

- 
- Kongres představil nové trendy v péči o stomie
 - Stomie a sexuální funkce u žen
 - Těhotenství se stomií
 - Elastické vyrovnávací pásy Brava



Milí přátelé,

je to tu „léto – prázdniny – dovolená“. Teplotní rekordy sice padaly už na začátku června, ale to pravé léto vnímáme asi všichni až s koncem školní docházky našich dětí či vnoučat. Na nich, na tom jak rostou, nejvíc vidíme, jak čas neúprosně utíká. Ať prší nebo svítí slunce, trávíme spolu s nimi volné dny pod stanem, u moře či na jiných oblíbených místech. Važme si těchto chvil, opakovat se už nebudou. Tyto krásné vzpomínky nás pak hřejí v časech méně šťastných. Byla by škoda vyhýbat se dovolené u moře z obavy, jak to zvládnete nyní se stomií, nebo si vaši vysněnou exotickou dovolenou zbytečně zkomplikovat.

V tomto čísle najdete spoustu praktických rad, jak se připravit a chovat v těchto dnech

a zkušenosti ostatních v podobné situaci. Se zájmem jsem si přečetla moc pěkný článek Jak šetrně rozhybat tělo. Sport, nebo chcete-li pohyb, je ten nejlepší způsob jak se cítit dobře, nebýt sám a udělat opravdu hodně pro své zdraví. Důkazem toho je i pan Miroslav a jeho Tour de France.

Díky společnosti Coloplast a jejich novým elastickým páskám Brava se můžete cítit zase o trochu jistější a v pohodě.

Jelikož mám roční holčičku, nemohla jsem si nepřečíst články Těhotenství se stomií a Alžbětin příběh. Milé autorky, klobouk dolů, jste inspirací pro ostatní a držím Vám palce. Vám všem přeji krásné prázdniny.

Mgr. Petra Příbylová

Brava®



Chraňte svou kůži s kroužky 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.

Obsah

Setkání stomických sester

- Kongres představil nové trendy v péči o stomie 3

Téma

- Stomie a sexuální funkce u žen 4
- Těhotenství se stomií 5

Příběhy čtenářů

- Z mého deníčku: Naše miminko má dočasný vývod ... 6
- Alžbětin příběh 7

Rady a tipy

- Jak optimalizovat tělesnou hmotnost 8

Okénko pro nové stomiky

- Stravování se stomií 10
- Stomik na cestách 11

Symposium Coloplast

- Profese zdravotníka a zdravý životní styl 12

ILCO kluby

- Zdravotníci a stomici se sešli v Krakově 13

Příběhy čtenářů

- Na kole po stopách Tour de France 14

Reportáž

- Návštěva Malkolu v Olomouci 15

Rady a tipy

- Jak šetrně rozhybat tělo 16

Bavte se s námi

- Křížovka a sudoku o ceny 18

Jak správně používat elastické vyrovnávací pásky Brava

- Návod na použití 19
- Co říkají na nové vyrovnávací elastické pásky Brava samotní stomici? 19

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.

Kongres představil nové trendy v péči o stomie

„Život je cesta, ne cíl.“ Tento citát amerického duchovního, esejisty, básníka a filozofa Ralpha Walda Emersona se stal hlavním mottem letošního světového kongresu stomických sester, který se konal od 15. do 19. června ve švédském Göteborgu.



Kongresu se zúčastnilo více než 1 500 delegátů z celého světa. Některé české stomické sestry na tuto akci pozvala také společnost Coloplast. Cílem účasti na kongresu bylo dozvědět se co nejvíce novinek a získat povědomí o nových trendech a pomůckách, které se objevují v péči o stomiky. Mohli jsme se pochlubit aktivní účastí ve formě kazuistik popisujících péči o stomie na odborných plakátech, ale také přednáškou Bc. Svatavy Novákové z Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem. Znovu jsme se přesvědčili, že stomická péče v České republice se dá srovnávat s péčí ve vyspělých zemích světa a naše stomické sestry jsou na vysoké úrovni.

COF slavil úspěchy

Před zahájením kongresu v neděli 15. června uspořádala společnost Coloplast mezinárodní setkání všech sester, které se pravidelně účastní v různých zemích projektu Coloplast Ostomy Forum (COF). Více než 200 stomických sester včetně 22 z České republiky si tak mohlo vyměnit zkušenosti s péčí o stomiky a zároveň oslavit úspěchy, které tento projekt přinesl za dobu své existence. V pracovních skupinách se diskutovalo o tématech, která nyní stomické sestry nejvíce řeší. Byla to témata týkající se neustálého vzdělávání odborníků, a to nejen v oblasti péče o stomie, ale také například v komunikaci směrem k pacientům, kteří chtějí mít vlastní zdraví pod kontrolou a rozhodovat o něm sami. Pacienti a jejich rodinní příslušníci dnes stále častěji vyhledávají informace na internetu, mají k dispozici tištěné brožurky a informují se také u stomiků z patientských organizací. Stomická sestra se tak stává spíše

„koučem“ a rádcem stomika, který se potom rozhoduje sám na základě všech informací, které získal ze všech možných zdrojů. Stomické sestry vítají tento proces změny komunikace se stomikem, protože informovaný pacient se stává rovnocenným partnerem a celý proces komunikace se tak urychluje a zjednodušuje. Na druhé straně to však na zdravotníky klade mnohem vyšší nároky, protože oni sami musí být důkladně informovaní, potřebují se neustále vzdělávat a musí být mimořádně empatičtí, vstřícní a trpěliví.

Co je to COF?

COF je zkratka pro Coloplast Ostomy Forum, což je mezinárodní panel odborníků na péči o stomie. První skupina COF vznikla v roce 1995 v Dánsku. Od té doby se k tomuto projektu připojil Coloplast a stomické sestry z dalších 22 zemí světa. Nyní tento panel sdružuje více než 400 stomických sester. Kromě evropských zemí má COF svoje pracovní skupiny i v Austrálii a na Novém Zélandu, v USA či v Japonsku. V roce 2007 se do tohoto projektu zapojila také Česká republika.

Jak se pečuje o stomiky ve Švédsku?

Poslední den kongresu požádal Coloplast jednu ze švédských stomických sester, aby svým českým „kolegyním“ uvedla přednášku popisující systém péče o stomiky ve Švédsku. Annica Wistedt z nemocnice Ersta Sjukhus ve Stockholmu se zhostila svého úkolu vynikajícím způsobem. Více než dvacetiletá praxe v oboru, profesionalita a přitom stálý zápal pro tuto těžkou, ale krásnou práci, radost z toho, že pomohla

dalšímu pacientovi vyrovnat se se stomií a vrátit se zpět do normálního života – toto všechno bylo v podtextu celého jejího projevu. Byly to velice obohacující dvě hodiny povídání.

Možná jste nevěděli, že:

- Švédsko je počtem obyvatel srovnatelná země s Českou republikou.
- Každý rok je ve Švédsku provedeno zhruba 5 000 operací končících stomií.
- Ve Švédsku jsou dostupné stomické pomůcky od 8 výrobců.
- Stomická péče se centralizuje do několika nemocnic ve Švédsku, urostomici mají svá centra a také děti se stomií mají svá centra.
- Švédský stomik není omezen počtem kusů stomických pomůcek, stomické sáčky jsou předepisovány na dobu jednoho roku dle individuální potřeby.
- Po roce si stomik musí obnovit poukaz a to tak, že zatelefonuje své stomické sestře. Ta má pravomoc sama podepsat poukaz na zdravotnickou pomůcku.
- V některých regionech Švédska jsou stomické pomůcky zcela bezplatné. Stomik si však v těchto regionech může vybírat stomické sáčky pouze od dvou výrobců. Nemocnice rozhodují o tom, kteří dva výrobci to budou. Výrobci musí projít výběrovým řízením.
- V jiných regionech si stomik musí stomické pomůcky a zdravotní péči hradit, avšak do maximální výše 6 000 Kč ročně. Pak si může vybírat stomické pomůcky od všech výrobců a může mít jakoukoliv pomůcku v jakémkoliv požadovaném množství. Tato maximální částka zahrnuje celkovou lékařskou péči, léky a zdravotnické pomůcky (nejen stomické sáčky).

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

Mgr. Karla Sládková



Stomie a sexuální funkce u žen

Komplexní léčba a operace, jejímž výsledkem je založení stomie, se negativně projevují v oblasti sexuálních funkcí (chuť k sexu, vzrušivost, uspokojení). U žen, které mají stomii, se může objevit také snížené sebevědomí. Počáteční pocit dyskomfortu ale nemusí znamenat, že pro pacientku intimní život skončil.

Po správné edukaci a zvládnutí základních dovedností v péči o stomii může žena stomička bez obav svůj sexuální život obnovit. Zpočátku se ale často dostává do popředí potřeba nabýt zpět ztracené sebevědomí a sebejistotu a také nutnost vyrovnat se se změnou tělesného schématu a zvládnout projevy spojené se stomií.

Ošetřování stomie, výběr nenadýmavých a nearomatických jídel a načasování vyprazdňování vyžadují dobré adaptační schopnosti, trpělivost, zkoušení různých cest a také čas. Stomii je možné v intimní situaci zakrýt lehkým kusem oděvu - tričkem, košílkou.

Přízrůbte atmosféru

Stomičky mívají v souvislosti se sexuální aktivitou největší obavy ze selhání fixace a úniku pachu a stolice. Doporučujeme navození intimní situace s použitím aromatických svíček, tiché hudby a přítmi. Nezbytná je partnerská komunikace a určení vhodného času ke znovuoživení sexuálního života. Důsledky komplexní léčby vedou ke snížení sexuální apetence (chuti na sex), poruše vzrušivosti (zvlhčení, lubrikace) i orgasmu. Pro obnovení sexuálního života ženy je nejlepší motivací podporující partner. Porucha vzrušivosti může být bezproblémově kompenzovaná aplikací lubrikačního gelu, nejlépe na silikonovém základě. Ženy, které před léčbou dosahovaly vždy nebo téměř vždy orgasmu, mohou jeho navození zkusit nejprve klitoridálně, pak i vaginálně.

Počkejte na vhodnou dobu

Obnovení koitální sexuální aktivity doporučujeme v průměru 2 až 6 měsíců po operaci. Nekoitální sexuální aktivita je vhodná pro překlenutí období rekonvalescence. Polohy při styku by měly být voleny takové, při kterých není vyvíjen tlak na oblast břicha. Podmínkou obnovení sexuálního života je to, že má pacientka dost fyzických sil a i duševně se cítí dobře. Obnovení partnerského a sexuálního života vede ke zlepšení

psychického stavu a zvýšení sebevědomí. Zároveň eliminuje obavy ze sexu a strach ze selhání při dlouhém odkládání. I partner stomičky musí projít obdobím adaptace na změněnou životní situaci.

Stomičky a těhotenství

Ženy, které užívají léky v rámci léčby nespecifických střevních zánětů, by se měly bránit početí z důvodu možného poškození plodu. Řada léků totiž může mít na plod nežádoucí účinky. Ty se mohou projevit již během prvních třech měsíců gravidity, kdy probíhá zakládání orgánů včetně mozku. Poškození plodu může být velmi závažné.

Žena stomička, je schopná otěhotnět, plod donosit a porodit zdravé dítě. Těhotenství stomiček by ale mělo být vždy plánované. Konzultace s ošetřujícím gastroenterologem a gynekologem je zcela nezbytná, stejně jako příprava na graviditu. Jestliže je otěhotnění možné a žena má pravidelný menstruační cyklus a dosahuje ovulace, měly by být sexuální styky cíleny na takzvané koncepční optimum. V období od 8. či 9. dne menstruačního cyklu (1. den menstruace je první den cyklu) by pár měl mít sexuální styky ob den zhruba do 17. až 18. dne cyklu. K ovulaci dochází obvykle 14. den cyklu. Ovulace, tedy uvolnění vajíčka z vaječníku, trvá jen 12 hodin, během této doby se musí setkat vajíčko se spermií, aby mohlo dojít k oplození. Zdravá spermie v rodidlech ženy žije až 48 hodin. Styky realizovanými ob den bude zajištěna stálá nabídka spermií pro uvolněné vajíčko.

Alternativy k přirozenému početí

Některým stomičkám se ale otěhotnění nedaří. Zhoršená fertilita může být způsobena tubární obstrukcí, danou pooperačními srůsty, ale také může být důsledkem komplexní léčby. V individuálních případech lze před započítím komplexní léčby nespecifického střevního zánětu budoucí fertilitu řešit, stejně jako u mladých žen s hematoonkologickými nádory, odběrem a kryokonzervací oocytů,

kryokonzervací embryí nebo ochranou vaječnicků podáváním hormonální léčby (analogů GnRH). Kryokonzervace embryí je spojená s nutným oddálením komplexní léčby, protože ji předchází hormonální stimulace a odběr oocytů (vajíček). Po úspěšném skončení léčby je nutné za spolupráce gastroenterologa, gynekologa a případně genetika plánovat graviditu. Implantace tkáně vaječníku pod kůži na předloktí, hormonální stimulace, odběr zralých oocytů a jejich mimotělní oplození je možnou cestou, jak těmto ženám pomoci realizovat biologické mateřství.

Otázkou je bezpečnost těhotenství a riziko recidivy základního onemocnění v souvislosti s graviditou. Proto je nezbytná mezioborová spolupráce na plánování, přípravě, celkové koncepci a při pečlivém sledování probíhající gravidity. Možné je také využití metod asistované reprodukce a preimplantační genetické diagnostiky. Krajiní možností, jak si splnit touhu po dítěti, je využití darování oocytů, náhradní matky nebo pěstounské péče či adopce.

Role stomických sester

Stomické sestry jsou dnes schopné na velmi dobré odborné úrovni komunikovat a poradit v oblasti sexuality i gravidity, případně ženu odeslat na specializované pracoviště. Stomická sestra se stará o pacientky dlouhodobě. Řada z nich absolvovala sexuologické přednášky zaměřené na sexuální život žen se stomií. Pro pacientky se stomická sestra stává poradkyní v širokém spektru potíží, které mohou být se životem se stomií spojeny. Jen dobře informovaná pacientka je schopná dobře spolupracovat.

MUDr. Taťána Šrámková, CSc.
Urologická klinika a Sexuologický ústav
1. LF Karlovy univerzity a VFN Praha
LF Masarykovy univerzity Brno
Sexuologické oddělení FN Brno

Literatura k tématu sex a těhotenství se stomií je k dispozici u autorky článku:

MUDr. Taťána Šrámková, CSc.
Urologická klinika VFN a 1. LF UK
Ke Karlovu 6, 120 00 Praha
e-mail: sramkova.t@gmail.com

Těhotenství se stomií

Nejstarší zkušenost s graviditou ženy stomičky jsme v naší poradně učinili již před patnácti lety. První pacientce, která se rozhodla, že stomie v žádném případě nebude překážkou pro její sen mít fungující rodinu, bylo 27 let.

Její cesta k naplnění touhy po dítěti nebyla snadná. Pro ulcerózní kolitidu jí byla v roce 1997 založena ileostomie s možností budoucího vytvoření J pouche (možnost pozdějšího zanoření stomie). O rok později uzavřela sňatek a toužila založit rodinu. Bylo nutné získat souhlas od chirurga, gastroenterologa a gynekologa.

Lékařům chyběly zkušenosti

Chirurg s možností gravidity souhlasil pod podmínkou pravidelných kontrol konečníku a spolupráce se stomasestrou. Gastroenterolog těhotenství striktně nedoporučil, protože s graviditou při stomii nebyl v té době dostatek zkušeností. Hlavní obavou bylo riziko zhoršení základního onemocnění a případný rozvrat vnitřního prostředí.

Ani gynekolog těhotenství nedoporučil, ale váhal. Největší překážkou byly opět nedostatečné zkušenosti. Hlavní obavou měl z kolísání hladiny hormonů a ze změn anatomických poměrů po operaci. Velký problém viděl v existujících jizvách a riziku pooperačních srůstů. Největší obavy pak měl z případného tlaku na pahýl rekta a možného zhoršení základního onemocnění. Po opakovaných konzultacích a naléhání pacientky ale nakonec souhlasil. Aktuální zdravotní kondice ženy neumožňovala brzké otěhotnění. Bylo nutné upravit stav výživy a hormonální hladinu a doplnit minerální látky, které pacientka ztrácela stomií. Úprava stavu trvala několik měsíců. Pacientka se nevzdávala a konečně se jí opravdu podařilo otěhotnět.

Touha silnější než strach

Během těhotenství byl nastávající mamince nastaven režim s kontrolami na gastroenterologii i gynekologii každých 14 dnů. Návštěvy byly zaměřeny na sledování hmotnosti, růstu plodu a hladiny minerálních látek a vitaminů. Vzhledem ke ztrátám ze stomie bylo nutno chybějící látky doplňovat formou individuálně vyráběných kapslí. V šestém měsíci těhotenství se objevily

obtíže s přetrvávajícím zánětem rekta. Bylo nutno pokračovat v léčbě speciálními čípkami vyráběnými „na míru“ s ohledem na těhotenství. Lékaři měli obavy z vlivu léků na plod. Se zvětšujícím se břichem vzrůstal i tlak na pahýl rekta a objevilo se krvácení z konečníku. Pacientka ale své obtíže tajila ze strachu, aby jí nebylo doporučeno těhotenství ukončit. Největší obavy měla o donošení plodu. Trápila ji i hrozba možných vrozených vad a krvácivých komplikací, ale touha přivést dítě na svět byla silnější než veškeré obavy.



Po celou dobu těhotenství spolupracovala i se stomickou sestrou. Péče o stomii nepůsobila pacientce žádné potíže. Postupně se zvětšující břicho posouvalo stomii výš, zplošťovalo ji na úroveň kůže břicha a mírně zvětšovalo. Protože šlo o plynulý proces, postačilo pouze vhodně volit pomůcky s větší lepící plochou a upraveným tvarem otvoru.

Přes veškerá rizika a obtíže v průběhu těhotenství se dítě podařilo donosit. Porod proběhl s týdenním zpožděním. Porodník si vyžádal asistenci chirurga na telefonu pro případné komplikace. Jeho přítomnosti však nebylo potřeba. Do 36 hodin nastoupila laktace a maminka byla schopna sama své dítě kojit. Šestinedělí

probíhalo bez komplikací, kojení trvalo 2,5 roku. Během následujících 12 měsíců se břicho postupně zmenšilo a stomie se vrátila do původní velikosti a tvaru. Pacientka mohla opět používat svoje obvyklé pomůcky.

Její vůle a přesvědčení stát se matkou byla za daných podmínek obdivuhodná a o několik let později se rozhodla celý proces rizikového těhotenství podstoupit znovu. Výsledkem je šťastná a spokojená rodina.

Dnes už nic nemožného

Během následujících patnácti let jsme měli ve stomické poradně ještě tři maminky, jejichž těhotenství zdaleka nebylo takto problematické. První z nich již měla jedno dítě před založením stomie a těhotenství prožívala jako naprosto normální stav. Docházela pouze na pravidelné gynekologické prohlídky a péče o stomii jí v tomto období nijak neobtěžovala. Jediné, co musela upravit, byl typ pomůcky a velikost otvoru v pomůcce.

Další z našich maminek byla překvapením pro všechny, protože těhotenství neplánovala a předpokládala, že již nikdy nebude mít vlastní děti. První známkou těhotenství byla zhoršená funkce stomických pomůcek při zvětšujícím se břichu. O to větší radost zažívala. Protože byla ileostomičkou, bylo nutné upravit jídelníček, aby uživila sebe i miminko. Pomůcky byly vybrány na míru a stomické kontroly se zintenzivnily na jednu každý měsíc. Jinak probíhalo těhotenství úspěšně a bez komplikací.

V dnešní době už jsou s graviditou stomiček dostatečné zkušenosti. Při dobře fungující mezioborové komunikaci a spolupráci pacientky je těhotenství se stomií možné, pokud to dovolí základní onemocnění, které vedlo k jejímu založení. Pro sestřičky na oddělení i v poradně je obrovským potěšením, když se naše maminy přijdou pochlubit se svými potomky. Je to pro nás ta nejlepší odměna. Se souhlasem naší první „stomické“ maminky jsme zveřejnili nejen příběh její nelehké pouti k mateřství, ale dovolila nám otisknout i fotografii její rodiny.

Mgr. Monika Antonová,
stomická sestra FN Brno Bohunice



Z mého deníčku: Naše miminko má dočasný vývod

Dne 4. 3. 2011, v pátek večer, vykoukla na svět naše dcerka Barunka. Krásná zdravá holčička, na které jsme s přítelem mohli oči nechat. Konečně jsem cítila to štěstí, ten pocit, na který jsem čekala.



Ilustrační foto

Ale brzy se to změnilo. Na pokoj jsem ji dostala druhý den ráno a hned jsem ji měla nakojit. Barborka sála jako divá a vypadala spokojeně. Ovšem jen do chvíle, kdy na mě všechno mlíčko zase vyzvracela. Já, vyděšená mladičká prvorodička, jsem ji okamžitě popadla a nesla na novorozenecké oddělení, kde jsem žádala, aby ji důkladně prohlédli. Uklidňovali mě, že se určitě přepila plodové vody.

Nevím, jak je to možné, ale už v té chvíli jsem prostě věděla, že opravdu není něco v pořádku. Odpovědi se mi dostalo až v neděli odpoledne. Po mém neustálém naléhání doktorka odvezla to maličké stvořeníčko s tím, že po vyšetření mi řekne více. Bylo to nejdelsích pět hodin v mém životě. Celé jsem je probrečela, a brečela jsem ještě víc, když mi lékařka sdělila diagnózu. Artrézie tlustého střeva, Barunka musí být okamžitě převezena do fakultní nemocnice na oddělení JIRPN.

Druhý den jí chirurg udělal vývody a pak nastaly dlouhé tři týdny boje s operačními ranami a infekcemi. Zvládla to, bojovnice, a poté, co jsem byla poučena, jak se o ni starat, jsme mohly jet konečně domů.

Ten nespočet proplakaných nocí, kdy jsem si vyčítala, co jsem to za ženu, když neumím donosit a porodit zdravé dítě! Byly to těžké začátky. Ale zvládly jsme to. Teď už jen čekáme s nadějí na další operaci, po které bude dcera jako každé zdravé dítě. Nikdy jsem si nemyslela, že tohle jednou řeknu, ale upřímně se těším, až budu dcerce vyměňovat pokakané plínky. Zůstanou jí na památku jizvičky na bříšku a mně vzpomínky a pár fotek z toho těžkého období.

Prosinec 2011

Je to už tři čtvrtě roku, co jsem se musela ze dne na den smířit s tím, že dcerka jen tak kakat do plínek nebude. Ale co. Smířila jsem se s tím, i když doted' občas bojujeme. Ale zvykly jsme si.

Brzy, už v lednu, nás čeká nástup do nemocnice a ukončení našich problémů! Pokud tedy budeme mít štěstí. Když si vzpomenu, jaké byly začátky. Vidět dcerku napojenou na dechovou podporu a tolik hadiček... Ten úděs a zoufalství se mi vrací ještě dnes.

Teď to nebude jiné. Hlavně musím věřit doktorům, že to zvládnou a Barborka bude v pořádku. To je moje jediné přání. Tentokrát budu pořád s ní, samozřejmě kromě operačního sálu a noci na JIP. Budu s ní, aby věděla, že ji maminka neopustila. Že se jen musí snažit, aby to po té operaci zvládla a mohla jít se mnou zase domů. Vůbec si ji neumím představit, jak bude ležet přivázaná a s hadičkami. Ona, taková živá, divoká holčička. Teď je to pocitově jako na houpačce. Na jedné straně radost z toho, že boj se stomickými sáčky a dohadování se s pojišťovnou bude brzy u konce. Na druhé straně bezmoc z toho, jak kvůli tomu bude muset Baruška trpět. Držte pěsti, maminky, ať nám to vyjde napoprvé! Za tohle se modlím.

Den D

Nástup do nemocnice na operaci, aby lékaři dcerce propojili střívka a ona mohla fungovat jako normální děťátko. 18. ledna jsme přijely na příjem a zamířily na oddělení dětské chirurgie. Tento den byl ve znamení závěrečných kontrol, odběrů krve a čištění trávicího traktu. Naposled jsem dceři přelepovala stomický sáček s tím, že od zítřka už ho potřebovat nebude. Barborka měla poslední jídlo – mlíčko (polévku odmítla, taky nebude mít ráda nemocniční stravu). Od oběda jsem měla zakázáno jí dávat cokoliv kromě čaje. A že toho vypila. Spokojená a šťastná, že maminka je v neznámém prostředí s ní.

Čtvrtek 19. 1.

Noc byla fajn, jen jsem se podvědomě budila a dávala Barušce co nejčastěji napít. Pít mohla do šesti hodin ráno, od té doby utrum. Ale po celou dobu to byla, i bez jídla a pití, moje veselá holčička, která si spokojeně hrála s autíčky. Operace byla naplánována na 11 hodin. Půl hodiny před odchodem na operační sál jí píchli něco na oblbnutí, pak jsem ji musela mít jen na ruku. Jak se mi svíralo srdce. Úplně omámená si broukala a usmívala se na svět.

Nesměla jsem brečet, ne před malou. Ale nedalo se to vydržet. Ten strach o dítě! Doprovodila jsem ji na operační sál a šla si přestěhovat věci do domova sester. Jakmile bylo po operaci, přítel okamžitě přijel

Alžbětín příběh

od naší čtenářky ze Slovenské republiky



a šli jsme se na dcerku podívat. Operace proběhla v pořádku, malá spala, vypadala klidně. Jen nám sestra vyprávěla, jaký je to divoch, že si jím ani ne půl hodiny po příjezdu na JIP začala sedat. Ten den jsem se od ní ani nehnula.

Pátek 20. 1.

V šest ráno budíček. Jdu za maličkou. Stále spinká. Dýchá hezky, překládají ji na jediné volné oddělení (hematologie) a mě automaticky přijímají s ní. Takové štěstí.

Celý týden jsem strávila s tou mojí žabkou. Konečně už hezky papá (to byl taky boj, začínat na pouhých 20 ml a po dávkách zvyšovat o 10), hadičku do žaludku nepotřebuje, kanylu s umělou výživou, antibiotiky a léky proti bolesti si vytáhla (a ne jednou). Oznámili mi, že nás pravděpodobně propustí v úterý.

Všimla jsem si, že má malá nateklou nožičku, a okamžitě na to upozornila lékaře. UTZ na trombózu negativní a ani nic jiného testy nepotvrdily (měla a má zvýšené D-dimery). Lékař doporučil podávat injekce Clexan. V tu chvíli jsem si nedovedla představit, že bych jí je měla píchat já. A vidíte to? 2. února nás propustili. Dostala jsem náhradní stříkačky, jehly a předpis na Clexan a jelo se domů. Teď už jsem v tom zběhlá. Píchat injekce budeme asi do 22. dubna, ale už se toho nebojím, dokonce se mi to zdá snazší než výměna sáčku.

V životě by mě nenapadlo, že jako dvacetiletá čerstvá maminka si toho tolik prožiji. Je to těžké, ale v jistém slova smyslu mě to posílilo. A když vidím úsměv té nejúžasnější holčičky, která to tak krásně zvládla, jsem nejšťastnější maminka na světě.

Milé maminky, važte si toho, že máte zdravé dítě. Já takové štěstí neměla, ale i přesto, nebo možná právě proto, si naší Barunky tolik vážím.

red

Poznámka předsedkyně českého ILCO:

Každý rok se v ČR narodí několik desítek dětí, kterým je nutné udělat po porodu dočasný vývod ze střev. Jak jste si přečetli, dá se to zvládnout. Pro rodiče je důležité, aby to věděli.

Už je to skoro 29 rokov, no mne sa zdá, ako by to bolo len včera, keď som sa ocitla na nemocničnom lôžku interného oddelenia.

Bola som 25-ročná, mladá žena, ktorá mala dve malé dcéry, 4 ročnú a 5 týždňovú, manžela a celý život pred sebou. Keď ma prijali do nemocnice, myslela som si, že naoko banálne problémy sa vyriešia v priebehu týždňa a zdravá odídem k malým dcérkam. Žiaľ, moje uzdravovanie nenapredovalo vpred, ba práve naopak, môj stav sa stále len zhoršoval. Diagnostikovali mi ulceróznú kolitídu. Bola som čím ďalej slabšia, chudla som, no stále som bojovala pre svoju rodinu. Po troch mesiacoch ma z interného oddelenia previezli na chirurgické oddelenie, kde mi vyoperovali hrubé črevo a urobili mi ileostómiu. Netušila som čo to vlastne je, no bolo mi to jedno, hlavne, že budem žiť. Veď som aj mala pre koho. Môj zdravotný stav sa začal zo dňa na deň zlepšovať, psychicky ma neustále podporoval manžel, moja rodina, no aj lekári a sestričky. Po pol roku hospitalizácie som sa konečne vrátila domov k svojej rodine, no už ako stomička. Dni ubiehali, deti nám rástli pred očami, postavili sme si rodinný dom a časom som si zvykla na život so stómiou, aj keď v tom čase som

nosila ešte takzvaný Jánošíkov opasok.

Po 8 rokoch prišiel ďalší nečakaný zvrat. Na moje obrovské prekvapenie aj všetkých lekárov, som zostala tehotná. Boli lekári, ktorí ma odrádzali od toho, aby som si dieťa nechala, no našli sa aj tí, ktorí ma plne podporili a mne spadol kameň zo srdca. Počas celého tehotenstva som pravidelne navštevovala poradňu ako každá iná žena. Mala som síce strach čo všetko sa môže stať so stómiou, keď mi bude rásť brucho, no v tom čase som už začala používať jednodielne pomôcky. Deväť mesiacov ubehlo ako voda. Cítila som sa v pohode, bez problémov, ani som si neuvedomila, ako rýchlo to ubehlo. 1. septembra 1993 som odprevadila svoje dve dcéry do školy a o deň neskôr som ja odišla do nemocnice, pretože sa už blížil termín pôrodu. 7. septembra sa mi spontánnym pôrodom narodila zdravá dcérka. Dnes má už 20 rokov a je študentkou Zdravotníckej fakulty.

Svojim príbehom chcem povedať, že aj so stómiou sa dá žiť plnohodnotne. Po takmer 29 rokoch života s ňou si už ani neuvedomujem, že stómiu mám a naplno sa teším zo svojich dcér a dvoch krásnych vnukov.

Alžbeta Jenčová



Ilustrační foto



Jak optimalizovat tělesnou hmotnost

Výrazné změny tělesné hmotnosti (přírůstek nebo ztráta) mají podstatný vliv na tvar břišní stěny a funkčnost související stomie. Prevence je v tomto případě jednoznačně snadnější než následná náprava. Správná dietní opatření a pohyb mohou, třeba i za podpory zkušeného nutričního terapeuta, mnoha z těchto problémů zabránit, nebo je alespoň minimalizovat.



Chtěné přibírání na váze je obecně považováno za snazší než shazování přebytných kil. I nabrat potřebnou hmotu ale může být náročnější, než si myslíte. Nejrychlejší cestou se zdá být, když do jídelníčku zařadíme „nezdravé“ potraviny. Bohužel tento postup nebývá nejšťastnější. Musíme počítat především s omezenou tolerancí některých potravin. Je důležité zabránit následným komplikacím (průjem, nevolnost, nadměrné zatížení stomie). Rychlý návrat ztracených kil navíc často znamená pouze nárůst tukové tkáně namísto tolik potřebné svalové hmoty. Zdravý způsob vyžaduje více úsilí a především čas.

V případě postupného, ale zato výrazného nárůstu tělesné hmotnosti, který velmi často zaznamenáváme především po založení kolostomie, je pro zdraví pacienta prospěšné naopak zhubnout. Za nárůstem kil přitom v těchto případech nemusí stát jen obnovená chuť k jídlu a tedy zvýšený příjem potravy. Často se dostávají také obavy ze cvičení a celkové omezení fyzické aktivity. Je zajímavé, že velmi podobná doporučení, co se týče úpravy množství a kvality stravy, vedou u podvyživených pacientů k nárůstu a u obézních naopak k redukci tělesné hmotnosti.

První krok je důležitý

Dříve, než začnete výrazně měnit jídelníček, proberte situaci se svým lékařem,

aby vám potvrdil, že už nastal čas na úpravu hmotnosti. Pokud vás ještě čeká náročná léčba, zaměřte se raději na dostatečný příjem bílkovin a vařte z kvalitních surovin. Přínosem je i přiměřená denní fyzická aktivita.

Kalorie se počítají

Vyhnete se potravinám se spoustou prázdných kalorií z cukru nebo tuku, jako jsou sladkosti, limonády, smetanové omáčky, tučná masa nebo pokrmy rychlého občerstvení.

Na velikosti záleží

Velké porce zatěžují trávicí trakt a jsou zdrojem nadbytečných kalorií. I pokrmy uvařené z kvalitních a zdravých surovin, pokud nezvládneme množství, dodají více energie, než potřebujeme. Porci si raději rozdělte na více menších. Živiny se snáze vstřebají a tělo je lépe využije.

Pravidelnost především

Stejně jako bychom se neměli přejídat, tak ani časté vynechávání jídla či nepravidelnost nejsou žádoucí. Toto takzvané podjídání vede k pozdějšímu přejedení a u stomiků ke zvýšené tvorbě plynů a vodnaté stolici. Pět až šest malých jídel denně místo tří velkých vám zajistí rovnoměrné spalování kalorií po celý den. Jen se ujistěte, že je vaše strava

pestrá a obsahuje všechny potřebné živiny. Zde je velmi přínosná konzultace s nutričním terapeutem.

Čerstvé ovoce a zelenina

Typickou součástí redukčního jídelníčku jsou zeleninové saláty a větší množství ovoce. Lidé se stomií by se měli syrové zelenině a ovoci prvních 6 týdnů po operaci vyhnout. V této době by se s redukcí hmotnosti ani nemělo začínat. Poté už je většina osob schopna syrové ovoce a zeleninu jíst, samozřejmě za předpokladu, že mohou dobře kousat a žvýkat. Zavádění těchto potravin by mělo být pozvolné a bez ohledu na typ stomie byste se měli vyvarovat těch druhů, které vám způsobují obtíže.

Pijte hodně tekutin

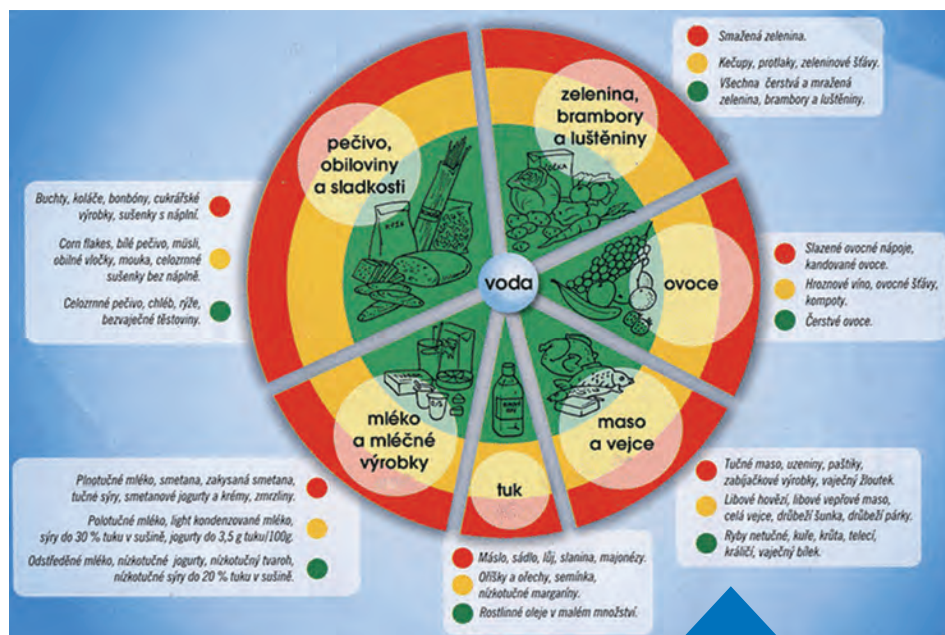
Zásadní roli při regulaci chuti k jídlu hraje i dostatečný příjem tekutin. Ne všechny nápoje lze ovšem doporučit. Raději se vyhněte sladkým limonádám, ovocným nápojům (i 100% džus obsahuje až 10 kostek cukru), slazeným minerálkám či alkoholu. Tyto nápoje jsou zdrojem prázdných kalorií ve formě cukru. Nejlepším způsobem jak doplnit tekutiny je pití pramenité vody, u ileostomie pak i neslazené minerální vody k doplnění iontů. Doporučené množství je 8 – 10 sklenic vody za den.

Budte aktivní

Pokud si nejste jistí, začněte nejdříve chůzí. Každý den se zkuste projít doma, nebo venku. Netlačte na sebe a nedávejte si přehnané cíle. Pokud máte jakékoliv potíže, zastavte se, odpočiňte si, zítra to bude zase o něco lepší. Z dalších sportů je vhodné plavání, jízda na kole nebo i silové cvičení jen s váhou vlastního těla.

Pozor na „zaručené diety“ z časopisů

Dietu, která omezuje značnou část potravin, jenž běžně konzumujeme, většinou nedokážeme držet dlouho. V případě ileostomie, při které je zvýšená potřeba bílkovin a iontů, může být i zdraví škodlivá. Jakmile tuto dietu ukončíme



a vrátíme se k původním stravovacím návykům, získáme zpět i ztracená kila. Alfou a omegou správného hubnutí je stanovit si režim, u kterého můžeme zůstat po celý zbytek života, a přehodnotit dosavadní způsob, jakým jíme. Pro správnou volbu potravin můžeme využít jednoduchý semafor potravin.

Pro každé jídlo volte některé potraviny ze skupiny pečiva a obilovin, dále ze skupiny zeleniny, mléčných výrobků nebo masa. Přidejte hodně zeleniny a nějaké ovoce. Při vaření používejte co nejméně tuku.

Mgr. Petra Příbylová,
nutriční terapeut ÚVN-VFN Praha
petra.pribylova@uvn.cz

Semafor je barevně rozdělen:

- Zelená znamená "volno" - tyto potraviny bychom si měli vybírat nejčastěji.**
- Žlutá znamená "pozor" - tyto potraviny můžeme jíst, ale v omezeném množství.**
- Červená znamená "stop" - těmto potravinám bychom se měli raději vyhýbat.**

JE FACEBOOK VÁŠ KAMARÁD?

V 9. čísle časopisu Helios v prosinci 2013 byla otištěna informace o založení FB stránek pro mladé stomiky. Stránky založila mladá stomička, dobrovolnice Českého ILCO. Navštěvuje je stále více mladých stomiků. Slouží nejen stomikům, jejich rodinám a přátelům, ale i těm, které operace teprve čeká. I těm Katka vysvětluje, že vývod neznámá konec, ale nový začátek. Na stránkách je spousta informací o akcích, novinkách a projektech určených stomikům. Na facebooku je místo k předávání osobních zkušeností, rad a na společné diskuze.

<https://www.facebook.com/stomik.cz>

Těším se na Vás,
Katka



Travel Information Card
Cestovní průkaz



CESTOVNÍ PRŮKAZ

Je období dovolených a tak jsme si pro Vás připravili malého pomocníka. Jde o tzv. **CESTOVNÍ PRŮKAZ**. Průkaz informuje v českém, slovenském, anglickém, německém a francouzském jazyce o Vašem zdravotním stavu a potřebě mít u sebe speciální zdravotní pomůcky.

Volejte bezplatnou infolinku a vyžádejte si **CESTOVNÍ PRŮKAZ**, který Vám zašleme **ZDARMA**.



800 100 416



Děkujeme Vám
za krásná vánoční
a novoroční přání.
Vaší přízně si
velice vážíme.

Kolektiv
zaměstnanců



Coloplast



800 100 416

Volejte pro více informací.

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, omezte 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 (omezte 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. Přechod 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: 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 podmáslí, 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,
nutriční terapeut ÚVN-VFN Praha

Stomik na cestách



Paní Slávka má již desítky let kolostomii. Ráda cestuje a nasbírala proto řadu užitečných zkušeností, jak výlety i přes svůj hendikep v pohodě zvládat. Své poznatky shrnuje v sedmi zajímavých radách.



Rada první – Zavazadlo, které neodletí

Při cestování mám u sebe (v kabelce, ledvince) vždy taštičku se třemi až pěti kusy jednodílných sáčků, vlhkými ubrousky, papírovými kapesníčky a pytlíkem naodpad. Ostatní sáčky mám v hlavním zavazadle. Při cestě letadlem беру všechny pomůcky s sebou do zavazadla příručního – jak známo, kufr může cestovat jinak. U všech sáčků vystřihnu potřebný otvor před cestou.

Rada druhá – Jednodílné sáčky s sebou

Výměnu pomůcky dělím na „normální“ – v koupelně se sprchou a „rychlovýměnu“ – většinou vestoje na veřejném WC, ale i v přírodě. Pro rychlovýměnu mi lépe vyhovují sáčky jednodílné. Celá operace zabere zhruba tři minuty, takže ji lze pohodlně stihnout například při povinné zastávce autobusu na dálnici u pumpy. Je-li k dispozici toaleta pro invalidy, dám jí přednost – většinou je tam i umyvadlo.

Rada třetí – Dávejte pozor, co jíte

Na cestách si hlídám množství přijaté potravy, hlavně před a při delším přesunu. Při cestě dbám i na vyzkoušenou nenadýmavou skladbu jídla, v místech pobytu naopak ráda

ochutnávám místní speciality, pokud možno v důvěryhodných restauracích.

Rada čtvrtá – Budte vynalézaví

Chci-li posílit prevenci podtečení stolice (například v lůžkovém vlaku), oblepím okraje podložky „měsíčky“, které zbudou při vystřihování otvoru. Ty podložku pevněji přidrží a jakoby rozšíří.

Rada pátá – Dopřejte si anonymitu

Tento bod se týká problému „kam s ním“, tedy s použitým sáčkem. Držím se zásady anonymity a pytlík s odpadem nikdy nevyhazuji do koše ve svém pokoji. Vynáším ho do hotelového kontejneru, pouličního odpadkového koše nebo ho vyhazuji do koše na veřejném WC (například v kempu). Trávím-li na některém místě více dní, zjistím si umístění sběrných nádob pokud možno hned po příjezdu, abych nebyla později zaskočena. Výborné pro likvidaci odpadu jsou modré neprůhledné pytlíky přibalované k sáčkům SenSura. Po vložení obsahu udělám na pytlíku nad obsahem uzel a tím ho spolehlivě utěsním. Takto vydrží bez problémů i přes noc, jde-li o výměnu sáčku před spaním a mně už se nechce jít ven.

Rada šestá – Plavky se vzorem

Na koupání používám plavky vcelku se vzorem, které dle mého názoru lépe než plavky jednobarevné opticky zakryjí nerovnost břicha. Filtr přelepím samolepkou, takže se stává, že se sáček nafoukne a udělá pod plavkami balon. Jsem-li u moře nebo i u rybníka, je mi to nepříjemné při vystupování z vody kvůli množství lidí na pláži nebo na louce. Proto pokud je se mnou ve vodě někdo blízký nebo alespoň informovaný, požádám ho, aby z vody vystupoval přede mnou a tím mě jaksí kryl. Nebo si do vody беру lehátko, které při vystupování nesu před sebou. Kolem pasu pak uvážu ručník, šátek nebo si navléknu šortky a odejdu na WC udělat potřebná opatření.

Rada sedmá – Do lesa jen na pár dní

Občas skutečným i cestu zálesáckou a pobývám v místě, kde není k dispozici koupelna a splachovací WC. Takový pobyt však časově omezují – maximálně na tři dny.

Paní Slávka



Profese zdravotníka a zdravý životní styl

Do jaké míry je zdravotnický personál ovlivňován stresem a jak mu předcházet? Tak znělo hlavní téma listopadového sympozia společnosti Coloplast. Došlo i na otázky ohledně zdravého životního stylu a problémů v sexuálním životě.



Sympozium společnosti Coloplast bylo již podruhé zaměřeno na vzdělávací potřeby zdravotnických odborníků. Tentokrát jsme pozvali lékaře a sestry z Moravy a části Čech do Olomouce a z ostatních regionů země do Prahy.

Na prvním sympoziu, které se konalo v roce 2012, jsme se zdravotních sester a lékařů ptali, kterým tématům je podle nich třeba se věnovat. Získané informace jsme zúročili při přípravě následujících akcí. Jedním z takových důležitých témat je skutečnost, že zdravotnická profese je velmi náročná na zvládnutí stresu. Je tedy potřeba, aby ti, kdo pečují o pacienty, dokázali správně psychicky i fyzicky relaxovat.

Hlavním tématem našich sympozií se tedy stal zdravý životní styl a profese zdravotníka. Jde to vůbec dohromady, nebo zde platí to staré známé pořekadlo o kovářově kobyly, která chodí bosa? Jisté je, že zdravotník v dobré fyzické i psychické kondici zvládá svou každodenní pracovní zátěž lépe a s větším nadhledem a je také méně ohrožen syndromem vyhoření. Psychický stav lékaře či sestry má pochopitelně vliv i na způsob komunikace s pacienty.

Hubnout se musí pomalu

V teoretické části sympozia přednesli své příspěvky MUDr. Kateřina Cajthamlová – odbornice na zdravý životní styl a sexuolog a vysokoškolský pedagog MUDr. Radim Uzel, CSc.

Kateřina Cajthamlová se věnovala mimo jiné obezitě, jejím dopadům na zdraví a způsobům, jak váhu regulovat bez zbytečného zatěžování organismu. Doktorka je známá tím, že rozhodně není zastánkyní drastických diet. Pravidelně v médiích prezentuje názor, že pouhé počítání kalorií v pokrmech je nesmysl. Jídelníčky z časopisů ani hladovka nepomohou člověku dlouhodobě zhubnout. Za velkého nepřítele lidského zdraví pak považuje různé „zázračné“ prostředky na hubnutí.

Cajthamlová svým pacientům doporučuje především aerobní pohyb v kombinaci s upraveným jídelníčkem. Volba potravin vhodných pro období hubnutí, tak aby během tohoto procesu dotyčný jedinec netrpěl hladem a únavou, je ale u každého pacienta



individuální záležitostí. Univerzální recept neexistuje a člověk, který bojuje s větší nadváhou, by se měl obrátit na specialistu, aby svému tělu naopak neškodil.

Obecně Cajthamlová radí vyhýbat se potravinám, které obsahují, mnoho soli (více než 1,5 procenta na 100 gramů), mnoho glukózového sirupu či volných cukrů. Nevhodné jsou také aromatizované nebo chemicky silně ošetřené potraviny či suroviny s vysokým obsahem barviva. A nežádoucí je v době hubnutí také alkohol.

Za z pohledu výživy ideální považuje Cajthamlová takzvaný středomořský typ stravování, což znamená ryby, ovoce, zelenina, kvalitní pečivo, olivový olej, bylinky...

Stres versus intimní život

Radim Uzel v rámci svého bloku pohovořil o nejčastějších sexuálních problémech, které se zdaleka netýkají jen dlouhodobě nemocných pacientů. „Co lidi v partnerském svazku v intimní oblasti života nejvíce trápí? S největší pravděpodobností to bude nespokojenost s touhou partnerů, tedy lapidárně řečeno když jeden chce a druhý ne,“ konstatoval Uzel.

Zvýšená míra sexuálního pudu podle něho bývá většinou připisována mužům, zatímco žena bývá považována za bytost poněkud více atraktivní, o to však méně sexuálně aktivní. Významným prvkem v různých poruchách sexuální aktivity a sexuálních funkcí bývají především stresové situace. Moderní doba směřuje k neustále vyšším pracovním výkonům, přináší kolize povinností a nedostatek volného času. Všechny tyto nepříznivé faktory pak bývají ještě podporovány různými škodlivinami (zevní prostředí, kouření, alkohol). „Bohužel se všechny tyto okolnosti nevyhýbají ani zdravotnické profesi, ba naopak tato profese bývá na různé stresové situace obzvlášť bohatá. Není pak divu, že se zde setkáváme s četnými poruchami kvality sexuálního života,“ dodal Uzel.



Došlo i na cvičení

Po přestávce následovala ryze praktická část sympozia, v rámci níž probíhala živá diskuse k tématům, která zdravotníky nejvíce trápí. V rámci praktických seminářů si účastníci mohli dokonce zacvičit, a to pod vedením kondičního trenéra a bývalého reprezentanta České republiky v jízdě na bobech Jana Kobiána.

I v letošním roce chceme navázat na tyto úspěšné akce a přinášet odborníkům i nadále zajímavá vzdělávací témata, abychom společně s nimi mohli usnadňovat život lidem s intimními zdravotními potřebami.

red.

Zdravotníci a stomici se sešli v Krakově

Téměř stovka pacientů se zúčastnila kongresu Evropské asociace stomiků (EOA), který se tentokrát konal v polském Krakově.



Kongres je pořádán každé tři roky a členská země EOA se v jeho organizaci střídají. V roce 2008 bylo hostitelem České ILCO a kongres proběhl v Brně. Před 3 lety pak následoval ukrajinský Lvov.

Do Krakova letos zamířili zdravotníci a pacienti z celé Evropy a Severní Afriky a přítomni byli i hosté ze zemí Blízkého východu. Celkem se zde sešli zástupci organizací stomiků z 23 zemí.

Výměna zkušeností posouvá péči kupředu

Jedním z hlavních posláních kongresu EOA je, aby se návštěvníci mohli zúčastnit odborných přednášek lékařů a stomasester a dozvěděli se co nejvíce informací týkajících se problematiky stomií.

Nedílnou součástí programu je výměna a sdílení zkušeností mezi zástupci jednotlivých zemí. Je zajímavé dozvědět se, jak funguje péče o stomiky ve více či méně vyspělých zemích. Mnohé informace získané například od účastníků z Ukrajiny, Libanonu či Egypta nás ubezpečily, že v porovnání s těmito zeměmi jsou na tom stomici v České republice opravdu dobře. Co se ale týče třeba skandinávských zemí, máme stále co dohánět a zlepšovat. Tamní péče je na nejvyšší úrovni.

Zastoupení českých stomiků

Za České ILCO se kongresu zúčastnila jeho předsedkyně Marie Ředinová

Poznámky ke kongresu

- Potěšilo nás, že prezidentka EOA vzpomenu na pana Vladimíra Kleinwachtera, zakladatele Českého ILCO, dlouholetého člena výboru EOA, který velmi pomohl při organizování kongresu ve Lvově a který zemřel před 2 lety.
- Velmi zajímavá byla prohlídka solného dolu ve Veličce. Potěšila a překvapila nás večere v hloubce 130 metrů pod zemí v sále, který byl celý ze soli.
- S pěti zástupci patřilo České ILCO k nejpočetnějšímu delegacím.

a dlouholetý místopředseda Pavel Kreml. Oba informovali o projektu Život bez omezení, na kterém již druhým rokem pracují a o němž už byli čtenáři Heliosu informováni. Průběžná zjištění a porovnání péče o stomiky v Česku, Německu a na Slovensku delegáty kongresu opravdu zaujala. Zástupci mnoha zemí se vyjádřili ve smyslu, že by chtěli v budoucnu na obdobném projektu spolupracovat.

Díky finanční podpoře Nadačního fondu společnosti Avast se mohli kongresu zúčastnit také tři mladší stomici - Alice, Standa a Štěpánka. Všichni tři umí mluvit anglicky, a proto snadno komunikovali se zástupci ostatních zemí a rozuměli

i přednášejícím. (Na kongresu se nic nepřekládá, patientské organizace musí šetřit.)

Štěpánka a Standa se zúčastnili programu pro mladé stomiky (do 40 let). Štěpánka, která bydlí v Ústí nad Labem, byla navíc na tři roky zvolena koordinátorkou mladých stomiků pro východní Evropu.

Doufáme, že se nám podaří i v České republice udělat více pro mladé stomiky. Že se tito lidé budou moci setkávat, jako je tomu například v Holandsku, Dánsku a Rakousku.

Příště se sejdem v Holandsku

Kongresy, jakým byl právě tento v polském Krakově, jsou důležité pro všechny zúčastněné stomiky. Získají na nich nejen spoustu nových informací, ale i podnětů a tipů, jak ještě lépe pracovat ve svých sdruženích a poskytovat pomoc a podporu ostatním spolupacientům. A v neposlední řadě se přesvědčí, že v tom nejsou sami.

Příští kongres v roce 2017 uspořádá Holandsko. Tamní sdružení stomiků zároveň oslaví 50 let své činnosti.

Ing. Marie Ředinová



Na kole po stopách Tour de France



Jmenuji se Miroslav Kolář. Před časem jsem na stránkách prvního vydání časopisu Helios v krátkosti popsal svůj návrat ke sportu, především k cyklistice, poté, co mi byla vyvedena stomie. Dnes bych zde rád přiblížil jeden ze svých velkých cyklistických výletů a třeba tak dodal dalším stomikům odhodlání sportovat.

Stomikem jsem od roku 2005 a stále se pohybuji v kolektivu sportovců, dnes již podstatně mladších. Více a více se mi potvrzuje, že stomie je jen takové omezení, do jaké míry si ho člověk připustí. Já osobně jsem se vrátil ke všem aktivitám, které jsem před nemocí provozoval.

Od roku 2006 se pravidelně zúčastňuji nejen akcí, ale i výjezdů našeho oddílu na soustředění a zájezdy. V roce 2012 jsme se rozhodli (po pozitivních odkazech na naši cestu o rok dříve) vydat až na hluboký jih Španělska. Tento výlet není jen o deseti dnech strávených v sedle kola a výjezdech horských průsmeků. Je nutná dlouhodobá příprava. Začínáme již v prosinci se zimním tréninkem v tělocvičně, posilovně, na běžkách a samozřejmě, když to počasí dovolí, tak i na kole. Ke dni odjezdu mám najeto více jak 2500 km.

K tomu navíc stále hledám metody lepšího použití osvědčených pomůcek od společnosti Coloplast, kterým plně důvěřuji. Vyzkoušel jsem výrobky hned od několika firem, ale musím konstatovat, že právě ty od Coloplastu se mi osvědčily jednoznačně nejlépe.

Vyrazíme. Tentokrát je hlavní bod zájmu soustředěn na věhlasné Pyreneje. Francouzská část pohoří je o něco nižší než



španělská, ale neméně krásná. Pro milovníky silniční cyklistiky má zvláštní kouzlo. Právě zde se totiž zrodila „vrchařská“ éra Tour

de France, když pořadatelé v roce 1910 poprvé zařadili do programu pěti kopců - Aubisque, Soulor, Tourmalet, Aspin a Peyresourde. My si některé z nich chceme vyzkoušet na vlastní kůži, ale i spoustu dalších více či méně známých kopců, které psaly historii Tour. A aby nám cesta do Pyrenejí dobře ubíhala, dáme si jako bonus legendární Col du Mollard a Col de la Croix de Fer, proslulá stoupání ve Francouzských Alpách, a Arcalis-Ordino v Andoře. Jezdíme ve skupině dle možností. Tempo si může každý zvolit dle chuti. Auto v podstatě kopíruje naši cyklistickou trasu - jezdí se nalehko a případně je možno i nasednout do auta a zbytek etapy dojet s ním.

Důležitý, ne-li nejdůležitější byl během těchto deseti dnů fakt, že se nám vyhnuly choroby a pády. Za svou osobu musím poznamenat, že mě opět podržely pomůcky od Coloplastu, a to nejen v těch největších vedrech spojených se sportovním výkonem, ale i při koupání v moři, za což patří výrobci opravdový dík.

Přeji všem, kteří mají podobný osud, ať se nevzdávají! Vždy je důvod k radosti a každý, byť jen malý úspěch přinese dobrou náladu nejen vám, ale i vašemu okolí! A dovoluji si připojit pár úryvků ze svých zápisků z našeho velkého výletu:

DEN 2

Budíme se do slunného francouzského rána a odjíždíme k moři na jih Francie do cca 300 km vzdáleného Marseillanu. Jak jsme v kopcích svorně nadávali na velké vedro, asi jsme to zakřikli. Slunečné počasí jsme nechali ve francouzských Alpách. Již u krásného středomořského moře v Marseillan se zatáhlo a spadly první kapky. Odjíždíme směr Lurdy.

DEN 4

Opuštíme Pyreneje, byly super, i když nám počasí moc nepřálo. Fantazie se setkala s realitou. Ta ji však ve všem předčila. Pyreneje jsou vskutku nádherným koutem naší planety. Vysoké, monumentální štíty, propastné kaňony, zelená jezera, hřmící bystřiny. Hlavně však - samota. Opuštěná země, liduprázdné vesnice, modré obzory bez živé duše. Jen pár poutníků je možné

potkat v divokých horách Aragonie. Projíždíme 140 km na plánovaný nocleh již ve Španělsku, k jezeru Vall d'Aneu.

DEN 8

Jsmo už jen několik desítek kilometrů od našeho cíle. Cesta příjemně ubíhá a zanedlouho se nám zjevují siluety Granady. Poslední, ale nejnáročnější stoupání našeho zájezdu - Pico de Veleta v Sierře Nevadě. Je to nejvyšší sjízdný vrchol v Evropě ve výšce 3398 m.n.m., o celkové délce 43 km, kde se musí překonat 2700 výškových metrů s průměrným 6,2 procentním stoupáním. Vybalujeme, chystáme kola. S lehkým mrazením očekáváme finále. Ve velkém vedru se vydáváme do boje s kopcem, který patrně nemá v Evropě obdoby. Teplota na slunci hodně přesahuje 40 stupňů Celsia. Silnice s prvotřídním asfaltem nás vede mytickou krajinou, zcela odlišnou od míst,

kde jsme jezdili doposud. V pohoří Sierra Nevada je vše jiné, gigantičtější, než jinde. Vyprahlá krajina, rozpálená žula, opuncie a slunce pálicí stejně jako v nedaleké Africe. To je kulisa, kterou si za jízdy zvědavě prohlížíme. Projíždíme městečkem Sierrou Nevadou po klikatých uličkách s prudkým stoupáním. Na vrchol zbývá 13 km, jedeme vyprahlou krajinou, kde se již každý spoléhá sám na sebe. Fyzické síly v řídkém vzduchu rychle ubývají. Kousek před vrcholem se objeví na obloze mrak a s ním se začíná zvedat silný vítr. Silí až v orkán. Cloumá s námi, bojujeme o každý metr, ale cestu dále nám již orkán nedovolí. Končíme někde na 3100 m.n.m., na malé náhorní planině u Virgen de las Nieves. Jsme zklamaní, cíl dnešního dne jsme měli na dosah. Odjíždíme směr Barcelona.

**Mirek Kolář,
Přerov**

Návštěva Malkolu v Olomouci

Naše putování za prodejny Malkolu nás dnes zavede do Olomouce, centra Moravy a po Praze druhého největšího města někdejšího Českého království. To platilo ve středověku, přesněji řečeno do třicetileté války. V roce 1642 totiž Olomouc obsadili Švédové.



Teprve po dlouhých osmi letech se zdecimované město začalo opět zvedat doslova z popela. Zemské úřady, před obléháním včas odstěhované do Brna, se však do Olomouce již nikdy nevrátily. Statut hlavního města Moravy tak převzalo právě Brno.

Možná jako připomínka dřívějšího uspořádání se v devadesátých letech do Olomouce přestěhovalo nejvyšší státní zastupitelství a vrchní soud. Pro Malkol ale při zřizování olomoucké prodejny hrála roli spíše skladba zařízení poskytujících zdravotní péči, zejména přítomnost fakultní nemocnice.

Pomůcky vám dovezeme

V dubnu 2014 mohla olomoucká pobočka bilancovat pět let své existence. Jak je u Malkolu zvykem, název „Zdravotní potřeby Komenského“ prozrazuje rovnou i adresu. Pobočku tedy najdeme v Komenského ulici, poblíž křižovatky s Husovou třídou. Od chodníku odděluje prodejnu jeden schod. Málo na to, aby pro návštěvníky představoval překážku, ale právě tento jeden schod zachránil dům před následky legendárních olomouckých povodní, jaké byly například v letech 1996 a 2002. Řeka Morava je totiž nedaleko.

Hendikepovaní zákazníci, pro které by tento jeden schod přece jen mohl představovat problém, mají možnost zazvonit na zvonek a přivolat na pomoc ochotný personál. Malkol v Olomouci navíc vlastními prostředky a silami rozváží klientům pomůcky až do domu. Rozvážkovou službu oceňují i místní zdravotnická zařízení, na jejichž požadavky jsou zaměstnanci Malkolu připraveni velmi rychle reagovat.

V nabídce jsou výrobky společnosti Coloplast

Vnitřek prodejny s prosklenými vitrínami je tradičně laděný do „firemní modré“. Vystavené jsou tu paruky, zdravotní obuv, ortopedické vložky, léčebná kosmetika, čaje, obvazový materiál, prostředky pro inkontinenci, berle, toaletní křesla... Nabídka zboží dostupného hned přímo tady na prodejně je velkorysejší, než bývá v podobných obchodech běžné. Ujišťují nás o tom paní Žatková i paní Hasoňová, které zde prodávají. Z obou hovoří zkušenosti letité práce v obchodech se zdravotními potřebami. A ještě jedna věc odlišuje Malkol od ostatních prodejen v regionu. Bohatě zastoupeny jsou tu výrobky společnosti Coloplast. Přilehlý sklad téměř vyplňuje bílé krabice se známým logem - stomické systémy SenSura, Alterna, kosmetika

pro ošetřování stomií, katétr SpeediCath a EasiCath, urinaly a sběrné močové sáčky Conveen.

Vše při první návštěvě

V zázemí prodejny potkáváme také paní Petru Kráčmarovou, ženu, která před pěti lety stála u zrodu prodejny. Za pultem ji dnes už zákazníci potkají jen výjimečně. Má totiž na starosti všechny pobočky - prodejny Malkolu, včetně té pražské.



Petra Kráčmarová

„Naším cílem je požadavek zákazníka bezzbytku vyřešit pokud možno už během jeho první návštěvy našeho obchodu. Bez drobných výjimek je taková představa samozřejmě nesplnitelná, ale především v případě výrobků společnosti Coloplast jsme opravdu připraveni téměř na vše“, prozrazuje nám Petra něco málo z firemní filozofie. A bude mít příležitost prozradit nám ještě víc. Na příště jsme si totiž domluvili společnou návštěvu zastoupení v Ostravě – Porubě.

Při odchodu si ještě prohlížíme výkladní skříň. Ano, i tato prodejna v Olomouci patří do sítě výdejen internetového obchodu se zdravotnickým zbožím www.malkol.cz.

Malkol CZO spol. s r.o.



Jak šetrně rozhybat tělo

Lidé, kteří prodělají vážné onemocnění, se většinou cítí vyčerpaní a do nějakého sportování se jim vůbec nemusí chtít. Lékaři se ale shodují na tom, že v době rekonvalescence je fyzická aktivita velmi důležitá.

Bez pohybu zkrátka nelze kondici nemoci zkoušeného organismu zlepšit. Lékařské studie navíc potvrzují, že pohyb je obzvlášť prospěšný po léčbě nádorů tlustého střeva, konečníku a prsu, které patří mezi nejčastější druhy rakoviny s nejvyšší mírou přežití. V kombinaci s celkově zdravým životním stylem zahrnujícím prospěšnou stravu může fyzická aktivita dokonce proti některým druhům rakoviny působit preventivně.

Jak ale začít?

Pravidlo číslo jedna zní, **vše konzultujte s lékaři**. V případě teprve nedávno ukončené, nebo dokonce stále ještě probíhající léčby je třeba na doporučení doktorů důsledně dbát.

Dalším důležitým principem „rozhybávání se“ by měla být volba pohybu, **který je k tělu šetrný**. Aby sportování přinášelo kýžené výsledky, musíte se mu věnovat pravidelně. Proto se při výběru fyzické aktivity zamyslete nad tím, zda jste ochotni a schopni za sportem někam docházet, nebo se raději vydáte na svižnou procházku jen v okolí domova, či si zacvičíte přímo v obýváku před televizí. Výhodou „domácího cvičení“ je skutečnost, že je možné ho zcela přizpůsobit vašim časovým možnostem. Někteří lidé se ale doma cvičit nedonutí a z tohoto důvodu jim mnohem lépe vyhovuje, když si zaplatí nějaké cvičení s trenérem. Oba způsoby mají své výhody a dají se samozřejmě i kombinovat.

A ještě jedno důležité pravidlo je třeba zmínit. Nezapomínejte na **pravidelný a dostatečný odpočinek**. Sportovní aktivity si naplánujte třeba obden či jednou za tři dny, mezi kterými dopřejete tělu relaxaci.

Krok za krokem

Pojďme si teď podrobněji rozebrat některé šetrné způsoby, jak se vrátit do kondice. Nejpřirozenějším pohybem ze všech je pro člověka chůze. Proto lékaři svým pacientům často doporučují začít pravidelnými procházkami. Ty mohou organismu velmi prospět, zvláště pokud se postupem času **prodlužují a probíhají ve svižnějším tempu**. Chůze může být ideálním nástrojem, jak unavené tělo doslova rozhybat, například v rámci

přípravy na náročnější „sportovní výkony“. Navíc při ní spalujeme zhruba **800 až 1000 kJ za hodinu** a můžeme tedy jejím prostřednictvím i úspěšně hubnout. Mají-li se ale dostavit nějaké viditelné výsledky, je třeba i tak „banální“ pohyb, jako je procházka po rovině, provozovat správně.

Aby netrpěla chodidla, potažmo všechno nad nimi, je zásadní nazout odpovídající sportovní obuv. Odborníci doporučují **našlapovat na patu** a držet při chůzi tělo zpřímá a ramena mírně před tělem tak, aby při pohybu následovala pohyb paží. Při ideálním tempu by člověk měl být schopen mluvit, ale zpívat už ne.

Hlava patří pod vodu

Také **plavání** vyniká mezi sportovními aktivitami svou naprostou přirozeností pro tělo, a to hlavně **díky rovnoměrně rozložené zátěži**.

Plavání se řadí mezi aerobní sporty. Na rozdíl od většiny z nich má ale jednu zásadní výhodu – mohou ho vykonávat téměř všichni bez rozdílu věku a kondice. Často je doporučováno například lidem, kteří se nemohou pustit do každého sportu kvůli zdravotním problémům způsobeným nadváhou. Zátěž spojená s vlastní hmotností totiž ve vodě odpadá **a nejsou tedy namáhány klouby**. Během plavání člověk rovnoměrně posiluje celé tělo a za jednu hodinu spálí **1800 až 2000 kJ**.

Opět je ale třeba dodržovat několik zásad. Kdo má ambice v bazénu shodit svá kila navíc, měl by plavat 45 minut v kuse a déle. Tělo totiž začíná spalovat tuky až zhruba po půlhodině. Aby netrpěla krční páteř a zároveň se posilovaly plíce, je třeba **neplavat s hlavou nad vodou**, ale vydechovat pod hladinou. Pokud vám dělá potíže otevírat pod vodou oči a nechcete plavat poslepu, dost možná oceníte speciální plavecké brýle.

Co se stylu týče, začátečníkům jdou zpravidla nejlépe prsa. Pakliže ale toužíte plavat například kraulem, je důležité provádět pohyb skutečně správně, abyste si špatným držením těla nebo dýcháním spíše neublížili. Nejste-li si jisti, dopřejte si pár lekcí s instruktorem.



Kochejte se ze sedla

Velmi účinným aerobním cvičením je jízda na kole. Díky tomu, že do pohybu není zapojena celá váha těla, je tento sport, podobně jako plavání, vhodný i pro lidi, kteří trpí problémy s klouby. Během jízdy na kole používáme **hlavní skupiny svalů na nohách**, roste nám tepová frekvence a respirace a díky tomu i svalová hmota. Cyklistiku je ideální provozovat v přírodě, nejlépe za příjemného počasí. Pak jízda na kole prospívá i naší psychice. Je totiž dokázáno, že již samotný pobyt v „zeleném“ prostředí má **pozitivní vliv na duševní i fyzické zdraví člověka**.

I jízda na kole je samozřejmě velmi účinným nástrojem pro shazování přebytků kil. Nejrychleji přitom hubnou cyklisté začátečníci, měli by ale na bicyklu strávit více než **45 minut alespoň třikrát za týden**. Takto pravidelná jízda navíc doslova omlazuje tělo. Biologické stárí člověka dokáže snížit až o deset let.



Vlastní kousek posilovny

Dalším drobným nedostatkem jízdy na kole jako způsobu šetrného vracení se do kondice je závislost a počasí. Málokdo má vůli jezdit v zimě nebo v dešti. Řešením může být zakoupení **vlastního rotopedu** a cvičení doma. Vedle nezávislosti na rozmarech počasí možná oceníte také možnost cvičit v soukromí a zabavit se při tom například sledováním televize.

Z hlediska příznivého vlivu na lidský organismus se cvičení na rotopedu od klasické jízdy na kole nijak neliší. Pro začátečníky může být naopak o něco účinnější, protože na přístroji snáz **udržíte tempo** potřebné pro žádanou **tepovou frekvenci**. Při klasické jízdě na kole venku se totiž neustále mění terén a člověk musí reagovat a okolní provoz. „Domácí šlapání“ naopak umožňuje ničím nepřerušovanou a plynulou fyzickou aktivitu.



Rozhodnete-li se pro pravidelný aerobní pohyb v soukromí domova, zvažte, zda by vám lépe nevyhovoval **eliptický trenážér**. Ten má oproti rotopedu tu výhodu, že do pohybu na něm jsou zapojeny svaly celého těla. Nutno ale podotknout, že toto cvičení je fyzicky náročnější než šlapání na rotopedu a nemusí tedy být vhodné pro období úplných začátků rekonvalescence po dlouhé nemoci.

Bud'te tady a teď

Odborníci se domnívají, že čelit následkům onemocnění, jako jsou například rakovina tlustého střeva, cukrovka, mrtvice nebo srdeční choroby, mohou pomoci **cvičení spojená s východní filozofií**.



Drobnou nevýhodou jízdy na kole je fakt, že některé svalové partie při ní „leniví“. Pro zpevnění celého těla a optimální rozložení svalové tkáně je proto dobré cyklistiku doplnit ještě jiným sportem či sporty. Doporučují se například posilovací cviky na ruce, břicho a záda či výše zmíněné plavání. Před samotnou jízdou je důležité se **rozcvíčit a po ní protáhnout**.

Jedním z nich je například jóga. Člověk by se během ní měl uvolnit, úplně přestat myslet na to, co bude, vnímat pouze aktuální okamžik a díky tomu **intenzivně relaxovat**.

Z pohledu fyzické stránky pak jóga rozvíjí pohybové schopnosti, zvyšuje dechovou kapacitu, harmonizuje činnost endokrinních žláz a **očisťuje tělo od toxinů**. Našemu zdraví ale prospěje už jen to, že se naučíme správně dýchat, na čemž je toto cvičení založeno. Jógu je samozřejmě nutné provozovat pod odborným dohledem, nejedná se o pohyby, které by člověk mohl jen tak sám od sebe začít cvičit doma. Zkušený instruktor by měl být schopen přizpůsobit cvičení celkovému zdravotnímu stavu

Pohyb jako lék

Pravidelná fyzická aktivita má neocenitelný význam především pro naše zdraví. Světová zdravotnická organizace dokonce vyhlásila pohyb za univerzální lék 21. století.

Cvičení je zcela zásadní při snižování nadváhy. V tomto kontextu je optimální pohybovat se v takzvané aerobní fázi, což znamená v rozmezí 60 až 70 % maximální pulsové frekvence (lze měřit speciálními náramky). Při aerobní fázi je potřeba kyslíku zcela pokryta dýcháním a člověk by měl být schopen plynule hovořit. Spalování tuků začíná přibližně 20 až 45 minut po zahájení fyzické aktivity.

Sportování pomáhá bojovat proti stresu a depresím. Při pohybu se totiž vyplavují hormony štěstí.

Pohyb reguluje hladinu cholesterolu v krvi. Způsobuje, že tělo tvoří více dobrého cholesterolu (HDL), který očisťuje cévy od cholesterolu špatného (LDL). Cévy se pak nezužují a neucpávají a neblokují transport krve a kyslíku do srdce a mozku.

Při cvičení narůstá v krvi množství bílých krvinek, které náš organismus brání před choroboplodnými zárodky. Tyto změny jsou sice krátkodobé, ale pokud cvičíme pravidelně, obranyschopnost organismu postupně zvyšujeme. Tento efekt cvičení na imunitu je navíc stejný jak u mladých lidí, tak u seniorů.

konkrétního člověka. A pokud by vás snad jóga odrazovala „krkolomností“ některých pozic, možná by vám lépe vyhovovalo **taj-či**. Jedná se o čínské cvičení, které se kdysi vyučovalo především jako umění sebeobran. Při taj-či se zpravidla opakuji sestavy různých cviků v pomalém tempu, v jejichž provedení se člověk postupně zdokonaluje.

Tyto cviky pomáhají relaxovat celý nervový systém, snižují napětí svalů a zvyšují jejich sílu a pružnost. V neposlední řadě také podporují činnost trávicího systému.

Renata Lichtenegerová



Luštěte a vyhraje!

Hlavní otcova povinnost vůči dítěti.....dokončení citátu Václava Duška v tajence

POMŮCKA: APE, EPITEL	KRÁLOVO- POLSKÉ STROJÍRNÝ ZKR.	1. DÍL TAJENKY	DRUH TERIÉRA		DEŠTOVÉ VODY	NÁZEV HLÁSKY N	PEDAGO- GICKÝ INSTITUT ZKR.	INICIÁLY HERCE FIALY	ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDECE	INICIÁLY HEREČKY KACÍRKOVÉ	TAHLE	OBCHODNÍ CENTRUM ZKR.	SPOLEČEN- SKÉ ZŘÍZENÍ		PRAŽSKÝ OBCHODNÍ DŮM ZKR.	EVROPSKÁ UNIE ZKR.	2. DÍL TAJENKY	PÁN NEVOLNÍKŮ
INICIÁLY BÁŠNIKA ERBENA				DOMÁCÍ UČITEL										SKLADIŠTĚ				
				VTÁHOVAT KAPALINU														
ZOSOBNĚNÍ														UZENINA				
														SLOVENSKÝ SOUHLAS				
STŘEDO- AFRIČKÝ STÁT												STUDENT				OBÝVATEL EVROP. OSTROVA		
	VOJENSKÉ ÚTVARY											NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA V			STRÝC SLOVENSKÝ			
	VELKÝ PYTEL														NÁSILNÍ ODVĚZT			
BOL				ZLÝ SKŘÍTEK	VZEZŘENÍ							MOUROVATÝ KOCOUR						
OPERAČNÍ SYSTÉM ZKR.				TĚLES. VÝ- CHOVA ZKR.									CHAOS		NEOBLE- ČENÁ			
				VÍCEDÍLNÝ ROMÁN											PŘÍKLONKA			
JAKÝ																KUŇ KNIŽNĚ		
	VOJENSKÁ HODNOST ZKR.															OBSAHUJÍCÍ SÍRU		
	PŘEDLOHA											KRÁLOVNA KRÁŠY					OHLEDU- PLNOST	PRODEJNY ELEKTRO- SPOTŘEBIČŮ
												CHEM. ZN. KŘEMIKU						
HUDEBNÍ NÁSTROJ						LIDOP ANGLICKY	PLETENEC VLASŮ	ZRAKOVÉ ORGÁNY		NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO	ZVRATNÉ ZAJIMENO SLOVENSKY KUS				BYV. JUG. PREZIDENT			
															POUZE SLOVEN.			
ZVLÁŠTĚ TĚŽKÉ POSTIŽENÍ ZKR.				ZAČ					KONZERVU- VATÍ KOUŘEM						ASTROLOG. ZNAMENÍ			
				INICIÁLY HEREČKY DUCHOVÉ					MPZ EGYPTA						INIC. PĚVCE BOCELLIHO			
PCHÁČ					3. DÍL TAJENKY							NÁZEV BANKY						
ODCHÝLENÍ PŘEDNÍCH KOL					VRSTVA BUNĚK							ZIMNÍKY						



Luštěte s námi a vyhraje!

Připravili jsme pro Vás křížovku a sudoku.
[Vylosované luštitelé](#) odměníme
zajímavou knihou dle jejich vlastního výběru
v hodnotě 500 Kč!

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

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

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

Uzávěrka soutěže je 31.12. 2014

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

Jak správně používat elastické vyrovnávací pásy Brava?

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

Před nalepením si pásku připravte:



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

Přilepte pásku na tělo:



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

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

PRO KOHO JSOU ELASTICKÉ VYROVNÁVACÍ PÁSKY BRAVA VHODNÉ?

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

CO ŘÍKAJÍ NA NOVÉ VYROVNÁVACÍ ELASTICKÉ PÁSKY BRAVA SAMOTNÍ STOMICI?

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

Václav, 69 let, rok žije se stomií

„Díky elastickému pásku Brava jsem si mnohem jistější, že se mi stomický sáček neodlepí.“

Hana, 65 let, 4 roky žije se stomií

„S elastickými páskami Brava jsem velmi spokojena! Dokonce jsem přestala používat přídržný pás! Tohle bych bývala potřebovala obzvláště během chemoterapie a ozařování, kdy mi pomůcka bohužel podtékala.“

Vladimír, 74 let, rok žije se stomií, mluvila jsem s jeho ženou, která mu stomii ošetřuje

„Pomůcka manželovi občas podtékala, od té doby, co používáme elastické pásy Brava, se to už nestalo. Doporučila bych je všem pacientům s vývodem.“

Věra, 56 let, 2 měsíce žije se stomií

„Elastické pásy Brava jsou pro mě velkou pojistkou, že mi pomůcka nepodteče.“

Jan, 70 let, 2 roky žije se stomií

„S páskami Brava cítím větší jistotu, že sáček zůstane tam, kde má a to především ve spánku, když se třeba otočím. Tohle mi dříve dělalo problémy.“

Vladimír, 66 let, 2 roky žije s kolostomií, mluvila jsem s manželkou, která mu s péčí pomáhá

„Pomůcka nám díky páskům perfektně držela. S ničím tak super jsme se už dlouho nesetkali!“



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



Rolují se vám okraje lepicího materiálu na podložce?
Bojíte se, že se sáček odlepí?

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

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

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

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



800 100 416
bezplatná informační linka