

slovensko-český časopis pre stomikov

česko-slovenský časopis pro stomiky

- 
- Stomie u novorozenců a kojenců
 - Stomie pod úrovní kůže
 - Průvodce stomickými pomůckami
 - Velikonoce – zvyky a tradice

příloha časopisu

Coloplast Care
nový projekt péče o stomiky

Milí čtenáři,

koloběh přírody neúprosně běží. Ačkoliv jsme se ještě nedávno „hrozili“, že už jsou tu zase Vánoce, teď už nám pro změnu klepe na dveře jaro... Opět nová naděje, dny se prodlužují, slunce se bude ukazovat čím dál častěji, pomalu se vrátí ptačí cvrlikání a vše začne rašit a kvést. Snažili jsme se, aby i jarní vydání časopisu Helios bylo svěží a líbilo se Vám. Věříme, že Vás nezklame!



Jedním z hlavních témat tohoto čísla jsou problematické stomie, konkrétně stomie zapadlé. K článku přinášíme i průvodce speciálními pomůckami, které se na tento typ stomie používají.

Dále si můžete přečíst o výzkumu, který se zabývá otázkou, nakolik je důležité

vyznačení místa stomie ještě před operací. Nutriční terapeutka Petra Příbylová se ve svém pravidelném příspěvku o výživě tentokrát věnuje ovocným a zeleninovým šťávám. Poradí Vám, jak obohatit jarní jídelníček, abyste se cítili lépe.

Lepší pocit a inspiraci určitě naleznete také po přečtení článku „Jak se dostat do formy po vyvedení stomie“, kde bychom Vás rádi podpořili v různých aktivitách. I se stomií se totiž dá žít plnohodnotný život, když víte, jak na to. To ostatně potvrzují i příběhy našich klientů, kteří jsou tak laskaví, že se s námi dělí o svoje zkušenosti, aby pomohli ostatním, kteří třeba zrovna prožívají nelehké začátky.

Počínaje tímto číslem Vám začínáme představovat prodejny zdravotnických potřeb Malkol. Tentokrát jsme si udělali výlet do hlavního skladu v Bušovicích. V dalších číslech se můžete těšit na návštěvy prodejen v Praze, Brně, Olomouci a Ostravě.

Ať už se necháte inspirovat velikonočními zvyky v různých zemích, které představujeme na poslední dvoustraně, nebo Velikonoce oslavíte podle svého, případně vůbec, chci Vám za všechny, kteří pro Vás Helios připravují, popřát příjemné jaro. A v létě opět navíděnou...

Jitka Sigmundová,
Coloplast A/S

Obsah

Představujeme širší redakční radu

- Stomická sestra
Alena Tóthová 3

Téma

- Stómia u novorodencov a dojčiat 4

Rady a tipy

- Ovocné a zeleninové šťavy
ve výživě 6

Výzkum

- Vliv předoperačního vyznačování
stomie 7

Život so stómiou

- Ako sa dostať do formy
po vyvedení stomie 8
- Stómia pod úrovňou kože 9

Stomické pomôcky

- Váš sprievodca stomickými
pomôckami 10

ILCO kluby

- Deň narcisov na Slovensku 12
- Pohľad stomasestry na konferencii
České ILCO 12

Reportáž

- Za Malkolem do Bušovic 13

Příběhy čtenářů

- Zápisky z mého života 14

Setkání stomasester

- Individuální změny
v životě stomiků 16

Jarná inšpirácia

- Rastliny, ktoré sa prvé
prebúdzajú zo sna 17
- Veľká noc – zvyky a tradície..... 18

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.

ZÁKAZNICKÁ LINKA COLOPLAST

SLOVENSKÁ REPUBLIKA



Coloplast servis
0800 159 159
bezplatná informačná linka



ČESKÁ REPUBLIKA



Coloplast servis
800 100 416
bezplatná informační linka



Stomická sestra Alena Tóthová

Zo slovenskej širšej redakčnej rady vám predstavujeme pani Alenu Tóthovú, ktorá pracuje v UNB, pracovisko Kramáre, Bratislava a je aktívnou členkou československého COF-u (Coloplast Ostomy Forum).



Alena Tóthová

V detstve som sa chcela stať učiteľkou v materskej škole alebo módnou návrhárkou. Keď sa ma pýtali na základnej škole v siedmej triede, či by som nechcela ísť za sestričkou, odpovedala som, že nie, lebo by ma to nebavilo.

Názor som zmenila po prečítaní knižky "Keď bude padať hviezda" o zdravotnej

sestre. Rozhodla som sa, že to skúsím. Počas praxe na chirurgickom oddelení som sa prvý krát stretla so stómiou a stomickým vreckom, pozerala som na to čudo, že čo sa s tým dá robiť, ako môžu ľudia vôbec existovať s takým niečím. Setrička povedala, že sa tam nalepiť také vrecko a hotovo.

V roku 1992 som nastúpila na Kramáre, rozhodnutá vydržať 3 mesiace a ísť preč. Septické oddelenie mi ale prirástlo k srdcu, tak tu pracujem už 20 rokov.

Podrobné informácie o stómii, ošetrovaní a "čo ďalej" som získavala zo školení (prvé bolo v Banskej Bystrici organizované spoločnosťou Coloplast A/S), rozhovorom s pacientami, vlastnými skúsenosťami.

Ročne máme asi 50 nových stomikov. Pred plánovanou operáciou lekár povie pacientovi, že bude mať vývod a pošle za pacientom stomickú sestru, ktorá vyznačí miesto stómie a poskytne prvé informácie. Po operácii pokračuje v nácviu ošetrovania stómie s pacientom a ak je to možné, aj

s rodinným príslušníkom. Pacient odchádza domov s pomôckami na 1 mesiac. Do 2 týždňov od prepustenia príde na kontrolu do stomickej poradne, kde stomická sestra skontroluje, ako pacient zvláda ošetrovanie sám v domácom prostredí.

Na našej klinike prevládajú akútne operácie, pri ktorých sa vyvedie stómia. Pacient sa tak dozvie až po operácii, že má stómiu. Pooperačný stav býva často komplikovaný sekundárnym hojením operačnej rany, aj komplikáciami pri hojení stómie pri koži (peristomálny absces, odskočenie stómie od kože). Ak sa dá tento problém zvládnuť konzervatívne, používame prípravky na vlhkú terapiu. Ak pacient už nevyžaduje hospitalizáciu a nerobí mu problém chodiť na ošetrovanie ambulantne, pacienta ošetruje sestra podľa dohovoru a stavu pacienta aj mimo ambulatných hodín.

Pacienti môžu prísť do stomickej poradne každý pondelok od 13.00 do 14.30 aj bez objednania. Po telefonickom dohovore aj mimo ambulatných hodín. Okrem kontroly stómie robíme na ambulancii aj predpis stomických pomôcok.

Alena Tóthová, UNB Bratislava

NOVÁ SLUŽBA STOMIKŮM! Konzultační centrum pro stomiky

Konzultační centrum se nachází v prodejně zdravotnických potřeb Malkol, kde je k dispozici široký sortiment zdravotnických pomůcek.

MALKOL
Petržálkova 2706/30
158 00 Praha 13



Pod záštitou zkušených stomických sester **Mgr. Ivy Otradovcové** a **Ireny Krbové**.

každou druhou středu v měsíci od 15.00 do 18.00 hod

Nabízíme individuální poradenství v oblastech:

- péče o stomie, správný výběr pomůcky
- péče o kůži
- komplikované stomie

Nejbližší termíny na jaro/léto 2013:

3.4.

17.4.

15.5.

29.5.

12.6.

19.6.

10.7.

V případě potřeby je možné se předem objednat na tel. ☎ 257 213 754

Bezplatná zákaznická linka Coloplast ☎ 800 100 416

Děkujeme
čtenářům
za krásná
vánoční
i novoroční
přání.

Velmi si
Vaší přízně
vážíme.

Za kolektiv
Coloplast A/S

Jitka Sigmundová
Petra Zikánová
Jana Šípková

Coloplast



Stómia u novorodencov a dojčiat

Deťom sa stómie robia v rôznom veku. Stómia sa vyšívajú najmä pri vrodených vývojových chybách tráviacej trubice, zápalových ochoreniach a zriedkavejšie ako dôsledok úrazov.

Na našej bezplatnej infolinke sa stretávam s častými otázkami od mamičiek hlavne novorodencov, či dojčiat, ktoré majú stómiu. Zaujímajú sa najmä o stravovanie, či kúpanie dieťaťa. Preto som oslovila diplomovanú detskú sestru pani Zuzanu Kováčovú z Kliniky detskej chirurgie, DFNSP v Bratislave, aby nám aspoň v krátkosti priblížila tematiku - stómia u novorodencov.

Ošetrovanie novorodencov so stómiou je náročné hlavne pre matky, ktoré musia prechádzať veľmi ťažkým obdobím /pôrod, stres z ochorenia babätka, výčitky a následná hospitalizácia a starostlivosť o dieťa/.

Dôležité je, aby stómiu u dieťaťa videl aj otec dieťaťa a bol do starostlivosti zahrnutý aj on. V novorodeneckom veku je bruško dieťaťa malé a veľkosť stomického vrečka môžeme prispôbiť obstrihnutím obvodu lepiacej časti stomického vrečka. Vždy doporučujem používať jednodielne priehľadné, výpustné vrečka. Uľahčí to aplikáciu a zrakovú kontrolu pri nalepovaní vrečka. Tak isto doporučujem používať aj čistiace a ochranné prostriedky, ktoré sú

určené k aplikácii vrečka.

Stolica u novorodencov býva riedka, svetložltá a preto je dôležité, aby sa vrecúško vyprázdňovalo častejšie. Pasta okolo stómie je dôležitá, aby zatesnila okolie stómie a tým zabránila podtekaniu. Dieťa je veľmi pohyblivé a preto výmena vrečka môže byť obtiažnejšia. V takýchto prípadoch je vhodná pomoc druhej osoby.

Najčastejšie otázky:

Ako polohovať dieťa? Môže byť aj na brušku? Poloha na brušku nie je vhodná, nakoľko môže zabrániť pritekaniu stolice do vrečka a vrecúško by mohlo podtečť. Polohovanie na boku je preto vhodnejšie.

Môžem používať „Poštolkové“ nohavičky?

Áno, len treba dbať na zaväzovanie, aby neškrtlo stomické vrečko.

Je potrebná úprava stravy?

V novorodeneckom období najvhodnejšou stravou pre dieťa je materské mlieko, pre



jeho prednosti, hlavne pre trávenie a prenos živín a protilátok od matky. Často však pre stres matka stráca materské mlieko a je nutné pridať umelé mlieka. Najvhodnejšími mliekami sú mlieka, ktoré sú zložením najviac podobné materskému mlieku.

Nádej v beznádeji

Možno si niektorí čitatelia spomenú, ako sme pred štyrmi rokmi písali o malej Rebecce, ktorá sa narodila dva mesiace predčasne a diagnostikovali jej Morbus Hirschprung - chorobu hrubého čreva, pri ktorej chýbajú v čreve nervové bunky.

V čase uverejnenia článku mala Rebecca vyše dva roky, absolvovala spolu štyri operácie brušnej dutiny a jej trávenie a vylučovanie fungovalo vďaka ileostómii.



Dnes má Rebecca takmer šesť rokov a pripravujeme sa na zápis do prvého ročníka. Keďže v jej zdravotnom stave nastal veľký posun, radi by sme sa s našou radosťou podelili.

Vo veku troch rokov mala Rebecca naplánovanú druhú biopsiu, aby sa zistilo, či sa stav hrubého čreva zmenil. Už dlhšiu dobu však neprosievala najlepšie - takmer nepriberala, nechutilo jej jesť, a mala nedostatok železa. Navyše, trpela zápalmi čreva (čo sme však nevedeli) - z odlahčovacích stómií jej niekedy vytekal hnis a mala bolesti bruška. Tento stav sa striedavo zlepšoval a zhoršoval, ale pretrvával niekoľko mesiacov.

To bol hlavný dôvod, prečo sme v júni 2010 vyhľadali špecialistu v Bratislave, ktorý počas našej prvej návštevy jasne stanovil príčinu jej ťažkostí a nasadil liečbu, ktorá rýchlo zabrala. Po pozitívnej skúsenosti sme sa rozhodli zveriť starostlivosť o Rebeccu tomuto lekárovi. Po všetkých potrebných vyšetreniach a dôkladnej imunologickej predoperačnej príprave, pán doktor stanovil termín operácie.

Cieľom operácie s názvom „rekonštrukcia čriev“ malo byť „opravenie“ čriev tak, aby sa mohla odstrániť ileostómia. Či sa to podarí, nedokázal nikto predpovedať. Operácia sa z rôznych dôvodov nemohla uskutočniť v prvom ani druhom termíne. Znepokojilo nás to, pretože v máji 2011 sme očakávali prírastok do rodiny. Verdikt chirurgov znel – buď sa bude operovať v apríli alebo až na jeseň. Veľmi sme si želali a modlili sme sa, aby sa to podarilo v apríli. A napokon sa tak stalo.



Ako mám kúpať svoje dieťa?

Dieťa sa môže kúpať aj vo vaničke so stomickým vreckom, ktoré následne treba vymeniť. Ak sa dieťa kúpe bez stomického vrecka doporučujem len krátky pobyt vo vode, s oplachovaním, aby sme zamedzili

znečisteniu vody, v ktorej sa dieťa kúpe.

Ako aplikovať plienky?

Jednorázové plienky upíname podľa toho, kde je umiestnená stómia. Ak upínanie plienok zasahuje do oblasti, kde je umiestnené stomické vrecko, treba ho upínať voľnejšie, aby sa predišlo zaškrteniu vrecka a tým znemožneniu odtoku stolice.

Ktorý typ stomických vreciek je pre dieťa vhodnejší? Dvojdielne, či jednodielne vrecká?

Novorodencom odporúčam jednodielne priehľadné vrecká s výpustom. Ak je dieťa v dojčeneckom veku a plocha bruška je väčšia, je na zváženie použitie dvojdielneho systému, kedy podložku môžeme nechať nalepenú aj 3 dni. Treba však zdôrazniť, že výber pomôcok je vysoko individuálnou záležitosťou a treba ju konzultovať s odborníkom na stomaterapiu.

Aký je mesačný limit na predpisovanie pomôcok?

Detské stomické vrecká nepodliehajú množstevnému limitu, to znamená, že ich počet je závislý od zdravotného stavu



Zuzana Kováčová
Diplomovaná sestra

pacienta. Ak dieťa používa stomické vrecká určené pre dospelých v mini prevedení, limit je ako u dospelých, t.j. jednodielne vrecká – uzavreté, výpustné (90 ks), jednodielne urostomické (30 ks); dvojdielne uzavreté vrecká (60 ks), dvojdielne výpustné vrecká (90 ks), dvojdielne urostomické vrecká (30 ks); podložky pre kolostomikov (10 ks), podložky pre urostomikov a ileostomikov (15).

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



Začiatkom apríla Rebecca absolvovala vyše osemhodinovú náročnú operáciu. Čo všetko museli lekári za ten čas v jej brušnej dutine spraviť ani nechápeme, ale vieme, že sa zobudila po operácii bez ileostómie. Dobrou správou tiež bolo, že jej ostalo cca 15 cm hrubého čreva. Prvé týždne v nemocnici a doma boli veľmi náročné, plné plaču a prebdených nocí – operačné rany boli veľké, bolesti tiež. Agresívna, spočiatku nezahustená a takmer nepretržitá stolica,

silno dráždila pokožku a komplikovala Rebecce učenie pýtať sa na stolicu. Avšak, vďaka Bohu, vylučovanie sa naštartovalo, a Rebecca sa pomerne rýchlo naučila rozoznávať nový pocit nutkania na stolicu, prekonala strach z bolesti, a o mesiac neskôr, keď sa narodil náš najmladší syn Eli David, už veselo pomáhala (spolu so starším bratom Danielkom) prebaľovať svojho bráčeka. Úplná rekonvalescencia trvala podstatne dlhšie, ale najhoršie bolo za nami, kým sa narodilo bábätko.

Nasledujúci rok Rebecca dodržiavala bezlepkovú diétu, vďaka ktorej sa jej stolica zahustila a ustálila. Tešili sme sa okrem iného aj z toho, že konečne mohla začať navštevovať materskú školu. Celková kvalita Rebecinho života po odstránení ileostómie je, samozrejme, neporovnateľná s časom pred operáciou! V prvom rade, už nestojí pred nami neistá budúcnosť! Znížilo sa riziko infekcií, zdravotný stav si nevyžaduje špeciálnu

starostlivosť, ja ako matka som sa mohla zamestnať, a.....môžeme sa spoločne chodiť kúpať!

Samozrejme, je potrebné sledovať stravu, dbať na hygienu rúk ako prevenciu hnačiek, Rebecca užíva probiotiká, imunologickú podpornú liečbu aj železo, ale to všetko je neporovnateľné s tým, čo sme zažívali takmer štyri roky.

Preto môžeme z Božej milosti povedať, že rok 2012 bol pre nás rokom úľavy a potešenia. Nielenže Rebecca začala žiť život bez stómie, ale naša rodina sa rozrástla o silného a zdravého chlapca! Sme za to všetko nesmierne vďační - Bohu v prvom rade, a tiež všetkým lekárom, ktorí sa starali a starajú o Rebeccu. Ďakujeme!

Viera a René Mondzovi
Banská Bystrica

Ovocné a zeleninové šťávy ve výživě



Ovoce a zelenina jsou jedním ze základních pilířů zdravé stravy. Je prokázáno, že jejich dostatečná konzumace snižuje riziko vzniku řady chronických onemocnění. Dopřejte si zdraví prospěšné šťávy z ovoce a zeleniny.

Příčinou vzniku řady chronických onemocnění je často kombinace vlivu životního stylu (tabákový kouř, strava) a prostředí (škodliviny životního prostředí nebo i léky). Ovoce a zelenina jsou bohatým zdrojem vitaminů, minerálních látek, vlákniny a dalších biologicky aktivních látek, říkáme jim fytochemikálie, které dokážou působení těchto škodlivin potlačovat.

Pět porcí denně

Konzumace ovoce a zeleniny je ale v Česku stále nedostatečná. Pouze asi třetina obyvatel konzumuje dostatečné množství, tedy minimálně pět porcí ovoce a zeleniny za den. U osob, které trpí trávicími obtížemi (nadýmání, křeče, zácpa), by ale příjem čerstvého kusového ovoce nebo zeleniny (respektive hrubé vlákniny) mohl jejich stav ještě komplikovat. Často se s tím setkáváme u pacientů, kteří podstoupili chemoterapii nebo ozařování, a přechodně i u pacientů po operaci na trávicím traktu, tedy i u stomiků. Dobrou alternativou v těchto případech může být odšťavňování.

Kupované i domácí šťávy

V obchodě se běžně můžeme setkat se šťávami z mrkve, petržele, červené řepy a rajčat. Méně tradiční jsou šťávy z brokolice, kapusty, zelí nebo špenátu. Pokud vám určitá zeleninová šťáva chuťově nevyhovuje, možná vám pomůže, když si namícháte zeleninovou směs nebo třeba i zeleninovou směs s ovocem. Oblíbené, zejména díky své sladké chuti, bývají ovocné šťávy z jablek, pomeranče, ananasu, papáji či brusinek. Zde je důležité upozornit na obsah cukru a tedy i kalorií v ovocných šťávách. V případě, že chcete hubnout, konzumujte ovocné džusy opatrně.

Doma v odšťavňovači se šťáva nejlépe získává z tvrdých plodů (mrkev, řepa, pomeranč nebo zázvor). Naopak u špenátu nebo jahod je výhodnější použít mixér.

Poradte se s lékařem

Nedostatek vlákniny, sedavé zaměstnání, onemocnění či léčba mohou způsobit značné obtíže s vylučováním. Projímadla jsou téměř vždy účinná, jejich nevýhodou ovšem je, že mají tendenci vytvářet závislost. Ovocné a zeleninové šťávy mohou proti zácpě také pomoci a žádné takové vedlejší účinky nemají. Vždy je samozřejmě třeba myslet na dostatečný příjem tekutin, proto je vhodné si šťávy ředit.

Pozor! U pacientů podstupujících onkologickou léčbu je důležité se vždy poradit s lékařem, zda je popíjení čerstvých šťáv vhodné. Nepasterizované šťávy totiž zvyšují riziko infekčních komplikací u pacientů s potlačenou imunitou (neutropenií)!

Ovocné šťávy:



Maliny

Čerstvá neředěná šťáva obsahuje minimum kalorií, posiluje imunitní systém a přispívá k detoxikaci organismu, potlačuje alergické reakce, má protirakovinné účinky. Prevence kornatění tepen, stárnutí, Parkinsonovy choroby.

Jahody

Obsahují vitamin C, vlákninu a antioxidanty (například kyselinu ellagovou). Při odšťavňování se z jahod využívá celý plod, který je možný kombinovat například s kiwi a banánem.

Ostružiny

Prevence zánětů (například močových cest) a šedého zákalu, podpora paměti a mozkových funkcí. Pomáhají při průjmech, a mírní projevy křečových žil.

Brusinky

Prevence infekcí, zejména opakovaných infekcí močových cest.

Divoké borůvky

Podpora paměti, prevence infekcí močových cest.

Papája

Prevence onemocnění srdce a cév. Potlačuje střevní parazity, artritidu, bronchitidu a astma.

Zeleninové šťávy:



Brokolice

Prevence žaludečních vředů a gastritidy. Významný zdroj vápníku – srovnatelný s mléčnými výrobky. Má antiestrogenní účinky. Brokolice v kombinaci s mrkví – prevence makulární degenerace (nejčastější příčiny ztráty zraku ve stáří).

Zelí

Šťáva z čerstvého nebo kysaného zelí má ochranný vliv na játra, potlačuje bakteriální a kvasinkové infekce. Kysané zelí má dále i probiotické účinky.

Červená cibule

Tlumí křeče při žaludečních obtížích. Prevence rakoviny žaludku, prsu, tlustého střeva a jícnu. Tlumí alergické reakce.

Špenát

Svalová regenerace, prevence šedého zákalu. Je možné z něho připravovat slané směsi (bylinky, česnek, rajčata) i sladké směsi s ovocem (jablko, ananas, pomeranč, zázvor) a mandlovým mlékem.

Pár tipů na závěr:

- šťáva z aloe vera ředěná vodou (dobrá jako prevence zácpy)
- tři čerstvé nebo sušené fíky s vodou, banánem a dvěma lžícemi medu
- mrkvová šťáva a šťáva z listového špenátu smíchané s vodou
- směs šťáv z jablek, čerstvé papáji, banánu a vody

Mgr. Petra Příbylová, nutriční terapeut,
Ústřední vojenská nemocnice

Vliv předoperačního vyznačování stomie

Stomie by se měla přizpůsobit stomikovi, nikoliv naopak! Značný vliv na kvalitu života po operaci má vyznačení vhodného místa pro vyvedení stomie ještě před zákrokem. Ukázal to rozsáhlý výzkumný projekt, který v letech 2010 až 2012 v Česku pořádala společnost Coloplast.

Z praxe a ze zkušeností stomických sester a vás stomiků víme, že optimální umístění stomie může minimalizovat pooperační problémy, jako jsou například častější podtékání pomůcky a s tím související poškození kůže v okolí stomie, bolest a problém najít vhodnou stomickou pomůcku. Všechny tyto faktory mají významný vliv na celkovou psychickou a emoční pohodu stomika.

Cílem našeho výzkumného projektu bylo v praxi ověřit, zda má na pozdější kvalitu života stomika prokazatelný vliv vyznačení stomie ještě před operací.

Zmíněného projektu společnosti Coloplast se zúčastnilo 30 nemocnic a bylo do něho zařazeno 1 027 stomiků těsně po operaci (bez ohledu na typ stomie). Zařazení stomici však museli mít stomii na dobu alespoň šest měsíců po operaci.

Respondenti průzkumu:

- 61 % zařazených stomiků byli muži.
- Nejvíce se mezi respondenty vyskytovala věková skupina 61 až 70 let (35 %) a věková skupina 71 až 80 let (21 %).
- Ve sledovaném vzorku převažovali kolostomici (55 %), na druhém místě byli ileostomici (43 %), zbývající 2 % tvořili urostomici.

Problematičtější neoznačené stomie

V 62 % všech operací bylo místo pro vyvedení stomie označeno už před zákrokem. Ve skupině bez tohoto vyznačení uvádělo až 10,2 % stomiků, že

museli vyměňovat pomůcku dříve, než se doporučuje, protože pomůcka podtekla. Oproti tomu ve skupině stomií vyznačených již před operací uvádělo neplánovanou výměnu pomůcky pouze 6,7 % stomiků. Výskyt nucené výměny pomůcky z důvodu podtečení byl nejvyšší právě u neoznačených stomií a hned poté u akutních stomií.

Nutnost pro dvě třetiny stomiků

Pouhá jedna třetina ze všech respondentů neměla problematickou postavu a povrch břicha kolem stomie. Celé dvě třetiny účastníků průzkumu naopak musely řešit různé problémy s tvarem břicha, například chirurgické jizvy, různé nerovnosti (vystouplé nebo propadlé části na břiše), vystouplé kosti nebo naopak kožní záhyby a řasy. Tyto dvě třetiny stomiků musí společně se stomickou sestrou obtížněji hledat ideální řešení v podobě stomické pomůcky. Vyznačení místa pro vyvedení stomie již před operací je velice důležité právě pro tuto skupinu stomiků, kteří nemají „perfektně ploché břicho“.

Španělské potvrzení

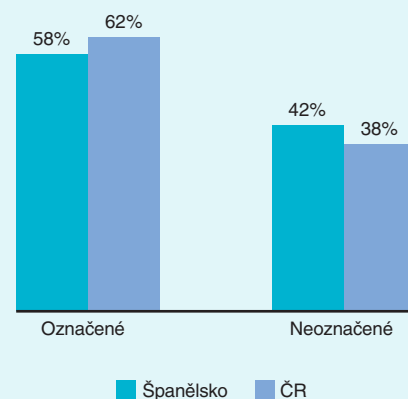
Tuzemská praxe předoperačního vyznačování stomií je srovnatelná s jinými vyspělými evropskými zeměmi. Například ve Španělsku se v roce 2011 uskutečnila na toto téma studie, jejíž výsledky jsou velmi podobné těm českým. Španělská studie potvrdila významné rozdíly ve prospěch skupiny vyznačených stomií - lepší přilnavost pomůcek, vyšší odolnost lepicího materiálu, méně problémů s

podtékáním a méně neplánovaných výměn pomůcky. Skupina vyznačených stomií se odlišovala také významně lepším stavem kůže kolem stomie.

Je možné předpokládat, že vyznačení či nevyznačení místa pro vyvedení stomie se projevuje také na vyšší spotřebě příslušenství a pomůcek pro péči o kůži v okolí stomie. Stomici bez předem označené stomie také pravděpodobně častěji navštěvují stomické poradny a

Česká republika versus Španělsko

Předoperační vyznačování stomie



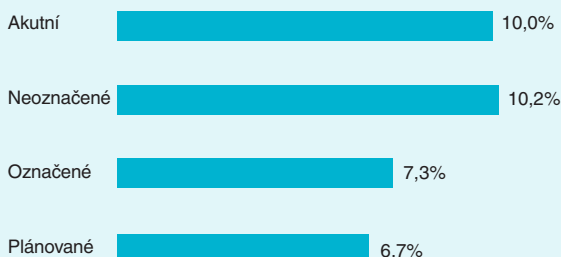
potřebují intenzivnější péči ze strany stomických sester. Tyto hypotézy nebyly v rámci tohoto projektu ověřeny a mohly by být zajímavým tématem budoucích studií.

Na otázku: „Značit, či neznačit?“, odpovídáme tedy: „Ano. Pokud je to možné, tak rozhodně ano. Významně to přispěje k jednodušší péči o stomii. Stomické sestry to vědí.“

Mgr. Karla Sládková,
manažerka marketingu

Neplánovaná výměna pomůcky - ČR

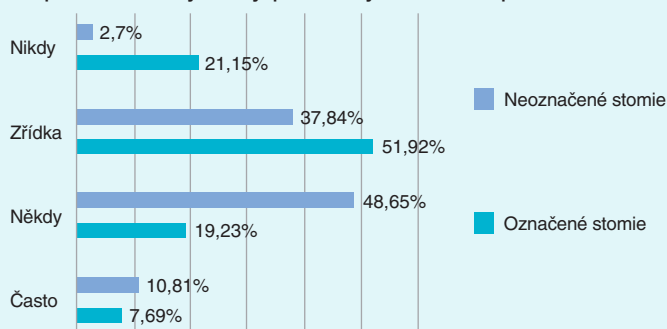
Musel stomik vyměňovat pomůcku dříve, než je doporučováno, protože mu podtekla?



ANO

Neplánovaná výměna pomůcky - Španělsko

Neplánované výměny pomůcky z důvodu podtečení



Ako sa dostať do formy po vyvedení stómie

Cvičenie alebo športovanie – pokiaľ ich odobrí váš lekár alebo sestra – sa mimoriadne odporúča. Cvičenie urýchli vašu rekonvalescenciu. Môže tiež pomôcť predísť komplikáciám, ktoré by sa mohli vyskytnúť v prípade dlhého sedenia alebo ležania.

Dôležité: Odporúčania a informácie uvedené v tomto článku nie sú lekárskymi radami. Osobné lekárske rady alebo diagnózu vám poskytne lekár. Prosím, poraďte sa s lekárom.



Prečo by som mal/a cvičiť?

Je vhodné nájsť si čas a zvážiť pozitívne cvičenia:

- Zlepšenie odolnosti voči chorobám a rýchlejšie zotavenie
- Zlepšenie krvného obehu
- Zlepšenie rovnováhy a ohybnosti
- Zlepšenie sústredenosti
- Napnutejšia pokožka
- Zlepšenie postavy a držania tela
- Zníženie nadváhy
- Zvýšenie sebavedomia
- Viac energie a lepšia výdrž

Najdôležitejšie zo všetkého je pravdepodobne fakt, že fyzické cvičenie je tiež jedným z najlepších spôsobov, ako odbúrať stres. Cvičenie zvyšuje hladinu endorfínu vo vašom mozgu a môže vám pomôcť cítiť sa lepšie.

Mám nejaké obmedzenia?

Obmedzenia existujú, predovšetkým bezprostredne po operácii. Pokiaľ sa stómia a oblasť brucha úplne nezahojú, namáhavé cvičenie so sebou prináša riziko vzniku hernie. Parastomálna hernia (pruh v okolí stómie) je oslabenie brušnej steny, ktoré môže spôsobiť, že sa črevo vyduje cez brušnú stenu.

Aby ste predišli vzniku hernie, nedvíhajte predmety ťažšie ako cca 3,5 kg počas šiestich mesiacov po operácii. Pri zdvíhaní predmetov a/alebo pri inom využívaní brušných svalov sa odporúča používať podporný pás. Niektorí ľudia si takýto pás zaobstarajú hneď po operácii a potom ho nosia dlhý čas. O potrebe podporného pásu sa informujte skôr, ako dôjde k natihnutiu vašich brušných svalov. Podporný stomický pás je potrebné upraviť na

mieru a lekár vám ho môže predpísať. Tento pás vám môže výrazne pomôcť. Pás dostanete tam, kde aj ostatné stomické pomôcky.

V minulosti som necvičil/a, ako mám teraz začať s cvičebným programom?

Pohyb je dôležitý pre celkové zdravie a pocit pohody. Jednoduché pravidlo znie: nerobte si z toho ťažkú hlavu, začnite pomaly a postupne sa vypracujete. Môžete začať každodennou prechádzkou na koniec bloku. Po nejakom čase si začnite dávať ťažšie ciele.

Keď budete cvičiť dlhší čas, nezabúdajte na dostatočný príjem tekutín pred cvičením, počas neho, aj po ňom. Nápoje pre športovcov s nízkym obsahom kalórií sú dobrou voľbou, pretože dodávajú vášmu organizmu vodu aj potrebné elektrolyty. Ak pocítite závrat, prestaňte cvičiť a oddýchnite si.

Je na začiatok vhodná chôdza?

Áno, je to nenáročný, ľahký a nenásilný spôsob, ako sa dostať naspäť do života. Je to tiež aktivita, s ktorou po operácii nemusíte dlho čakať. Môžete sa prechádzať hore – dolu schodmi vo svojom dome, alebo von, na čerstvom vzduchu a postupne môžete predlžovať čas a vzdialenosť. Postupne si môžete stanovovať náročnejšie ciele: dlhšiu trasu, výstup na kopec, obídenie celého parku. Ak sa prínútite kráčať ďalej, zlepšíte svoju silu aj vytrvalosť. Predovšetkým pri dlhších prechádzkach dbajte na to, aby ste mali kvalitné topánky určené na chôdzu.

Je bicyklovanie dobrý nápad?

Áno, ak ho schváli aj váš lekár. Lekár môže navrhnúť počkať, kým sa vám brucho úplne nezahojí. Bicyklovanie je výborný šport, keďže pri ňom nedochádza k nárazom a nevyžaduje veľkú námahu v oblasti brucha. Ak máte perineálne zranenie (operácia, ktorou bol odstránený konečník), budete musieť počkať dlhší čas, kým sa táto oblasť úplne zahojí. Sedenie na bicykli by pre vás bolo nepohodlné a mohlo by dôjsť k zraneniu.

Môžem sa vrátiť k behu?

Ak to schváli váš lekár, tak môžete. Nezabudnite prijímať dostatok tekutín, ktoré nahradia stratu spôsobenú potením. Pred behom by ste si mohli založiť novú stomickú pomôcku. Priebežne kontrolujte jej lepiacu časť, keďže pot by mohol uvoľniť lepiacu časť



A čo plávanie?

Plávanie a vodný aerobik sú úžasným spôsobom ako sa udržať vo forme. Voda vás nadnáša, plávanie precvičuje svaly a samotné cvičenie so sebou prináša minimálne riziko zranenia. Plávanie vám tiež môže pomôcť získať lepšiu ohybnosť a je dobrou voľbou v prípade, že vás trápí artritída.

Nevyhýbajte sa bazénom kvôli tomu, že by si ostatní ľudia mohli všimnúť vašu stómiu. Väčšina ľudí si nič nevšimne! Mnohí stomici používajú pri plávaní štandardnú veľkosť vrecka a pred plávaním ho jednoducho vyprázdnia. Ak chcete byť diskretnejší, môžete použiť malé stomické vrecká, ktoré sú pod plavkami menej viditeľné.

Existujú aj špeciálne plavky. Zvážte, či môžete použiť nasledovného:

- Obtiahnuté plavky tmavších farieb alebo s veľkým vzorom pomôžu ukryť stomické vrecko.
- Ženy si môžu vybrať nasledovné:**
- Plavky so sukňou alebo volánmi.
- Sarong na zahalenie postavy.
- Obtiahnuté nohavice určené ako oblečenie na plavky.
- Plavky s extra podšívkou v oblasti brucha, ktorá poskytne lepšiu podporu.
- Muži si môžu vybrať:**
- Cyklistické šortky alebo iné podporné oblečenie pod plavky.
- Boxerky s vyšším pásom alebo predĺženými nohavicami.
- Tielkový plavkový diel a obtiahnuté plavky - boxerky, ak sa stómia nachádza nad úrovňou pásu.
- Ak máte vrecko s filtrom, nezabudnite filter prekryť filtrovou nálepkou, ktorá býva priložená k vrecku a ktorá zabráni navlhnutiu filtra.
- Okraje lepiacej časti by ste mohli prelepiť vodeodolnou páskou.

Pri pobyte na slnku sa opalovacím krémom natrite až po založení vrecka. Krémy a mlieka môžu spôsobiť, že sa stomická pomôcka neprilepí. Ak si doprajete horúci kúpeľ, následne vrecko skontrolujte. Teplá voda môže ovplyvniť jeho životnosť, takže si pravdepodobne vrecko budete musieť vymeniť skôr.

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

Stómia pod úrovňou kože

Snáď málokde platia slová, že „Väčšina pacientov netrpí preto, že má stómiu, ale preto, že má zlú stómiu“ tak presne ako pri komplikáciách so stómiou, ktorá je pod úrovňou kože. Tento stav je príčinou pomerne významných ťažkostí stomika a množstva každodenných problémov pri jej ošetrovaní.



MUDr. Peter Winter

Správne vytvorená stómia vyčnieva nad úroveň kože a je optimálna na používanie stomických pomôcok bez toho, aby vznikali problémy pri jej ošetrovaní. Nie vždy je však výsledok operácie takto ideálny a výsledkom je stómia, ktorá nepresahuje úroveň kože, alebo je dokonca pod jej úrovňou a koža v okolí stómie je vťahovaná k okraju čreva hlbšie.



Príčin je viac

Prečo môže dôjsť k tomuto stavu? Príčin je viac. Predovšetkým sú to **poruchy krvného zásobenia**, ktoré spôsobia odumretie koncovej časti črevnej kľučky a kľučka pôvodne presahujúca úroveň kože sa skráti až pod jej úroveň. Tieto problémy vznikajú zväčša u pacientov s hrubou brušnou stenou, kde je potreba rozsiahleho uvoľňovania črevnej kľučky v brušnej dutine a tým je ohrozené cievne zásobenie čreva. U starších pacientov sú cievy skleroticky zmenené a prítok v nich

je oslabený. Problém vznikne aj pri tesnom otvore v brušnej stene, ktorým je črevo vyvedené navonok, a tým sú cievy stlačené a krvné zásobenie nedostatočné.

Častým nepriaznivým javom súčasnosti je **obezita**. Spôsobuje problémy už pri prvotnej operácii a potrebe rozsiahleho uvoľňovania čreva do stómie. Neskôr, ak pacient priberie, dostáva sa pôvodný, dobre umiestnený okraj stómie pod úroveň kože. Pribratím sa vytvárajú na tele aj nové kožné záhyby, ktoré situáciu zhoršujú a potom môžu znemožňovať dobré prilnutie podložky ku koži.

Pri operácii tenkého aj hrubého čreva sa dostáva takmer zákonite **infekcia** do podkožného tkaniva v oblasti stómie. Výsledkom je zápal a niekedy aj hnisanie v blízkom okolí. Toto spôsobuje odumretie časti čreva, skrátenie čreva a výsledok je okraj stómie vtiahnutý hlboko pod kožu. Zápal podporuje aj tvorenie **jazvy** na okraji stómie. Jazva zužuje otvor v koži pre stómiu, prerastá cez okraje vyvedeného čreva a dostáva ústie stómie pod úroveň kože. Výsledkom je zúžená stómia s črevnou stenou v hĺbke, navyše s nerovnými kožnými okrajmi.

Nakoniec nemožno obísť medzi príčinami ani tú, ktorou je **nehodná konštrukcia stómie** pri operácii. Môže vzniknúť vonkajšími okolnosťami ako sú nepriaznivé anatomické pomery, už spomínaná obezita, rast nádoru v brušnej dutine, ale tiež aj nie správnym rozhodnutím chirurga.

Stomické pomôcky

Výsledkom je situácia, kedy sa pri okraji stómie pod úrovňou kože hromadí stolica, resp. tenkočrevný obsah. Štandardné stomické pomôcky nie sú dostatočne prilepené ku koži v tejto priehlbine. Tým je spôsobené ešte väčšie dráždenie peristomálnej kože. Celá situácia sa zhoršuje, lepkavé materiály sú ešte horšie fixované na povrch a roztáča sa bludný kruh ťažkostí s ošetrovaním stómie. V ľahších prípadoch môže pomôcť používanie adhezívnej pasty, ktorá by túto nerovnosť vyrovnala a veľmi dôkladné a intenzívne liečenie kože v okolí stómie. Úspech tohto postupu je však skôr výnimkou. Prínosom v ošetrovaní vpadnutých stómií je zavedenie konvexných stomických podložiek, ktoré svojím tvarom prakticky

kopírujú priehlbínu v okolí stómie. Táto konvexná stomická podložka **ALTERNA CONVEX, ALTERNA CONVEX LIGHT** alebo **SENSURA CONVEX LIGHT** zabráňuje hromadeniu a podtekaniu stolice a črevného obsahu pod podložku. Jej použitím sa vpadnutá stómia dostáva akoby nad povrch podložky a napráva pôvodný nevhodný stav. Samozrejme, typ použitej pomôcky je potrebné prispôbiť veľkosti a tvaru stómie. Keďže sa takmer vždy jedná o komplikované ošetrovanie, podložka **ALTERNA CONVEX, ALTERNA CONVEX LIGHT** a **SENSURA CONVEX LIGHT** má na okraji ušká na pripevnenie stomického pásu, ktorý zvyšuje bezpečnosť prilepenia podložky a tiež vhodne zvyšuje pritlačenie podložky do vpadnutej časti okolo stómie.



Nová operácia

V prípade neúspechu je potrebné uvažovať o **operačnom riešení** vpadnutej stómie. Do úvahy prichádza prerušenie okrajov stómie, čiastočné uvoľnenie vyvedeného čreva a nové prišitie okrajov čreva o kožu, teraz už vo vhodnom tvare. Toto je pomerne šetrný výkon, nie vždy sa však dá takto vykonať a nemusí priniesť očakávaný a trvalý efekt. V prípade skutočne komplikovaného stavu a nálezu je potrebné uvažovať o novej operácii v celkovej anestézii, spočívajúcej v otvorení brušnej dutiny, dôkladnom uvoľnení črevnej kľučky so zachovaním dostatočného krvného zásobenia. Črevo potom možno vyviešť cez brušnú stenu v pôvodnom alebo novom, vhodnejšom mieste.

Komplikácie s ošetrovaním stómie pod úrovňou kože patria medzi tie, ktoré zväčša vznikajú už na začiatku, bezprostredne po operácii. Veríme, že používanie moderných konvexných podložiek a kvalitné chirurgické postupy pri operácii budú znižovať ich výskyt na minimum. A ak už vzniknú, pomoc od stomickkej sestry a chirurga by mala priniesť zlepšenie, ak už nie celkovú úpravu nálezu.

MUDr. Peter Winter,
FN F. D. Roosevelta, Banská Bystrica

Váš sprievodca stomickými pomôckami

Viete ako vyzerá vaša stómia a jej okolie? Ktoré pomôcky sú najvhodnejšie na jej ošetrovanie? Ako predchádzať podráždeniu, či poraneniu kože v okolí? Možností je veľa. Aby sme vám uľahčili výber, prípadne pomohli vyriešiť problém, ktorý máte, pripravili sme pre vás nasledovné tabuľky.

Stómia nad úrovňou kože. Vyzerá vaša stómia tak, ako na nasledujúcich obrázkoch? Ak nie, prejdite do ďalšej časti.



Pevné brucho

Ochabnuté brucho

Stómia v úrovni kože a stómia vpadnutá. Je vaša stómia v úrovni kože, alebo vpadnutá ako na obrázkoch nižšie? Ak nie, prejdite do ďalšej časti.



V úrovni kože

Jemne vpadnutá

Vpadnutá

V kožnom záhybe

Iné druhy stómií. Pozrite si tieto obrázky, pripomínajú vám vašu stómiu?



Silne vylučujúca

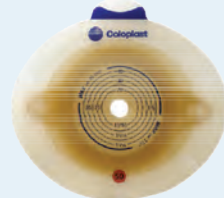
Na hernii

Prolabovaná (vysunutá)

Keď ste identifikovali váš druh stómie, môžete si ju nájsť v tabuľke:

Lepiaci materiál rovný

Rovná základná podložka alebo jednodielna pomôcka, ktorá sa odporúča pre všetky druhy stómií (kolostómie, ileostómie aj urostómie), ktoré sú vytvorené na rovnom povrchu nad úrovňou kože.



Jemne vydutá pomôcka

Základná podložka s jemným vydutím, ktoré vyplní nerovnosti, stómiu v úrovni kože mierne vyzdvihne, aby výlučky nepodtekali pod pomôcku. Odporúčame používať so stomickým opaskom.



Vydatá pomôcka

Základná podložka Convex, je hlboko vypuklá, vyplní priestor okolo vpadnutej stómie. Používa sa so stomickým opaskom, ktorý podporí účinok.



Typ stómie	Systém		Tvar pomôcky			Čistiace a ochranné pomôcky					
	jednodielny	dvojdielny	rovná	jemne vydutá	vydutá	čistiace rúška	ochranný film	pasta	zásyp	ochranné rúška	ochranný krém
nad úrovňou kože											
pevné brucho	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	X	✓	X	✓
ochabnuté brucho	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	✓	✓	X	✓
v úrovni kože/vpadnutá											
v úrovni kože	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓
jemne vpadnutá	X	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓
vpadnutá	X	✓	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
v kožnom záhybe	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓
iné druhy											
silne vylučujúca	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
na hernii	✓	X	✓	X	X	✓	✓	✓	X	X	✓
prolabovaná	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	X	X	X	✓

Jednodielný systém

Lepiaci materiál a vrečko tvoria jeden celok. Pri výmene vrečka sa vymieňa celá pomôcka. Pomôcka je flexibilná a dobre sa prispôsobuje tvaru tela.



Dvojdílný systém

Skladá sa zo základnej podložky a vrečka. Základná pomôcka sa nalepí na telo a na podložku sa upne vrečko upínacím systémom. Základná podložka zostáva nalepená 3 – 4 dni, vymieňa sa len vrečko.



	Coloplast pasta	kód F40171
	Pasta adhezivní Coloplast	kód 0003341

Vytvára okolo stómie dokonalú izolačnú vrstvu, je ideálna na vyrovnanie jaziev, kožných záhybov a iných nerovností okolo stómie a fistúl. Ak je potrebné pastu po nanosení vyrovnať, odporúčame to urobiť mokrým prstom.



	Coloplast pasta v prúžkoch	kód F37786
	Pasta adhezivní Coloplast, proužky	kód 0086576

Má rovnakú úlohu, ako Coloplast pasta. Je modelovateľná a na rozdiel od pasty v tube neobsahuje alkohol.



	Comfeel čistiaci roztok	kód F40191
	Roztok stomický Coloplast	kód 0130095

Čistí kožu vystavenú účinkom črevných sekrétov. Ponúkame ho v plastickej fľaši s obsahom 150 ml a v jednorázovom balení vo forme rúšok.



	Ochranné rúšky Coloplast	volajte 0800 159 159
	Destička stomická Coloplast	volajte 800 100 416

Oblúbené pomôcky na ochranu kože okolo stómii, fistúl a drenáží rán, ktoré sa používajú všade tam, kde je riziko poškodenia kože výlučkami, alebo kde je už koža poškodená. Sú samolepiace, tenké, flexibilné. Ochranné rúška sú ľahko strihatelné na potrebné rozmery. Vyrábajú sa v troch veľkostiach 10x10, 15x15, 20x20 cm a v kotúči 10 cm x 2 m.



	Prep ochranný film Brava ochranný film*	kód F86767 kód F88422
	Prep ochranný film	kód 0085576

Na koži vytvára „ochranný štít“ a chráni ju pred priamym kontaktom s telovými výlučkami. Ochranný film sa po nanosení na okolie stómie nechá zaschnúť. Pri čistení peristomálnej pokožky sa zvyšky neodstraňujú násilne. Prep ochranný film sa vyrába vo forme rúšky a ochranný film Brava vo forme spreju.



	Stomický zásyp Coloplast	kód F85177
	Pudr Coloplast	kód 0085575

Používa sa na macerovanú kožu v okolí stómie. Má vynikajúcu absorpčnú kapacitu vlhkosti. Udržiava peristomálnu kožu suchú a redukuje jej poškodenia.



	Comfeel bariérový krém	kód F40192
	Krém bariérový Coloplast	kód 0003364

Ideálny na suchú a podráždenú pokožku. Odpudzuje tekutiny, udržiava optimálne pH kože a chráni ju pred mokvaním. Aplikuje sa na kožu okolo stómie na dobu 3-5 min. Po tejto dobe pôsobenia (vsiaknutí) sa zvyšky krému odstraňuje Comfeel čistiacim roztokom a aplikuje sa stomická pomôcka.



	Ostobon	kód F40177
	Pohlčovač pachu Deodorant	kód 0086728

Tekutý koncentrát na pohlčovanie pachu, ktorý sa odporúča aplikovať do vrečka pred jeho založením (cca 10 kvapiek).



Deň narcisov na Slovensku



Deň narcisov – príležitosť pomôcť tým, ktorí bojujú s onkologickým ochorením. Kúpou a pripnutím si žltého narcisu na oblečenie im môžeme vyjadriť spolupatričnosť a podporu.

Každý rok je 13. apríla vyhlásená verejná zbierka „Deň narcisov“. V tomto čase stretávame v uliciach slovenských miest ľudí – dobrovoľníkov, ktorí predávajú žlté narcisy.

Žltý narcis - kvietok jari a nádeje, nádeje v to, že aj náročný boj môže mať dobrý koniec.

Zbierky sa aktívne zúčastňujú aj členovia Ilco klubu Bratislava, a už po druhýkrát aj členovia Ilco klubu Topolčany.

„13. apríla môže pomôcť každý...“, toto je motto zbierky a tak sa teda pridajte a podporte dobrú vec, ktorá spája ľudí v myšlienke spolupatričnosti a pomoci.

(red)



Pohled stomasestry na konferenci Českého ILCO

U příležitosti 20. výročí založení Českého ILCO se v Praze konal mezinárodní kongres, kterého se zúčastnilo na 150 hostů, z toho víc než 100 stomiků z 18 sdružení v Česku a dále zástupci ILCO sdružení z Německa, Slovenska, Polska, Srbska a Bosny a Hercegoviny.



S Českým ILCO spolupracuji od samých začátků působnosti této organizace. Velmi dobře si ještě vybavuji 10. výročí jejího založení. Musím konstatovat, že aktivity Českého ILCO se od té doby posunuly o veliký kus vpřed. Díky ochotě pomoci, nadšení, nezlomnému úsilí a solidaritě několika málo jedinců z velké rodiny stomiků je dnes České ILCO uznávanou organizací na vysoké úrovni. Což potvrzuje i mezinárodní účast na kongresu.

Dobrovolníci jsou velmi prospěšní

Pokud mám z pohledu zdravotnického pracovníka zhodnotit náplň programu kongresu, budou to jen samé superlativy. Pacientům i přítomnému odbornému publiku se dostalo mnoho cenných informací o přípravě zákona „Kategorizace a úhradová regulace ZP“ z úst nejpovolanějších - Mgr. Krále z ministerstva zdravotnictví. Zajímavé skutečnosti o aktivitách „Ligy proti rakovině“ sdělila její ředitelka MUDr. Fridrichová. Velmi přínosná byla i přednáška Ing. Duška týkající se výskytu a prevence rakoviny.



Zvláště bych však chtěla ocenit příspěvek Mgr. Kateřiny Benešové a PhDr. Kateřiny Vrtělové „Nácvik aneb supervize v praxi“, který velmi vhodně navazoval na sdělení o existenci „dobrovolníků“ z řad stomiků. Sama jsem se této ukázkou aktivně zúčastnila. Chtěla bych zdůraznit nesmírný přínos této aktivity nejen pro pomáhající pacienty, ale také pro všechny zdravotníky v pomáhajících profesích, kde bezesporu při velké psychické zátěži hrozí „syndrom vyhoření“.

Soutěž i kulturní program

Také všechny ostatní body programu přinesly zajímavé a obzory rozšiřující informace, ať už šlo o přehled činnosti Českého ILCO za posledních 20 let, diskuzi odborníků „Stomaporadny ano, či ne“ nebo příspěvek doc. RNDr. Pavla Kremla CSc. „Budme slyšet“.

Na akci byli také vyhlášeni vítězové fotosoutěže pořádané ke Světovému dni stomiků. Všichni účastníci soutěže dostali dárek od firmy Coloplast. Dále byla představena kniha Budu živ tři sta let – příběhy

stomiků a DVD o prevenci onkologických onemocnění, na kterých členové Českého ILCO spolupracovali.



Ilustrace z knihy Budu živ tři sta let

Velmi zdařilý byl i doprovodný kulturní program s prohlídkou Prahy a reprezentativních prostor primátora, pod jehož záštitou se konference konala. K jistě pěknému a kvalitnímu zakončení akce přispěl i sobotní večerní příspěvek pěveckého sboru Sonaglio a vystoupení country skupiny JaDrZel, se kterou si mnozí z nás krásně zazpívali a zatančili. Náklady na konferenci činily více než 300 tisíc korun. Významnými sponzory byly firmy Coloplast a Malkol.

Závěrem chci vám všem, našim klientům, popřát vše nej do dalšího, ještě kvalitnějšího života s přispěním nejen nás zdravotníků, ale hlavně kvalitně zpracovaných zákonů a vstřícnosti pojišťoven.

Olga Tellerová, stomasestra,
KEPHAS s.r.o.

Za Malkolem do Bušovic

Jak funguje provoz výhradního dodavatele zdravotnických pomůcek společnosti Coloplast, jsme se zajeli podívat do malebných Bušovic v západních Čechách.



Opouštíme dálnici Praha – Plzeň na sjezdu Rokycany a asi po čtyřech kilometrech jízdy lesem se dostáváme do obce Bušovice. Zatáčíme u rybníka, míjíme památkově chráněný objekt barokního zámku, dnes sídlo archivu Státní vědecké knihovny, a o několik desítek metrů dál sochu Svatého Jana Nepomuckého. Jen jako místní zajímavost – původní socha z 18. století stála na svém místě až do roku 1925, kdy ji neznámý prvorepublikový vandal poškodil. Až v roce 2010 se socha do Bušovic vrátila v dnešní podobě.

Nejsme zde ale proto, abychom se obdivovali malebným Bušovicím a jejich památkám. Hlavním smyslem naší cesty je návštěva firmy Malkol, výhradního dodavatele společnosti Coloplast v České republice.

Zásilký mají přednost

Přijíždíme ke zrestaurované hospodářské usedlosti a množství aut zaparkovaných před vjezdem napovídá, že jsme zde správně. Přesto, že je zima, si dovedeme představit příjemné prostředí, které v horkých dnech poskytuje stín letitých ořešáků na dvoře. Atmosféru doplňuje jezírko s kapradinami, ostrůvky zeleně a detaily připomínající původní funkce statku. Ve srovnání s rušným velkoměstem úplná idyla.

Až po bližším zkoumání objevujeme kanceláře vestavené do hospodářských budov. Najdeme zde účtárnu a vyřizuje se zde i další agenda související s povinnostmi, jež jsou spojeny s chodem každého podniku. Po točitém schodišti vystupujeme do patra bývalého špýcharu.



Sem se sbíhají telefonní, faxové a e-mailové linky a zpracovávají se zde objednávky zdravotnických prodejen, lékáren a nemocnic z převážné části republiky. Zákazníci z Moravy to mají blíž k zastoupení Malkolu v Brně, Olomouci nebo Ostravě.

Osobně poznáváme paní Trnkovou a paní Vágnerovou. Známe se prostřednictvím telefonu. Řešíme s nimi běžné i méně obvyklé situace, které každodenní život spojený s dodávkami sortimentu firmě Coloplast přináší. Zvykli jsme si, že nám dokáží pomoci, hrozí-li nám akutní nedostatek pomůcek, máme-li nějaké problémy s doručením nebo chceme-li se třeba jen poradit. Na vyprávění zde ale příliš času není. Telefony zvoní a nepsané pravidlo vypravit zásilku v den přijetí objednávky má vždy přednost.

Vše pro stomiky i zdravotnické prodejny

V kancelářích nás zaujala kolekce grafických listů. Jsou to němí svědci více než dvacetileté historie spolupráce

Malkolu se společností Coloplast. Dánský Coloplast dříve k výročním zprávám každý rok přikládal díla některého z mladých dánských výtvarníků jako vyjádření podpory a ocenění.

Přes dvůr pokračujeme do skladu. I ten si zvenčí zachovává vzhled tradičního hospodářského stavení, v tomto případě stodoly. Po vstupu vidíme, že téměř celá plocha je zastavěna kartony zboží. Krabice jsou vyskládané do komínů na paletách, nebo uložené v regálech. Paletový a vysokozdvizný vozík pomáhá všude tam, kde nestačí lidská síla. Zde je hlavní sklad společnosti Coloplast v České republice. „Přímo z výrobního podniku sem v pravidelných intervalech přijíždějí kamiony a doplňují zásoby,“ vysvětluje nám zaměstnankyně společnosti Malkol Martina Hübnerová. Zboží odtud pokračuje do celé republiky, do prodejen, lékáren a nemocnic, ale také k samotným zákazníkům. Ti z okolí si často pro pomůcky jezdí osobně, jiní využívají zásilkovou službu. Zákazníci z Prahy, Brna, Olomouce a Ostravy mají možnost vyzvednout si své pomůcky i v některé z prodejen zdravotních potřeb, které Malkol provozuje.

Letmo nahlédneme i do dalšího skladu, kde se nacházejí pomůcky pro inkontinenci, obvazy, náplasti a zdravotnická technika – úplný sortiment všeho, co je zapotřebí k ošetřování stomií, a navíc úplná nabídka dobře vybavené zdravotní prodejny. Je určena i pro zákazníky e-shopu, kterým firma Malkol aktuálně rozšiřuje nabídku služeb.

Nejlepší řešení pro zákazníka

Naši návštěvu uzavírá MUDr. Karel Chudík, ředitel firmy. „Již předloni jsme měli kulaté jubileum, dvacet let existence firmy. Naši dlouhou historii vnímáme především jako závazek vůči klientům, partnerům i zaměstnancům,“ říká MUDr. Chudík. V dnešní době podle něho není lehké reagovat na neustále se měnící podmínky na trhu a umět se jim přizpůsobit. „To jsme si naposledy připomněli začátkem ledna. Po zcela nečekané změně úhrad VZP nebylo úplně snadné najít řešení, které by zákazníkům zajistilo okamžitou dostupnost potřebných pomůcek bez doplateků. Vše ale dopadlo dobře a jsme rádi, že jsme se společností Coloplast byli snad první, kdo se s danou situací dokázal vypořádat,“ dodává.

Dnes naše návštěva v Bušovicích končí, loučíme se a pro příště rádi přijímáme pozvání i do dalších prodejen Malkolu.

Jitka Sigmundová, Coloplast A/S

Zápisky z mého života

Je to už přes třicet šest let od doby, kdy jsem kvůli stomii musela změnit svůj život. Chci se s vámi o svůj příběh podělit. Nebylo to pro mě snadné, ale i přes všechnu bolest a útrapy, které jsem si prožila, jsem se setkala se spoustou krásného a vrátila se zpátky k životu plnému radosti.

Život letí, všechno je to tak dávno, ale i tak to vidím jako dnes... Je mi krásných sedmnáct. Jsem veselá, energická a zdravá dívka plná života. Studuji zdravotnickou školu s přesvědčením pomáhat druhým. Mám ráda plavání, jízdu na kole a všechny takové věci jako ostatní v mém věku. Chodím s chlapcem a po pár měsících zjišťuji, že jsem těhotná. Zaskočilo mě to, jsem vyděšená, rozhodujeme se, co budeme dělat. Oba jsme ze spořádané rodiny, tak se vezmeme a dítě vychováme. Bydlet budeme u mých rodičů, kteří vlastní domek.

Je mi osmnáct a právě se nám narodila krásná, zdravá holčička. Po pár měsících se mi občas objevuje krev ve stolici, nepovažuji to za důležité, občas mívám zácpu, tak to určitě bude tím.

Uplynul rok od narození holčičky a já jsem opět těhotná. Je to dost brzy, ale co, budeme mít děti věkově blízko. Jsem asi tak v šestém měsíci těhotenství a čím dál častěji trpím průjmami s krví nebo hlenem. Také bolesti břicha se stupňují, jsem

unavená, ale bojím se to komukoli říct. Asi jsem něco špatného snědla, to bude dobré... Hodně jsem v posledních týdnech zhubla, moc mi nechutná jíst, bojím se, že budu mít zase průjem. Maminka mi pomáhá s dietním jídelníčkem, ale vůbec se jí to nelíbí.

Dnes mám zase od rána takové bolesti. Na záchodě mi otekla plodová voda, mám hrozný strach, vždyť do porodu mi zbývá ještě sedm týdnů. Narodil se mi malinký, ale zdravý chlapeček. Mně je ale zle, mám vysoké horečky, krvavé průjmy a bolesti.

Rovnou z porodnice mě odvázejí do vzdálenější nemocnice, kde mi je zjištěna diagnóza: ulcerózní kolitida. Dostávám transfuze, infuze a léky, kterými mě připravují k operaci. Vizita mi sděluje: „Vaše tlusté střevo je téměř celé zachvácené, včetně konečníku. Abyste mohla žít, musíte podstoupit operaci střev s následnou stomií z tenkého střeva a celé tlusté střevo i konečník je třeba odstranit. Je to trvalý, neměnný a doživotní stav.“

Je to šok! Hrouť se mi všechny mé sny i celý svět. Cítím se tak opuštěná! Zmocňuje se mě zoufalství a beznaděje. Neumím si představit, jak budu dál žít. Jsem tak mladá, vždyť je mi teprve devatenáct! Měla jsem plány, tolik jsem si chtěla užívat jako ostatní vrstevníci. V manželovi nenacházím

Ilustrační foto



zázemi, nezvládá to. Náš vztah se časem totálně hrouť, on to prostě neustál. Jediné, co mám, je zázemí a podpora rodičů.

Píše se rok 1978. Co se týče stomických pomůcek, je to katastrofa! Jsou nedostatečné, nespolehlivé, nepohodlné,

Zákaznický servis informuje

I člověk s vývodem může mít bezproblémovou kůži! Používejte kosmetické přípravky určené přímo stomikům, abyste svoji kůži chránili a udrželi ji zdravou.

Krém bariérový Coloplast

- pěstí kůži a předchází tak podráždění
- hojí

Více informací získáte na bezplatné informační lince!

kód	název pomůcky	mesačný limit
F40192	Ochranný krém Comfeel	1 ks



0800 159 159

kód	název pomůcky	měsíční limit
0003364	Krém bariérový Coloplast	do výše 1000,-Kč*



800 100 416

*cena 1 balení 180,- Kč



netěsnící. Kolem obvodu těla široká škrtící guma s ostrými kovovými háčky. V místě stomie vystoupil gumový kruh, rozměrově několikrát větší než stomie. Do něj se provlékne igelitový sáček a to celé se zaháčkuje ke gumě. Vůbec netěsní! Okolo stomie nastřížený gázový čtverec, který je ale stále vlhký, takže okolí stomie je neustále podrážděné, pálí, štípe. Je to někdy k nevydržení. Často dochází k nehodám, jsem z toho nešťastná.

Zůstávám sama se svými dětmi a svým hendikepem. Je to dlouhé, smutné období. Musím nosit volnější oblečení, aby to nebylo nápadné. I přes to vše se snažím žít dál, znovu se radovat, obklopovat se novými přáteli.

Na trhu se konečně začínají objevovat nové stomické pomůcky. Jsou spolehlivé a diskrétní. Mé sebevědomí se zvyšuje, pracuji opět v nemocnici.

Začínám se znovu radovat, mohu se chodit koupat, sportovat, bez obav cestovat. Zase nosím pěkné, slušivé oblečení. Je mi dvacet sedm let, moc ráda zpívám, začala jsem chodit do pěveckého souboru, kde poznávám novou lásku. Po čase zjišťuji, že jsem těhotná. Nevím, co mám dělat. Mám

strach, ale miluji ho a chci mu dát jeho dítě. Proto plánuji návštěvu nemocnice, kde mě operovali, snad mi tam poradí!

Rada zní: „Vaše těhotenství má velká rizika nejen pro vaše dítě, ale také pro vás, nemáme totiž zatím žádné zkušenosti s těhotnou stomičkou. Doporučujeme raději předčasně těhotenství ukončit.“ Co si mám počít? Risknu to. Utvrzuji se v tom, že to dopadne dobře, i když mám občas samozřejmě strach, jestli jsem celou situaci nepodcenila. Těhotenství snáším celkem dobře, chodím na pravidelné kontroly. Lékař mě poslal na ultrazvuk, kde mi oznamují, že čekám dvojčata.

Ve třicátém pátém týdnu těhotenství nastávají komplikace. Začínám se otevírat, otekla mi plodová voda. Mám hrozný strach, ještě není jejich čas. Co bude dál? Sanita mě odváží do nemocnice, kde jsem byla operována. K porodu je přivolán pro jistotu i chirurg. Porod trvá dvanáct nekonečných hodin. Jedna z holčiček jde přirozenou cestou, i když kleštěmi. Druhá musí následně ven císařským řezem. Jsem vyčerpaná, mám horečky, ale přežily jsme všechny!

Za krátko nás můj milovaný opouští a já zůstávám opět sama! Opuštěná, podvedená, využitá, zoufalá, bezradná. Žiju, jak se dá, s pomocí mých rodičů.

Život jde dál, všechno jednou přebolí. Děti mi dělají radost, jsou hodné, dobře se učí, jsou zdravé. Já pracuji v nemocnici, práci mám ráda. Po pár letech poznávám přítele, který mi moc pomáhá a dětem je dobrým kamarádem. Jezdíme společně i na dovolené k moři. Žiji opět plnohodnotně. V průběhu času jsem sama vyzorovala, co mému tělu vyhovuje a co ne, jakou stravu můžu bez problémů jíst, kolik času potřebuji strávit spánkem nebo pohybem, abych se cítila dobře.

Roky plynou, děti postupně odcházejí, zakládají si své nové rodiny a vztahy. Jak ten čas letí! Dnes mám již čtyři vnoučata. Stále pracuji v nemocnici, kde se čím dál častěji setkávám s pacienty se stejným hendikepem. Snažím se jim pomoci zařadit se znovu do normálního života, povzbudit je v jejich trápení a dát jim novou naději. Také je učím, jak zacházet s novými pomůckami.

Neříkám, že to bylo lehké, ale když má člověk motivaci a touhu žít, často překoná i nepřekonatelné překážky, které nám život přináší. Chtěla bych všem, kteří musí řešit podobnou situaci, popřát hodně síly, vůle k životu, lásky a naděje. Vždyť stomii vůbec nic nekončí...

K. B.



Nové, vylepšené webové stránky!

Na internetové adrese www.coloplast.cz nyní najdete detailní přehled celého našeho sortimentu. Vedle stomických pomůcek také pomůcky pro pacienty s poruchami vyprazdňování močového měchýře a prostředky na podporu hojení ran.

Naleznete zde také základní informace, například jak funguje trávicí systém a co je to stomie. V sekci „Pomůcky“ najdete jednotlivé stomické sáčky a příslušenství s podrobným popisem, s kódy pojišťovny a návody k použití.

Prostřednictvím webu vás budeme pravidelně informovat o různých novinkách. K dispozici jsou zde také elektronické verze našich informačních materiálů a všechna dosud vydaná čísla časopisu Helios.

Doufáme, že se vám s našimi webovými stránkami bude pracovat dobře a jednoduše. Oceníme jakékoliv náměty na jejich další vylepšení!

Pište, prosím, na czjsi@coloplast.com nebo volejte na naši bezplatnou infolinku **800 100 416**.

Jitka Sigmundová,
oddělení péče o klienty

Coloplast

Péče o stomie Péče o kontinenci Hojení ran a péče o kůži Pomůcky Společnost Coloplast

Základní informace Pomůcky Novinky & Akce Organizace & Odkazy Kontaktujte nás

800 100 416
bezplatná informační linka

Péče o stomie

Několik slov k péči o stomie

Společnost Coloplast vyvíjí a vyrábí stomické pomůcky, které přinášejí stomikům jistotu tak potřebnou pro každodenní život se stomií.

Stomie se vytvoří operativně tak, že se konec střeva vyvede zhraničnou stěnou. Těsně v místě se pak odvádí do stomické pomůcky, do které se sbírá. Ta je přilepená okolo stomie.

Spolupráce se zdravotnickým personálem a s lidmi, kteří používají naše pomůcky, nám pomohla získat zkušenosti v oblasti péče o stomie.

V této části se můžete dočíst více informací k péči o stomie.



Coloplast Care - centrum péče o stomiky

Individuální změny v životě stomiků



Přístup jednotlivých pacientů ke stomii změněnému tělu a jejich schopnost vyrovnat se s novou životní situací ovlivňuje množství faktorů. Právě individuální změny po operaci, která končí stomií, byly tématem sympozia, které v Hamburku uspořádala společnost Coloplast.

Dvoudenního sympozia „Coloplast stomické dny“, které se konalo v polovině loňského listopadu, se zúčastnilo 550 sester z 27 států celého světa včetně Česka. Hlavním tématem setkání byly individuální změny v životě nových stomiků, a to z pohledu fyzického i psychického.

Univerzální pomůcka neexistuje

Zkušené stomasestry z Dánska, Kanady, Španělska, USA a Velké Británie na setkání prezentovaly svoje zkušenosti v péči o pacienty se stomií. Přednášky byly rozděleny na dvě části, z nichž první byla zaměřena na fyzické změny po operaci, při které byla vyvedena stomie, a na kvalitu života stomiků. Přednášející sestry v této části upozornily mimo jiné na skutečnost, že kvalitu pacientova života může výrazně ovlivnit vyznačení místa stomie před operací. Stejně tak po operaci, při které byla vytvořena stomie, má mít pacient možnost volby či výběru z rozličných stomických pomůcek. Univerzální pomůcka totiž neexistuje. A nevhodná pomůcka představuje drahou a zbytečnou následnou péči.

Odlíšné postavy, odlíšné potřeby

Posluchači byli dále seznámeni se závěry studie „Body shape“ (tvar těla). Protože stomici obvykle nemívají těla vychrtlých modelů a modelek, stále se objevuje problém s podtěkáním podložek. Stomasestry jsou přesvědčené, že 46 % stomiků má nějaký problém kvůli tvaru těla v peristomální oblasti - významné záhyby a tukové polštáře, kýly, jizvy, podvýživa. Různé problémy s profilem těla

v peristomální oblasti či obezitu potvrzuje 80 % stomiků.

Z těchto důvodů byla vytvořena online pomůcka, která se jmenuje **Body Check** (body-tělo, check-kontrola) neboli terminologie tělesného profilu. Má napomáhat při hledání řešení problémů se stomií či s pomůckami. Je určena těm stomikům, kteří nemají možnost požádat o pomoc a radu zkušenou stomasestru.

Body Check neboli terminologie tělesného profilu

Je snadno zapamatovatelná univerzální terminologie tělesného profilu. Byla vytvořena stomasestrami se záměrem jednoduše popsat okolí stomie a tím usnadnit zdravotníkům a stomikům komunikaci. **Body Check** je v současné době dostupný na webu v jedenácti zemích světa – Austrálie, Dánsko, Francie, Holandsko, Kanada, Německo, Norsko, Polsko, Švýcarsko, Velká Británie a USA.

Pro stomiky je **Body Check** nástrojem, pomocí kterého mohou zkontrolovat svůj tělesný profil a ubezpečit se o vhodném výběru pomůcky.

Osm přímých otázek:

- 1. bod** - se týká přímého okolí stomie pod lepícím materiálem vzhledem k proporcím celého břicha, jestli je pravidelné, vypouklé, či vpadlé.
- 2. bod** - je zaměřen na povrch okolí stomie, jestli je stejnorodé, rovnoměrné po celém povrchu, či naopak různorodé a má nerovnoměrný povrch.

3. bod - je zaměřen na pevnost stěny břicha, zda je břicho měkké, či pevné.

4. bod - se týká záhybů a nerovností v okolí stomie, jestli jsou v okolí stomie povrchové či hluboké nepravidlosti.

5. bod - je zaměřen na umístění stomie, zda je nad linií ohybu, v linii ohybu, či pod linií ohybu.

6. bod - se týká pozice umístění stomie ve vztahu k povrchu kůže, zda je nad kožním povrchem, v úrovni kožního povrchu, či pod kožním povrchem.

7. bod - se týká typu výměšku ze stomie, zda odvádí pevnou, či řídkou stolicí, zda odvádí moč.

8. bod - se týká typu pomůcky, který pacient preferuje. Může to být jednodílná pomůcka, dvoudílná pomůcka s mechanickým spojením podložky a sáčku, nebo dvoudílná pomůcka s adhesivní technologií.



Pacient a zdravotník

Další část programu byla věnována psychosociálním otázkám a interakci mezi individualitou člověka a zdravotním systémem. Přednáška se týkala rolí, odpovědnosti a očekávání „moderního pacienta“ na straně jedné a zdravotníka na straně druhé.

V dnešní době si pacienti zpravidla nepřejí být dlouhodobě hospitalizováni, zajímají se o náklady na léčbu i cenu stomických pomůcek. Mají volný přístup k různorodým podrobným informacím, jsou ovlivňováni masmédií. Informace jsou ale mnohdy zavádějící nebo špatně pochopené. Příkladem mohou být některé televizní seriály s nemožným, ale šťastným koncem.

K tomu, aby stomasestry poskytovaly pacientům kvalitní péči, nestačí jen dobrá znalost stomických pomůcek. Stejně důležité je znát a chápat individualitu pacienta, jeho sociální zázemí, potřeby, nároky a postoje k životu.

Bc. Svatava Nováková,
Krajská zdravotní a.s.,

Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem

Rastliny, ktoré sa prvé prebúdzajú zo sna



Liečivé rastliny pomáhajú pri liečbe mnohých neduhov a sú výborným prostriedkom proti jarnej únave.

Prvosienka jarná

Svojou krásou sa stala prvosenka takým rozšíreným symbolom jari, že ju snáď nikomu bližšie predstavovať ani netreba. Jej zlatožlté, príjemne voňajúce kvety si prinášame z prvých jarných vychádzok. V našich lesoch je jej veľa, ale aj tak by sme mali zber obmedziť len na nevyhnutnú mieru a nechávať jej krásu lesu a tým, čo prídu po nás. Veľmi podobná prvosenke jarnej je prvosenka vyššia. Pri prípadnej zámene sa nič nestane, lebo oba druhy sú rovnocenné a môžu sa zbierať na liečebné použitie. Prvosienka svojím účinkom rozširuje skupinu jarných rastlín



pôsobiacich na dýchacie orgány. Uvoľňuje hlieny, lieči chrípku, prechladnutie a astmu, pomáha proti suchému kašľu. Jej ďalšou dobrou vlastnosťou sú upokojujúce účinky, preto sa používa pri neuróze, nespavosti, migréne a pôsobí aj ako mierne srdcové tonikum. Samotná prvosenka sa nepoužíva, môže vyvolať nevoľnosť až vracanie, tvorí však veľmi potrebnú súčasť mnohých čajových zmesí na vyššie uvedené ochorenia.

Púpava lekárska

Málo je takých nepríjemných a dotieravých burín ako je púpava. Každý záhradkár vie,

že zbaviť sa jej je veľký problém. Avšak musí aj uznať, že celý svet je najkrajší v čase, keď rozkvitnú púpavy. Už prvé lístočky začiatkom jari sa používajú do jarných šalátov. Zahŕňajú jarnú únavu a dodávajú telu potrebné vitamíny. Liečivý



je aj koreň, ktorý je najsilnejší v jeseni alebo hneď z jari. Horká chuť ju predurčuje na liečenie chorôb tráviaceho traktu. Je mimoriadne cennou univerzálnou bylinkou, ktorá sa používa na všetky choroby, lebo povzbudzuje činnosť životne dôležitých žliaz. Podporuje činnosť pečene, žlčníka, obličiek a čriev, podporuje rast červených krviniek a tvorbu novej krvi, pritom ju silne čistí. Posilňuje činnosť pankreasu, preto je dobrá aj pri cukrovke. Osvedčila sa aj pri reume a žltacke. Jej močopudné účinky odľahčujú organizmus a pomáhajú pri obezite. Zabraňuje tvorbe a rastu žľazových kameňov, pri nimi spôsobených bolestiach stačí požiť zopár púpavových listov a vycmúľať z nich šťavu, čoskoro nastane úľava.

Podbeľ liečivý

Patrí medzi prvý kvietok prebúdajúcej sa prírody a je až neuveriteľné, ako nádherne dokáže pozlátiť aj nepekné rumoviská, okraje ciest, priekopy a rozkopané terény. Bylinka sa zbiera dvakrát. Kvetné hlávky s malým kusom stonky hneď, ako podrastú, potom až koncom mája, už vyvinuté listy. Podbeľ poznal už aj Hippokrates, ktorý ním tíšil suchý kašeľ. Je výbornou rastlinou na všetky druhy ochorení pľúc a prieduškových ťažkostí. Lieči prieduškovú astmu, zápal pľúc, ťažký dych, chronické ochorenia dýchacích ciest, kašeľ a zahlienené pľúca i priedušky. Súčasne povzbudzuje organizmus a zlepšuje aj chuť

Podbeľ liečivý



do jedla. Jeho použitie je však širšie. Trocha pomliaždené listy sa prikladajú hornou (tmavšou) stranou na zle sa hojace rany, zápaly žíl, popáleniny, boľavé kĺby, artrózu aj bolestivé miesta pri reumatizme a dne. Obľúbený je podbeľový med pripravený z kvetných hlávok rozvarených s cukrom.

Púpavový alebo podbeľový med

400 rozkvitnutých hlávok podbeľu alebo púpavy, 2 kg cukru, 2 citróny, 2 litre vody

Hlavičky púpavy alebo podbeľu umyjeme pod tečúcou vodou, dáme do 4 litrovej nádoby a zalejeme 2 litrami vriacej vody. Pridáme 2 citróny pokrájané na plátky, povaríme asi 15 minút. Potom necháme roztok vylúhovať 24 hodín. Vylúhovaný roztok precedíme cez sitko a hlavičky púpavy dobre vyžmýkame.

Pridáme 2 kg cukru, potom varíme ešte asi 1 - 2 hodiny, kým nezhustne.

Použitie: púpavový alebo podbeľový med užívame po lyžičkách pri chrípke.

Prvosienkový sirup

450 g čerstvých kvetov prvosenky, 900 ml vody, cukor

450 g čerstvých kvetov prvosenky pridajte do 900 ml vriacej vody. Nechajte variť. Primiešajte toľko cukru, aby zmes nadobudla sirupovú konzistenciu.

Použitie: závrate, nervové potiaže, bolesti hlavy, nespavosť detí.



Veľká noc – zvyky a tradície

Veľká noc je jedným z najvýznamnejších kresťanských sviatkov, ktorú často s obľubou oslavujú i ľudia, ktorí nie sú nábožensky založení. Každá krajina má v oslavovaní Veľkej noci svoje tradície a zvyklosti, ktorými sa od iných líši. V každej z nich však tento sviatok príchodu jari oslavujú v rovnakom čase. V nedeľu a pondelok, po prvom splne, ktorý nastane po prechode Slnka jarným bodom.

Z histórie

Veľkej Noci predchádza dlhý čas príprav – štyridsať dňový pôst, ktorý sa dodržiava už celé stáročia. Nevzťahoval sa len na jedlo, ale na celý spôsob života. Prestali tanečné zábavy, veselé spoločenské večierky. Strava bola veľmi jednoduchá. Skladala sa z rôznych múčnych jedál, kaší, zemiakov, strukovín, sušeného ovocia. Varili sa jednoduché polievky a omáčky, veľmi sa využívala kvasená kapusta, ktorá sa jedávala aj surová s krajcom suchého chleba.

Pôst sa držal až do tzv. veľkého týždňa, ktorý sa začína „Zeleným štvrtkom“. Na Zelený štvrtok sa obyčajne piekli tzv. judáše z kysnutého cesta. Tvarom mali pripomínať stočený povraz, na ktorom sa obesil zradný biblický Judáš. Na Zelený štvrtok sa malo jesť vždy niečo zelené, aby bol človek zdravý, či to už bola polievka z jarných bylín, špenát, alebo hlávkový šalát.

Tradičným veľkonočným jedlom je mazanec. Sú o ňom správy už od 14. a 15. storočia. Ešte v 18. storočí ho plnili tvarohom, rozmiešaný tvaroh bol totiž u Slovanov obradným jedlom, rovnako ako zvyk jesť vajíčka, považované za symbol nového života a plodnosti. V oblasti východného Slovenska je dodnes rozšírené tradičné obradové jedlo nazývané žolta hrudka alebo sirek, ktoré sa robí z vajíčok a mlieka. Na väčšine nášho územia je neodmysliteľnou súčasťou veľkonočných jedál obradový koláč. Na východnom Slovensku sa prepravoval predovšetkým okrúhly koláč pod názvom pascha. Pôvod má v starom rituálnom pečive, ktoré sa k nám i k susedným národom rozšíril prostredníctvom kresťanstva. Okrúhly tvar pasky symbolizoval slnko, nový život, snahu o zabezpečenie dobrej úrody.

K prastarým veľkonočným pokrmom patrili baranček. Pretože si každý nemohol dovoliť skutočného barančeka, nahrádzal sa barančekom upečeným z kysnutého alebo treného cesta. Hotový baranček sa zdobí cukrom, jarnou zelenou vetvičkou a mašličkou či spiežovcami. Barančekom sa zdobí okno alebo stôl s farebnými kraslicami, v poslednom období sa pridáva aj trávica z rýchleho obilia.

Ďalšími typickými symbolmi, ktoré patria k Veľkej noci sú zdobené vajíčka – kraslice,

šibačka, oblievačka, ktoré sa u nás i v našich okolitých štátoch líšia snáď len regionálne.

Slovensko Veselá Veľká noc!

Tesne pred Veľkou nocou sa domácnosť skrášluje rozkvitnutými vetvičkami stromov či bahniatok s farebnými stuhami.

Vo Veľkonočný pondelok sa otvára priestor pre veľkonočné radovánky spojené so šibačkou s korbáčikou a oblievačkou. Dievčatá a ženy sa polievajú vodou a sleduje sa tým jediný cieľ: odovzdať životodarnú fyzickú a duševnú silu vody milovanej osobe – dievčaťu. Obdobné polievačky vodou praktikuju i dievčatá vo veľkonočný utorok. V tento deň môžu vyšibať dievčatá chlapcov. Preto sa tomuto dňu hovorí Odplatné alebo Odvetný utorok.

Česká republika Veselé Velikonoce!

V Českej republike je prastarou tradíciou hodovanie a ručne vyrobené korbáčiky z vrbového prútia. Ráno na Veľkonočný pondelok muži a chlapci chodia k svojim známym a šibú nimi ženy a dievčatá. Korbáčiky

sú spletané z ôsmich, dvanástich alebo dvadsiach štyroch prútikov a sú od pol do dvoch metrov dlhé, ozdobené vypletanou rúčkou a farebnými stuhami.

Podľa tradícií muži zároveň odriekavajú koledy. Zmyslom šibania dievčat a žien nie je spôsobenie bolesti ani príkoria. Je to skôr symbol záujmu mužov o ženy. Nenavštižené dievčatá sa dokonca môžu cítiť urazenými. Vyšibané ženy a dievčatá dávajú šibačom vymalované vajíčka ako symbol vďaky

odpustenia. Podľa starých povier dievčatá majú byť na Veľkú noc vyšibané preto, aby boli zdravé a zachovali si plodnosť.

Ženy môžu zasa poobede na odplatu za vyšibanie popolievať chlapcov vedrami studenej vody.

Tieto zvyky sa v Čechách menia v niečom podľa jednotlivých krajov.



Maďarsko Boldog Husveti Ünnepek!

Veľkonočný pondelok je v Maďarsku známy pod názvom „Ducking Monday“ (ducking = potápanie alebo lov kačíc). Tento názov bol odvodený od tradície, hádzanie mladých diev do rybníkov alebo jazierok. Od dievčat sa očakávalo, že tento nedobrovoľný kúpeľ budú brať športovo. Navyše sa im nahovára, že keď túto niekedy i nepríjemnú tortúru podstúpia, stanú sa z nich lepšie manželky.

V súčasnosti sa už v Maďarsku zväčša od týchto zvykov upustilo a chlapci dievčatá iba pokropia lacnými voňavkami. Dievčatá ich na odplatu za túto „polievačku“ odmenia buď mincami alebo veľkonočnými vajíčkami. Napokon si navzájom zaželajú veľa šťastia.

Veľkonočný pondelok je však hlavne dňom pohostinnosti. Keď príde k niekomu domov návšteva, všetci si navzájom zaželajú veselú Veľkú noc a potom sa hostia rôznymi zákuskami, koláčmi, šunkou a neodmysliteľnou pálenkou. Dvomi neodmysliteľnými maskrtami sviatočného stola sú „beigli“ – sladké orechové alebo makové koláče a veľkonočná brioška.

Častým vzorom na krasliciach sú červené kvetiny na bielom pozadí. Ďalším ľudovým zvykom je tzv. „pochôdzka“, keď sa farníci vo Veľkonočnú nedeľu vydávajú na polia, aby opakovali každoročný symbolický rituál jarnej sejby.



Nemecko Frohe Ostern!

Veľká noc v Nemecku sa začína omšou, ktorá sa koná v sobotu večer a pokračuje až do nedeľného rána. Ďalšou tradíciou je „veľkonočný oheň“. Na vyhliadnutom mieste sa už predtým nazhromaždia staré vianočné stromčeky a na začiatku Veľkej noci sa podpália. Táto obyčaj má symbolizovať pálenie posledných zvyškov zimy.

V mestečku Oberammergau sa tradične koná pašiová hra, ktorá rozpráva o utrpení, ukrižovaní a smrti Ježiša Krista. V tejto šesťhodinovej hre účinkuje okolo 1 200 vidiečanov. Deti sa zasa hrajú na „čokoládový bozk“ s čokoládovými bombónmi zo želatíny a cukru. Jej cieľom je prehltnúť čo najviac bombónov bez toho, aby vám ostatní stihli rozmazať čokoládu po tvári. Víťazom je ten, ktorý zje najviac bombónov a má najčistejšiu tvár.

Poľsko Wesołych swiat!

Poliaci nazývajú veľkonočné sviatky „Wielkanoc“, čiže Veľká noc alebo noc vzkriesenia Krista. V Poľsku je veľkonočným symbolom tzv. Požehnaný košík. Na Veľkonočnú nedeľu ľudia pripravia košíky, do nich vložia kraslice, chlieb, koláč, soľ, korenie a biele klobásy a s touto nošou sa vyberajú do kostola a nechávajú si ju

požehnať. Hovorí sa, že „veľký pôst“, ktorý začína 40 dní pred Veľkou nocou neskončí, pokiaľ nie je košík v kostole požehnaný.

Všetko, čo je obsiahnuté v košíku má svoj význam. Vajíčka znamenajú, že Kristus vstal z mŕtvych, chlieb a soľ sú pre dobré zdravie a bohatý život a o klobásy majú symbolizovať nástup jari ako žiadosť o dostatok jedla a plodnosti.

Vo Veľkonočný pondelok mládenci šibú dievčatá vrbovými prútikmi. Dievčatá sa im môžu rovnakým spôsobom „pomstiť“ o deň neskôr. V ten deň číhajú chlapci na dievčatá aby ich mohli pokropiť vodou alebo voňavkou. Hovorí sa, že to dievča, ktoré je chytené a poliate vodou sa do jedného roka vydá.



Rakúsko Frohe Ostern!

V Rakúsku sa hrá hra s vajíčkami. Na Veľkonočnú nedeľu je obľúbenou hrou rakúskych rodín "pukanie vajíčok." Všetci stláčajú špičky natvrdo uvarených vajíčok postavených oproti sebe, pokiaľ prvá vrstva nepovolí.

V rámci Veľkej noci sa koná i festival. Ľudia pečú praclíky v tvare venčekov a najtypickejšou farbou vajíčok je predovšetkým na Zelený štvrtok zelená.

Dánsko Glædelig Påske!

Domy a obchody v Dánsku sú na Veľkú noc

vyzdobené zelenými vetvičkami a žltými narcismi. V Dánsku však vládne jedna špecifická tradícia. Posielanie prekáračkových dopisov. Už dva týždne pred Veľkou nocou píšú deti takzvané prekáračkové verše, ktoré potom posielajú ako listy. Sú síce anonymné, ale zároveň podpísané takým počtom bodiek, ktoré zodpovedajú počtu hlások v mene odosielateľa. Takže adresát má zväčša šancu uhádnuť, kto mu veršík – prekáračku poslal. Do listov sa vkladajú snežienky ako symbol prvej jarnej kvetiny v roku.

Na Veľkú noc varia pivovary špeciálne veľkonočné pívá, ktoré sú oveľa silnejšie ako bežné.

Prajeme vám Veselú Veľkú Noc!

(red)

Luštěte s námi a vyhrajte!

Opět jsme pro Vás připravili sudoku.
První 3 úspěšné luštitelé z každé země odměníme
zajímavými knihami dle jejich vlastního výběru!

Výhercovia z predošlého čísla sú:

SR: Elena H., Prievidza
Božena Č., Vyšné Nemecké
Elena Ž., Žilina

CZ: Zdeněk H., Odolena Voda
Ladislav J., Kladno – Švermov
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 1.5. 2013.

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

Zákaznický servis informuje

Je Vaše stomie vpadá a díky tomu špatně drží
Vaše pomůcka?
Máte kvůli zapadlé stomii problémy s podtékáním?

Vyzkoušejte pomůcku SenSura mírně konvexní!

- speciálně vytvarovaná podložka vytlačí stomii nad povrch stěny břišní a tím umožní stomii lépe ošetřovat
- uzavřené, výpustné i urostomické sáčky
- u dvoudílného systému také v provedení Xpro



Poradte se se stomasestrou nebo zavolejte na naši bezplatnou infolinku:

 800 100 416



Česko-slovenský časopis
pro stomiky - Helios

č.7/2013
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 Otradovcová, Radomíra Vítková,
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, Biatin
a SenSura sú ochranné
známky.
Publikovanie článkov,
obrázok, alebo ich častí
je možné iba so súhlasom
vydavateľa.

Nepredajné / Neprodejné.