

slovensko-český časopis pre stomikov

česko-slovenský časopis pro stomiky

- **Čas Vánoc**
- **20. výročí společnosti Coloplast**
- **Pohybem proti rakovině**
- **Stomie a sexuální život**

Podívejte se na **ZCELA NOVÉ** webové stránky
www.coloplast.cz

Vážení priatelia,

pred dvadsiatimi rokmi sa spoločnosť Coloplast rozhodla otvoriť svoje priame zastúpenie v Českej republike a na Slovensku. Vtedajšia malá dánska spoločnosť považovala Česko-Slovensko za zaujímavú príležitosť ako predstaviť svoje výrobky a služby ľuďom v krajine, kde inovácie v oblasti intímnej zdravotnej starostlivosti nebývali štandardom.

Za dvadsať rokov sa zo spoločnosti Coloplast A/S stala najúspešnejšia európska spoločnosť v oblasti medicínskych technológií, Česko a Slovensko sa vydali svojou vlastnou cestou, ale náš záujem riešiť intímne zdravotné problémy ľudí, chuť a ochota prinášať do našich zdravotníckych systémov inovatívne výrobky a služby zostali a hrajú čoraz významnejšiu úlohu v našom pôsobení.

Uplynulé obdobie nám prinieslo nesmierne množstvo skúseností. Museli sme naše pôsobenie niekoľkokrát prispôbiť novým podmienkam, menej či viac úspešným reformám a zmenám. Niekoľkokrát sa obmenil aj náš tím a všetkým bývalým kolegom patrí vďaka za diel práce, ktorý pre Coloplast odvieďli. V súčasnosti sme ako na Slovensku, tak v Čechách zastúpení tímom kvalitných ľudí, ktorí sú schopní zodpovedne a efektívne reprezentovať hodnoty a poslanie našej spoločnosti.

Podakovanie za uplynulých dvadsať rokov patrí všetkým vám, zdravotné sestry, lekári a ľudia, ktorí nás najviac v živote potrebujú – naši pacienti. Bez vášho záujmu, nasadenia a spolupráce by sme neboli schopní prinášať naše výrobky a služby a nestretali by sme sa s tak pozitívnou odozvou akú získavame v týchto mesiacoch a rokoch. Chcem sa takisto poďakovať našim verným



spoločníkom po celých dvadsať rokov – našim distribučným partnerom, spoločnosti Jolly Joker a.s., Bratislava a Malkol CZO spol. s r.o., Bušovice, za ich spoľahlivosť a vášň pre naše výrobky. Obaja partneri sú neoddeliteľnou súčasťou nášho úspechu. Na záver chcem poďakovať všetkým kolegom z Českej a Slovenskej republiky a ich blízkym, bez ktorých podpory by sme neboli schopní každé ráno ísť do práce s cieľom plniť víziu a ciele našej spoločnosti.

Zaželajme si teda spoločne do ďalších rokov veľa energie, nápadov a príjemnej atmosféry spolupráce, aby sa Coloplast A/S stal pre vás všetkých skutočne prvou voľbou pri riešení zdravotných problémov v intímnej oblasti ľudského zdravia.

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

Obsah

Predstavujeme širší redakčný radu

- Stomická sestra
Marcela Kenezová 3

Téma

- Stomie a sexuálny život 4
- Intímny život po operácii 6

Rady a tipy

- Vánoce ve zdravějším stylu 8

ILCO kluby

- ILCO klub Topolčany
20.výročie 10
- Činnosť ILCO klubu Levice 10
- Optimismus a přátelství
před objektivem 11
- Pacientská konference
Českého ILCO 11

Predstavujeme širšiu redakčnú radu

- Stomická sestra Jela Stehlíková..... 12

Studie

- Pacienti ocenili Coloplast
v mezinárodním průzkumu..... 13

Prevence

- Intenzivním pohybem proti recidivě
rakoviny 14

Zamyslenie

- Toto je skutočný svet 15

Čas Vánoc

- O čaji 16
- Vytvorte si vianočnú pohľadnicu 16
- Vánoční tradice na sto způsobů 18

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.



*Krásné vianočné sviatky,
plné lásky a porozumenia,
do nového roku pevné
zdravie a šťastie praje*

*kolektív Coloplast A/S
Slovensko*

*Krásné vánoční svátky,
plné lásky a porozumění,
do nového roku pevné
zdraví a štěstí přeje*

*kolektiv Coloplast A/S
Česká republika*

Stomická sestra Marcela Kenezová

Dnes vám představujeme stomickou sestru Marcelu Kenezovou z Ústí nad Labem. Rozhovor vedla Jitka Sigmundová ze zákaznické linky společnosti Coloplast.

Jak dlouho už pečujete o stomiky?

Od roku 1987, kdy jsem nastoupila na septickou část chirurgického oddělení, kde byli hospitalizováni právě i pacienti se stomií. Péče o ně byla tehdy velmi složitá. Oproti dnešku jsme měli minimum pomůcek, konkrétně vodu, buničinu, longetu (obvazový materiál, složená gáza) a Jánošíkův pás.

Později jste se rozhodla se na práci se stomiky specializovat. Jak k tomu došlo?

Rozhodnutí padlo v roce 1992, kdy jsem se vracela po mateřské dovolené zpět do práce. Moje kamarádka a zároveň kolegyně Svatava Nováková tehdy zrovna končila pomaturitní vzdělávání na téma péče o pacienty se stomií. Rozhodla jsem se také přihlásit a úspěšně jsem absolvovala. Poté jsem začala působit v nově vzniklé stomické poradně v Ústí nad Labem, kde mě pacienti najdou i dnes. Tuto poradnu odborně zajišťuje MUDr. Smrček.

V čem spočívá hlavní náplň vaší práce?

Pokud jsou pacienti po operaci hospitalizováni na jednotce intenzivní péče, jsem první, kdo jim kontroluje a ošetřuje stomii.

Na starost mám také urologické oddělení, zatímco mé kolegyně pečují o pacienty

na oddělení chirurgickém. Jakmile jsou pacienti z nemocnice propuštěni, setkávám se s nimi jednou týdně, a to ve středu, ve stomické poradně.

Co je podle vás pro stomiky nejdůležitější hned po operaci?

Stomie obrátí život člověka vzhůru nohama. Pacient potřebuje správné pomůcky a odborné zaškolení, aby se o sebe dokázal starat sám. To vše se mu snažíme zajistit ve stomické poradně. Velmi důležité je ale také rodinné zázemí.

Dostáváte od pacientů nějakou zpětnou vazbu?

Ano a bývá velmi pozitivní. Pacienti si práce stomických sester váží, což je pro nás velká odměna.

Zmínili jste se o nedostatku kvalitních stomických pomůcek na konci osmdesátých let. Co se od té doby změnilo?

Kvalitních pomůcek je dnes celá řada. Je to velmi důležité, protože například pomůcka, která nedrží a podtéká, dokáže podle mých zkušeností rozhodit každého stomika. I toho, který by se jinak se stomií docela dobře smířil. Problém ale vidím v omezování prostředků na zdravotní



Marcela Kenezová

pomůcky. Pojišťovny nehradí vše, co pacienti skutečně potřebují, a pomůcky jsou drahé. Někdy také registruji zmatky ohledně toho, kdo může pacientovi pomůcky předepsat.

Byl během vaší praxe nějaký případ, který vás zasáhl více než ostatní?

Obecně jsou to nemocné děti. Nejmenšímu chlapečkovi s vývodem bylo pár hodin, vážil 1,5 kila a byl na ventilátoru. Dnes už chodí do školy. Také se bohužel setkávám se spolupracovníky, kteří onemocněli. Dříve třeba sami pracovali na operačním sále, sami stomie vytvářeli. To je velmi těžké.

Ale jsou i momenty, kdy mi má práce přináší radost. To jsou případy, kdy vidím, že stomici najdou sílu pokračovat v životě dál jako před operací. Chodí do práce, sportují, mají partnerský vztah a ještě pomáhají druhým.

Prostřednictvím tohoto rozhovoru děkuji všem, lékařům, sestrám i samotným pacientům, kteří přispívají k opětovnému návratu stomiků do života.

Zákaznický servis informuje

Aj člověk so stómiou môže mať bezproblémovú kožu!

Používajte kozmetické prípravky určené stomikom, aby ste svoju kožu chránili a udržali ju zdravú.

K čisteniu kože v okolí stómie je určený čistiaci roztok dostupný vo flakóne alebo v rúškach.

Viac informácií získate na bezplatnej infolinke!

kód	název pomůcky	mesačný limit
F40190	Čistiaci roztok	1 ks
F40191	Čistiace rúška	100 ks

 0800 159 159

kód	název pomůcky	měsíční limit
0086819	Roztok stomický - lahvička	1 ks
0130095	Roztok stomický - ubrousky	30 ks

 800 100 416



Stomie a sexuální život



Psychické potíže nemocných lidí, kteří se teprve adaptují na život se stomií, často negativně ovlivňují jejich sexualitu a sexuální život. Častým problémem jsou také poruchy erekce.

Nemoc spojená se založením stomie vede u řady nemocných ke sníženému sebevědomí a sebehodnocení. Klesá sebevědomí, nemocný má strach ze ztráty sexuálního partnera nebo se naopak bojí sexuální vztah navázat. Postižení se obávají, že jejich tělo ztratí pro sexuálního partnera přitažlivost, trpí studem při svlékání, ale obávají se i lítosti partnera. Změna vzhledu souvisí s možným úbytkem na váze při onemocnění, se ztrátou vlasů a ochlupení po chemoterapii, s operačními výkony – amputací či vznikem jizev nebo kožními změnami po radioterapii. Tato skutečnost spolu se vznikem sexuálních poruch negativně ovlivňuje sexuální život. V dobře fungujícím partnerském svazku sexuálně a citově vyzrálých jedinců je naprosto přirozené poskytnutí citové a morální podpory nemocnému partnerovi. Setkáváme se však s partnery nemocných, kteří trpí studem, pocity viny, strachem ale i ostychem, mají-li komunikovat se svým partnerem o sexu a obnovit sexuální život.

Příčiny poruchy erekce

S rozvojem nervy šetřících operačních postupů se výskyt sexuálních poruch snížil, avšak nelze dosud spolehlivě zabránit alespoň přechodným poruchám v sexu, pokud jde o nádory pokročilé či nepříznivě uložené.

Nejčastějším sexuálním problémem mužů je porucha funkce ztopoření, erektilní dysfunkce (ED), která je často provázena

Ztráta chuti na sex se objevuje jako důsledek nemoci a její léčby spojené s únavou, vyčerpáním či depresí. Narušení orgasmu/výronu semene je způsobeno operací, u nádorů se podílí i chemoterapie a radioterapie.

Psychologický problém s adaptací na stomii zhoršuje kvalitu erekce. Nepříznivě působí úzkost, deprese, strach, sebepodceňování a sebeobviňování.

Sex během chemoterapie či radioterapie

Léčba poruchy erekce je doporučena, pokud muž selhává ve více jak 25 procentech pokusů o sexuální styk. Důležité je, aby podávání léků na podporu erekce (Viagra, Cialis, Levitra) bylo zahájeno co nejdříve. O možné poruše erektilní funkce by měl být nemocný v nejlepším případě informován před operací s možným zahájením užívání malých dávek léku. V užívání léku by měl muž pokračovat i po operaci bez ohledu na to, zda je aktuálně schopný obnovit sexuální život.

K obnovení aktivního sexuálního života je nemocný motivován většinou až po stabilizaci základního stavu - po operaci a následné rekonvalescenci, po zvládnutí péče o stomii a získání jistoty v běžném životě s ohledem na vyprazdňování.

U nemocných s nutností absolvovat chemoterapii či radioterapii je možné mít sex i během léčby. Podmínkou je, že má nemocný dost fyzických sil a je v dobré psychické kondici. Během chemoterapie je možné mít sex po odeznění akutních vedlejších účinků, což je v průměru 3 dny až týden po jejím absolvování. Radioterapie je provázena únavou a oslabením organismu. Je na úvaze nemocného, zda si přeje mít sex.





MUDr. Taťána Šrámková, CSc.

Různé způsoby léčby

Tablety na podporu erekce může předepsat lékař jakékoli odbornosti - ještě za hospitalizace chirurg, onkolog, později praktický lékař. U mužů, u kterých tabletová léčba selhala, doporučujeme injekční léčbu. Používáme moderní, bezpečný a účinný prostaglandin E 1, na českém trhu dostupný Karon.

Z podtlakových přístrojů doporučujeme pouze ty kvalitní, pracující na principu vývěvy. Tento způsob léčby je nejvhodnější pro starší muže. Erektce ale není tak pevná a kvalitní jako u předchozích dvou popsanych metod.

U mužů, u kterých je konzervativní léčba neúčinná, je doporučena protéza penisu. Značně limitující je ale její cena – 200 tisíc korun a fakt, že zdravotní pojišťovny nehradí protézu ani operační výkon. V současné době se používají kvalitní hydraulické protézy.

Předčasná ejakulace je dobře léčitelná celkově podávanými léky a místně aplikovanými mastmi. Léčba patří do rukou sexuologa.

Někdy přijdou na řadu antidepresiva

Život se stomií klade velké nároky na psychiku nemocného v období adaptace na novou životní situaci. Často se objevuje deprese. Ta však bývá zřídka diagnostikována, tudíž je neléčena se všemi vážnými důsledky.

Deprese je dobře léčitelná moderními antidepresivy. V dnešní době může psychiatr nebo obvodní lékař léčbu „ušít“ nemocnému na míru. Léky se většinou

užívají jednou denně a jsou dobře snášeny. Léčebný efekt nenastupuje ihned, ale v průměru za 1 až 3 týdny. Nezanedbatelný je analgetický (působící proti bolesti) efekt podávaných antidepresiv, který nemocný zúročí při bolestech hráze či bolestivé erekci.

Adaptaci na život se stomií nemocnému usnadňuje také kvalifikovaná stomická sestra. Řadě nemocných se stává rádkyní v širokém spektru potíží (včetně sexuálních), které mohou být se životem se stomií spojeny.

Stomii je možné zakrýt

Největší obavy mají stomici ze selhání fixace a úniku pachu a stolice při sexuální aktivitě.

Poučený kolostomik si před sexuálním stykem může provést irigaci, což je výplach střeva, v jehož důsledku dojde k omezení odchodu plynů a stolice a nepříjemné vnímaných zvuků spojených s peristaltikou, které sexuální akt ruší. Irigaci ale nemohou provádět ilestomici, urostomici, nemocní se zánětlivým onemocněním střev, se srůsty, parastomickou kýlou a akutními průjmy.

S irigací se doporučuje začít 3 měsíce po operaci, až stomik získá jistotu v sebeobsluze. Po úplném vyprázdnění (zpravidla po uplynutí jedné hodiny) si kolostomik nasadí krytku stomie, nebo minisáček. Takto komfortně je připravený k realizaci sexuálního styku.

Stomii je možné v intimní situaci zakrýt lehkým kusem oděvu - tričkem, u žen noční košílkou, u mužů šerpou kolem pasu.

Nezbytná je partnerská komunikace a určení vhodného času ke znovuobnovení

sexuálního života. Ten je individuální, v průměru za 3 až 6 měsíců po operaci, ale může to být kdykoli dříve. Pro překlenutí období rekonvalescence je vhodná nekoitální sexuální aktivita.

Polohy při styku by neměly vyvíjet tlak na oblast břicha. I partner/partnerka stomika musí projít obdobím adaptace na změněnou životní situaci. Nutná je edukace lékařem o charakteru poškození sexuálních funkcí a možných léčebných postupech.

Nebojte se zeptat

Nemocný často čeká, že se ho na potíže v sexu zeptá lékař. Méně často žádá informace on sám či jeho partner. Podílí se stud nemocného a neznalost. Nemocný je přesvědčený, že pokud žije s nemocí, musí na sexuální život rezignovat. Opak je pravdou. Obnovení partnerského



a sexuálního života vede ke zlepšení psychického stavu nemocného a zvýšení sebevědomí. Zároveň eliminuje obavy ze sexu a strach ze selhání při dlouhém odkládání sexuální aktivity.

Ještě důležitější než obnovení koitální aktivity je vedení páru ke vzájemné podpoře, toleranci, sdílení a komunikaci. Sexuální doteky, objetí, polibek a nekoitální sex představují důležité momenty v překonávání nemoci.

MUDr. Taťána Šrámková, CSc.

Sexuologické oddělení a Klinika úrazové chirurgie FN Brno-Bohunice
Urologická klinika 1. LF Karlovy univerzity a VFN Praha

Intímny život po operácii

Po absolvovaní operácie, pri ktorej vám bude vyvedená stómia, budete chcieť pravdepodobne vedieť, ako táto operácia ovplyvní váš sexuálny život. Intímny život a styk sú prirodzenou súčasťou života. To sa nemení ani po tejto operácii – stále môžete viesť uspokojivý sexuálny život.

Ako máme po tejto zmene s partnerom pristupovať k intímnemu životu?

Keď sa zotavíte, začnete si zvykať na to, ako vyzerá vaša stómia a vrečko. To isté bude platiť aj pre vášho partnera/partnerku. Napriek tomu, čo vidíme v reklamách a vo filmoch, na spokojný život a uspokojivý sexuálny život nepotrebujeme dokonalé telo. Vyrovnanie sa so zmenami na tele je nevyhnutne prvým krokom k obnoveniu intímného života.

Je dôležité, aby ste sa cítili dobre, a to fyzicky aj psychicky. Obavy a pochybnosti ovplyvnia túžbu aj sexuálnu funkciu. Obavy tiež bránia sústrediť sa na partnera. Sebavedomie a sebadôvera vám pomôžu cítiť sa celkovo lepšie a pomôžu aj vášmu partnerovi. Spolu môžete znovu obnoviť svoj predchádzajúci intímny život.

Čo ak sa necítim pripravený/á na styk?

Keď si obaja zvyknú na zmeny na vašom tele, premýšľajte o tom, ako pristúpiť k sexuálnemu životu uvoľneným spôsobom a bez nátlaku. Buďte otvorení, diskutujte o svojich pocitoch, aby si partner počiatočné zdráhanie nevysvetlil chybné. Rozprávajte o svojich obavách a počúvajte obavy svojho partnera. Úprimnosť v tejto otázke pomôže budovať vzájomnú dôveru a rešpekt medzi vami. Buďte trpezliví a obaja si doprajte toľko času, koľko bude potrebné.

Najdôležitejšie je nezabúdať, že intímnosti bez samotného styku môžu byť tiež uspokojivé a príjemné. Urobte si čas na vzájomné objímanie, rozhovory, bozkávanie a maznanie. Za nejaký čas by ste mali byť obaja pripravení na styk.

Ako máme po tejto zmene pristupovať s partnerom k intímnemu životu?

Môžete skúsiť polohy, ktoré odľahčia tlak na stómiu. Ide o polohu, pri ktorej ležíte vedľa seba, za sebou alebo si pod brucho podložíte vankúš.

Žena po rekonštrukčnej operácii vagíny potrebuje pred obnovením sexuálneho života súhlas lekára. Porozprávajte sa so svojím lekárom alebo so stomickou sestrou o tom, akej sexuálnej aktivite by ste sa mali vyhýbať.

A čo so stomickým vrečkom?

Je vhodné, aby vrečko bolo čisté a prázdne. Môžete si založiť nové vrečko, prípadne môžete použiť menšie vrečko. Niektorí ľudia uprednostňujú stomickú zátku. Iní zvolia menšie, tzv. minivrecko, alebo stomickú krytku. Všetky uvedené možnosti sú menšie, menej odstávajú a sú diskretnéjšie. (Tieto menšie vrecká sa často používajú v intímnych chvíľach, a preto sú známe ako „vrecká vášne“.)

Po výmene za menšie vrečko – čisté



vrecko a s deo kvapkami (Ostobon) – by ste sa mali cítiť bezstarostne. Nezabudnite však vrečko následne vymeniť za klasickú veľkosť.

Je sexi spodná bielizeň dobrou voľbou?

Určite áno. Pomôže bezpečne udržať vrečko pod oblečením a tiež pomôže eliminovať pohyb vrečka pri pohyboch vášho tela. Spodná bielizeň vám pomôže cítiť sa a vyzerať príťažlivo.

Muži môžu zviazať tielka, rôzne šerpy alebo boxerky s vyšším pásom, ktorý pomôže držať vrečko na mieste. Ženy môžu zviazať kombiné, živôtik alebo saténový župan,

Každý deň naplniť tou pravou láskou v srdci a rozdávať ju ďalej...

Keď ma požiadali o napísanie tohto príspevku, nevedela som, či sa mám smiať alebo červenáť. Je to téma, o ktorej sa nerozpráva. Všetci riešia svoje problémy za zatvorenými dverami.

Každý stomik prejde po operácii ťažkým obdobím. Najskôr sa musí zmieriť a vysporiadať so stómiou, naučiť sa postarať o seba a zaradiť sa do spoločnosti. Partneri sú v tom čase veľmi tolerantní (aspoň väčšina), ale raz príde ten deň, keď zatúžia po naplnení manželských povinností.

Z rozprávania stomikov na rekondičných pobytoch som sa dozvedela, že ženy stomičky sú na tom oveľa lepšie ako muži stomici. Pri operácii sa často naruší ich



sexuálna schopnosť. O tom by ale vedeli viac rozprávať lekári a muži stomici. Dovtedy som to vôbec netušila. Ja ako stomička som po fyzickej stránke relatívne v poriadku, takže s tým nemám problémy. Horšie to bolo s mojím sebavedomím. Spočiatku som sa nevedela vysporiadať s pocitom, že sa mám ukázať zoči-voči manželovi. Veľmi ma to trápilo. Mám však úžasného manžela, ktorý v tom nevidel žiadny problém. Mal so mnou nekončenú trpezlivosť, presviedčal ma, že ma má rovnako rád ako pred operáciou.

Aj tak mi však trvalo dosť dlho, kým som sa prestala ostýchať pred jeho zrakom.



niektoré typy nohavičiek alebo pančušiek s miestom na stomické vrečko.

Existujú nejaké potenciálne problémy, o ktorých by som mal vedieť?

Pri stomickej operácii niekedy dochádza aj k odstráneniu konečníka. U mužov sa v blízkosti konečníka nachádzajú nervové vlákna, ktoré regulujú erekciu a ejakuláciu. V niektorých prípadoch sa môže stať, že muži budú mať po odstránení konečníka problémy s erekciou. Väčšina mužov však v tomto smere nezaznamená žiadny problém.

U niektorých žien môže pri operácii dôjsť

k odstráneniu konečníka a časti vagíny. V takom prípade môžu ženy pri styku cítiť bolesť. Je potrebné vyskúšať rôzne polohy alebo lubrikačné gély.

Ak sa vám styk nedarí, alebo ak v ňom nedokázate nájsť rovnakú úroveň potešenia ako pred operáciou, porozprávajte sa o tom s niekým. Váš lekár a stomická sestra sú výborným zdrojom informácií.

Kde nájdem viac informácií?

Okrem vášho lekára a stomickej sestry si môžete vo svojom okolí nájsť podporné skupiny – Ilco kluby. Skúste navštíviť takúto skupinu, kde nájdete mnohých ľudí, ktorí museli čeliť rovnakým výzvam ako vy a prekonávať ich. Rady od takýchto ľudí budú pre vás veľmi užitočné. Rady ušité na mieru by ste mohli spolu s partnerom získať od terapeuta.

Pár poznámok na záver

Obnovenie intímneho vzťahu alebo nový intímny vzťah sú dobrým znamením toho, že ste sa po operácii naplno vrátili do života. Pamätajte, že stómia je len zmena vášho tela. Vy ste stále ten istý človek. A neexistuje žiadny dôvod na to, aby sa intímny život s partnerom zmenil.

Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa starostlivosti o stómie, používania výrobkov a ich dostupnosti, prípadne máte záujem o bezplatné vzorky, kontaktujte bezplatnú infolinku **0800 159 159**.

Spoločnosť Coloplast neposkytuje zdravotnú starostlivosť. Odporúčania a informácie uvedené v tomto článku nepredstavujú rady lekára. Konkrétne rady alebo diagnózu vám stanoví lekár.

(red)



... Príbehy čitateľov

Pomohla mi aj jeho veta: „Nič sa neboj, keď nemám okuliare, aj tak dobre nevidím“. Vďaka jeho humoru, láske a trpezlivosti s tým dnes už nemám problém.

Chcete vedieť, či som nemala problémy so stómiou počas našich spoločných chvíľ? Samozrejme, že mala. Som ileostomička. Vylučovanie pri ileostómii prebieha non-stop, takže irigácia alebo len občasná výmena pomôcky ako u kolostomikov neprichádza do úvahy. Spočiatku som každých pár sekúnd nenápadne kontrolovala, či je všetko v poriadku. Sústredila som pozornosť na to, či pomôcka dobre drží, a bol to spočiatku dosť veľký stres. Postupne som to zvládla

a dnes sa už toľko nestresujem. A keď sa stómia ozve v nevhodnej chvíli, tak si len poviem: „Som rada moja milá, že sa ti to páči“. Ved' je oveľa lepšie brať život s humorom ako príliš vážne.

Na poslednom rekondičnom pobyte nám rozprávala stomasestra Terka z Košíc prípady zo svojej praxe, keď práve kvôli sexuálnym problémom takmer zlyhalo nejedno manželstvo. Táto veselá a dobrá duša pátrala po príčinách, hľadala a ponúkala rôzne riešenia. Podarilo sa jej zachrániť nejedno manželstvo. Všetci sme mali uši ako radary. Boli to cenné rady hlavne pre mužov, ale niektoré prípady nás aj rozosmiali.

Myslím si, že o tejto téme sa treba s partnerom veľa rozprávať a spolu nájsť vlastné riešenie. Nie vždy je potrebné podávať heroické výkony. Niekedy oveľa viac poteší milé slovo, úsmev, pohladenie a slová: „Mám ťa rád“.

Dostali sme druhú šancu na život aj vďaka našim vynikajúcim chirurgom a sestričkám, preto sa snažme každý deň naplniť tou pravou LÁSKOU v srdci a rozdávať ju ďalej. Želám vám príjemné rozhovory s partnermi, veľa radosti zo života, LÁSKY a úsmev na perách.

Darina Beráčková

Vánoce ve zdravějším stylu

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

Několik základních rad:

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

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

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

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

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

Zkuste sladit medem

Při pečení vánočního cukroví je jednou ze základních surovin klasický bílý cukr, který je ale zdrojem takzvaných prázdných kalorií. Tam, kde je to možné, je proto vhodnější použít místo něho med. Med obsahuje minerální látky, především draselné, vápenaté, hořečnaté a sodné

soli, a stopové prvky, jako je železo, zinek, jód, fluor či kyselina křemičitá. Všechny tyto látky mají pro zdraví člověka velký význam. Zajímavou alternativou k bílému cukru je také použití javorového nebo ovocného sirupu, který by ale měl být domácí bez přidaných chemických látek.

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

Čokoládu ano, ale jedině pravou

Kakao a čokoláda nejsou tak nezdravé, jak si mnozí lidé myslí. Kakao se získává z plodů rostliny Theobroma cacao a obsahuje velké množství látek nazývaných flavonoidy.



Ty mají antioxidační účinky. Mezi zdraví prospěšné látky, které najdeme v kakau, patří také rostlinné steroly a minerální látky jako draslík, vápník, hořčík či měď.

V případě čokolády je ale třeba dávat si pozor na různé náhražky. Pravá čokoláda je vyrobena výhradně smícháním kakaové hmoty a kakaového másla bez jakýchkoli přísad jiných rostlinných tuků. Podíl kakaové sušiny musí tvořit nejméně 35 procent. Pokud je ve složení uveden jen kakaový prášek a rostlinné tuky, pak se nejedná o čokoládu ale o cukrovinku. V těchto cukrovinkách bývají použity částečně ztužené tuky, v nichž jsou ve vysokém množství zastoupeny trans - nenasycené mastné kyseliny. Ty jsou velmi nebezpečné z hlediska srdečních a cévních onemocnění. Myslete na to především při nákupu čokoládových figurek na stromeček.



RECEPTY

Zdravý bramborový salát s jablky a červenou řepou

Potřebujete:

- 400 g uvařených brambor
- 200 g nakyslých jablek
- 200 g vařené červené řepy
- 3 lžice kysané smetany (nebo smetanového bílého jogurtu)
- 1 cibuli
- 100 g zeleného hrášku
- nasekanou petrželku

Na zálivku:

- 3 lžice olivového nebo řepkového oleje
- 1 lžička dobrého jemného octa
- 2 lžičky hořčice
- špetku soli

Postup:

Pokrájené brambory, jablka a cibuli (raději předem spaříme na sítku horkou vodou) promícháme se solí, kysanou smetanou a polovinou zálivky a necháme proležet. Při podávání salát ozdobíme nudličkami červené řepy, které jen lehce vmícháme, zalijeme zbytkem zálivky a posypeme oblíbeným, nejlépe chuťově výrazným sýrem.

Jáhlové kuličky s kokosem

Potřebujete:

- 150 g jáhel
- 300 ml vody
- 50 g kokosu
- 1/2 balíčku vanilkového cukru nebo lžičku medu





kakao
kokos na obalení

Postup:

Spařené jáhly zalijeme vodou, uvedeme k varu a za stálého míchání vaříme doměkka. Oproti návodu na obalu jáhel vodu nesolíme! Uvařené jáhly necháme vychladnout a přimícháme kokos a vanilkový cukr nebo med. Hmotu necháme odležet v lednici. Z hmoty tvoříme kuličky, které obalíme ve strouhaném kokosu. Podle chuti lze do základní hmoty přimíchat lžici kakaa. Kuličky necháme ztuhnout v lednici a rovněž je tam uskladníme, jinak nám nevydrží déle než tři dny.

Mrkvové hvězdičky s vánočním kořením nebo zázvorem

Potřebujete:

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

Postup:

Mouky smícháme s olejem, cukrem, žloutkem, mrkví a kořením, vypracujeme těsto a necháme půl hodiny odležet. Poté vyválíme plát a vykrajujeme hvězdičky. Pečeme asi 15 minut v mírně vyhřáté troubě (170 °C).

Ovocné pomazánky nebrat

Velmi pozorní byste měli být také při výběru džemu. Pravý džem je ovocný výrobek vytvořený z jednoho či více druhů ovoce, které je zpracováno s užitím přírodních sladidel a vody. Podíl ovoce v džemu



musí být minimálně 35 gramů na 100 gramů výrobku. Nejvyšší podíl musí mít ta surovina, podle

které se výrobek nazývá – například džem EXTRA jahodový.

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

Vanilín není vanilka

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

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

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

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

Smějeme se s Heliosem...

Zajímalo nás, jaké má česká veřejnost povědomí o stomicích. Zda vůbec tuší, co je to stomie...

Ptali jsme se občanů v ulicích Prahy.

Tady je pár odpovědí:

Věra, 43 let:
Něco k odstraňování akné?

Rudolf, 52 let:
Vývod bokem.

Dana, věk nechtěla uvádět:
To je něco se zubama?



ILCO klub Topolčany – 20. výročie

Dvadsať rokov v živote človeka je obdobím začiatku naplňania životných snov, predsavzatí, čas veľkých očakávaní. Dvadsať rokov v klube je obdobím spomínania na začiatky pri založení klubu, ktoré neboli ľahké, no našli sa zariadení lekári, sestry a stomici. A klub bol na svete.

Dvadsať výročie ILCO klubu Topolčany sme oslávili v príjemnom prostredí penziónu Jazmín na Duchonke, v dňoch 11.10. – 12.10.2012. Prvý deň nás privítalo krásne jesenné slnečné počasie a kto mohol využil tento čas na prechádzku.

Po chutnom obede sme zahájili slávnostné zhromaždenie, ktorého sa zúčastnili okrem členov klubu Topolčany, aj naši priatelia z klubov Žilina, Trenčín, Považská Bystrica, Ilava a Martin.



Večer bol plný slávnostných a ďakovných slov. Ďakujeme prezidentovi Slovilca – Jánovi Čačkovi s manželkou, tiež našej stomickej sestre – Márii Michnovej, ktorú sme odmenili plakietou Slovilca a krásnou kyticou. Ocenení boli aj zaslúžilí členovia klubu. Na záver nám ešte predsedkyňa Anna Trenčanská zarecitovala báseň „Aká si mi krásna Ty rodná zem moja“ a celé posedenie ukončila spoločná pieseň „Slovenská rodná dedina“.

Večer sa však nekončil a my sme sa zabávali na pestrom kultúrnom programe, pri tanci a hudbe harmonikára.

Na záver slovami našej predsedníčky chcem všetkých odkázať jedno obyčajné ľudské ďakujem.

Simona Sanyová

Činnosť ILCO klubu Levice

ILCO klub v Leviciach pracuje už 16 rokov. O jeho existencii som sa dozvedela pred 4 rokmi, keď sa stal manžel stomikom.

Nakoľko svoj handicap znášal ťažko a mala som obavy z jeho izolácie od spoločnosti, nahovorila som ho na členstvo v tomto klube. Občas som sa namiesto neho zúčastnila na stretnutiach, a tak spoznala členskú základňu i činnosť klubu. V roku 2011 som bola operovaná a tiež som sa stala stomičkou a následne i členkou klubu.

Členovia klubu sa stretávajú 4x ročne. Na každé stretnutie je pozvaný zástupca niektorých firiem: COLOPLAST, CONVATEC, B/BRAUN a HARTMANN – RICO, ktorý informuje o sortimente stomických výrobkov a o ich používaní.

V snahe začleniť stomikov do spoločenského života ILCO klub Levice zabezpečuje

svojím členom účasť na rôznych spoločensko - kultúrnych podujatiach, ako je návšteva divadla, benefičné koncerty, plesy zdravotne postihnutých; organizuje relaxačno – rehabilitačné pobyty v solnej jaskyni a rekondičné pobyty.

V dňoch 18. – 25. augusta 2012 nastúpilo na rekondičný pobyt v Turčianskych Tepliciach 19 členov. Pre zlepšenie svojho zdravia sme využili masáže, liečebné procedúry, kúpanie v bazénoch SPA - aquaparku. Navštívili sme galériu Mikuláša Galandu. Voľné chvíle niektorí venovali relaxu v krásnom kúpeľnom parku, iní, schopní turistiky, sa vybrali na výlet za poznaním okolia Turčianskych Teplic a možnosťou pokochať sa prekrásnou

prírodnou scenériou Gaderskej doliny.

Činnosť levického klubu stomikov je naozaj pestrá a každé stretnutie evokuje pocit rodinného klubu.

Irena Bóczová



Gaderská dolina

Optimismus a přátelství před objektivem

U příležitosti Světového dne stomiků vyhlásilo České ILCO fotosoutěž. Zadáním bylo zachytit život lidí s vývodem v optimistickém světle.

Právě proto byly zvoleny dva tematické okruhy, a to Pozitivní přístup k životu (fotografie zachycující koníčky, záliby, smích, legraci či pocity štěstí) a Přátelství (snímky klubových přátel, návštěv nemocným, rodiny a tak dále). Podmínkou bylo, že na fotografii musí být stomik. České ILCO obdrželo snímky od 26 účastníků, z toho 15 mužů a 11 žen. Soutěžních fotografií bylo celkem 86.

Zaslané snímky hodnotila komise, v níž zasedli například fotograf Martin Ženíšek a grafik Jaroslav Dodal, člen Českého ILCO. Za časopis Helios byla v komisi Jitka Sigmundová ze společnosti Coloplast.



Fotografie k hodnocení připravila členka sdružení FIT-ILCO Bohuslava Pavlíková. Hodnotitelé neměli lehkou práci, zaslané fotografie byly velice pěkné. Nakonec se podařilo vybrat 5 vítězných snímků v kategorii Přátelství a 10 v kategorii Pozitivní přístup k životu. 2 snímky zaslané mladou stomičkou Martinou Vodrážkovou, velice zajímavé koláže, se porota rozhodla odměnit zvláštní cenou pro osobní zaujetí.

Hodnocení proběhlo v Informačním a poradenském centru pro stomiky a lidi s onemocněním střev na Karlínském náměstí 59/12 v Praze 8, kde jsou nyní vybrané snímky vystaveny.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO



Pacientská konference Českého ILCO

Ve dnech 19. až 20. října 2012 zorganizovalo České ILCO Pacientskou konferenci s mezinárodní účastí, která se konala pod záštitou pražského primátora MUDr. Bohuslava Svobody.

Na konferenci se sešli stomici z Čech, Moravy, Slovenska, Polska, Německa, Srbska a Bosny a Hercegoviny. Připomněli jsme si 20 let činnosti sdružení stomiků v České republice a Světový den stomiků, který má pro letošní rok heslo BUĎME SLYŠET. Dále zde byla představena Rada lékařů, která se na konferenci zamýšlela, jak co nejefektivněji pečovat o stomiky a jak šetřit peníze ze státního rozpočtu.

Dobrovolník se musí umět chránit

Proškolení dobrovolníci z řad zkušených stomiků a další zájemci vyslechli přednášku na téma Psychika vážně nemocných

pacientů se stomií. Dozvěděli se, že dobrovolník má nejen pomáhat, ale musí chránit také sám sebe. Blok přednášek byl věnován prevenci onemocnění střev a také aktivitám, které v tomto směru České ILCO podniká.

Prevence onemocnění na DVD

V sobotním odpoledním programu byla představena kniha příběhů o stomicích a dalších onkologických pacientech s názvem Budu žít tři sta let. Knihu si zájemci mohou zapůjčit ve všech sdruženích stomiků a v Informačním centru v Praze 8. Obecně prospěšná společnost Dialog



Jessenius, která vznikla v roce 2009 s cílem rozšířit informovanost široké veřejnosti o závažných onemocněních, seznámila účastníky konference s DVD Prevence rakoviny střev, Prevence rakoviny a Prevence gynekologických onemocnění, na kterých členové Českého ILCO spolupracovali. Více o závěrech konference a jednotlivých přednáškách přineseme v příštím čísle časopisu Helios.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO

Stomická sestra Jela Stehlíková

Zo slovenskej širšej redakčnej rady vám predstavujeme pani Jelu Stehlíkovú, ktorá pracuje v Univerzitnej nemocnici v Martine na I. chirurgickej klinike, v septickej časti.



Jela Stehlíková

Aká bola Vaša cesta do zdravotníctva?

Doma sme mali starú mamu, o ktorú sme sa museli starať. Mala som 12 rokov, ale časť starostlivosti bola aj na mne. Staršia sestra študovala na zdravotníckej škole a popri nej som videla, čo všetko sa učí a mne sa to zapáčilo. Sestra zmaturovala a ja som nastúpila do prvého ročníka na zdravotníckej škole.

Aké bolo Vaše prvé pôsobisko?

Po maturite som nastúpila na chirurgiu – septickej časť v nemocnici Martin. Moja maturitná otázka bola ošetrovanie stómie. Presne si to pamätám a pracujem na tomto oddelení dodnes.

Kedy ste aktívne začali pracovať so stomikmi?

Pracujem s nimi od začiatku. Aktívne som začala v roku 1992, kedy sme boli na prvom školení stomických sestier v Bratislave (organizované práve spoločnosťou Coloplast A/S). Po návrate na pracovisko sme začali uplatňovať mnohé informácie získané na školení. Namiesto „jánošíkovského opasku“ sme začali používať moderné stomické vrecká. Dôležitý krok bolo zacvičovanie pacienta a aj rodinných príslušníkov a tiež zakreslenie miesta na vyšitie stómie.

Ako vnímate vývoj stomických pomôcok?

Vo vývoji nastal obrovský pokrok. Pomôcky sú perfektné, existuje široký výber stomických pomôcok. Je to obrovské plus

pre pacienta a aj pre nás zdravotníkov.

Aká je spolupráca pacient – sestra?

Spolupráca je dobrá. Zaúčame pacienta pred operáciou, po operácii, informujeme tiež rodinných príslušníkov. Každý pacient je individuálny, ale pacienti väčšinou chcú vedieť, čo ich čaká. My na oddelení síce nepredpisujeme pomôcky, ale s pacientmi sa stretávame veľmi často. Či už sú to klubové stretnutia, rôzne aktivity, spoločné výlety. Sme ako jedna veľká rodina.

Na čo by sa mal klásť najväčší dôraz pri ošetrovaní stómie?

Určite je to správne ošetrovanie kože okolo stómie. Dôležitý je výber pomôcky a správne vystrihnutý otvor na pomôcku. Keď je koža okolo zdravá, aj komplikované stómie sa ošetrujú jednoduchšie.

Vaša práca je náročná. Ako relaxujete?

Neoddychujem. Lepšie povedané neviem oddychovať. Ale rada si prečítam dobrú knihu, lúštim krížovky, sudoku, vyšívam. Momentálne som stará mama na plný úväzok, a tak všetok môj voľný čas venujem najbližším.

Ing. Tatiana Binderová,
Coloplast A/S, Slovensko

Lekáreň PHARMAPULS s.r.o., Levice

Ponúkame široký sortiment volňopredajných liekov, zdravotníckych potrieb so špecializáciou na stomické, inkontinenčné pomôcky a pomôcky pre vlhkú terapiu.

Okrem toho u nás nájdete:

- výživové doplnky
- ortopedické a rehabilitačné pomôcky
- obväzový materiál
- dojčenskú výživu
- pomôcky pre diabetikov

Ponúkame:

- tlakomery
- glukomery
- masážne prístroje
- liečebnú kozmetiku a iné



Teší sa na vás kvalifikovaný a milý kolektív, ktorého heslom je:
Spokojnosť klienta je u nás na prvom mieste!

Kde nás nájdete:

Lekáreň
PHARMAPULS s.r.o.
Sv. Michala 32
Levice

Kontakt:

Telefón:
036/631 237
E-mail:
pharmapuls@stonline.sk

Otváracie hodiny:

pondelok – piatok:
7.30 – 17.30 hod.
sobota:
8.00 – 12.00 hod.

Pacienti ocenili Coloplast v mezinárodním průzkumu

Společnost Coloplast obsadila první příčku mezi 18 světovými výrobci zdravotnických pomůcek. Ocenění se firmě dostalo od pacientů, kteří různé výrobce zdravotnických pomůcek hodnotili v rámci průzkumu nezávislé britské agentury PatientView.

Žebříček nejlepších výrobců se opírá právě přímo o hodnocení samotných uživatelů. Výzkumu se totiž zúčastnilo 300 patientských organizací ze 42 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



Společnost Coloplast se umístila na prvním místě ve všech 6 hodnocených oblastech!

Studie tak potvrdila, že se vyplácí zaměřením na uživatele a reagováním na jejich potřeby.

Mgr. Karla Sládková,
manažerka marketingu

Moje těhotenství se stomií

V roce 2005 mi byla po dlouhých měsících vleklých problémů diagnostikována ulcerózní kolitida. Nejprve to vypadalo, že vše zvládneme s pomocí medikamentózní léčby, ta ale bohužel po několika měsících přestala zabírat.

Přesto, že jsem vyzkoušela všechny možnosti léčby (kortikoidy, imunosupresiva, biologickou léčbu), musela jsem v říjnu 2007 podstoupit operaci. Bylo mi odstraněno celé tlusté střevo a vyvedena ileostomie. Na tuto operaci jsem byla předem připravená a v těžkých chvílích, hlavně v počátcích péče o stomii, mi pomáhalo vědomí, že se můj zdravotní stav zlepší a budu moci otěhotnět. A to se také stalo.

Po operaci jsem postupně mohla začít vysazovat veškeré léky a po 10 měsících jsem poprvé přirozeně otěhotněla. Těhotenství bylo předem plánované a konzultované s gastroenterology, se kterými jsem byla v pravidelném kontaktu.

Těhotenství probíhalo bez obtíží. Od 32. týdne jsem ale začala mít předčasné kontrakce, které byly částečně způsobeny tím, jak střevo neustále dráždilo dělohu. Od té doby jsem byla na sledování v porodnici. Čtyři týdny před termínem jsem

plánovaným císařským řezem porodila zdravého chlapečka. Miminko bylo menší, ale v pořádku a bez obtíží.

Moje rekonvalescence ale bohužel neprobíhala dobře. Od třetího dne po porodu jsem začala zvracet a přidaly se bolesti břicha. Čtvrtý den jsem musela být znovu operována pro náhlou břišní příhodu (přetočení střeva u stomie, která v důsledku toho nemohla odvádět). Operace proběhla bez komplikací a za pár dní už jsem si mohla užívat miminka. Celých 11 měsíců jsem kojila a žádné jiné zdravotní obtíže se neobjevily.

Přesně o dva roky později se mi narodila zdravá holčička. Těhotenství opět proběhlo v pořádku, doma jsem byla až do dne porodu. Porod byl opět sekci, a to tři týdny před termínem. Tentokrát bylo vše bez komplikací a pátý den po porodu jsem mohla i s miminkem domů. Dcerka byla

... Příběhy čtenářů



ilustrační foto

také drobnější miminko (2,6 kg), ale díky mateřskému mlíčku vše rychle dohnala.

Těm stomičkám, které mají nemoc v klidové fázi, bych ze své zkušenosti těhotenství určitě doporučila. Rozhodně také doporučuji konzultaci s gastroenterology a vyhledat zkušené chirurgy a porodníky – z mé zkušenosti jedině lékaře z nemocnice pod Petřínem, kterým tímto moc děkuji za skvělou péči, ochotu a laskavost!

T.K.

Intenzivním pohybem proti recidivě rakoviny



Lidé, kteří porazili onkologické onemocnění, by se měli věnovat intenzivnímu pohybu. Ten totiž pomáhá předcházet recidivě rakoviny. Vedle sportování je důležitá také změna životosprávy.

Přední francouzský onkolog Thierry Bouillet tvrdí, že intenzivní fyzické aktivity umožňují u pacientů postižených rakovinou o 50 procent snížit riziko recidivy jejich onemocnění. Platí to podle něho především u rakoviny prsu, tlustého střeva a prostaty. „Studie ukazují, že pohyb je prospěšný, ať je předpověď průběhu nemoci jakákoli,“ říká Bouillet, který ve Francii osobně pomohl vytvořit dvacítku zdravotních center, jež pomáhají asi 3000 pacientům bojovat proti rakovině gymnastikou, jógou a další fyzickou činností včetně tance a bojových sportů.

Souvislost mezi nedostatkem pohybu a vyšším rizikem onkologického onemocnění a jeho recidiv potvrzuje také studie, kterou letos v létě zveřejnila odborná revue Lancet. Studii vypracovalo 33 vědců na základě údajů ze 122 zemí světa. Nedostatek cvičení a tělesného pohybu podle jejích výsledků způsobuje ve světě dokonce stejný počet předčasných úmrtí jako kouření. Vedle rakoviny střeva či prsu, jde také o úmrtí v důsledku srdečních chorob nebo cukrovky.

Hodiny rychlé chůze

Vědecké poznatky ale také ukazují, že fyzická aktivita je proti návratu rakoviny účinná, jen pokud je dost intenzivní. „Inzulín, estrogeny a protein leptin, které podporují růst zhoubného bujení, se snižují až od určité úrovně fyzické zátěže, která není pro všechny typy rakoviny stejná,“ vysvětluje Thierry Bouillet. Například pro rakovinu prsu se úroveň účinné fyzické zátěže rovná zhruba tříhodinové rychlé chůzi týdně.

Prevence recidivy nádorů střev a konečníku

- Věnujte se pravidelnému pohybu, který energetickou spotřebou odpovídá zhruba 6 hodinám rychlé chůze týdně. Vedle chůze se můžete věnovat například cyklistice, plavání, józe nebo tanci.
- Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost. Snižte spotřebu tučných a sladkých jídel, která zvyšují riziko obezity.
- Omezte spotřebu červeného masa (hovězí, vepřové...) pod 0,5 kilogramu týdně.
- Co nejvíce zredukujte příjem uzenin (salámy, šunky, klobásy...).
- Do jídelníčku zařaďte zeleninu, ovoce a vlákninu.
- Nekuřte.
- Omezte pití alkoholu. Za „neškodné“ množství považují lékaři dvě skleničky alkoholu denně u mužů a jednu u žen.

U rakoviny tlustého střeva a prostaty je to dvojnásobná fyzická zátěž, tedy alespoň 6 hodin svižné chůze za týden. Stanovenou intenzitu pohybu je přitom nutné dodržovat minimálně 6 až 12 měsíců, aby se dosáhlo nějakého účinku.

Podle Bouilleta nebývá v začátku lehké přesvědčit nemocné lidi, kteří bývají rakovinou unaveni, k podobnému nejméně půl roku trvajícímu léčebnému programu. Pohyb ale onkologickým pacientům výrazně doporučuje s tím, že při pravidelné fyzické aktivitě začne postupem času odeznívat právě i ona zmíněná únava.



Přejděte na zdravý životní styl

Pravidelný pohyb je třeba v rámci prevence onkologických onemocnění doplnit také o dobrou životosprávu.

Například převážnou většinu nádorových onemocnění tlustého střeva a konečníku má na svědomí právě nezdravý životní styl. Dědičnost hraje roli jen zhruba v 6 procentech případů. Vyléčit se podaří 90 procent případů těchto onemocnění, jsou-li odhalena včas. Po léčbě ale lékaři doporučují životní styl ozdravit. Znamená to mimo jiné zdravě jíst. Omezit tuky a červené, například hovězí a vepřové maso, jehož maximální příjem by se měl pohybovat do půl kilogramu týdně. Nepříznivě působí nedostatek vápníku, vitamínu E a D, selenu a magnézia ve stravě. Téměř zapovězené by měly být uzeniny. Doporučuje se naopak jíst hodně zeleniny, ovoce a vlákniny.

Riziko vzniku rakoviny střev a konečníku značně zvyšuje také obezita. Proto je třeba hlídat si hmotnost a vyhýbat se vysoce energetickým



pokrmům, jako jsou hamburgery, pizza, chipsy, čokoláda, sušenky a tak dále.

Obezita zvyšuje riziko nádorového onemocnění více u mužů než u žen. Pokud pacienti kouří,

měli by přestat. Riziko vzniku nádorového onemocnění v oblasti střev a konečníku je u kuřáků dvojnásobně vyšší než u nekuřáků. Lékaři také varují před nadměrným pitím alkoholu, nejvíce pak právě v kombinaci s kouřením.

Renata Lichtenegerová

Toto je skutočný svet

Známa anglická komédia Love Actually sa začína aj končí zábermi z letiska, kde sa objímajú, dotýkajú, hladia, stískajú ľudia, ktorí sa dlho nevideli, alebo naopak nadhlo sa lúčia. Bola to vlastne jedna z najkrajších a najpravdivejších scén tohto filmu.

Jej pravda sa dotkla aj mňa, hoci na celkom inom mieste. V Národnom onkologickom ústave na Klenovej v Bratislave. V peknom prostredí na kopci nad mestom, uprostred zelene. Poznám to tu už dobre. A z nejakých zvláštnych, pre niekoho možno zvrátených dôvodov, sem chodím rada. Je to pre mňa miesto plné zvláštnych, skutočných energií a emócií. Často len tak postávam na balkóne a s dojatím sa pozerám na tie hlúčky ľudí, trúsiacich sa dnu alebo von. Usilovné mravčeka, s košíkmi či igelitkami plnými dobrôt, milých alebo nepostrádateľných vecí, ktorými chcú skrásliť deň a život svojim milovaným.

Samozrejme, nejde o tie košíčky a vecičky, čo sem znášajú, ale je to neodmysliteľný obrázok každodenných návštevných hodín tejto nemocnice. Vlastne tu ani návštevné hodiny neexistujú. Príbuzní ich veľmi nerešpektujú. A personál tiež nie. Pretože všetci chcú. Chcú byť s tými, s ktorými možno po celý život neboli až tak veľmi dlho a intenzívne, ako by chceli byť. Chcú sa s nimi rozprávať o veciach, ktoré im nepovedali sto rokov. Chcú ich držať za ruku, cítiť ich pokožku, pozeráť sa im do očí. Jednoducho byť s nimi. A byť tu pre nich. Nič menej a nič viac. Páči sa mi to. Neplatí tu žiadna pretváрка. Tu sa nikto na nič nehraje. Odkladáme všetky tie smiešne celoživotné boje, ktorými si komplikujeme vzťahy s najbližšími. Už žiadne kto z koho. Žiadne výčitky, obviňovania,

žiadne nepochopenia, krivdy. Tu nič také neexistuje. Tu je iba pravda. Holé city. Neobalené ničím zbytočným.

Som asi čudák, ale chodím sem pookriať. Naberať pozitívnu energiu. Niekedy si myslím – toto je skutočný svet, skutočná realita. A vy tam, vonku, zobudte sa, prosím. Uvedomte si, za čím sa každý deň ponáhľate, o čo usilujete, aké myšlienky vám okupujú hlavu, aké zbytočné zranenie spred x rokov si v duši nosíte. Dobré si

premyslite, čomu a komu venujete svoj čas. Svoj život. Čomu ho zasväťte, aký pohľad na svet si vyberiete...

Tu vidím v očiach ľudí okolo mňa neskutočne veľa lásky. Svetla, iskier, ktoré som za celý život nebola schopná zahliadnuť. Zahrieva ma to. Svojím spôsobom. Vládne tu pokoj. Tu nevládne nič z tých zbytočností, ktoré sme si nanosili tam von, do tej „veľkej, ozajstnej reality“. Usmievam sa. Realita je v skutočnosti oveľa jednoduchšia. Svetlejšia. Jasnejšia. Sedím na posteli, hladím mamkinu kožu, pozerám do jej nádherných očí a viem to. Ako nič iné na svete....

Saša Tinková



Môj príbeh

Všetko je pekné a život je krásny, keď je človek zdravý. Jedno z porekadiel hovorí: „Človek mieni, život mení“. Či je človek mladý alebo starý, má svoje plány, ktoré mnohokrát choroba rýchlo zmení.

V roku 2008 začali manžela trápiť nemalé zdravotné problémy. K jednej diagnóze pribudla druhá a jeho zdravotný stav sa zhoršoval. Potreboval väčšiu starostlivosť, a tak mojím cieľom bolo vynaložiť všetko úsilie na zlepšenie jeho zdravia.

Popri starostlivosti o manžela som svoje zdravotné problémy nevnímala. Až kým som nemusela navštíviť lekára – chirurga. Prebehlo jedno vyšetrenie za druhým a

konečný verdikt znel: odstrániť konečník a urobiť vývod – stómiu. Keďže som už mala cieľ – postarať sa o manžela – veľmi mi to pomohlo. Toto nastavenie bolo mojou psychickou silou, ku ktorej mi pomohol i prístup lekárov v Národnom onkologickom ústave v Bratislave, ako i neskôr stomická sestra v Leviciach.

Vzhľadom na to, že som svoje sily venovala zdravotnému stavu manžela, rodine som

... Príbehy čitateľov

správu o pripravovanej operácii oznámila celkom pokojne, a tak to aj prijali. Vkladali do mňa silu a vieru, že to zvládnem. Od operácie uplynul už rok. Všetko dobre dopadlo, nebola potrebná ďalšia liečba a ja som sa ešte pol roka starala o manžela.

Dnes chodím pravidelne na kontroly, snažím sa veľmi fyzicky nezaťažovať. Nerobí mi problém hovoriť, že som stomička. Chodím do ILKO klubu, a pokiaľ môžem, zúčastňujem sa všetkých ich aktivít. Neizolujem sa od spoločnosti a pomáha mi to.

Irena z Levíc

O čaji

Čaj je nápoj s nekonečným množstvom variácií. Čaj sa často čaju ani nepodobá. Môže byť každý deň iný. Prispôsobí sa náladám a potrebám človeka. Vie rozohriať uprostred mrazivej noci, povzbudiť krvný obeh a upraviť tlak, prečistiť organizmus, prebudiť vitalitu a obranyschopnosť. Je požehnaním pre telo i dušu človeka.

Čaj je už viac ako 4,5 tisíc rokov uznávaným nápojom. Právý čaj – to sú rôznym spôsobom spracované výhonky, listy, kvety a jemné časti zdrevnatených stoniek vřdyzelených subtropických krov alebo stromov čajovníka čínskeho.

Čaj neobsahuje takmer žiadne kalórie, ale v štyroch šálkach denne sa ukrýva až 17 % odporúčaného denného príjmu vápnika, 5 % zinku a kyseliny listovej, 22 % vitamínu B2, B1 a B6. Nielenže si ním zabezpečíte potrebnú hladinu tekutín v organizme, doplníte si aj magnézium a draslík. Je bohatým zdrojom antioxidantov. Okrem spomínaných vitamínov obsahuje aj triesloviny a taníny, ktoré pôsobia upokojujúco na tráviace ústrojenstvo.

Čaj s mäťou a škoricou – zlepšuje zmysly

Mäta aj škoricca sú vysoko aromatické, vďaka čomu podporujú čuch. Intenzívne vonné esencie vás preberú a zlepšia

sústredenosť. Práve tento čaj sa preto odporúča piť aj počas dlhej cesty autom. Okrem toho je výborným liekom aj pri bolestiach brucha. Mäta upokojí žalúdok a zbaví kŕčov i nadúvania.

Čaj z ginka a pomarančov – trénuje mozog

Ginko obsahuje látky, ktoré pomáhajú lepšie okysličovať mozog, čím zvyšujú koncentráciu, zlepšujú pamäť, zbavujú bolesti hlavy a v kombinácii s pomarančovými kvetmi vás odbremení i od závrátov.

Šípkový čaj s čili – zlepšuje náladu

Zlej nálady vás zbaví už len červená farba plodov. Vitamínová bomba v podobe šípkového čaju s pridaním štipky čili korenia vás určite vytrhne z depresí a smútku, ktoré prinášajú sychravé, studené zimné dni a nedostatok slnečného svetla.



Čaj z limetky – posilní imunitu

Kombináciou zeleného čaju, ktorý je bohatým zdrojom zinku, a limetky, ktorá je bezkonkurenčným zdrojom vitamínu C, sa vaše telo vyzbrojí proti vírusom a navyše vás upokojí aj zlepši náladu.

Citrusový čaj s rozmarínom – postaví vás na nohy

Rozmarín je plný éterických olejov, ktoré zlepšia prekrvenie a posilnia nervový systém. Vetvičku čerstvého alebo sušeného rozmarínu zalejte horúcou vodou, pridajte

Vyrobte si vianočnú pohľadnicu

Zvyk posielania pohľadníc môžeme nájsť už u starovekých Číňanov, ktorí si vymieňali správy na oslavu Nového roka. Spomenúť môžeme aj Egypťanov, ktorí oznamovali svoje pozdravy na papyrusových zvitkoch.



Od začiatku 15-teho storočia sa ručne vyrobené pozdravy vymieňali v Európe. Nemci sú známi tým, že tlačili novoročné pozdravy technikou drevorytov. Približne od polovice 15-teho storočia sa začali v Európe vymieňať aj ručne vyrobené valentínky. Do roku 1850, v období rozmachu tlačiarstva a mechanizácie, sa ručne vyrobené a osobne doručené

pozdravy stali populárnou a cenovo dostupnou záležitosťou.

Prvýkrát sa tlačená pohľadnica objavila v Londýne v roku 1843. Sir Henry Cole najal umelca Johna Calcotta Horsleyho, aby navrhol sviatočné pohľadnice, ktoré by mohol poslať priateľom a známym. Technickým rozvojom a príchodom farebnej litografie v roku 1930 sa výroba pozdravov dostala opäť o krok vpred. Počas 80-tych rokov 20-teho storočia sa trend začal meniť. Ľudia začali hľadať pozdravy, ktoré sú iné ako tie, ktoré im ponúkali maloobchodníci. A tak si začali vyrábať svoje vlastné a navyše každý bol originálom.

Čo na výrobu pohľadnice potrebujeme?

Môžeme použiť rôzne materiály z našej

domácnosti. Predovšetkým: tvrdý papier, farebný papier, stužky, lepidlo a nožnice. Ostatné materiály sú na vašej fantázii a kreativite. Nebojte sa experimentovať a kombinovať rôzne materiály, papier, látky a podobne.



Na výrobu tejto pohľadnice vám postačí tvrdý papier, farebný papier, stužka, nožnice a lepidlo.

V tomto prípade sú použité odtlačky detskej nôžky, hviezdička je domalovaná a stromček je tak hotový.



pár plátkov citróna a vychutnajte si príval energie. Šálka tohto nápoja vám zvýši krvný tlak a rozprúdi krv v žilách. Vychutnajte si čaj s nami. Zalejte si aj vy šálku chutného čaju a môžete pokračovať v čítaní vášho obľúbeného časopisu.



8 zaujímavostí o čaji, ktoré ste možno nevedeli

Objavenie čaju

Čaj bol objavený približne pred 5 000 rokmi čínskym cisárom Šennungom. K nám do Európy prišiel tento „záračný“ nápoj až v 17. Storočí, a toprostredníctvom námorníkov slúžiacich pre vtedajšiu Východoindickú spoločnosť. Títo námorníci privážali zo svojich dlhých ciest svojim priateľom a blízkym čajové lístky, ktorými boli v ďalekom svete tak ohúrení.

Prvé čajovne

Veľký rozmach zaznamenal v histórii sveta

čaj najmä v Anglicku, kde okolo roku 1700 vzniklo v londýnskych uličkách asi 500 kaviarní, v ktorých sa podával čaj. V tomto období dokonca čaj zatienil alkoholické nápoje a na dlhší čas tak výrazne poklesol predaj alkoholu!

Čajový rituál

Tradíciu popoludňajšieho čaju založila okolo roku 1800 sedemnásťročná Anna z Bedfordu. Nápad vznikol tak, že Anna, strážiaca si postavu, chcela utíšiť hlad v čase medzi obedom a večerou. Aj čínsky čaj má svoju špeciálnu prípravu známu ako „čínsky čajový obrad“ alebo „obrad Kung-fu“.

Magický čaj

Čaj a čajové lístky sú dodnes aj súčasťou praktickej mágie. Čajové lístky možno použiť napríklad na veštenie budúcnosti. V minulosti si ich zas ľudia často kladli na prah svojich domov, pretože verili, že ich ochránia pred zlými duchmi a chudobou.

Prvý vrecúškový čaj

Podobne ako niektoré iné svetu prospešné vynálezy, aj vrecúškový čaj bol objavený

náhodou. Zaslúžil sa o to obchodník z New Yorku – Thomas Sullivan, keď v roku 1904 odosielal vzorky čaju, ktoré zabalil do hodvábných vrecúšok.

Citrón do čaju

Túto tradíciu zaviedli v Rusku a do Anglicka ju priniesla najstaršia dcéra vtedajšej anglickej kráľovnej Viktórie. Kráľovská princezná ju prevzala od svojho manžela, pruského cisára.

Dovoz čaju

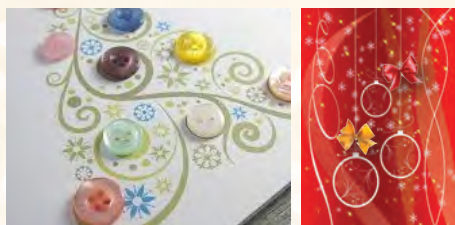
Pestovateľský raj čajovníkov sa nachádza v oblasti Asám, ktorý sa ťahne od Himalájí smerom nadol k Bengálskemu zálivu. India tak vyváža 30 % čaju na celosvetový trh.

Zo štatistiky

Keďže za jeden z najväčších čajíckarských národov sa považujú Angličania, uvádzame vám štatistické údaje z tejto krajiny. Denne totiž vypijú neuveriteľných 175 miliónov šálok čaju, teda každý Angličan a každá Angličanka nad desať rokov vypije denne tri a pol šálky čaju.

(red)

Takúto pohľadnicu môžete vytvoriť tak, že si na internete nájdete obrázok s tematikou Vianoc, vytlačíte ho na tvrdý papier a dozdobíte gombíkmi. Menej zruční si môžu zakúpiť už hotovú pohľadnicu s podobným motívom a tiež ju dozdobiť rôznym materiálom.



Podobne ako pohľadnicu si môžete vyrobiť aj menovku na vianočný stôl. Upečený perník posypte práškovým cukrom a špáratkom napíšte meno hosťa.



Vianočný pečený čaj

Za oknami mrzne až praskajú koľajnice, biely poprašok zdobí cesty a vy sa chcete v tomto decembrovom počasí cítiť aspoň trochu príjemne? Nasledujúci recept vám rozohreje nielen telo, ale aj dušu. S hrnčekom pečeného vianočného čaju bude na vás aj mráz krátky.

Ingrediencie:

- 1 kg čerstvého alebo mrazeného ovocia podľa vlastnej chuti a ročného obdobia (hrušky, jablká, broskyne, pomaranče, mandarínky, ríbezle, slivky, jahody, maliny, čučoriedky...)
- 1 200 g kryštálového cukru
- 2 dcl rumu
- 1 citrón, lyžička škoric, celé klinčeky na dochutenie

Postup:

Zvolíme si kombináciu ovocia podľa vlastnej chuti. Na prípravu čaju by sa nemalo používať zavárané ovocie, aby sa ďalšou tepelnou úpravou nerozvarilo. Ovocie olúpeme a očistíme. Nakrájame ho na kúsky a vo väčšej mise k nemu primiešame cukor, rum, citrón, taktiež nakrájaný na kúsky, škoricu a klinčeky. Všetko spolu dôkladne premiešame a vylejeme do hlbšieho plechu. V rúre vyhriatej na 220 °C pečieme približne 45 minút, kým ovocie nepustí šavu. Počas pečenia je dobré občas ovocie premiešať. Ešte horúcu zmes dávame do zaváracích pohárov, ktoré poriadne uzatvoríme a otočíme na 5 minút hore dnom.

Čerstvo naplnené poháre je dobré nechať pár dní postáť, ale v podstate hneď po vychladnutí je možné zavarené ovocie použiť na prípravu vynikajúceho čaju.

Stačí 2-3 lyžičky pečeného čaju zaliať horúcou vodou, vylúhovať niekoľko minút, zabaliť sa do deky, pustiť si rozprávku alebo príjemnú hudbu a vychutnávať si zimnú (pred)vianočnú atmosféru.



Vánoční tradice na sto způsobů

„Duch Vánoc“ přichází do každé části světa v trochu jiné podobě. Víte například, že k oslavám v Anglii patří i střelba do stromů, ve Francii jsou svátečním jídlem ústřice a na Jamajce znějí koledy v rytmu reggae?



Oslavy narození Krista Nazaretského se všude na světě nesou ve znamení křesťanských tradic, vzájemné úcty, času stráveného s rodinou, rozdávání dárků a hodování. Jinak ale mají Vánoce nespočet různých podob.

Na strom patří muchomůrka

Nejvíce společných vánočních tradic mají Češi a Slováci patrně s Němci. I oni mají na stolech adventní věnce se čtyřmi svíčkami, které symbolizují čtyři neděle před Štědrým dnem. Děti si čekání na nadílku zkracují otvíráním okének na čokoládovém adventním kalendáři.

Právě v Německu se zrodila tradice vánočního stromku. Lidé ho zde zdobí velmi nápadně. Oblíbené jsou ozdoby ve tvaru zvířat, ježíšků či muchomůrek.

Německá vánoční kuchyně nabízí mnoho pokrmů z ryb, jako jsou pečená štika, candát na roštu či plněný kapr. Nejoblíbenějším štedrovečerním jídlem je zde však husa nebo kachna s červeným zelím a bramborovým knedlíkem. Mnoho rodin připravuje i takzvanou konšelskou mísu, která obsahuje mix vepřové pečeně, kachny, husy, krůty, uzeného masa a smetanové klobásy. Na závěr večeře se servíruje jablečný závin a ovocný salát s likérem.

Dárky nosí v Německu většinou Ježíšek, kterému zde říkají „Christkind“. Zejména v

některých severních oblastech země mu ale konkuruje vznešený „Weihnachtsmann“, zrzavý vousatý muž v dlouhém plášti s kapucí, jenž cestuje na divokém větru.

Střelba zahání zlé duchy

Vzhledem k její kolonizační minulosti ovlivnila svými tradicemi značnou část světa Velká Británie. Oslava Vánoc není výjimkou. Původem britské zvyky je možné najít například v Austrálii a Kanadě, ale i v USA.

V Británii rozdává dárky Father Christmas (Otec Vánoc), který nosí dlouhý červený, nebo zelený oblek. Dárčky nekončí pod stromečkem, ale v punčochách zavěšených na krbu, případně v prázdných povlacích od polštářů visících na rozích postelí. Nadílku Britové rozbalují až ráno 25. prosince. V tento den je čeká také slavnostní oběd, který začíná přípitkem a symbolickým rozlomením „christmas cracker“ – papírové tuby, uvnitř které se skrývá malý dáreček.



Oběd se skládá z pečeného krocana s kaštanovou nádivkou, zeleninou a omáčkou. K oblíbeným dezertům patří švestkový pudink polévaný brandy a sladké koláče nadívané kandovaným ovocem.

Především britští farmáři dodržují jednu zajímavou tradici zvanou „wassailing“, při které jdou do sadů a do větví stromů pokládají koláče namočené v cideru, nápoji podobném jablečnému vínu. Muži pak do stromů střílejí z pušek, ženy tloučou na hrnce a pánve a přitom se zpívá píseň wassailingu. Tento rituál má odhánět zlé duchy a zajistit bohatou úrodu.

Své vlastní zvyky mají Irové. Dekorace ladí do tradiční zelené barvy. O Štědrém večeru zapalují svíčky, které nechávají hořet celou noc, aby svítily Svaté rodině na cestu. Ke slavnostnímu stolu zvou kněze. Vchodové dveře nechávají otevřené, aby dovnitř mohli Josef s Marií a Ježíškem.

Nadílka až na Tři krále

Zajímavých tradic ale v Evropě najdeme mnohem více. Například pro Francouze k nim neodmyslitelně patří štedrovečerní pokrm „le reveillon“, který se skládá z ústřic, klobásek, pečené šunky, salátů, ovoce a sladkostí.

Španělé dostávají dárečky až na Tři krále, tedy 6. ledna. Štědrý večer tráví slavnostní večeří s rodinou. O půlnoci nejmladší člen rodiny položí Ježíška do jesliček a poté se jde na mši.

Ve Švýcarsku začíná příprava na Vánoce rozsáhlým úklidem, do kterého se musí bez výmluv zapojit celá rodina. Teprve když dům září čistotou, postaví se jesličky a vánoční stromky. O Štědrém dnu dávají rodiče

První vánoční strom a další zajímavosti

- Původně nezdobený vánoční stromeček se poprvé objevil v Německu. Jedna z prvních zpráv o ozdobeném a osvětleném stromku v místnosti je v brémské kronice z roku 1570. Masivně se vánoční stromek po Německu rozšířil až v polovině 17. století a hranice země opustil až v 19. století.

- Německo má ještě jedno prvenství, a tím jsou skleněné vánoční



do dětského pokojíku figurínu „monsieura Chalanda“, panáka plného dárků. Když děti loutku objeví, prosí ji o dárky a tahají ji, než se roztrhne.

Na Řeky doléhá vánoční nálada už 40 dní před Štědrým dnem. V tomto období pečou „christopsomo“, neboli boží chléb. Na Štědrý den chodí řecké děti od domu k domu a zpívají vánoční píseň zvanou Kalanda. Za to dostávají cukroví nebo sušené ovoce.

Stařík se sobím spřežením

Ve Spojených státech amerických začíná vánoční čas už po Dni díkůvzdání, který se slaví čtvrtý listopadový čtvrtek. Pro Američany je tento den v mnoha ohledech výjimečnější než samotné Vánoce.

Stromeček, domy i zahrady si lidé ve Spojených státech zdobí již tři týdny před Štědrým dnem. Dárky zde nosí fousáč v červeném kožichu jménem Santa Claus, který žije na dalekém severu v kraji věčného ledu. Santa létá po obloze na saních tažených soby. Do domů, kde naděluje dárky do punčoch, které děti nachystaly na krbové římsce, se dostává komínem. Výjimkou je Havaj, kde je v době vánočních svátků třicet stupňů ve stínu. Zde děti čekají, až s nadílkou připluje „vánoční loď“.

K štědrovečerní večeři Američané servírují většinou pečeného krocana, ale také hovězí, šunku či vepřové. K tomu se nejčastěji podává kukuřice, dýně, zelené fazole a bramborová kaše. Oblíbené dezerty se liší podle zvyků a tradic konkrétních rodin. Můžeme se tak setkat třeba s dýňovým koláčem, marcipánem



a jablkovým či mrkvovým koláčem. Dárky Američané rozbalují ráno 25. prosince. Zlobivé děti najdou v punčochách jen uhlí. Nadílkou vánoční atmosféra v USA končí. Už 26. prosince chodí Američané do práce.

Je libo nadívaného páva?

V jihoamerických státech, které mají silnou katolickou tradici, jsou oslavy Vánoc velkolepou záležitostí, často přirovnávanou k proslulým karnevalům. Dárky zde většinou nenosí Santa Claus ani Ježíšek, nýbrž Otec Vánoc, který do domů vstupuje okny, která proto musejí zůstat otevřená. Například v Brazílii se Otec Vánoc nazývá Papai Noel a stejně jako Santa Claus bydlí na severním pólu. Vzhledem k místnímu klimatu je ale oděn jen do lehké košile. Oslavy Vánoc v Jižní Americe odrážejí

temperament a zvyky tamních lidí. Například na Jamajce znějí koledy v reggae stylu a v Brazílii servírují některé rodiny na Štědrý večer nadívaného páva. Mexičané nezdobí vánoční stromky a zakládají si na jiné tradici. Sladkosti a dárky dávají do pinty, velkého hliněného džbánu na vodu. Džbán pověsí ze stropu a děti do něho tlučou dřevěnými hůlkami, dokud jej nerozbijí.

V Kolumbii, Peru, Mexiku a Chile je zvláštním dnem také 28. prosinec, který se podobá v našich končinách známému Aprílu.



Štědrý večer pod širým nebem

V Austrálii se Vánoce slaví velmi podobně jako v Anglii, jen s tím rozdílem že tam teploty šplhají ke 30 °C a děti si zrovna užívají letní prázdniny. Teplotní podmínky daly původně anglickým tradicím trochu jinou podobu. Slavnostní večere se přemístily z domovů na terasy, zahrady a pláže.

Australské vánoční menu se skládá z mořských plodů, krocana, kachny, kuřete, těstovin, druhově velice pestrých salátů, zmrzliny, švestkového pudinku a koláčů. Dárky rozdává, stejně jako v Anglii, Otec Vánoc.

Také do Afriky dorazí vánoční atmosféra v polovině místních letních prázdnin. Vánoční svátky vnímají místní křesťané převážně jen z církevního hlediska. Dárky si většinou vůbec nedávají, a když už, tak jen dětem. Sváteční večere i tady často probíhá pod širým nebem a servíruje se rýže, vařené maso a ovoce.

Renata Lichtenegerová

ozdoby. Vyrábějí se zde už od 16. století. Dlouhou historii v jejich výrobě má především městečko Lauscha, kde dodnes fungují dvě sklářské továrny.

- Mnoho známých vánočních zvyků vzniklo v Anglii, Skotsku a Walesu. Patří mezi ně například posílání vánočních pohlednic a věšení jmelí v pokoji nebo předsíni. Podle tradice můžete toho, kdo pod jmelím právě stojí, políbit.

- Jméno ve světě oblíbeného „nosiče dárků“ Santa Clause vzniklo

z holandského pojmenování pro svatého Nicholase (Sintaklaas). Ačkoli si je s sebou holandští imigranti přivezli do USA již v 17. století, dlouhou dobu nebyl významnou postavou. Proslavil ho až spisovatel Washington Irving, který jej zakomponoval do své knihy jako postavu, která létá v kočáře. Podobu silného růžolícího staříka v typickém červeném oblečení ale Santa Claus dostal až v 60. letech 19. století.

- Jednou z nejslavnějších koled na světě je Tichá noc. Prvně byla slyšet na Štědrý den v roce 1818 v kostelíčku vesnice Oberndorf v Rakousku. Uvedl ji varhaník Franz Xaver Gruber a kaplan a básník Joseph Mohr. Postupem času byla Tichá noc přeložena do tří set jazyků.

Luštěte s námi a vyhrajte!

Opět jsme pro Vás připravili sudoku. Nově odměníme **první 3 úspěšné luštitelé z každé země** zajímavými knihami podle jejich výběru!

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

SR: Anton P., Liptovský Hrádok
Milena M., Bojná
Iveta Š., Lipany

ČR: František O., Damnice
Iva N., Stráž pod Ralskem
Josef B., Otrokovice

Výhercom gratulujeme!

Čeští čtenáři zasílejte správná řešení na adresu:
**Coloplast A/S, Radlická 740/113 d
158 00 Praha 5**

Slovenskí čitatelia 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 31.1. 2013.

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

Zákaznický servis informuje

Máte kolem stomie nerovnosti, jizvy nebo kožní záhyby? Potřebujete utěsnit okolí stomie? Řešením by pro Vás mohla být

PASTA ADHEZIVNÍ

Pokud máte citlivější kůži se sklonem k vysoušení, použijte variantu bez alkoholu

PASTU V PROUŽCÍCH

- jednoduché použití
- nemastné složení
- v České republice je tato pomůcka bez limitu



Více informací získáte na bezplatné zákaznické lince!

kód	název pomůcky
F40171	Pasta Coloplast, 60 g
F37786	Pasta Coloplast v proužcích, 60 g

Plná úhrada poštovny
Množstevný limit: 360 g ročně



0800 159 159

kód	název pomůcky
0003341	Pasta adhezivní tuba, 60 g
0086576	Pasta adhezivní proužky, 60 g

Plná úhrada pojišťovny
Bez limitu



800 100 416



Česko-slovenský časopis
pro stomiky - Helios

č.6/2012
vychází za odborné podpory
vychází za odborné podpory:

Slovenská republika:

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

Širší redakční 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

Česká republika:

Prof. MUDr. Jiří Hoch, CSc.

Širší redakční rada za Helios ČR:
Mgr. Monika Antonová, Ilona Karlová,
Marcela Kenezová, Irena Krbová,
Mgr. Iva Otrádková, Jana Vozdecká,
Mgr. Karla Sládková, Jitka Sigmundová

Redaktor: Renata Lichtenegerová
Design a realizace: Clip, s.r.o.
Fotografie: ilustrační foto - Fotolia LLC,
archiv autorů
Jazyková korektura: Clip, s.r.o.,
Mgr. Alexandra Jakúbeková

Vydavatel:
Coloplast A/S
Radlická 740/113 d
158 00 Praha 5
Tel.: 244 470 202
IČ 61169498
Evidenční číslo: MK ČR E 20778

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

Coloplast A/S, Biatan
a SenSura sú ochranné
známky.
Publikovanie článkov,
obrázok, alebo ich častí
je možné iba so súhlasom
vydavateľa.

Nepredajné / Neprodejné.