

slovensko-český časopis pre stomikov

česko-slovenský časopis pro stomiky



- Urostomie
- Stravování se stomií
- Projekt dobrovolnictví
- Uměleckou tvorbou k radosti ze života

Milí priatelia!



Tento úvodník píšem začiatkom júna, v čase, kedy obe naše krajiny čelili ťažkej skúške, povodniam. Situácia na Slovensku bola možno trochu pokojnejšia ako v Čechách. Vždy v čase takýchto a podobných veľkých ohrození, ma

napriek zlej situácii povzbudí spolupatričnosť, ochota nezištne pomôcť a solidarita medzi ľuďmi. Zrejme to ešte nie je tak zlé, ako to všetci vnímame, a predsa len sú ľudia stále ľudskí a majú srdce na pravom mieste. Dúfam, že ste vy a vaše rodiny prežili tento čas bez ujmy na zdraví a majetku.

Naša spoločnosť Coloplast má vo svojom poslaní veľmi silný ľudský príbeh, na ktorom sa snažíme neustále stavať naše aktivity. Určite dobre poznáte príbeh dánskej sestry, pani Elise Sorensen a jej sestry Thory, ktorá mala stómiu. Toto pani Elise nenechalo ľahostajnou a vytvorila vôbec prvé použiteľné samolepiace stomické vrečko. Takto sa začína príbeh Coloplastu. Ale čo dnes? Dalo by sa povedať, že kvalitné moderné pomôcky sú už vyvinuté a dostupné. Naša práca v Coloplaste nekončí iba dodaním stomických pomôcok vám ako spotrebiteľom. Naše aktivity a služby začínajú práve v čase, keď pacienti so stómiou odchádzajú z nemocnice domov. Snažíme sa vám byť nablízku, keď

to práve najviac potrebujete. Či už formou pravidelných telefonátov, kedy zisťujeme, či je všetko v poriadku, formou časopisu Helios, noviniek v oblasti stomických pomôcok, zásielkovej služby a pod. Sme veľmi radi, že toto naše snaženie bolo opakovane ocenené aj v prieskume nezávislej agentúry, ktorá sa zaoberá reputáciou zdravotníckych pomôcok a výrobcov, so sídlom vo Veľkej Británii. Naša spoločnosť už druhýkrát po sebe obsadila 1. miesto spomedzi 30-tich výrobcov zdravotníckych pomôcok. Výrobcov pomôcok hodnotili pacienti a zástupcovia patientských organizácií podľa rôznych kritérií, ale viac sa už dočítate v tomto vydaní.

Dúfam, že máme pred sebou pekné teplé a slnečné leto, a že dažďa a vody už bolo dosť. Preto sme do Heliosu zaradili témy, ktoré sú aktuálne práve pre letné mesiace. Ako dodržiavať správnu hygienu v teplom počasí? Ako často meniť vrečko? Odpovede nielen na tieto otázky nájdete vnútri najnovšieho čísla. Ďalej sa dočítate o kúpaní sa so stómiou, ako sa vhodne obliekať a zdravo sa stravovať a o mnohom ďalšom.

Prajem vám príjemné čítanie a ešte raz pokojné a teplé leto plné slnečných lúčov.

S úctou,

Ing. Peter Laudon,
marketingový manažér
Coloplast A/S, Slovenská republika

Obsah

Kongres

- Evropský kongres stomických sester ECET 3

Téma

- Urostómie 4
- Starostlivosť o urostomikov 4

Rady a tipy

- Stravování se stomií 6

Reportáž

- Na návštěvě Malkolu v Praze 7

Rady a tipy

- Ako často meniť stomickú pomôcku v letnom období 8
- Starostlivosť o stómiu v letnom období 8
- Ako sa obliekať po vyvedení stómie 9

Život so stómiou

- Môžem sa kúpať so stómiou? Ako sa budem sprchovať? 10

Príbeh stomika

- Pevná vôľa, všetko zdoľá! 11

ILCO kluby

- České ILCO ocenené 12
- Prijali ste kvietok nádeje - ďakujeme 12
- Projekt má zlepšiť postavení stomiků ve společnosti 13
- Coloplast podruhé ocenený v mezinárodním průzkumu 13

Projekt dobrovolnictví

- Když stomici radí stomikům 14
- Dobrovolníci pomáhají lidem ve stejné situaci 15

Volný čas

- Uměleckou tvorbou k radosti ze života 16

Stretnutie stomasestier

- Coloplast Ostomy Forum 18

Helios průzkum

- Vyzkoušejte nové produkty pro ochranu vaší kůže Brava 19

Vážení čtenáři, velice se omlouváme luštitelům sudoku z minulého čísla, neboť bylo neřešitelné. K této chybě došlo při stažení sudoku z internetu.

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.

Zákaznický servis informuje

Drží Vám během horkých letních měsíců Vaše pomůcka kůře?
Trápí Vás větší pocení kůže?
Řešením pro Vás může být:

PUDR STOMICKÝ COLOPLAST!

Jeho použití je jednoduché a rychlé.

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

kód	množstevní limit
0085575	1 balení měsíčně*

*Patří do kategorie prostředky stomické ochranné, limit 1.000 Kč měsíčně.

Pro více informací volejte na bezplatnou linku:

800 100 416



Evropský kongres stomických sester ECET



Každé dva roky se koná na vybraném místě v Evropě kongres stomických sester ECET. Tentokrát se delegáti z celého světa sešli v Paříži.

Červnového kongresu se zúčastnilo 1 300 delegátů z Evropy i ze vzdálenějších koutů světa, například z Austrálie, Brazílie, Kanady, Indie, Japonska, Ruska či USA. Společnost Coloplast na tento kongres pozvala i některé české a slovenské stomické sestry a lékaře.

Cílem účasti na této akci bylo dozvědět se co nejvíce novinek a získat povědomí o nových trendech a pomůckách, které se objevují v péči o stomiky. Bylo také zajímavé vyměnit si zkušenosti s péčí o stomiky v různých zemích.

Mohli jsme se pochlubit aktivní účastí na tomto kongresu, ať už ve formě kazuistik popisujících péči o stomie na vyvěšených odborných plakátech nebo přednáškou, kterou přednesla Bc. Svatava Nováková z Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem. Znovu jsme se přesvědčili, že stomická

péče v České republice a na Slovensku se dá srovnávat s péčí ve vyspělých západních zemích a naše stomické sestry jsou na vysoké úrovni.

Různé kultury, různý přístup

Společnost Coloplast uspořádala v rámci kongresu také odborné sympozium, jehož hlavním tématem byly změny, které se odehrávají v péči o stomie a týkají se především komunikace zdravotnických odborníků se stomiky. Stomici pocházejí z různých kultur a jsou zvyklí v jednotlivých zemích na odlišný přístup. Je třeba respektovat multikulturní rozdíly a je třeba se přizpůsobit trendu elektronických médií, která jsou nevyčerpatelnou zásobou informací pro stomiky a pro jejich rodinné příslušníky. Dnes již neplatí, že jediným

zdrojem informací pro pacienta je stomická sestra. Je tedy třeba tento fakt využít ve prospěch současné stomické péče a edukace. Stomické sestry by měly v této moderní době všechny tyto trendy respektovat a naučit se je dobře využívat především při edukaci pacientů, kteří teprve budou operováni, ale také v rámci následné péče. Přednášky na toto téma přednesli delegáti z Holandska a Dánska. V samém závěru sympozia si mohli účastníci společně zacvičit a začít tak aktivně nový den. Bylo zajímavé pozorovat přes 300 účastníků při společném cvičení s tyrkysovou gumou v duchu hesla „ve zdravém těle – zdravý duch“.

Vzdělávání zdravotníků je pro společnost Coloplast v České republice i na Slovensku závazkem již přes 20 let! Těšíme se proto na další vzdělávací akce, které pomohou péči o stomiky v obou našich zemích povznést na ještě vyšší úroveň, než je nyní.

(red)



Preskripce stomických pomůcek praktickými lékaři



Sdružení praktických lékařů (SPL) oslovilo zdravotní pojišťovny v souvislosti s obavou některých svých členů z pokut či regulací za předpis stomických pomůcek. V poslední době bylo několik stomických ambulancí zrušeno a řada dalších odmítá tyto pomůcky předepisovat. Někteří stomici se proto s požadavkem na předpis opět obracejí právě na praktické lékaře.

Ze strany zdravotních pojišťoven se nám dostalo ujištění, že pro případ takového přesunu předpisu stomických pomůcek na praktického lékaře nebude předpis sankcionován.

Praktický lékař by tedy neměl mít obavy a v případě, kdy je ze zdravotního hlediska předpis stomických pomůcek indikován, může ho provést, aniž by mu hrozil jakýkoliv postih.

V případě komplikací ohledně předepisování pomůcek se můžete obrátit na Coloplast bezplatnou linku. To platí jak pro stomiky, tak přímo pro praktické lékaře. Právnický SPL je připraven jim v této věci pomoci.

Mgr. Jakub Uher,
právní odd. SPL ČR

Urostómie

Urostómie patria medzi najzriedkavejší typ stómií. Tvoria cca 5 % všetkých stómií. Urostómia je umelé vyvedenie močových ciest. Vytvárajú sa pri nádorovom ochorení močového mechúra, kde je potrebné celý orgán chirurgicky odstrániť, v prípade obštrukcie v obličkách alebo v dôsledku



MUDr. Natália Striežencová

Ureterostómia – metóda vyvedenia jedného alebo oboch močovodov na brušnú stenu. Výhodou je nízka operačná záťaž a jednoduchá realizácia. Medzi občasné nevýhody patria stenózy – zúženia v oblasti stómie, uroinfekcie a tvorba kameňov.

Ureteroileostómia – tzv. Bricker pri cystektómii – odstránení močového mechúra. Vytvorené spojenie medzi močovodmi a tenkým črevom. Močovody sa implantujú do

vybranej kľučky tenkého čreva, ktorej jeden koniec sa vyšije na povrch brušnej steny a ním sa odvádza moč do stomického vrečka.

Nefrostómia – patrí medzi intervenčné metódy pri obštrukcii v oblasti obličkovej panvičky, ale aj pri kompresii z okolitých orgánov, ktoré sa menia vplyvom nádorových ochorení. Priamo do obličky je zavedený katéter, ktorý odvádza moč do urostomických vreciek. Táto stómia býva v prevažnom počte prípadov dočasná.

Kontinentná urostómia – vzniká, keď sa vytvorí náhradný močový rezervoár z vybranej časti čreva (alebo žalúdka) a ten sa vyvedie malým otvorom na brušnú stenu. Táto stómia si nevyžaduje nosenie stomických vreciek, pretože moč sa zbiera v rezervoári a cez otvor na brušnej stene sa vyprázdňuje cievkovaním (asi 4x denne).

Skupina urostomikov je síce menšia, zaslúži si však väčšiu pozornosť z dôvodu ťažšieho ošetrovania. Výlučky z urostómie sú tekuté a moč je veľmi agresívny, čo sťažuje



ošetrovanie stómie. Moč vyteká zo stómie prakticky neustále, a preto je výmena a aplikácia novej pomôcky sťažená.

Stomici majú na výber z dvoch druhov urostomických pomôcok. Môžu použiť jednodielne urostomické vrečko SenSura alebo dvojdielny systém – podložka SenSura Click a urostomické vrečko. V prípade, že urostómia je na úrovni kože, je k dispozícii

Starostlivosť o urostomikov

Volám sa Anna Janurová a pracujem na urologickom oddelení v Žiline ako staničná a zároveň aj stomická sestra. Keď sa na našom oddelení začali operovať urostómie a konštrukcie Brikerovho mechúra, nemala som o ošetrovaní stómie a pomôckach ani poňatia.



Anna Janurová

Najčastejšou indikáciou pre vytvorenie urostómie je karcinóm močového mechúra. Urostómia sa zo všetkých stómií ošetruje najťažšie, pretože moč sa vylučuje permanentne, čo spôsobuje ťažkosti pri ošetrovaní. Dnešné moderné pomôcky sú však bezpečné, majú dobrú znášanlivosť s kožou, sú diskretne. Naši pacienti si s pomocou príbuzných vedú časom stómiu ošetriť bez problémov.

Vďaka spoločnosti Coloplast A/S a jej školeniam som získala patričné vedomosti, ktoré som potom mohla uplatňovať v starostlivosti o stomického pacienta. Predoperačná príprava je pre pacienta najdôležitejšia hlavne po psychickej stránke. Využívam pri svojej práci tzv. home

kit, čo je veľmi užitočná taštička so všetkými informáciami, ktoré pacient potrebuje vedieť, aby sa vedel o svoju stómiu starať. Pred mesiacom prišiel do našej ambulancie pán, ktorý mal vyvedenú urostómiu pred tromi rokmi s tým, že stómia je pekná, ale v dolnej časti na koži sa mu vytvorila secernujúca (mokvavá) rana, ktorá bola bolestivá, a tým, že koža mokvala, podložka sa často odliepala. Poradila som sa s pracovníkmi spoločnosti Coloplast A/S a poradili mi výrobok Biatain Ag. Je to penový obväz, ktorý dokonale prilne na kožu. Tento sme aplikovali na ranu, potom sme ho prelepili ochrannou rúškou 15x15 cm, na to nalepili podložku a urostomické vrečko. Po opakovaných prevázoch sa rana krásne zhojila, pacient nepociťuje bolesť a podložka drží na mieste.

Aj týmto sa chcem v mene pacientov poďakovať spoločnosti Coloplast A/S za kvalitné pomôcky, ktoré pacientovi

podložka vydutá SenSura Convex Light. Nemenej dôležité sú nočné zberné vrecká, ktoré sa pripájajú na urostomické vrecká. Treba však pripomenúť, že je dôležité počas dňa sledovať urostomické vrecko a zabezpečiť jeho pravidelné vyprázdňovanie, inak sa môže stať, že plné vrecko sa môže odlepiť pod ťarchou moču.

Dôležité je tiež chrániť kožu, preto odporúčam používať ochranný film Prep alebo Brava, ktorý vytvára na koži ľahký priesvitný film. Ten chráni kožu nielen pred výlučkami, ale v letných mesiacoch, keď sa človek viac potí, zvyšuje aj lepiivosť pomôcky.

Stravovanie urostomikov nie je obmedzené špeciálnou diétou, pokiaľ lekár neodporučí inak v súvislosti s ďalšou liečbou. Všeobecne platia zásady správneho stravovania, ktoré by mali dodržiavať všetci stomici:

- jesť v klude 5x denne
- potravu dobre požuť
- piť dostatočné množstvo tekutín, minimálne 2 litre denne
- dôležitý je príjem čerstvého ovocia a zeleniny.

MUDr. Natália Striežencová,
FN Trnava, Urologické oddelenie



pomáhajú viesť plnohodnotný život. Tiež som vďačná za školenia a semináre, na ktorých získavajú sestry najnovšie informácie a navzájom si vymieňajú svoje skúsenosti. Vďaka tomuto je starostlivosť o stomikov na vysokej odbornej a profesionálnej úrovni.

Anna Janurová,
FNsP Žilina, Urologické oddelenie

SenSura - riešenie pre urostómie

Maximálna bezpečnosť v spojení s komfortom a diskretnosťou



SenSura

1-dielny urostomický systém



SenSura Click

2-dielny urostomický systém



Urinálne zberné vrecko
nočné

BEZPLATNÉ VZORKY
žiadajte na
zákazníckom servise.



SLOVENSKÁ REPUBLIKA



Coloplast servis
0800 159 159
bezplatná informačná linka



ČESKÁ REPUBLIKA



Coloplast servis
800 100 416
bezplatná informační linka

Stravování se stomií



Dodržování určitých zásad ohledně stravování pomáhá stomikům předcházet různým komplikacím a nepříjemnostem.

Zásady společné pro všechny stomiky

- Jezte pravidelně, menší porce, nejlépe 5 krát až 6 krát denně. Vyvarujte se nadměrné konzumaci stravy večer, omezíte tím vylučování stolice v noci.
- Dbejte na dostatečný příjem tekutin (minimálně 8 až 10 sklenic, více u ileostomie nebo v případě průjmu), nepijte během jídla, zejména u ileostomie se tím zrychlí průchod stravy střevem.
- Vynechávejte potraviny, které vás nadýmají, způsobují nadměrný zápach nebo mohou způsobit neprůchodnost stomie. Vše řádně rozkousejte, jezte pomalu, v klidu (omezíte tak polykání vzduchu).
- Nové potraviny zkoušejte postupně, jednotlivě, v malém množství a sledujte reakci. Pokud potravinu netolerujete, zkuste ji znovu nejdříve za 2 až 3 týdny a poté eventuálně vyřadte z jídelníčku.
- Nedaří-li se vám během prvního měsíce plně obnovit příjem stravy nebo výrazně hubnete, kontaktujte lékaře.
- Poté, co se plně zotavíte, vyvarujte se nadměrnému nárůstu tělesné hmotnosti (hrozí změna polohy stomie v tukové řase).
- Určitá produkce plynů je fyziologická, vhodnou volbou stravy ale můžeme stav výrazně ovlivnit. Nadměrné nadýmání způsobují: celozrnné pečivo, luštěniny (čočka, hrách, fazole), zelí, kapusta, květák, slupky ovoce a zeleniny (papriky, okurky, rajčata), kedlubny, čerstvá cibule či perlivé nápoje.

Ileostomie

- Během 3 týdnů po operaci se stomie zpevní a stane se plně funkční. Tyto první 3 týdny jsou kritické. Stomií odchází i několik litrů řídké stolice a velmi snadno může dojít k dehydrataci a nadměrné ztrátě solí (sodík, draslík, hořčík). Postupně se výdej ustálí na 1 litru řídké stolice.
- Pijte nejlépe 10 až 15 skleniček tekutin

(pozor na nadměrný příjem kávy, je močopudná). Soli doplňujte neperlivými minerálními vodami. Stravu si můžete přisolit a v případě velkých ztrát využijte iontové nápoje z lékárny. Přejít na běžnou stravu je pozvolný a je třeba počítat s dietními omezeními kvůli nadýmání a riziku dietní střevní neprůchodnosti.

■ Tvrdá špatně rozkousaná strava, hrubá vláknina nebo velké množství zkonsumované stravy mohou způsobit střevní neprůchodnost. Rizikové jsou:

Nové zemiačky s bylinkami a cuketou

Potřebujeme:

Nové (mladé) zemiačky v šupke, cuketu, olivový olej, cesnak, rozmarín, tymián, sol' a trochu kyslej smotany.

Příprava:

Nové zemiačky umyjeme. Do misky k nim přidáme cuketu pokrájanou na štvrtky, přidáme cesnak v šupke, bylinky, sol', korení, olej a všetko zľahka premiešame. Potom šupneme na pekáč a pečieme vo vyhriatej rúre cca 30 minút. Servírujeme preliate s kyslou smotanou. Takéto zemiačky si môžeme pripraviť aj na grilovačke, kedy ich pečieme v alobale.



citrusy, čerstvé zeleninové saláty, sušené ovoce, ořechy, semínka, hrášek, luštěniny, houby, čalamády, velké kousky kořenové zeleniny (mrkev, celer).

■ Spíše společenského rázu je nepříjemný vedlejší efekt (zápach) trávení následujících potravin: vejce, aromatické plísňové sýry, ryby, cibule, česnek, chřest, zelí, luštěniny, květák. Zápach naopak redukuje podmaslí, jogurt, petržel, brusinkový džus.

Kolostomie

■ Během 3 až 6 týdnů po operaci je možné přejít na běžnou stravu s drobnými individuálními omezeními. V dietě postupně navyšujte příjem vlákniny, zabráníte tak vzniku zácpy. Vhodným zdrojem je ovoce, čerstvá i tepelně upravená zelenina, ovesné vločky, celozrnné pečivo.

■ Nezapomínejte na dostatečný příjem tekutin (voda, ovocné a zeleninové šťávy, slabý čaj, bílá káva).

■ Prospěšný je také pohyb, například pravidelné procházky.

■ V individuálních případech pomůžou sušené nebo kompotované fíky, meruňky a švestky.

Stravování na dovolené

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

■ Ať už se rozhodnete vyjet za sluncem kamkoliv, vždy se snažte předcházet přehřátí. V důsledku ztráty vody a iontů pocením se mohou objevit křeče v oblasti břicha a končetin. V této situaci zůstaňte v klidu na stinném chladném místě, pijte ovocné šťávy nebo iontové nápoje. Svaly pevně stlačte a uvolněte je jemným promasírováním.

■ Situaci v místě dovolené vám jistě usnadní, pokud se ještě před odjezdem seznámíte s charakterem místní kuchyně a tradičních pokrmů.

■ Před cestou do exotických destinací se raději poraďte s lékařem. Většina evropských léků proti průjmu či jiným střevním a žaludečním komplikacím totiž nebývá účinná. Je proto dobré se připravit předem.

Mgr. Petra Přibyllová,
vedoucí nutriční terapeut

Na návštěvě Malkolu v Praze

V předchozím čísle našeho časopisu jsme navštívili distributora pomůcek společnosti Coloplast, firmu Malkol, v místě její centrály v Bušovicích nedaleko Plzně. Tentokrát jsme zamířili do prodejny zdravotnických potřeb v Petržilkově ulici v Praze.



Společnost Malkol provozuje prodejnu v Petržilkově ulici druhým rokem. Přestěhovala ji sem z nedaleké čtvrti Malá Ohrada. Úplné počátky působení v Praze sahají do roku 1993. Tehdy měl Malkol pobočku nedaleko nemocnice Na Bulovce.

Pohodlná cesta metrem

V přelidněné Praze je asi nejrychlejším a nejsnazším způsobem, jak se k Malkolu dopravit, využití městské hromadné dopravy. Prodejna se totiž nachází v těsné blízkosti stanice metra B – Hůrka. Například cesta z Václavského náměstí díky tomu trvá pouhých 11 minut. Jediný východ ze stanice Hůrka vede přímo na Sluneční náměstí. Hned po výstupu z metra nás zaujme prosklená okrouhlá budova. Jde o radnici Prahy 13. Po stranách ji obklopují dvě výškové stavby, v době svého vzniku (2005) nejvyšší obytné budovy v Praze. Vydáváme se směrem k radnici, obejdeme ji a dostáváme se již na Petržilkovu ulici. Přímě proti radnici je nedávno dokončený komplex, který developer příznačně nazval Krásná Hůrka. Vpravo pak vidíme modré výkladní skříně zdravotní prodejny Malkol. Jsme na místě. Před prodejnou je vyhrazené parkovací místo pro hendikepované.

Široký sortiment bez čekání

Za pultem prodejny nás vítají usměvavé paní Loskotová a Mikušová. Trochu se rozhlížíme. Čekali jsme zde pouze regály se stomickými pomůckami. Ocitli jsme se ale v prostorné prodejně, kde se kromě prosklených polic nachází také sedací souprava a příjemné prostředí dotváří

kolekce uměleckých černobílých fotografií. Nemůžeme přehlédnout vystavenou obuv. Paní Loskotová na náš zájem reaguje: „Lidé si pod pojmem zdravotní obuv zpravidla představují pohodlné, ale často nevzhledné a do společnosti nevhodné pantofle. My chceme našim zákazníkům ukázat, že i zdravotní obuv může být krásná.“ Prodejna tak osloví širší okruh zákazníků. Je zde ale samozřejmě i tradiční sortiment – pomůcky pro močovou inkontinenci, glukometry, chodítka či zdravotní prádlo.

Nachází se zde také největší sklad společnosti Coloplast v Praze. Ten dává zejména pražským zákazníkům jistotu, že zde bez čekání dostanou své pomůcky. Prodejna mimo jiné patří do seznamu výdejních míst e-shopu se zdravotními potřebami – www.malkol.cz.

V příštím čísle vám představíme další z provozoven společnosti Malkol. Tentokrát se vydáme do Brna.

Jitka Sigmundová,
zákaznický servis, Coloplast A/S,
Česká republika

Adresa prodejny zdravotnických potřeb Malkol:

Petržilkova 2706/30, Praha 13

☎ 257 213 754

Otevírací doba: Po 8 - 17.00 hod
Út 8 - 17.00 hod
St 8 - 18.00 hod
Čt 8 - 17.00 hod
Pá 8 - 16.30 hod



Ako často meniť stomickú pomôcku v letnom období

Blíži sa leto a s ním spojené horúčavy, potenie a zvýšené nároky na hygienu. Koža pod stomickou pomôckou viac trpí práve v letnom období.

Lepiaci materiál stomickej pomôcky dokáže absorbovať vlhkosť, ale práve v tomto teplom období býva koža v okolí stómie viac namáhaná. Koža pod pomôckou môže byť začervenaná, podráždená, môžu vzniknúť tzv. potničky a je väčšie riziko podtekania pomôcky. Ja zvyknem kožu v okolí stómie prirovnať k zadočku novorodenca, a tak sa k nej treba aj správať – ako k malým bábätkám.

Koža po odlepení pomôcky môže vyzeráť „mokro, lepkavo“. Zvýšené riziko je aj u stomikov, ktorí si holia kožu okolo stómie. Ďalšou rizikovou skupinou sú pacienti s chemoterapiou. Treba si uvedomiť, že žiadna stomická pomôcka nie je zázračná a nie je 100 %-ná. Podtečenie pomôcky neznamená vidieť a cítiť zápach stolice. Podtečenie môžete zistiť až po odlepení pomôcky na koži a na pomôcke. Aj z tohto dôvodu je potrebné meniť pomôcku pravidelne, pretože podtekanie nemusí

byť viditeľné, ale pod lepiacim materiálom dráždi kožu.

Väčšina stomikov používajúcich jednodielne výpustné vrecká mení vrecko raz za 24 hodín, niekedy ponechá vrecko nalepené niekoľko dní. Nešetrite na sebe, máte nárok na 90 kusov vreciek na mesiac.

Aj pachový filter na pomôcke má svoju životnosť. Vplyvom vlhka, či už zo stómie alebo stolice, sa môže „upchať“ a vrecko sa nafukuje.

Tak ako sa častejšie sprchujeme, meníme si spodné prádlo, nemali by sme zabúdať ani na svoju stómiu.

Z hygienického hľadiska odporúčam meniť vrecko 2 - 3x za 24 hodín a venovať zvýšenú pozornosť koži v okolí stómie.

Nezabúdajte na osušenie kože pred nalepením nového vrecka! Používajte častejšie, hlavne v letnom období,

ochranný bariérový krém Comfeel! Kožu vždy dobre očistite a odmastite čistiacou rúškou Comfeel. Výborným „babským“ pomocníkom pri zmacerovanej koži je obklad z vlažného vylúhovaného obyčajného čierneho čaju.

Pri dvojdielnom systéme, ak je to možné, odporúčam v letných mesiacoch prejsť na jednodielne vrecká.

Prajem vám pekné leto bez ťažkostí.

Alena Tóthová,
Chirurgická klinika UNB Bratislava,
Nemocnica akad. L. Dérera

Starostlivosť o stómiu v letnom období



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

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

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

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

aj počas výmeny stomickej pomôcky.

Podobný účel plní aj **ochranný film Brava** vo forme spreja. Oceníte elegantný spôsob aplikácie jednoduchým nastriekaním na okolie stómie.

Čo je príčinou, že stomická pomôcka začne podtekať hlavne v tesnej blízkosti stómie a vy ste nútení ju rýchle vymeniť? Niekedy je to nepatrný kožný záhyb, alebo vám „zmohutnela“ tuková vrstva na brušku v okolí stómie a vaša stómia sa dostala nižšie, na úroveň alebo mierne pod úroveň okolitej kože. V takýchto prípadoch, najmä keď sa v horúcich mesiacoch objaví aj hnačka, siahnite po **paste Coloplast**. Natlačte z nej na tesné okolie stómie alebo ňou vyplňte vzniknutý kožný záhyb. Výborne predchádza podtečeniu, vyplní kožné nerovnosti a vylieči aj podráždenú

kožu. Keď meníte pomôcku, nesnažte sa ju zoškrabať. Stačí očistiť čistiacimi rúškami a doplniť to, čo zišlo bežným čistením. Odlúči sa sama pri ďalšej výmene pomôcky.

Máte okolitú kožu vlhkú, mokvavú a podráždenú? **Stomický zásyp** to istí! Nasypte na okolitú kožu jemnú vrstvu. Keď sa podarí nasypať viac, zvyšok sfúknite a rovno nalepte stomickú pomôcku. Odsaje sa prebytočná vlhkosť a zvýši sa lepiťnosť pomôcky.

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



Ako sa obliekať po vyvedení stómie

Aj po operácii a vyvedení stómie máte nekonečné množstvo možností obliekania. Po zahojení rany na bruchu budete môcť nosiť väčšinu oblečenia, ktoré máte doma v skrini. Možno sa však budete chcieť vyhnúť niektorým štýlom a naopak, možno sa Vám zapáčia nové štýly.

Je dobré vedieť, aké máte možnosti obliekania sa po operácii. Poradíte sa so stomickou sestrou ohľadom svojho vzhľadu a pocitov. Môže Vám poskytnúť rady týkajúce sa konkrétne Vašej situácie.

Stomické vrečko by sa malo prispôbiť Vašmu telu a ostatní ľudia by ho nemali vidieť. Mnohé dnešné vrecká sú navrhnuté tak, aby boli neviditeľné, dokonca aj pod štýlovým oblečením kopírujúcim Vašu postavu.



Je dôležité, aby ste si vrečko vyprázdňovali pravidelne, pretože by mohlo byť pod oblečením nápadné, keď sa v ňom nazbiera stolica alebo moč. Väčšina vreciek od spoločnosti Coloplast má jedinečný rolovací systém. Vrečko je zospodu uzavreté pomocou uzáveru Velcro® a jednoduchým zrolovaním skráťte dĺžku vrecka.

Aký typ spodnej bielizne sa odporúča?

Spodná bielizeň by mala byť predovšetkým obtiahnutá, aby pomáhala udržať vrečko na mieste, nie však príliš tesná, aby sa stolica alebo moč nedostal do spodnej časti vrecka.

Muži môžu nosiť slippy alebo trenírky. Vrečko najlepšie držia obtiahnuté boxerky. Ak uprednostňujete trenírky, môžete si ich upraviť a v oblasti pásu našiť „vrečko“, ktoré bude držať stomické vrečko.

Mnohé ženy uprednostňujú priliehavé – nie však príliš tesné – nohavičky s vysokým pásom. Bavlnené, spandexové alebo podobné strečové nohavičky sú tiež vhodné. Pančuchy s priliehavým pásom sú takisto dobrou voľbou.

Aké alternatívy pánskeho oblečenia sú vhodné?

Kedže mnohí muži nosia nohavice pod úrovňou pásu, stomické vrečko sa môže nachádzať nad úrovňou pásu nohavíc. Mohli by ste skúsiť nohavice o jedno číslo väčšie, čo by Vám umožnilo umiestniť opasok nad stomickým systémom. Majte tiež na pamäti, že nohavice s nariaseným pásom či záševkami skryjú vrečko lepšie ako nohavice s rovným strihom.

Ak máte stómiu v oblasti pásu, nenoste tesné nohavice ani opasky. V závislosti od umiestnenia stómie by ste mohli uvažovať o trakoch, a to predovšetkým, ak sa Vám opasky zdajú nepohodlné alebo obmedzujúce.

Ďalšou možnosťou je obliecť si niečo, čo prekryje oblasť pásu nohavíc. Napríklad vestu – športovú, neformálnu alebo v biznis štýle – ktorá prekryje vrečko. V chladnejšom období sú ďalšou možnosťou svetle alebo sáka.

Čo sa týka športového oblečenia, zväžte

cyklistické šortky. Môžete ich nosiť samostatne alebo pod iné šortky, tepláky alebo plavky, aby ste získali pocit absolútneho bezpečia.

Aké alternatívy máte pri dámskom oblečení?

Ženy sa často stretávajú s tým, že je veľmi ťažké nájsť nohavice, ktoré sadnú na danú postavu. Ak máte stómiu v oblasti pásu, vyhnite sa tesným nohavičiam, sukniám alebo opaskom. Pohodlnejšie by ste sa mohli cítiť v nohavičiach alebo sukni s vyšším alebo volnejším pásom alebo s elastickým pásom. Nohavice alebo sukňa s riasením v oblasti pásu skryjú vrečko lepšie ako tie s rovným pásom. Módni návrhári vedia, že ženské telo môže mať mnoho tvarov a veľkostí. Preto je možné kúpiť nohavice s rôznou výškou pásu, čo Vám umožňuje nájsť si ten správny štýl, ktorý bude vyhovovať Vašmu telu a Vaším potrebám.

Čo sa týka športového oblečenia, zväžte tepláky alebo elastické nohavice, ktoré pomôžu držať Vaše vrečko počas cvičenia. Tiež môžete skúsiť cyklistické šortky, ktoré sa dajú nosiť buď samostatne, alebo pod iné šortky, tepláky alebo iné elastické nohavice.



Aký typ plaviek mám hľadať?

Ženy si pravdepodobne vyberú plavky s podšívku, ktorá vytvorí uhladenejšiu siluetu. Mnohé plavky sú v oblasti brucha nariasené, čo pomôže skryť vrečko. Tiež môžete využiť sarong na zahalenie postavy.

Muži majú tiež viacero možností. Napríklad plavky typu boxerky s elastickým pásom a bermudy ponúkajú rôzne pozície v oblasti pásu. Ak máte stómiu nad líniou pásu, môžete si zvoliť plavky a vrchný tielkový diel.

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

No a v lete nezabúdajte:

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

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

Môžem sa kúpať so stómiou? Ako sa budem sprchovať?



To sú len dve otázky z mnohých, ktoré sa vám po operácii premietli hlavou. Stómia nie je dôvodom na to, aby ste sa vyhýbali sprchovaniu, kúpaniu, plávaniu, či iným vodným aktivitám.

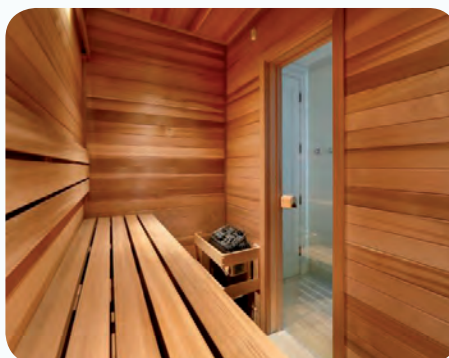
Sprchovať a kúpať sa môžete každý deň alebo pri výmene vrečka, prípadne podľa potreby.

Sprchovanie a kúpanie sa so stomickým vrečkom

- Sprchovanie a kúpanie je jednoduchšie, keď je stomické vrečko vyprázdnené. Stomické vrečka sú nepremokavé. Pokiaľ používate stomické vrečko s filtrom, je potrebné filter prelepiť samolepkou, ktorú obsahuje každé balenie vreciek.
- Sprchovací kozmetiku nie je nutné špeciálne meniť.
- Ak po sprchovaní nebudete robiť pravidelnú výmenu vrečka, stačí ho osušiť uterákom, prípadne prefénovať.
- Ak po sprchovaní chcete urobiť pravidelnú výmenu vrečka pokračujte zaužívaným spôsobom, t.j. treba mať prichystané nové vrečko na výmenu a prípravky na ošetrovanie kože.

Sprchovanie a kúpanie sa bez stomického vrečka

- Keďže stómia pracuje môže sa stať, že pri sprchovaní alebo kúpaní bez pomôcky, môže dôjsť k úniku stolice alebo moču. Preto je vhodné odsledovať si dobu, kedy viete, že výlučkov je menej – napr. pred jedlom, neskoro večer alebo skoro ráno.



- Sprchovací kozmetiku nie je nutné meniť, len treba dať pozor, aby ste nenechávali veľké množstvá prípravku priamo na stómii. Ak máte pocit, že Váš doterajší prípravok nie je vhodný, odporúča sa použiť kozmetiku pre citlivú pokožku alebo detská kozmetika.
- Pri sprchovaní nepúšťajte veľký prúd vody priamo na stómiu, stačí ju jemne vypláchnuť.
- Po sprchovaní pokračujte zaužívaným spôsobom, t.j. aplikujete si stomické vrečko.
- Ak sa sprchujete vo vani, pri vychádzaní z vane sa môže stať, že dôjde k úniku výlučkov, preto je dobré, mať k dispozícii gázový štvorec, čistiacu rúšku na dočistenie.
- V prípade ileostómie alebo urostómie je možné použiť tampón, ktorý sa vsunie do stómie (pokiaľ je na to vhodná) a na

princípe stomickej zátky zadrží výlučky po dobu sprchovania, či kúpania sa.

Kúpanie sa na plavárni, kúpalisku a v mori

- Skôr ako pôjdete na plaváreň odskúšajte si plavky doma. Osprchujte sa v nich, aby ste videli ako budú vyzerajú, keď sú mokré. Pre pánov sú vhodnejšie plavky bermudového strihu, pre dámy celé plavky alebo plavky vyvýšené.
- Na plávanie v bazéne je vhodné stomické vrečko mini, krytka alebo zátka. Filter na vreckách treba prelepiť samolepkou.
- Pred samotným plávaním je vhodné, aby vrečko bolo vymenené a prázdne. Je dobré aplikovať vrečko aspoň polhodinu až hodinu pred samotnou aktivitou.
- Ak máte obavu z toho či vrečko pri kúpaní vydrží a neodlepí sa, môžete doma skúsiť posediť vo vani a sledovať ako sa vrečko správa. Popríklad môžete vrečko fixovať leukoplastom alebo u dvojdielných pomôcok môžete použiť stomický opasok.
- Optimálny čas strávený v bazéne je 1 hodina. Môžeme však povedať, že tento údaj je individuálny. Na základe vašich pocitov môžete vrečko kedykoľvek skontrolovať a presvedčiť sa, či sa odliepa alebo drží.
- V termálnych vodách sa vrečka prilepia viac, preto po skončení plávania treba chvíľu počkať a vrečko hneď nevymieňať; prípadne byť opatrnejší pri odlepovaní vrečka.

Sauna

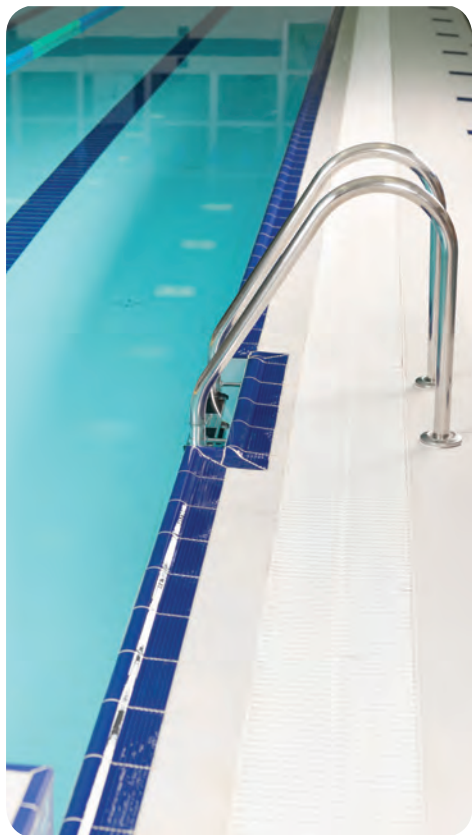
- Pobyt v saune tiež nie je problém, len treba rátať so skoršou i častejšou výmenou vrečka, keďže koža sa potí viac, ako pri bežných aktivitách.

Tento príspevok vznikol vďaka stomikom a ich osobným skúsenostiam, ktoré odzneli na „Panely stomikov“ a tiež z mojich postrehov, ktoré mám zo zákazníckej linky.

Záverom by som rada dodala, že každý človek je iný, preto ten ideálny spôsob kúpania je na vás, na vašich možnostiach a schopnostiach. Verím, že sa nám podarilo ukázať vám cestu ako začať.

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

Pevná vôľa, všetko zdoľá!



Rád by som sa s vami podelil, ako som sa dostal ako stomik k plávaniu. Ak sa zamyslíme nad možnosťou plávania a kúpania sa stomikov, je jasné, že viacerí majú obavy vyvolané niektorými nepríjemnosťami v dôsledku podtekania, prípadne lepivosti stomických pomôcok. Ja osobne som mal tieto obavy tiež. Som ale tvor, ktorý rád experimentuje, tak som sa rozhodol najprv vyskúšať to doma vo vani. A čuduj sa svete – podložka sa mi neodlepovala. Skúšal som to viackrát, a ani podtekanie sa neobjavilo. Špeciálne vrecká na plávanie neexistujú. Môžete plávať s vreckami mini alebo s tými, ktoré bežne používate. Ak sa ale irigujete (výplach čreva), sú k dispozícii tzv. zátky.

Po mnohých peripetiách som sa aj ja dostal k irigačnej súprave. Je to vlastne malý klystír a po vyčistení čreva si do stómie vložíte malý nenápadný štupeľ (zátku) s výbežkom z umelohmotnej peny a zalepíte ho ako normálnu podložku. No a ako ďalej? Minulé leto – tri roky po operácii hrubého čreva som sa dal na plávanie – a sám som sa nestíhal čudovať, ako rýchlo telo zareagovalo na možnosť tohto druhu zdravého a všestranného pohybu! Zvyšoval

som počet metrov, ktoré som preplával od jednej príležitosti k druhej - na Santovke, v Dudinciach, Trenčianskych Tepliciach, v Štúrove.

Moja priateľka lekárka bola nadšená a povzbudila ma, aby som to celé napísal a dodal som tak optimizmus aj ďalším ľuďom s podobným osudom. Ďalšie povzbudenie som dostal od našej milej Janky Šípkovej zo zákazníckeho servisu. A tak teda píšem. Dôležité je, aby ste sa nedali odradiť vlastnými obavami. Tie sa rozplynú ako jarný sneh, hneď ako si to vyskúšate. Treba si trochu viac veriť a vec sa isto iste podarí. A z toho budete mať v prvom rade vy sami obrovskú radosť, potešenie a zadosťučinenie. Uvedomíte si pri tom, čo znamená naše staré dobré slovenské príslovie - pevná vôľa, všetko zdoľá! A radosť vašich blízkych z vášho rozhodnutia a úspechu nebude o nič menšia.

Takže priatelia a priateľky - hurá do vody a pustite sa do toho! Prajem vám úspech, aký som mal ja a viem, že to dokážete.

Dr. Fridrich Hláva,
Bratislava

Lucilla

VÝROBA PRÁDLA PRO STOMIKY

- dámské prádlo a plavky
- pánské plavky

kvalitní materiál
vše šité na míru

Kontakt

Jana Čederlová
Charvatce 2,
411 19 Mšené - lázně, ČR
tel.: 606 335 257
j.c.lucilla@seznam.cz



Nechajte sa vyprovokovať!

**Lekári, sestry, napíšte
nám na témy:**

- Skúsenosti s ošetrovaním
- Tohto pacienta si zapamätám
- Mám nápad, ako to zmeniť
- Detskí pacienti

Pacienti, príbuzní, napíšte nám na témy:

- Môj život so stómiou
- Mám nápad, ako to zmeniť
- Váš koníček, ktorý nepozná slovo „obmedzenie“

Časopis Helios vám pomôže s hľadaním odpovedí na otázky ohľadom zdravotného stavu, ošetrovania, sociálnej podpory, výmeny skúseností.

Preto, prosím, neváhajte a podelte sa s nami!

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



České ILCO oceněno

U příležitosti Světového dne stomiků 2012 vyhlásila společnost Coloplast zvláštní cenu "Coloplast Merit Award". Tuto cenu získalo české ILCO. Gratulujeme.

Světový den stomiků vyhlašuje již od roku 1993 Světová organizace stomiků (IOA). Cílem tohoto svátku, který se slaví vždy první říjnovou sobotu, je přitáhnout pozornost veřejnosti k této problematice, zlepšit postavení stomiků na celém světě a upozornit na jejich potřeby a velké úsilí, které musí vynaložit, aby se mohli vrátit zpět do běžného života. Téma loňského Dne stomiků 2012 bylo „Budme slyšet“.

Společnost Coloplast loni podpořila Světovou organizaci stomiků IOA a u příležitosti loňského Dne stomiků vyhlásila soutěž „Coloplast Merit Award“. Zúčastnit se mohly všechny pacientské organizace, které jsou zároveň členy Světové organizace stomiků IOA. Přihláška do této soutěže musela obsahovat informace o tom, jak dané pacientské sdružení naplňuje téma loňského dne stomiků „Budme slyšet“, jaké

aktivity pořádá, jak se snaží podporovat své členy. Přihlášku doprovázely fotografie a výstřižky z novin, které dokumentovaly snažení pacientské organizace. Byly vyhlášeny 3 regiony (Evropa, Amerika, Asie) a pro každý region byl hlavní cenou šek na 3 000 USD.

České ILCO získalo tuto cenu za loňský rok a porazilo v soutěži jiné účastníky z řad pacientských organizací v rámci Evropy. Kromě diplomu si také odneslo šek na 3 000 USD. Hodnotící komise, která zasedala v sídle společnosti Coloplast v Dánsku, vyjádřila obdiv a uznání Českému ILCO za množství aktivit a velké úsilí, které vede k tomu, že jsou stomici v České republice „skutečně slyšet“.

Cena byla předána 22.3. 2013 na jarním zasedání Českého ILCO v Poděbradech.



Za celý tým společnosti Coloplast v České republice i v Dánsku ještě jednou gratuluji k prvnímu místu a nepochybuji o tom, že České ILCO bude i nadále „dobře a hodně slyšet“.

Mgr. Karla Sládková,
manažerka marketingu
Coloplast A/S, Česká republika

Prijali ste kvietok nádeje – ďakujeme...



Aj tento rok sa 12. apríla 2013 uskutočnila verejno-prospešná finančná zbierka Ligy proti rakovine – Deň narcisov.

Konal sa už jej 17. ročník, v tomto roku s heslom: „Prijmite kvietok nádeje“. Ilco klub stomikov v Topolčanoch sa spojil s topolčianskymi Venušami a zapojil sa do zbierky. Hoci ráno bolo zamračené, občas aj s kvapkami dažďa, v mnohých to mohlo evokovať „kvapky nádeje“. Ved' každé vyzbierané euro je veľkou pomocou pre onkologických pacientov...

Naším stanovišťom sa stala topolčianska nemocnica. Za klub sa zúčastnilo duo 2 dám – p. Trenčanská a p. Gamanová. Vo veľkej miere nám pomohla stomická sestra p. Michnová. Zabezpečila povolenie pani riaditeľky, ktorá nám veľmi ochotne a rada vyšla v ústrety. Prvými, čo prispeli, boli lekári a sestry z onkológie. Snáď nik neprešiel, aby sa nezastavil. My sme s úsmevom a obľúbeným slovom „ďakujem“ vyjadrili vďaka a pripínali žlté kvietky. Každý darca hrdo kráčal s kvietkom na klope so slovami: „Radi dáme, len aby to pomohlo“. Prispeli aj tí, čo to najviac potrebujú – onkologickí pacienti. Pozerali s veľkou nádejou a na ich tvárach sa na chvíľu zjavil úsmev, oči žiarili... Viem, o čom píšem, prešli sme si tým všetci. Naše ďakujem patrí všetkým, čo prispeli na



podporu užitočných a prínosných vecí. Bolo nám cťou byť dobrovoľníkmi, a ak Boh dá, o rok sa stretneme znova.

Nižšie sú uvedené oficiálne čísla, ktoré nám poskytla priamo z centra Ligy proti rakovine Ing. Eva Kováčová. V tento deň sa vyzbieralo formou hotovosti, priamym príspevom na účet a zatiaľ časťou mobilnej zbierky (ktorá po zúčtovaní mobil. operátorov ešte pár EUR prinesie v horizonte cca 2 mesiacov a tak sa pravdepodobne výnos „prehupne“ cez hranicu 900.000,- EUR) úctyhodných 889.923,10 EUR, za čo patrí vďaka všetkým, ktorí sa rozhodli prispieť a podporiť prácu, programy a projekty Ligy proti rakovine,

nepretržite fungujúce na Slovensku už 23 rokov. Pre združenie SLOVILCO Martin bude z výnosu zbierky formou daru poukázaných 4.000,- EUR na rekondičný pobyt pre stomikov a 2.000,- EUR na vydávanie časopisu pre stomikov. Rozdelenie ďalších finančných prostriedkov môžete nájsť na stránke www.lpr.sk.

Projekty a aktivity Ligy proti rakovine v prospech onkologických pacientov, ale i zdravej verejnosti je možné zabezpečovať a organizovať predovšetkým preto, že ľudia akceptovali ponuku LPR a 12. apríla – na Deň narcisov – prijali kvietok nádeje. Liga proti rakovine žela všetkým ľuďom veľa viery v seba samého. Takúto vieru získali práve v Deň narcisov i mnohí pacienti, ktorí cítili spolupatričnosť a podporu, prejavenu pripnutým žltým narcisom... Mnohým sa vďaka tejto podpore vrátila chuť a sila zápasit' s chorobou. Liga proti rakovine úprimne ďakuje za podporu v mene svojom i v mene všetkých, v prospech ktorých sa príspevky po celý rok používajú.

Anna Trenčanská, Ilco klub Topolčany
Ing. Eva Kováčová, výkonná riaditeľka LPR

Poznámka redakcie:
V predchádzajúcom čísle sme omylom uviedli nesprávny dátum a heslo zbierky, za čo sa ospravedľujeme.

Projekt má zlepšit postavení stomiků ve společnosti

Českému ILCO se podařilo získat grant Evropské unie na projekt, který je spolufinancován Evropským sociálním fondem a jmenuje se **Život bez omezení - Zintenzivnění mezinárodní spolupráce**. Cílem projektu je zlepšit postavení stomiků v České republice, tedy vás i všech stomiků budoucích.

Projekt byl zahájen v prosinci 2012 a skončí za dva roky. Jako zástupci Českého ILCO si díky němu budeme vyměňovat zkušenosti v oblasti péče o stomiky s německým a slovenským ILCO sdružením. Budeme se zabývat také tím, jak může dobrá péče pomoci k zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Cílem je zlepšit postavení stomiků ve společnosti, informovat o jejich uplatnění na trhu práce a navázat spolupráci se zaměstnavateli v Česku.

Akce, které budou realizovány a financovány v rámci projektu:

- Dvě odborné konference pro členy sdružení Českého ILCO
- Setkání pro stomiky ve sdruženích stomiků, seznámení s projektem, získávání informací
- Pacientské konference pro členy sdružení stomiků
- Trojstrannutí – v roce 2013 v ČR a v roce 2014 SR
- Závěrečná konference projektu pro všechny zúčastněné
- Kongres EOA v Polsku s účastí dvou delegátů z ČR



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz



Sestavíme standardy

V rámci projektu chceme zjistit, jak se v zahraničí a v tuzemsku dodržuje mezinárodně platná Charta práv stomiků. Konkrétně se zaměříme na zjišťování podmínek v předoperační a následné péči v České republice ve srovnání se zahraničím. Porovnáme, jak dobrá péče o stomiky souvisí s jejich návratem do normálního života.

Informace budeme získávat prostřednictvím dotazníků, které budou vyplňovat přímo stomici, dále při plánovaných zahraničních cestách, na odborných konferencích, při jednáních u „kulatých stolů“ a při dalších setkáních. Výsledky zanalyzujeme a budeme o nich informovat odbornou i laickou veřejnost. Ve spolupráci se zkušenými stomickými sestrami se pokusíme využít pozitivní zkušenosti tuzemských a zahraničních stomiků a sestavit standardy péče o stomiky.

Kvalitní péče pro každého stomika

Zároveň chceme prosadit bezpodmínečné dodržování celé Charty práv stomiků v České republice. Všechny tyto informace budou zpracovány ve formě statistik a shrnuty do manuálu a závěrečné studie. Naším cílem je, aby každý stomik dostal kvalitní péči a mohl se zapojit zpět do normálního života a aby se mladší stomici mohli vrátit do práce. Mezinárodní výměna zkušeností v rámci tohoto projektu rozšíří a obohatí činnost Českého ILCO. Stomikům přinese nové podněty. Získané poznatky navíc využijí i stomické sestry.

Pokud jste stomik a hledáte zaměstnání, ozvěte se nám. Kontakty na České ILCO najdete na:

www.ilco.cz, email: predseda@ilco.cz
adresa: **Karlínské náměstí 12, 186 00 Praha 8**

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO

Coloplast podruhé oceněn v mezinárodním průzkumu

Společnost Coloplast již podruhé obsadila první příčku mezi světovými výrobci zdravotnických pomůcek. V květnu 2012 se hodnotilo 18 a letos v březnu dokonce 30 světových firem. Ocenění se firmě dostalo od pacientů, kteří různé výrobce zdravotnických pomůcek hodnotili v rámci průzkumu nezávislé britské agentury PatientView.

Stejně jako loni se žebříček nejlepších výrobců opírá právě přímo o hodnocení samotných uživatelů.

Výzkumu se tento rok zúčastnilo 412 pacientských organizací z 39 zemí světa. Ty celkem reprezentují 1,5 milionu pacientů s různými zdravotními problémy.

Vedle reputace z pohledu členů pacientských 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



Potvrzení prvního místa druhý rok po sobě je obrovským oceněním naší práce. Velice si ho vážíme a je to pro nás závazek do budoucna.

Mgr. Karla Sládková,
manažerka marketingu

Když stomici radí stomikům

České ILCO má v současné době více než 40 zkušených stomiků dobrovolníků, kteří ochotně pomáhají lidem ve stejné životní situaci. Laické poradenství poskytujeme telefonicky i osobně na akcích klubu. Po dohodě také navštěvujeme stomiky doma nebo v nemocnici.

V západních zemích pracují dobrovolní návštěvníci stomiků řadu let. Například švýcarské ILCO píše na svých stránkách: „I když zdravotní péče je v této zemi dobrá, zůstává stomie přece jen omezením, se kterým není vždy jednoduché žít. Nikdo neví tak přesně jako postižení sami, co je třeba pro to, aby se cítili dobře, a jak lze řešit každodenní problémy. Zvláště čerstvě operovaným pomáhají zkušenosti mnohaletých stomiků.“ Právě z těchto úvah vznikla svépomocná organizace ILCO ve Švýcarsku.

Návštěva dobrovolníka je pacientovi zpravidla nabízena již před operací, jejímž výsledkem má být vyvedení stomie. Mnoha postiženým ulehčí pobyt v nemocnici a zacházení se stomií, když mohou předem mluvit s člověkem, který prošel stejnou situací a začlenil se do každodenního života. To pomáhá snížit strach a zvyšuje důvěru v budoucnost. „Lidé, kteří žijí po léta se stomií a cestují doslova po celém světě, jsou pravými odborníky při poskytování praktických rad. Výměna zkušeností usnadňuje život se stomií,“ píše se dále na stránkách švýcarského ILCO.

Slovenští a čeští průkopníci

Podobně pomáhají stomici stomikům v Anglii či Německu. Po vzoru těchto zemí začalo své

dobrovolníky již v 90. letech minulého století školit SLOVILCO. Jednou z průkopnic dobrovolnictví je paní doktorka Surovcová, která školila vedoucí slovenských sdružení stomiků i další zkušené dlouholeté stomiky. K nim se přidali první zájemci o proškolení z Čech.

Před 10 lety pak doc. Svatopluk Čermák, stomik a člen Slezského klubu stomiků Ostrava, společně s doc. Pavlem Kremlem, vedoucím téhož sdružení, vytvořili pro dobrovolníky z řad zkušených stomiků školící materiál.

Zodpovědná a psychicky náročná práce

O práci dobrovolníků mají zájem zejména ti stomici, jenž sami potkali zkušeného stomika, který jim pomohl zvládnout jejich nesnadné začátky. Pokud chceme účinně pomáhat druhým, musíme zkrátka vědět jak na to. Potřebujeme také chránit sami sebe. Práce dobrovolníka je totiž velmi zodpovědná a často psychicky náročná a není vhodná pro každého. Jen ten, kdo je v pohodě, může pohodu rozdávat.

Kde hledat informace

Na bezplatné lince Coloplast mohou zájemci získat kontakt na vedoucí sdružení nebo dobrovolníky ILCO.

Aktuální seznam dobrovolníků je k dispozici také v **Informačním a poradenském centru pro stomiky a lidi s onemocněním střev v Praze 8, Karlínské nám. 59/12, tel. 728 870 963, nebo 601 324 100.**

O dobrovolnících vás budou informovat i v jednotlivých sdruženích stomiků v České republice. Informace o činnosti sdružení stomiků a kontakty najdete na **www.ilco.cz**.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO



Ilustrační foto

Physiotulle

Kontaktné krytie na rýchlejšie hojenie rán a netraumatickú výmenu

- Jednoduché na manipuláciu, jednoduché na použitie
- Komfort a ochrana pacienta
- Podporuje rýchlejšie hojenie rán

Physiotulle®

Physiotulle je indikovaný na liečbu akútnych rán:

- povrchových popálenín
- pooperačných rán
- odrenín kože
- darcovských rán

Výrobok	Kód výrobku	Počet kusov v balení
Physiotulle 10x10 cm	A89280	10 ks
Physiotulle 15x15 cm	A89281	10 ks

Dobrovolníci pomáhají lidem ve stejné situaci

Velmi nás těší, že vám můžeme přinést rozhovor se dvěma dámami, které působí jako dobrovolnice z řad stomiků.

Jak jste se dostala k dobrovolnické práci a co obnáší?

Paní P.

Jsem členkou sdružení FIT-ILCO, které mě v těžkých začátcích mého onemocnění nesmírně podpořilo. Dá se říci, že mě pomohlo vrátit do života. Po operaci jsem si myslela, že pro mě život ve společnosti skončil. Vstřícný a ohleduplný přístup lidí



ve sdružení mě posílil. Díky jejich dobrým radám a pomoci při hledání té správné pomůcky jsem opět našla sama sebe.

Paní Milena z Prahy

Po mé druhé operaci v roce 2008, kdy mi byla zrušena kolostomie, odebráno celé tlusté střevo a vyvedena ileostomie, jsem požádala lékaře o kontakt na nějakého stomika, abych si popovídala s někým, kdo se stomií žije. Doporučil mi členku sdružení stomiků. Rozhovor s ní mi hodně pomohl, a byl pro mě impulsem stát se dobrovolnicí.

Po zotavení jsem se přihlásila do klubu stomiků a začala pracovat ve sdružení. Bylo mi 48 let a chtěla jsem pomáhat nováčkům. Jsem komunikativní a nemám tak problém setkávat se s lidmi.

Byla mi nabídnuta možnost školení na dobrovolnici. To jsem absolvovala a pak ještě další. Nyní pomáhám našim členům při práci ve vedení klubu a také ostatním,

kterí se na nás obrátí s žádostí o pomoc. Práce obnáší hlavně to, co znám ze své vlastní praxe. Se stomií žiji 10 let (6 let jsem měla kolostomii, nyní 4 roky ileostomii). Mám tedy hodně zkušeností s pomůckami a ošetřováním. Každý, kdo jde na operaci nebo je těsně po ní, má obavy a otázky týkající se života stomika. Jako dobrovolnice mu ráda poradím, jak se stravovat, dám mu kontakty na firmy dodávající pomůcky, poradím svoje zkušenosti s ošetřováním, oblékáním či s cestováním. Chodím také za náš klub na různé semináře a školení týkající se legislativy, života se stomií a života zdravotně postižených. Sbíráám informace, které jsou pro naše členy přínosem.

Co vás motivuje do další práce?

Paní P.

Potkalo mě to štěstí, že mi byla stomie pod dvou letech opět zanořena. V práci dobrovolnice jsem se ale rozhodla pokračovat, protože vím, jak moc může být prospěšná.

Paní Milena z Prahy

Pomáhám v klubu našim členům a ostatním lidem, kteří k nám do informačního centra přijdou, ať už po operaci, nebo ještě před ní. Někdy je navštěvuji i doma. Mám radost, když jim mohu ukázat, že se stomií se dá skoro normálně žít, a povzbudit je do dalšího života.

Jak jste sama prožívala začátky se stomií?

Paní P.

Začátky byly opravdu těžké. Po probuzení po operaci jsem si myslela, že pro mě život skončil. Pokud to nebylo nezbytně nutné, nevycházela jsem z domu. Stomie podtékala v těch nejhorších okamžicích. Až asi po patnácti měsících jsem konečně našla tu správnou pomůcku, která opravdu seděla. Z nemocnice jsem odcházela s dvojdielnou plochou, to byl horor. Po vyzkoušení konvexní to bylo o něco lepší, ale okolí vývodu bylo podrážděné. Někdy jsem musela i několik dní zůstat pár hodin bez nalepené podložky a kůži léčit. Nakonec jsem přešla k jednodílnému systému, díky čemuž mé potíže ustaly.

Paní Milena z Prahy

Moje začátky před 10 lety byly složité. Stomasestra v nemocnici na mě měla málo času. Prvních 6 neděl po operaci tak bylo hrozných, podložka stále podtékala. Moc mi



Ilustrační foto

pak pomohla až jiná stomasestra, ke které jsem šla do poradny a která mi konečně doporučila pro mě vhodnou podložku. A bylo po problému.

V současné době používám dvoudílný systém Sensura a jsem s ním spokojená. I u moře jsem byla a koupala jsem se. Pečovat o stomii a žít s onemocněním sice není snadné, já ale přesto hledám radosti života a těším se z každé maličkosti.

Co byste vzkázala lidem, kteří se nemohou se stomií vyrovnat?

Paní P.

Aby nezůstávali jen sami se sebou, ale včas vyhledali pomoc. Tu naleznou v klubu stomiků, kde dostanou vyčerpávající rady od členů a případně i doporučení na některou ze zkušených stomasester. Problémy je možné konzultovat i s výrobcem pomůcek a díky tomu najít tu správnou, aby se člověk cítil lépe. Začátek chce hodně trpělivosti. Nebojte se vyzkoušet více pomůcek a najít si tu, která je pro vás nejlepší.

Paní Milena z Prahy

To je složité, každý jsme jiný a máme jinou povahu. Já jsem společenská, jsem ráda mezi lidmi a bavím se. Pokud je ale někdo pesimista, bere vše z té horší stránky. Mně stomie ulehčila život. Mám Crohnovu chorobu a stav před operací byl příšerný (bolesti, průjem).

I přesto si každý stomik určitě v skrytu duše říká, že by bylo fajn, kdyby stomii neměl. Nedá se ale nic dělat. Musíme se s ní naučit žít. A nyní, když jsou na trhu vysoce kvalitní pomůcky, to našťastí jde. Radujte se z maličkostí, hledejte pozitivita.

Jitka Sigmundová,
zákaznický servis, Coloplast A/S,
Česká republika

Uměleckou tvorbou k radosti ze života

Vlastní výtvarná tvorba pomáhá bojovat proti celé řadě psychických problémů. Na této myšlence je dokonce založen odborný léčebný postup zvaný arteterapie. Odborníci radí – povzbudte svou mysl vlastním uměleckým projevem.



Závažné onemocnění často od základů změní život člověka. Doposud aktivní jedince někdy „pošle“ do invalidního důchodu, sportovce donutí omezit pohyb a tak dále. Není se proto čemu divit, když si tito lidé hledají nové koníčky. Podle odborníků je to navíc velmi prospěšné pro jejich psychický stav i rekonvalescenci po náročných léčbách. Najde-li člověk sám od sebe svůj nový koníček v některé z uměleckých oblastí, podstupuje v podstatě jistou formu takzvané **arteterapie**. Jedná se o léčebný postup, který využívá výtvarný projev jako hlavní prostředek k poznávání a ovlivňování lidské psychiky a k redukci psychických či psychosomatických obtíží. Výtvarné tvořivé aktivity mají podporovat zdraví a pomoci při léčení.



Individuální tvořivost pomáhá

V širším vnímání můžeme arteterapii chápat jako léčbu uměním. Podle odborníků působí vlastní výtvarná tvorba léčivě na celou řadu psychických problémů. Přináší odreagování, uvolnění a pomáhá zvedat sebevědomí. Nejde přitom o to, aby člověk, který se

nachází v těžké životní situaci nebo přímo čelí psychickým problémům, konkuroval profesionálním umělcům a vytvářel díla z nichž „přechází zrak“. **Stěžejní je samotný průběh tvorby**, nikoliv výsledek. Určitou formu arteterapie nevědomky provozuje většina lidí tím, že si doma třeba malují, vyšívají, kráší své byty drobnými dekoracemi, píší pohádky pro děti či vnučata nebo si třeba jen zpívají ve sprše. Dokonce i vaření bez receptu jen s využitím vlastní fantazie je možné považovat za tvůrčí proces. Jde o zcela přirozené činnosti, o kterých ani nepřemýšlíme, ale na naši psychiku mají blahodárný vliv.

Pod vedením odborníka

Co se týče konkrétního zaměření uměleckého projevu, nejlepší je začít tím, k čemu vás to takzvaně táhne. Další možností je obrátit se na odborníka – **arteterapeuta**. Ceny jeho služeb se pohybují v rozmezí od 300 do 1500 korun za jedno sezení. V Česku dosud nemá arteterapie přesně definovaný profesní statut, specialisté na tento obor proto vycházejí především z různých kurzů, často napojených například na studium psychologie.

Při výběru arteterapeuta je dobré se informovat o jeho celkovém vzdělání a délce praxe. Hodně samozřejmě napoví osobní reference od jeho předchozích klientů. V neposlední řadě by vám měl arteterapeut jednoduše „lidsky sedět“. Výtvarná arteterapie může být realizována individuálně formou osobního poradenství nebo skupinově, kdy terapeut zastává roli jakéhosi moderátora. V obou případech by měl být arteterapeut schopen svému klientovi napovědět, jakým „uměleckým směrem“ se má dát, a zároveň psychoterapeuticky vyhodnotit jak jeho výtvoř, tak prožitky z procesu tvorby.

Vodovkami proti úzkosti

Optimální forma terapie je individuální záležitostí. Obecně ale platí, že například lidem trpícím úzkostmi často pomáhá **malování akvarelů**. Nahodilý rozptýlení barev, které práce s vodovkami umožňuje, jim totiž ukazuje, že není třeba bát se nahodilých jevů. Depresivním klientům zase odborníci často doporučují



modelování či expresivní malbu.

Ať už pod vedením arteterapeuta, nebo čistě jen podle vaší fantazie, přejeme vám co nejvíce radosti z uměleckého projevu. Zároveň připojujeme tři výtvarné tipy pro inspiraci.

Zajímavé tipy

Malování na sklo

Malovat je možné na nejrůznější skleněné předměty od lahví přes obrázky až po zrcadla. Vedle čistě estetického účelu mohou mít dekorace i praktický význam – mohou například odpovídat obsahu zavařovacích sklenic. Ve výtvarných potřebách bývají k mání dva druhy barev na sklo, a to ředitelné vodou nebo



ředidlem. Pro začátek je ale snazší použít takzvané slupovací gely. Bývají k dostání i v papírnictvích a ve větších hračkářstvích pod názvem Window Color.

Pomůcky:

- papír
- průsvitná fólie
- černá fixa
- barvy Window Color
- skleněná nádoba



Postup:

Nejprve nakreslíme na papír fixem šablony s motivy, které chceme.

K práci s barvami použijeme jako podklad silnější hladkou průsvitnou fólii, například tenké desky na spisy. Do nich zasuneme šablony.

Konturovací barvou nakreslíme nejdřív obrysové linie, a to pokud možno jedním tahem. Barvu necháme zaschnout podle návodu.

Poté obrázek nebo konturu vyznačené plochy vybarvíme až k okrajům. Součástí každé lahvičky s barevným i konturovacím gelem je aplikátor, štětec není třeba. Pozor na vzduchové bubliny, mohly by ohrozit vzhled i pevnost obrázku.

Barvy jsou zpočátku mléčné. Průhlednými se stanou až po zaschnutí, které může trvat i více než 12 hodin.

Hotové obrázky opatrně sloupneme z fólie a hned je přeneseme na čisté sklo.

Hedvábný šátek podle vašeho vkusu

Ve výtvarných potřebách je možné zakoupit speciální barvy na hedvábí, stejně jako bílé hedvábné šátky či šály. Zkuste si vytvořit módní doplněk přesně podle vašeho gusta.



Pomůcky:

- velká krabice
- špendlíky
- barvy na hedvábí
- kontura
- štětec
- bílý hedvábný šátek



Postup:

Hedvábný šátek na omyvatelné podložce pocákáme barvami na hedvábí, vložíme do mikrovlnné trouby a podle návodu zafixujeme. Lze použít i barvy na studenou batiku.

Suchý šátek napneme pomocí špendlíků na okraj krabice, která nahradí speciální rám k malování na hedvábí.

Konturou nakreslíme zvolený motiv. Konturu necháme dobře zaschnout, to lze urychlit fénováním.

Motiv poté vyplníme barvami na hedvábí. Nakonec šátek podle návodu k barvám zafixujeme.

Gelová svíčka

Gelové svíčky jsou v současné době velmi oblíbenou dekorací interiérů. Při hoření navíc vynikají jedinečnou „hrou“ světla. Bývají zdobeny nejrůznějšími

drobnými předměty. Jejich výroba proto nabízí značný prostor pro naši uměleckou fantazii.

Pomůcky:

- speciální svíčkový gel (je možné zakoupit čirý i barevný)
- dekorační předměty odolné vůči horku - například kamínky, mušličky, sušené plody, květy, těstoviny či korálky
- sklenice, která je dostatečně silná, aby při hoření svíčky nepraskla
- voskovaný svíčkový knot
- dřevěná špejle



Postup:

Gel za stálého míchání rozpouštíme přímo v hrnci na sporáku. Do gelu se nesmí dostat voda, protože by pak získal matnou barvu.

Na dno sklenky dáme dekorace a pak pomalu zaléváme rozpouštěným gelem. Do zatuhnutí gelu můžeme dekorace opatrně špejlí rovnat do správné polohy.

Knot můžeme do sklenice vložit na začátku práce, pak ho ale při zalévání musíme držet ve svislé poloze. Další možností je vpíchnout knot špejlí do středu svíčky až ve chvíli, kdy začíná gel tuhnout. U širších sklenic je možné použít více knotů.

Pokud chcete, aby svíčka pěkně voněla, přidejte do gelu pár kapek aromatického oleje.

Ztuhlý gel, který zbude v hrnci, je možné vyjmout a uschovat pro další použití.

Renata Lichtenegerová



Coloplast Ostomy Forum

Skupina stomických sestier sa schádza pravidelne dvakrát za rok a spoločne pracuje na vývoji nových stomických pomôcok a služieb pre ľudí so stómiou. Celosvetovo je do takejto spolupráce zahrnutých 500 stomických sestier z 28 krajín.

Ako prebieha stretnutie COF?

V Coloplaste pripravíme témy, ktoré chceme diskutovať so stomickými sestrami. Na jednom stretnutí sa preberá asi 5 – 6 tém. Niektoré sa týkajú vývoja nového výrobku, iné mapovania potrieb ľudí so stómiou. Sestry sa často vyjadrujú k prototypom nových pomôcok. Pracovné stretnutie trvá 2 dni. Súčasťou stretnutia je aj výmena skúseností sestier s ošetrovaním stómie. Po dvoch dňoch máme množstvo podnetov a nápadov, ktoré posúvame ďalej do centrality našej spoločnosti, do Dánska.

Prvé tohtoročné pracovné stretnutie sa konalo v samom strede Slovenska, v

príjemnom horskom prostredí, v dedinke Selce, neďaleko Banskej Bystrice.

Hlavné témy stretnutia boli:

- stómie vo vypuklých oblastiach
- nečakané podtekanie
- čistiace a ochranné prostriedky na kožu v okolí stómie

Vývoj stomických pomôcok je nekončiaci sa príbeh. Stále je čo zlepšovať. Preto je dôležitá aj komunikácia pacienta so sestrou a lekárom. Stomické sestry potrebujú vedieť spätnú väzbu, čo je dobré, čo sa páči, čo by mohlo byť ináč. Výsledkom takejto vzájomnej spolupráce môže byť napríklad aj úplne nové stomické vrečko.



Tešíme sa na ďalšie spoločné stretnutie.

Ing. Peter Laudon
marketingový manažér
Coloplast A/S, Slovensko

Školenie sestier

Spoločnosť Coloplast A/S každoročne usporadúva akreditované školenie pre zdravotné sestry v troch oblastiach. Školenie pre stomické sestry, školenie na tému neurogénne poruchy močenia a vlhké hojenie rán.



Školenie trvalo dva dni. Prvý deň bol pre všetky zdravotné sestry pripravený spoločný program v podobe prednášok na tému psychohygiena v živote pacienta a sestry, tiež prednášky ako zvládať stres, adaptácia pacienta. Ďalší deň sa sestry rozdelili do troch skupín podľa jednotlivých sekcií.

Stomické sestry sa venovali hlavne téme predoperačná príprava a vyznačovanie miesta pre stómiu. Po prednáškach nasledoval workshop. Sestry pracovali v 5-tich skupinách, kde jedna sestra bola pacient a ostatné sa snažili nájsť správne

miesto na stómiu. Pri vyznačovaní je dôležité brať ohľad nielen na stómiu ako takú, treba myslieť na to, či je pacientom žena alebo muž. Treba zohľadniť, aké oblečenie pacient zvykne nosiť, akú má celkovú telesnú konštrukciu a podobne. Ja osobne som sa zúčastnila tejto časti školenia a bolo veľmi zaujímavé sledovať sestry pri práci. Boli veľmi šikovné a zaniietené.



Časti neurogénne poruchy močenia sa zúčastňujú sestry z odborov urológia, neurológia a rehabilitácia. Témy prednášok boli zamerané hlavne



na starostlivosť o pacienta s poruchami močenia, či už retenciou, alebo inkontinenciou moču.

Časť vlhké hojenie rán je určená sestram z oboru chirurgia, cievna chirurgia a dermatovenerológia. Prednášky boli zamerané hlavne na liečbu chronických rán, ktoré vznikajú z cievnych problémov.

Tento rok sa školenie konalo na Liptove, v Podbanskom, s rekordnou účasťou 100 sestier z celého Slovenska.

Veríme, že každá z nich si odniesla veľa užitočných vedomostí, vymenili si skúsenosti s kolegynami z iných regiónov, ale aj zrelaxovali a nabrali sily do svojej náročnej práce.

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

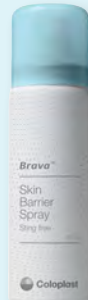
Vyzkoušejte nové produkty Brava pro ochranu vaší kůže!

Stomici mají různá těla a různé potřeby. Někdy pouhý stomický sáček nestačí, situace vyžaduje individuální přístup a je třeba použít speciální pomůcky pro péči o stomii a o kůži kolem ní.



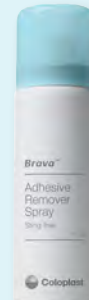
Brava Těsnící tvarovatelný kroužek

- déle chrání proti podtékání



Brava Ochranný film ve spreji

- chrání kůži a nepálí



Brava Odstraňovač adheziv

- usnadní odlepení pomůcky

Když potřebujete stomii utěsnit, je důležité, aby byl těsnící kroužek odolný vůči agresivní stolici. Ta by ho totiž mohla rozleptávat. Vaše kůže by pak trpěla a museli byste neplánovaně měnit stomický sáček.

Brava těsnící tvarovatelný kroužek byl navržen tak, aby odolával působení stolice co nejdéle a snížil tím na minimum riziko podtečení.

Brava ochranný film účinně chrání kůži před poškozením způsobeným agresivní stolicí a neustálým odlepováním a nalepováním stomického sáčku.

Vytvoří ochrannou bariéru na kůži a nevyvolává pocit pálení. Ochranná vrstva neovlivní bezpečné přilnutí dalšího stomického sáčku a navíc nevytváří na kůži vrstvy.

Brava odstraňovač adheziv ve spreji jednoduše odstraní z kůže stomickou podložku nebo stomický sáček a zbytky lepicího materiálu.

Navíc tento přípravek nepálí, na kůži zaschne během pár vteřin a jeho použití nijak neovlivní bezpečné přilnutí dalšího stomického sáčku.

Co říkají na produkty Brava samotní stomici?



Několik stomiků mělo možnost produkty Brava vyzkoušet jako první v České republice. Zeptali jsme se jich, jak byli spokojeni.

Těsnící tvarovatelný kroužek Brava:

- vyrovnal nerovnou kůži a utěsnil stomii
- snížil riziko podtečení
- s kroužky se dobře pracovalo
- nedráždil kůži a nevadil při nošení
- lehce se odstranil zároveň s podložkou

Juraj, 58 let, 2 roky žije s kolostomií:

„Kvůli parastomální kýle jsem měl problémy s častým podtékáním sáčku, díky utěšňovacím kroužkům Brava mi tyto problémy ustaly.“

Jana, 56 let, 7 měsíců žije s ileostomií

„Ačkoliv mi pomůcka podtekla jen málokdy, stejně jsem se nemohla zbavit strachu, že se to zase stane. Tvarovací kroužky Brava utěsnily okolí mé stomie a já jsem se zbavila problémů s občasným podtečením. Doporučuji je každému, kdo řeší podobný problém!“

Ochranný film Brava:

- při aplikaci nepálil
- nedojde ke znečištění prstů
- jednoduché použití
- stačí 1 až 2 stříknutí

Hedvika, 68 let, 13 let žije s kolostomií

„Z nového ochranného filmu ve spreji Brava jsem byla velmi nadšená, protože mám hodně citlivou kůži a při nanášení filmu ubrouskem mi kůže často začala krváčet. S Bravou už toto neřeším. Je účinný stejně jako film v ubrouscích, ale mnohem šetrnější k mé pokožce.“

Vladimír, 65 let, 1,5 roku žije s kolostomií

„Ochranný film ve spreji Brava mi vyhovuje tím, že si při nanášení nezalepím ruce a že nepálí na kůži.“

Odstraňovač adheziv Brava:

- jednoduchá aplikace
- citlivý ke kůži, příjemný
- ušetřil kůži natahování při odlepování sáčku
- odstranil většinu lepicího materiálu

Tereza, 38 let, 2 měsíce žije s kolostomií

„Odstraňovač adheziv Brava bych doporučila opravdu každému stomikovi, protože urychlí odstranění pomůcky z těla a je mnohem jemnější než odstraňovač v ubrouscích.“

Milan, 57 let, 8 let žije s kolostomií

„Jsem rád, že je na trhu konečně něco, co mi pomůže rychle a jemně odstranit sáček z těla.“

Chraňte svou kůži s novými produkty Brava®!



Těsnící tvarovatelný kroužek Brava® (30 ks v balení)

- vytvaruje se pomocí prstů kolem stomie
- vytvoří extra utěsnění mezi stomií a pomůckou
- je odolný a déle chrání kůži před podtečením
- neobsahuje alkohol, nedráždí kůži

Kód VZP: 0169270 - tloušťka kroužku 2 mm

Kód VZP: 0169271 - tloušťka kroužku 4,2 mm

Lze předepsat na poukaz, dle potřeby a bez limitu.



Odstraňovač adheziv Brava® (sprej, 50 ml)

- nastříká se kolem podložky na kůži, pomůcka se bezbolestně odlepi
- je vyroben na bázi silikonu, nedráždí kůži
- použití odstraňovače neovlivní bezpečné přilnutí pomůcky

Kód VZP: 0169272

Na poukaz lze předepsat 3 kusy na 3 měsíce.

Ochranný film Brava® (sprej, 50 ml)

- vytvoří na kůži ochrannou vrstvu, chrání před agresivními sekrety
- je vyroben na bázi silikonu, nedráždí kůži
- ochranný film na kůži neovlivní bezpečné přilnutí pomůcky

Kód VZP: 0169269

Na poukaz lze předepsat 6 kusů na 3 měsíce.

Volejte bezplatnou linku 800 100 416 a vyžádejte si další informace ohledně nových výrobků Brava od společnosti Coloplast.

Vzorky na vyzkoušení lze zaslat pouze, pokud máte zájem o těsnící tvarovatelné kroužky.



800 100 416
bezplatná informační linka