

slovensko-český časopis pre stomikov

česko-slovenský časopis pro stomiky

- Kúpeľná liečba
- Vy a my spoločne
- Plánovanie dovolenky
- Môj tip na výlet





Milí čtenáři,

vzhledem k tomu, že jsme právě v polovině léta, může vás toto číslo Heliosu zastihnout při přípravách na dovolenou. Možná jím také listujete už přímo někde u moře, rybníka či na chalupě, nebo jste se právě odněkud vrátili domů.

Podle svých zkušeností musím říci, že nejkrásnější dovolené jsem většinou strávil takřkajíc za humny. Ať už se jednalo o Beskydy, Šumavu, Jeseníky či Tatry, nejdůležitější bylo, aby se sešla správná parta lidí.

Ve zmíněných zákoutích jsem také vždy narazil na spoustu příjemných a přátelských lidí, se kterými jsem strávil řadu krásných a pohodových chvil, jež jsou v nynější uspěchané době opravdu vzácné, což je velká škoda.

Podobné zážitky totiž lidi sbližují a umožňují normální osobní komunikaci, která v dnešním „elektronickém“ světě bohužel často ustupuje kontaktům s „virtuálními“ přáteli. A ty nikdy skutečnou osobní komunikaci nenahradí.

Přeji vám proto, aby se vaše letní dovolená co možná nejvíce vydařila a měli jste možnost ji strávit s těmi správnými lidmi.

V tomto čísle Heliosu vám mimo jiné přinášíme „ochutnávku“ oblíbených zahraničních kuchyní, několik tipů na zajímavé výlety po Česku i Slovensku a také užitečné rady, které vám pomohou předejít případným komplikacím na cestách. Přinášíme také informace o lázeňských pobytech v Karlových Varech, za jejichž léčivými prameny se již několikrát vypravila předsedkyně českého ILCO Ing. Marie Ředinová. A nezapomněli jsme ani na letní volnočasové aktivity a zdravý pohyb. Věděli jste například, jak prospěšná je lidskému organismu obyčejná chůze?

Za celý tým společnosti Coloplast vám přeji krásné prožití léta a doufám, že i náš časopis vám nějakou tu chvilku zpříjemní.

Petr Szołkowski,
Obchodní manažer pro ČR, Coloplast A/S



Obsah

Můj příběh

- Vždy som chcela pomáhať..... 3

Téma

- Lázeňská péče pro stomiky 4

Rozhovor

- Berte život takový, jaký je 6

Foto Heliosu

- Coloplast podpořil květinový den 7

Rady a tipy

- Plánovanie dovolenky 8

- Stravování stomika na dovolené 9

ILCO kluby

- Detský klub URILCO 10

- Prvá stomická zabíjačka 10

- Bud'te slyšet s českým sdružením ILCO! 11

- Vy a my společně proti rakovině 11

Okienko pre nových stomikou

- Starostlivosť o stómiu v letnom období 12

- Trojstretnutie stomikov – Poľsko, Tresna 12

Zákaznický servis

- Zákaznický servis – počúvame vás 13

Širšia redakčná rada Heliosu

- Predstavujeme širšiu redakčnú radu 14

- Kontakty na zdravotní sestry 15

Letná inšpirácia

- Chůzí k pevnějšímu zdraví 16

- Vypravte se za nevšedním zážitkem .. 17

- Můj tip na výlet – Špania dolina 18

- Lesné plody 18

- Božský dezert z čučoriedok a sušienok 19

- Maľované kamienky 19

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.

Vždy som chcela pomáhať

Študovala som na Strednej zdravotnej škole v Nových Zámkoch. Túto školu som si vybrala na základe toho, že som sa už od detstva chcela stať sestričkou.

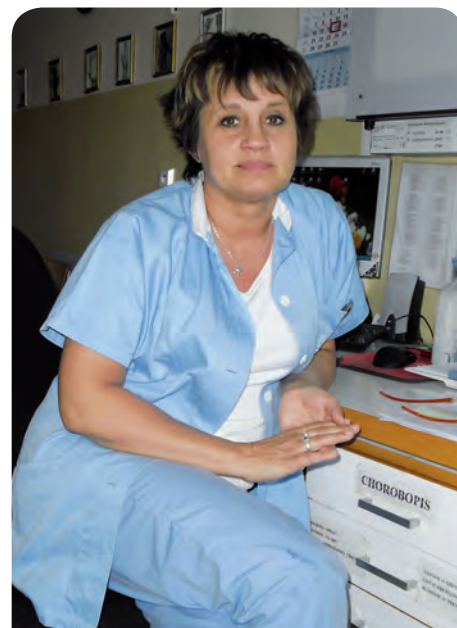
Možno to vtedy bolo dané pekným oblečením sestričiek: modré šaty, biela zásterka a čepiec na hlave. Až neskôr na základnej škole som zistila príčinu môjho rozhodovania, a to bola potreba stále niekomu pomáhať. Po štyroch rokoch štúdia som úspešne zmaturovala v odbore detská sestra. Po štúdiu som nastúpila na chirurgické oddelenie v NsP Levice, kde som začala pracovať ako zdravotná sestra. Po desiatich rokoch praxe som znova začala študovať externé 2-ročné VOV (s titulom diplomovaná sestra) a o rok neskôr som dokončila aj PŠŠ (pomaturitné špecializačné štúdium) v odbore chirurgia. Na chirurgickom oddelení som pracovala ako staničná sestra a začala som sa intenzívnejšie zaujímať a venovať sa stomickým pacientom.

V roku 1997 som sa prvýkrát zúčastnila školenia pre stomické sestry (stomaterapeutky) v Banskej Bystrici, kde som získala aj prvý certifikát. Až vtedy som sa vlastne dozvedela, že stómia sa dá ošetrovať aj inak než dovtedy známym „Jánošíkovským pásom“. Po tomto školení sme na chirurgickom oddelení začali používať pomôcky určené pre stomikov. Od toho obdobia až po súčasnosť som

absolvovala niekoľko školení, kde sa stále zdokonaľujem v ošetrovaní a edukácii stomikov.

V roku 2004 som začala pracovať na chirurgickej ambulancii a tu pracujem dodnes. So stomikmi sa i naďalej stretávam. Moja práca spočíva v edukácii samotného stomika alebo jeho príbuzných. Snažím sa ich naučiť, ako sa o stómiu starať, ako ju správne ošetrovať, dostávajú informácie o stravovaní, o možných komplikáciách, pomáhám im zaradiť sa do normálneho života v rodine i spoločnosti, vediem si dokumentáciu a ročnú štatistiku.

Nakoľko nemáme samostatnú stomickú poradňu, pre stomikov je chirurgická ambulancia i poradňou, a to celý týždeň od pondelka do piatka od 7:00 – 15:00. Stomici alebo ich príbuzní môžu prísť osobne alebo sa so mnou môžu skontaktovať telefonicky v prípade akéhokoľvek problému, otázok. Samozrejme prichádzajú za mnou na ambulanciu pravidelne raz mesačne na predpis pomôcky, kde okrem toho spolu riešime aj ošetrovanie kože a častokrát sa so mnou zdôveria so svojimi zdravotnými problémami, chcú sa poradiť ohľadom nových stomických pomôck.



Katarína Mačuhová

Mojim cieľom je poradiť všetkým stomikom, ale aj ich príbuzným, pomôcť vyriešiť každý problém a prispieť ku kvalitnému a plnohodnotnému životu pacienta so stómiou.

Katarína Mačuhová,
Chirurgická ambulancia, NsP Levice



Travel Information Card
Cestovný preukaz



Zákaznícky servis informuje

Blíži sa obdobie dovolení, a tak sme si pre Vás pripravili malého pomocníka, ktorého použijete hlavne pri cestách do zahraničia. Ide o tzv. **CESTOVNÝ PREUKAZ**.

Preukaz informuje v slovenskom, českom, anglickom, nemeckom a francúzskom jazyku o Vašom zdravotnom stave a potrebe mať pri sebe špeciálne zdravotné pomôcky.

Volajte bezplatnú infolinku a vyžiadajte si **CESTOVNÝ PREUKAZ**, ktorý Vám zašleme **ZDARMA**.



0800 159 159



800 100 416



Lázeňská péče pro stomiky



Každý stomik má po skončení léčby možnost domluvit se s lékařem, aby mu vyplnil žádost o ozdravný lázeňský pobyt. Ing. Marie Ředinová, předsedkyně Českého ILCO, stomikům doporučuje především Karlovy Vary, kde sama několikrát pobývala.

Na pojišťovnou hrazený léčebný pobyt v lázních sice nemá žádný stomik automatický nárok, může ale poprosit svého praktického lékaře, aby mu vyplnil žádost. K tomu je potřeba doporučení od onkologa či gastroenterologa. Pacientům s Crohnovou chorobou je lázeňská léčba obvykle doporučována opakovaně. Pacientům po onkologickém onemocnění střev většinou jen jednou. Z tuzemských lázní jsou pro stomiky nejvhodnější Karlovy Vary. Pacient si zpravidla ani nemůže vybrat jiné lázně, protože tato volba záleží na rozhodnutí zdravotní pojišťovny, která léčbu proplácí. Pojišťovna má zájem na tom, aby proplatila lázně, které mohou opravdu nejlépe klientovi pomoci, a karlovarská voda rozhodně střevům prospívá.

Při potížích se obraťte na ILCO

V Karlových Varech navíc nemají stomici problém s tím, že by jim byl zamezován přístup na vodní procedury. Důvodem k nedoporučení lázeňské léčby bývá inkontinence. Pokud by měl někdo z vás problém s tím, že by vám byla jen kvůli stomii a stomickým pomůckám odírána vhodná léčba, prosím informujte České ILCO. Vedení lázní rádi vysvětlíme, že pokud má stomik zvolenou vhodnou pomůcku a umí s ní zacházet, rozhodně není inkontinentní.

Do lázní si nepamenejte vzít dvakrát tolik

pomůcek, než užíváte doma. Minerální vody dělají divy a spotřeba sáčků je větší. Sama, i když jsem kolostomik, do lázní raději nafasuji jedno balení sáčků vypouštěcích. Pokud je stolice opravdu řídká, přijdou vhod.

Má první cesta do lázní

Já osobně jsem byla v Karlových Varech poprvé v říjnu 2003. Rok předtím jsem podstoupila operaci kvůli zhoubnému nádoru tlustého střeva. Od té doby mám kolostomii. Před operací jsem absolvovala ozařování (25krát) a po ní chemoterapii. Před první návštěvou lázní jsem se obávala, jak budu snášet procedury. S panem doktorem jsem se dohodla, že trochu omezíme delší máčení ve vodě. Někteří pacienti měli i tři vodní procedury za den. Já maximálně jednu. Chodila jsem cvičit do bazénu, měla jsem podvodní masáže, perličkovou lázeň a párkrát jsem byla plavat v termálním bazénu. Perličková koupel mi příliš nevyhovovala. Nedokázala jsem se uvolnit, měla jsem starost, zda se mi neuvolní podložka nebo neuplave sáček. Doporučuji vzít si na tyto procedury plavky. Dále jsem v lázních začala s jógovým cvičením, velice mne udivilo, jak velmi milá a zkušená cvičitelka toto cvičení vedla. Úplně jednoduchými, fyzicky nenáročnými cviky jsme nejen posilovali tělo, ale pracovali i na dobré náladě. Dále jsem absolvovala reflexní masáže a inhalace. Vše, kromě perličky, se mi moc líbilo.

Odpocínek a procházky

V lázních jsem používala dvoudílný systém. S výměnou sáčků nebyl problém. Podložka mi i při častém namáčení vydržela tři dny, kdy jsem sáčky pravidelně měnila. Kromě zalepení filtrů před vstupem do vody jsem nedělala žádná jiná opatření. Jen po koupeli jsem velmi pečlivě osušila okolí podložky, a buď jsem vyměnila sáček, nebo jej také pečlivě osušila.

Pila jsem pilně vodu, ta dělala své a spotřeba sáčků vzrostla na čtyři až pět denně. Druhý týden to již byly průměrně tři sáčky za den. Proto právě doporučuji vzít si větší počet stomických pomůcek, než potřebujete doma.

Mezi procedurami jsem odpočívala a chodila na procházky po městě i do překrásných lesů. Párkrát jsem byla v divadle. Třítýdenní pobyt rychle utekl.

V lázních nabízeli hodně syrové i vařené zeleniny. Trochu jsem ze začátku váhala, zda a kolik zeleniny je dobré jíst. Zjistila jsem ale, že mi zelenina, kterou jsem po operaci jedla velice omezeně, nevádí. Jedla jsem strouhanou mrkev, červenou řepu, ale i hlávkový a zelný salát. Pochutnávala jsem si také na vařené mrkvi a brokolici.



Pobyt rychle uteče

Podruhé už jsem jako onkologický pacient, který zvládl operaci i následnou léčbu a který nemá žádné nepředvídatelné problémy, neměla na komplexní lázeňskou



pěči nárok (i když mě po operaci a následné léčbě stále trochu trápí horší hybnost nohy). Proto jsem si požádala o lázně příspěvkové a v dubnu 2005 jsem znovu zamířila do Karlových Varů.

Měla jsem zkušenosti z minulého pobytu a tak všechno probíhalo ještě lépe než poprvé.

Tentokrát jsem měla pouze dvě namáčecí procedury, cvičení v bazénu a uhlíčitou koupel. Dále jsem měla ještě vířivou koupel, ale už jen na nohy. Zcela mi to vyhovovalo. Jednou týdně jsem chodila plavat do termálu. Před vstupem do vody jsem vždy zalepila filtr. Plavky jsem měla vcelku, zcela běžné, roh sáčku, který by mohl z plavek dole vyčuhovat, jsem překládala. Nejdříve jsem jej jistila náplastí, ale zjistila jsem, že to není třeba. Ještě před odjezdem do lázní jsem si zkusila objednat krytky, ale revizní lékař mi je neschválil. Nakonec jsem zjistila, že mi vůbec nechybí.

I během druhého pobytu jsem chodila na jógové cvičení, inhalace a reflexní masáže. Program jsem měla opravdu pestrý. Už v sedm hodin jsem chodila k prameni. Měla jsem totiž pít dvě až tři deci vody přímo u pramene vždy tři čtvrtě hodiny před jídlem. V osm hodin pak byla velmi vydatná snídaně. Doma by mi takové množství jídla stačilo i k obědu. Pak následovaly procedury, opět pití vody a po obědě zpravidla ještě jedna procedura. Před večerí opět voda. Ve volném čase jsem odpočívala a vyražela do města na procházky, někdy i do divadla. Čas v lázních plyne velice rychle.

Karlovy Vary jsem zatím navštívila celkem pětkrát. Ještě jednou mi byl přiznán příspěvek, dva pobyty jsem si pak hradila sama.

Kontaktujte místní stomiky

Pokud se rozhodnete pro lázeňský pobyt v Karlových Varech, doporučuji vám kontaktovat místní klub stomiků. Já se o něm dočetla ve Zpravodaji ILCO a kontaktovala jsem jeho vedoucí. Měla jsem štěstí, protože členové klubu se scházejí jednou za dva měsíce a den srazu byl zrovna v době mého lázeňského pobytu. Moc jsem se na schůzku těšila a opravdu jsem nebyla zklamaná. V klubovně VZP se sešlo asi 20 členů klubu, kteří mě velmi mile přijali. Dostala jsem aktuální výstisk Zpravodaje ILCO, slyšela o nové podložce vhodné pro propadlé stomie, vedoucí mě informovala o činnosti klubu i o možnostech rekreací a aktivit stomiků. Pak jsme si s členy povídali a vyměňovali zkušenosti. Bylo to velice příjemné setkání. Kontakt na klub najdete na internetu. Nemáte-li k němu přístup, jistě vám poradí recepční.

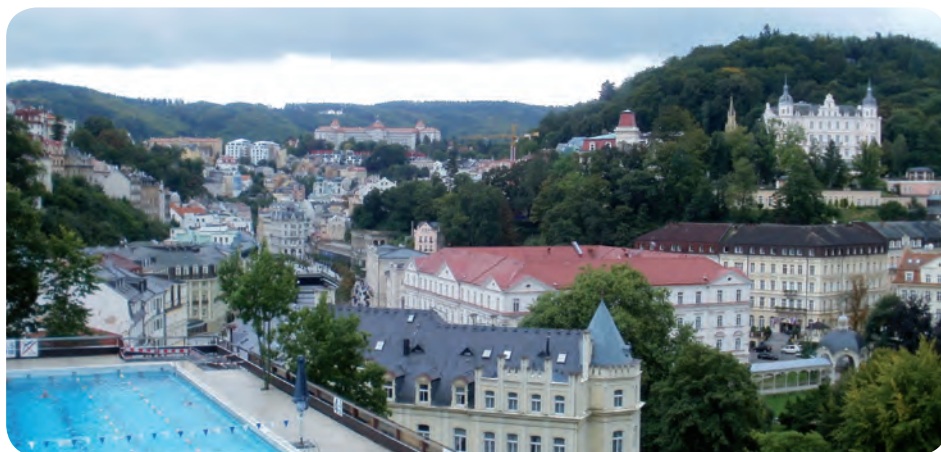
Jakékoliv vaše dotazy k lázeňským pobytům vám ochotně sdělí na bezplatné lince společnosti Coloplast.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO



Karlovy Vary

Největší a nejznámější lázeňské město v České republice leží na soutoku řek Teplé a Ohře, přibližně 120 kilometrů od Prahy. První historicky doložená léčba se zde uskutečnila na sklonku 14. století, kdy zde Karel IV. koupal své nemocné nohy v minerální vodě jednoho z pramenů. Následně zde panovník nechal vybudovat lázeňské město. K léčbě tak slouží dnes už staletími prověřené termální koupele a pitné kúry. Lázně ale nabízejí i moderní procedury, jako je kryoterapie, floating či laserová terapie.



Berte život takový, jaký je



Vladimír Hábl

Pan Vladimír Hábl má pět let kolostomie. Přesto vede aktivní život, který by mu leckdo mohl závidět. Lidem ve stejné situaci radí: „Nenechte se stomií zdeptat!“

Jak jste před nemocí žil?

Před vyvedením stomie jsem žil aktivně. Sportoval jsem. Mám tři syny a i je jsem vedl ke sportu. Původně všichni tři plavali a po základní škole si každý z nich zvolil něco jiného. Jeden si vybral moderní pětiboj, druhý basket a třetí triatlon. A já jsem to s nimi všechno absolvoval. Šermoval jsem, jezdil na koni, střílel, 20 let jsem hrál hokej.

Popsal byste, jak vás potkalo onemocnění?

Tento problém mne potkal v 55 letech, kdy jsem takzvaně chytil druhý dech. Začal jsem znovu dost sportovat, třikrát týdně jsem chodil do posilovny. Také jsem se zajímal o veterány. Dostal jsem se docela do formy a myslím, že i to mi pomohlo přežít... Do té doby jsem byl vždy zdravý jako řípa. Pokud jsem měl nějaké zdravotní problémy, tak byly vždycky jen z úrazů při sportu nebo kvůli mé hlouposti, protože jsem často podnikal krkolomné kousky. Najednou jsem ale začal trochu krváčet. Myslel jsem, že se jedná o hemoroidy. Bohužel tomu tak nebylo. Na kolonoskopii se ukázal jasný nádor.

Měl jsem štěstí na pana doktora Grosmana z Ústecké nemocnice, který mi vše vysvětlil

a na rovinu mi řekl, jak na tom jsem, za což jsem mu vděčný. Syn mi zařídil operaci v Motole, a to proto, že jsem za každou cenu nechtěl být stomikem. Do poslední chvíle, než jsem usnul na stole, jsem na lékaře „hulákal“, že stomii ne!

Probudil jsem se bez stomie, ale měl jsem obrovské problémy. Pět měsíců jsem se potácel mezi životem a smrtí. Celkem jsem absolvoval 16 operací pod plnou narkózou. Dva roky se vlekl zánět, který jsem měl v malé pánvi, v důsledku čehož mám těžkou polyneuropatii (necitlivost) nohou. Ale zatím to pořád jde, stojím na nich. Bylo to velice náročné. Měl jsem dočasnou, takzvanou odlehčovací ileostomii. Nakonec se ale ukázalo, že tím se problém nevyřeší, a tak jsem skončil jako kolostomik s trvalým vývodem.

Vedete v současnosti aktivní život?

Velice aktivní. Jsem už dva roky v pořádku, takže jezdím na kole a na motorce, létám letadlem, rybařím, chodím do hor. Prakticky se snažím dělat vše jako předtím. Dříve jsem ale rád chodil i do sauny a do bazénu. To je vlastně jediné, co jsem s vyvedením trvalé stomie opustil. Je mi to se stomií nepříjemné, a to i přesto, že tam mám známé z dob, kdy jsem dělal plavčíka, kteří mne

přemlouvají, abych přišel. Já jsem totiž sám neměl rád, když šel do vody někdo byt jen s malou náplastí, přijde mi to nehygienické. Vody si však užívám na rybách. Vlastně myslím, že většina lidí okolo mne ani netuší, že mám stomii. Nejsem žádný superman. Měl jsem těžké chvíle, říkal jsem si, proč zrovna já? Ale pak jsem si řekl, že z těch těžších zdravotních problémů, které mohou člověka v životě potkat, není stomie tak velké omezení. Vždyť jsou lidé, kteří se třeba po autonehodě už nikdy nepostaví na nohy. Dokážu si ale představit, že když je někdo na začátku, může ho stomie těžce deptat.

Proto bych chtěl říct všem stomikům, kteří jsou třeba zrovna v krizi nebo na začátku žití se stomií, že se s ní žít dá. Nejdůležitější je, že člověk přežil! Mluvil jsem s letitými stomiky a ti vzpomínali, jaké pomůcky byly k mání před 15 lety. To byla při srovnání s dneškem hrůza!

Dneska máme díky firmám dokonalé pomůcky, s jejichž pomocí můžeme dělat skoro vše tak, jak jsme byli zvyklí před stomií. Rozhodně jsem rád, že žiju. Teď už jsou dokonce okamžiky, kdy já sám zapomenu, že mám stomii.

Jak si vybíráte cíle svých výletů? Přizpůsobujete je nějak své stomií?

Vůbec. Cíle vybíráme spolu s manželkou na místa, kam se chceme společně podívat, kde by se nám mohlo líbit. Uděláme si itinerář a jedeme. Mým snem bylo navštívit Saint Tropez. Už je to 40 let, co jsme poprvé viděli naše oblíbené komedie o četnících. Tento sen jsem si tedy splnil až jako stomik. Byli jsme se podívat i v Monte Carlu, Le Mans, procestovali jsme Francii, Rakousko, Švýcarsko, Norsko, Švédsko. Se sáčky nemám na cestách žádný problém. Nosím s sebou taštičku, kde mám vše potřebné. Když je potřeba, mám sáček vyměněný během chvíle.

Asi na svých cestách hodně fotografujete...

To ano, ale ještě více natáčím na kameru. V Monaku se mi stala taková věc, že jsem z auta natáčel a nekontroloval si to. Až při návratu z dovolené jsem zjistil, že vždycky, když jsem si myslel, že nahrávám, měl jsem kameru vypnutou a naopak.

Takže jsem měl v záběru vždycky jen tkaninu sedadla. Aspoň se našel důvod jednou se na místo vrátit (usmívá se).

Měl byste nějaké tipy pro ostatní stomiky, kteří se rozhodnou cestovat?

Mám dvě taštičky, které vozím v různých

zavazadlech. Na cesty si беру jednou takové množství sáčků pro případ nouze a sáčky si předvystřihnu, protože například v letadle nesmím mít s sebou nůžky. Při koupání v moři měním pomůcku každý den a po koupání si stomii opláchnu sladkou vodou. A co se mi hodně osvědčilo, jsou vlhčené ubrousky. Úžasný pomocník. Ty s sebou nosím pořád. Jsou výborné k omytí stomie, ale i rukou, a to kdekoliv. Vozím s sebou také dostatečné množství igelitových sáčků na odpad a pro jistotu také lepicí pásku k přelepení, aby se sáček s odpadem náhodou neotevřel.

Jaké poselství byste chtěl prostřednictvím tohoto rozhovoru předat ostatním stomikům?

Mně se osvědčilo o stomii moc nepřemýšlet, nenechat se tím zdeptat, brát to tak, jak to je... Jedna zdravotní sestra mi kdysi dokonce poradila, abych svou stomii miloval. Tenkrát se mi to zdálo jako nesmysl. Ani teď, když se stomii pět let žiju, se sice stále nedá říci, že bych ji miloval, na to jsem příliš racionální (směje se), ale něco na těch slovech bylo.

Je potřeba najít si životní náplň, a to i ve



chvíli, kdy se člověk nemůže věnovat své oblíbené činnosti. Mně svého času velice pomohly i knihy a čtení. Ale toto nakonec platí i pro člověka, který je zcela zdravý. Velice důležitá je samozřejmě taky podpora rodiny. Proto bych chtěl moc poděkovat svým synům a především manželce, která při mně vždycky stála a návrat k

normálnímu životu mi velice ulehčila.

Velice vám děkuji za rozhovor.

Já taky děkuju a budu rád i za jediného člověka, kterému by tento rozhovor pomohl.

Jitka Sigmundová, Coloplast A/S

Coloplast podpořil Květinový den

Foto Heliosu

V polovině letošního května proběhl již 16. ročník celonárodní sbírky Český den proti rakovině. Veřejná sbírka letos, stejně jako v minulých letech, sloužila vedle výběru finančních prostředků na projekty Ligy proti rakovině (LPR), která akci organizuje, také k upozornění veřejnosti na prevenci onkologických onemocnění. Ke každé zakoupené kytičce proto dárce obdržel i informační letáček.

Tématem letošní sbírky byla nádorová onemocnění ledvin. Výskyt této nemoci vzrostl v tuzemsku za posledních 35 let téměř na čtyřnásobek. Česká republika se tak dostala na první místo v celosvětovém srovnání četnosti tohoto onemocnění.

Společnost Coloplast tuto akci pravidelně podporuje. Také letos si každý z pracovního kolektivu firmy zakoupil kytičku, a to od paní Ing. Marie Ředinové (na snímku ve žlutém tričku), předsedkyně sdružení České ILCO, které je členem LPR a do „květinové“ sbírky se každoročně zapojuje.

(red)



Plánovanie dovolenky



Je prirodzené, že pred prvou dlhšou cestou po operácii máte tak trochu obavy. Na začiatku začínajte s výletmi v blízkosti domova, aby ste znovu nadobudli pocit sebadôvery. Pred cestou do zahraničia je dobré napláňovať si cestu do detailov.



Plánujte včas

► Pred cestou je dobré pripraviť si zoznam pomôcok, ktoré budete potrebovať, tiež rozpočítať prípadný počet stomických vreciek v závislosti od počtu dní mimo domova, resp. zdvojnásobiť zásobu vreciek.

► Pomôcky v batožine zabaľte aspoň na dve rozdielne miesta – príručná batožina, kabelka, kufor. Predvídajte, že môže dôjsť aj k ojedinelým situáciám, ako je napr. meškanie lietadla, strata batožiny, zmena klimatických podmienok a s tým súvisiaca častejšia výmena vreciek. Je dobré mať pri sebe o pár kusov vreciek viac než vám stačí na bežný deň.

► Je užitočné mať so sebou rôzne veľkosti vreciek: maxi vrecko využijete pri dlhom lete, naopak mini vrecko pri kúpaní.

Na palube lietadla

► Vystrihnite si otvor na pomôckach ešte doma, ak sa chcete vyhnúť prenášaniam nožničiek v príručnej batožine – pri leteckej preprave. Niektoré letecké spoločnosti povolia prepravu nožničiek v príručnej batožine na základe dokladu od vášho lekára. Vopred vystrihnutý otvor na vrecku vám ušetrí čas pri jeho výmene. Keďže hmotnosť a rozmery balenia stomických pomôcok nie sú v batožine zanedbateľné, niektoré letecké spoločnosti povolia extra hmotnosť na lekárske potreby. Tiež je možné dohodnúť sa s leteckou spoločnosťou na výbere sedadla v blízkosti toalety.

► Ak cestujete do zahraničia, je vhodné mať so sebou Medzinárodný preukaz stomika, kde sú uvedené informácie o vašom zdravotnom stave a o tom, že používate stomické pomôcky vo viacerých svetových jazykoch. Náš zákaznícky servis

vám ho zašle na požiadanie.

► Let môže u niektorých osôb spôsobiť nadúvanie a plynatosť. 24 hodín pred odletom je vhodné jesť malé porcie jedla, vyhýbať sa koreneným, masným jedlám a syteným nápojom.

Žalúdočné problémy

Zmena prostredia, klímy, nové druhy jedla vám môžu občas spôsobiť malé žalúdočné problémy, prípadne hnačky. Preto nezanedbajte a pýtajte si u svojho lekára lieky na tento účel, ktoré sú vhodné aj pre ileostomikov.



Pitný režim

Nezanedbajte dopĺňať tekutiny. V letnom období sa veľa potíte a rýchlejšie strácate telesné tekutiny a veľmi rýchlo môže dôjsť k dehydratácii.

Príznakmi dehydratácie sú: smäd, bolesť hlavy, slabosť, malé množstvo koncentrovaného moču. Je dobré pribaliť si so sebou rehydratačný roztok.

Skladovanie stomických pomôcok

Stomické pomôcky nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu a mali by ste nájsť chladnejšie miesto na ich uskladnenie.

Plávanie

► Ak máte obavu z toho, či vrecko pri kúpaní vydrží a neodlepí sa, môžete doma skúsiť posediť vo vani a sledovať, ako sa vrecko správa, prípadne ho fixovať leukoplastom.

► Na plávanie je vhodné stomické vrecko mini, pre tých čo sa irigujú zas krytka alebo zátka. Filter na vreckách treba prelepiť samolepkou.

► Pred samotným plávaním je vhodné vymeniť nové vrecko. Je dobré aplikovať ho aspoň polhodinu až hodinu pred samotnou aktivitou.

► Optimálny čas strávený v bazéne je 1 hodina. Tento údaj je individuálny. Na základe vašich pocitov môžete vrecko kedykoľvek skontrolovať.

► V termálnych vodách sa vrecká prilepia viac, preto po skončení plávania treba chvíľu počkať a vrecko hneď nevymieňať; prípadne byť opatrnejší pri jeho odlepovaní.

Plavky

Výber plaviek ovplyvňuje hlavne miesto vašej stómie.

Páni – vhodné sú plavky bermudového strihu alebo šortkové plavky s vyvýšeným pásom. Niektoré bermudové plavky sú podšité takzvanou sieťovinou, ktorá vám pomôže vrecko lepšie fixovať na mieste.

Dámy – vhodné sú plavky celé alebo takzvané tankiny, ktoré majú vrchný diel tielkovitého tvaru. Je dobré mať plavky vzorované, kedy vzor pomôže prekryť, napr. aj herniu.

Pamätajte...

- dovolenka je relax
- plánujte vopred
- uvoľnite sa a vychutnajte si chvíle s vašou rodinou

Mgr. Jana Šípková, zákaznícky servis,
Coloplast A/S, Slovensko



Stravování stomika na dovolené

K cestování patří i poznávání tradičních místních kuchyní. Je pochopitelné, že z toho můžete mít určité obavy, zejména pokud plánujete svou první dovolenou po založení stomie. Přinášíme vám několik základních pravidel, díky nimž se dá předejít většině obtíží.

Předně dobře **zvažte návštěvu vzdálených exotických destinací** s netradiční kuchyní a extrémním klimatem. Ty mohou být pro stomiky opravdu velmi riskantní. Odlišné ingredience, exotická koření a oleje, zvláštní kombinace přísad, místní gastronomické návyky či hygienický standard nemusí vaše tělo vždy tolerovat. Přičteme-li k tomu, ještě výraznou změnu klimatu, dlouhý let, slunce a další faktory, může toto vše vyústit v dehydrataci, únavu, bolest hlavy nebo střevní potíže. Většina evropských léků proti průjmům či jiným střevním a žaludečním komplikacím navíc nebývá účinná. Často tedy nezbyvá, než si v lékárně koupit tamní preparát.

Voda z vodovodu nemusí být pitná

Nejen v exotických zemích, ale třeba i v jihoevropských destinacích, bývá voda z vodovodu určená pouze na vaření. Toto je třeba naprosto respektovat. **Pitnou vodu je nutno zakoupit balenou** v místních obchodech nebo hotelu. Nedoporučuje se rovněž konzumace nápojů s ledem, jenž je z místní vody připravován. Riskantní může být též zmrzlina, stejně jako zelenina a ovoce myté ve vodě z vodovodu. Balenou či převařenou vodu používejte i na čištění zubů a stomie.

Ať už se rozhodnete vyjet za sluncem kamkoliv, vždy se **snažte předcházet přehřátí**. V důsledku ztráty vody a iontů pocením se mohou objevit křeče v oblasti

břicha a končetin. V této situaci zůstaňte v klidu na stinném chladném místě, pijte ovocné šťávy nebo iontové nápoje. Svaly pevně stlačte a uvolněte je jemným promasírováním.

Situaci v místě dovolené vám jistě usnadní, pokud se ještě před odjezdem **seznámíte s charakterem místní kuchyně** a tradičních pokrmů. V následujícím textu si představíme kuchyni italskou a řeckou.



Italská kuchyně – pochutnejte si na pizze

Typickým znakem proslulé italské kuchyně je jednoduchost. Výtečnost pokrmů spočívá v pečlivé kombinaci jednotlivých ingrediencí a zaručeně čerstvých surovinách (maso, ovoce a zelenina).

Jedinečnou chuť dává pokrmům extra panenský olivový olej lisovaný za studena, rajská jablka (čerstvá, sušená, konzervovaná), z koření bazalka a nejrůznější ochucené i neochucené octy (například vinný ocet balsamico). Ze sýrů se velké oblibě těší parmazán a mozzarella, z uzenin prosciutto a mortadella. **Typické pesto** (známá bazalková omáčka na těstoviny), se poprvé objevilo v Ligurii, v oblasti proslulé jedinečnou chutí olivového oleje a bazalky.

Základem každého italského jídelníčku jsou sušené i čerstvé těstoviny, kterých existuje až 400 druhů.

Pro svoji křupavost a pestrost různých chutí je v Itálii oblíbená zejména pizza, která se skládá z těchto základních surovin – středně tuhé těsto vyrobené z vody, mouky, soli a droždí, rajčatového základu (sugo di pomodoro) a mozzarellou. Bez obav můžete vyzkoušet kteroukoli z tradičních druhů například **margheritu** s rajčaty a bazalkou či **quattro formaggi** se čtyřmi druhy sýra.

V Řecku dávejte pozor na ořechy

Od Řeků se můžeme učit jejich vztah k jídlu, které je zde součástí zábavy a relaxace. Řecká kuchyně je výrazně ovlivněna kuchyní tureckou a orientální, což může být někdy pro stomiky problém. Mezi důležité ingredience patří rajčata, papriky, kvalitní olivový olej, mořské plody



a ryby. Co se týče koření, pak se nejvíce používá česnek, bazalka, anýz, rozmarýn, saturejka, koriandr a kopr.

Z pečiva se zde setkáte s oblíbeným kulatým chlebem pita.

Základ sladkých dezertů tvoří často ořechy (vlašské, lískové, pistácie), s těmi tedy raději opatrně. Z této země byste ale určitě neměli odjet, dokud neochutnáte tradiční dezert **kataifi** s medem a klasickým bílým řeckým jogurtem, je opravdu vynikající.



V souvislosti s řeckou kuchyní se vám jistě vybaví **gyros** nebo **tzatziki**. Tzatziki tvoří jakýsi základ řecké kuchyně. Jedná se o studenou omáčku, která se skládá z bílého jogurtu ochuceného okurkami, česnekem a dalšími surovinami. Slouží především jako příloha k okořeněnému masu, což může být třeba onen zmíněný **gyros**. Klasicky slouží jako také dip, třeba k bramborám. Řeckým národním jídlem je **musaka**, což jsou zapékané brambory s mletým masem a lilkem.

Mgr. Petra Příbylová,
Ústřední vojenská nemocnice

Detský klub URILKO



Detský klub URILKO vznikol v marci 2000 v Bratislave ako občianske združenie. Členmi sú deti so stómiou a ich rodičia. Klub vznikol zo spolupráce vedúcej sestry Kliniky detskej urológie v DFNSP a iniciatívnych mamičiek.

Zo začiatku boli členmi klubu len deti s urostómiou, pretože vznikol na pôde detskej urológie. Časom sa nám podarilo osloviť aj rodičov detí s trvalou kolostómiou. V klube sú deti z celého Slovenska. Stretávame sa 2 – 3-krát do roka na pôde DFNSP v Bratislave, kde máme aj adresu: Detský klub URILKO, Limbová č. 1, 833 40 Bratislava 37.

Cieľom nášho klubu je pomôcť deťom a rodinám odovzdať si skúsenosti s ošetrovaním stómie, poradiť v sociálnej oblasti, ale tiež sprostredkovať deťom rekondičné pobyty, kde si oddýchnu nielen po fyzickej stránke, ale aj po psychickej.



Naše rekondičné pobyty sú limitované financiami. Zo začiatku to boli len sponzorské dary, ale teraz sme prijímatelmi 2% z dane. Chodíme na 7 – 12 dňové pobyty, väčšinou na miesta s termálnymi

kúpaliskami a podarilo sa nám ísť 3-krát k moru do Chorvátska a Talianska. Chodia s nami celé rodiny, obaja rodičia a aj zdraví súrodenci.

Medzi deťmi, ale aj dospelými vznikli krásne priateľstvá a vždy sa tešia na leto, kedy môžu byť spolu. Finančne sa to zvláda pomerne dobre, dieťa stomik a jeden rodič majú pobyt hrađený klubom a ostatným sa vypočíta priateľná suma podľa zostatku financií na účte.

Aj keď niektoré naše deti za 12 rokov už dospelí, stále zostávajú členmi klubu a tešia sa na stretnutia. Nie je nič krajšie na svete ako šťastný úsmev a rozžiarené oči dieťaťa.

Mgr. Blažena Darášová,
Klinika pediatrickej urológie,
DFNSP, Bratislava

Prvá stomická zabíjačka



Slovenské združenie stomikov SLOVILCO usporiadalo v dňoch 20. – 22.4. 2012 prvú stomickú zabíjačku v rámci združenia. Zabíjačky sa zúčastnilo 55 osôb z celého Slovenska a navštívili nás aj zástupcovia firiem Coloplast, Hartmann a BBraun.

V piatok poobede sme sa zišli a ubytovali v penzióne. Večer sme sa stretli a zoznámili sa pri hudbe a dobrom víniku. V sobotu ráno sa išlo pre prasiatko a začala zabíjačka, na ktorej sa svojou prácou podieľali hlavne rodiny: Balážiová, Pavlíková a Šimášeková. Tí zdatní účastníci si spravili výlet na Topoľčiansky hrad, ostatní sa prešli po areáli kempingu Duchonka. Mäsiari stomici zatiaľ pripravili dobroty zo zabíjačky – kapustnica a polievka z kostí, druhý chod

bolo pečené mäso, zemiaky a šaláty. Najviac šiel na odbyť šalát z redkovky, ktorú pre účastníkov daroval pán Feješ z Galanty. Po dobrom obede si všetci išli oddýchnuť, len mäsiari stomici pracovali ďalej a zhotovovali ďalšie dobroty na večeru – pečené klobásy, jaternice a pekne prerastený pečený bôčik. Zábava pokračovala večer tancom. Dovidenia pri druhej stomickej zabíjačke.

Prevzaté zo stránky www.slovilco.sk



Bud'te slyšet s českým sdružením ILCO!



Světový den stomiků letos připadne na 6. října. České ILCO, které zároveň slaví 20 let od svého založení, při této příležitosti chystá řadu zajímavých akcí.

Zvýšit informovanost veřejnosti o občanech s vývodem střeva či močových cest, zlepšit postavení stomiků ve společnosti a upozornit na jejich potřeby – to jsou hlavní cíle Světového dne stomiků, který letos připadne na 6. října. Vůbec poprvé byl Světový den stomiků uspořádán v roce 1993 a s každým dalším přichází také nové heslo této akce. Letos zní: „Budme slyšet“. Největší tuzemskou akcí k této příležitosti bude patientská konference s mezinárodní účastí, která proběhne 19. až 21. října v Praze. Sejt by se na ní mělo více než 150 stomiků a vedle Světového dne stomiků se zde bude připomínat také dvacetileté výročí od založení sdružení České ILCO. To je součástí Mezinárodní asociace stomiků od roku 1993 a v současné době zastřešuje 20 regionálních sdružení.

Slavte s námi

Sdružení FIT-ILCO, které sídlí v Praze, vás při této příležitosti srdečně zve na oslavu Světového dne stomiků, jež se bude

konat 28. září 2012 od 12 do 17 hodin v Poděbradech. Zájemci se mohou hlásit do 20. srpna na telefonních číslech:

777 875 324 a 728 870 963

(Počet hostů je omezen na 100 účastníků.)

Akce se konají po celý rok

Prostřednictvím Českého ILCO o sobě stomici dávají vědět celoročně. Oslavy Světového dne stomiků jsou tak jen jakýmsi vyvrcholením řady akcí, jejichž prostřednictvím ILCO pomáhá lidem s vývodem i jejich rodinným příslušníkům a zároveň informuje veřejnost. Jednotlivá sdružení nabízejí svým členům pravidelná setkávání, rekondiční pobyty, výlety a návštěvy kulturních akcí.

Letos se členové ILCO aktivně účastnili například konference Prague ONKO, Brněnských onkologických dnů či mezinárodní konference Evropské dny kolorektálního karcinomu. Na všech těchto akcích informovali odbornou veřejnost o potřebách stomiků či o sdruženích ILCO

a jejich aktivitách. Členové se zúčastnili i Veletrhu neziskových organizací, který pořádá Forum 2000. „Potkat nás můžete i na dnech sociálních služeb, pořádaných jednotlivými obcemi nebo městy. Nezapomněli jsme ani na pacienty se zánětlivými onemocněními střev a na podzim budeme v Praze i v Brně na patientské konferenci pro pacienty se zánětlivým onemocněním střev,“ říká předsedkyně sdružení České ILCO Ing. Marie Ředinová.

Zástupci sdružení byli také přizváni na semináře pro sestry, kde informovali o potřebách stomiků, a zúčastnili se i několika mezinárodních akcí. Za připomenutí stojí Trojstretnutie – kulturní festival pro polské, slovenské a české stomiky, tentokrát pořádaný v Polsku.

České ILCO je také členem Ligy proti rakovině a každoročně se aktivně zapojuje do celostátní veřejné sbírky „Český den proti rakovině“. Více informací o aktivitách sdružení najdete na www.ILCO.cz.

(red)

Vy a my společně proti rakovině

V Česku žije 55 tisíc lidí, kteří mají nebo měli rakovinu tlustého střeva a konečníku. Ročně je odhalena u dalších až 8500 lidí.



K včasné léčbě může přispět, když lidé znají příznaky a dbají na prevenci. Pomoci mají internetové stránky www.rakovinastreva.cz a nově také profil na sociální síti Facebook Nebuď střeva, který má na nutnost prevence upozornit především mladé lidi.

Stránky na webu a facebooku jsou součástí projektu Vy a my společně, na kterém se podílí občanské sdružení České ILCO.

Cílem stránek je zbavit toto téma tabu, pokračovat v diskusi o malé účasti české



veřejnosti na prevenci a především pomoci všem, kteří se již s touto nemocí dostali do kontaktu.

Na webu jsou umístěny mimo jiné „Příběhy nezdolných“, ve kterých promlouvají pacienti o nemoci narušující lidskou intimitu. Všichni zdůrazňují potřebu sdílet zkušenosti a mít dost informací během léčby.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO

POZOR!

**Nový kontakt na
ILCO kluby!**

Klub stomiků Karlovy Vary

Miloslav Michal



605 778 375

Konečná 900/15

360 05 Karlovy Vary

klubstomiku.kv@seznam.cz

ILCO ČB, České Budějovice

Jarmila Turková



728 166 265

Rejta 650

374 01 Trhové Sviny

jarmilat@seznam.cz

Starostlivosť o stómiu v letnom období



Milí stomici! Nadchádzajúce teplé letné mesiace nám prinášajú príjemný pocit uvoľnenia a hrejivé slnečné lúče nám po zime dobíjajú takmer vybité „batérie“. Počas príjemných letných dní však treba myslieť aj na zvýšenú starostlivosť o stómiu.

Koža sa omnoho viac potí a počasie priláka von nielen záhradkárov, ale aj športovcov a tých, čo radi trávia čas pri vode. Preto možno nebude na škodu zopakovať si niektoré tipy na zvládnutie ošetrovania stómie a peristomálnej kože počas prichádzajúcich horúcich mesiacov.

Základom je dôkladné očistenie stómie a jej okolia čistiacimi rúškami, ktoré sú ideálne aj v dovolenkovom období, pretože sú nasiaknuté čistiacim roztokom a ich používanie je maximálne hygienické.

Pri zvýšenom potení sa môže stať, že lepiaca plocha na pomôcke nevydrží dlho, alebo je problém s jej nalepením. Natrite si okolitú kožu ochranným filmom Prep film. Zvýši sa tým lepivosť stomickej pomôcky a zároveň ochráni kožu proti výlučkom, ktoré sa môžu dostať na kožu aj počas výmeny stomickej pomôcky.

Podobný účel plní aj ochranný film Brava (dostupný len na Slovensku) vo forme spreja. Oceníte elegantný spôsob aplikácie

jednoduchým nastriekaním na okolie stómie.

Čo je príčinou, že stomická pomôcka začne podtekať hlavne v tesnej blízkosti stómie a vy ste nútení ju rýchle vymeniť? Niekedy je to nepatrný kožný záhyb, alebo vám „zmohutnela“ tuková vrstva na brušku v okolí stómie a vaša stómia sa dostala nižšie, na úroveň alebo mierne pod úroveň okolitej kože. V takýchto prípadoch, najmä keď sa v horúcich mesiacoch objaví aj hnačka, siahnite po paste Coloplast. Natlačte z nej na tesné okolie stómie alebo ňou vyplňte vzniknutý kožný záhyb. Výborne predchádza podtečeniu, vyplní kožné nerovnosti a vylieči aj podráždenú kožu. Keď meníte pomôcku, nesnažte sa ju zoškrabať. Stačí očistiť čistiacimi rúškami a doplniť to, čo zišlo bežným čistením. Odlúči sa sama pri ďalšej výmene pomôcky.

Máte okolitú kožu vlhkú, mokvavú a podráždenú? Stomický zásyp to istí! Nasypte na okolitú kožu jemnú vrstvu. Keď sa podarí nasypať viac, zvyšok sfúknite a

rovno nalepte stomickú pomôcku. Odsaje sa prebytočná vlhkosť a zvýši sa lepivosť pomôcky.

Keď používate dvojdielne pomôcky, v letných mesiacoch a pri zvýšenej fyzickej aktivite je na mieste použiť stomický pás, najmä keď sa vaša stómia nenachádza na ideálnom, rovnom mieste, ale napríklad v oblasti pásu alebo v kožnom záhybe.



No a v lete nezabúdajte:

- na pitný režim, aby ste doplnili väčšiu stratu tekutín
- na dostatočnú konzumáciu čerstvého ovocia a zeleniny
- na dostatočnú ochranu pred slnkom
- na dobrú náladu a pobyt v prírode.

Mgr. Alžbeta Klučárová,
obchodný reprezentant,
Coloplast A/S, Slovensko

Trojstretnutie stomikov – Poľsko, Tresna

Už od roku 2005 sa stretávajú stomici z troch susediacich štátov: Česko – Poľsko – Slovensko. Tieto stretnutia sa konajú, aby si stomici navzájom odovzdali skúsenosti, predstavili si krásy svojej krajiny a spoznali región, kde sa stretnutia konajú, a najviac, aby sa potešili zo vzájomného stretnutia starých priateľov.



V tomto roku pripadla realizácia stretnutia na poľských priateľov, ktorí vybrali krásne prostredie pri jazere Żywieckie. Stretnutie sa uskutočnilo v dňoch 26. – 27.05.2012 v hoteli ODYS v meste Tresna.

Za združenie SLOVILCO sa na uvedenej akcii zúčastnili stomici zo Žiliny, Považskej Bystrice, Banskej Bystrice, Trenčína, Topoľčian a Bratislavy. Pri slávnostnom nástupe nás uvítala pani Eva Sawickow a pán Andrzej Piwowarski, prezident spoločnosti POLILKO, a potom prehovorili k zúčastneným aj zástupcovia klubov z Moravy a Slovenska.

Po oficiálnej časti už nasledoval program, a to výlet autobusom na horu Žar v kraji Miedzybrodzie. Je to hora, ktorá vyčnieva nad okolitú krajinu, a je z nej krásny výhľad na okolie. Na horu sme sa vyviezli pozemnou lanovkou. Na samom vrchole hory je vodná nádrž, ktorá slúži ako

zásobník vody na výrobu elektriny pre elektrárňu pod kopcom. Po návrate späť do hotela bola už pripravená večerná grilovačka a vystúpenie ľudovej hudby.

Všetci sme sa bavili, dobre si zaspomínali, poprezerali sme si fotografie z minulých stretnutí i z rodinných udalostí. Po desiatej hodine nasledovala druhá večera, hoci mnohí účastníci si už nevládali vychutnať tú poslednú dobrotu, gyros. Na ubytovne sme sa rozchádzali v noci až po druhej hodine ráno.

Na druhý deň po raňajkách nasledovalo lúčenie, ktoré je vždy pre všetkých ťažké. Víťanie je radostné, lúčenie je smutné. Vypadla pritom nejedna slzička a rozišli sme sa s prianím dobrého zdravia, aby sme sa nabudúce v Ostrave stretli v zdraví a znova sa tešili zo vzájomného stretnutia. Dovidenia v Ostrave v roku 2013!

So súhlasom prevzaté
z www.slovilco.sk

Zákaznícky servis – počúvame vás...

Vážená spoločnosť Coloplast A/S,



dovoľujem si vysloviť maximálnu spokojnosť s vaším servisom a pomocou pri výbere tých správnych pomôcok pre stomikov. Obzvlášť milú a ochotnú, vysoko profesionálnu pomoc vašej pracovníčky pani Jany Šípkovej. Ochotne a profesionálne mi poradila, ako správne používať pomôcky, ako ošetrovať pokožku a okolie stómie a čo je pre náš konkrétny prípad najlepšie zo sortimentu ponúkaného vašou spoločnosťou. Ochotne ste mi zaslali vzorky na odskúšanie, ktoré sa veľmi osvedčili. Odporúčam všetkým, ktorí majú problém a hľadajú riešenie, obrátiť sa s dôverou na zákaznícku linku, kde vám veľmi milo, odborne poradia a nájdu riešenie. Záverom prajem veľa spokojných zákazníkov, ktorým vaše pomôcky pomáhajú žiť plnohodnotným životom. Zdeno Zán

Tolko úryvok z mailu od nášho pacienta, ktorý nás veľmi potešil a zároveň utvrdil v tom, že naša práca má zmysel. Ďakujeme! Záleží nám na kvalite vášho života. Snažíme sa vnímať vaše potreby, počúvame vás a spolu sa snažíme nájsť riešenia.

V čase po operácii na nemocničnom lôžku sú pre vás spojenci lekári a stomické sestry. Pod ich odborným dohľadom sa učíte ošetrovať stómiu, zvykáte si na novú životnú situáciu. Stomické sestry sú tie, ktoré vám pomáhajú s prvou edukáciou o stómii, vyberajú s vami stomické pomôcky.

Po návrate do domáceho prostredia sa však veci môžu zmeniť. Postupne sa snažíte zaradiť do bežného života. V priebehu mesiaca od operácie môže stómia zmeniť svoj tvar, prípadne veľkosť. Môže sa stať, že tam, kde bol vhodný jednodielny systém, je teraz lepší dvojdielny. Je to obdobie, kedy je už len na vás samých, naučiť sa vymeniť si pomôcku, ošetriť si okolie stómie. Určite ste sa snažili zapamätať všetky informácie od stomasestry, ktorá vás učila správne postupy. Ale je v našich silách zapamätať si tak veľa nových informácií? Sme tu pre vás – váš zákaznícky servis so službami Coloplast kontakt.

Našou snahou je poskytnúť vám komplexný balík služieb.

1. Už v nemocnici dostávate stomickú taštičku, ktorá okrem širokého množstva informačných brožúr a letákov, obsahuje aj vzorky stomických vreciek, čistiacich prostriedkov a stomické nožničky, ktoré sú pre stomika veľmi dôležité.

2. V stomickej taštičke nájdete návratku Coloplast kontakt, na základe ktorej máte možnosť stať sa členom služby Coloplast kontakt, ktorá vám poskytuje celé portfólio služieb.

3. Každému členovi služby „Coloplast kontakt“ sa snažíme v rámci možností poskytnúť prvý vstupný telefonát do mesiaca od operácie. Čo je jeho cieľom?

- a) zistíme, či vám vybrané pomôcky vyhovujú
- b) poradíme vám ako správne manipulovať s pomôckou; prejdeme si spolu postup ošetrovania pokožky v okolí stómie; zistíme, či náhodou nedochádza k podtekaniu
- c) v prípade potreby vám zašleme vzorky zdarma
- d) informujeme vás, kde a akým spôsobom si zabezpečíte stomické pomôcky; aký máte množstevný nárok na pomôcky – je dôležité predpísať si pomôcky každý mesiac, pretože z času načas sa môžu vyskytnúť situácie, kedy miniete viac vreciek

e) poradíme v otázkach stravovania, športových aktivít, sociálnych príspevkov, poskytneme kontakty na kluby stomikov.

4. Možnosť využívať bezplatnú infolinku – určite existuje mnoho otázok, ktoré sa hanbite opýtať lekára či stomasestry. Možno aj vašu rodinu zaujíma, ako vám pomôcť. Tak neváhajte, zavolajte vy alebo príbuzní ohľadom akéhokoľvek problému. Spolu určite nájdeme riešenie.

5. V prípade potreby zabezpečíme návštevu naším zástupcom. Vieme poradiť kontakt na stomasestru vo vašom okolí.

6. Zásielková služba – chcete sa vyhnúť radám v lekární či noseniu veľkých tašiek? Využite našu zásielkovú službu, ktorú zabezpečuje spoločnosť Versus JJ, Stromová 38, Bratislava, tel. 02/54793938.

7. Noviny Helios – 3x ročne zdarma zasielame noviny určené nielen stomikom. V novinách nájdete informácie o nových výrobkoch, poradňu, odborné články od lekárov, stomasestier, recepty, sudoku a pod.

Spoločnosť Coloplast A/S je s vami už 20 rokov, z toho bezplatná infolinka funguje 14 rokov v duchu našich hodnôt: Blízkosť..., aby sme lepšie chápali; Zanietenie..., aby sme pomohli k zmene; Rešpekt a zodpovednosť..., ktoré nás vedú na ceste pomoci.

Mgr. Jana Šípková,
zákaznícky servis, Coloplast A/S, Slovensko

Coloplast kontakt



Coloplast kontakt

0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

pracovné dni 8.00 - 16.00 hod.

www.coloplast.sk

Predstavujeme širšiu redakčnú radu

Zo slovenskej širšej redakčnej rady vám predstavujeme pani Bc. Máriu Živickú, ktorá pracuje vo Fakultnej nemocnici F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici a je aktívnou členkou COF (Coloplast Ostomy Forum).

Byť zdravotnou sestrou, bol to váš detský sen?

Ako dieťa som ležala v nemocnici a to ma svojim spôsobom nasmerovalo do zdravotníctva. Na základnej škole som už bola rozhodnutá stať sa zdravotnou sestrou.

Aké bolo Vaše prvé pôsobisko ako zdravotná sestra?

Chirurgické oddelenie v Banskej Bystrici. Pracovala som ako sestra na zmeny.

Pamätáte si názov prvej stomickkej pomôcky, s ktorou ste sa na oddelení stretli?

Tuším, že to bola Alterna. V tom čase som pracovala na oddelení JIS, kde sa stomici zdržali len pár dní. Zaškolenie stomického pacienta prebiehalo na oddelení.

Kedy ste začali aktívne pracovať so stomickými pacientmi?

Stomika ako pacienta som začala viac vnímať až po prvom školení stomických sestier. Tu som sa oboznámila s celým sortimentom stomických pomôcok a ošetrovaním rôznych typov stómii.

Momentálne pracujem ako staničná sestra na septickom oddelení, kde sa vyskytujú pacienti buď s problémovou stómiou, alebo s komplikovaným

hojením. Hovorím o období posledných 6 rokov.

Ako vnímate vývoj stomických pomôcok?

Vývoj napreduje veľmi rýchlo. Pomôcky sú diskrétné, bezpečné, určené na rôzne typy stómii. Dostupná je aj široká paleta doplnkového sortimentu k ochrane a ošetrovaniu peristomálnej kože. So všetkým sa snažíme našich pacientov oboznámiť počas pobytu na našich oddeleniach. Pacienti, ktorí sú združení v ILCO kluboch, sa o novinkách dozvedajú na spoločných stretnutiach, ale aj prostredníctvom časopisu a na internetových stránkach.

A aká je spolupráca pacient – sestra?

Kedže sme rôzne typy ľudí, ani stomickí pacienti nie sú všetci rovnakí. Niektorí muži sa snažia starostlivosť o stómiu presunúť na partnerku, ale nájdu sa aj výnimky v opačnom pohlaví. Na našom oddelení sa viac vyskytujú starší a menej samostatní pacienti. A preto pokiaľ majú rodinní príslušníci záujem, prizývame aj ich k edukácii. Nie raz sa stalo, že viac práce sme mali s príbuzným ako so samotným stomikom. Ja osobne túto spoluprácu hodnotím vo väčšine prípadov kladne.

Na čo sa kladie najväčší dôraz pri ošetrovaní stómie?

Podľa mňa je najdôležitejšie poradiť pacientovi, ktorá pomôcka je pre neho



Bc. Mária Živická

navyhovujúcejšie. Samozrejme je dôležitá dôsledná edukácia a získanie praktických zručností výmeny stomického vrečka. Každý pacient je iný a vyžaduje individuálny prístup a potrebné množstvo času.

Aká je ďalšia starostlivosť o stomika po prepustení z nemocnice?

Pacienti navštevujú stomickú ambulanciu v našej nemocnici, ktorú vedie iná zdravotná sestra. Ja osobne už nemám toľko možností stretnúť sa s nimi. Moje stretnutie je väčšinou pozitívne, a to pri zrušení stómie.

Byť zdravotnou sestrou je práca náročná po fyzickej aj po psychickej stránke. Ako relaxujete?

Mám rada izbové kvety a prácu v záhradke. V obývačke mi pravidelne kvitne 8 orchideí a robí mi veľkú radosť starať sa o ne. Takmer každú nedeľu celá rodina ideme na malú vychádzku do prírody, a keď nám to finančné možnosti dovoľia, tak radi relaxujeme vo wellness.

Ing. Tatiana Binderová,
Coloplast A/S, Slovensko

Výdajňa zdravotníckych pomôcok

Výdajňa Versus ponúka široký sortiment zdravotníckych pomôcok **so špecializáciou na stomické a inkontinenčné pomôcky a vlhkú terapiu**. Školený personál vám s radosťou poradí a odporučí vhodné pomôcky ako aj spôsob ich používania.

Náš tip: Vo výdajni Versus nájdete stomické i všetky ostatné pomôcky firmy Coloplast bez toho, aby ste si ich museli objednávať vopred. Stačí prísť a pomôcky si vyzdvihnúť.

- ▶ stomické pomôcky
- ▶ pomôcky pre inkontinenciu
- ▶ vlhká terapia
- ▶ ortopedické pomôcky (ortézy, kompresívne pančuchy)
- ▶ rehabilitačné pomôcky
- ▶ obväzový materiál



Tešíme sa na Vašu návštevu.



Kde nás nájdete:

Stromová 38, Bratislava
na terase bytového domu

Otváracie hodiny:

Pondelok - Piatok
od 8:30 do 17:00 hod.

Kontakt:

tel.: 02/54 79 39 38

mobil: 0903 715 893

Kontakty na zdravotní sestry

	Mgr. Edita Jamerneggová	FN Ružinov, Ružinovská 6, Bratislava Tel.: 02/48234801 Po: 13 – 14.30 hod.
	Katarína Mačuhová	NsP Levice, Chirurgická ambulancia, SNP 19, Levice Tel.: 036/637 91 83, Mobil: 0915 246 091 Po – Pi: 7 – 15 hod.
	Mgr. Anna Matiová	NsP Š. Kukuřu, Špitálska 2, Michalovce Tel.: 055/641 62 89, Mobil: 0908 984 064, Po – Pi: 9 – 15 hod. Stomická poradňa: každý druhý pondelok v mesiaci od 13.30 hod.
	Mgr. Iveta Nagyová	UNLP, II. Chirurgická klinika, Rastislavova 43, Košice Tel.: 055/615 21 43, Po – Pi: 10 - 12 hod.
	Jela Stehlíková	MFN, Chirurgické oddelenie, Kollárova 2, Martin Tel.: 043/420 33 83 Po – Pi: 6 – 14.30 hod.
	Alena Tóthová	FN. Bratislava, pracovisko Kramáre, Limbová 5, Bratislava Tel.: 02/595 42467 Po: 13.00 – 14.00 hod., Po – Pi: 9 – 15 hod. Mobil: 0908 504 560
	Bc. Mária Živická	FN F. D. Roosevelta, Nám. L. Svobodu 1, Banská Bystrica Tel.: 048/4413546 Po – Pi: 9 – 14 hod.
	Mgr. Monika Antonová	FN Brno Bohunice, Jihlavská 20, 625 00, Brno Chirurgická klinika Tel.: 532 233 898, 603 930 409 Po – Pá: 10 – 12 hod.
	Helena Fenclová	Fakultní nemocnice Plzeň, Alej svobody 80, 304 60 Plzeň – Lochotín Chirurgická ambulance B Tel.: 602 943 025, 377 103 047 Po: 8 – 10, Út: 8 – 9, St: 8 – 9, Pá: 8 – 12 hod.
	Ilona Karlová	IKEM, Vídeňská 1958/9, 140 21, Praha 4 Transplantační chirurgie II. patro Tel.: 606 264 272 Po – Út: 7 – 14 hod.
	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 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, 543 136 203 Po – Pá: 8 – 14 hod.

Chůzí k pevnějšímu zdraví



Hledáte zázračnou metodu, jak zlepšit svou fyzickou i psychickou kondici? Vsaďte na chůzi! Tento pro člověka nejpřirozenější pohyb má na lidský organismus doslova blahodárné účinky.

Ten, kdo rád a hodně chodí, podporuje své zdraví. Podle řady výzkumů má chůze na lidský organismus mnoho příznivých účinků, od redukce nadváhy, přes dobrý vliv na kvalitu spánku až po snižování rizika rakoviny. Výhodou je, že tento „sport“ si mohou dopřát i lidé, kterým větší sportovní zátěž nedovoluje jejich zdraví.

Pro zdravé srdce i kosti

Ne každý ví, že chůze je mnohem zdravější než třeba jízda na kole nebo plavání. Na kole člověk zatěžuje kolena a záda a má atypické postavení kyčlí. Nehledě na otřesy páteře, prochazení nebo úrazy. Kdo často plave, může mít podle lékařů dokonce únavové zlomeniny kvůli nadměrné mobilitě kloubů. Plavání stylem prsa způsobuje zvýšené prohnutí v bederní páteři. To vše samozřejmě platí jen v případech, že se člověk těmto sportům věnuje velmi aktivně. Při chůzi každopádně nic podobného nehrozí. Je ale třeba mít na paměti, že kroky by člověku neměly způsobovat bolest. Pokud vás při procházení bolí například kolena, kyčle či záda, je něco špatné a je vhodné poradit se s lékařem. Příznivých účinků chůze na lidský organismus je skutečně hodně. Snižuje například riziko metabolického syndromu, který je spojen s vysokým tlakem, zvýšenou hladinou cukru v krvi a nadbytečnými kilogramy. Člověk s tímto syndromem je více ohrožen infarktem, cukrovkou nebo

mrtvicí. Chůze také omezuje riziko rakoviny prsu. Pomáhá totiž snižovat množství tuku v těle, který je zdrojem estrogenu, jenž má na rozvoj zhoubného bujení vliv.

Svižná chůze dále zkvalitňuje spánek. Při pohybu totiž dochází ke zvýšení tělesné teploty, což tělu signalizuje, že má teplotu snížit. A právě toto snížení podporuje spánek. Vycházka by ale měla být nejspíše dvě hodiny před ulehnutím, aby se tělo stačilo zchladit a zklidnit.

Chůze také může ulevovat od deprese, úzkosti a stresu. Přispívá totiž k vyplenění endorfinu, který zlepšuje náladu.

V neposlední řadě chůze prospívá našim kostem. Do pohybu se totiž zapojuje 95 procent svalů. Kosti musejí tuto přirozenou zátěž zvládat a tím se zpevňují. Odborníci také hovoří o tom, že pravidelné procházky oddalují příznaky stárnutí a mají vliv na duševní bystrost u seniorů. Chůze totiž pomáhá udržovat aktivní mysl bez ohledu na věk. A to tím spíše, když si člověk vyrazí na procházku s přáteli. Hovor při chůzi je zkrátka mozkovou vzpruhou.

Na dovolenou s dobrými botami

Aby člověk příznivé účinky chůze pocítil, měl by denně udělat alespoň 3 až 5 tisíc svižných kroků. Orientačně to představuje půlhodinovou procházku v rychlém tempu. Odborníci doporučují řadu „triků“, jak tento denní limit splnit i během všedních dní, například jít pěšky do práce. Kdo to má

do práce daleko a jezdí autem, může zaparkovat dále od svého pracoviště a zbytek dojít. Kdo jezdí veřejnou dopravou, může vystoupit o pár zastávek dříve. Běžné trasy například na nákup je dobré si prodlužovat o různé „zacházky“.

Chodit se dá na dovolené a i na služební cestě. Proto je dobré do zavazadla vždy přibalit vycházkové boty. Motivaci k chůzi spolehlivě zvýší pes, se kterým je nutné denně chodit na vycházky.

Pro zlepšení kondice je dobré vydat se na vycházku se zátěží, například s plným batohem. Dobrou pomůckou je krokoměr, na kterém si člověk stanovuje cíl, kolik chce ujít, a může soutěžit sám se sebou.



Hole odlehčí nohám

Poslední dobou roste obliba chůze s hůlkami, takzvaný Nordic Walking. Výhodou této techniky je, že těžiště těla se díky holím posouvá dopředu a člověk také lépe vnímá povrch. Lidé, kteří mají potíže s nadváhou nebo klouby, můžou tímto způsobem účinně odlehčit nohám. Při Nordic Walkingu se navíc do pohybu zapojují i svaly rukou, zlepšuje se funkce plic a srdce i celková kondice.

K tomu, aby se Nordic Walking stal zdraví prospěšnou aktivitou, je ovšem potřeba zvládnout zásady jeho správné techniky. Důležitý je zejména správný výběr typu a velikosti holí, dále zvolení vhodné intenzity, frekvence a trvání chůze a také správné držení těla. Tomu, kdo plánuje věnovat se tomuto sportu aktivně, proto odborníci doporučují absolvovat alespoň jednu úvodní „výpravu“ pod dohledem lektora.

Ať už se rozhodnete pro občasnou vycházku, nebo se naplno vrhnete do Nordic Walkingu, nezapomínejte na to, že pohyb má člověku především přinášet radost!

Renata Lichtenegerová

Vypravte se za nevšedním zážitkem



Adršpašsko-teplické skály,
Starosta a Starostová



Trosky



Lipno

Letní období doslova vyzývá k pěší turistice. Redakce Heliosu pro vás připravila několik tipů, kam v Česku zamířit na zajímavý výlet.

Udělejte pro sebe něco dobrého a vyražte na pěší túru! V české kotlině je možné najít nespočet míst, díky jejichž návštěvě nejen že rozhýbate tělo, ale prožijete i něco zajímavého. Záleží jen na vás, jakému zážitku dáte přednost, zda vás zvláknají naučné stezky, krásná příroda, tajemná atmosféra památek nebo kombinace všeho dohromady.

Za nejkrásnější přírodou

Nikdo nemůže s jistotou říci, které místo v Česku je to nejkrásnější. Podle anket mezi tuzemskými turisty si ale rozhodně nesmíte nechat ujít skalní město u Adršpachu a vyhlídku Belvédér v Českém Švýcarsku.

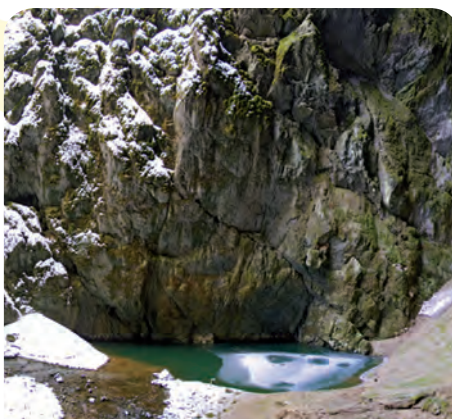
Adršpašsko-teplické skály jsou největším a nejdívočejším skalním městem střední Evropy, které fascinuje turisty už od 18. století. Z téže doby pochází také většina romantických jmen místních skalisek. Mezi nejznámější patří Milenci, Starosta a Starostová, Homole cukru, Krakonošova lenoška, Džbán nebo Sloní náměstí.

Některá místa skalního města jsou dostupná jen po žebřících, což vyžaduje dobrou fyzickou kondici. Zejména pak výstup k vysoko položenému skalnímu jezírku. Pokud se na „šplhání“ po skalách necítíte, naplánujte si předem lehčí trasu a vychutnejte si například krásu azurového jezírka u vstupu do areálu, kterým je možné i proplouvat na lodkách.

Vyhlídka Belvédér se nachází u obce Labská Stráž v okrese Děčín. Za letních dnů se z Belvédéru nabízí nádherný výhled na labský kaňon, obrovské údolí obklopené vysokými skalami, jímž protéká řeka Labe. Nejspíše i z těchto důvodů zde byla na začátku 18. století tehdejším majitelem Františkem Clary-Aldringenem vybudovaná terasa. Skálu nechal srovnat a vytvořit plošinu, která byla později doplněna o

umělý skalní otvor vyzdobený vysokým arkádovým obloukem a zakončený kamennou divadelní maskou.

K nejnavštěvovanějším přírodním lokalitám v Česku patří také jeskyně **Moravského krasu**. Trvale vysoký zájem je například o Punkevní jeskyně, které jsou vyhlášené krápníkovou výzdobou i propojením se dnem 138,7 metru hluboké propasti Macocha. Velkým lákadlem je podzemní plavba po řece Punkvě.



Macocha

Záhadná atmosféra podzemí

Lákají vás tajemná a záhadami opředená místa? Pak byste měli navštívit hrad **Trosky**, jednu z dominant Českého ráje. Hrad tvoří dvě věže Baba a Panna, pod nimiž se nachází síť podzemních chodeb, z nichž jsou mnohé dosud neprobádané. Podle pověsti je nechal vybudovat stavitel Čeněk z Vartenberka, jako tajné zásobovací a únikové cesty. Legendy hovoří také o tom, že pod hradem jsou dodnes ukryty cennosti loupeživých rytířů Šofa a Švejkara a také Oty z Bergova, který se roku 1415 podílel

na vylopuení Opatovického kláštera. Vstup z hradu do podzemí je ale velmi dobře ukrytý, dodnes se jej nepodařilo objevit. Jediným přístupným místem je tak asi 500 metrů východně od hradu v příkré zalesněné stráni vchod do jeskyně, který v roce 1859 objevila skupina studentů.

Za tajemnem je možné vyrazit také do podzemí **Jihlavy**, kam průvodci lákají na svítící chodby, strašidelné stíny, děsivý chlad a přízraky. Jihlavské katakomby jsou 25 kilometrů dlouhé a až 13 metrů hluboké. Vznikly propojováním středověkých sklepů, které místní tesali do skály od 14. století. Milovníci válečné historie by zase mohlo nadchnout podzemí továrny **Rabštejn**, která se nachází nedaleko České Kamenice. Továrna vznikla vyhloubením v pískovcových skalách a během druhé světové války sloužila k válečné letecké výrobě. Od srpna 1944 do dubna 1945 zde vězňové vyrubali rozlehlé podzemní prostory.

Pěšky po rovině i do kopce

Má-li být hlavním účelem vašeho výletu chůze, ať už obyčejná nebo třeba Nordic Walking, doporučují turistictví průvodci okolí nádrže Lipno. Lokalita je proslulá svým mírným letním klimatem, které je vhodné právě pro aktivní pohyb. Navíc je zde řada tras, které zvládnou i fyzicky méně zdatní jedinci. Mezi nejkrásnější výlety patří procházka podél **Schwarzenberského kanálu**. Lokalita ale nabízí i mnoho naučných stezek.

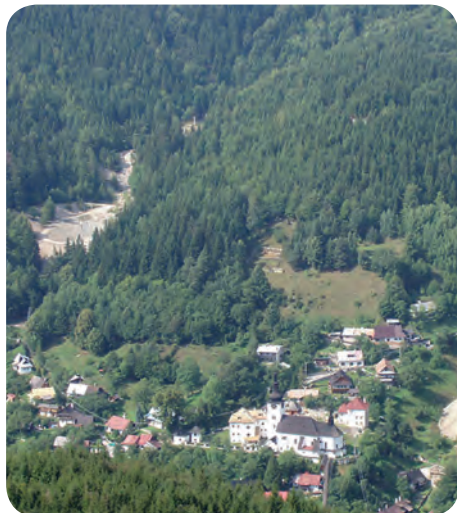
A pokud nejste s fyzickou kondicí takzvané na štíru, potrapte tělo a zavítejte na **Vítkův Hrádek**, nejvýše položenou zříceninu hradu v Čechách. Z místní rozhledy se vám naskytne nádherný pohled na lipenskou přehradu a za dobrého počasí zablédnete i vrcholky Alp.

Přejeme vám pohodové léto plné krásných výletů!

Renata Lichtenegerová

Môj tip na výlet – Špania dolina

Uvažujete nad letnou dovolenkou? Dávate prednosť moru, alebo radšej tradičným destináciám? Aj na území „Česko-Slovenska“ je veľa čaro krásnych miest.



Rada by som sa s vami podelila s mojím tipom. Je to dedinka blízko Banskej Bystrice. Špania dolina. Mám na túto dedinku pekné spomienky z mladosti. Strávila som tu nespočetne veľa pekných chvíľ – či už u priateľov na chalupe, v krčmíčke, pravidelne sme chodili na Tekvicovú zábavu, ale hlavne je tu krásna príroda.

Špania dolina je banícka obec. Baníctvo ovplyvnilo všetky miestne tradície a zvyklosti. Známa bola výroba medeneho, cínového a smaltovaného riadu, ktorá už zanikla.

Špecifickou činnosťou známou v širokom okolí je čipkárstvo. Paličkovanie čipky zo Španej Doliny sú zvláštne tým, že nerešpektujú jednotný štýl. Každá rodina



používala určité postupy, ktoré generáciami rozvíjali.

Atrakciou v dedinke je zachovaná „klopačka“. Jedná sa o banícku strážnicu, v ktorej býval banícky inšpektor. Hneď vedľa klopačky môžete vidieť pozostatky baníckych štôlní. Charakteristické sú aj

Lesné plody

Čučoriedky, brusnice, černice, maliny, jahody nazbierané v lese sú nielen pochúťka, ale prinášajú telu aj mnoho vitamínov a ďalších látok potrebných pre zdravie.



Čučoriedky

Plody obsahujú triesloviny, antioxidanty, bioflavonoidy, provitámín A, vitamín C, vitamíny skupiny B, ovocné cukry, malé množstvo tukov, horčík, draslík, mangán, železo, meď, zinok, chróm.

Čučoriedky zlepšujú nočné videnie a liečia šeroslepotu, zlepšujú imunitu, chránia pred stareckou demenciou, pomáhajú pri hnačkách a iných črevných ochoreniach, zvyšujú množstvo moču, čím napomáhajú odvodňovaniu a liečbe niektorých opuchov a zápalov močových ciest, znižujú hladinu cholesterolu a tukov v krvi, chránia telesné bunky proti voľným radikálom, prospeievajú

regenerácii slizníc, majú aj upokojujúci a protistresový účinok.

Brusnice

Brusnice majú vysoký podiel vitamínu A, E a C, železa, fluóru, sodíka, vápnika, draslíka a v menšom množstve sú tu zastúpené nikel, chróm a jód.

Kyselina elagiková, ktorú brusnice obsahujú, dokáže ničiť baktérie spôsobujúce urologické ochorenia, najmä zápaly močových ciest. Série štúdií potvrdzujú jedinečný účinok brusníc pri prevencii a liečbe infekcií močových ciest, zápaloch obličiek, inkontinencii, zápaloch prostaty, menštruačných problémoch a problémoch pohybového ústrojenstva. **POZOR!** Brusnicová šťava môže zvýšiť riziko vzniku obličkových kameňov u ľudí, ktorí sú k nim náchylní.

Černice

Černice sú zdrojom vitamínu B, C a minerálnych látok. Obsahujú tiež draslík, horčík, železo, vlákninu a kyselinu listovú. Pôsobia priaznivo na vyprázdňovanie. Plody ostružín, najmä tmavých odrôd

- s tmavo fialovými až čiernymi plody - obsahujú vysokú hladinu bioflavonoidov s veľkým antioxidačným účinkom, ktoré pomáhajú predchádzať nádorovým a srdcovým ochoreniam, pomáhajú liečiť zápal pľúc a iné zápaly, znižujú následky ožiarenia a chemoterapie, pôsobia detoxikačne a chránia pečeň.

Maliny

Maliny obsahujú vitamíny A, B, C a E, cukry, minerály a silice. Sú vhodné pri cukrovke, zlom trávení a reumatizmu. Uvoľňujú kŕče pri chorobách žľáz. Znižujú horúčku, pomáhajú pri hnačke. Užívajú sa na hemoroidy, akné, kožné vyrážky. Odporúčajú sa pri kŕnatení tepien.

Lesné jahody

Lesné jahody sa pre vysoký obsah vitamínu C odporúčajú pri srdcových chorobách, vysokom krvnom tlaku, žalúdočných vredoch a chudokrvnosti. Liečia žľazové, pečeňové a krvné choroby a dnu. Jahody obsahujú aj vitamíny B a E. Odvar alebo kaše z jahôd sa užíva na ošetrenie pleti, na hemoroidy, zápach z úst, ekzémy a hnisajúce rany. Kilogram jahôd má viac vitamínu C ako rovnaké množstvo pomarančov.

(red)

haldy sute, ktoré sa týčia nad obcou a vytvárajú panorámu tejto obce. Najnovšou atrakciou v strede dediny je banický orloj na námestíčku, ktorý je pohyblivý a ozvučený. Na tomto námestí sa koná pravidelne každý rok v auguste tradičný divadelný festival ŠPAN DIV.

Z obce je možné v lete, či zime robiť túry rôznymi smermi. Najbližšie sa zo Španej doliny dostanete do lyžiarskeho strediska Šachtický – Panský diel. Táto trasa je vhodná nielen na pešo, ale aj pre cykloturistiku a v zime na bežky. Z obce sa môžete dostať turistickými chodníkmi aj na Staré hory, Donovaly, Kalište. V zime sú k dispozícii lyžiarske možnosti v obciach Turecká, Donovaly, Šachtický, Selce.

Mgr. Jana Šípková
Coloplast A/S, Slovensko

Súťaž

Podel'te sa aj vy s nami o **pekné miesto na Slovensku a v Čechách**, ktoré je vám srdcu blízke. Každý uverejnený príspevok odmeníme malým darčekom!

Váš príspevok aj s fotografiou nám zašlite na adresu slovenskej alebo českej redakcie:



Coloplast A/S
Dolná 62
974 01 Banská Bystrica



Coloplast A/S
Radlická 740/113 d
158 00 Praha 5



Božský dezert z čučoriedok a sušienok

Ingrediencie (4 porcie):

120 g sušienok
120 g jogurtu
30 g ricotty alebo jemný tvaroh
1 pomaranč
160 g čučoriedok alebo iných lesných plodov
3 PL nasekaných lúpaných mandlí
1 PL práškového cukru

Príprava:

Sušienky nadrobno rozdrvte, polovicu z nich rozdeľte do štyroch vyšších pohárov. Kto má rád môže poprkať sušienky aj troškou rumu. Zmiešajte jogurt, ricottu (alebo tvaroh), šťavu z pomaranča a cukor. Umyte čučoriedky, osušte ich a polovicu z nich navrstvite do pohárov na rozdrvené sušienky. Čučoriedky zalejte polovicou pripravenej zmesi z jogurtu. Na to pridajte ďalšiu vrstvu sušienok, ovocia a krému. Nechajte stáť zhruba 30 minút v chlade. Na panvici opražte mandle dozlatista, nechajte vychladnúť a dozdobte nimi dezert.



Dobrá chuť!

Maľované kamienky

Horúce leto, dovolenka, slnko, piesok a....kamienky. Každý z nich je jedinečný a ani jeden z nich nie je navlas rovnaký. Nazbierajte si tieto sivasté prírodné výtvary a oživte si ich farbami.

Skvelý darček pre vašich priateľov! Nakreslite si na kamienky obrázky a vytvorte si kamienkový album z dovolenky. Použite akrylové alebo temperové farby a tenký štetec, ktorý vám uľahčí prácu. Kamienky potom prelakujte bezfarebným

lakom, ktorý predĺži ich životnosť.

Tieto konkrétne kamienky pre vás vytvorila naša kolegyňa Katarína spolu s jej deťmi. Prajeme vám pekné leto.

(red)



Luštěte s námi a vyhraďte!

Opět jsme pro Vás připravili sudoku a stejně jako v minulém čísle odměníme **první tři úspěšné luštitelé** z každé země dárkovými koši.

Výhercovia z predošlého čísla, ktorým sme zaslali darčekové koše sú:

SR: Michal T., Drahovce
Anna P., Banská Bystrica
Dagmar D., Liptovský Mikuláš

ČR: Josef G., Morkovice
František V., Praha 5
Jan Š., Havířov

Výhercom gratulujeme!

Čeští čtenáři, prosíme, zasílejte správná řešení na adresu:

**Coloplast A/S, Radlická 740/113 d
158 00 Praha 5**

Slovenskí čitatelia, prosíme, zasielajte správne riešenie na adresu:

**Coloplast A/S, Dolná 62
974 01 Banská Bystrica**

Sudoku vystříhnete a nezapomeňte čitelně uvést Vaše jméno, adresu a telefonní číslo, abychom Vás mohli kontaktovat.

Uzávěrka soutěže je 30. 9. 2012.

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

Zákaznický servis informuje

Drží Vám během horkých letních měsíců Vaše pomůcka huře?

Trápí Vás větší pocení kůže?

Řešením pro Vás by mohl být:

PUDR STOMICKÝ COLOPLAST!

Jeho použití je jednoduché a rychlé.

- absorbuje vlhkost
- udrží kůži déle suchou
- speciální „nehrudkující“ složení přímo pro stomiky!



kód	množstevní limit
0085575	až 1 balení měsíčně*

*Patří do kategorie prostředky stomické ochranné – limit 1000 Kč měsíčně. Pro více informací volejte na bezplatnou linku:

 **800 100 416**

kód	množstevní limit
F85177	360 g / rok

Upozornenie: stomický zásyp je v jednej kategórii s pastou, t.j. množstevný limit je pasta + zásyp 360 g / rok. Pre bližšie informácie volajte na bezplatnú linku:

 **0800 159 159**



Časopis Helios vychádza za odbornej podpory:
Časopis Helios vychází za odborné podpory:

MUDr. Peter Winter,
prof. MUDr. Juraj Pechan, CSc.

Širšia redakčná rada za Helios SR:

Mgr. Edita Jamerneggová,
Mgr. Nadežda Kollárová,
Katarína Mačuhová, Mgr. Anna Matiová,
Mgr. Iveta Nagyová, Jela Stehlíková,
Alena Tóthová, Bc. Mária Živická,
Ing. Peter Laudon, Mgr. Jana Šípková

Prof. MUDr. Jiří Hoch, CSc.

Širší redakční rada za Helios ČR:

Mgr. Monika Antonová,
Helena Fenclová, Ilona Karlová,
Marcela Kenezová, Irena Krbová,
Mgr. Iva Otradovcová, Jana Vozdecká,
Mgr. Karla Sládková, Jitka Sigmundová

Coloplast A/S, Biatain a SenSura
sú ochranné známky.

Publikovanie článkov, obrázkov,
alebo ich častí je možné iba so
súhlasom vydavateľa.

Vydáva Coloplast A/S ako časopis
pre stomikov a ľudí pracujúcich
so stomikmi, ako súčasť služieb
pre stomikov Coloplast kontakt.

Coloplast A/S
Dolná 62
974 01 Banská Bystrica
Slovenská republika
Tel.: 048/415 37 61

Coloplast A/S
Radlická 740/113 d
158 00 Praha 5
Česká republika
Tel.: 244 470 202

Nepredajné / Neprodejné.