

slovensko-český časopis pre stomikov

česko-slovenský časopis pro stomiky

- 
- **Péče o pacienty se stomií dříve a nyní**
 - **Amelie pomáhá žít život s rakovinou**
 - **Nová kosmetická řada Brava**

Milí přátelé,

náš moderní čas je bezesporu fascinující, nablýskaný, elektronicky rychlý, bláznivě výkonný, ale také povrchní, hlučný a uspěchaný.

Říkáváme: „Není čas“. Často ztrácíme schopnost se ohlédnout, zamyslet se.

Ano, uteklo to, zas už je rok pryč. Pomalu nastává advent – hektické předvánoční období.

Vánoce jsou podivuhodné, tisíciletí trvající sváteční období, svými kořeny směřující k prvotním pohanským svátkům zimního slunovratu. Své existenční závislosti na darech přírody se lidé rituálně kořili už dávno před Římany, a právě o vánocích, neboť jejich astronomické znalosti byly dostatečné k tomu, aby postřehli okamžik a význam slunovratu. Ani vědci však nedokáží říci, odkud plyne stálá působivost těchto svátků. Domnívají se, že pramení z jejich závažného citového a mravního obsahu.

Vánoční svátky a jejich zvláštní atmosféra mají pro většinu z nás zvláštní kouzlo a nutí nás zastavit se, zavzpomínat na dětství, na to hezké, co nás v životě potkalo. Čím rozlehlejší a různorodější informacemi přehlcený je současný svět, tím více každý z nás potřebuje mít kout, ve kterém se cítí útulně a dobře, kde má komu dávat a od koho přijímat – kde je doma. Bytostně potřebujeme zážitek blízkosti a sdílení, komunikaci a „život s druhými“, mít někoho rádi a být milováni. Vánoce jsou člověku výzvou vyjít po této cestě.

Pro lidi v těžké životní situaci může být značnou vzpruhou zjištění, že „v tom nejsou sami“. I to je jedním z posláních českých i slovenských sdružení stomiků, o jejichž činnosti si v tomto čísle časopisu Helios opět můžete přečíst. Hlavní téma se tentokrát



věnuje postupnému zlepšování péče o pacienty se stomií během posledních dvaceti let. Zajímavé informace přináší mimo jiné článek o předoperačním vyznačování místa pro vyvedení stomie. Sváteční atmosféru nabízejí texty s vánoční tematikou, ve kterých kromě nejrůznějších kulinářských i dalších tipů najdete i užitečné rady ohledně zdravého hodování.

Závěrem mi dovolu citovat českého publicistu, scénáristu a spisovatele Petra Horu-Hořejše, který v brožurě Vánoce jedna báseň napsal: „Stojíme na břehu noci, hluboké a tajemné. Vzhlížíme k nebi. Je poseto třpytivým stříbrem hvězd. Rozhlížíš se po matičce zemi, a všude kol kolem světýlka lidských příbytků. Nastávají Vánoce. Každý z nás je najednou víc doma než jindy. Uprostřed nejdelší noci směřují naše ložky k přístavu. Volíme útočiště. Tělem i duší se vracíme do míst, kam patříme. Domů...“

Bc. Svatava Nováková,
chirurgická klinika IPVZ,
Krajská zdravotní, a.s.,
Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem, o.z.

Obsah

Výskum

- Predoperačné vyznačovanie stomie 3

Príbehy čitateľov

- Môžem všetko, na čo si trúfam 3

Téma

- Péče o pacienty se stomií dříve a nyní..... 4

Život so stomiou

- Irigácia z pohľadu lekára..... 6
- Irigácia z pohľadu pacienta 7

Príbehy čitateľov

- Upokojil ma a ukázal mi cestu 6

Zamyslenie

- Zamýšľam sa nad životom 8

Reportáž

- Na návšteve Malkolu v Brně 9

Predstavujeme

- Amelie pomáhá žiť život s rakovinou 10
- Život vzhůru nohama 10

Príbehy čtenářů

- Moje babička 11

Pomôcky pre stomikov

- Prvé konvexné vrečko na Slovensku12

ILCO kluby

- Bilancujeme 14
- České ILCO vás zve do Karlína 15

Stravování se stomií

- Ořechy na vánočním stole 16

Helios průzkum

- Vyzkoušejte nové produkty Brava pro ochranu vaší kůže! 17

Vianočný čas

- Vianočné obľátky 18
- Med - zlatý dar prírody 18
- Sviečka na dlhé zimné večery 19
- Vianočná hviezda 19

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.

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

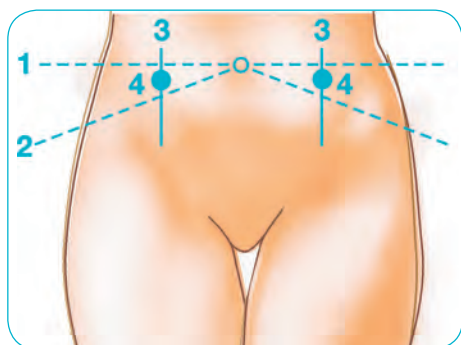
*kolektiv Coloplast A/S
Česká republika*



Predoperačné vyznačovanie stómie

Správne umiestnená stómia je základným predpokladom prevencie komplikácií a vyššej kvality života ľudí so stómiou. Vyznačovanie miesta stómie ešte stále nie je na mnohých pracoviskách samozrejmou.

V období február až júl 2013 spoločnosť Coloplast A/S iniciovala projekt **Vyznačovanie miesta pre stómiu**. Cieľom projektu bolo edukovať zdravotníkov o spôsobe správneho



vyznačovanie miesta pre stómiu a upozorniť na vyšší výskyt komplikácií u ľudí s nevyznačeným miestom pre stómiu.

Súčasťou projektu boli vzdelávacie semináre a prieskum vplyvu vyznačovania miesta pre stómiu na zníženie výskytu komplikácií. Do projektu sa zapojilo 10 chirurgických pracovísk, ktoré zaradili spolu 93 novooperovaných pacientov, ktorým vyznačili miesto pre stómiu.

Pre porovnanie komplikácií so stómiou bola náhodne vybraná vzorka 50 ľudí 6 mesiacov po operácii, ktorým stómia nebola pred operáciou vyznačená. Neplánovanú výmenu pomôcky z

dôvodu podtekania uvádza v skupine s vyznačenou stómiou 6 % stomikov, avšak v skupine s nevyznačenou stómiou 19 %.

Dá sa predpokladať, že častejšie podtekanie má za následok väčšie kožné problémy, ako aj väčšiu spotrebu čistiacich a ochranných prostriedkov.

Na otázku: „Značiť, alebo neznačiť?“ je jednoznačná odpoveď: Áno, pokiaľ je to možné, značiť! Významne to prispieje k jednoduchšej starostlivosti o stómiu.

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

Môžem všetko, na čo si trúfam



Pred 4 a pol rokom som sa ocitla v nemocnici s podozrením na akútne brucho. Dovtedy žiadne vážnejšie choroby, problémy s trávením, krvácanie som nepozorovala. Ťažkosti začali náhle.

Nafúknuté brucho, deň bez stolice, no bez bolestí. Pripisovala som to strave. Keď sa ťažkosti stupňovali, navštívila som lekára a po vyšetreniach nasledovala operácia, ktorá skončila kolostómiou. Operácia, pooperačný stav i celkový pobyt v nemocnici dopadli k spokojnosti. Vďaka patrí aj lekárom a sestrám, ktorí okrem odborného prístupu nezabudli pridať aj povzbudivé slová. Na stomické pomôcky som si zvykla. Musela som ešte absolvovať chemoterapiu. Keď sa dalo, chodili sme na prechádzky, najprv kratšie, potom už aj na dlhšie výlety. Rodinné zázemie mi pridávalo na mojej pohode.

Po dvoch rokoch po operácii som sa rozhodla absolvovať aj dlhšiu cestu, a to letecky do Austrálie. Nakoľko tam mám najbližšiu rodinu, s pobytom som si nerobila žiadne starosti. Zabezpečila som si stomické pomôcky na 3 mesiace, preukaz stomika, manžel sa obrnil trpezlivosťou, ako to celé dopadne, a šli sme. Cesta lietadlom bola síce dlhá, ale za pomoci manžela som to zvládla hravo. Nezažila som žiadne komplikácie. Oddýchla som si a bola som spokojná.

Po čase sme sa rozhodli si cestu zopakovať. Tentoraz sme cestovali ešte viac ako prvýkrát. Navštívili sme Sydney, Brisabane, Melbourne. Prešli sme viac do vnútrozemia, plavili sme sa loďou, zúčastnili sme sa tenisového turnaja, v mestečku Ballarat sme sa márne pokúšali ryžovať zlato. Cestovali sme aj autom, aj lietadlom a zážitkov bolo veľa. Čo je však najdôležitejšie, neprejavovali sa žiadne ťažkosti so stómiou. Počas pobytu som sa zoznámila so zdravotnou sestrou, ktorá žila v susedstve. Porozprávala mi, ako navštevuje pacientov a pomáha im s výmenou vreciek. Používajú rovnakú



značku zdravotníckych stomických pomôcok ako u nás. Takisto majú zriadené stomické centrá a kluby a tiež vydávajú časopis.



Záver z môjho cestovania po svete je takýto: ustráchané otázky typu bojím sa, nemôžem, nedá sa mi, neviem, čo bude ďalej a podobne, treba dať bokom. Môžem všetko, na čo si trúfam, a mať z niečoho strach dopredu je zbytočné. Myslím, že pokiaľ sa človek vie psychicky vyrovnáť s danou situáciou, veľa vecí sa dá zvládnuť.

K rozhodnutiu vycestovať ďaleko z domu a aj na dlhšie obdobie mi veľmi dopomohla spokojnosť s používanými stomickými vreckami, ktoré mi uľahčujú bežný život, za čo som vďačná!

H. S.,
Trenčín

Péče o pacienty se stomií dříve a nyní

Během posledních přibližně třiceti let zaznamenala péče o stomiky značné pokroky, ať už jde o přípravu na operaci, přístup k pacientům či kvalitu nezbytných stomických pomůcek.

Jak to bylo dříve? S pacienty se stomií se osobně setkáváme od konce 80 let. Tehdejší pomůcky k ošetřování stomií (dají-li se vůbec nazvat pomůckami) byly mul, buničina, obvazový materiál, břišní pás, starý kolostomický pás, zinková pasta a jednorázový lepicí sáček „nepovol“.



Před operací se pacienti od lékaře dozvěděli pouze to, že ji musí podstoupit a možná budou mít vývod střeva. Tím veškeré informace končily. Po zákroku se probudili a vývod byl uzavřený, čímž se chránila operační rána před kontaminací stolicí. Plynem nemohly odcházet, případná stolice či sekret také ne. Vývod se většinou otvíral až třetí den po operaci a často se vyhrnulo tolik stolice, že byla všude kolem. A to byl jenom začátek! Umístění stomie velmi často nebylo optimální. To, co se jevílo na operačním sále jako dostačující, se po operaci ukázalo jako špatná volba. Starý kolostomický pás byl určitě komfortnější než pouhý mul, usnadňoval i ošetření kůže kolem stomie. Jímání stolice ale vyřešil pouze v případě tuhé stolice. Pokud měl pacient řídkou stolicí, měl smůlu i ve dne, natož v noci. A zápach? To byla zcela podružná otázka!

Přístup k pacientovi

Naučit se chápat pocity pacientů, jejich obavy a strach z toho, co je čeká,

promluvit s nimi před operací, dát jim najevo pochopení a umět naslouchat, jsme se my zdravotní sestry učily spíše intuitivně, „za pochodu“, získáváním zkušeností v praxi i v soukromém životě (výchova a péče o vlastní děti, osobní starosti a problémy a jejich překonávání, onemocnění rodinných příslušníků). Psychologické základy ze zdravotní školy byly velice mizivé a nedostačující. Vlastně se na ně ani nekladl velký důraz. Záleželo na přístupu jednotlivých vyučujících a jejich zapálení pro věc. Samotná praxe? Důraz se kladl hlavně na odbornou způsobilost a bezchybně vykonanou práci. A to další? Rozhodující byla osobnost konkrétní sestry, její sociální citění, temperament, aktivita a výchova v dětství.

Aktuální trendy v péči o stomiky

- Doba hospitalizace se zkracuje, mnohem více pacientů je vyšší věkové kategorie, komorbidita (výskyt společně s jiným onemocněním nebo poruchou) není nic výjimečného.
- Změnila se skladba pacientů se stomií. Dříve měla převážná většina našich stomiků kolostomii – vyvedené tlusté střevo. V posledních několika letech se v praxi více setkáváme s pacienty, kterým byla stomie vyvedena akutně nebo mají protektivní ileostomii.
- Ileostomie odvádí většinou řídkou agresivní stolicí, často dochází k poškození kůže a k velkým bolestivým kožním maceracím. Vzhledem k neustálé kontaminaci odcházející stolicí je hojení kůže obtížné.
- Pacienti mají volný přístup k různorodým podrobným informacím, jsou ovlivňováni masmédií.

Jak je tomu nyní

V současné době už je situace velmi odlišná. V proktologické ambulanci nebo při příjmu jsou pacienti informováni o druhu operace a možnosti stomie. Lékař se také ptá na souhlas s provedením stomie.

Pacient, který se chystá k plánované operaci na tlustém či tenkém střevě, obdrží brožuru se základními informacemi o životě se stomií, kterou si má možnost pročíst doma s rodinou. Spolupráce s příbuznými a nejbližšími lidmi je velmi důležitá.

Po nástupu do nemocnice se pacient dostává do péče stomické sestry. Ta s ním provede předoperační pohovor a edukaci, vysvětlí mu, co je to stomie. Rámcově ho seznámí s další péčí po operaci. Cílem tohoto pohovoru je navázat kontakt s pacientem, uklidnit ho, dodat mu odvalu k operaci a poskytnout mu dostatek informací, které sám vyžaduje. Dobrým pomocníkem jsou i firemní informační brožurky.

Před operací sestra ve spolupráci s pacientem vyznačí místo pro stomii. Zvolení správného místa stomie může významně ovlivnit kvalitu života, proto je zakreslení možného místa stomie velmi důležitou součástí předoperační přípravy pacienta. Je třeba zohlednit především kožní nerovnosti. Stomasestra označí domluvené místo znaménkem, které se chirurg snaží respektovat.

Po operaci je stomie vyšitá, průchodná pro plyn i stolicí, krytá stomickým výpustným průhledným sáčkem bez filtru. Pacient se s ní postupně seznamuje. První převaz provádí sestra a snaží se přitom vysvětlovat



jeho postup. Půjčí pacientovi zrcátko, aby mohl převaz sledovat a zároveň si stomii prohlédnout. Zasnívání do ošetřování stomie probíhá postupnou a nenásilnou formou. Přístup je individuální, ovlivněn mnoha faktory.

Pacienta vedeme k co největší samostatnosti. Zdůrazňujeme důležitost zvýšené hygieny okolí stomie v zájmu udržení zdravé a neporušené pokožky.

Péče po návratu z nemocnice

Čím déle se věnujeme stomikům, tím více si uvědomujeme jejich obavy a strach. Dokážeme se vcítit do jejich pocitů a hovořit o nich. Snažíme se věnovat dostatek času pohovorům, edukaci nebo jenom naslouchání.

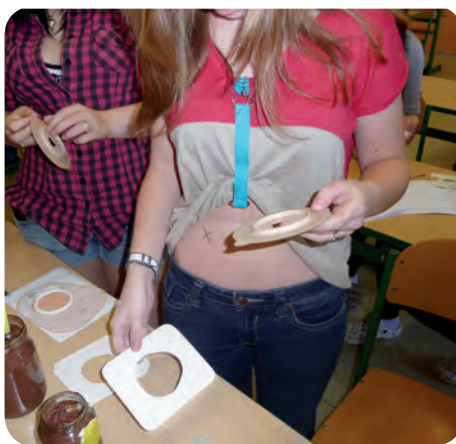
Dle přání pacienta spolupracujeme s rodinou, nejčastěji s partnerem nebo dětmi. Před propuštěním z nemocnice musí být pacient schopen postarat se o stomii sám, případně může péči zajišťovat rodina. Stomik je informován o způsobu stravování, ošetřování stomie a kůže v peristomálním okolí. Zná několik druhů pomůcek a ty, které potřebuje pro domácí ošetření, dostává s sebou domů. Jestliže péči sám vůbec nezvládá nebo je imobilní, může být po domluvě na určitý čas přeložen do nemocnice následné péče.



O většinu pacientů se po propuštění z nemocnice starají sestry Agentury domácí péče (ADP).

Pomáhají jim překlenout počáteční období po návratu domů, kdy se pacienti cítí nejistí a mají strach a obavy, zda péči o stomii zvládnou.

Stomici nás také navštěvují ve stomické poradně, která je jednou týdně. První návštěva proběhne do 14 dnů po propuštění. Je proveden kontrolní převaz a edukační pohovor. Pacienti většinou přicházejí s papírkem poznámek, na co se



ještě chtějí zeptat. Interval mezi návštěvami v poradně se postupně prodlužuje.

Pacient je informován, že, pokud se vyskytnou problémy se stomií, peristomální kůží či se stomickými pomůckami, měl by vždy vyhledat pomoc ve stomaporadně.

Současná výuka

Studentky zdravotnických škol mají v učebních osnovách péči o pacienta se stomií. Teoreticky probírají ošetřování stomie, stomické pomůcky, vědí kdo je stomasestra. Na praxi se setkávají se

stomiky, ale někdy je pro ně těžké pochopit obavy a pocity pacienta před a po operaci. Proto jsme přivítaly přístup učitelek naší zdravotní školy - praktický nácvik ošetřování stomií v hodině ošetrovatelské péče.



Citace z deníků studentek a studentů: „Já, stomikem“

„Když to nemusím mít, jsem radši. Ale lidé, kterým to zachrání život, jsou za to rádi.“

„Stomici nezařekujte, dá se s tím žít.“

„Myslím, že je dobře si s tímto pytlíkem zkusit žít na 24 hodin a vcítit se do lidí, kteří s tím musí žít celý život.“

„Myslím, že pro ty lidi, kteří to mají, je to v mnoha případech složité.“

„Ted' už si dokážu představit, jaké to je být stomikem. Určitě jim to přináší různé psychologické problémy.“

„Obdivuji lidi, kteří se stomií musí žít.“

Marcela Kenezová,
centrální JIP,
Krajská zdravotní, a.s.,
Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem, o.z.

Bc. Svatava Nováková,
chirurgická klinika IPVZ,
Krajská zdravotní, a.s.,
Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem, o.z.

Mgr. Martina Smetanová,
Vyšší odborná škola zdravotnická a
Střední škola zdravotnická,
Ústí nad Labem

Irigácia z pohľadu lekára

Irigácia je vecou osobnej voľby stomika a nie je vhodná pre každého. Niektorí dajú prednosť pravidelnej irigácii, iní, a tých je zvyčajne väčšina, sú úplne spokojní s bežným používaním vrečka.

Pri každodennej starostlivosti o stómiu postupujú stomici dvoma spôsobmi. Štandardným postupom je ponechanie prechodu stolice bez vonkajšieho zásahu. Tento prechod je samovolný, bez možnosti výraznejšieho ovplyvnenia. Skúsení stomici majú odpozorované časové závislosti v priebehu dňa a časové závislosti na príjme stravy. Toto im umožňuje odhadnúť čas, kedy stolica odíde cez stómiu a kedy (pravdepodobne) nie.

Iným spôsobom je irigácia hrubého čreva. Je to v podstate podávanie tekutiny (ľudovo sa tomu hovorí klystír) cez stómiu. Denne alebo raz za dva dni sa takto črevo vyprázdni. Celá irigácia trvá asi hodinu, opäť platí, že pravidelnosť je matkou úspechu.

Irigáciám musí predchádzať porada s lekárom. Ten posúdi správnosť tvaru stómie, vhodnosť typu stómie (len kolostómia) a tiež individuálne schopnosti pacienta, nakoľko je potrebná určitá manuálna zručnosť. Prvé irigácie možno vykonať pod dozorom stomickej sestry, odborného lekára, stomika skúseného v irigáciách, prípadne po inštruktážnom videu. K dispozícii sú špeciálne irigačné sety Coloplast irigačná súprava, ktoré sú pre túto potrebu určené. Každopádne sa treba vyhýbať improvizáciám ako je požívanie rúrok, katétrov a podobne.

Po zahájení irigácií treba počítať s intervalom niekoľkých týždňov, kým sa všetky pomery

v čreve ustália a vyprázdňovanie bude skutočne kontrolované. Strava, zdravie, úroveň hydratácie, chemoterapia a ďalšie telesné predpoklady môžu vplyvať na úspech irigácie.

Problémom pri irigáciách môže byť predovšetkým zúženie ústia stómie, ktoré znemožní zavedenie kužela do stómie, tiež prítomnosť hernie pri stómii, vysunutie čreva (prolaps) stómie, sklon k zápche, nevoľnosť, zvracanie a kŕče pri irigácii.

Ak je voda, ktorá je k dispozícii pitná, je možno ju použiť aj na irigáciu. V krajoch, kde sa odporúča piť vodu balenú vo fľaškách, je vhodné použiť takúto vodu aj na irigáciu a tým predísť hnačkám. Ak sa dostavia pri napúšťaní vody do čreva kŕčové bolesti, je potrebné znížiť rýchlosť vtekania vody, prípadne upraviť teplotu vody. Je vhodné mať v kúpeľni alebo na toalete háčik, ktorý je v optimálnej výške pre potreby irigácie. Dostatočnému vyprázdneniu napomáha pravidelnosť irigácie v rovnakom dennom čase. Možno si zachovať aj zvyky, ktoré fungovali pri stolici aj v období pred stómiou (ranná kávačka, pohár teplej vody a podobne). Po čase, keď už stolica naozaj odchádza až po irigácii, možno používať na stómiu krytky Coloplast Mini Cap alebo zátky Coloplast Alterna Con Seal, ktoré takto získaný komfort len zvyšujú.

Niektorí stomici sa rozhodnú vykonávať

irigáciu len príležitostne (šport, cestovanie, intímne chvíle, spoločenské podujatia), vtedy sú výsledky krátkodobejšie, avšak často pre danú potrebu úplne dostatočné. Bežné prechladnutie, chrípka, nevhodné jedlo, nové lieky a chemoterapia môžu nepriaznivo ovplyvniť priebeh už aj zabehnutých irigácií. Ako už bolo spomenuté, vytrvalosť a pravidelnosť prinesú najlepší efekt a pre



Upokojil ma a ukázal mi cestu

Môj príbeh sa začal po oslave mojich narodenín. Vo februári 2013 som bol hospitalizovaný na chirurgickom oddelení žilinskej nemocnice. Pred operáciou ma navštívil lekár, ktorý ma mal operovať, a vysvetlil mi, že spolu s nádorom bude nutné odstrániť aj konečník, a že vývod, t. j. stómiu, budem mať natrvalo.

Keď odišiel, akoby sa mi zrútil svet. Množstvo chmúrnych myšlienok vírilo v mojej hlave. Hneď ma napadlo, ako budem cestovať za mojou dcérou a vnučkou do Anglicka, kam chodím každý rok. Ako vydržím v autobuse 26 hodín

so stómiou? Zúčastním sa stretávky zo školy po 49-tich rokoch? A ešte veľa ďalších otázok mi prichádzalo na um. Značne šokovaný som vyšiel na chodbu, kde vládol ruch, pretože sa akurát vydávala večera. No ja som stratil chuť

nielen do jedla, ale i do života. Odrazu sa pri mne zastavil pacient, ktorý ako som sa neskôr dozvedel, bol po operácii žľčníka. Krátko sa usmial, pozdravil ma a rovno sa opýtal: „A vy tu čo postávate ako kôpka nešťastia?“ Odpovedal som úsečne: „Keď si spomeniem, čo ma zajtra čaká, ani žiť sa mi nechce.“ Potom som mu o tom povedal. On sa len usmial, vyhrnul tričko a ukázal na vrečko, pod ktorým sa skrývala stómia. Videl môj údiv a bez okolkov začal rozprávať, ako mu lekári pred 9-timi rokmi diagnostikovali

Irigácia z pohľadu pacienta

S pomôckami Coloplast som sa stretla v čase, keď spoločnosť bola „mladá“ a na Slovensku pôsobila 3 roky. Po operácii som sa chcela vrátiť čo najskôr do práce a hneď ako to môj stav dovolil, som sa začala irigovať.

Irigácia je vlastne výplach čreva za účelom jeho vyčistenia a umožňuje stomikovi žiť „pár dní“ bez vrečka, len s použitím zátok do stómie. Tieto zátky sú mimochodom patentom spoločnosti Coloplast. Spolu s mojím lekárom MUDr. Petrom Winterom sme sa dohodli, že irigácia je pre mňa vhodná a že ju vyskúšame. A čuduj sa svete, fungovalo to.

Odvtedy sme sa pravidelne začali zúčastňovať na seminároch a školeniach sestier, kde sme o irigácii rozprávali. Doktor z medicínskeho hľadiska, a ja ako živý dôkaz toho, že irigácia je skutočne dobrá vec, ktorá kolostomikom vie uľahčiť život. Vlastne aj teraz mi volajú noví pacienti, ktorí majú záujem o irigáciu a potrebujú informáciu nielen od lekára, ale hlavne od človeka, ktorý má v tom „prax“. Rada pomôžem.

Coloplast pre mňa nie sú len pomôcky, ale aj kolektív ľudí, ktorí sa pravidelne zúčastňujú stretnutí na klube stomikov, záleží im na tom, aby pomôcky boli ešte kvalitnejšie a vyhovujúce každodennému aktívnemu životu stomika. Vždy im radi odovzdáme naše návrhy a podnety.

Veď si skúste predstaviť situáciu: Idem ráno do práce a zistím, že som si zabudla doma mobil, okuliare. Dôležité veci, ale poradím si aj bez nich. No mohla by som

odišť bez pomôcok? Ťažko. Som vďačná, že v oblasti starostlivosti o stomikov sa spoločnosť Coloplast snaží ísť stále dopredu, počúva naše podnety a inovuje. Za rodinu nás stomikov vyslovujem jedno veľké ďakujem.

Nada Kollárová



Ilustračné foto

aktívnych ľudí so stómiou vie byť irigácia a z nej vyplývajúca pravidelnosť odchodu stolice veľkým prínosom v kvalite života so stómiou. Navyše umocnenej používaním zátok alebo krytiel stómie.

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



rakovinu konečníka. Nádor bol v tesnej blízkosti konečníka, a tak musel von. Celá rodina ho oplakala, akoby už išiel umrieť. Rozprával nenútené a bez najmenšieho zaváhania. O svojom „konečníku“ tak stómiu volal, rozprával vtipne, ale i vážne. Jeho rozprávanie ma tak zaujalo, že som zabudol na to, čo ma druhý deň čaká. Čím viac rozprával, tým viac akoby do mňa vlieval silu a odhodlanie do mojej naštrbenej psychiky. Keď sa teraz spätne zamyslím nad naším stretnutím, napadá ma myšlienka, že

Pán Boh mi ho poslal do cesty, aby ma upokojil a ukázal mi cestu do nového života. Keď sme sa rozchádzali, poprial mi dobrú noc, a že sa nemám báť, že všetko dobre dopadne. A tak aj bolo. Pomerne rýchlo som sa zotavil. Zvykol som si aj na stomické vrečko, a ak sa pýtate, či som sa zúčastnil stretnutí s bývalými spolužiakmi, odpoviem: „Áno!“ Strávil som s nimi nádherné trojdňové stretnutie.

Ivan zo Žiliny



Zamýšľam sa nad životom



Anna Trenčanská

Zažila som neopakovateľný zážitok. Bola som pri narodení mojej vnučky. Môžno to bude znieť ako kliše, ale táto ohromná udalosť ma prinútila zastaviť sa, poohliadnúť sa nad životom, ktorý som prežila, ktorý žijem, a ktorý ma ešte čaká.

Keď som bola zdravá, žila som pre svoju rodinu, prácu a na seba som nemyslela. Až keď prišla choroba, začala som sa zamýšľať nad tým, kde som spravila chybu, či už v životospráve, v správaní alebo v duchovnom živote. Hľadala som odpoveď na otázku: Prečo práve ja? Prečo mám stómiu? Odpoveď som nenašla, ale prišla som na to, že stómia nie je choroba, ale dôsledok choroby. Rozmýšľala som, ako ďalej. No nebolo

to ľahké, veď to poznáte. Teraz už viem, že aj so stómiou sa dá žiť, a to veľmi hodnotne. Urobila som pomyselnú hrubú čiaru za tým, čo bolo, prestala som riešiť staré spory a problémy, veď za života sa ich nahromadí veľa. Niektoré sú vážne, niektoré banálne, iné nestoja ani za námahu. Začala som sa zaoberať novým životom – životom, čo ma ešte čaká.

U mňa takmer neexistuje slovo nemôžem, nevládzem alebo mám stómiu – nejde

to. Vrátila som sa k моjim koníčkom, pridala som aj nové, a keď príde smútok a apatia, tak si sadnem, zatvorím oči a myslím na krásu, čo som prežila. Mojm hnacím motorom je moja rodina a moje vnúčatá. Máme ich 4. V auguste nám pribudla vnučka Zarinka. Bola som pri jej narodení, pri jej prvom nádychu na tomto svete. Poviem vám, nič krajšie sa mi nemohlo stať, ako ju privítať na tomto



Ilustračné foto

svete. Bolo to šťastie, ktoré sa nedá ani opísať, no a ten pocit, ktorý sa možno podarí zažiť len raz za život, a možno ani to nie. Spomínam na krásne chvíle prežité so stomikmi a teším sa na ďalšie. Na záver len toľko: Hodme staré spory za hlavu, naučme sa odpúšťať a skúsme žiť s pokojom na duši. Usmievajte sa! S úsmevom je život krajší. Ako sa hovorí, život je krásny, žiť sa oplatí, tak žijme a tešme sa. Prajem všetkým spokojné vianočné sviatky v kruhu rodiny.

Anna Trenčanská,
Ilco klub Topoľčany

Predpisovanie stomických pomôcok praktickým lekárom



Praktický lekár môže predpisovať stomické pomôcky na základe odporúčania odborného lekára. Toto odporúčanie má platnosť najviac 6 mesiacov.

Od 1.7.2013 došlo k nasledovnej zmene:

Odporúčanie indikujúceho odborného lekára pre predpis zdravotníckych pomôcok skupiny F je možno použiť najviac šesť

mesiacov, **okrem diagnostikovanej trvalej a nezvratnej stómie, kedy sa ďalšie odporúčanie odborného lekára už nevyžaduje.**

To znamená, že pokiaľ máte diagnostikovanú trvalú stómiu, obnovenie potvrdenia každých 6 mesiacov už nepotrebuje.

(red)

Na návštěvě Malkolu v Brně

Náš seriál návštěv u hlavního distributora společnosti Coloplast, firmy Malkol, pokračuje slíbenou výpravou na její pracoviště v Brně.



Historie Malkolu v Brně se začala psát již v roce 1993. Velmi záhy po založení společnosti se totiž ukázalo, že moravská metropole si zaslouží své vlastní zastoupení. Za celá léta působení v tomto městě Malkol vystřídal více adres. V některých případech již prostory nevyhovovaly rozvíjejícím se potřebám, jindy se změnil majitel objektu. Nyní najdete zastoupení Malkolu na adrese Cejl 58. Z centra se sem dostanete tramvají číslo 2, 4 nebo 11, když vystoupíte na zastávce u nákupního centra Interspar a vrátíte se o pár kroků zpět, na roh ulic Barvířská a Cejl.

Procházkou kolem lodi komediantů

Pracoviště Malkolu není pěšky daleko ani z Malinovského náměstí. Netrvá to déle než pět minut. Takovou cestu si pak můžete proměnit v hezkou procházku. Lépe uvidíte, že Cejl, který přechodnou dobu nesl označení Gottwaldova, dnes prodává obměnu. Do ulice svítí nové fasády, přibývá opravených domů, stěhují se noví nájemníci, otevírají se obchody i restaurace. Cestou určitě nepřehlédnete budovu v podobě lodního trupu, který vplouvá do Cejlu. Jde o součást komplexu divadla Radost, ukrývající muzeum loutek. Tvar plavidla architekt zvolil zcela záměrně. Má připomínat „lod'

komediantů“, tedy počátky divadelnictví v Americe. Kočovní divadelní společnosti tam totiž používaly lodě pro přepravu i jako pódia pro svá představení. Řada měst rostla kolem břehů velkých řek jako Mississippi a Ohio a vodní doprava byla proto nejspíš. Brněnskou loď komediantů dokončili v roce 2011.

Prodejna i distribuční centrum

Můžeme pokračovat dál, až dojdeme k zastoupení Malkolu. Nachází se ve zrekonstruovaném domě, na již zmíněném rohu Cejlu a Barvířské ulice. V Barvířské ulici je pro motorizované zákazníky Malkolu vyhrazeno parkovací místo. Označení výkladní skříně i vnitřní vybavení zdravotnické prodejny je opět koncipováno „do modra“, jako jsme to viděli v Praze. Najdeme zde vitríny se zdravotnickými pomůckami nejrůznějšího druhu, regály s vystavenou zdravotní obuví, dioptrické brýle, pomůcky pro inkontinenci, ortézy a samozřejmě výrobky společnosti Coloplast. Brněnská prodejna Malkolu funguje jak pro zákazníky „z ulice“, tak i jako distribuční centrum, do kterého směřují objednávky z lékáren, prodejen zdravotnických potřeb, nemocnic i od všech dalších zákazníků z oblasti Moravy.

Ve svém prostorném zázemí má prodejna sklad s úplným sortimentem společnosti Coloplast. Jsou zde pomůcky pro stomie, močovou inkontinenci, močové katetry i prostředky pro hojení kožních defektů, jako jsou například spáleniny nebo bérčové vředy. Sklad doplňují pravidelné dodávky zboží z mateřských Bušovic.

Pro všechny zákazníky je zde obvyklá zásilková služba, pro okolí funguje rozvoz pomůcek až do domu. I tato prodejna funguje jako výdejní místo pro zákazníky e-shopu se zdravotními potřebami – www.malkol.cz.

Seznamte se s obsluhou prodejny

Chod prodejny a distribuci zajišťuje čtveřice kolegyně. Záležitosti spojené s objednávkami s vámi bude pravděpodobně řešit paní Rieglová nebo paní Pokorová a za pultem vás obslouží nejspíš paní Kouřilová či paní Novotná.



Využíváme příležitosti a na místě si necháváme předvést novinku - zařízení nazývané revelátor, které slouží ke kontrole stavu nožní klenby. Od paní Kouřilové se dozvídáme, že deformity nohou jsou časté. Přesné určení je důležité pro výběr vhodné obuvi, ortopedické vložky, korektoru, podpatěnky nebo jiné korekční pomůcky.

Děkujeme za informace, prohlídku i zkontrolovanou nožní klenbu a opouštíme prodejnu.

Pokračovat budeme do Olomouce, máme na to čas zase do příštího vydání.

Malkol CZO spol. s r.o.

Amelie pomáhá žít život s rakovinou

O občanském sdružení Amelie jsem se dozvěděla od předsedkyně Českého ILCO klubu paní Ing. Marie Ředinové. Myslím, že povědomí veřejnosti o onkologických onemocněních střev je dnes už velmi dobré. Pokud máte zájem, je vám u lékaře nebo na internetu k dispozici mnoho informací. Ale o tom, co se s námi děje, když se dozvíme tuto diagnózu, a kdo nám může pomoci se v nové situaci zorientovat a postupně řešit související problémy, se tak často nemluví.

Chápu, že v nemocnici na to ani nemusí být prostor, ale jen tak celou věc přejít s tím, že když to zvládli jiní, pokusím se taky, nemusí být řešením. Přitom to, jak se psychicky cítíme a v jaké jsme životní situaci, může podstatně ovlivnit i náš organismus.

V takových chvílích přichází strach, ale my nechceme zneklidňovat naše blízké a tak si ho necháme pro sebe. Vytěsněný strach je však svazující a léčbě určitě nepomáhá. Proto bych vám ráda představila organizaci Amelie, která se právě takovými otázkami zabývá. Již sedmým rokem pomáhá lidem se všemi onkologickými diagnózami i jejich rodinám.

Jitka Sigmundová,
Coloplast A/S



Lenka

„Nemoc mi totálně převrátila život, ale díky podpoře Amelie jsem dostala sílu ke změně sebe sama.“

Gabka a Martin

„Podpora okolí je pro člověka během léčby nedocenitelná. Nezapomínejme, že pomoc potřebují blízcí nemocného a Amelie ji poskytuje.“

Eva

„Díky nemoci jsem si uvědomila, jakou hodnotu má životní pohoda a klidné chvíle. To vše najdete v Centru Amelie.“

Život vzhůru nohama

Boj s onkologickým onemocněním přináší zásadní změny téměř ve všech oblastech života pacienta i jeho blízkých. Mění se potřeby i priority zainteresovaných lidí.

Léčba rakoviny a její případné následky nás staví před nutnost vyřešit řadu problémů v oblastech, které zdánlivě s nemocí nesouvisí. V podstatě běžné problémy, které necháváme „až na pak“, najednou dostávají jiný rozměr a k tomu se přidávají zcela nové starosti. Na začátku léčby se instinktivně snažíme svůj život co nejlépe uzpůsobit pro toto období, které většinou trvá rok i déle, ale často vlastně nevíme, na co se máme připravit. V nemocnicích lze najít psychology a sociální pracovníky. Jsou však často přetížení a nemohou se naší situaci věnovat dlouhodobě. Množství informací nabízí také internet, nelze se však zcela spolehnout na jejich pravdivost a aktuálnost.

Bezplatné poradenství

Z tohoto důvodu vzniklo občanské sdružení Amelie, které usiluje o vytváření bezpečného zázemí pro onkologické pacienty. Do "Centra Amelie", která organizace provozuje, můžete přijít (i anonymně), ať jste v jakékoliv fázi onemocnění, tedy i po ukončení léčby. Vítání jsou i blízcí lidé někoho, kdo se s nemocí potýká.

V Centrech Amelie najdete bezplatné odborné poradenství zaměřené na problémy spojené se zvládáním zátěže, s prožíváním nemoci či situací v rodině. Rovněž zde získáte aktuální a ověřené informace o možnostech řešení ekonomické a sociální situace, které nabízí systém v České republice. Ve všech Centrech a Klubech Amelie probíhají skupinové aktivity, které onkologicky nemocným lidem i jejich blízkým pomáhají zvládat zátěž a lépe se vyrovnávat s tím, co souvisí s diagnózou rakovina a jejími následky. Amelie také organizuje různé pohybové aktivity, arteterapie a výtvarné dílny, výlety a další aktivity zaměřené na rozvoj a sdílení.

K využití bezplatné nabídky Centra Amelie nepotřebujete žádné potvrzení nebo doporučení od lékaře. Tým Amelie je složen z profesionálů se zkušenostmi v nejrůznějších oblastech sociálně-zdravotní a psychologické pomoci onkologicky nemocným a jejich blízkým. Jednotliví členové týmu se neustále vzdělávají a svým zaměřením a zkušenostmi se vzájemně doplňují. Hlavním a společným

jmenovatelem nabízených aktivit a služeb je respekt k jedinečnosti potřeb každého, kdo do Amelie přichází.

Kontakty:
www.amelie-os.cz
e-mail: amelie@amelie-os.cz





Moje babička



Amelie nabízí tyto služby a možnosti zapojení:

Na lince Amelie: 739 004 333

a v internetové poradně:

poradna@amelie-os.cz

můžete zcela anonymně konzultovat svou situaci s odborníkem na psychosociální problematiku.

Centrum Amelie Praha 8, Šaldova 15
(vstup ze Sokolovské ulice).

Poradenství a skupinové aktivity:

pondělí – středa.

Tel: +420 283 880 316, +420 739 001 123,
centrum.praha8@amelie-os.cz

Centrum Amelie Olomouc, v Rodinném centru Olivka, ulice 8. května 27, Olomouc (naproti kostelu Sv. Mořice, průjezdem do dvora). Poradenství a skupinové aktivity zde probíhají každé pondělí odpoledne.

Tel: +420 739 005 123,

olomoucko@amelie-os.cz

Centrum Amelie Rakovník nabízí klubové aktivity v posledním patře hlavní budovy Masarykovy nemocnice v Rakovníku. Schůzky probíhají každý čtvrtek odpoledne.

Tel: +420 733 640 873,

rakovnicko@amelie-os.cz

V letech 2013-14 se onkologičtí pacienti ze Středočeského kraje mohou po ukončení léčby zapojit do projektu zaměřeného na **návrat do zaměstnání po onkologické nemoci**.

Dobrovolnický program Amelie je realizován na onkologických pracovištích ve Fakultních nemocnicích v Praze a Olomouci, Institutu onkologie a rehabilitace Na Pleši a samozřejmě ve všech Centrech Amelie.

V rámci publikační a osvětové činnosti vydala Amelie brožuru s názvem „**Psychosociální minimum pro onkologicky nemocné a jejich blízké**“, která uceleně informuje o možnostech psychosociální podpory, jak ji čerpat a cíleně využívat ke zlepšení kvality života. Brožura je k dispozici také v elektronické podobě na **www.amelie-os.cz**.

Když mi byl 1 rok, babičce našli rakovinu tlustého střeva. V prvních chvílích říkala, že to nechce a že chce umřít.

Protože měla rakovinu na tak špatném místě, že jí museli zašít konečník a udělat jí vývod na břicho. Musela by dělat potřebu do pytlíku přilepeného na břicho. Připadalo jí to nenormální a chtěla radši umřít. Ale moje maminka jí to přinesla předem, aby se s pytlíkem a podložkou naučila zacházet ještě před operací.

Po operaci vůbec nechtěla mezi lidi a do společnosti, protože si myslela, že se jí budou posmívat a myslet na ni jako na vyvrhela. Postupně se začala zajímat o podobně postižené lidi. Z internetu a z časopisů se dozvěděla, že takových lidí je hodně a jak žijou. Také jsem tu byl já – kvůli mně musela začít fungovat jako pořádná babička. Začala mě hlídat, chodit ven a tak. Postupně si zvykla na život s „propyjetama“. Začala dělat všechny práce jako dřív: hrabat listí, starat se o slepice, pěstovat zeleninu a ovoce. Začala zase dělat koláče, nejlepší z celé vesnice. Taky dělá výborné větrníky. Pořád ale nechtěla jet dál než do Prahy.

Já, taťka a mamka jsme pořád cestovali a bylo nám líto, že babička je pořád doma. Jednou jsme s mamkou navštívili rakouské lázně Laa. Byl to obří komplex a chodili jsme z hotelu rovnou do bazénu. Napadlo nás, že by se to mohlo líbit i babičce. Bylo to hrozné přemlouvání, ale nakonec jela s námi. A tím zjistila, že může jezdit i jinak a nic se jí nestane. Když jsme se vrátili, všem to vyprávěla a všichni ji chválili, jak je odvážná.

Z toho výletu měla takovou radost, že jsme se domluvili, že ji vezmeme k moři. Když jsem měl zase prázdniny, mamka koupila letenky, ale opět byl problém babičku přemluvit, aby odjela. Nakonec jsme ji zase přemluvili. Když jsme byli na Zakynthosu, babička byla pořád ve vodě a mamka říkala, že se chová jaké malé dítě. Jenže

ona neplave a tak jsme jí museli koupit kruh. Když jsme se vrátili, zase se všude chlubila. A když byla u pana doktora, chválil ji, že i s tím hendikepem takhle cestuje.

Druhý rok jsme jeli na Korfu. Tam jsme jeli na místo, kde byl děda s babičkou u moře. Děda umřel, než jsem se narodil.



Ilustrační foto

Další prázdniny jsme jeli do Bulharska. Já jsem měl propadlý pas a tak babička letěla sama. Já jsem si vyřídil pas a přiletěl další den a mamka přiletěla den po mně.

Babičce je 70 let a už 10 let žije s pytlíkem na břicho. Místo toho, aby ležela a naříkala, je normální člověk – stará se o dům, o psa, o mě. Já chci, aby napsala knihu „propyjetý a já“. Kdyby to totiž napsala, stejně nemocní lidé by si uvědomili, že to je lehké s tím žít, a určitě by jim to pomohlo.

Svojí babičku mám rád a obdivuju ji, protože si dokáže se vším poradit. Jsem rád, že to babička nevzdala a že je tady kvůli mně. Často mi to říká. Jsem prý důvod, proč tu je a proč se naučila „žít s pytlíkem“. Díky babičce jsem poznal, že i nemocní lidé jsou normální a můžeme se k nim chovat jako k ostatním.

Jan Pavel Jiša,
11 let

Dobrý den,

jmenuji se Katka, jsem z Prahy, je mi 35 let. Od roku 2009 jsem stomikem. Snažím se pomocí internetu najít mladší stomiky, kteří by měli zájem se seznámit nebo se setkávat či si jen pomocí dopisování pomáhat a povídat.

Připojte se ke mně na Facebooku na adrese www.facebook.com/stomik.cz.

Děkuji, Katka



Prvé konvexné vrečko na Slovensku

Napriek dobrej dostupnosti moderných stomických pomôcok na Slovensku, nedostupnosť jednodielnych konvexných vreciek znamená nevyhnutnosť kompromisov pri výbere pomôcky pre mnohých stomikov s problematickou stómiou.

Podľa Dialógovej štúdie používa na Slovensku konvexné pomôcky iba 5 % stomikov, hoci až 60 % stomikov trpí podtekaním a 40 % stomikov má poškodenú kožu v okolí stómie. Užívatelia konvexných pomôcok majú kožu lepšie chránenú, majú menej časté podtekanie a majú aj menší výskyt kožných poškodení ako dôsledok lepšieho tesnenia konvexných pomôcok.

Otázkou je, prečo na Slovensku používa konvexné pomôcky iba 5 % stomikov. V iných krajinách je tento pomer omnoho vyšší, až 25 % (kolostomici 15 - 20 %, ileostomici 35 %).

Hlavnými dôvodmi sú preferencia jednodielneho systému z dôvodu lepšej hygieny, vyšší preskripčný limit a nedostupnosť jednodielneho konvexného vrecka.

Konečne, už aj naši stomici môžu používať konvexné vrecká. Jednodielne konvexné vrečko SenSura Convex Light je od 1. 7. 2013 plne hrazené zdravotnými poisťovňami v limite 90 kusov na mesiac. Čo je ešte na konvexnom vrecku zaujímavé? Určite sú to ušká na opasok. Ušká na opasok sa na štandardných vreckách nevyskytujú. Avšak mnohí

stomici uvítajú zvýšenú bezpečnosť a pocít istoty aj pri jednodielnom vrecku. Nové konvexné vrečko určite ocenia ľudia, ktorí majú stómiu na úrovni kože (24 % stomikov), vpadnutú stómiu (9 % stomikov), alebo majú nerovnosti v okolí stómie (55 % stomikov). Prvé skúsenosti hovoria, že nové jednodielne konvexné vrečko môže byť prvou voľbou u novooperovaných pacientov s ileostómiou a problematických kolostómiách.

Aká je vaša stómia a okolie stómie? Skontrolujte si vašu stómiu. Veď možno práve pre vás je konvexné vrečko to správne riešenie!

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

Nové jednodielne konvexné vrečko mali možnosť vyskúšať pacienti i stomické sestry na niektorých pracoviskách. Tu sú reakcie niektorých z nich.



S kúšanie **nového vrecka** som realizovala s ôsmimi klientmi. Dvaja majú ileostómiu a šiesti kolostómiu. Klienti boli veľmi spokojní, pomôcka im nepodtekala, pevne držala.

(Katarína Mačuhová, stomická sestra, NsP Levice)

S vreckom je **lahká manipulácia**. Lepiaci materiál je mäkký a ľahšie sa prispôsobí kožným nerovnostiam. Minimalizuje sa používanie pasty. Pacienti ocenili ušká na opasok, ktoré u nich zvyšujú pocít istoty.

(Alena Tóthová, FNsP akad. L. Dérera, Bratislava)

N ové vrečko s vydutým lepením mi napodiv **držalo aj cez deň** a dokonca som si ho dala aj na noc. Keď skúšať, tak poriadne. Mala som síce malú dušičku, ale vyskúšala som. Vyspala som sa bez problémov, vrečko ostalo na mieste a bez podtekania. V noci sa často pretáčam z boka na bok, ale všetko bolo v poriadku. Podľa môjho názoru sú toto najlepšie jednodielne vrecká pre vpadnuté stómie, aké som mala možnosť doteraz vyskúšať.

(Lýdia H.)

V rečko je vynikajúce. Páči sa mi a budem ho používať hlavne pri cestovaní. Nemám obavu, že by mi podtieklo, cítim sa bezpečne. **Môžem sa spoľahnúť.**

(Helena G.)

U vítala som tento druh vrecka. Pri dlhších cestách je to **ideálna pomôcka**.

(Blanka B.)

S novými vreckami som **úplne spokojný**. Vyhovujú mi preto, lebo moja stómia je vpadnutá a vypuklý lepiaci materiál mi dobre prilieha k stómii a tesní mi okolie. Podtekanie úplne prestalo.

(Ján M.)

K onečne sa **vyriešil môj problém s podtekaním**. Vrečko veľmi dobre drží a tesní, rýchlo sa mi zahojila aj dovtedy stále podráždená koža v okolí stómie.

(Nina H.)

S pomôckami som **spokojný**, držia dobre, intenzita podtekania sa znížila. A dokonca môžem používať aj stomický opasok, s ktorým sa cítim istejšie.

(Ondrej B.)

V elkým pozitívom na vrecku je **kontrolné okienko**. So samotným vreckom som spokojný, ľahko sa s ním manipuluje.

(Peter T.)

PRVÉ
konvexné
vrecko
na Slovensku

Pre väčší pocit istoty a ochrany

Prvé jednodielne konvexné vrecko aj s uškami na opasok pre vašu väčšiu istotu a ochranu

Ľuďom so stómiou často podtekajú pomôcky a mávajú podráždenú kožu. Nové konvexné vrecko zlepšuje tesnenie ku koži a prechádza podtekaniu. Pomôcka dlhšie vydrží, koža je chránená. Ušká na opasok sú súčasťou každého vrecka. Použitím stomického opasku sa bezpečnosť a ochrana ešte viac zvýši. Môžete stráviť dlhší čas mimo domova a v spoločnosti iných ľudí, bez toho, aby ste sa báli, že vrecko začne podtekať. Jednoducho, viac istoty a ochrany.



SenSura®

SenSura 1-dielne konvexné vrecko

	Vystrihovateľné	Kód pomôcky
Uzavreté, midi, s kontrolným okienkom	15-43	F90565
Uzavreté, maxi, s kontrolným okienkom	15-43	F90566
Uzavreté, maxi, priehľadné	15-43	F90567

	Vystrihovateľné	Kód pomôcky
Výpustné, midi, s kontrolným okienkom	15-43	F90568
Výpustné, maxi, s kontrolným okienkom	15-43	F90569
Výpustné, maxi, priehľadné	15-43	F90570



Logo Coloplast je registrovaná značka spoločnosti Coloplast A/S. © Všetky práva vyhradené Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko. 2013-09.

Žiadosť o bezplatné vzorky zašlite na adresu Coloplast A/S, Dolná 62, 974 01 Banská Bystrica.

Meno a priezvisko:

Adresa:

Telefón:

Používam pomôcku:

Podpis

Súhlasím s tým, aby údaje o mojej osobe v rozsahu, v ktorom som ich uviedol, boli v súlade so zákonom č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov, uchovávané a spracovávané v informačnom systéme spoločnosti Coloplast A/S, Dolná 62, 974 01 Banská Bystrica, a to pre účely databázy zákazníkov slúžiacej k skvalitneniu starostlivosti ľudí so stómiou, poskytovaní bezplatných doplnkových služieb a zasielaniu marketingových materiálov. Tento súhlas udeľujem na čas vedenia mojej osoby v databáze, najdlhšie však do doručenia písomnej žiadosti o vyradenie z databázy zákazníkov.

Bilancujeme

Ilco kluby sú dôležitou súčasťou života stomikov. Ich hlavnou úlohou je dať ľuďom nádej a pomocnú ruku, keď im choroba nedovolí myslieť na nič iné.

Ilco kluby sa snažia určitou formou umožniť stomikom návrat do života. Klub je podľa mňa veľká družina. Nie detská, ani Jánošíkova, ale družina, ktorá je na jednej lodi a snaží sa jeden druhého podporiť. Sme radi, že súčasťou tejto družiny, okrem vás, vašich príbuzných, lekárov a stomických sestier, môžeme byť aj my. Našou snahou je priniesť novinky z oblasti stomických pomôcok, ale tiež vás vypočuť, pomôcť, poradiť. Stretávame sa s vami na rôznych akciách, či už sú to rekondičné

pobyty, semináre, priateľské posedenia. V tomto roku mi nedá nespomenúť oslavu 20. výročia Ilco klubu Trnava, Prešov, Považská Bystrica. Blahoželáme.

Do budúceho roku vám prajeme veľa nápadov a hlavne zdravie a spokojnosť v kruhu rodiny a priateľov.

Kolektív Coloplast A/S,
Slovensko

Fotografie so súhlasom www.slovilco.sk.



České ILCO vás zve do Karlína



Významným úspěchem sdružení České ILCO je otevření Informačního centra pro stomiky a lidi s onemocněním střev v Praze 8. Dlouholetí stomici zde rádi poradí a sdělí své zkušenosti ze života se stomií všem zájemcům.

Navštívit nás můžete každé pondělí odpoledne a čtvrtek dopoledne.

V Informačním centru pořádáme i přednášky a Dny otevřených dveří. Těchto akcí se účastní stomici i jejich rodinní příslušníci. Rozvine se vždy zajímavá diskuze. Ti, kteří nás navštíví poprvé, si uvědomí, že nejsou sami, že mají kam jít pro radu a pomoc.

Často nám poděkují za to, že jsme jim pomohli zbavit se strachu ze života se stomií a získat novou chuť žít. To je pro všechny, kteří se této dobrovolné práci v Českém ILCO věnují, obrovská odměna.

Vzhledem k tomu, že máme dobré ohlasy, budeme cyklus přednášek opakovat i v příštím roce:

Téma	Termín
Jak se žije se stomií	3. února 2014
Jak najde stomik vhodné zaměstnání	3. března 2014
Sdružení stomiků	7. dubna 2014
Mýty o stomiích	2. června 2014

Zveme všechny, kteří mají o tato témata zájem. Přijďte. Těšíme se na vás.

Přednášky se konají v Informačním centru Českého ILCO v Praze 8, Karlínské nám. 59/12, číslo dveří 509, vždy v 16.15 hodin. Den otevřených dveří pořádáme dne 12. května 2014 od 15 do 18 hodin.

Jsme tu, abychom pomáhali stomikům

České ILCO je sdružení stomiků - pacientů s umělým vývodem ze střev nebo močového. O naší činnosti se dozvídáte v každém čísle časopisu Helios.

Smyslem sdružení je pomoci řešit problémy zdravotní, sociální a psychické, které jsou spojeny s návratem stomika do normálního života. Proto neváhejte a obraťte se na naše centrum nebo na kterékoliv sdružení stomiků v České republice.

Více informací najdete na www.ilco.cz a na bezplatné lince společnosti Coloplast 800 100 416.

České ILCO

Ořechy na vánočním stole



Vánoce si jen těžko dokážeme představit bez tradičního cukroví, jehož neodmyslitelnou součástí jsou ořechy. Ty představují v jídelníčku stomika rizikovou potravinu. Pokud ale budeme respektovat několik jednoduchých zásad, nemusíme se jich úplně vzdát.



Konzumace velkého množství nedostatečně rozkousaných ořechů může být příčinou střevní neprůchodnosti a ucpání stomie. Proto je nejlepší je konzumovat jemně namleté. Zcela zásadní je pak používat pouze kvalitní a zdravé ořechy. Hrozí u nich totiž hned několik problémů – vzhledem k vysokému obsahu olejů (které jsou jinak zdraví velice prospěšné) snadno žluknou. Mohou také plesnivět a napadají je červi. Ořechy žluklé či napadené plísní mohou vyvolat bolesti žaludku a průjem. Proto je důležité důkladně prohlédnout jejich jádra.

Jak poznat zdravé ořechy

Mezi ořechy, které se nejvíce používají při pečení vánočního cukroví, patří vlašské a lískové, dále pak mandle a kokos. Na vánočních trzích se také poměrně často setkáme s pečenými jedlými kaštanů.

- Pokud jádro vlašského ořechu pokrývá pavučinka, je napadené plísní a rozhodně ho nejedzte. I zdravě vypadající vlašské ořechy, které jsou hořké, budou s největší pravděpodobností žluklé nebo plesnivé. Seschlé ořechy jsou většinou staré a tudíž častěji napadené plísní nebo červy.

- Správná barva mandlí je bílá, nejvýše krémová. Jsou-li nažloutlé, budou rovněž nejspíše žluklé.

- Zdravý kokosový ořech obsahuje kokosové mléko (vodu) a má celistvou neporušenou

skořápku. Pokud není vnitřní hmota čistě bílá, ale načervenalá, nejedzte ji, kokos začíná hnit.

- Jedlé kaštiny jsou velmi náchylné k plísním a červivění, proto jejich slupka musí být neporušená a neměly by být ani naražené, tedy s kořínkem a klíčkem. Jen takové byly po sklizni dostatečně usušeny. Šedé až černé zbarvení jader je známkou napadení. Červivost poznáme podle provrtaných otvůrků na povrchu slupky kaštanů.



V obchodě vybírejte pozorně jak vyloupané tak i neloupané plody. Rozhodně od nákupu upusťte, pokud nabídka zahrnuje polámané, odrovené plody nebo vidíte na některých oříšcích pavučinky či červíky. Doma skladujte ořechy na suchém a chladném místě (nejlépe v chladničce). Vyloupaná usušená jádra lze dlouhodobě skladovat i v mrazničce. Do mrazáku si ořechy uložte v pevně uzavíratelných krabičkách, snížíte tak riziko, že pohltné jiné potraviny.

Pozitiva pro zdraví

Konzumace ořechů 30 g/den, jako součást vyvážené stravy, pomáhá udržovat zdraví srdce. Snižuje riziko ischemické choroby srdeční (ICHS) a rizikové faktory spojené s onemocněním srdce (snížení hladiny cholesterolu a zlepšení zastoupení tuků v krvi). Toto tvrzení platí pro mandle, lískové ořechy, pekanové ořechy, pistácie a vlašské ořechy a neplatí pro para, kešu a makadamové ořechy. Například konzumace mandlí 28 g/den (hrst), jako součást diety s nízkým obsahem nasycených tuků, pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi a podporuje zdravé srdce. Tak si s klidným svědomím vychutnejte vanilkové rohlíčky nebo slepované ořechy, ale nezapomeňte – kvalita je více než množství.

Vánoční svátky z hlediska výživy

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

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

- Vyhybejte se přejídání. Příjem velmi velkého množství stravy najednou vede k zatížení střeva a zvýšení odpadu ze stomie.

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

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

Mgr. Petra Příbylová,
Oddělení léčebné výživy,
Ústřední vojenská nemocnice – vojenská
fakultní nemocnice Praha,
petra.pribylova@uvn.cz

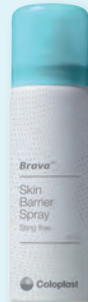
Vyzkoušejte nové produkty Brava pro ochranu vaší kůže!

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



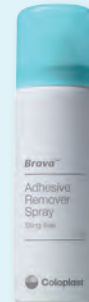
Brava Těsnící tvarovatelný kroužek

- déle chrání proti podtékání



Brava Ochranný film ve spreji

- chrání kůži a nepálí



Brava Odstraňovač adheziv

- usnadní odlepení pomůcky

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

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

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

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

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

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

Co říkají na produkty Brava samotní stomici?



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

Těsnící tvarovatelný kroužek Brava:

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

Juraj, 58 let, 2 roky žije s kolostomií:

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

Jana, 56 let, 7 měsíců žije s ileostomií

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

Ochranný film Brava:

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

Hedvika, 68 let, 13 let žije s kolostomií

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

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

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

Odstraňovač adheziv Brava:

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

Tereza, 38 let, 2 měsíce žije s kolostomií

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

Milan, 57 let, 8 let žije s kolostomií

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

Vianočné oblátky

Hlavne staršie ročníky si určite pamätajú filmové spracovanie diela Martina Kukučína, **Vianočné oblátky**, s nezabudnuteľným slovenským hercom Jozefom Krónerom. Ten stvárňuje úlohu dedinského učiteľa, ktorý mal okrem školských povinností na starosti aj pečenie vianočných oblátok.

Oblátky patria k neodmysliteľným predkrmom štedrej večere vo väčšine rodín. Bývajú okrúhle, oválne, v tvare trubičky a u gréckokatolíkov a pravoslávnych sa pečú z kvaseného cesta v tvare malých koláčikov.

Z histórie pečenia oblátok

Po Lucii nasledoval týždeň chudobný na zvyky, no zato vyplnený praktickými prípravami na vianočné sviatky. Učiteľovi sa obvykle ušla úloha postarať sa o to, aby na žiadnom vianočnom stole nechýbali oblátky. Prípravy boli rozličné. Učiteľ už niekoľko týždňov vopred vyslal školské deti po domoch s naučenou piesňou, aby vyžiadali obilie. Gazdovia dali, okrem žita, aj strukoviny, údeniny a vajčka. Tieto potraviny priniesli deti do školy hneď v hojnom množstve, len čo sa dozvedeli, že sa idú piecť oblátky. Mládeni sa postarali o drevo a pomáhali aj pri pečení, pretože oblátky sa pekli v špeciálnych okrúhlych železách, ktoré neboli najľahšie. Pečenie trvalo dlho do noci, keď už oči žiakov premáhal spánok. Oblátky sa pekli hneď prvé dni po Lucii, niekedy takmer až do Vianoc, podľa toho, aká bola obec veľká. Posledné dni pred sviatkami deti

poroznášali oblátky v košíkoch po domoch. Na každú rodinu sa ušlo pätnásť až dvadsať oblátok vodových a zo päť cukrových. Pred odchodom učiteľ ešte každé dieťa vyskúšal, či dokonalé ovláda vinš, a roznáška sa mohla začať. Vianočným oblátkam sa pripisovali aj magické účinky. Odkladalo sa z nich do siatin, na liečenie, na ochranu pred požiarom.

V dnešnej dobe sa jedia na Štedrý večer a v posledný deň v roku, predovšetkým s medom a cesnakom. Oblátky si však môžeme pripraviť aj ktorýkoľvek iný deň v roku.



Recept na oblátky:

1 l mlieka
60 dkg hladkej múky extra špeciál 00
12,5 dkg cukru
1 vajčko
6 PL presmaženého masla
2 PL oleja
3 PL škoric
1 - 2 PL vody

(PL = polievkových lyžíc)

Med - zlatý dar prírody

Med je zdravý a úžasne chutný. Už po tisícročia sa používa nielen v kuchyni. Bol uctievaný ako dar či pokrm pre bohov. Práve starí Gréci a Egypťania nám zanechali aj mnoho receptov, ako využiť med pri pečení či na kozmetické účely.

Aj keď je med veľmi liečivým prírodným produktom, jeho konzumácia sa neodporúča alergikom, ktorí sú citliví na peľ. Inak sa konzumácia medu odporúča denne, pretože med je bohatým zdrojom vitamínov – A, B1, B2, B6, B12, C, D, H, K, E, P, ako aj minerálnych látok, napríklad zinku, sodíku, železa, vápnika a draslíka a tiež organických kyselín.



Prečo je med taký zdravý?

- pomáha pri nespavosti, nervovom napätí, strese, depresiách a migrénach
- upokojuje a zlepšuje náladu
- je účinný ako podporný prostriedok pri rekonvalescencii
- zlepšuje trávenie
- pôsobí ako prevencia niektorých druhov rakoviny
- čistí telo od voľných radikálov, detoxikuje ho
- regeneruje obličky
- upravuje vysoký krvný tlak
- rozširuje a čistí cievy, posilňuje srdce

Pečené jablká s medom

Potrebuje:

veľké jablká
jablčný džús
hrozienka
med
škorice
maslo



Nožičkou vyrežeme do jablák otvory v hornej časti tak, aby spodná časť zostala nepoškodená. Z jablák odstránime jadrovník. Šupku popicháme vidličkou, aby pri pečení nepraskala. Jablká poukladáme do ohňovzdornej misy, podlejeme jablčným šťavou a do vzniknutého otvoru vložíme hrozienka, posypeme škoricou, prelejeme medom. Na každé jablko dáme plátok masla. Pečieme 45 minút na 180°C. Náplň v jablkách je možné obmieňať podľa vlastnej chuti – môžete použiť, napr. slivky, orechy, brusnice, mandle a pod.

Sviečka na dlhé zimné večery

Ostali vám zvyšky vyhorených sviečok a neviete, čo s nimi? Svätotný stôl si môžete ozdobiť aj vlastnoručne vyrobenými sviečkami. Alebo nimi môžete prekvapíť svojich blízkych pri oslave narodenín či iných sviatkov.



Všetky suroviny spracujeme na redšie cesto ako na palacinky. Najlepšie je urobiť si cesto večer, aby odstálo.

Ak je na druhý deň cesto hustejšie, rozriedime ho troškou vody. Môžeme zmeniť aj príchut', ak do časti cesta pridáme mleté orechy, celý mak alebo nastrúhaný kokos. Pečieme vo forme na oblátky, ktorá sa dá kúpiť alebo zapožičať.



Budeme potrebovať:

prázdne plechovky alebo staré obité šálky, zvyšky sviečok, menší starý hrniec, knôty, špajdle, nožnice.

Do hrnca vložíme zvyšky sviečok a na miernom plameni ich rozpustíme, prípadné zvyšky starých knôtov odstránime.



Nastriháme si nové knôty podľa výšky plechoviek či šálok a jednoduchým uzlom jeden koniec uviažeme o špajdlu. Špajdlu položíme na plechovku či šálku tak, aby bol knôt v strede nádoby. Roztavený vosk nalejeme až po okraj nádoby. Hneď ako stuhne, je treba ešte raz doliať vosk. Po úplnom zatuhnutí uvoľníme špajdlu a knôt skrátime na požadovanú dĺžku.

Vianočná hviezda

Pred sviatkami si zaobstaráte vianočnú hviezdu (prýstec najkrajší), s láskou sa o ňu staráte a po sviatkoch obvykle ostane z rastliny iba suchá kostrnka.

Ako sa o ňu starať? Fakt je taký, že vaša cesta k úspechu či neúspechu sa začína už v predajni.

Na čo si dať pri kúpe pozor?

Vyletujúce mušky sú znakom, že rastlinu okupujú škodce.

Trvajte na tom, aby vám kvet zabalili do papiera, ktorý ho ochráni pred mrazom.

Čo s rastlinou po príchode domov?

Po príchode domov ju nerozballujte a nechajte ju aklimatizovať sa na chladnejšom mieste. Držte ju čo najďalej od radiátora a mimo prievanu. Zalievajte ju tak, aby substrát zbytočne nepreschol, ale nesmie byť ani vlhký. Aspoň na noc ju sťahujte do chladnejšej izby či na chodbu, za odmenu vám bude dlhšie kvitnúť.



5 rád, čo s hviezdou po sviatkoch.

Chcete dosiahnuť, aby kvitla aj v ďalšom roku?

1. Ak rastline opadali farebné listy, zrežte ju na veľkosť asi 15 cm.
2. Približne až do mája doprajte rastline oddych. Počas tohto obdobia ju zalievajte asi raz za 10 dní.
3. V polovici mája ju presadte do výživnej zeminy zmiešanej s rašelinou a môžete ju nechať cez leto vonku na záhrade. V septembri ju presuňte dovnútra.
4. Od októbra sa dĺžka denného svetla skracuje, no pre istotu rastlinu nechajte v úplnej tme v čase od 16. hodiny poobede do 8. hodiny ránej, prikryte ju, napríklad škatulou či črepníkom. Tma napomáha opätovnému vyfarbeniu listov.
5. Pred sviatkami by mali byť vyfarbené listy aj kvetné púčiky.

Chraňte svou kůži s novými produkty Brava®!



Těsnící tvarovatelný kroužek Brava® (30 ks v balení)

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

Kód VZP: 0169270 - tloušťka kroužku 2 mm

Kód VZP: 0169271 - tloušťka kroužku 4,2 mm

Lze předepsat na poukaz, dle potřeby a bez limitu.



Odstraňovač adheziv Brava® (sprej, 50 ml)

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

Kód VZP: 0169272

Na poukaz lze předepsat 3 kusy na 3 měsíce.

Ochranný film Brava® (sprej, 50 ml)

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

Kód VZP: 0169269

Na poukaz lze předepsat 6 kusů na 3 měsíce.

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

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



800 100 416
bezplatná informační linka