

Jak vybírat stomickou pomůcku?

Strana 6

Kvalitu života po amputaci
konečnicku neovlivňuje pouze stomie

Strana 8

Zdraví prospěšná sváteční
doporučení

Strana 16

Tereza Nagyová získala cenu Olgy Havlové

str. 15



foto: Zdeněk Chrápek

Úhradová novela

změny v preskripci zdravotnických prostředků ... str. 3-5

Uvnitř příloha s novými SÚKL kódy platnými od 1. 12. 2019
pro stomické pomůcky společnosti Coloplast



Milí přátelé,

převážná část tohoto Heliosu je věnovaná nové úhradové regulaci, která začne platit od 1. 12. 2019. Nejdůležitější informace je ta, že na pomůcky společnosti Coloplast nebudete muset ani od 1. 12. 2019 nic doplácet, všechny jsou i nadále plně hrazené. Množstevní limity na stomické sáčky a podložky zůstávají stejné jako doposud, a navíc máme také dobrou zprávu pro urostomiky, kteří nově budou mít nárok vedle 30 kusů urostomických sáčků na měsíc až na 15 kusů nočních urinálních sběrných sáčků, které si po dobu spánku mohou na urostomický sáček napojit. V některých kategoriích příslušenství pro péči o stomie byly nově nastaveny maximální množstevní limity na měsíc (např. vyrovnávací pásy, vkládací kroužky nebo adhezivní pasty). Nemusíte se však obávat, množstevní limity byly nastaveny tak, abyste neřešili jejich nedostatek. V některých kategoriích byl dokonce finanční limit na měsíc navýšen (např. odstraňovače stomické podložky na bázi silikonu) a Coloplast v souladu s těmito novými finančními limity některé příslušenství zlevnil, abyste si mohli

nechat předepsat vyšší počet balení než dosud (např. Brava odstraňovač ve spreji či v ubrouscích, Brava lubrikační deodorant nebo Brava ochranný film v ubrouscích). Od 1. 12. 2019 již nebude potřeba schválení revizního lékaře na žádné stomické pomůcky, takže přídržné stomické pásky, pohlcovače pachu, irigační soupravy či stomické zátky bude mnohem jednodušší získat. Od 1. 12. 2019 také přestanou platit VZP kódy a všechny stomické pomůcky budou muset být předepsány pod novým SÚKL kódem. Proto jsme pro Vás připravili jako přílohu tohoto čísla seznam všech stomických pomůcek společnosti Coloplast s uvedeným starým kódem VZP a novým SÚKL kódem. V této příloze si můžete jednoduše vyhledat svou stávající stomickou pomůcku podle VZP kódu a dohledat si k ní ten správný SÚKL kód. Pokud byste přesto neměli úplnou jistotu ohledně pravidel platných od 1. 12. 2019, můžete se obrátit na bezplatnou linku Péče o zákazníky společnosti Coloplast 800 100 416. Každá změna s sebou přináší určitou nejistotu a já pevně věřím, že informace, které Vám v tomto čísle přinášíme, Vám pomohou tuto nejistotu překlenout.

Na závěr si Vám dovoluji poděkovat za Vaši přízeň, kterou jste nám v průběhu celého roku 2019 projevovali, a popřát Vám i Vaším blízkým klidné Vánoce a pevné zdraví v roce 2020. Jsme tu stále pro Vás a kdykoliv se na nás můžete obrátit s dotazem či pro pomoc.

Mgr. Karla Sládková,
marketinková manažerka, Coloplast A/S

Informujeme

- 3 Úhradová novela
Změny v preskripci zdravotnických prostředků od 1. 12. 2019
- 4 Často kladené otázky
- Stomické pomůcky**
- 6 Jak vybírat stomickou pomůcku
- Téma**
- 8 Kvalitu života po amputaci
konečnicku neovlivňuje pouze stomie
- Projekt NEJSEMTABU**
- 10 Jednou dole, pořád dole?
- 11 Může mít nemoc pozitivní vliv na život?
- ILCO kluby**
- 12 Sportujeme pro České ILCO
- 13 Poděkování Pavlu Kremlovi
za přínos v organizaci České ILCO
- Rady a tipy**
- 14 Akutní selhání ledvin u pacientů
s ileostomií
- 16 Zdraví prospěšná sváteční
doporučení
- 17 Zdravý talíř
- Cvičení s Heliosem**
- 18 Svaly pánevního dna
- Bavte se s námi**
- 19 Luštěte a vyhrajte!

Úhradová novela

Změny v preskripci zdravotnických prostředků
od 1. 12. 2019

Novela zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění obsahuje nová pravidla úhradové regulace zdravotnických prostředků předepisovaných lékaři na poukaz. To se týká také stomických pomůcek.

Časový plán:

Stávající podmínky a úhrady včetně VZP kódů platí beze změny až do 30. 11. 2019. Od 1. 12. 2019 dojde k překlopení nových výší a podmínek úhrady u stávajících výrobků, které jsou již nyní hrazené. Všechny ZP budou mít nové SÚKL kódy, podle kterých budou od 1. 12. 2019 předepisovány. Coloplast má nové kódy SÚKL uvedené u svých výrobků již nyní na webové stránce www.coloplast.cz. Stomické sestry jsou o těchto změnách informovány. Pokud byste potřebovali zjistit nový SÚKL kód pro Vaši stávající pomůcku od společnosti Coloplast, kterou používáte, můžete kdykoliv kontaktovat naši bezplatnou linku Péče o zákazníky společnosti Coloplast 800 100 416. Stačí nadiktovat stávající VZP kód a my Vám sdělíme kód SÚKL.

Zároveň máte v tomto čísle časopisu Helios jako přílohu všechny Coloplast stomické výrobky se starým VZP kódem a novým SÚKL kódem, takže si svou pomůcku můžete dohledat sami, případně vzít tuto přílohu sebou k předepisujícímu lékaři a informovat ho o novém SÚKL kódu.

Co se změní v preskripci stomických pomůcek a příslušenství pro péči o stomie?

- na žádné ze stomických pomůcek a příslušenství nebude potřeba schválení revizního lékaře
- v některých kategoriích se snížil finanční limit na 1 kus výrobku na měsíc.
- Pokud byly výrobky společnosti Coloplast v těchto dotčených kategoriích dražší, než dovoluje nový limit, byly **ceny od 1. 12. upraveny tak, abyste Vy, stomici nemuseli na pomůcky doplácet. Pomůcky společnosti Coloplast budou tedy nadále plně hrazené.**

Úhradové limity na sáčky a podložky:

- množstevní limity na sáčky a podložky pro dospělé stomiky zůstávají stejné jako doposud
- nově možnost předepsání dětských sáčků i dospělému stomikovi** (pokud to vyžaduje tělesná konstituce), nově je také stanoven v některých indikovaných případech až dvojnásobný limit v porovnání s pomůckami pro dospělé
- byla vytvořena **zvláštní kategorie sběrné močové sáčky pro urostomiky** s množstevním limitem 15 ks / měsíc, který se nezapočítává do preskripce standardních urostomických sáčků, který zůstal stejný 30 ks / měsíc

Úhradové limity na příslušenství pro péči o stomie:

- nově je **zaveden množstevní limit na kroužky**, max. 60 ks / měsíc, vždy jen 1 kus ke 2D podložce nebo 1D sáčku a kroužky lze předepsat pouze s 2D podložkou nebo 1D sáčkem dle toho, co stomik používá (např. uživatel 1D uzavřených sáčků má měsíční limit 60 ks sáčků a tedy také 60 ks kroužků, avšak uživatel 2D systémů s uzavřenými sáčky má měsíční limit 10 ks podložek a tedy také pouze 10 ks kroužků)
- nově je **zaveden množstevní limit na vyrovnávací pásy**, max. 120 ks / měsíc, vždy 2 kusy ke 2D podložce nebo 1D sáčku a lze je předepsat pouze s 2D podložkou nebo 1D sáčkem dle toho, co stomik používá (např. uživatel 1D výpustných sáčků má měsíční limit 30 ks sáčků a k nim tedy může mít 60 ks vyrovnávacích pásek, avšak uživatel 2D systémů s výpustnými sáčky má měsíční limit 15 ks podložek a tedy také pouze 30 ks vyrovnávacích pásek)
- nově zaveden množstevní limit na adhezivní pasty**, max. 1 kus na měsíc
- nově byl zaveden vyšší finanční limit na odstraňovače adheziv na bázi silikonu** – až do výše 500,- Kč / měsíc



Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.



Často kladené otázky:

Budou všechny stomické pomůcky společnosti Coloplast i nadále plně hrazené?

Ano, nemusíte mít žádné obavy. Ceny pomůcek Coloplast jsou od 1. 12. 2019 upravené tak, aby vyhověly novým úhradovým limitům v zákoně a stomici tedy nebudou na žádné z pomůcek společnosti Coloplast doplácet.

Jak zjistit konkrétní SÚKL kód ke konkrétnímu výrobku společnosti Coloplast?

Pokud budete chtít rychle najít nový SÚKL kód k některému z výrobků společnosti Coloplast, můžete využít hned tři způsoby:

1. Jako příloha tohoto čísla časopisu Helios je seznam všech stomických výrobků společnosti Coloplast, kde jsou uvedené jak staré VZP kódy platné do 30. 11., tak již nové SÚKL kódy platné od 1. 12. 2019.
2. Na www.coloplast.cz bude ve druhé polovině listopadu umístěn převodník kódů pro výrobky společnosti Coloplast. Zde si zadáte původní VZP kód a převodník vám najde odpovídající kód SÚKL.
3. Zavoláte na bezplatnou linku Péče o zákazníky společnosti Coloplast **800 100 416** a naše operátorky vám kód obratem sdělí po telefonu. Linka je v provozu každý všední den od 8:00 do 16:00 hodin.

Jak zjistit, kolik kusů podložek a sáčků si nyní lze nechat předepsat?

Maximální množství sáčků a podložek pro stomiky na měsíc se oproti stávajícím platným pravidlům nijak nezměnilo.

Jak zjistit, kolik pomůcek je možné si nechat předepsat v rámci příslušenství pro péči o stomie?

V rámci kategorie Příslušenství pro péči o stomie došlo k několika změnám v porovnání se stávajícími platnými pravidly.

Pomůžte vám tabulka na vedlejší straně. Příslušenství lze rozdělit na tři skupiny.

1. Kategorie, kde byl nově stanoven množstevní limit na měsíc (Kroužky, Vyrovnávací pásy, Adhezivní pasty) nebo na rok (Přidržené stomické pásky, Irigační soupravy a Irigační sáčky). V těchto kategoriích jsme nastavili cenu pomůcek Coloplast tak, abyste se při maximálním možném množství vešli do povoleného finančního limitu. V těchto kategoriích nemusíte řešit cenu, ale pouze množství.
2. Kategorie, kde je stanoven finanční limit na celou skupinu výrobků, které se v rámci tohoto limitu sčítají (Odstraňovače, Pohlcovače, Ochranné pomůcky, Čistící pomůcky). Na druhé straně najdete maximální finanční limit na měsíc na každou z těchto kategorií zvlášť. Většina předpisů na stomické pomůcky je na 3 měsíce, takže daný měsíční limit se násobí třemi. A v rámci tohoto finančního limitu lze předepsat různé výrobky z této kategorie (např. si můžete v rámci kategorie Ochranné pomůcky nechat předepsat pudr, ochranný krém, ochranný film ve spreji nebo v ubrouscích, pokud se v úhradových cenách vejde do tříměsíčního limitu 3.001,50 Kč.
3. Kategorie Destičky a roušky (sem patří Coloplast ochranné stomické destičky) nemá stanoven množstevní limit, ale pouze finanční, takže úhradová cena nesmí přesáhnout 0,46 Kč/cm². Cenu u všech variant ochranných stomických destiček Coloplast jsme nastavili tak, aby nepřesáhla finanční limit daný novým zákonem. Můžete si tedy nechat předepsat množství dle potřeby.

Je možné předepsat vyrovnávací elastické pásky Brava bez limitu jako tomu bylo doposud?

Není to možné. Vyrovnávací elastické pásky mají nově stanoven limit. Lze si je nechat předepsat jediné s 2D podložkou nebo 1D sáčkem a vždy maximálně 2 kusy k 2D podložce nebo 1D sáčku. To znamená, že kolostomik užívající 1D systém může mít předepsáno 60 kusů uzavřených sáčků na měsíc a k tomu 120 kusů vyrovnávacích pásek, avšak kolostomik užívající 2D systém může mít předepsáno 10 kusů podložek na měsíc a maximálně 20 kusů vyrovnávacích pásek. Výhodou Brava pásek od Coloplastu je fakt, že dvě pásky jsou dostatečně velké na to, aby pokryly podložku po celém obvodu, což u rozměrů jiných menších pásek není možné.

Podléhá předpis některých stomických pomůcek schválení revizního lékaře, jako tomu bylo doposud?

Revizní lékař je od 1. 12. 2019 u všech zdravotnických pomůcek pro pacienty se stomií zrušen. Od této chvíle již není potřeba schválení revizního lékaře na žádnou z pomůcek.

Jak získat jistotu a orientovat se rychleji v pomůckách společnosti Coloplast a nové úhradové regulaci?

Pokud si nejste jistí tím, co si můžete nechat předepsat, zavolejte na bezplatnou linku Péče o zákazníky společnosti Coloplast **800 100 416**, kde vám rádi poradíme s preskripcí a limity pomůcek od společnosti Coloplast. **Bezplatná linka je v provozu každý všední den od 8:00 – 16:00 hodin.**

Pro více informací kontaktujte:



Péče o zákazníky
800 100 416
bezplatná informační linka

www.coloplast.cz

Stručný přehled nových úhradových pravidel v kategorii O3 - ZP pro pacienty se stomií

Ceny jsou uvedeny včetně 15% DPH.

1D stomické systémy (standardní pro dospělé)				
Kategorie	Pomůcky	množstevní limit / měsíc v ks	finanční limit / měsíc v úhradových cenách v Kč	Jaké Coloplast pomůcky sem patří?
03.01.02.01	1D uzavřené sáčky s plochou podložkou	60	4 830,00	SenSura Mio, SenSura, Alterna Free
03.01.02.02	1D uzavřené sáčky s konvexní podložkou	60	7 521,00	SenSura Mio Convex a Concave, SenSura Convex
03.01.01.02	1D výpustné sáčky s plochou podložkou a integrovanou bezpečnostní výpustí	30	5 416,50	SenSura Mio, SenSura, Alterna Free
03.01.01.03	1D výpustné sáčky s konvexní podložkou a integrovanou bezpečnostní výpustí	30	8 383,50	SenSura Mio Convex a Concave, SenSura Convex
03.01.03.01	1D urostomické sáčky s plochou podložkou	30	8 383,50	SenSura Mio, SenSura, Alterna
03.01.03.02	1D urostomické sáčky s konvexní podložkou	30	8 694,00	SenSura Mio Convex a Concave, SenSura Convex

2D stomické systémy (standardní pro dospělé)				
Kategorie	Pomůcky	množstevní limit / měsíc v ks colo / ileo / uro	finanční limit / měsíc v úhradových cenách v Kč colo / ileo / uro	Jaké Coloplast pomůcky sem patří?
03.03.01.01	2D podložky ploché, mechanické upínání	10 / 15 / 15	2 104,50 / 3 156,75 / 3 156,75	SenSura Mio Click, SenSura Click, Alterna
03.03.01.03	2D podložky konvexní, mechanické upínání	10 / 15 / 15	3 001,50 / 4 502,25 / 4 502,25	SenSura Mio Convex a Concave, SenSura Convex, Alterna Convex
03.03.03.01	2D sáčky uzavřené	60	3 312,00	SenSura Mio Click, SenSura Click, Alterna
03.03.02.01	2D sáčky výpustné s integrovanou bezpečnostní výpustí	30	3 001,50	SenSura Mio Click, SenSura Click, Alterna
03.03.04.01	2D sáčky urostomické	30	3 898,50	SenSura Mio Click, SenSura Click, Alterna

Příslušenství pro péči o stomie				
Kategorie	Pomůcky	množstevní limit / měsíc v ks	finanční limit / měsíc v úhradových cenách v Kč	Jaké Coloplast pomůcky sem patří?
03.08.01.01	Vkládací kroužky	60 - lze předepsat pouze s podložkou	5 382,00	Brava tvarovatelné kroužky, Brava Seal těsnící kroužky
03.08.01.02	Pásky vyrovnávací	120- lze předepsat pouze s podložkou	9 660,00	Brava elastické vyrovnávací pásky
03.08.01.03	Adhezivní pasty a gely	1	8,97 / gram / výrobek	Brava adhezivní pasta, tuba, proužky, Coloplast adhezivní pasta
03.08.02.01	Stomické pásky přídržné	2 / rok	200,10 / 1 kus	Brava pásek pro SenSura Mio, Coloplast pásek pro SenSura, Altern
03.08.01.04	Destičky a roušky	není stanoven	0,46 / cm² / výrobek	Coloplast ochranná stomická destička
03.08.04.02	Odstraňovače stomické podložky silikonové	není stanoven	500,25	Brava odstraňovač ve spreji a v ubrouscích
03.08.05.01	Pohlcovače pachu	není stanoven	349,60	Brava pohlcovač zápachu s lubrikačním účinkem
03.09.01.01	Ochranné (pudry, krémy, filmy, přídržné proužky)	není stanoven	1 000,50	Brava pudr, Brava ochranný krém, Brava ochranný film ve spreji a v ubrouscích, Coloplast ochranný krém, Prep ochranný film
03.09.02.01	Čistící (roztoky, pěny, ubrousky)	není stanoven	300,15	Brava čistící ubrousky, Coloplast roztok v lahvičce a v ubrouscích

Další pomůcky				
Kategorie	Pomůcky	množstevní limit / měsíc v ks	finanční limit / měsíc v úhradových cenách v Kč	Jaké Coloplast pomůcky sem patří?
03.07.01.01	Irigační soupravy	2 sady / rok	2 500,10 / 1 sada	Alterna irigační souprava
03.07.01.02	Irigační soupravy - sáčky	300 / rok	14 835,00 / rok	Alterna odvodné sáčky k irigační soupravě
03.01.02.05	Zátky	60	6 003,00	Alterna Conseal zátky
02.02.02.01	Sběrné urinální sáčky jednodokorové	15*	379,50	Coloplast noční sáček, Conveen noční sáček

* pro pacienty s nefrostomií až 20 ks / měsíc

Dobré zprávy pro vás!

Od vás víme, že jste si díky vyšším cenám některých Coloplast výrobků příslušenství pro péči o stomie, nemohli nechat v minulosti předepsat množství, které byste ideálně pro péči o stomii potřebovali. Protože vám nasloucháme, rozhodli jsme se, že toto změníme a proto jsme některé výrobky zlevnili od 1. 12. 2019 tak, abyste si v rámci nového úhradového finančního limitu v dané kategorii mohli nechat předepsat více balení, které ideálně potřebujete. V tabulce je uveden maximální počet balení výrobku, pokud byste si v dané kategorii nechali napsat pouze tento daný výrobek. Např. pokud používáte jenom Odstraňovač adheziv ve spreji, můžete si od 1. 12. místo 3 kusů nechat předepsat kusů 6. Pokud ovšem kombinujete sprej s ubrousky, musíte počítat, abyste se vešli do limitu 1 500,75,- Kč na 3 měsíce (např. 2 spreje a 2 balení ubrousků). Podívejte se sami:

VZP kód do 30. 11.	SÚKL kód od 1. 12.	Výrobek	Max. počet bal. na 3 měsíce do 30. 11.	Max. počet bal. na 3 měsíce od 1. 12.	Nová úhradová cena za balení v Kč	Nový úhradový limit na 3 měsíce v Kč
0169272	5008108	Odstraňovač adheziv Brava, sprej, 50 ml, 1 ks/bal.	3	6	249,41	1 500,75
0169772	5008107	Odstraňovač adheziv Brava, ubrousky, 30ks/bal.	1	3	495,94	1 500,75
0170589	5008106	Lubrikační deodorant Brava, lahvička, 240 ml, 1 ks/bal.	2	3	349,60	1 048,80
0169774	5008091	Film ochranný Brava, ubrousky, 30ks/bal.	3	6	500,00	3 001,50

Pokud si vy nebo váš předepisující lékař či ošetřující sestra nejste jistí, obraťte se na naši bezplatnou linku Péče o zákazníky společnosti Coloplast 800 100 416.



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Jak vybírat stomickou pomůcku?

Pro výběr vhodné stomické pomůcky je dobré vědět, jak vypadá tělesný profil v okolí stomie. Zjednodušeně se dá říct, že existují tři hlavní tělesné profily. Pravidelný profil v okolí stomie, znamená, že břicho v okolí stomie, které pokrývá stomický lepicí materiál, je více méně rovné a v okolí stomie nejsou žádné prohlubně ani výstupky. Tento profil má 53% všech stomiků a je to profil, který je nejméně náročný na péči. Další dva profily už jsou náročnější jak na péči, tak na výběr stomické pomůcky a případně příslušenství pro péči o stomie. Jedná se o profil vpadlý, kdy okolí stomie vytváří prohlubeň (stomie je tzv. v dolíku). Takový profil má 13% stomiků. A posledním profilem je vypouklý, kdy okolí stomie vystupuje nad úroveň okolního břicha (stomie je tzv. v bouli). Tento profil má 34% stomiků.*

Pravidelný

Pro tento profil by měla být postačující pomůcka SenSura Mio s plochým (rovným) lepicím materiálem, obzvláště pokud ústí stomie vystupuje nad úroveň břicha, jako je tomu na obrázku vpravo. Pokud se vyskytují v okolí stomie jizvy nebo zvrásnění či kožní záhyby je dobré použít plochou pomůcku v kombinaci s kroužkem, který okolí stomie vyrovná a zajistí bezpečné těsnění mezi stomií a pomůckou. Případně lze také použít 1D měkkou konvexní pomůcku, která také vyrovná mírné zvrásnění kůže v okolí stomie.

SenSura Mio (plochá pomůcka)
Brava Protective Seal těsnící kroužek

Vpadlý

Tento profil je náročnější na péči a často je zapotřebí konvexní pomůcka SenSura Mio Convex, která lépe předchází riziku podtečení, protože umí vytvořit lepší těsnění kolem stomie. Měkký konvex dokáže vyřešit drobné nerovnosti v okolí stomie, která ústí nad úroveň břicha. Mírný a hluboký konvex jsou určeny pro stomie, které mají ústí stomie v úrovni břicha anebo dokonce zapadlé stomie, protože vytlačí ústí stomie nad kůži a sníží riziko kontaktu výměšků s kůží.

SenSura Mio Convex

Měkký Mírný Hluboký

Vypouklý

Pro tento profil je určená speciálně vyvinutá konkávní pomůcka SenSura Mio Concave, protože obyčejná plochá pomůcka na vypouklý profil nepadne dobře a při okrajích se budou tvořit záhyby. Konkávní pomůcka má vyboulený tvar pěticípé hvězdy, takže perfektně padne na kýly a na větší břicha bez záhybů a varhánků, pokud ústí stomie vystupuje nad úroveň kůže. Lepicí plocha je v co největším kontaktu s kůží a to je důležité pro dobré přilnutí a minimalizaci podtékání.

SenSura Mio Concave

Na obrázcích jsme vám ukázali ty nejběžnější typy tělesných profilů v okolí stomie a nejčastěji se vyskytující řešení v podobě vhodné stomické pomůcky. Každý stomik je však individualita a při volbě pomůcky je vždy třeba zvážit mnoho dalších faktorů. S volbou správné pomůcky vám pomůže zkušená stomická sestra. Je dobré pravidelně váš tělesný profil v okolí stomie s vaší stomickou sestrou konzultovat, protože se může v průběhu života měnit, např. pokud přiberete na váze nebo se vám vytvoří kýla, může být pro vás časem místo např. ploché pomůcky vhodnější konkávní pomůcka a můžete s ní být spokojenější.

Kromě nahoře uvedených základních tělesných profilů hrají ve výběru vhodné stomické pomůcky roli i další faktory, jako jsou např.:

- preference stomika ohledně 1D nebo 2D systému, mechanického či adhezivního upínání
- typ sáčku - uzavřený, výpustný, urostomický
- každodenní aktivity (sport, práce, společenský život)
- individuální problémy a požadavky každého stomika

Pokud nejste úplně spokojeni s vaší stávající pomůckou, kontaktujte bezplatnou linku Péče o zákazníky společnosti Coloplast **800 100 416**, kde vám zkušené zdravotní sestry rády poradí, případně zašlou bezplatně vzorky pomůcek, které byste chtěli vyzkoušet.

* Odkazy
1. Buckle 2013 GIN 2. Ostomy Life Study 2015/16. PM-03660 3. Ehmsen 2010 Data on file. PM-03869



Každá stomie může mít své Mio.

SenSura Mio



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Kvalitu života po amputaci konečníku neovlivňuje pouze stomie

Existuje celá řada onemocnění, při kterých je jedinou možnou radikální léčbou odstranění celého konečníku a provedení trvalého vývodu střeva na povrch těla, tedy vyvedení stomie. Mezi tato onemocnění se nejčastěji řadí nádory konečníku, zánětlivé choroby, vrozené vývojové vady či poranění.

Moderní léčebné postupy, zlepšení chirurgických přístupů i vybavení umožňují, že stále méně pacientů musí žít s trvalou stomií. Jako příklad lze uvést nový postup, který kombinuje laparoskopické operování dvou současně pracujících lékařských týmů. Pracují jak z dutiny břišní, tak z oblasti hráze a konečníku. Díky jejich spolupráci v rámci jednoho výkonu je možno provést odstranění i takového nádoru, který je uložen až v samém okraji konečníku. Je možné provést spojení obou konců střeva a v konečném důsledku pacient nemusí mít trvalý vývod. Existují však stavy, které jiný postup, než je odstranění celého konečníku s trvalým vývodem, neumožňují.

Když nastanou komplikace

Stomie zcela jistě ovlivňuje kvalitu života. Lékaři a stomické sestry se vždy snaží provést ji tak, aby její ošetření bylo co nejméně problematické a aby docházelo k co nejmenšímu počtu komplikací. Pomocí nových ošetrovatelských postupů a stomických pomůcek může být kvalita života stomika velmi dobrá. Značně se však snižuje, pokud dojde k nějaké komplikaci nebo problému se stomií. Mezi takové situace patří nejčastěji kýla v oblasti stomie, krvácení z okraje stomie, zapadání, zúžení nebo prolaps střeva stomie. Pro pacienty je důležité uvědomit si, že všechny tyto komplikace a problémy jsou řešitelné a čím dříve o nich řeknou své stomické sestře nebo lékaři, tím je jejich řešení zpravidla jednodušší. Toto jsou všeobecně známá fakta, ale je zde celá řada dalších problémů po amputaci konečníku, se kterými se pacienti někdy setkávají a musí se s nimi vypořádat.

Problémy v intimním životě

Mezi nejčastější obtíže řadíme potíže v sexuální oblasti, které mohou být pochopitelně dány již přítomností stomie

na těle. Tím může dojít k ovlivnění a snížení snahy o tělesný kontakt ze strany pacienta nebo jeho partnera. Toto ovšem není tématem našeho článku a je to námět na rozebrání problému s psychology. Sexuální problémy však mohou být podmíněny prostým faktem provedení operace v malé pánvi. Zde může dojít k porušení celé řady nervů a nervových zakončení, které jsou nutné k erekci, ejakulaci. Problém nemusí být pouze u mužů, kde je takřka jisté, že bude, ale může být ve formě poruch citlivosti či přílišné suchosti vaginální sliznice přítomnosti i u žen. U žen se také může vyskytnout tzv. dysynergie pánevního dna. To je jakási nekoordinace svalů v oblasti pánevního dna, která může vést k nepříjemným pocitům při sexu nebo močení. K porušení těchto nervů během operace dochází z nutnosti provést rozsáhlejší výkon, než je pouhé odstranění konečníku s jeho obaly, nebo bohužel i chybou chirurga. Je téměř pravidlem, že pacienti se o těchto problémech stydí mluvit, a proto zůstávají neřešeny. Přitom část těchto obtíží lze snížit nebo dokonce úplně upravit. Problémy s erekcí lze například poměrně jednoduše řešit pomocí léků. Nutným předpokladem je ale zachování alespoň části nervových pleten.

Stejně tak lze upravit obtíže v sexuální oblasti u žen. Poruchy koordinace svalů či jejich oslabení lze upravit speciální rehabilitací a cvičením. Platí zásada, že pokud pacient najde důvěru ke svému lékaři a stomické sestře a bude o obtížích mluvit, lze je většinou buď omezit, nebo i téměř odstranit. Úkolem stomických sester a lékařů specialistů je aktivně se na tyto obtíže dotazovat a snažit se pacientům pomoci i v této citlivé oblasti.

Když je nutný močový katetr

I močové cesty jsou řízeny a ovlivňová-

ny nervy jdoucími po povrchu konečníku, a proto i ony mohou být během operace poškozeny. Část obtíží je dána i přechodnou nutností zavedení močového katetru v pooperačním období. Pokud nedojde z důvodu zjizvení či ozařování k zužování močové trubice, tak močové obtíže většinou odezní. Ale i v případě zužování močové trubice jsme schopni pacientům pomoci, tak aby nemuseli mít trvale zavedený močový katetr.

Bolesti v oblasti hráze

Dalším typem obtíží po odstranění konečníku, který nesouvisí přímo se stomií, jsou bolesti na hrázi. V oblasti hráze proběhla



Ilustrační foto

část operačního výkonu, proto je zde jizva. Ta není pouze na kůži, ale i v hlubších vrstvách a je masivní a velká. Každá jizva na těle pracuje a tvoří se po mnoho měsíců. Tím spíše takto hluboká jizva ve velmi citlivém místě, které je každý den po mnoho hodin namáhána sezením. Základním pravidlem při léčbě těchto bolestí je hlavně trpělivost. Bolest a nepříjemné pocity v této oblasti se zcela jistě během týdnů a měsíců zmírní, či dokonce zcela vymizí. Pokud však přetrvávají bolesti i po měsících, je třeba vyhledat lékaře a s ním začít pátrat po příčinách. Je nutné vyloučit novou přítomnost nádoru nebo zánětu. Ale mnohem častěji může být příčinou například zapouzdřený steh, který je obalen zvláštní zánětlivou

Mnoho různých příčin

Jak bylo uvedeno, bolesti v oblasti hráze a jizvy na hrázi po odstranění konečníku jsou celkem časté. Část pacientů tyto bolesti srovnává s bolestmi po amputacích končetin. Snad proto, že odstranění konečníku též někdy bývá nazýváno amputací konečníku. Zde ale podobnost končí. Po amputacích končetin pacienti pocítují bolesti v končetině, kterou již nemají. Bolesti se nazývají fantomové a jsou způsobeny speciálně uspořádanými nervovými dráhami v končetinách a prodloužené míše. U konečníku jsou nervové dráhy zcela jinak vytvořeny, a proto pacienta nebolí konečník, který nemá. Bolesti po amputaci konečníku jsou jiného původu a mají celou řadu zcela odlišných příčin, jak již bylo uvedeno.

O potížích je nutné mluvit

Život po amputaci konečníku není lehký. Je ovlivněn nejen přítomností stomie, ale i celou řadou dalších obtíží a problémů. Cena za vyléčení prostřednictvím odstranění konečníku je vysoká. Avšak je třeba mít na paměti, že bohužel existuje celá řada jiných onemocnění, u kterých není ani možnost tuto cenu přinést a k vyléčení dojít. Život po amputaci konečníku nekončí. Cílem celého lékařského i sesterského týmu zabývajícího se onemocněním rekta je pomoci pacientovi se s touto nelehkou situací vyrovnat a omezit nebo odstranit vzniklé problémy. Výzva celého takového týmu k pacientům musí znít: „Mluvte s námi o svých problémech, jsou časté, ale pomůžeme vám je řešit!“

MUDr. Lukáš Sákra,
primář chirurgického odd.,
nemocnice Pardubice

Lubrikační deodorant Brava

Moderní deodorant nejen, že neutralizuje zápach, ale zároveň má také lubrikační účinek, který zajišťuje, že výměšky jsou vždy na dně stomického sáčku a nikoliv kolem vašeho vývodu. To také usnadňuje vyprázdnění sáčku.



Kód VZP: 0170589
platný do 30. 11. 2019

SÚKL kód: 5008106
platný od 1. 12. 2019

Od 1. 12. 2019 již není potřeba schválení revizního lékaře, což usnadňuje předpis. A navíc jsme pohlcovač zlevnili, takže od 1. 12. 2019 můžete mít na 3 měsíce až 3 lahvičky (1 = 240ml).



800 100 416

Coloplast
péče o zákazníky
v pracovní dny
8.00 - 16.00



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Jednou dole, pořád dole?

Dnes už mi dává pořádně zabrat vybavit si, jaké bylo poprvé vidět svoji stomii. A co vše mi probíhalo hlavou, když nebyla na výběr jiná možnost, než si ji nechat vyší. Všichni nepřijemné životní věci a těžké zkoušky rádi zapomínáme. Ale neuškodí nám se jednou za čas ohlédnout a podívat se na to, jaký obrovský kus cesty jsme ušli...



foto: Jan Hrdý

Psal se duben 2018 a já ležela na nemocničním lůžku. Celé dny jsem plakala, byla vyčerpaná, neměla se ráda. Po dvou, dá se říct neúspěšných operacích, jsem skončila s vývodem na břicho. Kromě stomického sáčku z břicha trčely dreny a v podkoží byla aplikována velká houba, která mi měla dutinu břišní čistit.

Celý nemocniční kolotoč plný operací a bezmoci odstartoval na jaře téhož roku, kdy jsem šla na plánovanou operaci. Ta se týkala resekce střeva, které bylo v jedné části kvůli Crohnově chorobě velmi zúžené. Operované střevo se však nehojilo podle plánu, stěh povolil a pro mě to znamenalo další návštěvu sálu. Střevo se bohužel ani po druhém operačním výkonu nehojilo tak, jak by mělo, a po pár dnech se situace opakovala – do břicha se mi dostával obsah střev, který se zákonitě s dutinou břišní kamarádřit nemů-

že. Situace se musela začít okamžitě řešit. V nemocnici mě naložili do sanitky a převezli zpátky do místa mého prvního operačního výkonu, kde mě čekal další zákrok. Při první operaci hrozilo vyší stomie jen s velmi malou pravděpodobností a za předpokladu komplikací, u druhé už riziko bylo o něco větší. Náhle jsem se však ocitla v situaci, kdy vývod představoval prakticky jediné řešení a odvrácení život ohrožujících komplikací. A tak mi lékaři založili stomii.

Mé tělo bylo po sérii operací už hodně vyčerpané a pohublé. Nejhorší na tom byla ovšem moje psychika. Nemohla jsem unést fakt, že jsem skončila se stomií. Při pokusu o její ošetření jsem v nemocnici omdlela. A třebaže si nepamatuji spoustu věcí a pocitů, kterými jsem si prošla, tenhle si vybavuji naprosto přesně. Krátký okamžik, při kterém jsem s odhalenou stomií ležela na zemi nemocniční koupelny a koukala do stropu. Hlavou mi proběhla myšlenka, že jsem snad v životě nebyla víc na dně než právě v tento moment. Byla jsem plná beznaděje. A poprvé mi došlo, že jestli chci vyhrát, musím zabojoval.

Fyzický stav se postupně zlepšoval a nastal čas jít z nemocnice domů. Po čase jsem se však s komplikacemi vrátila zpět, a ne jednou. Další špatně se hojící rány, absces, píštěl, zmacerované okolí stomie a pomůcka, co na takovém povrchu nedrží ... Při několika hospitalizaci v řadě mě ovládl pocit, že už na další boj nemám síly. Celý proces se mi zdál nekonečný. A právě při poslední hospitalizaci z řady se mi do rukou dostal letáček o projektu NEJSEMTABU, na němž byla vyfocená Tereza Nagyová s odhaleným pytlíkem na břicho, za což měla můj velký obdiv. Co mi ale v té chvíli pomohlo ještě více, byl

její díl pořadu v České televizi, kde otevřeně mluvila o životě se stomií. A najednou to vůbec nevypadalo jako velký problém, mluvila o tom s takovou lehkostí a vypadala i přes sáček na břicho spokojeně. V tu chvíli mě tím ohromně namotivovala. „Když to zvládla ona, musím to zvládnout taky.“

Myšlenka projektu se mi natolik líbila, že jsem se s Terezou později spojila a nabídla svou pomoc. Hned při první schůzce jsme si padly do noty a začaly spolupracovat. Dnes už je to více než rok, co se na aktivitách projektu podílím. A i když už mám za sebou zanoření stomie, a tudíž stomičkou nejsem, nepřestává mě naplňovat pomáhat lidem v jejich nelehkých životních situacích.

Stejně jako spousta stomiků jsem i já svou stomii na začátku neměla ráda a neuměla ji přijmout. Stejně jako spousta lidí jsem byla i já naštvaná na celý svět, proč se tahle věc přihodila právě mně. A přesto, že to pro mě bylo jedno z nejtěžších období v životě, o kterém jsem byla přesvědčena, že ho nemohu zvládnout, dnes můžu díky svým zkušenostem pomáhat ostatním. Dobře totiž vím, jak moc mi pomohlo vědomí, že si danou situaci neprocházím sama. Že v ní někdo byl přede mnou a i přesto (nebo právě díky tomu?) žije spokojený život.

Říká se, že je na nás naloženo jen tolik, kolik zvládneme unést. S takovou myšlenkou více než souhlasím. Vtip je ale v tom, že na začátku dost možná ani netušíme, že jsme schopni unést další náklad v podobě životní zkoušky. A přesto, když se jednou do situace dostaneme, bojujeme a jdeme a dál.

S láskou Nikola

Nově Vám nabízíme
speciální zahnuté nůžky
pro vystřížení otvoru ve stomické pomůcce
také ve variantě pro leváky!



Objednávejte zdarma na naší bezplatné lince 800 100 416

Může mít nemoc pozitivní vliv na život?

Říká se, že změna je život. Ne každý si změny užívá. Představují krok do něčeho nového, neznámého. Co když mi tam nebude dobře? Jestliže se jedná o změnu, jakou je například svatba či koupě domácího mazlíčka, určitě se na ni těšíme. Co když jsme ale v situaci, kdy musíme celý svůj život překopat kvůli nemoci? Nemoci, kterou nikdo nechce, ubližuje nám, bolí, znemožňuje normální život. To jsme pak v situaci, která se řeší složitě, někdy zdoluhavě, a je velmi náročná na psychiku.



foto: Jan Hrdý

Pamatuji si, jak jsem pracovala na plný úvazek v nadnárodním korporátu, chodila na časté operace kvůli Crohnově chorobě, nemohla jsem vykonávat svoji práci stoprocentně, ale neviděla jsem jiné východisko. A tak ten celý kolotoč pokračoval tak dlouho, dokud jsem se psychicky i fyzicky nezhroutila. Skončila jsem s 41 kg váhy a nejistou možností přežití. To byla najednou změna!

Z plného pracovního vytížení do pozice brouka na zádech, který ne a ne se převrátit a opět vzlétnout. Neviděla jsem cestu ven. Prožívala jsem měsíce vnitřní černoty, kdy jsem se bála o holý život. Tahle změna mě opravdu nepotěšila. Situaci rozhodně nepomohl ani fakt, že se ze mě stal invalida 3. stupně a moje šance na návrat do běžného pracovního procesu byla ta tam. Myslela jsem si, že je to konec. Konec všeho normálního. Že už ze mě do

konce života bude invalida, nemohoucí, přítěž sobě i rodině.

Z tohoto omylu mě vyvedla až má dobrovolná práce pro patientskou organizaci České ILCO, kde jsem viděla, že na tom pacienti mohou být o dost hůř než já. Najednou jsem viděla nový smysl života. Mohla jsem být někde užitečná. Rozhodla jsem se tedy pro změnu a začala jsem veřejně mluvit o životě se stomií. Moje vystoupení měla ohlas, což mi dávalo sílu jít dál. Měla jsem pocit, že moje práce má smysl a dokáže lidem pomoci.

A tak jsem přemýšlela a přemýšlela... A abych to zkrátila, po nějaké době mi v hlavě vyvstala myšlenka, že konečně začnu svůj příběh psát na internetu formou blogů, nechám se nafotit s odhaleným sáčkem a ukážu světu i sama sobě, že se není za co stydět. A hele, světlo světa spatřilo

NEJSEMTABU. Název, kterému se při každém svém vystoupení, s každým svým názorem, snažím dostat. Nebylo to jednoduché. Byla to ale změna, která mi pomohla smířit se se svojí situací, najít nový smysl, seznámit se s novými úžasnými lidmi, kteří chtějí moji myšlenky pomáhat. Mohu tedy dnes svoje aktivity rozšiřovat, přidávat patientská setkání, rozhovory s doktorem, stomasestrami atd. Aktivit v projektu NEJSEMTABU máme teď již opravdu mnoho.

Kromě patientského projektu jsem se i rozhodla začít šít a prodávat speciální spodní prádlo pro stomiky, protože jsem u nás na trhu nenašla vyhovující produkty. Jen pro představu, firmu jsem nikdy předtím nezaložila ani nevedla, a s textilním průmyslem jsem na začátku žádnou zkušenost také neměla. Ale řekla jsem si že hej, změna je život, tak jsem do toho skočila. A opět, změna to není jednoduchá, práce je to velice náročná. Já bych teď ale nechtěla dělat nic jiného na světě, tak se se vším peru a jdu dál, stůj co stůj.

Myslela jsem si ve chvíli, kdy jsem ležela na posteli, a nevěděla, jestli to přežiji, že jednou založím firmu a projekt pro pacienty? Že o moji práci bude zájem, budu zvaná na konference, dostanu ocenění, bude mě to bavit a naplňovat? Nemyslela. V životě by mě něco takového nenapadlo, ani by se mi o tom nesnilo. A vidíte, zrovna paradoxně právě díky svojí tak málo milované nemoci a díky tomu, že mi byla vyšíta stomie, se mi život obrátil o 180 stupňů. Ze začátku to bolelo, ale dalo mi to lekci.

Dnes již vím, co chci a co ne. Co je pro mě dobré a co ne. A snažím se podle toho řídit. Nemoc může být tím nejtěžším obdobím v životě. Na druhou stranu díky ní můžeme najít nový smysl života, novou práci, přátele, třeba i konečně najít sám sebe.

Vaše Tereza



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Sportujeme pro České ILCO

Stala se věc nevídaná, která mě stále naplňuje radostí, kdykoliv si na tuto akci či na její organizátory vzpomenu. Za 27 let existence patientské organizace České ILCO se ještě nestalo, že by někdo, kdo nemá se stomiky vůbec nic společného, je chtěl nezištně podporovat a pomoci informovat veřejnost o tom, co život se stomií obnáší. Tento zázrak se stal.



Dům dětí a mládeže v Mělníku a Tělovýchovná jednota Mělník, která slavila 120. výročí, připravily velkou osvětovo – sportovně – kulturní akci. Rozhodli se pomoci informovat veřejnost o životě se stomií a podpořit České ILCO.

S radostí jsme spolupracovali. Besedovali

jsme se studenty gymnázia a stavební průmyslové školy, ve stánku diskutovali s veřejností, nabídli jsme i hru Stomiku nedej se. Desítky studentů pomáhali při veřejné sbírce (vybrali 53 tisíc), ale i při vlastní akci, s přípravou i úklidem.

Děkujeme všem, kteří se v neděli 5. 5. 2019

zúčastnili nadační akce „SPORTUJEME PRO ČESKÉ ILCO“. Bylo Vás více než 1200! Celkový výtěžek akce byl téměř 100 000 Kč. Ambasadorkou akce se stala Vanda Hybnerová. Vyprávěla o svém tatínkovi Borisi Hybnerovi a četla z jeho knížky. K úspěchu akce přispěli i herci ze seriálu Krejzovi a Modrý kód. Největší dík patří úžasné organizátorce, ředitelce DDM Heleně Jiráčkové, a jejím kolegům. Starosta Mělníka MVDr. Ctirad Mikeš se celodenní akce také účastnil a velmi ji podporoval.

Poděkování patří všem sponzorům a dárcům, kteří věnovali finanční obnos nebo ceny do slosování vstupenek. Významnou finanční částkou akci podpořily také Nadace ČEZ a Město Mělník.

Těší nás zájem (nejen) mělnických občanů, ale i jejich štědrost a ochota pomoci potřebným. Akce bude putovní, v roce 2020 ji bude realizovat Dům dětí a mládeže Kolín. Ještě jednou děkujeme.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně České ILCO, z.s.

Poděkování Pavlu Kremlovi za přínos v organizaci České ILCO

Pavel Kreml získal prestižní ocenění Křišťálový kamínek 2019. Vyhlášení se konalo na slavnostním večeru 27. ročníku Evropských dnů handicapu 8. října 2019 v Dolní oblasti Vítkovic v Ostravě.



Asociace TRIGON v rámci Evropských dnů handicapu vyhláší v Ostravě prestižní cenu Křišťálový kamínek již počtrnácté. Kandidáty na udělení ceny může nominovat jednotlivec i organizace. České ILCO navrhlo pana Pavla Kremle v kategorii osobnost, která i přes svůj handicap dokáže vyvíjet mimořádné aktivity a pomáhat druhým.

Předseda Slezského klubu stomiků Ostrava a místopředseda organizace České ILCO RNDr. Pavel Kreml, CSc. pomáhá stomikům téměř 30 let. Má vývod od svých 38 let. I přes nesnadné začátky s tehdy ne plně vyhovujícími pomůckami se dokázal nejen na vývod adaptovat, ale také se rozhodl pomáhat dalším, a to jak svým příkladem,

tak také prací pro patientskou organizaci. Je velmi oblíben pro svoji přátelskou povahu, smysl pro humor a v neposlední řadě také pro obětavost, se kterou přistupuje nejen ke své rodině, ale také k širšímu okolí. I ve svém věku působí velmi aktivně jako docent na Katedře matematiky a deskriptivní geometrie VŠB-TU v Ostravě. Organizuje pro stomiky nejen všemi velmi oblíbené rekondice, ale i řadu osvětových, vzdělávacích, kulturních a sportovních akcí.

Od roku 1993 vydává Zpravodaje pro stomiky. Díky svým schopnostem a jazykové vybavenosti byl delegátem na 9 evropských a 7 světových kongresech Evropské a Světové asociace stomiků. Před 15 lety začal organizovat mezinárodní setkání stomiků z blízkosti hranic Česka, Polska a Slovenska. Od roku 2016 je setkání spojeno s Mezinárodními sportovními hrami stomiků. Pavle, děkujeme Ti!

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně České ILCO, z.s.

Potíte se víc? Odlepuje se vám sáček od okrajů? Zkuste Brava pásky!

Elastické vyrovnávací pásky Brava jsou tak pružné, že se perfektně přizpůsobí tvaru a pohybům vašeho těla a zároveň poskytují extra bezpečí, protože drží stomický sáček na svém místě.



Brava® elastické vyrovnávací pásky. Pro váš pocit bezpečí!

VÝROBEK	kód VZP do 30. 11.	kód SÚKL od 1. 12.
Pásek vyrovnávací elastický Brava, 20 ks/bal.	0169773	5008129
Pásek Brava, půlkruh s postranními výběžky, 20 ks/bal.	0170590	5008123
Pásek vyrovnávací elastický Brava, rovný tvar, 20 ks/bal.	0170591	5008127
Pásek vyrovnávací elastický Brava XL, 20 ks/bal.	0172913	5008125

S novou regulací úhrad zdravotnických prostředků lze předepsat pouze 2 kusy pásek ke každému 1D sáčku nebo ke každé 2D podložce. Velikosti Brava pásek k oválným podložkám jsou takové, že 2 kusy bez problémů pokryjí celý obvod lepicího materiálu, což u některých jiných velikostně menších pásek nebude možné. Na Brava pásky se můžete spolehnout, protože k pokrytí podložky po celém obvodu stačí 2 povolené kusy.

Přídržné stomické pásky od 1. 12. 2019 bez nutnosti schválení revizního lékaře!

Coloplast nabízí dva druhy stomických přídržných pásků.

Pásky se 4 oušky jsou vhodné pouze pro pomůcky SenSura Mio. Pásky se 2 oušky jsou vhodné k pomůckám SenSura a Alterna. Od 1. 12. 2019 je jednodušší nechat si přídržný pásek předepsat, protože již není vyžadován souhlas revizního lékaře. Pokud je potřebujete, můžete mít až 2 kusy na rok.



VZP kód platný do 30.11.	SÚKL kód platný od 1.12.	Výrobek
0003337	5009110	Coloplast stomický pásek, 2 ouška
0170587	5008955	SenSura Mio Click přídržný pásek, 4 ouška, standard
0170588	5008954	SenSura Mio Click přídržný pásek, 4 ouška, XXL

Pokud máte pochybnosti ohledně předpisu přídržných stomických pásků, zavolejte na bezplatnou linku Péče o zákazníky společnosti Coloplast **800 100 416**.



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Akutní selhání ledvin u pacientů s ileostomií

Během horkých letních měsíců se poměrně často setkáváme s nutností hospitalizovat pacienty s ileostomií, kteří mají v důsledku silné dehydratace akutní selhání ledvin. Vedle nedostatečného příjmu tekutin může být příčinou i vysoký odpad ze stomie časně po jejím založení, kdy nejsou ztráty tekutin dostatečně kryté jejich příjmem.

Téměř 16 % pacientů s nově založenou ileostomií má první tři týdny po operaci problémy s vysokým odpadem ze stomie a až 27 % z nich vyžaduje dlouhodobou lékařskou péči, aby se zabránilo komplikacím, jako je dehydratace, porucha vnitřního prostředí (minerálový rozvrat) a akutní poškození ledvin. Při odpadu ze stomie vyšším než 1500 ml za den se objevují první příznaky dehydratace. Typické známky dehydratace jsou únava, slabost, sucho v ústech, křeče v žaludku, svalové křeče, snížená tvorba moči (méně než 500 ml) nebo tmavá moč, rychlá ztráta hmotnosti, průjem nebo zvýšená produkce stomie, zvýšená žízeň a nízký krevní tlak.

Je nutné sledovat příjem a výdej tekutin

Denně vstupuje do horní části tenkého střeva 7 až 8 litrů tekutin (nápoje, trávicí šťávy, apod.), ale většina je v tenkém střevě vstřebána zpět do krevního oběhu. Asi 1 až 1,5 litru dále postupuje do tlustého střeva a pouze 150 až 200 ml se vylučuje stolicí. Ztráta tekutin a elektrolytů (sodík, chlorid,...) stomií tedy závisí na zbývajícím



délce střeva, čili typu stomie. Nejvyšší riziko dehydratace je u urostomie, nejnižší u kolostomie.

Po období adaptace (3 týdny) se ztráta elektrolytů sníží asi o 70 % a odpad z ileostomie klesá na průměrně 750 ml/den. Zejména pacienti s ileostomií se musí naučit sledovat příjem a výdej tekutin a aktivně podle potřeby příjem tekutin upravovat. Prvořadým úkolem ošetřujícího personálu

je naučit pacienta rozpoznat první známky dehydratace a seznámit ho se způsoby jak tyto ztráty změnou stravy a příjmu tekutin minimalizovat. Současně může být nezbytné užívat léky, které upravují činnost střeva.

Jak správně vypočítat bilanci tekutin, tj. příjem a výdej tekutin?

Příjem: Množství tekutin v ml nebo l, které denně přijmete ústy.

Výstup: Ztráty tekutin močí a stolicí.

- Odpad z ileostomie by měl být minimálně 500 ml a ne více než 1200 ml za den. Běžný objem moči je přibližně 1 000 ml každý den.

- Moč by měla být světle žluté barvy; tmavě žlutá (jantarová) barva moči může znamenat, že jste dehydratováni.

- Je důležité si zapisovat přesné množství tekutin v ml. Zaznamenávání pouze toho, kolikrát byl vypuštěn stomický sáček, není objektivní informace, protože někdy můžeme vypustit stomický sáček plný pouze z poloviny nebo i čtvrtiny.

- Pokud je odpad ze stomie dlouhodobě pod 1200 ml, můžeme měření přerušit a kontrolovat pouze pokud pozorujeme zvýšený výdej v důsledku průjmů nebo při akutním onemocnění (např. chřipce).

- U ileostomie je optimální konzistence ovesné kaše. Barva se může lišit, ale pokud by šlo o barvu krve, je potřeba okamžitě kontaktovat lékaře.

- V případě, že je stomický obsah příliš tekutý, přidejte do své stravy pečivo, těstoviny, brambory, banány nebo rýži. Pomůže to obsah zahustit.

- Pokud je výstup z ileostomie menší než 300 ml za den, může být stolice příliš tvrdá a vylučování do stomického sáčku bolestivé.

Ztráty minerálních látek

Ztráty sodíku a draslíku jsou úměrné objemu tekutin vyloučených stomií. Nízký obsah sodíku (Na+) vede ke ztrátě chuti k jídlu, objevují se křeče v břiše, ospalost, malátnost. Proto v tomto případě doporučujeme nevyhýbat se soleným potravinám a mnohdy doporučujeme si stravu přisolit.

Potraviny bohaté na sodík jsou pekařské výrobky, včetně chleba a snídaňových cereálií. Dále to jsou maso, drůbeží výrobky, zpracované maso, uzeniny, mléčné výrobky, zejména sýry, pikantní omáčky či ochucovač.

Mezi důsledky nízkého obsahu draslíku (K+) patří únava, svalová slabost, pocit

plynatosti, dušnost, snížená citlivost paží či nohou. Potravinami bohatými na draslík jsou například brambory, banány, avokádo, rajčatový protlak, čokoláda, káva, čaj, džusy (pomeranč, mrkev, rajče, zelenina).

Tekutiny

U člověka s plnou funkcí střeva se každý den ztrácí přibližně 2,5 litru tekutiny prostřednictvím plic (dýchání), kůže (potení), ledvin (močení) a střev. Z tohoto se stolicí ztrácí pouze 100 mililitrů. V případě ileostomie se potřeba tekutin odvíjí od objemu vyloučených tekutin stomií. Je třeba dodržovat následující doporučení:

- Pijte o 1500 ml více tekutin, než je odpad ze stomie, tedy zhruba 10 až 12 sklenic tekutiny denně.

- Vypijte sklenici vody pokaždé, když vyprázdníte stomický sáček.

- Pokud pijete alkohol nebo kofein, nahraďte každou sklenici další sklenicí vody.

- S konzumací tekutin počkejte 30 až 45 minut po jídle.

- Pijte více tekutin dopoledne a časně po obědě, méně po 15:00.

Důležitým faktem, který je třeba si uvědomit při udržování dostatečné hydratace je, že pocit žízně se s věkem snižuje. Užitečné je mít v dohledu například džbán přesného objemu, který máme za úkol vypít dopoledne a následně odpoledne.

Pokud jde o doplňování tekutin, je také důležité tekutinu opravdu pravidelně popíjet. Pokud vypijete rychle velké množství tekutiny, stomie ji i poměrně rychle vyloučí, aniž by se vstřebala.

Pozor na alkohol a kávu

Alkohol je silně močopudný a zvyšuje ztrátu tekutin z těla. Podobně působí i kofein. Na každý miligram spotřebovaného kofeinu se ztratí přibližně jeden mililitr tekutiny. Efekt 250mililitrového šálku instantní kávy, která obsahuje přibližně 80 miligramů kofeinu, je proto hlavně hydratační. Preso v malém šálku však obsahuje mnohem více kofeinu a mnohem méně vody, takže spíše dehydratuje. Čaj obsahuje méně kofeinu než káva.

Pokud jde o bilanci tekutin v těle, je nejlepší volbou voda. Pro ty, kterým přijde voda fadní, může pomoci přidání malého množství čerstvé ovocné šťávy (limetka, citrón, jablečná, pomerančová nebo ananasová šťáva).

Příjem tekutin lze také zvýšit konzumací potravin s vysokým obsahem vody, jako je meloun, mango, šťavnatá broskve a nektarinky a hrozny. Jen je potřeba mít na paměti, že mohou mít projímavé účinky a zvýšit odpad ze stomie. K celkovému příjmu tekutin za den mohou také přispět mléčné nápoje a polévky.

Mgr. Petra Hýsková,
nutriční terapeut ÚVN Praha

NOVÁ SenSura® Mio OD NÁS Nejrychleji

malkol.cz zdravotní potřeby

VÝDEJNÍ MÍSTO e-shop

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

Prodejny:

Bušovice 4, 338 24 **Břasy 1**
Petržilkova 2706/30, 158 00 **Praha 13**
Cejl 58, 602 00 **Brno**
17. listopadu 1790, 708 52 **Ostrava**
Komenského 20, 770 00 **Olomouc**

+420 371 781 137
info linka

www.malkol.cz

Tereza Nagyová získala cenu Olgy Havlové

Letošní **Cenu Olgy Havlové** získala Tereza Nagyová za svou osvětovou činnost o životě se stomií, o níž píše i svůj blog **NEJSEM TABU**.

Ocenění Výboru dobré vůle - Nadace Olgy Havlové dostávají lidé s postižením, kteří se i přes svůj handicap věnují práci pro ostatní.



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Zdraví prospěšná sváteční doporučení

Neběhejme po supermarketech, ale zaběhněme si do parku. Nadělně si pozornost místo desítek drobných hloupostí. Namísto vyčerpávajícího pečení, ze kterého nám po svátcích zbudou už jen nechtěné přírůstky na těle, si vyzkoušejme podávat jako dezert třeba jen zapečená jablka.

Co konkrétně doporučuji?

Samozřejmě nechci rušit svátky. Můžeme si je ale zkusit užít jako čas pohody, přátel a odpočinku. Ne každého skutečně naplňuje motat se pořád kolem trouby a sporáku (i když nepopírám, že pro někoho můžou desítky druhů dokonalých sladkostí znamenat skutečnou vášeň). Co takhle zkusit zapomenout na cukroví a třeba si jen upéct jablka, připravit jen pár zdravějších drobností nebo si dát něco sladkého jenom v restauraci, kam zajdeme mezi svátky.

Tradice jsou krásné, ale není naší povinností je dodržovat. Mají smysl, když si je užíváme, ne když je odškrtnáváme jako povinnosti. S manželem a dětmi jsme nejedny Vánoce strávili na cestách a tato zkušenost mi obrovsky pomohla brát všechno s nadhledem. Pro ty, kteří jako já nepotřebují jen pečlivě plnit, co se má, mám pár tipů, jak si také Vánoce užít.

Nápady pro vybalancování svátečního přejídání

- Nechod'te do obchodů, na návštěvy ani na party vyhladovělí nebo vystresovaní. Hlad i stres jsou jasné podněty k bezmyšlenkovitému jezení nezdravostí.

- V místě, kde jsou desítky sladkostí k snědku, se vědomě rozhodněte pro jeden nebo dva druhy. Radši si od každého dopřejte i dva kousky, než abyste ochutnávali všech dvacet druhů. Čím více druhů se nabízí a zkouší, tím více toho celkově sníte.

- Vydátnější jídla prokládejte lehce stravitelnými polévkami, případně prokládejte sváteční jídlo přerušovaným půstem (vynechte následující snídani nebo večeři).

- Jídlo a relaxaci střídejte s pohybem a pobytem venku. Mezi večírky a návštěvami naplánujte setkání venku, procházky s přáteli nebo zážitková setkání s kolegy

venku. Vyzkoušejte po všechny sváteční dny dodržovat doporučený počet kroků.

Nápady pro smysluplné dárky

- bambusové hrníčky na kávu nebo plátěné pytlíky pro bezobalové nákupy

- koza do Afriky nebo peníze pro Lékaře bez hranic

- vstupné do cvičebny, monitor pohybu nebo mini-trampolína pro zdraví, školení **Jídlověda** (můžete objednat na www.margit.cz/skoleni/)



- knížky pro úplně každého, protože čtení zlepšuje paměť a zvyšuje inteligenci, uklidňuje, zbavuje stresu a baví

Moje knižní doporučení

Média nám přednostně prezentují co nejděsivější zprávy i z nejbližších destinací. Tyto tragédie se bez analýzy postavené na znalostech zdají být jasnou zprávou o blížícím se konci světa. Zatímco o vyvraždění tisíců indiánů v Americe anebo milionech mrtvých v průběhu Maovy čínské zemědělské reformy (jeho skoků vpřed) v dané době skoro nikdo nevěděl, dnes se skoro okamžitě dozvídáme skoro o každém převráceném autobuse, o hladovějícím ledním medvědovi na Aljašce nebo hnědém pobíhající medvědovi ve Zlině, o spadlém mostě v Praze, o povodních v Americe a o suchu na Sahare. Aby toho nebylo málo, aktuální tragédie jsou podporovány předpověďmi katastrof budoucích. Vody ubývá, teroristů přibývá, pralesy se kácí a krávy narušují ozónovou vrstvu země. Ačkoli se určitě jedná o závažné problémy,

pořád je náš svět ve velmi dobré kondici. Tím, že se soustředíme na katastrofy, nemáme čas na smysluplné chování, které by nám pomohlo zvládat skutečná rizika. Téma zkresleného vidění světa na základě zkresleného zpravodajství a nedostatku analytického myšlení skvěle vysvětluje kniha Factfulness.

Autor Hans Rosling je lékař, statistik a popularizátor vědy. V knize, podobně jako ve svých vystoupeních po světě, pokládá publiku jednoduché otázky o globálních trendech: třeba jaké procento světové populace žije v chudobě, proč se světová populace zvyšuje nebo kolik děvčat končí školy. Opakovaně zjišťuje, že i ti nejvzdělanější z nás v těchto faktech chybují více než šimpanzi. Nechybujeme, protože se o svět nezajímáme, ale protože máme kvůli zkreslenému zpravodajství a tvrzení mnoha aktivistů a expertů, prosazujících svá témata, zkreslená data o světě. Factfulness je úžasná kniha, která dává svět do realistické perspektivy. Není zbytečně pozitivní, ale umožní vám lepší pocit o společnosti a světě jako celku. Kniha je samozřejmě skvělá v originále, ale díky nakladatelství Melvil se nabízí i v překladu pod názvem **Faktomluva**. Je popisována jako antidepresivum na děsy tohoto světa. Takový lék mohou jen doporučit.

PharmDr. Margit Slimáková

Margit Slimáková (*1969) je specialista na zdravotní prevenci a výživu. Vystudovala farmaci a dietologii, využívá osvědčené poznatky ze všech oblastí medicíny. Věnuje se poradenství a osvětě, publikační i přednáškové činnosti.



Zdravý talíř

Zdravý talíř je nová a zdravější varianta zastaralé výživové pyramidy. Složení talíře odpovídá moderním vědeckým poznatkům, ukazuje nejlepší cestu k udržení zdravého těla i hmotnosti, tvoří základ zdravotní prevence a podpory účinné léčby.

- **ZELENINA** by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanitě zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

- **OVOCE** tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

- **BÍLKOVINY** získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinu z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

- **POLYSACHARIDY** jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

Proč má talíř nahradit pyramidu?

Výživová pyramida již neodpovídá moderním poznatkům o zdravé stravě. Dodržování pravidel podle této pyramidy se podílí na epidemii obezity a cukrovky a může také přispívat k rozvoji srdečně cévních onemocnění. První výživová pyramida vznikla již v roce 1974 ve Švédsku. Známější je americká verze z roku 1980 a o něco zdravější Středozemní pyramida z roku 2000 s výrazným posunem k rostlinné stravě. Přesto je na stránkách českých ministerstev zdravotnictví a zemědělství nadále doporučována obdoba nejstarší švédské pyramidy:



Za téměř 40 let historie výživové pyramidy se na ni nashromáždilo množství oprávněné kritiky. Zásadní výhrady vůči pyramidě uvádí následující srovnání se Zdravým talířem:

VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA	ZDRAVÝ TALÍŘ
odborně zastaralá doporučení	odpovídá moderním poznatkům
je nutné znát počet porcí a jejich velikost pro jednotlivé potravinové skupiny	díky grafice odpovídající skutečnému talíři není potřeba složitě počítat porce
důraz na příjem polysacharidů se podílí na epidemii obezity a cukrovky	zdraví prospěšný důraz na příjem zeleniny, které má většina z nás málo
nerozlišování mezi typy polysacharidů vede k nadměrné konzumaci bílé mouky	u polysacharidů je doporučen příjem rozmanitých a přirozených obilovin
maso a mléko je zobrazeno zavádějícím způsobem tak, že vypadá jako nenahraditelná součást jídelníčku	začlenění masa a mléka do kategorie bílkovin ponechává možnost volby mezi rostlinnou a živočišnou stravou
doporučení omezovat sladkosti i tuky vedlo k popularitě nezdravých nízkotučných diet a požívání margarínů	doporučuje konzumaci zdravých tuků a olejů, zatímco škodlivé trans tuky a sladkosti vylučuje
u ovoce a zeleniny chybí upozornění na obsah zdraví prospěšných fytochemikálií	u zeleniny i ovoce je zdůrazněna barevnost, různost a výživová hodnota
chybějící informace o tekutinách	výčet vhodných a nevhodných tekutin
důraz na kvantitu a prevenci podvýživy	důraz na kvalitu a zdravotní prevenci

- **OLEJE A TUKY** jsou nevhodnější v superzdravých potravinách jako jsou ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a zastudena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.

- **TEKUTINY** jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Doporučení:

Upřednostňujte přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukci a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!



Svaly pánevního dna - pokračování z předešlého Heliosu č. 20

Jak jsme slíbili, navazujeme na článek z Heliosu č. 20 a přinášíme další cviky pro správnou funkci svalů pánevního dna.

Nácvik bráničního dýchání v leže na zádech

Položte se na záda, pokrčte nohy a položte je na velký míč, židli nebo gauč. Ramena nechte rozprostřená do podložky, vytahujte se za temenem hlavy, ruce nechte volně. Stáhněte spodní žebra směrem k pánvi, ale netlačte bedra silou do podložky. S nádechem se snažte roztahovat břicho do stran, s výdechem břicho uvolněte. Opakujte alespoň pětkrát. S dalším nádechem nadzvedněte jednu nohu, snažte se udržet stabilní trup, neprohýbejte se v zádech, s výdechem nohu položte zpět. Opakujte na obě strany.



Aktivace HSSP v leže na zádech – tříměsíční vzor

Ze stejné výchozí polohy nadzvedněte obě nohy, lehce přitáhněte špičky k tělu, přidejte paže, představte si, že držíte velký míč. Udržujte spodní žebra lehce přitážená k pánvi, vytahujte se za hlavou, ramena nechte volná, dýchejte do břicha. Držte 30 až 60 vteřin.



Mostění pánve

V lehu na zádech opřete chodidla o podložku. S nádechem se odtlačte od chodidel, vytahujte se za kolena dopředu, aktivujte hýždě

svaly a začněte pomalu zdvihat pánev vzhůru. Ramena nechte stažená od uší. S výdechem pánev pokládejte. Opakujte alespoň pětkrát.



Malásana – jógový dřep

Rozkročte nohy, vytočte špičky ven, pokrčte kolena, nechte pánev klesat mezi paty. Udržujte rovná záda! Dýchejte do břicha, udržujte stále lehkou aktivitu svalů pánevního dna. Pokud potřebujete, opřete se rukama před tělem. Pokud oporu o ruce nepotřebujete, spojte ruce před hrudníkem a zatlačte lokty proti kolenům. Držte 20 až 30 vteřin.



Pozice bohyně

Rozkročte nohy, vytočte špičky ven, pokrčte kolena. Srovnejte pánev do neutrální pozice. Upažte a pokrčte lokty, ramena stáhněte od uší. Lehce stáhněte žebra k pánvi, dýchejte do břicha, pánevní dno udržujte aktivní.



Pozice židle

Srovnejte nohy na šířku pánve, přeneste váhu na paty, pokrčte kolena. Kolena by neměla předbíhat špičky ani padat dovnitř. Vzpažte a stáhněte lopatky dolů, žebra k pánvi, neprohýbejte se v zádech. Dýchejte do břicha, udržujte aktivní pánevní dno. Držte 30 až 60 vteřin.



Balanční pozice - orel

Přeneste váhu na jednu nohu, pokrčte kolena, druhou nohu přitáhněte k tělu, překřižte ji přes druhou, a pokud je to možné, zahákne nárt o lýtko, kolena srovnejte na střed. Podvlékne jednu ruku pod druhou a spojte dlaně. Držte 30 vteřin na každou stranu, nezapomeňte vystřídat také ruce.



MUDr. Karolína Bílková,
Mgr. Tereza Řeháčková

Luštěte a vyhrajte!

„Ten, kdo nemá Vánoce v srdci, dokončení citátu Roy L. Smitha v tajence.



POMŮCKA: AONI, DARKER, EAE, TORR	ČÁSTI VOZU	TKANÍM VPRAVIT	ZÁPORNÉ NABÍTA ČÁSTICE	CHEMICKÝ PRVEK, KOV ZN, NI	NÁSTRAHY PYTLÁKŮ	URANOVÉ DOLY ZKR.	MAJÍCÍ TVAR TYČE ŽEN. ROD		OPĚT	VLÁKNO K SÍTI	KOST LATINSKY	HLE	VÝČINĚNÁ KŮŽE
OFOUKNOUT								OPĚT					
1. DÍL TAJENKY								2X ZVÝŠENÝ TON A CITOSLOVCE NECHUTI					
MRAVNOST						DÍL HVĚZDA SOUBORU					FRANCOUZSKÁ PŘEDLOŽKA SFOUKNUTÍ		
	OKOLO BĚS, MÍSTNÍ NÁRODNÍ VÝBOR ZKR.				OPAK NAHOŘE ODLISNE					DRAK BÝVALÁ JEDNOTKA TLAKU			
		DOSEDÁVAT	ODPLATNÁ	ZNAČKA CIGARET	VAZAL ENERGETICKÁ FIRMA		MODERNÍ TANEC ZIMNÍ DOPR. PROSTŘEDEK			TEOLOGICKÁ FAKULTA ZKR. ČESKÝ HRAD		2. DÍL TAJENKY	LEDOVÉ ÚZEMÍ
TITUL VYSOKOŠKOLSKÉHO UČITELE						ŠEDIVÁ				OVČÍ VLNY VE VELKÉ VZDÁLENOSTI			
ODCHYT LOVEM					ČÁSTI DNE POHOŠTĚNÍ STOLOVNÍKŮ				NIČITEL EL. ZAŘÍZENÍ ČES. ZPĚV. ONDŘEJ ???				
SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO					BRZKÉ CHRÁNĚNÁ KRAJINNÁ OBLAST ZKR.				LIST. STROM ZOOLOGICKÁ ZAHRADA ZKR.		INIC. KONVALINKOVÉ ZNAČKA MOLYBDENU		
INICIÁLY KOSMONAUTA ALDRINA				NUZNÉ TÝKAJÍCÍ SE OPŮ				KOŠTALOVÁ ZELENINA PERO		SACHOVÁ VÝHRA ŘÍMSKÝCH 2001			
ZNAČKA DECITUNY			PRŮZOR VE ZDI NĚMECKÁ PŘEDLOŽ. V				BITVY			MÍ NÁZEV HLÁSKY N			
3. DÍL TAJENKY											INICIÁLY ŠPIŠOVATELE DEFOEA		
OBLEVA					ÚTOK			STAROREKOVÉ			SUMERSKÝ BŮH VOD		

Luštěte s námi a vyhrajte!

Připravili jsme pro Vás křížovku a sudoku. Vylosované luštitelé odměníme zajímavou knihou dle jejich vlastního výběru v hodnotě do 500 Kč!

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

Stačí zaslat pouze jedno správné řešení, tedy buď tajenku křížovky, nebo vyplněné a vystřižené sudoku. Nezapomeňte čitelně uvést Vaše jméno, adresu a telefonní číslo, abychom Vás mohli kontaktovat.

Uzávěrka soutěže je 29. 2. 2020.

Vylosovaní výherci z 20. čísla Heliosu:

Aneta H., Brno
knih: Hovory s Bohem II.

Jiří V., Raspenava
knih: Jižní Čechy krásné i zrádné

Květa K., Ruprechtice
knih: Krása a jed Oleandru

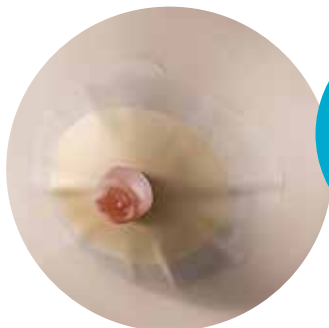
8		5				1		4
		3	4	5	6	9		
	4		6		9		7	
		6	2		3	4		
	1		5		8		2	
		8	1	6	7	5		
2		4				6		8

SenSura® Mio Concave

Máte okolo stomie větší břicho? Máte stomii tzv. „v bouli“? Máte kýlu?

Nové řešení,
konkávní
pomůcka

Jestliže teď používáte stomickou pomůcku s plochým lepícím materiálem a ten se Vám v místech, kde obepíná vypouklé břicho, krabatí a odlepuje, potom vyzkoušejte novou konkávní pomůcku **SenSura Mio Concave**. Je to první stomická pomůcka, která byla navržena speciálně pro stomie umístěné ve vypouklém peristomálním okolí a perfektně padne na boule, kýly nebo na větší břicho.



Staré řešení,
plochá
pomůcka



SenSura® Mio Concave

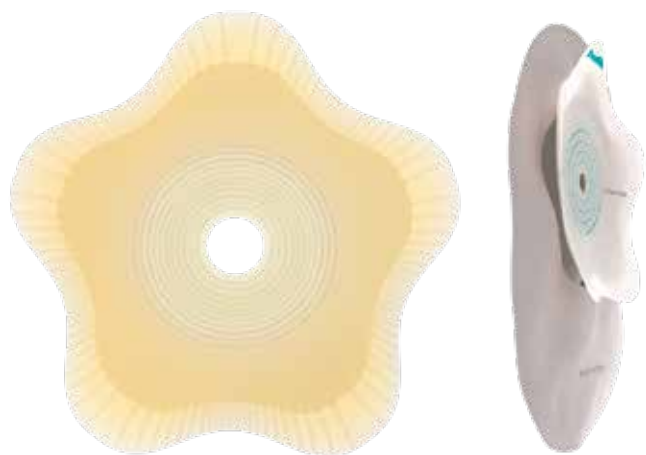
Chcete novou pomůcku vyzkoušet?

Zavolejte nám, abychom ověřili, zda je pro Vás pomůcka vhodná. Pokud ano, pošleme vzorky **zdarma** k Vám domů.

Pro více informací o nové konkávní stomické pomůcce **SenSura Mio Concave**, volejte bezplatnou linku společnosti Coloplast:



800 100 416
od 8:00 do 16:00 hodin



Časopis
pro stomiky
Helios

č.21
listopad 2019

 **Coloplast**

Vychází za odborné podpory:
Prof. MUDr. Jiří Hoch, CSc.

Širší redakční rada:
Mgr. Monika Antonová
Tereza Nagypová
Mgr. Iva Otrádková
Radomíra Fierlová
Jana Vozdecká
Mgr. Karla Sládková
Jitka Rybková

Redaktor: Renata Lichtenegerová
Design a realizace: Clip, s.r.o.
Fotografie, ilustrační foto: Depositphoto,
archiv autorů
Jazyková korektura: Clip, s.r.o.

Vydavatel:
Coloplast A/S
Radlická 740/113 d,
158 00 Praha 5
IČ 61169498
Tel.: 244 470 202
e-mail: info@coloplast.cz
www.coloplast.cz

Evidenční číslo: MK ČR E 20778
ISSN 2533-6126

Coloplast A/S, Biatain
a SenSura jsou ochranné
známky.

Publikování článků,
obrázků, nebo jejich částí je
možné pouze se souhlasem
vydavatele.

NEPRODEJNÉ