pitný režim**. Pramenitá voda a kvalitní bylinkový čaj na odlehčení přijdou vhod. Malé množství nápoje obsahující hořčiny, osvědčené je klasické pivo, podporuje trávení tuků a produkci žaludeční šťávy.

6. Pokud máte nově založenou stomii nebo ileostomii s vyšším odpadem, raději upusťte od tradičního smaženého kapra s bramborovým salátem. Přednost dejte **rybě připravené na přírodní způsob** s bramborami nebo bramborovou kaší.

Mgr. Petra Hýsková
nutriční terapeutka, ÚVN Praha



Vánoční recepty

A zde je několik zajímavých vánočních receptů:

KOŠÍČKY S CITRONOVO - JABLEČNÝM KRÉMEM

Toto cukroví je vhodné připravovat na poslední chvíli – nehodí se totiž na dlouhé skladování.

Počet porcí: na 40 košíčků

Doba přípravy: Do hodiny

Pečení: 20 minut

Potřebujete:

210 g hladné mouky
70 g moučkového cukru
140 g másla
špetku kůry z citronu
1 žloutek

Na krém:

1 velký citron
2 velká oloupaná jablka
2 malá vejce
½ vanilkového pudinkového prášku
100 g krupicového cukru
1 lžíce rozpuštěného másla

Příprava jídla:

1. Na těsto zpracujte mouku, cukr, máslo, citronovou kůru a žloutek. Nechte alespoň půl hodiny odpočinout v chladu a pak těsto vtlačujte do plechových formiček na košíčky (není třeba je vymazávat).

2. Na krém nastrouhejte kůru a vymačkejte šťávu z citronu. Nastrouhejte nahrubo jablka a smíchejte je s kůrou a šťávou. Přidejte pudinkový prášek, cukr a máslo a náplň dejte do košíčků. Pečte při 180°C asi 30 minut. Po vychladnutí vyklopte.

LOSOS V LISTOVÉM TĚSTĚ

Počet porcí: 8

Doba přípravy: více než hodinu

Chlazení 1 hodina, pečení 40 minut

Potřebujete:

2 silnější filátka z lososa (2x á 500g, bez kůže)
sůl, pepř na dochucení
500 g čerstvého nebo mraženého listového špenátu
2x 500g listkového těsta
1 rozšlehané vejce
sezamová semínka na posypání
Na bylinkové máslo:
100g změkklého másla
1 lžíce nasekaných bylinek (estragon nebo petrželka)
½ lžičky soli
1 lžíce citronové šťávy

Příprava jídla:

1. Lososa osolte a opepřete. Suroviny na bylinkové máslo promíchejte v misce. Špenát asi 3 minuty poduste na lžíci bylinkového másla a pak z něj vymačkejte co nejvíce tekutiny. Osolte, opepřete a nechte vychladnout.

2. Jeden balíček těsta rozválejte na lehce pomoučené pracovní ploše nebo na válu asi na sílu mince. Nožem vyřízněte obdélník, který bude přibližně o čtyři centimetry větší, než je ryba. Druhou část těsta rozválejte do trochu většího čtverce (měl by být na každé straně asi o 5cm větší než ryba). Menší plát těsta položte na plech potřžený máslem a rozložte na něj polovinu špenátu tak, aby tvarem a velikostí odpovídal velikosti lososa. Na špenát položte jedno filé a potřete ho bylinkovým máslem. Přiklopte druhým kusem ryby a pokladte zbytkem špenátu.

3. Okraj spodního dílu těsta potřete rozšlehaným vejcem a vše překryjte druhým (větším) plátem těsta. Okraje spojte, zarolujte a hezky přitlačte a zarovnejte. Ozdobte vrrypy (vytvoříte je vidličkou) a celý balíček dejte asi na hodinu chladit.

4. Troubu přehřejte na 200°C, horkovzdušnou na 180°C. Vychlazený balíček lososa potřete vejcem, posypte sezamem a na povrchu vytvořte ostrým nožem šikmé zářezy. Vložte do trouby a pečte 35 až 40 minut, dokud nebude těsto krásně zlaté. Balíček nechte asi pět minut odpočívat a teprve pak ho nakrájejte na jednotlivé porce.

CUKROVÍ Z OVESNÝCH VLOČEK

Potřebujete:

125 g Hery nebo másla
250 g ovesných vloček
80 až 100 g cukru (třtinový, nebo 50:50 med)
1 balení rozinek
2 vejce
½ balení prášku do pečiva
špetku soli (event. dle zkušenosti trochu mléka)
2 lžíce hladké mouky nebo 1 bílek

Příprava:

Rozehřejeme tuk a lehce na něm opražíme ovesné vločky. Postupně přidáme cukr a za stálého míchání ho necháme rozpustit. Vsypeme do misky a necháme vychladnout. Přidáme rozinky (sušené ovoce - meruňky nebo čokoládu), vejce, sůl, kypřící prášek, mouku a mléko. Na vymaštěný a vysypaný plech vytvarujeme placičky a pečeme ve středně vyhřáté troubě (180°C).

Apetitonline.cz



Pitný režim stomika



Dostatečný příjem tekutin má zásadní význam pro správné fungování organismu. Nutriční terapeutka Petra Hýsková z ÚVN Praha pro vás proto připravila zásady pitného režimu v několika otázkách a odpovědích.



Proč je správný pitný režim tolik důležitý?

Dlouhodobý nedostatečný příjem tekutin způsobuje zácpu, tedy obtížné až bolestivé vylučování stolice kolostomií. Jsou ovšem i situace, kdy za běžných okolností dostatečný příjem tekutin nepokryje jejich aktuální výdej, a to u velkých ztrát tekutin ileostomií a při vodnatém průjmu (kolostomie). Během několika dní dochází k dehydrataci, která může vyústit v akutní selhání ledvin a rozvrat vnitřního prostředí. Zvýšený příjem tekutin (více než 2,5 litru za den) je současně účinnou prevencí infekcí močových cest a ledvinových kamenů u lidí s urostomií.

Jaké množství tekutin je třeba vypít za den?

Ukazatelem dostatečného příjmu tekutin je množství a kvalita moči. V ideálním případě množství vyloučené moči neklesá pod 1 litr denně, barva je světle žlutá a moč nezapáchá. Tmavě žlutá a páchnoucí moč je známkou nedostatečného příjmu a dehydratace. Naopak velké množství (více než 2,5 litru) bezbarvé moči signalizuje až nadměrný příjem.

Co je nejlepší pít?

Základ by měla tvořit klasická pramenitá voda bez bublinek, případně voda jemně perlivá. Ztráty solí, ke kterým dochází především první měsíc po operaci a u ileostomie, doplní minerální vody

s vyšším obsahem vápníku (nad 40 mg/l), hořčíku (více než 20 mg/l) a draslíku (nad 1 mg/l), a celkovým množstvím minerálních solí do 500 mg/l. Současně se doporučuje po čtrnácti dnech minerální vody střídát a omezit se na konzumaci 500 ml za den. Optimální složení pro tyto účely má například Magnesia či Rudolfska (k dostání v lékárnách). Alternativou jsou i rehydratační nápoje, například Iontia. Vodám s vyšším obsahem síranů (více než 250 mg/l), jako je například Šarátice a Zaječická minerálka, se raději vyhněte, protože působí projímavě. Perlivé vody zase způsobují pálení žáhy, nadýmání a říhání.

Čím si pitný režim zpestřit?

Pro zpestření je možné zvolit vhodné přírodní ovocné a zeleninové šťávy, sirupy a mošty ředěné vodou a slabé černé, zelené, ovocné a bylinkové čaje. Pozor na příliš slazené nápoje a koncentrované



ovocné džusy. Zvyšují pocit žízně a paradoxně vedou k dehydrataci. Přínosné je pití brusinkového džusu nebo nektaru. Látky obsažené v brusinkách zabraňují ulpívání bakterií na stěně močového měchýře nebo močových cest a brání tak vzniku infekce u lidí s urostomií nebo častými infekcemi močových cest.

Je nutný nějaký speciální pitný režim?

Tělo s tekutinami lépe hospodaří, pokud je přijímáme rovnoměrně v průběhu celého dne. Klientům s ileostomií doporučujeme pít současně s jídlem nebo tekutiny zajídat a nepít více jak dvě skleničky najednou. Zpomalí se tím průchod tekutiny trávicím traktem a větší podíl se vstřebá.

Mgr. Petra Hýsková
nutriční terapeutka, ÚVN Praha

PRO INSPIRACI:

Mrkvová šťáva

Mladou karotku očistíme a nakrájíme na menší kousky. Jablka oloupeme a také nakrájíme. Z citronu vymačkáme šťávu.

Karotku s kousky jablek vhodíme do odšťavňovače, abychom získali čistou mrkvovo-jablčkovou šťávu. Okyselíme citronem. Mrkvovou šťávu ihned podáváme. Zdobíme meduňkou nebo plátkem citronu.



Brusinkový čaj

Usušené brusinky dáme do hrníčku a zalijeme převařenou horkou vodou, necháme louhovat 15 minut, sladíme medem.

Užíváme jako prevenci a léčbu zánětů močových cest, čaj pijeme 2x denně.



Užijte si vánoční tradice

I když sahají až daleko do pohanských dob, jsou Vánoce především křesťanskými svátky. V Česku je ale slaví i nevěřící lidé, kteří je vnímají především jako čas zasvěcený rodině a odpočinku a také za jakési vyvrcholení uplynulého roku. Prastaré tradice dodávají těmto dnům nezaměnitelné kouzlo.

FIALOVÉ OBDOBÍ

Alespoň některé z tradic dodržuje na Vánoce naprostá většina z nás. Často jsme je jednoduše převzali od našich rodičů. Víme ale o tom, jak tyto zvyky vznikly?

První „vánoční“ věcí, kterou většina z nás udělá je pořízení adventního věnce. Ten je symbolem adventu, čtyř posledních týdnů před samotnými vánočními svátky, které získaly svůj název z latinského slova *adventus*, neboli příchod.

V pohanských dobách, bylo toto období spojováno se zimním slunovratem. Bylo tedy chápáno jako očekávání jara, kdy se všechno znovu zrodí po dlouhé zimě. Podle církevního pojetí je adventní doba obdobím velkého očekávání a nadějí, že Bůh splnil své přísliby dané už starozákonním věřícím a poslal Ježíše Krista na svět.

A právě od křesťanského pojetí, konkrétně od Kristova kříže rozpínajícího se do čtyř stran, se odvíjí délka tohoto období a také podoba adventního věnce se čtyřmi svíčkami. Ty se postupně zapalují každou z adventních nedělí, což je zvyk, který se k nám dostal až v druhé polovině 20. století z Německa. V tradičním českém prostředí byla pouze na Bílou Sobotu slavnostně osvětlována okna.

Ne každý ví, že barvou adventního období je fialová. Vyjadřuje důstojnost a pokání. Svíčky a stuhý na věnci by tak měly být podle tradice fialové. Svíčky se zapalují proti směru hodinových ručiček. Časté jsou i věnce s pátou svíčkou uprostřed. Ta je bílá, zapaluje se na Štědrý den a symbolizuje Krista.



Během adventu bychom si měli dát do pořádku své svědomí ve vztahu k Bohu i k druhým lidem a šířit kolem sebe naději a radost. Dříve býval advent také obdobím půstu.

KAŽDÁ SVÍČKA NĚCO SYMBOLIZUJE

První svíčka na adventním věnci se zapaluje na 1. adventní neděli, takzvanou „železnou“. Svíčka se jmenuje **Naděje**.

Druhá svíčka se jmenuje **Mír** a zapaluje se na 2., tedy „bronzovou“ neděli.

Třetí adventní týden je zakončen „stříbrnou“ nedělí a zapalovaná svíčka symbolizuje **Přátelství** – podle některých výkladů by měla být růžová.

Čtvrtá adventní neděle nese název „zlatá“ a lidé v tento den zapalují svíčku **Láska**.

DEN PLNÝ KOUZEL

Přesto, že ho dnes většina lidí vnímá jako vrchol Vánoc, je Štědrý večer v podstatě posledním dnem příprav na vánoční svátky. Připadá na 24. prosince a dočkat se ho nemohou především děti, které se těší na dárky od „Ježíška“. Na ty ovšem dojde až večer, po slavnostní večeři.

Štědrý den je protkáno mnoha tradicemi, které mají zpravidla předpovídat budoucnost.

Házení střevice – děvče za sebe hodí střevec. Jestliže dopadne špička směrem ke dveřím, dívka se do roka vdá, pokud bude namířena opačně, ženicha se nadcházející rok nedočká.

Pouštění skořápkových lodiček – do jedné poloviny skořápky vlašského ořechu se připevní malá svíčka a tato „lodička“ se nechá plout po vodě. Každý z rodiny má svou vlastní. Pohyb lodiček má jejich majitelům napovědět, co se jim v brzké době přihodí, výklad ovšem vůbec není jednoduchý, významů je velké množství. Například, když loďka zůstane u břehu, lze očekávat rok beze změn. Když se točí v kruhu, znamená to nerozhodnost. Když



sama doplne na druhou stranu, získá její majitel, co si přeje.

Lití olova – rozžhavené olovo se vylíje do nádoby s vodou nebo kovového latoru a vzniklý tvar je opět poselstvím do příštího roku.

Krájení jablka – po večeři se nožem napříč přepálí jablko. Pokud má vnitřní část tvar pěticípé hvězdy, sejdou se všichni za rok ve zdraví.

Pokud má ale jen čtyři cípy, někdo z přítomných podle tradice onemocní nebo zemře.



OD HRACHU K BRAMBORÁM

Dnešní štedrovečerní tabule se značně liší od těch, kterým dávaly přednost předchozí generace. Jejich slavnostní večeři tvořilo několik chodů, jimž byla přisuzována různá předurčení. Ve venkovských rodinách nesměly chybět pokrmy z hrachu, česneku, medu, hub, sušeného ovoce a tradiční pečivo. V městských zámožných rodinách se podávala rybí polévka, kapr v černé omáčce, štika připravená v rosolu, hlemýždi či ústřice.

Dnes si většina českých rodin připravuje na Štědrý večer jídla z ryb, především z kapra, ke kterým už neodmyslitelně patří bramborový salát.

Také k večeři se vztahují různé zvyky. Například se má nachystat o jeden talíř víc pro nečekanou návštěvu, či se pod talíř umísťuje mince. Kdo ji nalezne, ten se může těšit na rok, kdy se ho budou držet peníze. Od štedrovečerní tabule by se také neměl zvedat nikdo kromě hospodyně.

V kostelech se v tento den slouží i tradiční božihodové vánoční mše. Ve vinařských oblastech se k nim váže zvláštní tradice. Věřící během mše pozorovali sluneční paprsky pronikající do kostela. Pokud ozářily faráře, znamenalo to, že nadcházející rok přinese hojnou úrodu.

V minulosti se na 1. svátek vánoční nesmělo pracovat, nestlala se lůžka a nezametala světnice.



ČESKÉ DĚTI MAJÍ NADÍLKY DVĚ

Po večeři přichází čas dárků, které v našich končinách rozdává Ježíšek. Na rozdíl třeba od amerického Santa Clause nemá tato kouzelná postava žádnou ustálenou vizuální podobu. A stejně tak to, jakým způsobem vlastně k dětem přichází, zůstává obestřeno tajemstvím. Původně v českých zemích nosil dárky sv. Mikuláš, postava Ježíška, jakožto zdrobnělina od Ježíše Krista, sem pronikla až v devatenáctém století z Německa. České děti z obou tradic vytěžily maximum. Dárky jim nosí jak Mikuláš, tak Ježíšek, jemuž před Vánoci posílají dopis, ve kterém sdělují, co by rády pod stromčkem našly.

ŠTĚPÁN BYL PRVNÍM MUČEDNÍKEM

Druhý svátek vánoční, jak je v kalendářích označován 26. prosinec, je dnem koled a zvyků, ale i křesťanským svátkem prvního mučedníka svatého Štěpána. Podle legendy položil život za víru v Krista. V minulosti se v tento den chodilo koledovat. Na koledu se vydávaly především děti, podobně jako je tomu například o svátku Tří králů. Kněží v tento den světili sedlákům osivo a chasa dostávala od hospodářů „závdavek“ na novou službu. Štěpánské koledy připomínají říkanky či pranostiky. Štěpán byl jedním z jáhnů ustanovených apoštoly k boží službě. Roku 33 byl prý ukamenován před hradbami Jeruzaléma za údajné rouhání.

Renata Lichtenegerová



PRASÁTKO JE ZLATÉ OD SLUNCE

Jedním z typických symbolů českých Vánoc je zlaté prasátko. Ačkoliv povědomí o jeho zjevení v podvečerních hodinách všem těm, kteří se celý den postili, je známé, málo kdo ví, že původ této tradice sahá až do dávných pohanských dob. Pro Slovy bylo prase znamením hojnosti, symbolem slunce a také zimního slunovratu. Naši předkové proto věřili, že spolu s pokrmem z vepřového masa přijme jejich tělo sílu životadárných slunečních paprsků. Odměnou za celodenní půst jim tak byla dozlátova upečená pečeně, která jim dodala sílu a energii.

NARODIL SE KRISTUS PÁN

Po Štědrém dnu následuje první svátek vánoční neboli Boží hod. Právě ten je podle církevní tradice dnem Ježíšova narození. Boží hod vánoční je významným dnem, který se nese ve znamení rodinných návštěv, slavnostního oběda a večeře. Obvykle se podává pečená husa nebo kachna se zelím a knedlíky. K tradičním zvykům patří i rodinná vycházka do některého z kostelů, ve kterých jsou od Štědrého dne vystaveny jesličky.



Luštěte a vyhraďte!

„Vánoce jsou den, dokončení citátu Alexandra Smitha v tajence

POMŮCKA: ASANA, IO, OCA	SMYSLOVÝ ODRAZ SKU- TEČNOSTI	GRAFICKÉ ZNAČKY FIREM	1. DÍL TAJENKY		DOKONČENÁ	AGRÁRNÍ KOMORA ZKR.	HOVOROVÝ SOUHLAS	INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKEHO	SPZ BENEŠOVA	JUPITERŮV MĚSÍC	PCHE	FILMOVÝ MIMOZEM- ŠTÁN	MAĎARSKÝ HUDEBNÍ SKLADATEL		JIHO- EVROPA	3. DÍL TAJENKY	VYSÍLAČ	INICIÁLY TENISTY AGASSIHO
PSOVITÁ ŠELMA				TEN, KDO HANÍ										VZNEŠENÁ MYŠLENKA				
CHEMICKÝ PRVEK ZN. I				VNĚJŠÍ PODMINKY DRANCO- VÁNÍ										ZNAČKA LIMONÁD DOBA V TAKTU				
AFRICKÝ STÁT S PY- RAMIDAMI												ZBABLČI HOVOR.						TMEL
DRŽADLO												CHUŤ						
	MÍSTNÍ TELEFONNÍ OBVOD ZKR.	KŘÍK SLOVENSKY ATMOSFÉRA										OZNAČENÍ LETADEL MALI		NOČNÍ VIDINY NĚM. ŽEN- SKÉ JMÉNO				
SNAD												OPAKUJÍCÍ SE AKCE	PITÍM UBRAT ZÁKRUT RĚKY					
TVOJI				ZBYTEČNÉ MLUVENÍ	NEZKUŠENÁ DÍVKA							UKAZOVACÍ ZÁJMENO					HOROLE- ZECKÝ RUKSAK	JEDNOTKA PROUDU
ČARO- DĚJOVA ZEMĚ				INIC. HER. PISTĚKA MRAVO- KÁRCE								DRUH LOPATY ŘECKÝ BAJKÁŘ						
	DĚLA SLOVENSKY ŘÍMSKÝCH 1495					JEHLIČ- NATÝ STROM	ZNAČKA LEPENKY		SPZ OLOMOUCE	INICIÁLY ZÁVODNÍKA ENGEHO	RODOVÝ ZNAK AVŠAK			DRAMATURG TV ALEŠ ??? KAPITÁN ZKR.				
GENETICKÝ MODIFIKO- VANÍ JEDINCI							UKONČ. TÁ- ZACÍ VĚTY OSOBNÍ ZÁJMENO							EVROPSKÝ PARLAMENT OZNAČENÍ MOUKY				
2. DÍL TAJENKY														POTOM				
PODĚKO- VÁNÍ				POLOHA V JÓZE						ELEKTRICKÁ POŽÁRNÍ SIGNALI- ZACE ZKR.				BÝVALÁ JEDNOTKA TLAKU				



Luštěte s námi a vyhraďte!

Připravili jsme pro Vás křížovku a sudoku.
Vyrolované luštěteli odměníme
zajímavou knihou dle jejich vlastního výběru
v hodnotě 500 Kč!

Správná řešení zasílejte na adresu:
Coloplast A/S, Radlická 740/113 D
158 00 Praha 5

Stačí zaslat pouze jedno správné řešení, tedy buď
tajenku křížovky, nebo vyplněné a vystřižené sudoku.

Nezapomeňte čitelně uvést Vaše jméno, adresu
a telefonní číslo, abychom Vás mohli kontaktovat.

Uzávěrka soutěže je 28.2. 2015

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

Jak správně používat elastické vyrovnávací pásy Brava?

Elastické vyrovnávací pásy Brava můžete nalepit po celém obvodu podložky a tím snížit riziko odlepování okrajů. V tom případě použijte pásy dvě. Nebo je můžete použít jen v některých místech, kde je podložka více namáhaná a hrozí tedy vyšší riziko odlepování okrajů. V tom případě bude stačit páska jedna. Obrázky ukazují, jak nalepit jednu elastickou pásku Brava.

Před nalepením si pásku připravte:



Držte elastickou pásku Brava oběma rukama a jednou rukou odstraňte větší část ochranné folie. Na menší části ochrannou folii ještě ponechte.

Přilepte pásku na tělo:



Umístěte pásku na požadované místo, odstraňte zbytek ochranné folie, uhladte prsty a nalepte. Nezapomeňte, že část pásky musí vždy překrývat již nalepenou podložku a část je přilepena na kůži.

Elastické vyrovnávací pásy Brava lze předepsat na poukaz, jsou plně hrazené pojišťovnou a nevztahuje se na ně finanční limit. Jedno balení obsahuje 20 kusů. Kod pojišťovny: 0169773.

PRO KOHO JSOU ELASTICKÉ VYROVNÁVACÍ PÁSKY BRAVA VHODNÉ?

Elastické vyrovnávací pásy Brava se hodí pro uživatele jednodílných i dvoudílných stomických pomůcek a také pro všechny typy stomií. Jsou tedy vhodné pro každého, kdo chce zvýšit bezpečnost své pomůcky.



Brava® odstraňovač adheziv

Jemné odstranění pomůcky z těla

Brava odstraňovač adheziv jednoduše odstraní z kůže stomickou podložku nebo stomický sáček a zbytky lepicího materiálu. Navíc tento přípravek nepálí, na kůži zaschne během pár vteřin a jeho použití nijak neovlivní bezpečné přilnutí další stomické pomůcky. K dispozici je ve spreji nebo v jednotlivě balených ubrouscích na cesty, pro očištění kůže od případných zbytků lepicího materiálu..

Použití spreje:

nastríkejte sprej podél okraje stomického sáčku nebo podložky, chvíli počkejte a poté sejměte pomůcku z těla.

Použití ubrousku:

ubrouskem otírejte kůži, dokud se nezbaví případných zbytků lepicího materiálu.



Vyzkoušejte vzorek



Na poukaz je možné předepsat **měsíčně 1 kus ve spreji (kód VZP 0169272)** nebo **1 balení ubrousků po 30 kusech na 3 měsíce (kód VZP 0169772)**. Odstraňovače jsou plně hrazeny a nevztahuje se na ně schválení revizním lékařem.



Elastické vyrovnávací pásky Brava®. Drží sáček na svém místě!



Rolují se vám okraje lepicího materiálu na podložce?

Bojíte se, že se sáček odlepí?

Už se bát nemusíte! Stačí používat nové vyrovnávací elastické pásky Brava® od Coloplastu.

Jsou tak elastické, že se perfektně přizpůsobí tvaru a pohybům vašeho těla a zároveň poskytují extra bezpečí, protože drží stomický sáček na svém místě. V praxi to znamená, že můžete být úplně v klidu, i když se natahujete pro něco na horní poličce nebo se ohýbáte, protože si chcete zavázat tkaničku. Elastické pásky Brava se natahují a ohýbají s vámi a drží sáček pevně přilepený na svém místě.

Elastické vyrovnávací pásky Brava lze předepsat na poukaz, jsou plně hrazené pojišťovnou a nevztahuje se na ně finanční limit. Jedno balení obsahuje 20 kusů. Kód pojišťovny: 0169773.

Chcete je vyzkoušet? Volejte bezplatnou linku 800 100 416 a vyžádejte si elastické vyrovnávací pásky Brava®. Zašleme vám je obratem zdarma!



800 100 416
bezplatná informační linka