

- 
- **Budoucnost péče o stomie: sci-fi nebo realita?**
  - **SenSura Mio - funkční pomůcka s bonusy navíc**
  - **Jak ošetřovat chronické rány**
  - **Když je mozek unavený**

## **SenSura Mio**

Nový dvoudílný sáček od Coloplastu.

Od 1. 3. 2015 lze předepsat.

poslední novinka  
SenSura Mioprvní jednorázový stomický sáček  
od Coloplastu z roku 1958

## Milí přátelé,

převážná část tohoto Heliosu je věnovaná našemu novému dvoudílnému stomickému sáčku **SenSura Mio**. Tato pomůcka je tak jiná a tak přelomová, že si prostě zaslouží, abychom se jí věnovali podrobně. Nový sáček **SenSura Mio** jsme představili stomickým sestrám již 26. února v Praze (o tom si můžete přečíst více na další straně). V tomto čísle se dozvíte všechno o sáčku **SenSura Mio** i vy stomici.

Každá součást nového dvoudílného sáčku **SenSura Mio** je v něčem inovativní a pomůže stomikům žít kvalitnější život. Především se to týká lepicího materiálu, který je tak elastický, že dokáže dobře přilnout i na nerovnosti kolem stomie (jizvy, záhyby) a

dokáže se přizpůsobit každému pohybu těla. Přečtěte si o tom více v rozhovoru s Mirkem Kolářem, který je už léta stomikem a žije velice aktivní sportovní život. Vylepšený je také upínací kroužek se zámečkem, který poskytuje maximální pocit bezpečí a naprosto převratný je nový filtr s kruhovým předfiltrem. Ten prodlužuje životnost filtru a zajišťuje jeho správnou funkci. V uživatelských studiích bylo prokázáno, že nový filtr redukuje nadouvání sáčku plyny až o 61%! Zajímá vás, co je u sáčku **SenSura Mio** takzvanou „třešničkou na dortu“? To se dozvíte v rozhovoru se stomickou sestrou Hankou Rubášovou z nemocnice Cheb. Já vám ale už teď prozradím, že je to textilie. Všechny současné stomické pomůcky jsou vyrobeny z netkané textilie, která se v nemocnicích běžně používá (příkladem jsou třeba návlaky). Coloplast se rozhodl jít zcela jinou cestou a vyrobil Mio z tkané textilie, která se podobá látce a přitom je absolutně voděodolná. Na dotyk je příjemná, vypadá spíše jako součást oblečení než jako zdravotnická pomůcka. Revoluční je také barva textilie – neutrální šedá. Nesnaží se napodobit barvu kůže, protože každá kůže má jinou barvu. **SenSura Mio** díky neutrální barvě splyne s oblečením a není vidět dokonce ani pod bílou košilí.

Ať vám nový sáček **SenSura Mio** udělá radost tak jako panu Kolářovi a pomůže i vám žít kvalitnější život. Vezměte telefon do ruky a vytočte: **800 100 416**, neboť řečeno slovy J.A. Komenského „Teorie zůstane pouhou teorií, pokud nepřikročíme k činu“.

Mgr. Karla Sládková  
marketinková manažerka, Coloplast A/S

# Obsah

## Symposium

- Budoucnost péče o stomie: sci-fi nebo realita? ..... 3

## Rozhovor

- Pomůcka SenSura Mio mě doslova nadchla ..... 4
- SenSura Mio - funkční pomůcka s bonusy navíc ..... 5

## Rady a tipy

- Jak přistupovat ke změnám ..... 6

## Okénko hojení ran

- Péče o chronické rány ..... 7

## ILCO kluby

- Mnoho příběhů, jeden hlas ..... 8
- Stomické pomůcky ve vodě ..... 9

## Příběhy čtenářů

- Jak nám klostridie změnila život ..... 10

## Informujeme

- Když můžete pomoci pouhým otevřením dveří ..... 11

## Život se stomií

- Vliv stravy na naše zdraví ..... 12

## Recepty

- Tvarohová pomazánka 3x jinak ..... 14

## Bavte se s námi

- Křížovka a sudoku o ceny ..... 15

## Volný čas

- Když je mozek unavený ..... 16

## Novinka

- Brava lubrikační deodorant ..... 19

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.

**SenSura® Mio**

**Nová**  
dvoudílná pomůcka  
**SenSura® Mio**  
pro všechny typy  
stomií.

**Ted' můžete mít sáček, který je diskrétní  
v každé situaci – SenSura Mio!**

Už je načase přestat se bát, že bude pomůcka vidět.

Nová stomická pomůcka SenSura Mio je navržena tak, aby si jí nikdo nevšiml pod oděvem jakékoliv barvy. Není vidět dokonce ani pod bílým oblečením. Je to první stomický sáček, který je vyroben z tkané textilie a proto již na první pohled vypadá jinak než ostatní stomické pomůcky. Používáte dvoudílný stomický systém? Chcete vyzkoušet novou pomůcku SenSura Mio?

Zavolejte na naši bezplatnou zákaznickou linku 800 100 416 a vyžádejte si vzorky zdarma.





# Budoucnost péče o stomie: sci-fi nebo realita?

Společnost Coloplast představila svou převratnou novinku v péči o stomie – dvoudílný stomický sáček **SenSura Mio**. Stalo se tak ke konci února na sympoziu v hotelu Corinthia v Praze.



Přesně v 15:00 se sálem rozezněla znělka ze známého sci-fi seriálu *Návštěvníci*, který (tehdy ještě československá) televize vysílala v roce 1984. Tato znělka uvedla první část odborného sympozia, na kterém Coloplast představil sto padesátí stomickým sestrám a lékařům z celé České republiky svou poslední převratnou novinku – dvoudílnou pomůcku **SenSura Mio** pro kolostomiky, ileostomiky a urostomiky.

## Proč právě *Návštěvníci* a **SenSura Mio**?

Jak bylo řečeno, tento sci-fi seriál se na obrazovkách objevil v roce 1984 a v tehdejší Československu se jednalo o něco naprosto nečekaného, moderního, nového a neotřelého. Seriál totiž „ukazoval“ budoucnost a zároveň viděl naši současnost očima hostů z budoucnosti. Seriál *Návštěvníci* jsme si vybrali jako myšlenkové propojení pro toto sympozium ze dvou důvodů. Zaprvé jsme chtěli dát podnět k zamyšlení, jak bude péče o stomie vypadat za 500 let, což je také otázka, které se v rámci svých příspěvků dotkli všichni naši přednášející. Dalším důvodem byl také náš záměr představit na sympoziu novou stomickou pomůcku **SenSura Mio**, která je v mnoha ohledech přelomová stejně jako ve své době zmíněný seriál, protože je tak odlišná od všech ostatních stomických pomůcek, které stomici zatím znali a používali.

Na sympoziu vystoupili:

- prof. MUDr. Jiří Hoch, CSc., přednosta chirurgické kliniky 2. Lékařské fakulty UK a Fakultní nemocnice Motol
- Mgr. Monika Antonová, stomická sestra, Fakultní nemocnice Brno Bohunice

- Mgr. Iva Otradovcová, stomická sestra, Ústřední vojenské nemocnice Praha
- Mgr. Karla Sládková, marketinková manažerka společnosti Coloplast v České republice

## Dokonalé přilnutí, skvělý pocit.

Při praktickém představování nové pomůcky jsme se soustředili na její jednotlivé parametry: elastický lepící materiál, neutrální šedou tkanou textilií, mechanické upínání se zámečkem a nový kruhový filtr. Hosté měli možnost přejít z hlavního sálu do menších místností, kde si mohli pomůcku osahat a vyzkoušet. Každá skupina se zaměřila jen na jeden parametr a poté se opět přesunula na další praktický seminář. Zastavme se u dvou nejdůležitějších parametrů. Nejdůležitější součástí stomické pomůcky je lepící materiál (podložka). Proto jsme se v rámci praktické části soustředili právě na inovaci, kterou Coloplast přináší v podobě nového elastického lepícího materiálu **SenSura Mio**. Na světě nenajdete dvě těla, která by vypadala stejně. Břišní stěna navíc mění svůj tvar při každém pohybu a během celého dne. Elastický lepící materiál se přizpůsobí různým křivkám těla a natahuje se a smršťuje spolu s kůží a s každým pohybem. Bezpečně přilne i na stomie v oblasti kýly, jizev a kožních záhybů. Na semináři jsme si ukázali, jak tato elasticita funguje v praxi.

**“Teorie zůstane pouhou teorií, pokud nepřikročíme k činu.”**

(citát Jana Ámose Komenského)

## Ať oblečete cokoliv, je stále diskrétní.

Jedním z nejzajímavějších praktických seminářů byl rozhodně ten o nové neutrální šedé textilií, který vedl Jakob Bendix, průmyslový designér společnosti Coloplast v Dánsku. Velice zaslíbený a s obrovským nadšením dokázal povídat o tom, jak dlouho celý tým inovátorů hledal tu správnou tkanou textilií a tu správnou nejdiskrétnější barvu pro sáček **SenSura Mio**. Konečně je tu sáček, který je absolutně diskrétní, stává se spíše součástí oblečení a mění vnímání stomického sáčku jako zdravotnické pomůcky. Speciálně zvolená neutrální barva je navržena tak, aby si sáčku nikdo nevšiml pod oblečením – není vidět dokonce ani pod bílou košilí. Nový sáček **SenSura Mio** je vyroben z hebké a jemné tkané látky, takže nepůsobí tak zdravotnickým dojmem.

## Vaše stomické sestry už o nové pomůcce **SenSura Mio** vědí všechno!

Od 1. března 2015 je **SenSura Mio** k dispozici také všem stomikům v České republice, i když zatím jen ve dvoudílné variantě. Pomůcka je velmi úspěšná ve všech zemích, kde se již používá, máme spoustu pozitivních ohlasů od stomických sester i od stomiků, v klinických testech měla **SenSura Mio** výrazně vyšší preference, než stávající pomůcka. Jsme rádi, že ji stomické sestry mohly poznat na našem sympoziu a věříme, že stomikům pomůže žít plnohodnotný, kvalitní a aktivní život, jaký by si přáli.

## A co na to *Návštěvníci*?

V přednáškách také zaznělo, že za 500 let stomie už možná nebudou existovat, protože bude účinnější prevence a metody léčení. Je také možné, že se v budoucnu bude naše zdraví řídit zákonem a všechny věci uzákoněné budou jen zdraví prospěšné a všichni lidé je budou respektovat. To by byla úžasná prevence. Ale nesmí se to přehánět, aby to nedopadlo stejně jako s pivem v ukázce se seriálu *Návštěvníci*, kterou si tady na závěr dovolím citovat.

*A pivo?*

*Pivo se zrušilo.*

*Jak zrušilo?*

*Ano, v roce 2324 všelidovým hlasováním.*

*No ne!*

*No jo.*

*Ale jsou lidi, který si ho dělají dál, po domáčku.*

*Heleďte, to se vezmou šlupky z amarounů*

*a nechaj se kvasit při teplotě 120 stupňů...*

*Karas!*

*Já jenom že jsem něco takového slyšel...*

Mgr. Karla Sládková  
marketinková manažerka, Coloplast A/S



# Pomůcka SenSura Mio mě doslova nadchla

**Stomik a vášnivý cyklista Miroslav Kolář je jedním z prvních Čechů, kteří měli možnost vyzkoušet novou stomickou pomůcku SenSura Mio.**

**Jaký byl váš první dojem z této nové pomůcky?**

Když mi byla nabídnuta možnost otestovat novou pomůcku, kterou bude Coloplast uvádět na trh, byl jsem nadšen. Jsem pro každou inovaci a novinky mě vždy nadchnou. Především, když se jedná o stomické pomůcky, které mi pomáhají v mých sportovních i osobních aktivitách. Velmi jsem se těšil, až pomůcku obdržím a budu si ji moci vyzkoušet. A k tomu prvnímu dojmů, pomůcka Sen Sura Mio byla na omak velmi příjemná a na první pohled v mnohém vylepšená oproti dosavadní pomůcce, kterou používám.

**Co je pro vás obecně na stomické pomůcce nejdůležitější?**

Já myslím, že nejen pro mě, ale pro každého stomika, je nejdůležitější podložka, její pružnost a schopnost přilnout k tělu. Člověk musí mít vždy pocit bezpečí. Když má pomůcku na těle, musí se na ni 100% spolehnout. Já jsem navíc aktivní člověk, takže je pro mě velice důležité, aby podložka perfektně držela. Když jsem poprvé vyzkoušel novou pomůcku SenSura Mio, byl jsem nadšen.

**Vyzkoušel jste novou pomůcku SenSura Mio i při sportu?**

Zajisté. Zkusil jsem plavání, jízdu na kole, hrál jsem halovou kopanou, nohejbal, běhal na lyžích. Byl jsem s ní opravdu po všech stránkách velmi spokojený. Při všech uvedených sportovních aktivitách jsem nezaznamenal sebemenší problém.

**Stalo se někdy, že by vám pomůcka třeba podtekla, nebo že by vám nedržela?**

Podtékání jsem ani náznakem nezaznamenal. I při plném sportovním nasazení jsem po třech dnech nošení s pomůckou neměl sebemenší problém. Podložka perfektně kopíruje břišní partii a skvěle drží.

**Jak se vám pracovalo s novým upínacím systémem?**

Nový způsob upínání je trochu jiný než u SenSury Click. Je diskretnější, menší. Poprvé jsem si pomůcku vyzkoušel nanečisto. Podložku jsem dal na pevný základ a několikrát jsem na ni zkusil nasadit sáček



a zavaknout. Na břicho to bylo trochu jiné, břicho je přece jen měkčí. Po několika nasazeních to ale bylo naprosto bez problémů.

**Pomůcka SenSura Mio má nové, flexibilnější upínání. Pociťujete to při zkoušení?**

Ano. Pomůcka se mi při jakémkoliv pohybu přizpůsobila a nové upínání bylo naprosto bezproblémové.

**SenSura Mio má nově kruhový předfiltr, který prodlužuje životnost samotného filtru. Zaznamenal jste tuto inovaci?**

Neměl jsem jediný problém s nafukováním sáčku, takže jsem byl opravdu spokojen.

**Poradil byste ostatním stomikům, aby pomůcku vyzkoušeli?**

Nové upínání by možná některým méně zručným stomikům mohlo ze začátku dělat problém. Radil bych ale nenechat se v žádném případě odradit, protože nová pomůcka SenSura Mio svými výhodami

počáteční nezvyk rozhodně vynahradí. Podle mého názoru je tato pomůcka dokonalá.

**Dosud byla na stomických pomůckách používána pouze netkaná textilie. SenSura Mio přichází s tkanou textilií. Jaký jste měl z látky na těle pocit?**

Jak jsem již říkal, pomůcka je velmi příjemná na omak a na těle se nosí velmi dobře. Při plavání voda po textilií sklouzla a na těle jsem cítil pořád sucho. Látka byla příjemná, i když jsem se zpotil při sportu. Cítil jsem se, jako bych pomůcku na těle ani neměl.

**Barva sáčku SenSura Mio není tělová, protože barva kůže je u každého člověka jiná. Sáček byl vyvinut tak, aby nebyl viditelný pod oblečením a proto je šedivý.**

Přiznám se, že jako sportovec bílé košile tak často nenosím (smích), takže tento aspekt pro mě není až tak důležitý. Pro mě je nejdůležitější funkčnost. Z hlediska estetiky je to určitě zase krok dopředu. Mě ale zaujala horní část sáčku, která je nižší než u SenSury Click, z tohoto důvodu se neohýbá a přesně kopíruje linii těla. Zajímavé je i vylepšení přídržného pásku, kterým je upínání na čtyři očka oproti původním dvěma.

**Kdybyste mohl něco vzkázat stomikům, kteří novou pomůcku SenSura Mio ještě neměli v ruce, co by to bylo?**

Neobávejte se vyzkoušet novinku SenSura Mio. Určitě budete spokojeni!

**Myslíte si tedy, že budete novou pomůcku používat?**

Jsem o tom plně přesvědčen. A velice se těším, až ji budu moci naplno otestovat při plánovaném letošním cyklistickém zájezdu do Pyrenejí, který bude velice náročný.

**V tom případě se budeme těšit na další zajímavou reportáž do našeho časopisu, aby i čtenáři věděli, jak tato náročná zkouška dopadla.**

Samozřejmě se velice rád podělím o veškeré další nabyté zkušenosti. Po tom, co jsem měl možnost pomůcku vyzkoušet, myslím, že to budou jen samá pozitivita.

Jitka Rybková



# SenSura Mio – funkční pomůcka s bonusy navíc

**„Pro stomiky je nejdůležitější ochrana před podtečením. Je-li toto splněno, pak teprve oceňují další výhody nových stomických pomůcek,“ říká stomická sestra Hana Rubášová.**

**Jaký byl váš první osobní dojem z nové pomůcky SenSura Mio? Co vás nejvíce zaujalo?**

V první řadě to byla radost, že se tak kvalitní pomůcka konečně dostala i na český trh a tedy k našim stomikům. Vylepšená pomůcka ve všech směrech. Nejvíce mě zaujala elasticita a poddajnost lepícího materiálu. Jednodílný systém je pak pochopitelně ještě flexibilnější, ten ale bohužel zatím není v Česku k dispozici.

**Kolik stomiků z vaší poradny již pomůcku SenSura Mio vyzkoušelo?**

Bylo to osm našich stomiků různé věkové kategorie, aktivní, pracující i důchodci. Kromě jednoho, nově operovaného pacienta, pro kterého bylo použití dvoudílného systému bolestivé, si všichni ostatní nové pomůcky pochvalovali. Jednalo se o zkušené kolostomiky. Testovali SenSuru Mio čtrnáct dní. Dva z nich se již napevno rozhodli pro další pravidelné používání, ostatní se rozmyslí do následující kvartální preskripce.

**Co je podle vás obecně na stomické pomůcce nejdůležitější? Jak z tohoto**

**pohledu obstála pomůcka SenSura Mio?**

Úplně nejdůležitější je přilnavost lepícího materiálu zajišťující ochranu před podtečením, cokoli navíc je příjemné vylepšení, nicméně základem je kvalitní splynutí s pokožkou. Ano, Sensura Mio splňuje tento požadavek, přilne i na nerovný povrch a je úžasně elastická.

**Byla pomůcka nošena i při sportu nebo jiné zátěži? Jak hodnotili její elastický lepící materiál aktivní jedinci?**

Elastický lepící materiál oceňují právě aktivní a pracující stomici. Umožňuje větší rozsah pohybu, kopíruje kůži v okolí stomie, není prý na těle ani cítit.

**Pomůcka SenSura Mio má nové, flexibilnější upínání. Pocítili jste to při zkoušení? Na co je třeba se soustředit při nácvičení, aby stomik zvládl zacházení s upínacím kroužkem i zámečkem bez problémů?**

Zručnost při ovládání nového upínacího systému je individuální, může zpočátku činit potíže, ovšem je to spíše otázka cviku, časem manipulaci zvládne každý stomik.

**SenSura Mio má nový kruhový předfiltr, který prodlužuje životnost samotného filtru. Zaznamenali tuto inovaci vaši pacienti? Jak filtr hodnotíte?**

Nový filtr si stomici z naší poradny, kteří pomůcku Sensura Mio vyzkoušeli, velmi pochvalují. Někteří museli s předchozí pomůckou různými způsoby odpouštět nahromaděný plyn, kruhový předfiltr odčerpává plyny dostatečně.

**Dosud byla na stomických pomůckách používána pouze netkaná textilie. SenSura Mio přichází s tkanou textilií v neutrální šedé barvě, aby nebyl sáček viditelný pod oblečením. Jak stomici hodnotili tuto změnu z pohledu tkaného materiálu a jeho barvy?**

To je přesně ta takzvaná třešnička na dortu. Pokud pomůcka plní bez problémů svou funkci, je barva a kvalita materiálu sáčku příjemnou změnou.

Nový materiál je hebký na omak, nezachytává se, barva je nezvyklá, nicméně po vysvětlení důvodu volby tohoto odstínu vítaná. Ideální je také nahlížecí okénko standardně u všech sáčků.

redakce



## Hana Rubášová

V rámci studia se specializovala na ošetrovatelskou péči v chirurgii a absolvovala také certifikovaný kurz péče o nemocné se stomiemi. V roce 1993 nastoupila do Karlovarské krajské nemocnice (nemocnice v Chebu), kde od začátku pečovala i o nově operované stomické pacienty. V současné době dál působí na chirurgii a má navíc na starosti proktologickou (stomickou) poradnu (každý pátek) a ambulantní péči o stomiky (řešení problémů se stomiemi, pomoc při volbě stomických pomůcek, telefonické konzultace).



## Jak přistupovat ke změnám

**V dnešní překotné době, bohaté na informace, s rychle se rozvíjejícími technologiemi, má člověk jedinou jistotu - všechno se neustále mění. Ačkoliv si to uvědomujeme, stejně se změn většinou obáváme a snažíme se za každou cenu udržet dosavadní stav věcí.**

**Motto:** Lidé milují věci důvěrně známé a vzorové. Proto každý trpí při zprávě, že se jeho oblíbená kavárna bude zavírat.

Jack Welch

Z pohledu pacientů se nemoc stává změnou, která je na určitou dobu, někdy i trvale, každodenní součástí jejich života. Schopnost naučit se změny přijímat, se v takové chvíli stává nutností a rozhoduje o spokojenosti a kvalitě života. Změnu můžeme chápat jako vývoj nebo posun současného stavu či situace. Specifické pro ni je to, že ji můžeme měřit a kvantifikovat. Změna je však hlavně spojena se subjektivním vnímáním - hodnocením situace, které v nás vyvolává emoce.

### Vnímání změny

Obecně a velmi zjednodušeně existují dvě skupiny lidí: V té první jsou lidé, kteří změnu přijímají jako příležitost, možnost poznat něco nového. Ve druhé pak ti, pro které znamená ohrožení jejich dosavadního života. Obávají se jí, aniž by přemýšleli o tom, co jim může přinést. Samozřejmě z pohledu pacientů je nemoc/změna vždy velmi nepříjemná situace, zcela logicky spojená s negativními emocemi. O to náročnější je ji přijmout a naučit se s ní pracovat. Proč bychom to měli dělat? Protože jsme se dostali do situace, kterou jsme si nevybrali a většinou s ní my osobně nemůžeme nic dělat. Ale to, co můžeme ovlivnit, je náš postoj k nemoci jako ke změně. Pro konečný úspěch a přístup ke změně je velmi důležité to, jak situaci chápeme a jak si ji interpretujeme, neboť naše vlastní interpretace jsou odpovědné za to, jak se k dané změně postavíme a tím ovlivníme konečný výsledek.

### A jak to máte se změnou Vy?

Pokud patříte mezi ty, kteří:

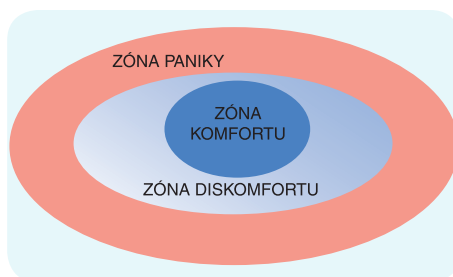
- vyhledávají rozmanité prostředí, různorodost
- nudí je rutina
- mají chuť měnit věci

- nevadí jim dělat chyby, jsou pro ně poučením
  - lákají je nové věci a situace
  - chtějí vždy hned vyzkoušet „novinky“
- Pak vám změny nevadí, umíte je přijmout a snažíte se na nich vidět to dobré.

Patříte-li do skupiny lidí, kteří:

- vyhledávají stabilní prostředí
- mají rádi rutinu a nenudí je
- v nových situacích vidí spíše problémy a komplikace
- mají strach ze selhání a neúspěchu
- na nové věci nemají čas
- nemají podmínky pro zkoušení novinek

Je pro vás změna hrozbou a raději se smíříte se současným, byť ne zcela vyhovujícím stavem věcí.



### Jak to změnit?

Čím to je, že tak rádi setrváváme v pro nás dobře známých situacích na stále stejných místech a bojíme se z nich vystoupit, a to dokonce i tehdy, když nám stávající situace nevyhovuje? Je naprosto normální, že na cestě ke změně míváme určité obavy, spojené se strachem ze selhání, ze zesměšnění, z odsouzení druhými či s našimi utkvělými představami, že to určitě nevyjde. Znalost současné situace a současného stavu nám přináší určitou jistotu, kterou máme spojenou s takzvanou zónou komfortu. V té se většinu času pohybujeme a vystoupit z ní vyžaduje odhodlání, vůli a motivaci.

Za hranicí zóny komfortu nebo bezpečí se rozkládá zóna diskomfortu. Častější výlety do této zóny jsou velmi užitečné a v konečném efektu nám pomáhají rozšířit dosavadní



zónu komfortu. Zóna diskomfortu je vlastně naší příležitostí k učení se novým postupům a dovednostem a na rozdíl od zóny paniky nás může mobilizovat a rozvíjet. Z výše uvedeného vyplývá, že obecný přístup ke změnám je vlastně o našem postoji.

### Konkrétní tipy, jak změnit svůj postoj ke změnám

- připusťte si, že mít strach či obavu je úplně normální
- snažte se své myšlenky z formulace „měl/a bych“ přeformulovat do podoby „chci“
- konejte a začněte s tím teď hned
- napište si svou změnu na papír a zaměřte se na přínosy
- pokuste se rozdělit své úkoly na menší části, určete si váš první krok
- podívejte se na změnu z pohledu toho, co pro vás v této změně zůstane stejné, co se nezmění, a o to se opřete
- trénujte svůj přístup ke změně, snažte se vyzkoušet nové věci vždy, když je to možné
- požádejte někoho, aby vám s tím pomohl nebo se nechte inspirovat
- naučte se nové způsoby relaxace (například dechová cvičení či jógu)
- mějte se rádi, za každý úspěch se odměňte

Změna je přirozená součást našeho života. Berme ji jako příležitost pro využití svých dosavadních zkušeností a zároveň možnost obohacení se o nové dovednosti a postupy.

Mgr. Kateřina Koželská  
Kouč/lektor  
www.hormed.cz

## Péče o chronické rány



**Jako „chronickou“ označujeme sekundárně se hojící ránu, která i přes adekvátní terapii nevykazuje po dobu 6 až 9 týdnů tendenci se hojit. O sekundárním hojení mluvíme tehdy, jestliže rána nebyla chirurgicky uzavřena, nebo se po sešití z různých příčin (infekce, velký tah, špatná výživa okrajů) rozpadla. Jaký je v takových případech léčebný postup?**

K sekundárnímu hojení dochází u ran, u kterých je nějakým způsobem narušeno normální hojení. Takovéto rány se hojí granulací, kdy se pomalu tvoří křehká granulační tkáň na spodině rány. Tato tkáň je složená z nově tvořených cév a vaziva a přerůstá přes poškozená místa rány a vede k jejímu hojení. V poslední fázi hojení dochází k epitelizaci, kdy je granulační tkáň postupně překrývána epitelem od okrajů rány a tím se zacelí. Rána má sekreci podle míry hnisavého procesu a její množství se může měnit. Nejčastějšími defekty, se kterými se setkáváme, jsou bérkové vředy jako důsledek chronické žilní insuficience (nedostatečnosti) nebo arteriální kožní vředy, které způsobila pokročilá ischemická choroba dolních končetin. Dále jsou to dekubity (proleženiny), neuropatické kožní vředy, které vznikají na podkladě onemocnění diabetes mellitus, a rozpadlé chirurgické rány.

### Vliv mnoha faktorů

Hojení rány je proces obnovy tkání. Je to komplexní děj, jehož průběh ovlivňuje celá řada faktorů. Mezi lokální faktory patří porucha krevního zásobení, stav okolních tkání (otok, trauma), působení tlaku, přítomnost infekce, nevhodné šicí materiály a technika šití, pohyb v ráně (aktivní a pasivní), teplota, dehydratace, otok. Vliv na hojení mají též faktory celkové. Je to psychický stav, mobilita, vliv léků (například kortikoidů), nedostatek vitaminů a minerálních látek, dehydratace, anémie, ztráta krve, stav imunitního systému, stáří a celkový zdravotní stav pacienta.

### Není obvaz jako obvaz

Důležitým prvkem v hojení ran je výběr vhodného obvazu, takzvaného terapeutického krytí, které dočasně přejímá podstatné úlohy kůže. Poskytuje ochranu před mechanickými vlivy, znečištěním, chemickými látkami, sekundární infekcí, vysycháním a ztrátou tělních tekutin nebo tepla. Krytí by mělo udržovat vlhké prostředí v ráně, absorbovat nadměrný exsudát z rány,



Biatain Ag

umožňovat „dýchání“ rány, nepoškozovat nově vzniklou tkáň a případně likvidovat patogeny v ráně. Obinadla a gázu, které nesplňují výše zmíněné požadavky, již v dnešní době úspěšně vytlačují moderní obvazové a krycí materiály, které zajišťují optimální podmínky pro hojení. Použití suchého krytí (vata, gáza, buničina, tkané obvazy) by se proto mělo omezit pouze na ošetření v rámci první pomoci nebo ošetření hojících se uzavřených operačních ran. Pro všechny sekundárně se hojící rány se tak stává standardem vlhký způsob ošetřování, který výrazně zlepšuje kvalitu života pacientů tím, že proces hojení rány nejen urychlí, ale také prodlouží intervaly mezi jednotlivými převazy a sníží jejich počet.

### Stříbro i analgetika

Mezi materiály zajišťující vlhké hojení patří hydrogely, obvazy s aktivním uhlím a stříbrem, antiseptické obvazy, algináty, hydrokoloidy, hydropolymery (pěnová krytí), měkké silikonové, neadherentní obvazy, filmové obvazy. Tyto moderní materiály a takzvaná vlhká terapie jsou vhodné pro všechny sekundárně se hojící a chronické rány. Pro výběr vhodného krytí je vždy důležité posoudit aktuální stav rány a zhodnotit

všechny faktory ovlivňující hojení a celkový stav pacienta. Konkrétní postup terapie rány je nutno konzultovat s odborníky na tuto problematiku, nejlépe navštívit specializovanou ambulanci. Moderní obvazy jsou předepisovány formou poukazů na zdravotní a léčebnou pomůcku a jsou hrazeny z veřejných zdravotních prostředků. V naší ambulanci pro hojení ran máme možnost používat pěnové krytí Biatain, které je vyrobeno z měkké flexibilní pěny, která přilne pohodlně k lůžku rány a okolní kůži. Pěna absorbuje a zadržuje exsudát z rány, udržuje rovnováhu vlhkosti v ráně a může být použita i pod kompresivní terapii. Tento přípravek používáme nejčastěji k léčbě defektů vzniklých po amputacích dolních končetin, pro bérkové vředy a jiné dlouhodobě se nehojící defekty dolních končetin. Biatain Ag, který obsahuje komplex stříbra, používáme u infikovaných a kolonizovaných ran. U pacientů po amputacích a s bolestivými chronickými defekty dolních končetin se



Biatain

nejvíce osvědčil přípravek Biatain Ibu, který obsahuje ibuprofen. Toto krytí nejen urychluje proces hojení, ale zároveň uleví od lokální bolesti. Frekvence převazů je 4 až 5 dní. Většina pacientů po edukaci zvládá převazy i v domácím prostředí a na kontroly v naší ambulanci jezdí jednou za 14 dní. S těmito přípravky mám osobně velmi dobré zkušenosti, ale především mě těší řada zhojených defektů a spokojených pacientů s úsměvem na tváři.

Radka Blažková  
zdravotní sestra





# Mnoho příběhů, jeden hlas

Již po osmé vyhlásila Světová organizace stomiků IOA Světový den stomiků (WOD – World Ostomy Day). Ve všech našich spolcích si jej budeme celý rok připomínat.

České ILCO vyhlásí k této příležitosti fotosoutěž. Přesné podmínky budou zveřejněny nejpozději v květnu, a to na stránkách [www.ILCO.cz](http://www.ILCO.cz).

Hesla Světových dnů stomiků v jednotlivých letech hovoří o tom, co si lidé s vývodem přejí a co řeší. Letošní heslo WOD 2015 zní „**Mnoho příběhů, jeden hlas**“.

## Hesla uplynulých ročníků:

WOD 2012 „Budme slyšet“  
 WOD 2009 „Podat pomocnou ruku“  
 WOD 2006 „Žít plnohodnotně“  
 WOD 2002 „Ano, my můžeme“  
 WOD 1999 „Společně do dalšího tisíciletí“  
 WOD 1996 „Spolupracujeme“  
 WOD 1993 „První Světový den stomiků“

Cílem Světových dnů stomiků je zlepšit postavení lidí se stomiemi po celém světě. Tyto dny mají upozornit na potřeby stomiků a úsilí, které musí s pomocí svých rodinných příslušníků vynaložit, aby se mohli znovu zapojit do běžného života. Vytvoření vývodu znamená pro každého velký zásah. Nejde přitom jen o překonání nemoci, která k založení stomie vedla. Pacient se musí vyrovnat s tím, jak stomie pracuje, naučit se ji ošetřovat. Potřebuje mít dostatek dobře

zvolených pomůcek, které vyhovují právě jeho konkrétním potřebám.

Vývod je postižením, o kterém se donedávna téměř nemluvalo. I tato skutečnost byla pro stomiky motivací, aby se sdružovali, vyměňovali si zkušenosti, a podporovali se navzájem. Spolky stomiků po celém světě chtějí být slyšet, chtějí pomáhat těm, kteří pomoc potřebují.

V Česku je v současné době 19 spolků stomiků – členů Českého ILCO a dalších 6 pracuje při nemocnicích a organizacích zdravotně postižených lidí.

Další informace najdete na [www.ILCO.cz](http://www.ILCO.cz) a také v Informačním a poradenském centru pro stomiky a lidi s onemocněním střev na adrese:

**Polská 15, 120 00 Praha 2**

**Návštěvní dny:**

**pondělí (13.00 až 17.30)**

**čtvrtek (9.00 až 13.00)**

**tel. 601 324 100, 777 431 953**

**mail: [ceske.ilco@centrum.cz](mailto:ceske.ilco@centrum.cz)**

**nebo [info@ilco.cz](mailto:info@ilco.cz).**

Ing. Marie Ředinová  
 předsedkyně České ILCO

Zveme Vás na přednášku

Téma:  
**Světové dny stomiků -  
 jejich význam**

Termín konání:  
**8. června v 15.00 hodin**

Místo konání:  
 Informační a poradenské  
 centrum pro stomiky a lidi  
 s onemocněním střev

Adresa:  
**120 00 Praha 2, Polská 15**

V případě zájmu pošlete  
 e-mail na adresu:  
[ceske.ilco@centrum.cz](mailto:ceske.ilco@centrum.cz)  
 a v předmětu uveďte  
 „Přednáška 8.6.“.

Nebo volejte či piště SMS na  
 telefonní číslo 777 431 953.

Účast Vám potvrdíme.

**Bezplatná  
 zákaznická linka  
 Coloplast**



v pracovní dny  
 8.00 - 16.00 hod.  
 Volejte pro více informací.

**800 100 416**



**Děkujeme Vám  
 všem, kteří jste  
 nám zaslali  
 krásná vánoční  
 a novoroční přání.  
 Vaši přízně si  
 velice vážíme.**

**Kolektiv  
 zaměstnanců**

**Coloplast**  
 spokojené  
 Vánoce



# Stomické pomůcky ve vodě



## Po koupání následuje kontrola

Z odpovědí vyplynulo, že ti, kteří život s vývodem zvládli, se mohou koupat ve všech případech naprosto bez problémů. Dostatečným opatřením je před koupáním přelepení filtru a kontrola podložky, po koupání důkladné osušení okolí stomické pomůcky a opět kontrola podložky a sáčky. Ženy většinou používají jednodílné plavky, někteří muži používají plavky na kšandy. Soutěžili vesměs stomici s delšími zkušenostmi se stomií a používáním pomůcek. Ale své zkušenosti poslal i pán, který má stomii necelý rok. Někteří přiložili i fotografie nebo humorné příhody, třeba z kontrol na letištích, když pomůcky zaujaly celníky.

Ing. Marie Ředinová  
předsedkyně České ILCO

**Operace, při níž je pacientovi vyvedena stomie, pro něho nemusí znamenat konec s aktivním životem a sportováním. Je-li překonána nemoc, která ke stomii vedla, a při absenci dalších zdravotních komplikací, mohou stomici dělat téměř vše, jako dříve. A to platí i pro takové aktivity, jako je třeba plavání.**

Nejen, že plavání nepatří mezi stomikům zapovězené aktivity, je jim naopak často doporučováno. Jen je třeba sebrat odvalu a zvolit moderní stomickou pomůcku, která bude svou funkci plnit i ve vodě. První „testy“ pomůcek je lepší podniknout doma ve vaně, nebo v malém bazénku. Pokud pomůcka nevyhovuje, je třeba najít jinou, do vody vhodnější. Obecně platí, že pokud má stomik vhodnou pomůcku a umí s ní zacházet, nemusí se vody bát. Může do lázní, do sauny na veřejná koupaliště, může plavat a potápět se v moři.

přehled o zkušenostech, které mají stomici při koupání v bazénech nebo v moři. Účastnilo se celkem 43 soutěžících, mezi kterými byli také uživatelé pomůcek Coloplast. Jednodílný i dvoudílný sáček od Coloplastu účastníkům soutěže zcela vyhovoval a ve vodě s pomůckami neměli sebemenší problém.



## I hodiny pod vodou

Mezi stomiky sdruženými v Českém ILCO klubu je například i jeden starší pán, který je nadšeným potápěčem. Pod vodou mu dle jeho slov pomůcka drží i celé 4 hodiny. Obecně pak máme zkušenosti, že v teplé vodě pomůcka více přilne k tělu, jen okraje podložky se trochu rozmáčí. V těchto případech mohou pomoci půlkroužky, které nově nabízí společnost Coloplast. Půlkroužky zvětší přídržnou plochu a ochrání před rozmáčením okraj podložky.

## Soutěž přiblížila zkušenosti stomiků

Tématem stomických pomůcek ve vodě se zabývala i soutěž, kterou loni vyhlásilo České ILCO. Smyslem soutěže bylo získat



## Jak nám klostridie změnila život

**Bylo horké léto, o kterém později klimatologové oznámili, že bylo nejteplejší bezmála za dvě století, když jsem vyprovázela svou manželku na plánovanou gynekologickou operaci. Oba jsme měli strach, který jsme jeden před druhým skrývali. Každá operace v sobě přece skrývá určitá rizika, tím spíše, když se jedná o odstranění nádoru, o kterém předem nevíme, zda je či není zhoubný...**



Ilustrační foto

Když se za ní zavíraly prosklené dveře gynekologického oddělení, pevně jsem věřil, že všechno dopadne dobře a zhruba do týdne bude opět doma – tak, jak nás uklidňoval primář oddělení. V té chvíli jsem však netušil, co všechno nás v následujících dnech, týdnech a dlouhých měsících očekává...

Gynekologická operace dopadla dobře, pacientku jsme přeložili na oddělení JIP, dozvěděl jsem se hned druhého dne od lékaře spolu s informací, že nádor se podařilo zcela odstranit, podle jeho názoru nebyl zhoubný – ale ještě si počkáme pro jistotu na histologii – a zákrok že se zdařil laparoskopicky, tedy s maximální šetrností na další hojení. Protože manželka je diabetička na inzulínu, doslova mi spadl kámen ze srdce.

O dva dny později byla přeložena z JIP na pokoj; překvapilo mne však, že to nebyl nadstandard, který měla předem smluvený, a tak jsem se informoval. Prý zjistili nějakou infekci a proto manželku přeložili na jiný pokoj mimo běžné oddělení, aby se infekce náhodou nerozšířila. Všechno je však pod kontrolou, byla nasazena antibiotika a jak mne ubezpečoval pan primář, není žádný důvod k obavám. Chodil jsem na návštěvy za manželkou každý den a plně důvěřoval

lékařům. Svěřujeme jim přece to nejdražší co máme, své zdraví i životy. Jistě jsou natolik zodpovědní, že toto naše zdraví i životy ochrání.

V den, kdy měla být propuštěna do domácího ošetřování, mi však náhle volal osobně pan primář s tím, že manželka ještě zůstane po nějaký čas v péči jeho oddělení, protože není zcela spokojen s krevním obrazem. Kdesi v hlubinách mozku zacinkal poplašný zvoneček. Co se asi stalo? Ale primářův hlas byl přesvědčivý a uklidňující.

O dva či tři dny později jsem si všiml změny. Manželce silně otékalo břicho, začínala být apatická vůči okolí, usínala i v průběhu hovoru, a během několika následujících dnů se změnila v imobilního pacienta. Své zjištění jsem dnes a denně předával právě službu konajícímu lékaři spolu s vírou, že se bude problémem dál zabývat. Zmýlil jsem se – ani jeden mou informaci nevzal vážně! Od zjištění, že v těle mé ženy je jakási infekce uplynulo dvanáct dní, když byl konečně zjištěn původce – klostridie difficile – a uběhl ještě další den, než dostala poprvé vhodný lék. Jak se brzy ukázalo, na medikamentózní léčbu už ale bylo pozdě. U manželky se rozvinul toxický megakolon a pak už šlo všechno ráz na ráz. Přesun na infekční oddělení, kde

sice její zcela vyčerpaný organismus posílili vhodnými živinými roztoky, ale aby jí zachovali při životě, zbývalo už jen jediné řešení – operace tlustého střeva a zřízení vývodu.

Den před touto operací nás spolu s dcerou pozvali na infekční oddělení a naznačili, že zdravotní stav manželky je doslova kritický a abychom počítali i s nejhorším možným koncem. Byl to pro nás doslova šok. Najednou jsme stáli nad jejím lůžkem, navenek se snažili hovořit klidně, zatímco v duchu jsme se loučili – na den, na týden nebo navždy?

O klostridii se však dlouho mlčelo, žádná nemocnice zřejmě nechce přiznat, že tenhle velmi nebezpečný nepřítel číhá také u nich. Teprve na operačním sále se ukázala pravda v celé své nahotě: tlusté střevo bylo zcela zničeno toxiny klostridie a muselo být beze zbytku odebráno. Jak asi zapůsobí ztráta tlustého střeva na organismus a další život diabetika? Ví tohle vůbec někdo?

Další týdny, které se postupně složily ve tři měsíce, raději nebudu popisovat. Manželka se po nějaký čas pohybovala na hraně života a smrti, na ARO byla v umělém spánku, musela být nasazena dialýza, z krku jí trčela trubice zavedené tracheostomie... Tenhle boj sice vyhrála, ale za cenu dalšího zdravotního poškození. Částečně jí ochrnula levá noha...

Když byla konečně propuštěna do domácího ošetřování, nevrátila se mi žena plná energie, ale doslova troska. Koho by napadlo, že se z plánované gynekologické operace vrátí jako nechodící, bez tlustého střeva a s vývodem? Pro nás pro oba nastal čas dlouhého utrpení. Sám chodím o berlích a potřebuji určitou pomoc a náhle jsem se ocitl v takřka neřešitelné situaci, kdy jsem se musel postarat nejen o domácnost, ale především o veškeré životní a hygienické potřeby své ženy. Tehdy jsem také zjistil, že vývod, který jí sice zachránil při životě, nebyl zřejmě vytvořen zcela správně, protože proti logice nebyl vyveden nad povrch břicha, ale maličký, sotva půlcentimetrový vývod byl umístěn v jamce zhruba centimetr pod úroveň břicha. Ve škole jsme se učili, že tekutiny tečou shora dolů, tady měly téct vzhůru. Fyzikální zákon se nepodařilo přelstít a tak se žaludeční šťávy rozlévaly pod sáčkem po pokožce, kterou úspěšně ničily. Denně jsem vynášel pytle páchnoucího odpadu, protože nebylo možné sáčky vypouštět do WC, když manželka nechodila. Po celém bytě se vznášel neodbytný a žádným prostředkem neodstranitelný pach.

Protože stomická sestra naší nemocnice nebyla ochotná se ani pokusit řešit vzniklou





situaci a léčit poničenou pokožku plnou puchýřů a krvácejících míst, hledali jsme spolu s dcerou na internetu rady a zkušenosti lidí, kteří byli stejně postiženi. A tehdy se nám podařilo najít stomickou sestru z opačného konce republiky, až z České Skalice, paní Věrku Novákovou, která neváhala a přijela se na manželku podívat. Nejenže poradila, ale také pomohla nejrůznějšími prostředky i zásobou náhradních ileostomických sáčků. Nezůstalo u jedné návštěvy, ale přijížděla tak často, jak jen mohla.

Byl jsem přesto zcela zoufalý a cítil, že tohle nemohu natrvalo zvládat nejen fyzicky, ale ani citově. Viděl jsem, jak manželka neustále trpí, opouští ji síly a kdo ví, možná i chuť k dalšímu životu (spíše živoření). Tehdy jsem požádal chirurgickou kliniku Ústřední vojenské nemocnice v Praze o pomoc při případné reoperaci špatně založeného vývodu (snad ve stejné době kontaktovala paní Věrka Nováková stomickou sestru téže nemocnice paní Mgr. Ivu Otrádovcovou, která rovněž výrazně pomohla při léčbě mé manželky – oběma jim patří můj veliký dík!). Už jsem neměl důvěru v bezchybnou práci lékařského týmu nemocnice, ve které původně manželka pobývala. Obratem mi přišla odpověď přednosta chirurgické kliniky, plk. prof. MUDr. Miroslava Rysky, CSc. Byla jasná a rozhodná: o vaši manželku se postaráme, přijďte tehdy a tehdy.

Pan prof. Ryska se mé ženě pečlivě a s velkým lidským porozuměním věnoval a na místě rozhodl, že pro její organismus bude šetrnější nikoliv reoperace vývodu, ale jeho zrušení a pozval si ji k hospitalizaci zhruba za měsíc. Osobně ji odoperoval a za pouhý týden byla doma. Tahle velice úspěšná operace měla ještě jeden výsledek: manželka začala chodit, zprvu s holí, po čase alespoň v bytě i tu odložila. Dnes, každý den s úctou vzpomínáme na prof. Rysku i jeho kolegy, kteří se na operaci spolupodíleli, včetně instrumentárek a ošetřovatelek, za to, jak významným způsobem mé manželce pomohli navrátit se do takřka normálního života.

Co ještě dodat? Snad jen to, že přímo trestuhodná nedbalost a podceňování nemocniční infekce způsobily nejen těžké a ve svém důsledku trvalé zdravotní poškození mé ženy a výrazně proměnily i můj život, ale současně znamenaly také zcela zbytečné výdaje ze společného zdravotního pojištění na léčení, ke kterému vůbec nemuselo dojít. A stačilo jen málo – zodpovědně vykonávat své lékařské povolání.

Jenda

## Když můžete pomoci pouhým otevřením dveří

**WC karta ([www.wckarta.cz](http://www.wckarta.cz))** vznikla na základě životních zkušeností pacientů s idiopatickými střevními záněty (zkratka IBD z Inflammatory bowel disease), mezi které patří Crohnova choroba a ulcerózní kolitida.

Po vzoru zemí EU, s podporou Evropské asociace pro Crohnovu chorobu a ulcerózní kolitidu (EFCCA) jsme se ve sdružení **Pacienti IBD ([www.crohn.cz](http://www.crohn.cz))** rozhodli usnadnit praktický život našim spolupacientům, ale i stomikům či pacientům po operaci střev.

Z povahy onemocnění jsou pacienti bohužel často nuceni co nejrychleji vyhledat nejbližší toaletu. Každé zdržení či překážka zvyšuje riziko frustrujícího zážitku, který má negativní dopad na důstojnost, psychiku a zdravotní stav pacienta.

**WC karta** je pomyslným "univerzálním klíčem", který apeluje na lidskost a porozumění veřejnosti bez ohledu na místo nebo čas, a to nejen v ČR, ale i v zahraničí.

Každý může pomoci například pouhým zpřístupněním jinak neveřejné toalety, prominutím poplatku nebo tím, že dá dotyčným přednost.

Věříme, že veřejnost pochopí situaci a příležitost jak pozitivně, snadno a okamžitě přispět k lepšímu životu mnoha lidí. Byť se může zdát, že jde o drobnost nebo banalitu, z pohledu pacientů se jedná o mimořádnou pomoc, které si velmi ceníme.

### Online mapa toalet pro veřejnost

Víme, že nejen zdravotně postižení mohou mít akutní zdravotní potíže. Proto jsme vytvořili online mapu WC kompas ([www.wckompas.cz](http://www.wckompas.cz)), která je jedinou specializovanou mapou toalet v ČR dostupnou veřejnosti.

**WC kompas** umožňuje vyhledat nejbližší dostupná WC na základě GPS lokace uživatelského mobilního zařízení s internetovým připojením. Data pochází nejen z veřejných databází, ale i sami uživatelé mohou přidat WC včetně hodnocení a komentáře. Vložená data aktivně kontrolujeme, schvalujeme a aktualizujeme.

Petr Hřích  
správce webu, online aktivit a propagace  
Sdružení Pacienti IBD [www.crohn.cz](http://www.crohn.cz),  
[www.wckarta.cz](http://www.wckarta.cz), [www.wckompas.cz](http://www.wckompas.cz)  
[www.facebook.com/PacientiIBD](https://www.facebook.com/PacientiIBD)



# Vliv stravy na naše zdraví

**Jednou z častých příčin založení stomie je rakovina tlustého střeva. Vyvedení trvalé kolostomie je poměrně často nevyhnutelným důsledkem operačního řešení tohoto onemocnění. Přesto, že příčin vzniku této nemoci je celá řada, významnou roli nepochybně hraje to, jak se stravujeme.**

Zřejmě je to tak trochu lidská přirozenost, že začneme různé věci řešit nebo se o ně zajímat, až když se něco špatného stane. Nemoc a možnost jak ji ovlivnit není výjimkou.

Uvádí se, že svým jednáním můžeme ovlivnit různé typy nádorového onemocnění z 60 až 80%. Riziko vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku je z velké části ovlivněno životním stylem a stravou. I když je obtížné přesně určit složku ve stravě, která má ať už negativní nebo pozitivní vliv, přece jen je možné vysledovat jisté zákonitosti.

Současně je důležité zmínit, že vliv stravy je zdokumentován nejen v souvislosti se vznikem zmíněných onemocnění, ale i s rizikem jejich návratu po prodělané léčbě.

### S masem a alkoholem to nepřehánějte

Jako riziková se uvádí nestřídmá konzumace červeného masa a masných výrobků, hamburgerů, smažených jídel a takzvaných fast food pokrmů. Zpracované maso (párky, šunky, salámy, slanina) obsahuje velké množství rizikových tuků a soli, proto se jim raději vyhněte. Stejně tak i množství vepřového nebo hovězího masa omezte na maximálně 300g za týden. Nejvíce škodlivých látek vzniká při smažení, pečení masa při vysokých teplotách nad 200°C či grilování a opékání na přímém ohni.

Konzumace alkoholu je riziková vždy. Individuální „tolerance“ se těžko odhaduje, proto se snažte zachovat minimálně dva dny v týdnu úplně bez alkoholu. V ostatních dnech by muži neměli překračovat dávku dvou drinků a ženy jednoho, kdy jeden drink představuje buď 30ml tvrdého alkoholu, nebo 330 ml 4% alk. piva či 100 ml vína. Jedním z nejvýraznějších rizikových faktorů nejen u rakoviny tlustého střeva, ale i onemocnění srdce a cév, diabetu a dalších civilizačních chorob je výrazná nadváha a nedostatek pohybu. Snažte se

co nejvíce zvýšit běžnou denní aktivitu, i 30 minut denně (chůze, práce na zahrádce, pobyt venku, jízda na kole) má nezanedbatelný vliv.

Stejně tak to, že se nemá kouřit, je známá věc, o které nemusíme polemizovat.



### Význam ovoce a zeleniny

V rámci prevence i rehabilitace po léčbě onkologického onemocnění střev a konečníku je důležité předcházet zácpě. Jezte proto různé druhy ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků a dbejte na dostatečný příjem tekutin. Péče o pravidelnou stolicí je základní životní potřeba, na kterou bychom neměli zapomínat.

Ovoce, zelenina a celozrnné pečivo obsahují vitaminy, minerální látky s antioxidačními účinky a vlákninu, které mohou hrát roli v prevenci rakoviny. Vybírejte si různé druhy, jen tak můžete snížit široké spektrum těchto látek s ochranným účinkem.

Barevná zelenina a ovoce je úplná



nutriční elektrárna. Strava bohatá na ovoce a zeleninu je spojena s nižším rizikem návratu onemocnění. Jednoduchá pomůcka jak splnit doporučená množství zeleniny je zaplnit jí polovinu talíře u oběda a večeře. Podobný vliv byl popsán i u ovoce. Zkuste pojmut ovoce jako zákusek či svačinu mezi jídly.

### Alternativa v podobě odšťavňování

Ale pozor! U osob, které už trpí trávicími obtížemi (nadýmání, křeče, zácpa), může někdy příjem čerstvého kusového ovoce nebo zeleniny (respektive hrubé vlákniny) jejich stav ještě komplikovat. Často se s tím setkáváme u pacientů, kteří podstoupili chemoterapii nebo ozařování a přechodně i u pacientů po operaci na trávicím traktu, tedy i u stomiků. Dobrou alternativou v těchto případech může být odšťavňování.

V obchodě se běžně můžeme setkat se zeleninovými šťávami z mrkve, petržele, červené řepy, rajčat. Méně tradiční jsou z brokolice, kapusty, zelí nebo špenátu. Pokud vám určitá zeleninová šťáva chuťově nevyhovuje, možná vám pomůže, když si namícháte zeleninovou směs nebo třeba i zeleninovou směs s ovocem. Oblíbené, zejména díky své





sladké chuti, bývají ovocné šťávy z jablek, pomeranče, ananasu, papáji či brusinek. Zde je důležité upozornit na obsah cukru a tedy i kalorií v ovocných šťávách. V případě, že chcete hubnout, konzumujte ovocné džusy opatrně.

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

## Poradte se s lékařem

Nedostatek vlákniny, sedavé zaměstnání, onemocnění či léčba může způsobit značné obtíže s vylučováním. Projímadla jsou téměř vždy účinná, jejich nevýhodou ovšem je, že mají tendenci vytvářet závislost.

Ovocné a zeleninové šťávy mohou proti zácpě také pomoci a žádné takové vedlejší účinky nemají. Vždy je samozřejmě třeba myslet na dostatečný příjem tekutin, proto je vhodné si šťávy ředit.

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

## Několik tipů na zdravé šťávy:

Šťáva z aloe vera ředěná vodou (dobrá jako prevence zácpy)

Tři čerstvé nebo sušené fíky s vodou, banánem a dvěma lžícemi medu

Mrkvová šťáva a šťáva z listového špenátu smíchané s vodou

Směs šťáv z jablek, čerstvé papáji, banánu a vody

Účinky některých ovocných a zeleninových šťáv:

## Ovocné šťávy:

### Maliny

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



### Jahody

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

### Ostružiny

prevence zánětů (například močových cest) a šedého zákalu, podpora paměti a mozkových funkcí, pomáhá při průjmech, pomáhá mírnit projevy křečových žil

### Brusinky

prevence infekcí, zejména opakovaných infekcí močových cest

### Divoké borůvky

podpora paměti, prevence infekcí močových cest

### Papája

prevence onemocnění srdce a cév, potlačuje střevní parazity, artritidu, bronchitidu a astma



## Zeleninové šťávy:

### Brokolice

prevence žaludečních vředů, gastritidy, významný zdroj vápníku – srovnatelný s mléčnými výrobky, antiestrogenní účinky, brokolice v kombinaci s mrkví – prevence makulární degenerace (nejčastější příčiny ztráty zraku ve stáří)

### Zelí

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

### Špenát

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

Mgr. Petra Hýsková  
Oddělení léčebné výživy ÚVN-VF



# Tvarohová pomazánka 3x jinak



do **30**  
minut

## Tvarohová pomazánka s kedlubnami a ředkvičkami

pro **4**  
osoby

### Potřebujete:

- 250 g tvarohu
- 2 mladé kedlubny
- 1 malý svazek ředkviček a/nebo 100 g bílé ředkve
- 2 vejce natvrdo
- sůl
- pepř
- petrželka

### Příprava jídla:

Smíchejte: 250 g tvarohu, 2 mladé nastrouhané kedlubny, 1 malý svazek ředkviček a/nebo 100 g nastrouhané bílé ředkve, 2 nakrájená vejce natvrdo, sůl, pepř a nasekanou zelenou petrželku podle chuti.



do **30**  
minut

## Tvarohová pomazánka s pečenou paprikou

pro **4**  
osoby

### Potřebujete:

- 250 g tvarohu
- 1 velká červená paprika
- ½–1 svazek pažitky
- sůl
- pepř

### Příprava jídla:

Promíchejte: 250 g tvarohu, 1 velkou červenou papriku nebo 2 malé, opečené, oloupané a nasekané nadrobno, ½–1 svazek nasekané pažitky. Osolte a opepřete. Nejlepší je odleželá.



do **10**  
minut

## Tvarohová pomazánka s lososem

pro **4**  
osoby

### Potřebujete:

- 250 g tvarohu
- 100–125 g uzeného lososa
- ½ limetky
- 1 svazek kopru
- 1 větší jarní cibulka
- sůl
- pepř

### Příprava jídla:

Promíchejte: 250 g tvarohu, 100–125 g uzeného lososa, šťávu z ½ limetky nebo citronu, 1 svazek nasekaného kopru a 1 větší jarní nasekanou cibulku. Osolte a opepřete. Podávejte na bílém pečivu či bagelu.

Převzato z [www.apetitonline.cz](http://www.apetitonline.cz)



# Luštěte a vyhraje!

„Den bez ..... dokončení citátu Charlieho Chaplina v tajence

|                                 |                |                               |                |                                               |                                                 |                   |                            |                            |                                         |                   |                                              |                       |       |                                            |                                                     |                                              |                  |                            |
|---------------------------------|----------------|-------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------|-----------------------|-------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| POMŮCKA: OPTOTYP, ORLY          | ŇADRO          | OBLÁ                          | 1. DÍL TAJENKY |                                               | MOSKEVSKÉ DIVADLO                               | ŘÍMSKÉ 4          | MOJE ŽEN. ROD              | INICIÁLY REŽISERA LIPSKÉHO | CITOSLOVCE SMICHU                       | SIBÍŘSKÝ VELETOK  | PŘEDLOŽKA                                    | INICIÁLY PĚVCE HAKENA | HUDBA |                                            | VYTVORIT OPIS                                       | 2. DÍL TAJENKY                               | OTÁZKA PŘI SÁZCE | TOXICKÁ LÁTKA              |
| PRAŽSKÉ KULTURNÍ STŘEDISKO ZKR. |                |                               |                | BEZDĚČNĚ                                      |                                                 |                   |                            |                            |                                         |                   |                                              |                       |       | POVZDECH-<br>NUTÍ                          |                                                     |                                              |                  |                            |
| ALKOHO-<br>LICKÝ<br>NÁPOJ       |                |                               |                | BOHUDÍKY<br>HNOJENÍ<br>VÁPNEM                 |                                                 |                   |                            |                            |                                         |                   |                                              |                       |       | MÍSTA<br>NA PEČENÍ<br>EKONO-<br>MICKÝ ZKR. |                                                     |                                              |                  |                            |
| PECKOVITÉ<br>OVOCE              |                |                               |                |                                               |                                                 |                   |                            |                            |                                         |                   |                                              |                       |       | ZEZDOLA                                    |                                                     |                                              |                  |                            |
|                                 | DRAHÝ<br>KÁMEN |                               |                |                                               |                                                 |                   |                            |                            |                                         |                   |                                              |                       |       | DŘÍVĚJŠÍ<br>AVIVÁŽNÍ<br>PROSTŘE-<br>DEK    |                                                     |                                              | SVAZ             | JMÉNO<br>PAPOUŠKA          |
| MÍSTO NA<br>STOUPNUTÍ           |                |                               |                |                                               |                                                 |                   |                            |                            |                                         |                   |                                              |                       |       | KOTRMELEC                                  |                                                     |                                              |                  |                            |
| ZVUK<br>TROUBENÍ                |                |                               |                | INIC. FYZIKA<br>TESLY<br>PŘÍVĚS<br>ZA TRAKTOR |                                                 |                   |                            |                            |                                         |                   |                                              |                       |       | STARÉ<br>ČESKÉ<br>ZÁJIMENO                 |                                                     | CITOSLOVCE<br>ROZVAŽOVÁNÍ<br>MUŽSKÉ<br>JMÉNO |                  |                            |
|                                 | DÁT<br>DO RUKY | STÁŘÍ<br>ODVÁŽNĚ<br>SLOVENSKY |                |                                               |                                                 |                   |                            |                            |                                         |                   |                                              |                       |       | POLNÍ<br>MÍRY                              | STÁT STŘED-<br>NÍ AFRIKY<br>MPZ NOVÉ-<br>HO ZÉLANDU |                                              |                  |                            |
| VYTVORENÁ<br>PSANIM             |                |                               |                |                                               |                                                 |                   |                            |                            |                                         |                   |                                              |                       |       | ŽENSKÉ<br>JMÉNO<br>FRANCOVKY               |                                                     |                                              |                  |                            |
| MLETÍM<br>OPOTŘEBIT             |                |                               |                |                                               |                                                 | POVRCHOVÁ<br>VODA | ZNAČKA<br>KILO-<br>PASCALU | A TAK<br>DÁLE<br>ZKR.      |                                         | OTCOVÉ<br>ZASTAR. | CHEMICKÝ<br>PRVEK (AS)<br>KOČKOVITÁ<br>ŠELMA |                       |       |                                            |                                                     |                                              | VIRUS AIDS       | ČISTIČÍ<br>PRO-<br>STŘEDEK |
| 3. DÍL<br>TAJENKY               |                |                               |                | EVROPANKA<br>TYP VOZU<br>ZNAČKY<br>FORD       |                                                 |                   |                            |                            | PAŘÍŽSKÉ<br>LETIŠTĚ<br>PRIMÁT<br>KNIŽNĚ |                   |                                              |                       |       |                                            | VROUČNOST<br>DODATEK<br>V DOPISE<br>ZKR.            |                                              |                  |                            |
| JMÉNO<br>PSA                    |                |                               |                |                                               | TABULKA<br>KE ZKOUŠE-<br>NÍ ZRAKOVÉ<br>OSTROSTI |                   |                            |                            |                                         |                   |                                              |                       |       | TVOŘIT<br>PĚNU                             |                                                     |                                              |                  |                            |
| DÁMSKÝ<br>KLOBOUK               |                |                               |                |                                               | TITULY                                          |                   |                            |                            |                                         |                   |                                              |                       |       | KRAJÍC<br>CHLEBA                           |                                                     |                                              |                  |                            |



## 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. 10. 2015**

**Vylosovaní výherci z 11. čísla Heliosu:**

Táňa P., Frýdek Místek, Emil M., Brandýs nad Labem,  
Jaroslava Z., Hodonín.

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



## Když je mozek unavený

**Přirozené stárnutí organismu, ale například i léčba různých onkologických onemocnění mohou mít za následek zhoršování takzvaných kognitivních funkcí, jako jsou pozornost, paměť, koncentrace, orientace či logické myšlení. Existují ale metody, jak mozek přimět, aby opět pracoval lépe.**



Převážnou dobu naší existence na Zemi jsme se my lidé dožívali v průměru zhruba 30 let. Dnes se ale běžně dožíváme bezmála trojnásobného věku. Mnozí vědci dokonce tvrdí, že za padesát let se budeme stejně běžně dožívat stovky jako dnes osmdesátky. Z toho logicky plyne, že řada dnešních padesátníků tu za dalších padesát let ještě bude. Už někdy mezi třicítkou a čtyřicítkou nám ale začínají ubývat duševní schopnosti a v dalších letech se pak tento úbytek už jen zrychluje. Na mozek, který byl podle všeho určen ke zmíněné zhruba třicetileté službě, jsou kladeny stále vyšší nároky.

### Po náročné léčbě

Ještě výrazněji tuto skutečnost pociťují lidé, kteří prodělají onkologické onemocnění a s ním spojenou léčbu chemoterapií. Odborníci v této souvislosti často hovoří o takzvané „chemické mlze“, čímž mají na mysli negativní ovlivnění mentální výkonnosti v oblasti takzvaných kognitivních funkcí.

Kognitivní funkce souvisejí s tím, jak vnímáme svět kolem nás, jsou nezbytné k vykonání jakéhokoliv úkolu, jednoduchého i složitějšího, a patří k nim všechny myšlenkové procesy, které nám

umožňují rozpoznávat, pamatovat si, učit se a přizpůsobovat se neustále se měnícím podmínkám prostředí. Je to například paměť, koncentrace, pozornost, řečové funkce, rychlost myšlení a porozumění informacím. Dále sem zahrnujeme exekutivní funkce – schopnost řešit problémy, plánovat, organizovat, náhled a úsudek. Kognitivní funkce mají klíčový význam pro náš osobní život a jeho kvalitu, ale například i pro náš úspěch v práci. Negativní následky chemoterapie proto někdy bývají problémem i po návratu do zaměstnání. Typická je třeba situace, kdy lidé, kteří porazí rakovinu, najednou zjistí, že již nezvládají dělat více věcí najednou, jako to zvládali dříve, nebo marně hledají známá slova. Tato skutečnost znamená další stresovou zátěž pro jedince, který se i beztak nachází v těžké životní etapě.

### Starý pes a nové kousky

Lidé si dlouhou dobu mysleli, že lidský mozek je tvárný pouze v dětství, pak se stane rigidním a nemění se. Dobrou zprávou je, že během posledních asi dvou desetiletí však vědci nezvratně prokázali, že je to omyl. Náš mozek si zachovává neuroplasticitu, dokáže měnit svou strukturu na základě mentální stimulace, vytvářet nová spojení i nové buňky. Jinými

slovy - i velmi staří lidé se mohou učit novým věcem.

V případě, že pociťujete výrazné zhoršování kognitivních funkcí, na to ale nejprve upozorněte lékaře. Je třeba zjistit, zda se jedná o běžné stárnutí a opotřebení mozku, nebo o některé z onemocnění, která jej mohou zpravidla ve stáří postihnout a u kterých mívá včasné odhalení a léčba zásadní vliv na délku a kvalitu života.

Pro povzbuzení zdravého, ale už trochu „unaveného“ mozku je důležité dodávat mu nové vjemy a stavět ho před nové úkoly. Činnost, kterou se doposud nemusel zabývat, může být doslova blahodárná. Proto odborníci doporučují stále zkoušet něco nového – začít hrát na hudební nástroj, učit se nový cizí jazyk. Přes obecný názor, že jsou spíše ztrátou času, mohou pomoci i počítačové hry, zvláště, jsou-li založené na postřehu či logice.

### Čím potrápit mozek

1. Odříkejte abecedu pozpátku. A buďte v klidu, pokud vám to ze začátku nepůjde plynule. Mozek skládá pořadí písmen jediným pro něho dostupným procesem, tedy že si současně přehrává už dávno zautomatizované pořadí a na jeho základě musí vytvořit pořadí nové. A právě o to jde. Kdybychom si pořadí písmen od Z do A pouze vypsali a učili se touto cestou, procvičovali bychom paměť. Pokud se ale na pořadí snažíme v duchu přijít, trénujeme mozek mnohem intenzivněji. To samé platí o snaze vyslovit pozpátku různá slova.
2. Vypočítejte si pár jednoduchých příkladů. Pro matematiky je tento tip pochopitelně zcela bezcenný, ale pokud patříte mezi jedince, kteří trojčlenku viděli naposledy ve školní lavici, zkuste si vyřešit třeba pár slovních úloh z učebnic vašich dětí či vnoučat.
3. Nechte svou dominantní ruku trochu odpočívat a zkuste vykonávat co nejvíce běžných činností (čištění zubů, česání, nabírání polévky...) tou druhou. Méně šikovnou rukou zkuste i psát, dost možná úplně ucítíte, jak se váš mozek „namáhá“.



### Trénink hrou

S rostoucím věkem pociťuje řada lidí zhoršování paměti, které se nejčastěji projevuje zapomínáním slov, horším vybavováním správného výrazu či zhoršenou schopností zapamatovat si čísla. Aby nás paměť nezrazovala, je třeba ji trénovat. Jak přesně ale na to? Stačí si „hrát“. Například pexeso nebo bridž mají prý v tomto směru na náš mozek velmi příznivé účinky. Dobré jsou podle lékařů také křížovky nebo hit poslední doby sudoku.

### Cvičení pro posílení paměti

1. Připravte si tužku a papír. Na ten si napište čísla či různá slova. Začněte s menším počtem.
2. Zkuste si napsané zapamatovat, poté zapsané informace skryjte a zkuste si je vybavit, vyslovit nebo případně je opětovně vypsat.
3. Postupně zvyšujte nejen počet slov nebo čísel, ale také zachovávejte například pořadí či vizuální podobu.

### Kdo chce myslet, musí se hýbat

Podpořit mozkovou aktivitu nám může pomoci i pohyb, a to stejné aerobní cvičení, které nám pomáhá udržovat zdravé například srdce. Tuto zajímavou skutečnost objevili již před lety nizozemští vědci, když vyhodnocovali hned několik klinických studií. Zjistili, že když zdravý člověk starší 55 let zvyšuje svoji fyzickou zdatnost aerobním cvičením, zlepšuje se mu často také paměť, pozornost, schopnost soustředit se a další mentální schopnosti. Podle Americké psychiatrické asociace dokonce tělesné cvičení do jisté míry chrání před úbytkem mozkových buněk nejen při fyziologickém stárnutí, ale i při Parkinsonově a Alzheimerově nemoci nebo po cévní mozkové příhodě. Podle jedné teorie funguje fyzická aktivita proto, že oslabuje některé biologické rizikové faktory navozující depresi - například nesnášenlivost glukózy, záněty a kardiovaskulární problémy.



Aerobní cvičení je jakákoliv aktivita, například rychlá chůze, která zvyšuje činnost srdce a dechovou frekvenci a zlepšuje vytrvalost. Shrňme-li to, každý, kdo si přeje zachovat mentální schopnosti, se musí pravidelně věnovat nějaké fyzické aktivitě.

Dobrou zprávou pro ty z nás, kteří zrovna nepatří mezi „vrcholové sportovce“ je, že se nemusí jednat o žádné nadlidské výkony. Odborníci doporučují cvičit minimálně 15 až 30 minut třikrát týdně, a to dlouhodobě. Druh vhodné pohybové aktivity pak záleží na preferencích a možnostech každého jedince. Většinou postačí svižnější chůze, šetrné rehabilitační nebo aerobní cvičení, dobře a citlivě prováděná jóga, a pokud to okolnosti umožňují, i plavání. V každém případě by se mělo jednat o aktivitu na jedné straně dostatečně intenzivní, ale na straně druhé takovou, aby vztah člověka ke cvičení nezhoršovala.

### Dejte svému mozku najíst

Mozek neustále vyžaduje přísun vhodných živin, žádá si tekutiny, vitaminy, minerály a zejména glukózu. Potřebuje také tuky, které se vyskytují v membránách neuronů a udržují je pružné. Hovoříme o starých známých



omega-3 a omega-6 mastných kyselinách. Jinými slovy je náš mozek zcela závislý na tom, co jíme. Proto neurologové doporučují vyváženou stravu složenou mimo jiné z tučných ryb, zeleniny a salátů, bobulí (hroznové víno, borůvky, rybíz, brusinky) a ořechů.

Stejně tak důležité jako to, abychom jedli vše potřebné, může být naopak i vynechání všeho škodlivého. Odborníci často varují před užíváním reklamami vychvalovaných preparátů posilujících mysl, obzvláště užíváte-li také léky předepsané lékařem. Každý doplněk stravy je lepší s lékařem konzultovat.

Je-li to možné, měli bychom se vyhnout lékům na spaní a dlouhodobému užívání sedativ.

Totéž logicky platí i o nadměrném užívání alkoholu a kouření. Protože je mozek velmi náchylný k oxidativnímu poškození, zařadte do své stravy přirozené antioxidanty. Například špenát, brokolice nebo i brambory obsahují v tomto směru užitečnou kyselinu alfa-lipoovou.

V rostlinných olejích, v ořechích nebo v zelenině se zelenými listy pak najdeme vitamin E a například v citrusech vitamin C, účinnými antioxidanty jsou oba.

Renata Lichtenegerová





***malkol.cz***  
*zdravotní potřeby*

NOVÁ  
SenSura® Mio  
**OD NÁS**  
Nejrychleji

**ZÁSILKOVÁ  
SLUŽBA**



### Prodejny:

Bušovice 4, 338 24  
Praha, Petřilkova 2706/30, Praha 13  
Brno, Cejl 58, 602 00 Brno  
Olomouc, Komenského 20, 779 00 Olomouc



+420 371 781 137  
**info linka**

***www.malkol.cz***



# Brava lubrikační deodorant



**Nový deodorant Brava je nyní plně hrazený také v České republice.**

Moderní **Brava lubrikační deodorant** neutralizuje zápach a zároveň má multi-lubrikační účinek. Tento lubrikační účinek zajistí, že výměšky jsou vždy na dně stomického sáčku a nikoliv kolem vašeho vývodu. To také usnadňuje vyprázdnění sáčku. Brava lubrikační deodorant je součástí nových produktů Coloplastu z portfolia Brava, které zahrnuje i další produkty pečující o vaši kůži nebo redukující podtékání.

Brava lubrikační deodorant v lahvičce 240ml nahrazuje vyřazený produkt Pohlcovač pachu deodorant v lahvičce 50ml, u kterého byla ukončena výroba v roce 2014. Nyní je k dispozici plně hrazený nový moderní produkt Brava, který vám déle vydrží. Na 3 měsíce lze předepsat 1 kus Brava lubrikačního deodorantu v lahvičce a předpis u nového produktu podléhá schválení revizním lékařem stejně jako tomu bylo u vyřazeného výrobku.

| Vyřazený produkt |                                 | Nový produkt |                                   |
|------------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------------|
| Kód VZP          | Název                           | Kód VZP      | Název                             |
| 0086728          | Pohlcovač pachu deodorant, 50ml | 0170589      | Brava deodorant lubrikační, 240ml |



## Návod k použití

Nakapejte 5 – 10ml do stomického sáčku a sáček jemně promněte mezi prsty, aby se Brava lubrikační deodorant rovnoměrně rozšířil v sáčku. Pokud používáte výpustný sáček, můžete přidat deodorant také přes výpust. Po vyprázdnění sáčku proces opakujte.



**SenSura<sup>®</sup> Mio**



Nová  
dvoudílná pomůcka  
**SenSura<sup>®</sup> Mio**  
pro všechny typy  
stomií.

## Ted' můžete mít podložku, která perfektně přilne na tělesné křivky a nerovnosti

**Nový dvoudílný sáček SenSura Mio je od 1. 3. 2015  
plně hrazený také v České republice!**

S novým lepicím materiálem SenSura Mio si můžete být naprosto jistí při každém pohybu. Podložka se natahuje a smršťuje spolu s vaší kůží. Tento lepicí materiál je vyroben novou technologií a proto je tak úžasně elastický, že perfektně přilne i na nedokonalé okolí stomie a respektuje každý váš přirozený pohyb.

Používáte dvoudílný stomický systém? Chcete vyzkoušet novou pomůcku SenSura Mio? Zavolejte na naši bezplatnou zákaznickou linku 800 100 416 a vyžádejte si vzorky zdarma.



**800 100 416**  
bezplatná informační linka



**Časopis  
pro stomiky  
HELIOS**

**č.12/2015**

vychází za odborné podpory:

Prof. MUDr. Jiří Hoch, CSc.

**Širší redakční rada:**

Mgr. Monika Antonová,  
Ilona Karlová, Marcela Kenezová,  
Irena Krbová,  
Mgr. Iva Otradovcová,  
Radomíra Vítková, Jana Vozdecká,  
Mgr. Karla Sládková,  
Jitka Rybková

**Redaktor:** Renata Lichtenegerová

**Design a realizace:** Clip, s.r.o.

**Fotografie:** ilustrační foto - Fotolia LLC,  
archiv autorů

**Jazyková korektura:** Clip, s.r.o.

**Vydavatel:**

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

Coloplast A/S, Biatan  
a SenSura jsou ochranné  
známky. Publikování článků,  
obrázků, nebo jejich částí je  
možné pouze se souhlasem  
vydavatele.

**NEPRODEJNÉ.**