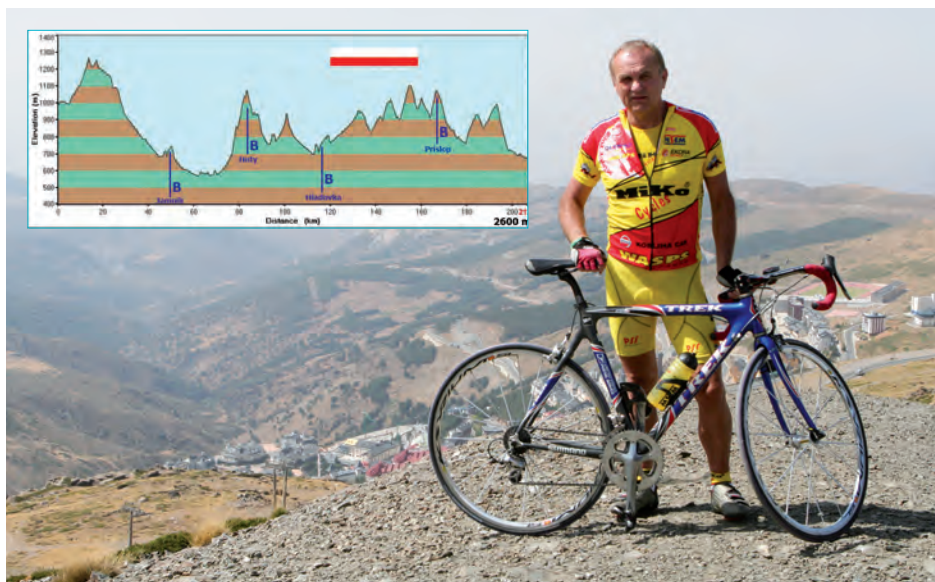


Prvé spoločné slovensko-české číslo

První společné česko-slovenské číslo

Se stomií zpátky na kolo



Jmenuji se Miroslav Kolář, narodil jsem se v roce 1953 v Přerově, kde žiji se svou rodinou doposud. Jsem ženatý a mám dva dospělé syny Petra a Martina, oba jsou aktivní sportovci. Stomikem jsem šest let. Od útlého mládí jsem se věnoval sportu, především cyklistice, kde jsem dosáhl řady úspěchů. Zimu jsem trávil v hokejové bráně. Aktivní sportovní činnost jsem ukončil ve 28 letech, sportu jsem se věnoval nadále: cyklistice, hokeji, fotbalu, florbalu. Od roku 1990 soukromě podnikám v oblasti, která je mi blízká a dokonale ji znám, v oboru jízdních kol a sportovních potřeb. V říjnu 2004 jsem vážně onemocněl rakovinou tlustého střeva. Ihned po zjištění jsem byl hospitalizován a léčen v MOÚ Brno. Dvakrát denně chemoterapie a jedenkrát radioterapie, domů jsem se vrátil až den před Vánoci. Měsíc po ukončení léčby následovala kontrola a na kolonoskopii konstatována 90% regrese. Nutná operace s následnou stomií. Věřil jsem, že spojení střeva vyjde, neměl jsem žádnou představu, co stomie obnáší. Se stomií jsem se vyrovnával velmi těžce, ale jen jeden den. Uvědomil jsem si, že je to věc nevratná a pokud se chci vrátit naplno do života i se stomií, musím se s ní naučit žít a to co nejdříve. Po léčení a operaci jsem se vrátil opět ke sportu. Po obrovských problémech, kdy svalstvo odmítalo i drobnou zátěž, jsem nepolevil a začal lehce cvičit, postupně jsem si přidával, následoval trenažér a v dubnu jsem sedl poprvé

na kolo, nejprve 20 km a postupně jsem zátěž zvyšoval. Již v roce 2005, pět měsíců po operaci jsem absolvoval cyklomaratony v délkách od 120 do 160 km. V zimě jsem přidal běhky, fotbal v hale, florbal a lehce posilovnu. Pomůcky od Coloplastu jsem vystavoval extrémnímu zatížení například ve francouzských Alpách, Pyreneích a při výjezdu na nejvyšší sjízdný vrchol v Evropě - Pico de Veleta 3398 m.n.m. ve španělském pohoří Sierra Nevada. Vrcholem mého sportovního snažení se stomií bylo otevřené Mistrovství Evropy v roce 2008 v podtatranském Popradu. Trať měřila 212 km se všemi vrcholy, které mohou Tatry nabídnout. Při účasti jezdců z devíti evropských zemí jsem obsadil 19. místo ve své kategorii v čase 8.16.21 hod, s irigací střeva, bez výměny pomůcky. Kruté vedro, více jak 30 stupňů, litry potu, polévání vodou, více jak 24 tisíce otáček pedálů, změny pohybu těla, do kopce, ze sjezdů, po rovině, pomůcka vydržela! V cíli byl sáček kompletně promočený, částečně odlepený, ale svůj účel splnil na 100%. Pořádám jeden z největších českých cyklopodniků s mezinárodní účastí MAMUT TOUR-BIKE, letos se pojede již 11. ročník. Pořádání akce jsem nepřerušil ani v době nemoci. Společně s paralympijským šampionem, cyklistou Jirkou Ježkem a senátorem Ing. Jiřím Lajtochem jsme založili v roce 2007 Nadační fond Mamut na podporu hendikepovaných sportovců. Nejprve jsem používal stomické sáčky

Alterna, později EasiFlex. V roce 2009 jsem začal používat pomůcku SenSura Click a splňuje i největší nároky. Vyzkoušel jsem ji na kole, v moři, v tělocvičně, při plavání v bazénu, při zimních sportech. Při tréninku dvě až čtyři hodiny je pomůcka absolutně bez problémů.

Největší přednost u SenSura Click spatřuji v jednoduchosti a spolehlivosti. Materiál v lepicí části je přizpůsobivý a dobře přilne, tím si mě pomůcka plně získala. Převyšuje ve všech směrech pomůcky, které jsem vyzkoušel předtím.

Podložku nalepím večer, přes noc velmi dobře přilne a další dny se můžu bez obav věnovat běžnému životu a sportovním aktivitám.

Co bych poradil lidem, kteří jsou po operaci stomie a před operací byli aktivní sportovci a nevědí, na co si můžou troufnout, co se sportu týče?



Stomii při provozování sportu nevidím jako velký hendikep, kvalita pomůcek je v dnešní době na vysoké úrovni a pokud je člověk fyzicky zdatný a především má chuť se s tím poprat, nepodlehnout, tak se bez obav může vrátit ke sportu, který provozoval nebo začít s jakýmkoliv sportem. Na sportování není nikdy pozdě, utuží to zdravotní stav a především vrátí chuť do života i těm, pro které je stomie nepřekonatelnou překážkou. V letošním roce opět plánujeme navštívit francouzské Alpy a zdolat další dvoutisícové vrcholy Col du Telegraphe, Col du Galibier, Col du Lautaret a Mont Ventoux. Díky moderním stomickým pomůckám mohu nejen naplno sportovat, ale i žít plnohodnotný život.

Mirek Kolář
Přerov

Slovo úvodem



Vážené čtenářky a vážení čtenáři,

dostat v roce 2011 příležitost napsat do časopisu pro stomiky je jednak závazek, jednak poměrně nesnadný úkol. Pokusím se vysvětlit důvody k takovému názoru.

Za dobu jen o málo delší než dvě desetiletí se stomická péče – v České i ve Slovenské republice – ve všech aspektech neuvěřitelně zlepšila. V rychlém tempu jsme získali pomůcky vysoké kvality a začali je používat. Do jisté míry jsme v obou republikách přeskočili údobí dlouhého vývoje. V době, kdy stomické systémy získávaly zvolna podobu, ve které je známe dnes, byly u nás až na výjimky nedostupné. I tehdejší pomůcky převyšovaly všemi parametry výroby tuzemské produkce, bohužel a zásadně také cenou. Nebylo výjimkou, že si stomici vyžádali radu, jaké pomůcky by si měli v zahraničí pořídit a nechat dovézt. Když přišli později ke kontrole, zpravidla se sami víc nezmínili, proč onu zahraniční pomůcku

nepoužívají. Tázání, snad až na výjimky všichni připustili, že jednou je dostali, ale jakmile se ukázalo, že také další měsíc je bude třeba zaplatit, kvůli vysoké ceně se jich zřekli. Pro stomiky u nás se před dvaceti lety situace změnila. S ní přišlo i poznání, že s kvalitními a nákladnými pomůckami je třeba správně zacházet. Ukázalo se, že je třeba pochopit a zvládnout péči o stomii a že je k tomu třeba zaškolení. Díky řadě nejmenovaných (většina by si ani zmínku o sobě nepřála) lékařů a sester, kteří a které se tohoto úkolu s nadšením ujali a pomohli rozvinout široké zázemí laických i profesionálních stomických sdružení a organizací na všech úrovních. Během historicky krátké doby se tak ze stomiků stali z laiků motivovaní a dobře informovaní spolupracovníci, kteří se umějí o sebe postarat při péči o stomii.

Mnohé aspekty soudobé stomické péče byly ještě nedávno málo představitelné. Zatímco hlavní úkol, tedy zajištění pomůcek s dobrou retenční schopností a co nejmenší potřebou další péče byl splněn, velmi rychle získaly své místo další momenty – především potlačení co možná všech handicapů, které život se stomií přináší. Vedle ošetření stomie pomůckou již na operačním stole a s tím související rychlý počátek péče a adaptace na novou situaci, se od počátku dbá na psychologickou pomoc. Přítomnost stomických sester a případně zkušeného stomika, který prošel úskalími zácvičky a zoufalstvím ze selhání pomůcky, vytváří podmínky příhodné k překonání nepochybně nesnadné etapy – před dvaceti lety situace spíše výjimečná

než pravidelná. Psychologická pomoc má směřovat k udržení motivace, k překonání situace, k ujištění, že překonali-li ji jiní, překoná ji i nový stomik.

Požadavky, které se vývojoví pracovníci a výrobci snaží splnit, jsou donedávna sotva představitelné. Přílnavost bez dráždění kůže patří k základním a splněným požadavkům stejně jako minimální, nejlépe žádný alergenní vliv. Dokonalá těsnost vylučující protékání na jedné straně a plynopropustné filtry na druhé. Zhutňovače kapalného obsahu, pachové filtry, které nebrání sprchování nebo dokonce koupání. Sáčky z materiálů příjemných na omak, s podložkou zabraňující podráždění kůže, v různých velikostech, tvarech a barvách. „Tichý“ provoz - nešustění - stomických pomůcek. Výčet jistě není úplný. Je však dostatečný k uvědomění, jak širokými možnostmi dnešní stomická péče disponuje a jak je využívá.

Protože to všechno dnešní stomici už vědí, s mnohými problémy se již nutně setkali a museli je vyřešit, protože získali nepředatelnou zkušenost s léčbou nemoci a s péčí o stomii, protože se stali v mnohém téměř profesionály, není snadné napsat několik řádek do časopisu, který má nejlepší předpoklady se stát jejich periodikem.

Dobré čtení přeje

Prof. MUDr. Jiří Hoch, CSc.
Fakultní nemocnice v Motole, Praha 5



Priatelja,

za posledných šesť mesiacov sa zintenzívnila spolupráca českého a slovenského zastúpenia našej spoločnosti. Prvým príkladom tejto spolupráce je prvé česko-slovenské číslo novín pre stomikov - Helios.

Pred štyrmi rokmi sme sa rozhodli vydávať noviny pre stomikov na Slovensku s cieľom osloviť ľudí so stómiou, ich blízkych, a tých, ktorí stomikom pomáhajú. Tento počin so sebou niesol isté riziko – prinesieme informácie, ktoré budú pre týchto ľudí zaujímavé? Nájde sa sestry, lekárov a stomikov ochotných prispievať vlastnými názormi a skúsenosťami? Budú stomici navzájom zdieľať svoje zážitky a problémy a radiť si?

Napriek našim skúsenostiam a znalosti života stomikov sme vedeli, že sa vydávame na tenký ľad. Našťastie sme dostali veľmi pozitívnu odozvu nielen od stomikov, ale aj od medicínskych odborníkov. Helios sa stal súčasťou života väčšiny stomikov na Slovensku.

Našou ambíciou je informovať vás o aktuálnom vývoji v oblasti stomických

pomôcok, prinášať informácie zo sociálnej oblasti, výživy stomikov, predstavovať stomické poradne, či odborné pracoviská v oboch krajinách. Zároveň chceme priblížiť české a slovenské ILCO kluby. Chceme umožniť zdieľať skúsenosti a životné príbehy tých, pre ktorých sú tieto noviny určené.

Milí priatelia, zaželaťme nášmu prvému spoločnému Heliosu veľa spokojných čitateľov. Vám všetkým prajem, aby ste tu nachádzali odpovede na vaše problémy, otázky a zároveň vás vyzývame, aby ste sa aj vy svojimi príspevkami podielili o svoje skúsenosti s ostatnými čitateľmi.

Mgr. Radoslav Štilla
Regionálny manažér
pre Slovenskú a Českú republiku
Coloplast A/S

Predstavujeme

Volám sa Anna Matiová a pracujem na chirurgickom oddelení v Michalovciach, kde som nastúpila 1.8.1984 hneď po maturite na SZŠ v Michalovciach.

Spočiatku som pracovala ako sestra pri lôžku v nepretržitej prevádzke, od roku 1994 ako staničná setra na septickej časti chirurgického oddelenia. Od roku 2007 som vedúcou sestrou chirurgického oddelenia v Michalovciach. Počas mojej praxe som absolvovala pomaturitné špecializačné štúdium, neskôr VOV a v roku 2007 som úspešne ukončila vysokoškolské štúdium na Trnavskej univerzite v študijnom odbore Ošetrovatelstvo.

Bývam na dedine 20 km od Michaloviec. Som vydatá, mám dve dcéry. Staršia už pracuje, mladšia je v šiestom ročníku na základnej škole. Keďže bývam na dedine v lete veľa voľného času nemám, ale stále si nájdem chvíľku na dobrú knihu.

Problematika ošetrovania stomií ma oslovila po absolvovaní školenia stomasestier. Aktívnejšie som sa začala venovať stomikom v čase, keď som bola staničnou sestrou. Bola som na oddelení každý deň a tak som mohla sledovať pacientov, edukovať nielen ich, ale aj ich rodinných príslušníkov.

V novembri roku 1999 sa podarilo zorganizovať stomikov a založiť Ilco klub v Michalovciach, ktorého som sa stala dobrovoľnou členkou. Môžem povedať, že pod vedením predsedu Ing. Vargu, tento klub pracuje veľmi aktívne. Stomici sa pravidelne stretávajú, spoločne chodia na výlety po Slovensku a dokonca už boli aj v susednom Maďarsku.

Poradenstvo pre stomikov fungovalo tak, že ak mal pacient - stomik problém vyhľadal mňa alebo inú vyškolenú sestru na oddelení. Nie stále sa dalo pacientovi venovať hneď, lebo prví boli pacienti na oddelení. Nemali sme voľný priestor (miestnosť), kde by sa dala táto poradňa nerušene robiť. Po dlhom čase sa priestor našiel a požiadali sme vedenie nemocnice o schválenie takejto poradne. Oficiálne začala fungovať stomaporadňa v Michalovciach od 1.6. 2010.

Stomaporadňa sa nachádza v priestoroch onko-chirurgickej ambulancie Nemocnice s poliklinikou Štefana Kukuru Michalovce a.s., v čase od 13,30 do 15,30 hod. každý druhý pondelok. Pracujú v nej dve sestry: Mgr. Anna Matiová a Mgr. Juliana Seničová.



Mgr. Anna Matiová, Mgr. Juliana Seničová

Takto má stomasestra vyhradený deň, v ktorý vybavuje pacientov, ktorí potrebujú pomoc. Stomaporadňa navštevujú novooperovaní pacienti v prvých týždňoch po prepustení z nemocnice do domácej starostlivosti, ale aj ostatní pacienti, ktorí majú akýkoľvek problém, či už somatického, psychického alebo sociálneho charakteru.

Každý stomik má možnosť otvorene hovoriť o všetkých svojich problémoch. Ak tieto problémy presahujú rámec kompetencie stomasestry, sprostredkuje sestra kontakt stomika s odborníkom – chirurg, kožný lekár, psychológ, diétna setra...a.i.

Cieľom poradenstva je pomoc pacientovi pri zaradení sa do normálneho života v rodine a v spoločnosti. Oboznámi pacienta s najnovšími postupmi pri ošetrovaní stómie, so širokým výberom pomôcok, ktoré uľahčujú život pacientom so stómiou, poukáže na dostupnú literatúru a aktivity stomikov.

Význam práce stomasestry spočíva v tom, že usmerní pacienta a pomôže mu zorientovať sa v množstve nových informácií, podá mu pomocnú ruku vždy, keď to potrebuje. Už pri odchode z nemocnice má kontakt na svoju stomasestru, vie kedy je stomaporadňa čo určite prispeje k jeho pocitu istoty, že ak bude potrebovať pomoc má sa na koho obrátiť.

Verím, že naša stomaporadňa pomôže stomikom, ale aj ich príbuzným vyriešiť každý problém a tým prispeje žiť aj napriek chorobe pokojný a plnohodnotný život.

„Nie som bohatá tým, čo som nazhromaždila, ale tým, čo som rozdala.“
Matka Tereza

Mgr. Anna Matiová
NsP Š.Kukuru, Michalovce

Dialogue Studie

Môže pravidelná péče a vhodně zvolená stomická pomůcka ovlivnit kvalitu života stomika? Ano, může!

Na přelomu roku 2009 a 2010 jsem měla možnost, společně s našimi pacienty a dalšími stomickými sestrami z různých koutů České republiky, podílet se na Coloplast Dialogue Studii.

Coloplast Dialogue Studie byla obsáhlá klinická studie týkající se péče o stomie, která probíhala od února 2008 a byla ukončena v dubnu 2010. Studie se zúčastnilo více než tři tisíce stomiků a pět set stomických sester z osmnácti zemí světa včetně České republiky a Slovenské republiky. V České republice bylo zahrnuto do studie 92 pacientů se stomií. Ve Slovenské republice bylo do studie

zahrnuto 61 pacientů se stomií. Účastníci reprezentovali různé věkové skupiny, ženy i muže, různé typy stomií, používali různé typy pomůcek, průměrná doba po operaci byla 5,9 roku /nejdéle měl účastník stomii 64 let/.

Studie respektovala podmínky v reálném životě. Bylo důležité, aby Coloplast Dialogue Studie probíhala ve skutečných podmínkách a zahrnovala stomiky s různými typy stomií z různého kulturního prostředí. Hlavním cílem studie bylo zjistit, jak klinicky ověřené důkazy a péče stomické sestry v kombinaci s dvouvrstevným lepicím materiálem SenSura ovlivňují kvalitu života a stav peristomální kůže u stomiků. Pacient se stomií musí čelit mnoha problematickým situacím. Mezi ně patří i podtékání pomůcek a s tím související

poškození kůže v okolí stomie. Suchá nepoškozená peristomální kůže je jedním z předpokladů dobré přilnavosti stomické podložky.

Stomik si může uchovat zdravou kůži, pokud používá správně vhodnou pomůcku. Zde je nezastupitelná role stomické sestry, která ho edukuje již před operací, radí mu a pomáhá mu vybrat vhodný stomický systém. Předává pacientovi i jeho blízkým potřebné informace a vědomosti, pomáhá jim získat potřebné znalosti v péči o stomie a peristomální kůži. Její péče pokračuje následně po operaci. Poté by měl být pacient sledován v pravidelných intervalech ve stomické poradně.

Dialogue Studie

pokračování ze str.3

Z výsledků studie vyplynulo:

- 60% účastníků studie mělo poškozenou kůži kolem stomie. Tento problém si uvědomilo pouze 32% z nich, zatímco stomické sestry identifikovaly poškození kůže u 60% zúčastněných.
- Nejčastějším poškozením kůže v globálu byla iritanti kontakt dermatitida, v převážné většině případů je to způsobeno podložkou, která opakovaně podtéká a maceruje peristomální kůži.
- V naší republice je stomie vyvedena převážně pro diagnózu – rakovina tlustého střeva – u 83% účastníků studie - na Slovensku 84% - globálně 58%.
- Co se týče četnosti pravidelných konzultací u stomické sestry se Česká republika umístila na čtvrtém místě ze 16 zúčastněných zemí. 78% stomiků v České republice chodí na pravidelné kontroly ke stomické sestře (v ostatních zemích tomu tak bylo pouze u 43%

stomiků). To vypovídá o vysoké kvalitě péče o stomiky v České republice a s tím souvisí i nízké procento poškození kůže na začátku studie.

U slovenských účastníků bylo procento poškození ještě nižší než u českých, ale může to být způsobeno nižším počtem ileostomiků účastnících se studie – jen 8% z celkového počtu, oproti 20% v České republice.

- Naopak pouze 26% českých stomiků z těch, kteří měli poškozenou kůži, si tento problém uvědomovalo /globálně 32%/.
- Dotazník na kvalitu života potvrdil, že oblasti, které mají vliv na kvalitu života stomiků v České republice i na Slovensku jsou zejména: podtékání, kožní problémy a zápach.
- Správně zvolená pomůcka zamezuje či snižuje podtékání, tím se zlepšuje stav peristomální kůže a kvalita života stomika.

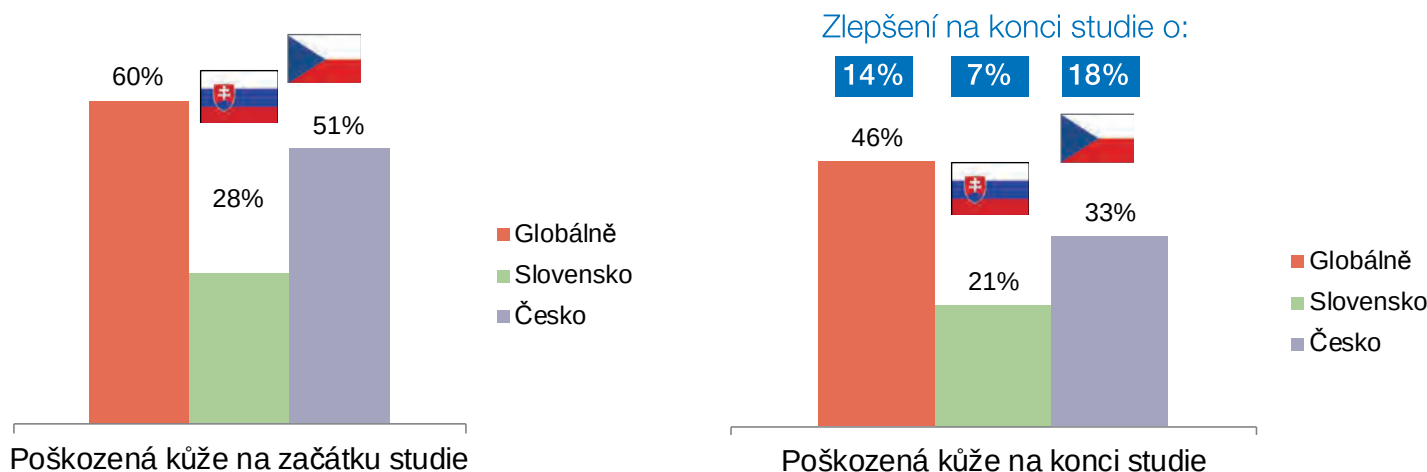
Coloplast Dialogue Studie poskytuje data, která potvrzují důležitou roli stomické sestry. V zemích, kde nemá stomik možnost pravidelné konzultace u stomické sestry nebo tam, kde jsou návštěvy stomické poradny sporadické, bylo procento poškození peristomální kůže mnohonásobně vyšší než v České republice a ve Slovenské republice.

Edukace stomiků a lidí, kteří o ně pečují, doporučení správné stomické pomůcky a její správné použití, zhodnocení a zvládnutí péče o peristomální kůži, edukace ostatního zdravotnického personálu, který ošetřuje pacienty se stomií. To vše dokáže poskytnout zkušená stomická sestra.

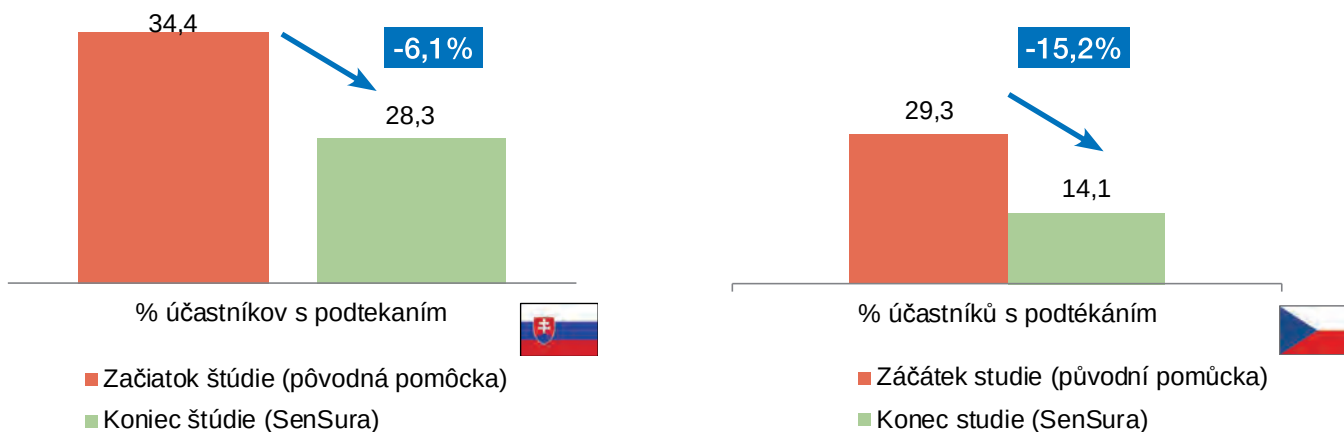
Bc. Svatava Nováková
vrchní sestra

chirurgická klinika Masarykovy nemocnice

Na začátku studie mělo 60% účastníků poškozenou kůži, na konci studie mělo poškozenou kůži už jen 46% účastníků. Zlepšení bylo výrazné v SR a ještě výraznější v ČR.



Výskyt podtékání s pomůckami SenSura se snížil



Parastomálna hernia



MUDr. Peter Winter

Parastomálna hernia je pravdepodobne najčastejšou komplikáciou po operáciách stómii a postihuje až tretinu všetkých stomikov.

Prvotnou príčinou je oslabenie brušnej steny v mieste vytvorenia otvoru pre vyvedenú kľučku čreva. Toto oslabenie umožní obsahu brušnej dutiny dostať sa do podkožia v okolí stómie. Niektoré príčiny možno spojiť so samotnou operáciou. Je to často nevhodný výber miesta pre stómiu a príliš veľký otvor v pevných väzivových štruktúrach brušnej steny. Nepriaznivá okolnosť je infekcia v rane, v ktorej je vyvedená stómia. Iné príčiny súvisia skôr s telesnými danosťami stomika, obezita či už v čase operácie alebo príbratie na váhe v pooperačnom období. Oslabená brušná stena vzniká vekom alebo výrazným schudnutím, často v súvislosti so základným ochorením. Zväčša je ale rozhodujúcou podmienkou zvyšovanie brušného tlaku. Ťažká práca, zdvíhanie ťažších nákladov, náročné fyzické cvičenia a už spomínané príbratie vedú takmer zákonite k vytvoreniu parastomálnej hernie. Nenápadnejšie, ale takmer rovnako nebezpečné sú chronický kašeľ alebo úsilné močenie pri vekom podmienenom zväčšení prostaty mužov.

Vznik hernie je zvyčajne postupný proces, okolie stómie sa oslabuje, vydúva, vytvorí sa otvor v brušnej stene pod kožou popri kľučke čreva a obsah brušnej dutiny sa pretlačí do podkožia. Výsledkom je, že sa oblasť pri stómii vyduje a nakoniec stómia ústí na vrchole tejto výdute. A podobne ako pri ostatných herniách sa nález môže postupom času zväčšovať. Tento stav je len zriedkavo bolestivý, zväčša je však pre stomika nepohodlný a tiež esteticky neprijateľný. Zmenou

tvaru stómie sa komplikuje jej ošetrovanie a používanie stomických pomôcok. Výnimočne môže dôjsť k zalomeniu kľučky čreva a k ohrozeniu jej krvného zásobenia a oblasť okolo stómie napučne ešte viac, stáva sa bolestivou. Objavia sa príznaky črevnej nepriechodnosti - vracanie, neprítomnosť vetrov a stolice v stomickom vrecku. Toto vedie spravidla k nutnosti urgentného operačného výkonu a riešeniu tejto život ohrozujúcej situácie.

Pokusy o nechirurgické nápravy, ako sú používanie elastických pásov alebo pevných podložiek pripravených gumenými pásmi často zlepšia možnosti používania stomických pomôcok. Nijako však neovplyvnia samotnú herniu a nezabránia ani častému zhoršovaniu nálezu. Pre mnohých stomikov sú však vítanou možnosťou vyhnúť sa operácii a udržať si dobrý štandard ošetrovania stómie.

Problémom kvalitného používania stomických pomôcok je nakoniec práve zmena tvaru brušnej steny v okolí stómie

prechod črevnej kľučky do stómie a súčasne zabraňoval pretlačeniu orgánov brušnej dutiny do podkožia. Pokusy o jednoduchú úpravu zošíťím sú takmer s istotou odsúdené na neúspech, hernia sa znovu vytvorí zvyčajne v pôvodnej veľkosti. Oveľa výhodnejšou a aj úspešnejšou alternatívou je použitie sieťky s primerane veľkým otvorom pre kľučku vedúcu do stómie a prekrywajúcou oslabené miesto brušnej steny, kde vzniká hernia. Táto sieťka sa prišívá zvnútra pod stómiu a v pooperačnom období sa stáva súčasťou štruktúr brušnej steny a výrazne ju spevňuje. Rizikom tejto operácie je použitie cudzorodého materiálu - sieťky pri možnosti infekcie z obsahu stómie. Nebezpečie infekcie sa minimalizuje pri laparoskopickom postupe, ktorý je možný pri tejto operácii.

Poslednou možnosťou chirurgického riešenia je vytvorenie novej stómie na inom mieste brušnej steny, zvyčajne symetricky na opačnej strane. Je to obvykle najspôľahlivejšie riešenie. Napriek tomu je



Parastomálna hernia

s herniou. Vypuklému tvaru okolia stómie sa dobre prispôbia jednodielne vrecká SenSura alebo Alterna Free s mäkkými okrajmi lepiaceho materiálu vrecka. V prípade používania dvojdielného systému je potrebné uprednostniť podložky SenSura Click alebo Alterna s uškami s možnosťou prichytenia opasku, ktorý poskytuje väčšiu bezpečnosť.

Ak sa problémy, ktoré spôsobuje parastomálna hernia zhoršujú, je potrebné hľadať chirurgické riešenie. Prvým typom operácií je úprava stómie v pôvodnom mieste odstránením hernie. Je niekoľko možností ako zmenšiť otvor v brušnej stene natoľko, aby umožňoval primerane voľný

takisto zaťažené pomerne vysokým rizikom vzniku hernie, podobne ako každá prvotná operácia stómie. Najmä v prípade, že pretrvávajú rizikové faktory spomínané na začiatku tohto článku.

Chirurgické riešenie parastomálnych hernií je komplikovaný problém s neistou prognózou. Práve preto by mali byť tieto operácie vykonávané skúsenými chirurgami na pracoviskách venujúcim sa tejto problematike.

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

Zahraničná cesta stomika

Vážení čitatelia,

tento príbeh s odstupom času beriem s úsmevom, ale nie vždy mi tak bolo. Človek na svojich potulkách svetom zažije veci, na ktoré spomína s humorom, ale prihodí sa i nemilé, na ktoré by najradšej zabudol.

Patrím medzi ľudí veselej povahy a myslím si, že i to mi do značnej miery pomohlo rýchlejšie prekonať fakt a vyrovnať sa s tým, že som sa musel na základe zistenej diagnózy podrobiť chirurgickému zákroku a od marca 2005 som stomik s trvalou stomiou.

Po operácii moja liečba prebiehala tak, že v piatok som vybral potrebnú dávku chemoterapie, cez víkend som odpočíval a v pondelok som nastúpil do zamestnania. Ako referent zamestnaný v samospráve som fyzicky nepracoval, čo mi umožňovalo pokračovať v práci, i keď aj to bolo veľmi náročné a vyčerpávajúce.

V rámci pracovného zaradenia som už ako stomik absolvoval i niekoľko zahraničných služobných ciest. Tá prvá po celkovej liečbe bola naplánovaná do Talianska, autobusom so skupinou 20 ľudí, ktorí sa spolu so mnou v rámci projektu EU pod názvom RED CODE zúčastnili na súčinnostnom cvičení profesionálnych a dobrovoľných jednotiek

civilnej ochrany. Služobná cesta bola naplánovaná na 12 dní. Pred odjazdom som dbal hlavne na to, aby mi nič nechýbalo ohľadom ošetrovania stómie. V prvom rade pomôcky v dostatočnom množstve, ostatné veci boli druhoradé. Keď sa o mojej služobnej ceste dozvedela moja dcéra, ktorá bola u nás na návšteve a býva v Bratislave požiadala ma, či ju neodvezieme do Bratislavy. Samozrejme, že som súhlasil a cestovala s nami v autobuse. Po príchode do Bratislavy vodič otvoril batožinový priestor, kde boli dva rovnaké cestovné kufre, dcérin manžel vzal jeden z nich a vložil ho do svojho auta. Rozlúčili sme sa a mi sme pokračovali v ceste do Talianska, cez hraničný prechod Berg. V autobuse vládla pohoda, cesta ubiehala pokojne a ja som vôbec netušil, čo sa všetko deje u nás doma.



Ing. Ján Bilas s rodinou

Tesne za Viedňou mi oznámil vodič autobusu, že mám na jeho služobnom mobilnom telefóne hovor. Ostal som prekvapený. „Ja... telefón... a v Rakúsku?“ Začínal som tušiť niečo nepríjemné.

V telefóne sa ozval hlas mojej dcéry: „Kde ste? Vymenili sme si kufre!“ Až vtedy ma obľial pot, keď som si uvedomil, čo všetko táto výmena môže spôsobiť nielen mne, ale aj celému tímu a v konečnom dôsledku aj mojej dcére, pretože v kufri mala všetky osobné doklady.

Autobus sme odstavili asi 40 km za Viedňou a počkali sme na príchod dcérinho manžela. Zdržanie bolo 2 hodiny, ale tá úľava, že všetko je v poriadku bola úžasná.

Až po príchode domov som sa dozvedel, aké stresy prežívala celá moja rodina, ktorá si uvedomovala dôsledky tejto výmeny, riešila najmä to, akým spôsobom mi dať vedieť, že došlo k zámene kufrov. Našťastie som mal v mojom kufri i svoje poznámky, kde mimo iné objavili i mobilné číslo na vodiča autobusu. Duchapřítomnosť mojej dcéry ma zachránila a služobnú cestu som absolvoval bez ďalších komplikácií. Už si ani nechcem predstaviť, ako by dopadol môj pobyt bez pomôcok. Tomu sa hovorí šťastie v nešťastí.

Ing. Ján BILAS

Dovolenka, cestovanie – užitočné rady pred cestou

- Pred cestou je dobré pripraviť si zoznam pomôcok, ktoré budete potrebovať, tiež rozpočítať prípadný počet stomických vreciek, v závislosti, koľko dní budete mimo domova.

- Zabalte si pomôcky aspoň na dve rozdielne miesta – príručná batožina, kabelka, kufor. Predvídajte, že môže dôjsť aj k ojedinelým situáciám ako je napr. meškanie lietadla, strata batožiny, zmena klimatických podmienok a s tým súvisiaca častejšia výmena vreciek. Je dobré mať pri sebe o pár kusov vreciek navyše, než vám stačí v bežný deň.

- Vezmite si väčší počet pomôcok, ak cestujete do krajiny, kde by v prípade potreby mohol byť problém získať ich. Tí z vás, ktorí máte možnosť zistiť si cez internet, či v danej krajine sú k dostaniu stomické vrecká, ktoré používate, prípadne podobné.

- Predvystrihnite si otvor na pomôckach doma, ak sa chcete vyhnúť prenášaní nožničiek v príručnej batožine – pri leteckej preprave. Niektoré letecké spoločnosti

povoľujú prepravu nožničiek v príručnej batožine na základe dokladu od vášho lekára. Predvystrihnutý otvor na vrecku vám ušetrí čas pri výmene vrecka. Keďže balenie stomických pomôcok má určitú váhu, ktoré vám navyše zaberú podstatnú časť miesta v batožine, niektoré letecké spoločnosti povoľujú extra váhu pre lekárske potreby.

- Ak cestujete do zahraničia je dobré mať pri sebe informácie o vašom zdravotnom stave – o stómii v jazyku príslušnej krajiny, resp. v angličtine, poprípade mať internetové adresy, na ktorých sú informácie a obrázky stómie, čo v prípade potreby uľahčí komunikáciu napr. na letisku pri colnej kontrole.

- Každý stomik má k dispozícii aj Medzinárodný preukaz stomika, ktorý je vystavený v jazyku rodnom i anglickom. Obsahuje základné informácie o vás a o vašej diagnóze.

- Pri ceste autom nenechávajte stomické pomôcky dlhšiu dobu vo vnútri, pretože

príliš vysoké alebo príliš nízke teploty môžu narušiť lepiaci materiál.



- Ak máte pochybnosti o stave pitnej vody v danej krajine, používajte na pitie a umývanie zubov kupovanú vodu, ktorá poslúži aj v prípade, že sa irigujete.

- Je dobré mať pri sebe vlhčené obrúsky, ktorá vám pomôžu nielen pri čistení stómie, ale ich využijete aj na utieranie rúk.

- Myslite aj na odpadové vrecká, v prípade, že nemáte iný vhodný spôsob na zlikvidovanie už použitého stomického vrecka.

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

Okienko pre nových stomikov



Ilustračné foto

Môžem sa kúpať so stómiou? Ako sa budem sprchovať?

To sú len dve otázky z mnohých, ktoré sa vám po operácii premietli hlavou. Stómia nie je dôvodom na to, aby ste sa vyhýbali sprchovaniu, kúpaniu, plávaniu, či iným vodným aktivitám. Sprchovať a kúpať sa môžete každý deň alebo pri výmene vrečka, prípadne podľa potreby.

Sprchovanie a kúpanie sa so stomickým vrečkom:

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

Sprchovanie a kúpanie sa bez stomického vrečka:

- Keďže stómia pracuje môže sa stať, že pri sprchovaní alebo kúpaní bez pomôcky,

môže dôjsť k úniku stolice alebo moču. Preto je vhodné odsledovať si dobu, kedy viete, že výlučkov je menej – napr. pred jedlom, neskoro večer alebo skoro ráno.

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

Kúpanie sa na plavárni, kúpalisku a v mori:

- Skôr ako pôjdete na plaváreň odskúšajte si plavky doma. Osprchujte sa v nich, aby ste videli ako budú vyzeráť, keď sú mokré. Pre pánov sú vhodnejšie plavky bermudového strihu, pre dámy celé plavky alebo plavky vyvýšené.



Ilustračné foto

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

Sauna:

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

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

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

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

Kontakty na české ILCO kluby

České ILCO sdružuje kluby stomiků v ČR:

Klub stomiků Brno

Ing. Jana Strnadová
Pavlovská 9
623 00 Brno
tel.: 603 540 786
e-mail: janstr@centrum.cz

Klub stomiků ILCO Brno

Jana Kuchtová
Zahradníková 2/8
611 41 Brno
tel.: 739 845 134
e-mail: stomici@seznam.cz

Klub stomiků Česká Lípa

Marie Ruczová
Čs. Armády 1471
470 01 Česká Lípa
tel.: 602 459 138
e-mail: marieruczova@seznam.cz

ILCO Cheb, při chirurgickém

odd. nemocnice v Chebu

K nemocnici 17
350 02 Cheb
tel.: 354 405 465
e-mail: ktyrpekl@seznam.cz

Klub stomiků Karlovy Vary

Jan Potužák
Na Vyhlídce 32
360 01 Karlovy Vary
tel.: 353 227 628
e-mail: potuzakjan@seznam.cz

FIT - ILCO Praha

Ing. Marie Ředinová
Vratislavova 9
128 00 Praha 2
tel.: 728 870 963
e-mail: fitilco@seznam.cz
web: www.stomici-praha.wz.cz

ILCO Kladno

Lenka Čermáková
Náměstí Sítňá 3106
272 01 Kladno
tel.: 724 529 061
e-mail: lenkacerm@gmail.com

Klub stomiků Zlín

Marie Martincová
Nivy II 4241
760 01 Zlín
tel.: 577 430 982, 721 096 151
e-mail: maka.zlin@centrum.cz
web: www.stomici-zlin.webgarden.cz

Klub stomiků okresu Nový Jičín

Jaroslav Pecha
Bělotín 115
753 64 Bělotín
tel.: 775 997 248
e-mail: jarda.pecha@seznam.cz

Slezský klub stomiků Opava

Pavel Elbl
Antonína Sovy 11
747 05 Opava
tel.: 777 625 014
e-mail: pavel.elbl@seznam.cz

Slezský klub stomiků Ostrava

Doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.
Francouzská 6015
708 00 Ostrava - Poruba
tel.: 737 588 111, 597 324 175
e-mail: pavel.kreml@vsb.cz
web: www.ILCO.cz/Ostrava

Klub stomiků Prostějov

Petra Stružková
Lidická 8, 796 01 Prostějov
tel.: 721 881 484
e-mail: struzkova.petra@seznam.cz

Klub stomiků Přerov

Josef Matoušek
Svatopluka Čecha 1233
751 31 Lipník nad Bečvou
tel.: 602 567 403
e-mail: josefmatousek1@seznam.cz

ILCO Tábor

Zdena Šabatková
Husinecká 940
390 02 Tábor
tel.: 723 548 405
e-mail: vokjiri@centrum.cz

ILCO Příbram

Milan Bernard
Mariánská ul. 420
261 02 Příbram VII
tel.: 605 540 622
e-mail: ilco.pribram@seznam.cz

Klub stomiků ILCO Vysočina

Marie Dvořáková
Dvořiště 1032
593 01 Bystřice nad Pernštejnem
tel.: 731 409 625
e-mail: majka.ILCO@seznam.cz

Kluby, které nejsou členy České ILCO:

Klub stomiků Svitavy

Mgr. Miloslav Semela, CSc.
Mánesova 20
568 02 Svitavy
tel.: 728 781 557
e-mail: milan.semela@seznam.cz

Dobrovolné sdružení stomiků Trutnov

Marie Šárová
Nemocnice
541 01 Trutnov
tel.: 499 866 241

Nemocnice Ústí nad Orlicí

Hana Škrabánková
Nemocnice
562 18 Ústí nad Orlicí
tel.: 465 564 336

Svaz postižených civilizačními chorobami

Základní organizace ONKO Strakonice
Jan Bublík
Stavbařů 231
386 01 Strakonice
tel.: 383 333 627 (večer)

ZO STOMIKA Plzeň

Ing. Adolf Kotásek
Hrádecká 3
312 00 Plzeň
tel.: 602 365 600, 603 597 212
e-mail: kotaada@seznam.cz

Kontakty na slovenské ILCO kluby

SLOVILCO združuje kluby stomikov v SR:

ILCO klub Topoľčany

Ján Čačko, prezident Slovilco
Krušovská 1831/A
955 01 Topoľčany
mobil : 0905319978
e-mail : cackoj@gmail.com
jcacko@volny.cz
slovilco@stonline.sk
www.slovilco.sk

ILCO klub Bratislava

Ing. Eva Benžová
Gallayová č.33
841 02 Bratislava
Mobil : 0907 504 629
Tel.: 00421 2 207 15 268.
E-mail : gu1000@chello.sk

ILCO klub Banská Bystrica

Mgr. Nadežda Kollárová
Radvanská č.17
974 05 Banská Bystrica
E-mail : ilko.club.bb@centrum.sk
E-mail : nada.kollarova@centrum.sk
tel. : 00421 48 410 20 61

ILCO klub Košice

Andrej Šaroši
Buzulucká č.22
040 22 Košice
tel.: 00421 55 671 86 30

ILCO klub Trnava

Mária Lančaričová
Voderady č.177
919 42 Voderady
tel. : 00421 33 559 00 63
Mobil : 0908 070 643

I ILCO klub Trenčín

JUDr. Peter Heglas
Skalka nad Váhom č. II / 102
913 31 Skalka nad Váhom
E-mail : pheglas@orangemail.sk
tel.: 00421 32 650 14 11
Mobil : 0905 631 851

ILCO klub Považská Bystrica

Ing. Mária Pecinová
Hliny 1419 / 15
017 01 Považská Bystrica
Tel. : 00421 42 433 11 33
Mobil : 0908 125 016
E-mail : pecinova@post.sk

ILCO klub Michalovce

Ing. Michal Varga
Tušická Nová Ves č.19
072 02 Tušická Nová Ves
tel.: 00421 56 649 56 03

ILCO klub Poprad

Jozef Šoltis
Magurská č.1
058 01 Poprad
Mobil: 0907 511 798
E-mail: sonatko@stonline.sk

ILCO klub Topoľčany

Anna Trenčianska
Kapucínska č.350/3
955 01 Nemčice
Mobil : 0908785771

ILCO klub Veľký Krtíš

Imrich Bartoš
Lučenská č.45
990 01 Veľký Krtíš
tel.: 00421 47 482 10 32

URILKO Detský klub

Pavína Bešeová
Limbová 1
830 07 Bratislava
Mobil : 0903 527 875

ILCO klub Dolný Kubín

Pavol Hrnčiarik
Záskalická č.718 / 2
026 01 Dolný Kubín
Tel.: 00421 43 586 50 66

ILCO klub Galanta

Milan Feješ
Kazinczyho č.1262
925 21 Sladkovičovo
E-mail : milanfejes@centrum.sk
tel.: 0903 302 859

ILCO klub Gelnica

Anton Šima
Stará č.47
055 61 Jaklovce
tel.: 00421 53 489 40 03

ILCO klub Ilava

Ján Smaha
Trenčianska č.770/9
018 51 Nová Dubnica
tel.:00421 42 443 31 73

ILCO klub Komárno

Árpád Juhász
Majstrovská č.1
945 01 Komárno
tel.: 00421 35 770 21 49

ILCO klub Levice

Ľubomír Polák
Družstevná č.17 / 194
935 37 Dolný Pál
tel.: 00421 36 638 61 09
Mobil : 0905 731 182

ILCO klub Liptovský Mikuláš

Ing. Július Odelga, CSc.
Tehliarska č.283
031 01 Liptovský Mikuláš
Č.tel. 00421 44 552 12 13
E-mail : ginolm@zoznam.sk

ILCO klub Martin

Ján Tusiak
Kozmonautov č.25/1
036 01 Martin
Č.tel. 00421 43 428 92 06

ILCO klub Prešov

Alžbeta Jenčová
Vítaz č.447
082 38 Prešov
tel. : 51 791 62 45

ILCO klub Prievidza

Ján Oboňa
Lazany č.101
972 11 Lazany
tel.: 00421 46 548 54 71
E-mail : jan.obona@centrum.sk

ILCO klub Ružomberok

Jozefína Kulaková
Šoltésovej č.27
034 00 Ružomberok
tel.: 00421 44 434 28 17

ILCO klub Spišská Nová Ves

Emília Dugasová
J.Hanulu č.13 / 3
052 01 Spišská Nová Ves
tel.: 00421 53 446 45 08
Mobil : 0905 742 588

ILCO klub Žilina

Peter Baláži
Vojtašáka č.9
010 08 Žilina
Mobil: 0904 390 499
E-mail : michal.balazi@centrum.sk

ILCO klub Nitra

František Elgyütt
Jelenec č.201
951 73 Jelenec
Mobil : 0907 388 739

ILCO klub Nové Zámky

Alžbeta Pinčeková
Veľké Lovce č.48
941 42 Veľké Lovce
tel.: 00421 35 658 92 10
Mobil: 0915 776 179
e-mail : alzbeta.pincekova@gmail.com

Role vlákniny ve stravě stomika

Vláknina hraje ve výživě člověka významnou roli. Lidé, kteří konzumují ve stravě dostatečné množství vlákniny (alespoň 25-30 g/den) mají méně chronických onemocnění (zejm. srdce a cévy), vláknina působí proti zácpě, divertikulóze, snižuje hladinu cukru a tuků v krvi aj. Zdrojem dietní vlákniny jsou potraviny rostlinného původu a její zvláštností je, že se netráví a nevstřebává v tenkém střevě jako ostatní živiny, ale přechází do tlustého střeva v nezměněné podobě. Zde se stává „potravou“ pro prospěšné bakterie tlustého střeva a výživu buněk střeva (kolonocyty). Vlákninu zjednodušeně rozdělujeme na rozpustnou a nerozpustnou. Rozpustná vláknina se v tlustém střevě plně zpracuje a využije, naproti tomu při fermentaci nerozpustné vlákniny v tlustém střevě se jako vedlejší produkt vytváří plyny, které mohou způsobit plynatost a nadýmání. Nerozpustná vláknina váže v tlustém střevě vodu a tím zvyšuje objem stolice a působí proti zácpě.

Mnoho potravin proto působí jako přirozené projímadlo: zelí, kapusta, celozrnné pečivo a chléb, ovesné vločky, ovoce se slupkami

a zrníčky, rebarbora, senný list, med, filky, sušené švestky, maliny, ostružiny, jahody, kompoty, aj.

Zdroje v potravě:

Potravina většinou není čistým zdrojem rozpustné nebo nerozpustné vlákniny. Následující rozdělení je podle převládající složky, nebo záleží na úpravě dané potraviny.



Nerozpustná vláknina:

celozrnné pečivo a chléb, luštěniny (čočka, hrách, fazole), citrusové ovoce (dužina), slupky z ovoce a zeleniny, hrušky, zelí, kapusta, květák, brokolice, rajčata, okurky, papriky, pohanka, cizrna, celozrnná rýže, otruby, ořechy a semínka

Rozpustná vláknina:

ovesné vločky, loupané vyzrálé ovoce (jablka, broskve), ovocné přesnídávky, banány, ovocné a zeleninové šťávy, rajčatový protlak, brambory, rýže, propasírovaná tepelně upravená kořenová zelenina

Dietní omezení u ILEOSTOMIE:

Cílem je zabránit podráždění nově založené stomie a předejít její obstrukci („ucpání“). Zejména zpočátku je důležité konzumovat měkkou lehce stravitelnou stravu a omezit velké kousky tuhé nebo špatně rozkousané stravy. Mezi rizikové se řadí i potraviny bohaté na nerozpustnou vlákninu (celozrnné pečivo, slupky z čerstvého ovoce a zeleniny, luštěniny).

Dietní omezení u KOLOSTOMIE:

Strava u klientů s kolostomií není většinou výrazně omezena. Problémy mohou způsobovat potraviny nadýmavé a potraviny, které působí projímavě (často individuálně rozdílné) a každý sám jednotlivě si stravu upraví. Nadýmání je rovněž často způsobeno nepravidelností a výrazným omezováním stravy.

Mgr. Petra Příbylová
Nutriční specialista ÚVN Praha

Súťaž

Podajte sa s nami o vaše kulinárske chuťovky. Spúšťame súťaž o najlepšiu česko-slovenskú recept. Z došlých receptov bude 1 odmenený panvicou.

Tak neváhajte a posielajte recepty na adresu českého alebo slovenského zastúpenia spoločnosti Coloplast A/S .

Na začiatok sme si pripravili pre vás tento recept.

ČEREŠŇOVÝ NÁKYP



8 croissantov (môže byť aj vianočka)
600 g čerešní (môže byť aj kompót)
100 g cukru
1 balíček vanilkového cukru
300 g nízkotučného bieleho jogurtu
200 ml nízkotučného mlieka
soľ
2 PL škrobovej múčky
50 g mandľových keksíkov
práškový cukor
maslo

Rúru zohrejeme na 180 stupňov.

Croissanty potrháme na kúsky a spolu s čerešňami poukladáme do vymastenej nákyovej formy.

Zmiešame cukor s vanilkovým cukrom, jogurtom, mliekom, kukuričnou múčkou a štipkou soli.

Zmesou polejeme croissanty a necháme 10 minút vsiaknuť.

Posypeme rozdrobenými keksíkmi, zakryjeme fóliou a necháme piecť 40 minút.

Pred servírovaním posypeme práškovým cukrom.



ČEREŠNE

Čerešňa nie je iba obľúbenou prísadou do koláčov a kompótov. Čerstvo odtrhnuté plody vám dodajú množstvo vitamínov a prospešných látok. Obsahujú vitamín C a draslík. Ten pomáha udržiavať zdravú pokožku a pravidelný rytmus srdca. Pôsobia preventívne proti dne, odvádzajú z tela toxické látky a čistia obličky. Majú močopudné účinky a pomáhajú prečistiť organizmus. Nachádza sa v nich kyselina kremečovitá, ktorá blahodárne pôsobí na spevnenie väziva. Okrem toho obsahujú aj fosfor, ktorý upokojuje nervovú sústavu. Listy z čerešne sa pridávajú aj do čajových zmesí pre ich močopudné účinky. Kúpeľ v odvare zmierňuje bolesti kĺbov pri reume.

České ILCO - zasedání



Zástupci 16 klubů stomiků se sešli v Praze dne 25.-27. 3. 2011 na pravidelném valném shromáždění. Na programu byla řada zajímavých přednášek. Doc. RNDr. Dušek nás seznámil se statistickými údaji o onkologicky nemocných. Česká republika patří k těm zemím, kde jsou data sbírána více než 30 let. Bohužel, nemocných s karcinomem tlustého střeva stále přibývá.

České ILCO se proto rozhodlo více propagovat prevenci rakoviny tlustého střeva, zejména preventivní koloskopii. Velmi zajímavé informace měl pro nás onkolog MUDr. Jan Novotný, člen rady lékařů Českého ILCO. Údaje o genetice a informace o podpůrné léčbě budou na www.ILCO.cz všem k dispozici. České ILCO podpoří projekt „Vy a my spolu“, kde budou informace zejména pro nové pacienty s rakovinou tlustého střeva. Projekt je obdobou stránek „Nejsi na to sama“, zpracovány pro ženy po rakovině prsu.



V červnu 2011 plánuje České ILCO otevření Informačního a poradenského centra pro stomiky a pacienty s onemocněním střev v Praze.

Zástupci jednotlivých klubů referovali o své činnosti. Kluby pořádají řadu rekondičních pobytů, vycházky, výlety, posezení u kávy. Pokud máte chuť poznat stomiky, kteří opravdu život se stomií zvládli, přijďte mezi nás.

Informace najdete na www.ILCO.cz, na bezplatné lince Coloplastu 800 100 416 nebo na telefonním čísle 728 870 963 v pracovní dny od 13 do 18 hodin.

Zdraví všem přeje

Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO

Dobrovolníci Českého ILCO

Když mi lékař sdělil, že mám rakovinu a po operaci budu mít vývod, byl to šok. Vyrovnat se s onemocněním, věřit, že se stane jen to, co se má stát, že se nemusím trápit s tím, jak to dopadne. Dalo to dost práce, ale šlo to. Z vývodu jsem měla velký strach, nevěděla jsem, jak se s vývodem žije. Moc mi pomohlo, že jsem si mohla promluvit s vedoucí klubu stomiků. Měla tehdy stomii asi 15 let. Rozptýlila mnoho mých starostí a obav. Trvalo mi víc než půl roku, než jsem se s vývodem naučila žít. Tři roky nato jsem se dozvěděla, že České ILCO pořádá za podpory společnosti Coloplast školení pro dobrovolníky z řad zkušených stomiků. Přihlásila jsem se. Školení vedl Doc. Svatopluk Čermák, sám také stomik. Bylo nás asi deset. Stejný počet stomiků se školil o rok dříve v roce 2005. Naučili jsme se, jak pomoci pacientům vyrovnat se s novou situací, mobilizovat všechny síly, jak zvládat úskalí života se stomií. České ILCO proškolovalo celkem 20 dobrovolníků. O práci dobrovolníků mají zájem zejména ti stomici, kteří ze začátku, stejně jako já, potkali zkušeného stomika, který jim pomohl zvládnout nesnadné začátky. V pražském klubu byl o dobrovolnictví mezi stomiky zájem, proto 5 členů absolvovalo školení pořádané sdružením Amélie ve spolupráci s Hestii. Dobrovolníci potřebují doškolení i pravidelné supervize.

Organizace FIT-ILCO zpracovala projekt STOMICI K NOVÝM STOMIKŮM. Projekt probíhá od srpna 2010 do června 2011. Na tento projekt přispěla Nadace-T Mobile částkou 100.000 Kč. Coloplast opět podpořil školení dobrovolníků. V rámci tohoto projektu bylo proškoleny jedenáct dalších dobrovolníků - stomiků. A ti, co školení již absolvovali v minulosti, jsou zváni na pravidelná doškolení a supervize pod vedením zkušených psychoterapeutů.

Pomáhat těm, co naši pomoc potřebují, je náš cíl. Na dobrovolníky FIT-ILCO se za půl roku obrátilo asi 20 nových stomiků telefonicky, některým stačily 1 - 2 telefonické hovory, s jinými dobrovolníci byli ve spojení po několik měsíců, někdy za námi přišli noví stomici do kavárny, kde se členové FIT-ILCO scházejí každý první čtvrtek v měsíci, jiní nás kontaktovali mailem, v několika případech si rodina vyžádala návštěvu stomika. Kromě toho dobrovolníci pomáhali návštěvou nebo rozhovorem těm členům FIT-ILCO, kteří pro zdravotní problémy potřebovali podporu. Někdy k povzbuzení stačí i pozdravná sms.

Dobře proškolení a psychicky vyrovnaní dobrovolníci mohou lépe pomáhat začátečníkům. Dobrovolnická práce, poskytovaná na patřičné úrovni, je dobře přijímána

laickou i odbornou veřejností. České ILCO se chystá pečovat o své dobrovolníky i v budoucnosti.

Bohužel, i dobrovolníci mají občas zdravotní problémy a proto uveřejnit jejich seznam je dosti problematické, jen člověk, který je v pohodě, může pohodu rozdávat. Proto se domnívám, že vedoucí klubů vědí nejlépe, který z jejich dobrovolníků je právě ten pravý pro vás.

Téměř všem dobrovolníkům je víc než 50 let, některým i o 20 více. Chtěla bych ale upozornit, že máme i dva mladé dobrovolníky, ti rádi poskytnou informace mladým stomikům.

Aktuální seznam dobrovolníků bude od června k dispozici na bezplatné lince Coloplast v ČR: 800 100 416.

Dobrovolnice Marie

Poznámka:

Marie začala pomáhat jako dobrovolnice před 7 lety. Před 6 lety se stala předsedkyní FIT-ILCO a před rokem předsedkyní Českého ILCO.

V nedělní příloze Naše rodina začátkem dubna 2011 vyšel článek o klubech stomiků a o stomicích. Oslovil veřejnost i stomiky, volalo za 3 dny tolik stomiků jako jindy za měsíc. Každý by měl vědět, že se stomií se žít dá, jen se musí vědět, jak na to.

Moderné metódy v ošetrovaní chronických rán II.

V predchádzajúcom čísle sme sa začali venovať problematike chronických rán a ich ošetrovaniu. Každý z nás sa už určite stretol s ranou, či už na vlastnom tele, alebo na tele príbuzných. Ako ste to riešili?

Väčšinou sa používa tzv. klasický spôsob, kde sa používa gáza ako primárne krytie, následne obväz ako sekundárne krytie a fixácia. Gáza nemá terapeutický účinok, nie je preto vhodné využívať ju ako primárne krytie, ťažšie sa odstraňuje, pretože príliš k rane. Preväzy sú pre pacienta bolestivé. Má len minimálnu absorpčnú schopnosť, exsudát sa dostáva späť na kožu a maceruje ju. Ďalšou nevýhodou klasickej liečby je, že nedokáže udržať optimálnu teplotu a vlhkosť v rane.

Moderná liečba rán naopak dokáže vďaka novým technológiám vytvoriť optimálne podmienky pre hojenie rán. Preväzy sú nebolestivé, materiál udržiava optimálnu teplotu a vlhké prostredie v rane, čo je dôležité pre granuláciu a epitelizáciu rany. Dokáže absorbovať prebytočný exsudát – chráni tak kožu pred maceráciou. Celková regenerácia prebieha v kratšej dobe. A čo je veľmi dôležité pre pacienta a zdravotnícky personál, ide o komfortné ošetrovanie rán nielen v nemocnici, ale aj v domácom prostredí – v spolupráci s agentúrami domácej ošetrovateľskej starostlivosti.

Vždy je však veľmi dôležité rozpoznať o aký typ rany ide, v akej fáze je rana, aké sú príčiny vzniku a ich následné odstránenie. Dôležitá je spolupráca odborných lekárov ako je cievny lekár, chirurg, diabetológ...

Pretože liečba nie je len o rane, ale aj o správnych liečebných postupoch a ich dodržiavaní a samozrejme aj o pravidelných kontrolách. Základom liečby rán je vyčistená spodina rany, to znamená, že je potrebné odstrániť exsudát, ktorý bráni hojeniu. Rana nemá možnosť granulovať – vyplniť defekt novým tkanivom a následne sa uzatvoriť.

Chronické rany tvoria hlavne ulcusy /vredy predkolenia/, diabetické rany, dekubity, alebo akútne rany ako sú popáleniny, operačné rany atď.

Ako prvá voľba v liečbe povrchových stredne až silne secerňujúcich rán sú penové obväzy /hydropolymérové/, ktoré do seba exsudát nasávajú.

Hydropolymérové obväzy – Biatain, Biatain Ag, Biatain Ibu

Biatain – obväz na povrchové, stredne až silno mokvajúce rany.

Biatain Ag – antibakteriálny obväz obsahujúci striebro, určený na povrchové stredne až silno mokvajúce rany, pôsobí aj preventívne proti baktériám.

Biatain Ibu – obväz na stredne až silno mokvajúce rany, kde je bolesť zapríčinená poškodením kožného krytu.

Hydropolymérové obväzy sa delia na:

- **nelepivé**, vhodné na rany s citlivou a jemnou kožou, je tu potreba sekundárneho obväzu na zafixovanie. Dôležité je vybrať vhodný obväz podľa veľkosti a tvaru rany. Výhodou nelepivých obväzov je ich prispôsobenie sa tvaru vystrihnutím požadovanej veľkosti. Obväz by mal presahovať ranu o 2 cm z každej strany.

- **lepivé**, vhodné na nepoškodenú kožu a pre problematické miesta na fixáciu /päta, sakrum – špeciálne tvarované obväzy/. Tu je potrebné si uvedomiť, na akej časti tela sa daná rana nachádza, aby sa obväz dokonale prispôbil tvaru tela. Na ranu sa priloží penová časť obväzu a zafixuje sa lepiacou časťou, ktorá chráni obväz proti posunutiu. Neodporúča sa lepivé obväzy strihať – naruší sa tak štruktúra obväzu a exsudát môže vytekať. Pri použití týchto obväzov je vhodné používať Purilon Gel, ktorý vyplní ranu a hydratuje nekrotické tkanivo a absorbuje nadbytočný exsudát a povlaky z rany.

Odstránenie obväzu je veľmi individuálne, vždy sa treba riadiť množstvom exsudátu, ktorý je nasatý v obväze. Odporúčame obväz vymeniť ak exsudát siaha 1cm od okraja rany. Na začiatku liečby sa môže obväz meniť aj každý deň – ak je exsudátu veľa, postupne sa frekvencia preväzov znižuje, preväz stačí opakovať každý druhý – tretí deň. Pacientov od liečby odrádza vzhľad rany a exsudátu, častý zápach rany – je to úplne normálne. Zápach z rany sa odstráni výplachom (fyziológický roztok), a vzhľad sa postupne bude meniť - od „zhoršenia“ až po postupné zlepšovanie a zmenšovanie sa rany.

Pokračovanie v budúcom čísle.

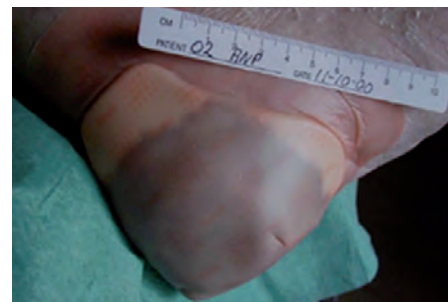
Mgr. Michaela Borgul'ová Wolfová
Coloplast A/S, Slovensko



Nelepivý obväz Biatain.



Lepivý obväz Biatain.



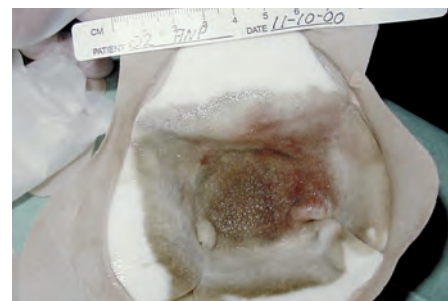
Exsudát nasiaknutý v obväze.



Aplikácia nelepivého obväzu Biatain Ag na vred predkolenia.



Aplikácia lepivého Biatain Ag na dekubit, ľavé bedro.



Obväz po odstránení z rany.

Nové balenia stomických pomôcok z Coloplastu

Určite ste v nedávnej minulosti zaregistrovali zmenu obalov na našich výrobkoch.

O tejto skutočnosti sme vás informovali už v minulom roku. Keďže až teraz sa začali objavovať prvé zmenené balenia, radi by sme opätovne pripomenuli, že namiesto

modrých krabíc budú pomôcky distribuované v diskretnnejšej podobe - biela krabica. Návod na použitie, ktoré sú súčasťou balení budú takisto nahradené bielymi. Počty kusov v balení a kvalita stomických pomôcok zostáva nezmenená.

Hlavným dôvodom tejto zmeny je, že spoločnosť Coloplast sa zaviazala znižovať vplyv našich výrobkov, ich výroby a distribúcie, na životné prostredie. Neustále sa snažíme hľadať nové spôsoby ako znížiť spotrebu materiálov a energií.

Väčšina našich obalov už nebude vyrábaná centrálnne, ale v blízkosti našich výrobných závodov po celom svete, čo výrazne zníži náklady na dopravu prázdnych balení do závodov.

Všetky tieto zmeny budú mať výrazný vplyv na ochranu životného prostredia. Odhadujeme, že týmto znížime spotrebu farby o 7 ton ročne, spotrebu papiera o 750 ton a znížime emisie oxidu uhličitého CO₂ o 400 ton.

Zákaznícky servis Coloplast A/S SK, CZ



Jak chrániť kůži kolem stomie před poškozením

Kůžka v okolí stomie je vystavená neustálému působení výměšků a je namáhána pravidelným odlepováním a nalepováním stomické pomůcky. Proto je třeba kůži v okolí stomie věnovat zvýšenou pozornost a pravidelně o ni pečovat.

V České a Slovenské republice mohou stomici využít nový ochranný film - Prep film. Prep film je k dostání v jednotlivě balených ubrouscích, které jsou ochranným filmem napuštěné. Balení ubrousků má modrou barvu a v jedné krabici je 30 kusů. Ochranný film je vysoce účinná a šetrná ochrana kůžky určená ke každodennímu použití. Je vhodný jak pro stomické, tak pro inkontinentní pacienty.

Ochranný film slouží k ochraně kůžky kolem stomie. Vytváří vrstvu, která zvyšuje odolnost kůžky, zlepšuje přilnavost lepicího materiálu (podložky) a prodlužuje životnost pomůcky. Ochranný film chrání kůži před agresivními sekrety jako je stolice nebo moč, které způsobují podráždění kůžky a maceraci. Ochranný film vytváří na pokožce tzv. "druhou kůži", je voděodolný a tudíž je účinný i při koupání.

Používá se na kůži vystavenou agresivním sekretům nebo účinkům silných lepicích materiálů.

Prep ochranný film se aplikuje na čistou kůži. Po 2 – 3 minutách se na kůži vytvoří ochranná bariéra. Přípravek obsahuje jen minimální procento alkoholu, proto může krátce po aplikaci mírně štípat. Díky

svému složení je však Prep film šetrnější ke kůži než předchozí přípravky.

Prep ochranný film je možné odstranit pomocí čistícího roztoku Coloplast. Odstranění ochranné vrstvy však není potřeba pokaždé před aplikací nové stomické pomůcky. Ochranný film se může aplikovat znovu i bez odstranění předchozí vrstvy tak, jak často je třeba.

Pokud uživatel mění pomůcku a tudíž používá jiný lepicí materiál než dříve, doporučuje se používat ochranný film

alespoň po dobu 6 – 8 týdnů, než si kůžka na nový lepicí materiál zvykne.

Prep film nepropouští vodu, nezapáchá, rychle schne, nezanechává skvrny a dovolí kůži dýchat.

Prep film minimalizuje podráždění kůžky, která je neustále vystavená působení lepicího materiálu na stomické pomůcce.

Zákaznícky servis Coloplast A/S CZ, SK



S Coloplastom do Maďarska

Jarné mesiace so sebou prinášajú slnko, sviežu zeleň, spev vtákov, vôňu kvetov... Tak ako po minulé roky, aj tento rok sme rozmýšľali čo zaujímavého by sme pre vás pripravili. Naš výrobný závod v Maďarsku, v blízkosti slovenských hraníc sa priam ponúkal ako tip pre veľmi zaujímavý výlet s možnosťou spoznať to, čo ste ešte nikdy nemali možnosť vidieť... a síce výrobu stomických pomôcok v jednom z najmodernejších závodov pre výrobu zdravotných pomôcok v Európe.

Výrobný závod sa nachádza pri meste Tatabánya. Výroba sa začala v roku 2001 s 56-timi zamestnancami a postupne sa rozširovala až na súčasnú veľkosť. Závod sa rozkladá na ploche 36.000 m² a pracuje v ňom 1200 zamestnancov.

V mesiaci apríl sme zorganizovali tri výlety do výrobného závodu Coloplast A/S, Tatabánya v Maďarsku. Na vzdelávacích výletoch sa zúčastnilo viac ako 100 stomikov z Ilco klubov z celého Slovenska, spolu s 20-timi stomickými sestrami, ktoré sú aj členkami klubov. Z vašich ohlasov je zrejmé, že táto aktivita bola prijatá pozitívne.

Kolektív Coloplast A/S, Slovensko

Milí priatelia,
rada by som sa s vami podelila o zážitky z exkurzie do Tatabánye.

V posledných rokoch firma Coloplast pripravuje pre stomikov a stomasestry rôzne zaujímavé podujatia, ktoré sú nielen poučné, ale často aj zábavné. Tento rok pripravili návštevu výrobného závodu v Tatabányi, kde sa vyrábajú stomické pomôcky. Zabezpečili dopravu pre ILCO kluby a stomasestry z Trenčína, Trnavy a Bratislavy.



Členovia klubu LV, NR, GA, NZ, TO

Po príchode do Tatabánye nás v peknej modernej budove závodu už čakali zástupcovia firmy, ktorí sa nám celý čas venovali. Po privítaní a malom pohostení, nás naši maďarskí priatelia previedli po výrobných halách, kde nám ukázali celý proces výroby stomických pomôcok.

Závod disponuje novými, veľkými výrobnými halami, kde je umiestená

najmodernejšia výrobná technika. Celý proces je maximálne zautomatizovaný, riadený cez počítače, takže ľudia sú tu iba ako kontrolóri výrobného procesu a najmä kvality jednotlivých druhov výrobkov. Bolo veľmi zaujímavé sledovať, ako dômyselne sú jednotlivé stroje zostrojené, všetko do seba bezproblémovo zapadá a na konci výrobnéj linky sa na páse objavujú hotové stomické vrecká, ktoré sa už len balia a expedujú odberateľom po celom svete. V závode sa kladie veľký



Členovia klubu Bratislava, Trnava, Trenčín



Členovia klubu Žilina, Martin, Banská Bystrica

dôraz na čistotu výrobného prostredia a kvalitu výrobkov. Pre pracovníkov je zabezpečená maximálna starostlivosť a pokiaľ sme mohli vidieť, aj dobré sociálne podmienky. Po prehliadke závodu sme sa posilnili v závodnej jedálni dobrým obedom a potom sme sa zúčastnili na prednáške, ktorú nám pripravili naši slovenskí zástupcovia Coloplastu. Informovali nás o štatistickom zistení, v ktorom sa urobilo porovnanie používania stomických pomôcok v Európe a v Amerike. Výsledok bol veľmi zaujímavý.

Potom nás informovali o novom výrobku - stomickom vrecku, ktoré sa začalo vyrábať a je už aj v predaji. Je to stomické vrecko SenSura s kontrolným okienkom. Mala som možnosť vyskúšať tento nový výrobok a bola som veľmi príjemne prekvapená. Stomické vrecko s okienkom je veľmi dobrý nápad, ktorý určite pomôže najmä zdravotníckemu personálu v nemocniciach pri kontrole novooperovaných pacientov – stomikov, ktorí hneď po operácii môžu kontrolovať funkčnosť stómie bez toho, aby menili vrecko. Taktiež, aj noví stomici

budú mať uľahčenú prácu pri výmene vrecka, pokiaľ nezískajú zručnosť pri jeho výmene, takže si budú môcť kontrolovať správnosť jeho nalepenia na stómiu. Celý program sa trochu pretiahol, odchádzali sme s určitým meškaním. Problém bol v tom, že účastníci zájazdu z Trenčína prišli neskôr domov, ako predpokladali. Tento malý nedostatok sa určite prepáčil, pretože exkurzia bola veľmi zaujímavá.

Záverom ďakujem našej tlmočničke Betke Kulčárovej z Coloplastu, ktorá sa podujala na neľahkú prácu a zvládla ju so šarmom pri prekladaní odborných vecí z maďarčiny do slovenčiny. Poďakovanie patrí aj pracovníkovi Coloplastu, ktorí zorganizovali tento poučný výlet.

Ďakujem Vám za všetkých stomikov, pre ktorých pripravujete každý rok iné zaujímavé podujatia. Želám Vám, aby Vám nevyschla studnica nápadov, aby ste aj v budúcnosti zorganizovali zaujímavé podujatia pre nás stomikov.

Ing. Eva Benžová

Distributoři se představují



Distribúcia stomických pomôcok v SR

Na Slovensku distribuuje stomické pomôcky do lekární a výdajní zdravotníckych potrieb výhradný dodávateľ spoločnosť Jolly Joker a.s., Bratislava.
Tí z vás, ktorí majú predpísané pomôcky na poukaze, si ich môžete vybrať vo výdajni alebo v lekárni.

Ďalším spôsobom, akým sa môžete dostať k pomôckam veľmi diskretnou formou, je použiť zásielkovú službu. Správne vyplnené poukazy môžete zaslať na adresu zásielkovej služby a pomôcky vám budú doručené na domácu adresu balíkom. Služba je bezplatná!

Výdajňa zdravotníckych pomôcok:

VERSUS JJ
Stromová 38
833 18 Bratislava
Tel. č. 02/54793938



Distribuce stomických pomůcek v ČR

V České republice distribuuje stomické pomůcky do lékáren a výdejen zdravotníckých potřeb výhradní dodávateľ společnost Malkol CZO spol. s.r.o., která má sídlo v Bušovicích nedaleko Rokycan. Také v České republice stejně jako

na Slovensku si můžete pomůcky, které vám lékař předepíše, vyzvednout ve výdejně nebo v lékárně. Způsob, který mnozí z vás velice oceňují, je zásiolková služba. Stačí vyplněný poukaz zaslat na adresu zásiolkové služby

a pomůcky vám budou doručeny až domů v diskretním balení a to většinou hned druhý den. Tato služba je taktéž v České republice bezplatná a využívá ji již mnoho z vás.

Výdejny zdravotnických pomůcek a regionální zastoupení:

Malkol CZO spol. s.r.o.
Petržilkova 2706/30
158 00 Praha 13
Tel: 257 213 754

Malkol CZO spol. s.r.o.
Celj 58
602 00 Brno
Tel: 543 215 769

**Zdravotní prodejna
Komenského**
Komenského 20
772 00 Olomouc
Tel: 585 242 082

Regionální zastoupení
Malkol CZO spol. s.r.o.
Domov sester při FNŠP,
17. listopadu 1790
708 52 Ostrava – Poruba
Tel: 597 374 166

Adresa zásiolkové služby v ČR:

Malkol CZO spol. s.r.o.,
Bušovice 4,
338 24 Břasy
Tel: 371 781 294



Malkol Ostrava



Malkol Olomouc



Malkol Bušovice



HELIOS/noviny pre stomikov vychádzajú za odbornej podpory:

Mgr. Nadežda Kollárová, MUDr. Peter Winter,
Prof. MUDr. Juraj Pechan, PhD.,
Ing. Peter Laudon, Mgr. Jana Šípková,
Prof. MUDr. Jiří Hoch, CSc., Irena Krbová,
Mgr. Iva Otrádková, Mgr. Karla Sládková,
Jitka Sigmundová, Mgr. Petra Zikánová

Coloplast A/S, Biatain a SenSura
sú ochranné známky. Publikovanie
článkov, obrázkov, alebo ich častí je
možné iba so súhlasom vydavateľa.

Vydáva Coloplast A/S ako noviny
pre stomikov a ľudí pracujúcich
so stomikmi, ako súčasť služieb
pre stomikov Coloplast kontakt.

Coloplast A/S
Dolná 62
974 01 Banská Bystrica
Slovenská republika
Tel.: 048/415 37 61

Coloplast A/S
Radlická 740/113d
158 00 Praha 5
Česká republika
Tel.: 244 470 202

Nepredajné / Nепpodejné.

NOVINKA – SenSura s kontrolným okienkom

Jednodielne vrečko SenSura s kontrolným okienkom je unikátne vrečko s kombináciou bezpečnosti, pohodlia a diskrétnosti vďaka kontrolnému okienku. Kontrolné okienko vám umožní ľahšiu aplikáciu vrečka hlavne v období po operácii. V ďalšom období okienko umožňuje sledovať okolie stómie bez toho, aby ste vrečko museli odlepiť. Máte tak jedinečnú možnosť diskrétno kontrolovať svoju stómiu, okolitú kožu a včas spozorovať napr. podtekaniu.

6 z 10-tich stomikov použilo okienko pri nalepovaní vrečka. Okienko pre kontrolu podtekania počas dňa využívalo až 7 z 10-tich stomikov. Celkom využili stomici kontrolné okienko až pri **91 % použitých vreciek**.



Jednodielne vrečko SenSura s kontrolným okienkom prináša sebadôveru, ktorú vidíš:

- kontrolné okienko pre ľahšie nalepenie vrečka a lepšiu kontrolu stómie počas dňa
- kontrolné okienko umožní sledovať okolie stómie, čím môžete predchádzať podtekaniu
- jemná netkaná textília
- flexibilný oválny dvojvrstvový lepiaci materiál

Zákaznícky servis Coloplast A/S,
Slovensko



Zákazníkový servis se představuje

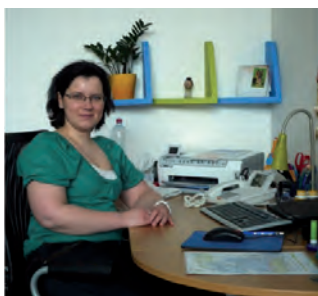
Víte, s kým mluvíte, když zavoláte bezplatnou linku Coloplast zákaznického servisu?



Jitka Sigmundová, nar. 1981



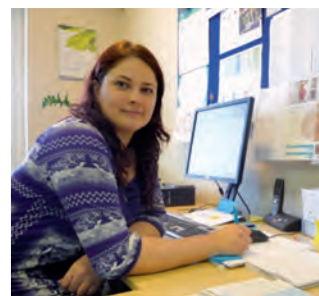
Pocházím z Moravy a žiji již osmým rokem v Praze. Absolvovala jsem střední zdravotnickou školu v Kroměříži. Jako zdravotní sestra jsem působila celkem 4 roky a to v Praze a v rakouském Linzi. Poté jsem ze zdravotnictví odešla do logistické společnosti DHL, kde jsem pracovala nejdříve na oddělení pro klíčové klienty a poté jako obchodní zástupkyně. Nyní se věnuji péči o klienty firmy Coloplast. Práce mě baví, protože od nich hned slyším zpětnou vazbu. Těší mě, že mohu někomu pomoci nebo ho alespoň potěšit milým slovem a jsem ráda, že to naši klienti oceňují. Cítím, že si naší práce vážím a tak vím, že má smysl. Ve volném čase sportuji, přečtu si zajímavou knížku, poslouchám hudbu, cestuji a také od září 2011 nastupuji do jazykové školy, kde bych chtěla zapracovat na své angličtině :-).



Petra Zikánová, nar. 1984



Pocházím z Prahy a jsem absolventkou střední zdravotnické školy v Praze. Poté jsem vystudovala bakalářské studium v oboru ošetrovatelství. Zároveň jsem v letošním roce dokončila studium na vysoké škole a získala titul Magistr v oboru ošetrovatelství. Po škole jsem nějaký čas pracovala jako zdravotní sestra v nemocnici, následně jako obchodní zástupce ve farmaceutické společnosti a nyní působím na bezplatné informační lince společnosti Coloplast, kde se snažím Vám, stomikům, pomoci překonat strach po operaci a společně s Vámi najít cestu, jak žít aktivním a plnohodnotným životem. Mezi mé záliby patří četba, divadlo, jízda na kole, cestování a péče o má domácí zvířátka.



Jana Šípková, nar. 1976



Žijem na vidieku blízko Banskej Bystrice. Po skončení Obchodnej akadémie som pracovala 10 rokov ako asistentka. Počas tejto práce som si na rok odsťahovala do Anglicka ako Au-pair a zdokonaľovala som si angličtinu, vďaka ktorej som uspela na konkurze a v Coloplaste pracujem osem rokov. Tri roky ako asistentka riaditeľa, potom sa mi narodil syn Kristián a po materskej dovolenke už štvrtý rok pracujem na zákazníkovej linke. Keďže je to práca s ľuďmi, akosi samo prišlo aj štúdium na VŠ, ktoré som ukončila ako magister andragogiky (vzdelávanie dospelých). A tak sa navzájom cez telefón učíme trpezlivosti, žartujeme, aj sa občas zlostíme, keď sa snažíme nájsť vhodný spôsob manipulácie s pomôckou. Pocit z dobre vykonanej práce mi dávajú vaše ďakovné listy, v ktorých si našu prácu vážite – ďakujeme. Voľný čas venujem rodine, som závislá na knihách, maľujem obrázky horúcim voskom. A plány do budúcnosti? Možno raz napíšem knihu...