

Helios

Časopis pro stomiky
22. číslo, červen 2020

Distribuce zdravotnických
pomůcek se v době koronavirové
nezastavila

Strana 3

Vyznamenání pro České ILCO

Strana 8

Jak na stres a posílení odolnosti
v době pandemie

Strana 12-13

Víte, že jsme zlevnili některé
výrobky *pro péči o kůži*
v okolí stomie?

str. 6



Coloplast



Milí přátelé,

časopis Helios tentokrát vychází ve velmi složité době. Svět se zbláznil! Kdyby mi někdo koncem února řekl, že za pár týdnů budeme všichni šít roušky a nevyjdeme bez nich z domu, tak bych se mu vysmála. A přesto je to skutečné! Situace je sice vážná, ale zdá se, že už je vidět světlo na konci koronatuřel (pro zasazení do kontextu: tyto řádky píšu v polovině května). Je to obtížné pro nás pro všechny, ale pro chronicky nemocné pacienty je to ještě složitější.

Jsmo rádi, že jsme Vám v době pandemie mohli dokázat, že se na naše služby můžete absolutně spolehnout. Viděli jsme, že mnozí z Vás využili zásilkové služby našeho distributora společnosti Malkol, nechali si pomůcky zasílat až domů a přivítali, že pro ně nemusí chodit do prodejny osobně.

Pokud nevíte, jak si tuto zásilkovou službu zajistit, zavolejte na naši bezplatnou linku 800 100 416. Stomické pomůcky a příslušenství společnosti Coloplast se vyrábějí v továrně v Maďarsku a dodávky k nám do České republiky proudí kamiony každý týden, takže v toto směru nemusíte mít obavy.

V článku psycholožky Barbory Sedlákové se dozvíte, jak se dá aktivně pracovat se stresem. Přečtete si, jak psychickou kondici posilovat a jaká cvičení a techniky pomohou. Věděli jste, že ne všechny viry jsou pro nás nebezpečné? K dobrému zdraví a imunitě je potřeba umět také vypnout a relaxovat, obě témata zpracovala Margit Slimáková. V okénku stravování se stómii se tentokrát zabýváme složitou situací ileostomiků s diabetem, kdy jsou dietní doporučení pro diabetiky v přímém rozporu s těmi po založení stomie. Pro všechny stomiky pak bude jistě zajímavé si znovu zopakovat, v čem spočívá vhodná péče o kůži v okolí stomie a proč je tak důležitá.

Na závěr Vám děkuji za Vaši stálou přízeň a popřeji nám všem, abychom přežili toto období v pokud možno co nejlepším psychické pohodě, věnovali více času naší nejbližší rodině a pomoci těm, kteří to potřebují. A nezapomeňte! 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

Obsah

- Malkol**
- 3 Distribuce zdravotnických pomůcek se v době koronavirové nezastavila
- Rady a tipy**
- 4 Co byste měli vědět o vhodné péči o kůži v okolí stomie
- SenSura Mio® Convex**
- 5 Až 6 z 10 stomiků řeší problémy s podtékáním!
- Coloplast informuje**
- 6 Víte, že jsme zlevnili některé výrobky pro péči o kůži v okolí stomie?
- 7 Znáte naše pomůcky pro čištění kůže v okolí stomie?
- ILCO kluby**
- 8 Vyznamenání pro České ILCO
- 9 Jak se České ILCO vyrovnává s koronavirovou pandemií
- Příběhy čtenářů**
- 10 Jsem věčný optimista
- Očima Terezy Nagyové**
- 11 O strachu a neviditelném nepříteli
- Rady a tipy**
- 12 Jak na stres a posílení odolnosti v době pandemie
- 14 Jak žít s viry?
- 15 Doporučuji samotu a ticho
- Stravování se stómii**
- 16 Vhodné stravování pro diabetika s ileostomií
- Coloplast péče o zákazníky**
- 18 Péče o zákazníky - jak u nás funguje?
- Bavte se s námi**
- 19 Luštěte a vyhrajte!

Distribuce zdravotnických pomůcek se v době koronavirové nezastavila

Takové jaro si asi nikdo z nás nepředstavoval. Bude suché, slunečné, deštivé, teplé? Ale na to, že bude „koronavirové“, nepomyslel nikdo z nás. Proč také? Evropa byla ukolébána dojemem sterilního prostředí, ve kterém jsou přenosné nemoci téměř vymýcené. Líbáme se na potkání, přezouvat se na prahu vlastního bydlení začíná být po vzoru jiných zemí nemoderní i v Česku. A najednou se ze dne na den naše zvyky musí změnit.

Vše zlé je ale pro něco dobré. Třeba si při této příležitosti my lidé připomeneme, že vedle těch novodobých a moderních témat existují stále ještě jiné, zcela reálné problémy a hrozby, staré jak lidstvo samo.

Přirozené obavy

O současném protivníkově, koronaviru, se toho stále moc neví. Podle všeho je velmi infekční, jeho vlastnosti se mohou měnit. Dostatečně ověřený a široce dostupný lék nemáme. Léčba je jen symptomatická. A neplatí zcela ani to, že mladým nebo tzv. bezrizikovým pacientům se komplikovaný průběh vyhýbá. Člověk nemusí být specialista, aby si uvědomil, že před takovým onemocněním je třeba mít vždy respekt a pokoru. Jaký může mít epidemie koronaviru scénář, vidíme ostatně v okolních zemích. A týká se to i těch, o nichž se nehovoří v souvislosti s ekonomickými nebo sociálními problémy.

Před několika týdny si většina lidí pokládala otázky jako: "Kdo mi obstará základní potřeby, pokud onemocním? Bude dostatek potravin? Kde si opatřím to či ono, když většina obchodů je zavřená? Dostanu včas své léky nebo zdravotní potřeby, bez kterých se těžko obejdu?" Je dobře, že se podobné obavy neaplnily.

V Malkolu si uvědomujeme naši zodpovědnost. Vždyť každé balení stomických sáčků, podložek, močových katetrů, močových sáčků a všech dalších výrobků společnosti Coloplast vždy nejprve projde našimi centrálními sklady. Teprve pak putují k našim zákazníkům přes naše kamenné zdravotnické obchody, zásilkovou službu nebo prostřednictvím některého z našich odběratelů. Za tento proces neseme svůj díl odpovědnosti. V zimě během kalamity, v létě o dovolených, o svátcích. Stejně tak v době nouzového stavu, karantény i pandemie. A tak jsme během letošního jara museli vedle běžných provozních úkolů spojených s logistikou uvažovat i o dalších, méně obvyklých eventualitách. Co když problémy postihnou výrobní závody? Co když někdo ve skladu, v prodejně nebo administrativě onemocní a ostatní uváznou v karanténě? Zavřít podnik po vzoru automobilek přece nemůžeme. Vyložit všechna možná rizika nelze, musíme je ale kontrolovat a minimalizovat.

Malkol přijal opatření

A tak jsme navýšili naši obvyklou několika-měsíční zásobu, tak jak to jen dodavatelské kapacity společnosti Coloplast dovolily. Pro současnou situaci se hodilo, že máme dvě samostatně fungující distribuční střediska (Bušovice a Brno). Kdo mohl, zůstal doma

a pracoval na dálku. Kde home-office nebyl možný, tam se spolupracovníci rozdělili do skupin, které se střídaly, tak aby se vzájemně nepotkávaly. Nebylo to možné všude, ale každé opatření se počítá. Respirátory, roušky, dezinfekce na ruce vlastní výroby, plošná dezinfekce. Dodávky klientům probíhaly a probíhají plynule, prodejny byly a jsou otevřeny stále, i v době nouzového stavu. Zareagovali i naši zákazníci. Ve větší míře využívají zásilkovou službu. Je přece jen lepší vyhnout se cestování po městě i uzavřenému prostoru lékárny. Stačí poslat poukaz do Bušovic a počkat si na pomůcky doma. To je také jeden z kroků, který pomůže snížit osobní riziko. Věříme, že se časem vše vrátí do původní podoby. Znovu si budeme moci naplno užívat společenského života. Přece jen to není první plošná epidemie v naší nedávné historii, jen se už pozapomnělo na ty předchozí. S poznáním přijde účinná obrana, lék a vakcinace, možná se virus vyčerpá. Je to jen otázkou času. Věříme v moderní výzkum a pokrok v lékařství. Zatím nám ale nezbyvá, než se přizpůsobit a v daných podmínkách se naučit žít. Žádné opatření ztěžující rozšíření viru a přenos nákazy není zbytečné. A osobní zdraví není ekonomickou ani politickou veličinou.

MUDr. Karel Chudík,
Malkol CZ, květen 2020

Sex se stómii

Nová příručka pro stomiky od společnosti Coloplast



Zavolejte na bezplatnou linku 800 100 416 a vyžádejte si zaslání publikace zdarma.

O své zkušenosti z oblasti intimního života se v této příručce podělila Tereza Nagyová, která od svých 18 let žije s agresivní formou Crohnovy nemoci. V roce 2012 jí byla vyvedena stomie. Záhy poté se začala angažovat v šíření osvěty o životě se stómii, své zkušenosti sdílí na blogu NEJSEM TABU. Tereza organizuje vzdělávací semináře pro stomiky a navrhla pro ně také kolekci spodního prádla a plavek. V roce 2019 jí byla za tuto osvětovou činnost udělena Cena Olgy Havlové. Spoluautorem se stala psycholožka Mgr. Lenka Zajícová, v jejichž slovech můžete najít mnoho hlubokých myšlenek.

Dalšími odborníky, kteří přispěli svými poznatky jsou: MUDr. Lukáš Sákra, Ph.D., sexuoložka MUDr. Tatána Šrámková CSc., MUDr. Karolína Velebová a Mgr. Tereza Řeháčková

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.

NOVÁ
SenSura® Mio
OD NÁS
Nejrychleji

+ **malkol.cz**
zdravotní potřeby

info linka:
+420 371 781 137
www.malkol.cz

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**

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

VÝDEJNÍ MÍSTO e-shop

PRAHA
BUŠOVICE
OSTRAVA
OLOMOUC
BRNO



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Co byste měli vědět o vhodné péči o kůži v okolí stomie

Za stav peristomální kůže (tedy kůže v okolí stomie) není zodpovědná pouze stomická sestra, ale velkou měrou se na něm podílí i samotný stomik. Musí být však srozumitelně a v dostatečné míře edukován. Před propuštěním z ústavní péče je proto nutné pacienta poučit o vytvoření vhodných podmínek pro péči o stomii v domácím prostředí.

V den odchodu si pacient provede výměnu systému sám, pod odborným dohledem, abychom se přesvědčili, že techniku a postup zvládá. Během celé hospitalizace má kvalifikovanou péči, avšak po propuštění je již odkázán na vlastní schopnosti a znalosti. Měl by tedy odcházet důkladně poučen a informován o úkonech spojených s výměnou jímacího systému a o správném ošetřování kůže v okolí stomie. Ví, kdo mu pomůcky může následně předepsat, zná stanovené limity. Také ví, které pracoviště se o něho v případě potřeby může postarat. Ne každý pacient je v péči o stomii soběstačný. Důvody neso- běstačnosti jsou různé. V těchto případech je nezbytné nutné zaučít v péči rodinné příslušníky, nebo zajistit někte- rou z forem následné péče. Ideální formou kvalitní a erudované následné péče o pacienta se stomií je jeho předání do péče stomické sestry. Což je samozřejmě možné, jen pokud je v okolí jeho trvalého bydliště tato péče organizována. Problém je však v tom, že ne všichni pacienti doporučenou stomickou sestru vyhledají. Zůstanou v péči praktického lékaře a ten sice pokryje jednu z jejich důležitých potřeb, kterou je předpis pomůcek na následující období, ale samotný vývod a okolí stomie většinou nekontroluje.

Poškození a podráždění kůže

Jedněmi z nejčastějších komplikací, které se mohou v oblasti péče o stomii vyskytnout, jsou poškození a podráždění kůže. Poškození může být způsobeno mnoha faktory, které sám pacient nemůže ovlivnit. Existují však některé postupy, které mnohdy „v první linii“ o stavu kůže rozhodují.

Špatně nalepená pomůcka

Nejčastější důvod vzniku poškození kůže v okolí stomie je nedodržení všech doporučených postupů pro aplikaci pomůcky. Nekvalitně nalepená pomůcka nepřilne dokonale ke kůži a podteče. Častá výměna

lepících materiálů pak vede přinejmenším k mechanickému poškození kůže v okolí stomie. Nejčastěji však dochází k podráždění a poleptání střevním obsahem, který je pro kůži toxický (zejména obsah z tenkého střeva).

Jaký je tedy postup přilepení podložky na zdravou kůži?

Po šetrném odlepení stávající pomůcky, za pomoci doporučených odstraňovačů, po odstranění zbytků lepících materiálů čistícími prostředky, důkladným omytí vodou a osušením, po aplikaci lepících a těsnících materiálů (pokud jsou doporučeny), aplikujeme podložku na kůži. Nestačí jen přiložit, důležité je podložku i po celé ploše uhladit. To děláme krouživými pohyby od vnitřní části, tedy od bezprostředního okolí vývodu, směrem k vnější. Uhlazujeme zhruba jednu minutu. Zvýší se tím přilnavost stomického systému, podložka ke kůži lépe přilne. Šetrné oholení ochlupení v okolí stomie u mužů je také jedním z důležitých faktorů, které vedou k dokonalému přilnutí.

Podrážděná kůže z důvodu častého podtékání



Správná velikost otvoru v podložce

K další časté komplikaci může dojít v krátkém úseku po operačním výkonu (1 až 3 měsíce). Pravděpodobnost toho, že se tvar stomie po operaci do určitého data změní, je vysoká. Každý paci-

ent je na tuto skutečnost upozorněn. Je tedy důležité, aby včas zareagoval a stomickou sestrou přichystanou šablonu k vystřihování otvoru v podložce si dle potřeby upravil. Snahou je, aby kůže v okolí stomie byla chráněná, tedy překrytá lepícím materiálem. Kůži také chráníme použitím lepících a těsnících materiálů, vždy na očištěnou a suchou kůži. Pokud se průměr ústí stomie po operaci zmenší, musíme zmenšit i otvor, který v podložce vystřihujeme. Vystřižený otvor nesmí těsnit a také nemá být větší než 1 až 2 mm. Správnou volbou otvoru v podložce snížíme možnost vzniku podrážděné kůže v okolí stomie na minimum.

Otvor v podložce je podstatně větší než samotná stomie



Nepodceňujte návštěvy poradny

Uvedla jsem pouze komplikace, ke kterým dojít nemusí. Míra rizika závisí na dodržování daných doporučení a opatření. Ne vždy má ale pacient se stomií možnost stav kůže ovlivnit. Důležitou součástí ochrany peristomální kůže, jsou pravidelné návštěvy v ambulantních poradnách stomických sester.

Jana Vozdecká,
vrchní sestra chirurgické odd.,
Masarykův onkologický ústav

Až 6 z 10 stomiků řeší problémy s podtékáním!

....a to bez ohledu na typ stomie nebo na to, jak dlouho jsou po operaci.

Podtékání je stále největším problémem lidí se stomií

a negativně ovlivňuje jejich život. Nemohou si být jisti, že se jim pomůcka neodlepí. Mají obavy ze zápachu. Tyto obavy mohou vést k uzavření se do sebe a dobrovolné izolaci od společnosti.

Většina lidí nemá ideální tělesné tvary a ploché břicho.

Stomici často trpí například jizvami v okolí stomie, mají kožní nebo tukové záhyby či parastomální kýlu. Stomie také může být v úrovni kůže nebo vpadlá.



Proto musí mnoho stomiků používat příslušenství určené pro péči o komplikované stomie, jako jsou pasta či kroužky.

Až 75 % stomiků používá příslušenství k zajištění lepšího těsnění a bezpečnějšího přilnutí ke kůži.



Na stomie v úrovni kůže a zapadlé stomie se používají konvexní pomůcky.

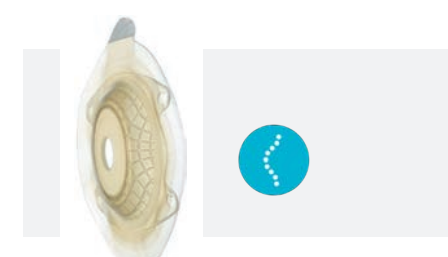
Ty fungují tak, že vytvářejí tlak v okolí stomie, tím vytlačují ústí stomie nad úroveň kůže a výměšky tak mohou odcházet rovnou do sáčku. Tímto způsobem snižují riziko podtečení pomůcky a chrání kůži před kontaktem se stolicí.



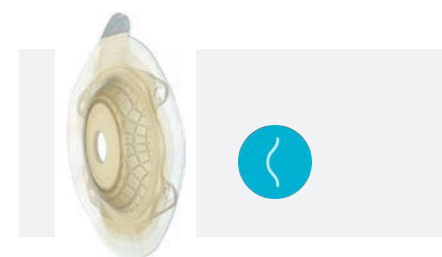
Je prokázáno, že SenSura Mio konvexní snižuje riziko podtékání.

Stabilita konvexního sáčku SenSura Mio Convex je stejná jako u starší generace pomůcek, ale ohebnost a schopnost přizpůsobit se i při pohybu jsou mnohem větší. Proto se stomici, kteří používají tyto nové konvexní pomůcky SenSura Mio Convex, cítí mnohem bezpečněji.

SenSura Mio® Convex - ohebný konvex bez kompromisů



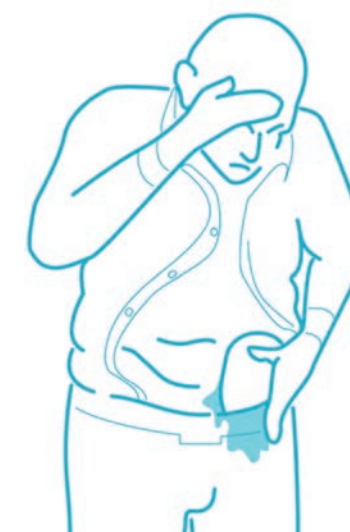
Soft (měkky) konvex - je určen pro stomie nad úrovní kůže, které potřebují jemnou podporu vzhledem k drobným problémům v okolí stomie (jizvy, nerovnosti). Je určen stomikům, kteří používají běžně plochou pomůcku, ale potřebují větší pocit jistoty, protože plochá pomůcka jim občas podteče. Měkky konvex vyrovná drobné nerovnosti v okolí stomie, perfektně se přizpůsobí tvaru těla a každému pohybu.



Light (mírný) konvex - je určen pro stomie v úrovni kůže, které potřebují mírný tlak k vytlačení nad povrch stěny břišní. Tato mírná konvexní pomůcka je ve srovnání s tradičními konvexy mnohem ohebnější, ale přitom poskytuje stejnou stabilitu, kterou stomie v úrovni kůže potřebuje.



Deep (hluboký) konvex - je určen pro stomie pod úrovní kůže a pro stomie, které potřebují větší tlak k vytlačení nad povrch stěny břišní. Tato pomůcka se nedá srovnávat s tradičními hlubokými konvexními pomůckami, protože je mnohem ohebnější a není tak tvrdá, a proto je mnohem pohodlnější při nošení.



Víte, že jsme zlevnili některé výrobky pro péči o kůži v okolí stomie?

Co to pro vás znamená? Můžete si nechat předepsat více kusů a vyhnout se tak obavám, že s pomůckami nevyjdete.

• Lubrikační deodorant Brava

Nově bez revizního lékaře a 1 kus na měsíc!

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

SÚKL kód: 5008106

Od 1. 12. 2019 již není potřeba schválení revizního lékaře, což usnadňuje předpis.

A navíc jsme pohlcovač zlevnili, můžete mít na 3 měsíce až 3 lahvičky (1 = 240ml).



• Brava odstraňovač adheziv ve spreji

Nově 2 kusy na měsíc!

Jednoduše, šetrně a bez zbytečné bolesti odstraní z kůže stomickou podložku nebo stomický sáček a zbytky lepicího materiálu. Navíc tento přípravek nepálí, protože je vyroben na bázi silikonu, na kůži zaschne během pár vteřin a jeho použití nijak neovlivní bezpečné přilnutí dalšího stomického sáčku.

SÚKL kód: 5008108

Od 1. 12. 2019 je za nižší cenu, takže můžete mít oproti roku 2019 až dvojnásobné množství kusů.

Na 3 měsíce si nyní můžete nechat předepsat až 6 sprejů (1 sprej = 50 ml).



• Brava odstraňovač adheziv v ubrouscích

Nově 1 balení na měsíc!

Jednoduše, šetrně a bez zbytečné bolesti odstraní z kůže stomickou podložku nebo stomický sáček. Tento přípravek je vyroben na bázi silikonu, a proto na kůži nepálí. Ubrousky jsou také vhodné k dočištění a odstranění případných zbytků lepicího materiálu z kůže. Jsou jednotlivě balené.

SÚKL kód: 5008107

Od 1. 12. 2019 je za nižší cenu, takže můžete mít až 3 balení ubrousků na 3 měsíce (1 balení = 30 ubrousků). Dříve vám 1 balení muselo vystačit na 3 měsíce.



• Brava ochranný film v ubrouscích

Nově 2 balení na měsíc!

Účinně chrání kůži před působením agresivních výměšků nebo moči a důsledkům neustálého nalepování stomického sáčku. Vytvoří ochrannou bariéru na kůži a nevyvolává pocity pálení. Zaschne během pár minut a na kůži zanechá jemnou ochrannou vrstvu, která kůži umožňuje dýchat.

SÚKL kód: 5008091

Od 1. 12. 2019 je za nižší cenu, takže můžete mít oproti roku 2019 až dvojnásobné množství kusů. Na 3 měsíce si nyní můžete nechat předepsat až 6 balení ubrousků. (1 balení = 30 ubrousků).



Znáte naše pomůcky pro čištění kůže v okolí stomie?

Chcete je vyzkoušet?

Volejte bezplatnou linku 800 100 416 a vyžádejte si vzorky zdarma.

• Roztok stomický Coloplast

Roztok stomický Coloplast je vynikající náhradou mýdla, vody nebo jiných prostředků, které používají stomici na očištění kůže. Pomocí čistícího roztoku lze odstranit zbytky lepicího materiálu po použití odstraňovače adheziv. Navíc kůži dokonale čistí od různých nečistot před nalepením nové pomůcky. Roztok stomický Coloplast je k dispozici v lahvičce nebo jednotlivě balených ubrouscích. Po použití roztoku není nutné již oplachovat kůži vodou.

SÚKL kód lahvička: 5008097

SÚKL kód ubrousky: 5008096

Jak správně používat roztok stomický?

Roztok v lahvičce nanášíte na jednorázový papírový ubrousek nebo kosmetický tampon. Jednotlivě balené ubrousky jsou připravené k okamžitému použití po vybalení.

Na poukaz lze na 3 měsíce předepsat 4 lahvičky roztoku nebo 3 balení ubrousků do maximální výše 900,- Kč na 3 měsíce.



• Brava čistící ubrousky s provitaminem B5

Brava čistící ubrousky jsou výhodné, protože kůži čistí a zároveň o ni pečují. Ubrousky jsou navrženy speciálně pro kůži kolem stomie, kterou očistí a připraví ji na nalepení nového sáčku. Navíc každý ubrousek obsahuje provitamin B5. Ten kůži zjemňuje a zvlhčuje a tím pomáhá udržet kůži zdravou. Omezuje začervenání a zlepšuje stav iritované kůže.

SÚKL kód: 5008095

Jak správně používat Brava čistící ubrousky?

Ubrousek vyjměte ze zásobníku a jemně s ním očistěte kůži kolem stomie. Zásobník opět dobře uzavřete, aby ubrousky nevysychaly. Ubrousky lze používat místo mýdla a vody doma a nebo také na cestách, kde není přístup ke zdroji vody a mýdla.

Na poukaz lze předepsat 4 zásobníky ubrousků na 3 měsíce. V každém zásobníku je 15 ubrousků.

Čistící ubrousky Brava jsou plně hrazené pojišťovnou do výše 300,- Kč za měsíc.



V rámci limitu 900,- Kč na 3 měsíce si lze nakombinovat různé čistící prostředky podle vaší potřeby.

Brava® elastické vyrovnávací pásky. Pro váš pocit bezpečí!

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.



Vyberte si tvar vhodný k vaší podložce.

VÝROBEK

kód SÚKL

Pásek vyrovnávací elastický Brava, 20 ks/bal.

5008129

Pásek Brava, půlkruh s postranními výběžky, 20 ks/bal.

5008123

Pásek vyrovnávací elastický Brava, rovný tvar, 20 ks/bal.

5008127

Pásek vyrovnávací elastický Brava XL, 20 ks/bal.

5008125

Pásky jsou plně hrazené, maximálně lze však předepsat 120 ks na měsíc a vždy pouze s podložkou (podložka = stomický systém 1D nebo 2D). Na Brava pásky se můžete spolehnout, protože k pokrytí podložky po celém obvodu postačí plně 2 kusy.



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Vyznamenání pro České ILCO

Marie Ředinová, která byla již popáté zvolena do čela Českého ILCO, získala Cenu ministra zdravotnictví za práci ve prospěch osob se zdravotním postižením. Jsou tak oceňováni lidé, kteří se významným způsobem zasloužili o pomoc hendikepovaným nebo chronicky nemocným občanům České republiky.



Ing. Marie Ředinová takovou osobností bezesporu je. Cenu převzala 3. prosince 2019 ve Španělském sále Pražského hradu z rukou ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha.

Hana Řezníčková, sestra Marie Ředinové a také její spolupracovnice v organizaci, o ní říká: „V roce 2002 moje sestra onemocněla rakovinou střev a život jí zachránilo to, že jí byla vytvořena stomie. Nové začátky s tímto zdravotním handicapem pro ni byly velmi těžké, neznala nikoho, kdo by byl podobně zdravotně postižen. Podporu, pomoc a rady našla až po nějaké době v pražském spolku stomiků FIT-ILCO.“

Už tehdy se Marie Ředinová rozhodla, že pokud to její zdravotní stav dovolí, bude později sama stomikům pomáhat. V roce 2003 se vrátila do zaměstnání, od roku 2006 vedla šest let pražský spolek stomiků, od roku 2010 je předsedkyní celé organizace.

V roce 2011 založila v Praze Informační a poradenské centrum pro stomiky



a lidi s onemocněním střev. Rozhodla se odtabuizovat téma života se stomií. Píše články do časopisů pro stomiky, pro odbornou i laickou veřejnost. Přednáší na

zdravotnických konferencích, vedla řadu projektů. V posledním roce se věnuje projektu PLAVEME. Je iniciátorkou knihy skutečných příběhů s názvem „Ať žijí stomici“. Spolupracuje se zahraničím, pod jejím vedením získalo České ILCO dvakrát mezinárodní ocenění.

Absolvovala řadu školení pro dobrovolníky, aby mohla efektivně pomáhat druhým. Pomohla mnoha lidem překonat těžké začátky života se stomií. „Těžko popsat všechny její aktivity. Mnohonásobně vrací organizaci stomiků to, jak jí kdysi tolik pomohla. Dává druhým lidem víru, že stomií život nekončí, ale začíná jeho nová etapa. Práce pro stomiky se stala doslova jejím koníčkem, posláním, náplní a radostí. Moje sestra Marie je také maminkou tří dětí a trpělivou babičkou šesti vnoučat, kterým se věnuje, pokud jí to práce pro České ILCO dovolí,“ dodává Hana Řezníčková.

Kolega Pavel Kreml uvádí: „Marie Ředinová je zcela mimořádná osobnost, která organizaci povznesla na vysokou úroveň. Dělá vše proto, aby ukázala, že i se stomií se dá žít plnohodnotný život. Jejím cílem je zmenšit strach ze života s vývodem. Spolupracuje s řadou neziskových organizací a věnuje se propagaci prevence onemocnění.“

Sama Marie Ředinová o ocenění říká, že si jej velmi váží a je pro ni odměnou. „Na toto místo mě přivedlo paradoxně onemocnění. Díky němu jsem poznala řadu skvělých lidí, nejen v ČR ale i v Evropě, přehodnotila jsem své priority. Naučila jsem se myslet pozitivně, přijímat, co život přinese. Jsem ráda, že mám dost sil pomáhat druhým, ale učím se myslet i na sebe, odpočívat a být s rodinou, která mi byla vždy velkou oporou“, konstatuje a dodává, že v Českém ILCO je řada empatických lidí, kteří jsou ochotni a schopni sdílet své zkušenosti, předávat informace, mluvit otevřeně o životě se stomií a pomáhat v otázkách prevence.

ILCO

Jak se České ILCO vyrovnává s koronavirovou epidemií

Epidemie změnila naše plány. Nemůžeme se scházet, kongresy, na kterých jsem měla přednášet o potřebách stomiků, jsou zrušeny nebo odloženy. Proto nabízíme pomoc jinak. Vznikl projekt MYSLÍME NA VÁS.

V době, kdy musíme být doma, je důležitý kontakt telefonický nebo po internetu. Informujeme na webu i FB. Doporučujeme všem stomikům - mluvte spolu. Zavolejte těm, se kterými jste již dlouho nemluvili, a všem, které máte rádi. Potěšte je vzpomínkami na časy minulé, proberte, co vás teď zajímá. Zaveďte si notýsek a zapisujte, co vás každý den potěšilo nebo jak jste vy potěšili své přátele.

Pro ty, kteří nevědí, komu zavolat, nabízíme POKEC LINKU. Povídaní pro všechny, kteří se v době výjimečného stavu cítí doma osamělí (více info na webu a FB Českého ILCO). Sama aktivně volám těm stomikům, o kterých vím, že pomoc potřebují.

Dalším novým projektem jsou ROUŠKY PRO STOMIKY. Po výzvě na FB získala kolegyně Jitka Svobodová desítky látkových roušek a rozesílá je těm stomikům, kteří o ně projeví zájem. Po zveřejnění během dvou dnů rozeslala roušky 60 stomikům. Ohlasy máme skvělé, stomici oceňují, že na ně myslíme.



Pozn.: maluje se jen na vadné, znehodnocené sáčky

Zahájili jsme projekt PYTLÍK ART – namaluj si svůj pytlík. Stomici doma vyzdobí svůj stomický sáček a pošlou

foto na adresu ceske.ilco@centrum.cz. V této smutné době je malovaný pytlík zajímavým zpestřením všedních dnů. V malování sáčků chceme pokračovat i na akcích pro veřejnost, např. na Dnech zdraví v rámci osvěty o životě lidí s vývodem. Chceme, aby lidé věděli, jak vypadá stomický sáček.

Doporučujeme všem cvičení ZDRAVÍ V POHYBU, které nejen pro stomiky připravila Mgr. Luňáčková, fyzioterapeutka z Bohemia-lázní v Karlových Varech. Cvičení je vhodné pro každého, tedy i pro lidi oslabené nemocí. Jednoduchými pohyby si zlepšují kondici.

S tímto cvičením jsem se seznámila před 17 lety, když jsem byla po nemoci v lázních. Pomáhá mi dodnes. Cvičili jsme v Informačním centru, teď doporučujeme tento odkaz: <https://www.youtube.com/watch?v=At6ld4pbn2l>.

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

DOBROVOLNÉ SDRUŽENÍ STOMIKŮ
České ILCO, z.s. www.ilco.cz

V tomto videu přinášíme sérii instrukcí k jednoduchému cvičení podporujícímu zdraví a pohodu, které je navíc vhodné i pro zdravotně silně oslabené. Efektivní a zábavné cvičení pro každého.

Pod vedením paní cvičitelky Mgr. Marcely Luňáčkové v Bohemia - lázních a.s., Karlovy Vary cvičí stomici, členové Českého ILCO, z.s.

DVD vyrobeno za finanční podpory Ligy proti rakovině Praha z.s.

Jsem věčný optimista

Je mi 47 a letos je to přesně 20 let, kdy mi diagnostikovali ulcerózní kolitidu. 18 let jsem bral 22 prášků denně, včetně kortikoidů, metotrexátů a všeho možného. Tomu také odpovídala moje břišní dutina a celé tlusté střevo. Těžká osteoporóza, přetržená achilovka, zlomených osm obratlů, no prostě všechno špatně.



Mára Kubec

Před dvěma lety mi ošetřující lékař při kolonoskopii sdělil, že moje tlusté střevo je jako kus hadru, že už neplní žádnou funkci, že by v zánětlivých místech mohla vzniknout rakovina a že musí pryč, což pro mě znamená umělý vývod.

Jelikož poslední půlrok už byl pro mě hodně zlý, i přes biologickou léčbu jsem chodil na záchod 30 krát denně a mnohokrát ani nedoběhl, souhlasil jsem a věřil, že mi to pomůže. Hned v ten den, tedy ještě měsíc před operací, jsem zasedl k počítači a začal zjišťovat, co stomie obnáší, co to vlastně je, jak to vypadá a podobně. Také jsem se na Facebooku přicvaknul k většině stomických skupin. A popravdě musím říct, že ač jsem věčný optimista, tak po týdnu čtení jsem si chtěl hodit mašli a nevěřil, že tohle někdy dám. Samé fotky z nemocnic, příznaky, kdo co bere za prášky, modlení a vlastně i kdo, kde a kdy zrovna umřel.

Po nějaké době jsem se až na dvě skupinky ze všech odhlásil, protože to prostě nekoresponduje s mojí povahou. Přesto

všchno jsem si během té doby už našel nějaké facebookové přátele a s nimi jsem byl stále ve spojení, komunikoval, konzultoval. I díky nim jsem se na operaci a všeobecně stomii dobře připravil. Těmto všem, moc děkuji.

Musím říci, že se stomií jsem se nakonec smířil už před operací, a dokonce jsem se vlastně na operaci i těšil, protože jsem opravdu doufal, že mi bude líp. V nemocnici sice trochu peklo, přes 20 dní na JIPce, ale pak už to šlo. Nastudoval jsem si mračky brožurek od výrobců pomůcek, co jsem vyfasoval, a trochu štal sestřičky, protože jsem byl strašně chytřej.

Také mi samozřejmě hodně pomohlo to, že po celou dobu jsem měl po svém boku rodinu. Maminku, která mi strašně moc pomáhala po operaci (operacích) a děti, Terezku a Davidku, které se mnou všechno sdílí opravdu od začátku. I to špatně, i to hezké.

Na otázku, co pro mě bylo nejhorší, hledám dlouho odpověď, protože fakt ne-

vím. Asi to, když mi to pan doktor v nemocnici oznámil. Sice se to stalo hned po kolonoskopii na dopřívacím pokoji, kdy jsem byl ještě hodně mimo, ale možná i proto jsem měl v hlavě těch myšlenek opravdu hodně, a ne zrovna pozitivních.

A kdy jsem naopak věděl, že to bude dobrý? Každý den po návratu z nemocnice, při každodenní obyčejné činnosti. Když jsem šel nakoupit do Lidlu a po pěti letech jsem tam nemusel na záchod. Když jsem jel po 18 letech MHD a nemusel se bát, jestli to zvládnou. Když jsem šel na koncert a stoupl jsem si uprostřed davu, což bylo dříve nepředstavitelné. Když jsem měl pracovní schůzku a nemusel jsem 4 krát trapně odejít na záchod. Pro mě po té dlouhé době opravdu něco nového, nebojím se říct zázrak. A myslím to vážně, za poslední dva roky, co stomii mám, jsem toho zvládl a zažil víc, než za oněch 18 předcházejících let, kdy byl můj život jen o tom, kde je, nebo není toaleta.

Co se týče stomie, tak jsem nyní v úplné pohodě. V nemocnici mi na břicho pláclí šedivej pytlík od Coloplastu a od té doby je používám. Ještě nikdy mi nepodtekl a doufám, že dlouho nepodteče, pak už v takové pohodě asi nebudu, ale zatím to musím zaklepat.

A co jsem musel kvůli stomi změnit? Vůbec nic, naopak, sportuji, blbnu s dětmi, cestuji, sexuji (smích), chodím plavat, více se bavím. Prostě si užívám života, a kdo mě zná, tak ví, že to umím. Stoma sestřičky říkají, že ještě neviděli nikoho, kdo by se se stomií takhle smířil a kdo je takhle v pohodě.

Hodně stomiků mi i píše, což je super, protože já tuhle pozitivní energii strašně rád předávám dál a dělá mi radost, když aspoň takto můžu někomu pomoci, jako jste kdysi vy pomohli mně. Rád si popovídám s každým, kdo mi napíše.

Takže hlavu vzhůru. Stomie není konec, ale začátek.

Mára Kubec

O strachu a neviditelném nepříteli

Strach. Není to zrovna moc pozitivní slovo. Proč o něm mluvím? Protože ho každý z nás v životě má bohužel až moc. Strach z výsledků ve škole, v zaměstnání, abychom našli toho správného partnera, obavy o děti. Bojíme se riskovat, přijít o peníze, o svoji prestiž, své jméno, co po nás zůstane.



rozhodně nejsem člověk přísně dodržující dlouhodobá doporučení. Postupně polevuji, hlavně na to nechci myslet. Protože jistá pravděpodobnost přenosu je i třeba z banánové slupky a tu fakt nedezinfikuji.

V době, kdy píši tento článek, ještě vakcína ani lék nejsou k dispozici, pomalu se po prvotním návalu nemoci přesouváme do fáze promoření společnosti. I když je to neoblíbené slovo. Protože to prostě samo od sebe či díky teplému počasí neodejde. Říkám si tedy, jestli má vůbec cenu tolik se stresovat a strachovat z neznámého a neviditelného. Může být kdekoli a člověk by zešlel, kdyby se tomu pořád snažil vyhnout.

O samotě venku v parku zkouším pomalu sundat roušku a pořádně se po dlouhých týdnech nadechnout. Mám se bát, nebo to neřešit? Zaslepena vůní se vrhnu na šerík a hltám ho plnými doušky. V tom se zpoza rohu vyhrne běžec, upocený, s opticí a bez roušky. Rychle svoji nasazuji a stejně si nejsem jistá, jestli nějaká jeho kapénka náhodou neproklouzla skrz.

A záleží na tom vůbec? Vždyť jsem už mohla padnout za oběť několika jiným chřipkovým epidemiím. Anebo svému milovanému Crohnovi. Několikrát se o to „miláček“ už pokoušel. Nikdo z nás dokonce neví, kdy si pro něj ta s kosou přijde.

Proto je důležité žít teď a tady. Užívat si, co máme, být na sebe a své blízké hodní a žít dobrý život. Protože nikdy nevím, kdy to může skončit. Tím víc se musím snažit, je to dobrá motivace.

Proto vědomě přetvářím strach v motivaci žít nejlíp, jak můžu. A hlavně si života a každého nového dne náležitě vážím. Když sundám závoj strachu o budoucnost, vidím, že můj život je opravdu krásný a jsem v něm šťastná.

Děkuji koruně, že mi pomohla si to znovu uvědomit.

Vaše Tereza

A to v tom ještě není započítán ten prapůvodní strach o holý život, o přežití. Ten primární strach, který jsme tento rok opět pocítili, a dovolím si říct, že nás notně zaskočil a vykojil. Virus. Neznámý a neviditelný nepřítel, který nás může ve finálním důsledku i zabít. Ne že by po světě několik jemu podobných virů již staletí nelítalo. Tenhle je ale nový. Je všude, ochromil svět pandemií, naše životy zahřál do černa nejistoty a strachu o nás samé i naše blízké.

Pro mě osobně je strach velkým tématem již nějakou dobu. V únoru se mi nečekaně na intimních partiích vyklubal absces, který sice našťestí nebyl nějak komplikovaný, ale stejně mě úplně vykojil. Desítky anestezií jsem strávila řešením přesně jemu podobných komplikací. Měla jsem tedy být v klidu, celý proces dobře znám.

Mě ale naopak popadl takový strach, že jsem někdy měla problém se nadechnout. Panika. Nechtěla jsem opět ležet v nemocnici a cítit se jak bezmocný kus masa, který čeká, co s ním bude.

Došlo mi, že už se tak opravdu nikdy nechci cítit. Strach a stres jenom posilují Crohna, a to je to poslední, čeho bych chtěla dosáhnout. Rozhodla jsem se zkusit najít řešení. Jak to udělat, abych mohla žít beze strachu. A bum. Přišla pandemie. A s ní i nový záchvat paniky.

Trvalo mi asi tak dva týdny, než jsem začala přemýšlet plně racionálně. Do té doby jsem chtěla nechtě každý den prožívala záchvaty, které jsem radši umožila dezinfekcí klik a povrchů, kloktáním soli, pitím vody s citrónem a miliony jiných uklidňujících aktivit. Takhle to ale pořád nejde, já tedy



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Jak na stres a posílení odolnosti v době pandemie

V období koronavirové pandemie můžeme více než jindy zažívat různé emoce a reakce na stres, jako jsou strach, úzkost, vztek, beznaděj, soucit, potřeba se s někým spojit, nebo naopak být odpojený. Výzvy a změny, které pandemie přináší, mohou být náročné. Pokud se však vydáme cestou vědomého a kreativního přístupu sami k sobě, můžeme zvýšit naši odolnost a celkovou tělesnou i duševní pohodu.

Přírodní cyklus, kterého jsme my lidé součástí, pokračuje. Od momentu, kdy se jarní semínko probouzí s největší energií, až po období zimního klidu a integrace. A zase od začátku. Civilizace se ale vlivem koronaviru musela na chvíli zastavit. Jsme v nejistotě a nevíme, co bude za pár týdnů, měsíců, rok. Epidemiologové a ekonomové sice predikují určité směry vývoje, nicméně pravdou je, že nevíme. A tak tady v tom všichni jsme, na jedné lodi. Mnoho našich předků prošlo podobnými krizemi, kdy na něčem tvrdě pracovali, měli své vize a cíle, poté o to přišli a museli začít zase od zno-va. Pandemie, válečné konflikty, hladomor a další světové krize... Je to tedy nové a přeci už to tady všechno bylo.

Stres a stresové odpovědi

Stresová reakce je komplexní odpověď našeho organismu a jejím úkolem je chránit nás před stresem. Tím je obvykle něco, co vyhodnotíme jako nebezpečí. Tato reakce je přirozenou součástí našeho genetického kódu a sdílíme ji se zvířaty. Máme přitom tendenci nebezpečí či spíše nadhodnocovat. Půjdeme-li na procházku divokou přírodou a zaznamene- náme pohyb něčeho na zemi, tak velmi pravděpodobně uskočíme, protože jsme to „něco“ vyhodnotili jako hada. Poté si oddechujeme, že je to třeba jen spadlá větev ze stromu. Ted' si ale představme, že bychom to vyhodnotili naopak a zjistili, že je těsně před námi třeba anakonda. Ohrozili bychom svůj život. A právě nyní je taková anakonda, resp. nový koronavirus potenciálně všude kolem nás.

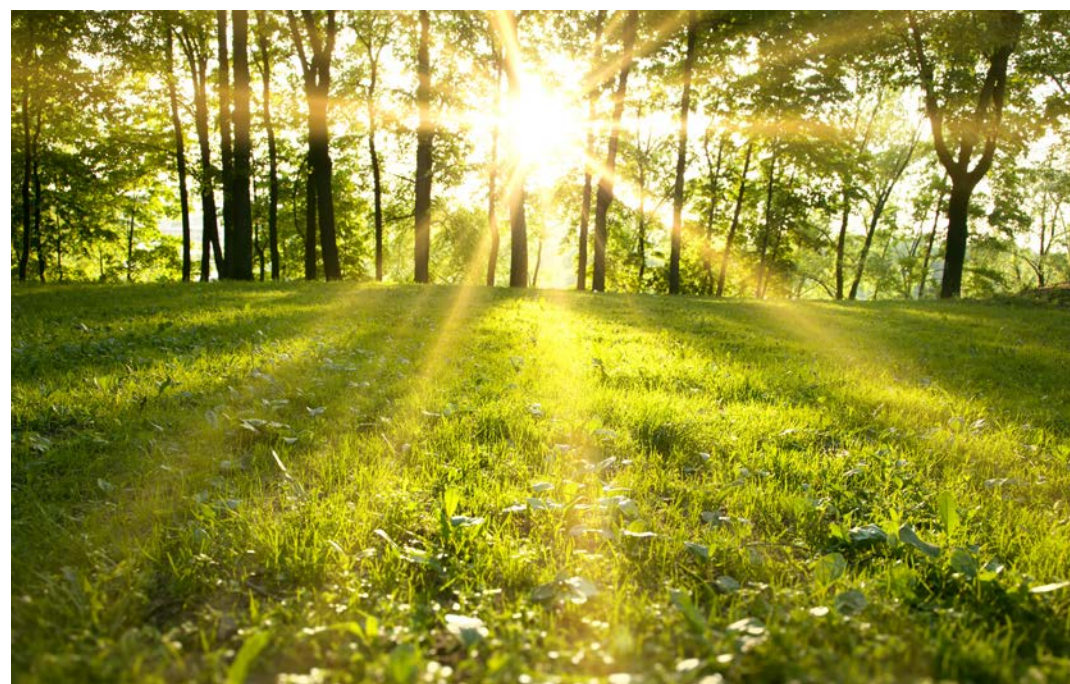
Stres je předmětem mnoha výzkumných studií, a to zejm. ve spojitosti s jeho vlivem na imunitní systém. Některé pouka-

zuji na jeho neblahé účinky na naše zdraví. Jiné však hovoří o tom, že není ani tak podstatná míra stresu, jako to, jak o něm uvažujeme. Také už víme, že stresová reakce obsahuje i mechanismy, které pomáhají tělu zregenerovat se a podporují vyhledání sociálního kontaktu. Zkusme se tedy na stres dívat jako na přirozenou (a ona opravdu přirozená je) reakci našeho organismu. Místo stresu můžeme použít výraz „zenergetizování“ organismu, které nám chce pomoci zvládnout výzvu, ať už se jedná o náročný pracovní úkon, obtížnou zkoušku, vztahový konflikt či aktuálně nový koronavirus. Pojdme se tedy ve stresu a jeho zvládání stát lepšími, jinak o tom přemýšlet.

Jak poznáme, že jsme ve stresu

Ve stresu můžeme být tzv. hypernabuzení a pociťovat napětí, bušení srdce, pocení, obtížnou koncentraci, úzkost, rozrušení, vztek, netrpělivost. Této stresové odpovědi se také říká „boj nebo útěk“. Nebo můžeme být naopak tzv. hyponabuzení a vnímat u sebe spíše beznaděj, apatii, odpojení, útlum, únavu a v krajním případě „zamrznutí“. Pokud ve stresu nejsme, budeme se cítit uvolněně, relaxovaně, s dostatečnou energií, motivací a schopností cítit a myslet současně.

Naše reakce na stres jsou kontinuem a mění se v souvislosti s tím, jak se mění to, co vnímáme jako nebezpečí. V jednu chvíli se můžeme cítit rozrušeně, poté zase relaxovaně, později mít vztek, toužit po sociálním kontaktu, nebo být naopak v útlumu s nechutí se vztahovat. V případě, že se u nás stresová reakce začne objevovat často a v situacích, kdy nám reálné nebezpečí nehrozí, a začne nám zasahovat



do běžného života, neměli bychom váhat s návštěvou psychoterapeuta.

Jak posílit svou odolnost

Odolnost není o tom být vždy v klidu, ale o tom rozpoznat, kde se náš organismus na kontinuu reakcí zrovna nachází. Jsme v klidu, rozrušení, utlumení, máme obavy o zdraví, o blízky? Jsme spíše v běžném stavu, hyponabuzení nebo hypernabuzení? Skrze jednoduchá cvičení se dále můžeme ukotvit v těle a smyslech a snížit tak intenzitu stresové reakce. Pojdme si to vyzkoušet. Následující cvičení provádějte krátce a do té doby, dokud je vám to příjemné (cítíte uvolnění, klid, přítomnost, uzemnění apod.). Pokud to příjemné není, tak přestaňte a věnujte se něčemu jinému.

• CVIČENÍ NA ZVLÁDÁNÍ STRESU

Prodloužený výdech – pohodlně se usadte a udělejte pár nádechů a výdechů. Nijak dech neměňte, pouze mu věnujte svou pozornost a postupně prodlužujte výdech.

Meditace všímavosti – zaměřte se na svůj dech, poté přeneste svou pozornost ke zraku (rozhleďte se kolem sebe, uvědomte si, co vidíte), následně přesuňte svou pozornost k fyzickému tělu (uvědomte si pozici vašeho těla, kde se dotýká podložky, nohy na podlaze), poté přeneste svou pozornost ke sluchu (jaké zvuky slyšíte, ticho, hluk, něčí hlas), poté přesuňte svou pozornost k čichu (nadechněte se několikrát nosem a uvědomte si tento vjem), nakonec se zaměřte na chuť (zažmoulejte ústy, uvědomte si chuť v ústech).

Příjemné místo v těle – zaměřte se na své tělo, postupně si uvědomte jeho jednotlivé části od hlavy, přes hrudník, paže, břicho, nohy až ke konečkům prstů. Nyní se zaměřte na místo v těle, kde se cítíte nejvíce příjemně a pohodlně. Uvědomte si, kde to je (můžete zde také položit ruku) a jakou smyslovou kvalitu tam vnímáte (teplo, prostor, uvolnění). Zkuste tuto kvalitu rozšířit do celého těla.

• TIPY, JAK POSILOVAT PSYCHICKOU KONDICI

Relaxujte – jakýmkoliv způsobem, poslechem hudby, meditací či jinou činností, která vám dělá dobře.

Hýbejte se – pohyb je jednou z nejdůležitějších věcí pro náš organismus. Cvičte jógu, posilujte, protahujte se, chodte na procházky, běhejte, tancejte, vařte, pracujte na zahrádce.

Dopřejte si dostatek kvalitního spánku – spánek je jedním z nejdůležitějších regeneračních aspektů našeho organismu. Spěte, pokud možno v úplné tmě a ideálně 8 hodin denně.

Jezte vyváženě – pestrou stravu s dostatečným příjmem tekutin.



Na dobré vlně – uvědomte si své emočně-myslenkové ladění. Pokud vám toto není příjemné, zkuste si představit, že jako surfař z této vlny přeskočíte na jinou, příjemnou, radostnou.

Bud'te v kontaktu s druhými – nenechte se odradit rozestupem. Setkejte se s přáteli na procházce, kde jej můžete dodržovat. Využijte telefon a internet.

Pečujte o své zdroje – pokud jste nepřestali pracovat, a naopak jste pracovní vytížení, zkuste si dopřát i dostatek volného času a využít jej k regeneraci. Pokud máte času naopak hodně a nevíte, co s ním, vytvořte si vlastní projekt, např. se můžete naučit něco nového.

Každý den si udělejte malý rituál – například u večeře s blízkými (anebo i sami se sebou) sdílejte, za co jste dnes vděční. Nebo se za něco (byt' i maličkost) pochvalte.

Současná situace jako výzva

Světová krize na jedné straně přináší mnohé ztráty, nejistotu a obavy z toho, jak se svět bude dále vyvíjet. Vždyť celý svět se na chvíli zastavil, nemůžeme cestovat, mnohdy ani pracovat.

Příroda se nyní může nadechnout a trochu zregenerovat. Tím, že se rapidně omezila doprava a také provoz mnohých továren, se pročistil vzduch a kvalita vody se v některých místech na Zemi zlepšila.

Zároven to i pro nás může být příležitost k zastavení a zamyšlení. Tento čas můžeme každý sám v sobě využít k revizi našeho dosavadního života a nasměrování toho budoucího. Můžeme přehodnotit naše vize, hodnoty a plány, ať už v profesním nebo osobním životě, a posunout se tak ve svém způsobu bytí. Může nás to také přivést k hlubšímu spojení s přírodou a společnostmi, ve které žijeme, a umožnit nám zasadit tak nová semínka do aktuálního světa. Ten je totiž tím, kým jsme my.

PhDr. Mgr. Barbora Sedláková

PhDr. Mgr. Barbora SEDLÁKOVÁ,

psycholožka, terapeutka s několikaletou zkušeností v oblasti psychiatrie, duševního zdraví a krizové intervence. Dlouhodobě se zajímá o práci s tělem a tělesnými symptomy v psychoterapii. Aktuálně působí na dlouhodobé odborné stáži na Process Work Institute v Portlandu v USA.

Je jednou z členek koordinačního týmu [#delamcomuzu](#), který pomáhá snížit dopady koronavirové krize v Česku.

Ve volném čase se věnuje pobytu v přírodě, tanci, hudbě, sportu, meditaci, cestování a vzdělávání.



800 100 416
Coloplast
péče o zákazníky
v pracovní dny
8.00 - 16.00 hod.

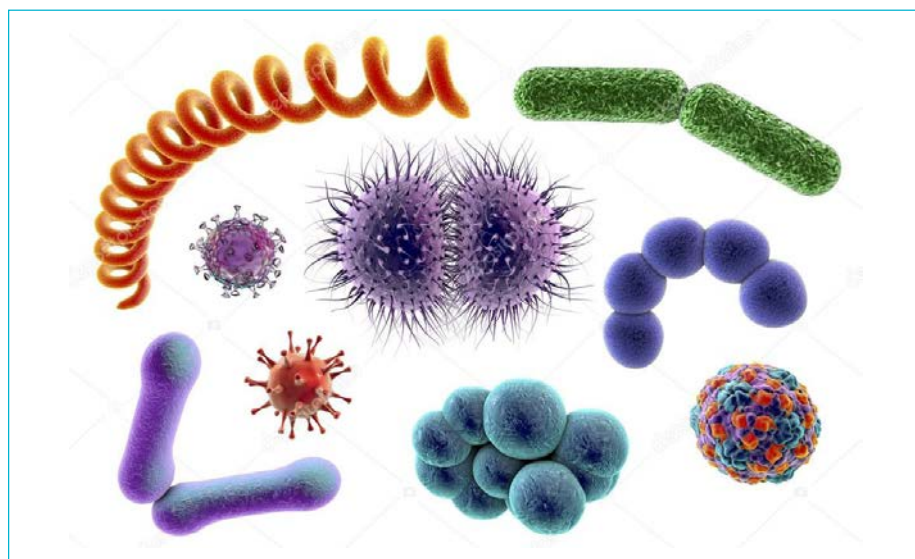


800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Jak žít s viry?

Mikrobi jsou všude kolem a najdeme je také uvnitř našich těl. Na sliznicích, v dýchacích cestách, v močovém a pohlavním systému a nejvíce ve střevech bydlí bakterie, viry, kvasinky a jiné mikroskopické houby, jednobuněční prvoci a další mikroorganismy. Může jich být až sto miliard asi tisíce druhů. Žijí s námi v symbióze. Daří se jim podle toho, co jíme a co děláme. Reagují na léky, které užíváme, a na lidi, se kterými se stýkáme.



Problém s našimi mikrobi nastává teprve ve chvíli, kdy dojde k narušení rovnováhy mezi nimi. Právě nerovnováha mikroorganismů a také jejich nedostatek souvisí podle moderní medicíny s nemocemi imunitního systému, s poruchami trávení a s neuropsychiatrickými nemocemi.

Infekční nemoci

Původcem nákazy je sice infikovaný mikroorganismus, ale nemoc vznikne pouze tehdy, pokud přemůže náš vlastní imunitní systém, naruší naši mikrobiální rovnováhu, zjednodušeně když se v našich tělech rychle přemnoží. Pro infekční onemocnění je proto potřebný nejenom pachatel, ale i místo činu – oslabený organismus.

Jak zabránit infekčním nemocem

Prevence před infekčním onemocněním spočívá v ochraně před nositelem infekce (třeba mikrobem nebo virem) a budování funkční obranyschopnosti těla. Imunitu obecně nejvíce posiluje pobyt v prostředí, které je přirozeně pestré na mikrobi, tedy v přírodě, v lese, na zahradě. Našemu tělu i prospěšným mikrobům ve střevech také prospívá zdravá strava.

Jak omezit riziko nákazy v dobách epidemie

Nejlépe uděláme, když se vyhneme místům se zvýšeným rizikem. Tam, kde můžeme být ohroženi, bychom měli maximálně dbát na prevenci přenosu viru. Jaká jsou základní opatření?

- Nejezděte do rizikových oblastí.
- Omezte všechny zbytečné cesty a pobyt v místech s větším počtem lidí.
- Řádně si myjte ruce, používejte mýdlo a horkou vodu.
- Nedotýkejte se povrchů na veřejnosti.
- Nesahejte si na obličej, zejména na sliznice.
- Při kašli a kýchání si zakrývejte nos a ústa kapesníkem nebo celou paží.

Jak snížit závažnost onemocnění

Nemoc nevznikne v okamžiku, kdy se potkáme s jedním virem. Ten si nejdříve musí v našem těle najít vhodné prostředí. Pokud se setká s oslabeným imunitním systémem, začne se v krátké době rychle množit. Nejlepší obranou před vznikem nemoci je proto silný imunitní systém. Sice nemáme žádné zázračné specifické přírodní látky,

které by ničily koronavirus (nebo jakýkoliv další virus anebo infekční onemocnění), ale máme celou řadu nespecificky prospěšných potravin a živin, které obranyschopnost podporují. Víme, že obranyschopnost nespecificky podporuje:

- dostatečný spánek a dobrá nálada
- otužování
- pobyt venku (nejlépe na slunci), procházky v lese, posezení na zahradě
- rostlinné látky s antibiotickým, antioxidačním nebo protizánětlivým působením (třeba česnek, cibule, kurkuma, zázvor, manuka med, propolis, echinacea, omega-3 tuky z ryb, medicínální houby jako reishi, hlíva nebo shiitake)
- vitamín D, nejlépe dlouhodobě ze slunce (v případě suplementu v kombinaci s vitamínem K2)
- zinek, nejlépe asi v podobě dražé (acetát a glukonát zinku)
- vitamín C ze zeleniny a ovoce
- dále hořčík, selen, železo, měď, kyselina listová, polyfenoly a vitamíny A, E, B2, B6 a B12 (najdete je třeba v bobulovitém ovoci, citrusech, kapustě, cibuli, česneku, špenátu, mrkvi, ve vnitřnostech a vejcích)
- pravidelná konzumace fermentované zeleniny, která posiluje střevní mikrobiom (kysané zelí, kimchi), skvělé jsou i vývary

Jak omezit riziko předání nákazy

Nenavštěvujte starší a oslabené osoby, dokud se riziko nákazy nezmenší. Pokud se necítíte dobře, zůstaňte doma a dejte se dohromady. Tím nejvíce prospějete sobě i okolí. A pokud máte závažnější potíže, kontaktujte lékaře – při podezření na infekci koronavirem se aktuálně doporučuje zůstat doma a domluvit se na dalším postupu se zdravotníky telefonicky. A určité vám prospěje také pozitivní přístup. Užijte si, že v čase karantény nechodíte do davů lidí, a využijte čas k odpočinku, čtení, vaření, posezení na zahradě nebo na balkóně.

PharmDr. Margit Slimáková

Doporučuji samotu a ticho

Jasně, že člověk je tvor společenský a prospívá mu dobrá nálada, čas s přáteli a dobré rodinné vztahy. Jenomže dnes jsme často doslova přehlceni – přemírou reálných povinností a možností i virtuálních přátel a online zábavy. Chybí nám čas být jen sami sebou, vnímat své tělo a myšlenky.

Smutná osamělost, nebo potřebná samota? Když mluvíme o samotě a o tom, jak nám prospívá, tak mám na mysli něco zcela jiného než nevyžádanou osamělost. Opuštěnost je problém, o kterém ráda napíšu něco víc někdy příště. Tentokrát mám na mysli prospěšnou potřebu vypnout, relaxovat a věnovat si pozornost.

Potřeba samoty a ticha

Náš svět se stal smrtící událostí a informací. Média jsou schopná nás současně děsit nedostatkem vody a hmyzu i nadbytkem antibiotik a pesticidů ve vodě. Během několika minut víme o každém zemětřesení, teroristickém útoku anebo střelbě ve škole. Výsledkem je, že jsme pořád ve stresu a zaskočíme strach a úzkost. Naše mozky musí neustále řešit přemíru podnětů a zároveň také společenské interakce. Neustále být „ON“ nás unavuje, vyčerpává a stresuje. A s tím se zvyšuje také riziko zdravotních potíží.

Ženy jsou nastavené na péči o druhé

Nevim, jak to vnímají muži (a nechám se ráda poučit), ale u žen je asi běžné, že svůj čas přednostně věnují všem potřebným a všem povinnostem okolo. Tuto vlastnost slušně vystihuje vtip, který jsem zachytila na sítích: „Šla jsem si umýt vlasy a po cestě umyla umyvadlo, vydrhla kachlíky a vytřela podlahu. Teď mám strach jít do kuchyně si něco uvařit.“

Nedávno jsem si uvědomila, že jsem skoro dvacet let vstávala v šest, abych stihla všem připravit snídaně a svačiny, zúčastnit se rodinné snídaně, umýt pak nádobí a rozvoztit děti, jak bylo zrovna potřeba. Po návratu jsem oběhla dům a poklidila, abych pak schvácená po asi dvou hodinách této práce začala pracovat.

S narůstajícím věkem našich dětí vyžadovala péče o ně čím dál méně času, ale až teď mám pocit, že mi ho skutečně dost zbývá pro mě samotnou. Nejmladší syn s námi sice stále ještě bydlí, ale když



odjede na výlet nebo tábor a manžel je pracovním mimo Prahu, mám neskutečně více času. Mám najednou prostor dělat už od probuzení něco jen pro sebe. Neznamena to, že bych zlenivěla – vstávám pořád kolem šesté, pár minut si zacvičím, poklidím dům, jdu na procházku se psem, zkontroluji program dne, dám si kávu nebo čaj a začnu pracovat. Za jeden den najednou zvládnou mnohem víc práce i odpočinku. Zjednodušeně řečeno je pro mě i běžný pracovní den doma o samotě někdy větší odpočinek než rodinná dovolená.

Samozřejmě mám pořád moc ráda děti, manžela a všechny další skvělé lidi okolo. Víc ale po všech letech intenzivního mateřství vnímám, že potřebuji čas pro sebe, abych si i čas s ostatními lépe užila.

Jak prospívá klid?

Ticho podporuje tvorbu nových mozkových buněk¹, snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu a může snižovat krevní tlak, zmírňovat napětí a úzkost. Čas jen se sebou je prostor pro vnímání potřeb vlastního těla, pro obnovení vztahu k němu, pro péči o sebe – a to potřebujeme skoro všichni. Když budeme v top kondici, můžeme podávat ty nejlepší výkony. Když budeme v pohodě, můžeme pohodu také rozdávat a pomáhat ostatním.

Kde hledat samotu a ticho? Moje tipy

- Promyslete, jestli si v rámci rodiny nedo- přát občas dovolenou – strávit nějaký den každý úplně sám, případně se vystřídat v péči o děti a domácnost.
- Když cvičíte, vnímejte jen své tělo. Vypněte televizi, neposlouchejte hudbu.
- Mluvte se zvířaty nebo s nimi jen tak buďte – v případě zvířat je jisté, že vás budou jen věčně poslouchat.
- Zkuste si na celý den zablokovat své připojení k internetu v telefonu. Chvilke, které běžně přes den věnujete sítím, vyhradte na vnímání světa okolo sebe.
- Zkuste si dát pracovní oběd o samotě a vnímejte, co jíte a jak vám to chutná a prospívá.

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.



¹ Zdroj: <https://daringtolivefully.com/grow-new-brain-cells>



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Vhodné stravování pro diabetika s ileostomií

Jedním z prvních dietních doporučení, která se pacientovi po založení stomie dostanou, je vyloučit potraviny, které by narušily činnost stomie. Týká se to především potravin s vysokým obsahem vlákniny, které mohou stomii ucpat, zrychlují postup stravy trávicím traktem a zvyšují plynatost.

V případě kolostomie jsou tato opatření nutná především 4 až 6 týdnů po operaci a následně se doporučuje postupně příjem vlákniny obnovit. V případě ileostomie (ev. jejunostomie) bývá situace složitější. Omezení či vyloučení celozrnných výrobků, vybraných druhů ovoce, zeleniny a luštěnin bývá dlouhodobé.

Diabetici s ileostomií se tak dostávají do svízelné situace. Dietní doporučení pro diabetickou dietu se rozcházejí s těmi po založení stomie. Jak tedy postupovat? Edukační materiály v případě kombinace více diet odkazují na nutriční terapeutů a individuální přístup. Přesto si některá fakta v následujícím textu shrneme.

Diabetická dieta a glykemický index potravin

Glykemický index (GI) byl vytvořen vědci před více než 30 lety a nabídl nový způsob rozdělení potravin obsahujících sacharidy podle jejich účinku na hladinu glukózy v krvi po jídle. Předpokládalo se, že jednoduché cukry (slazené nápoje, sladkosti s řepným nebo třtinovým cukrem, sladké pokrmy) mají mnohem výraznější účinek na hladinu glukózy v krvi než škroby, a lidem s diabetem bylo rutinně řečeno, aby se těmto cukrům vyhýbali.

Později se však ukázalo, že tento předpoklad nebyl úplně přesný. Důvod byl poměrně prostý. V reálném životě lidé potraviny všelijak kombinují a v jednotlivých pokrmech jsou v různé míře přítomny i jiné živiny a složky, které mohou účinek pokrmu na hladinu glukózy v krvi ovlivnit.

Aby se věc ještě více zkomplikovala, jsou známy i vnější faktory, které mohou odevzu na daný pokrm ovlivnit. Je to například stres, denní doba, předchozí příjem stravy, hladina glukózy v krvi v době jídla nebo i úroveň fyzické zdatnosti.

Všechny tyto možnosti vedly některé lidi k pochybnostem o užitečnosti GI při plá-

Glykemický index			
Obecně je glykemický index 55 nebo nižší považován za nízký, glykemický index od 56 do 69 je považován za střední a glykemický index 70 nebo vyšší je považován za vysoký.			
glukóza	100	mouka z pohanky	50
rýžová mouka	95	palačinka pohanková	50
burizony	95	rýže basmati	50
předvařená rýže	90	rýže tmavá natural	50
cornflakes	85	chléb otrubový	45
popcorn (bez cukru)	85	špagety vařené al dente	45
mouka pšeničná	85	chléb černý	40
bageta	85	chléb žitný celozrnný	40
sladké (snídaňové) obilniny	70	těstoviny celozrnné	40
předvařená neslepitelná rýže	70	fazole červené	40
nudle, ravioli	70	indická kukuřice	35
celozrnný chléb	65	planá (indiánská) rýže	35
krupice (mletá)	65	merlík chilský (amarant)	35
bílá dlouhá rýže	60	kukuřice indiánská (původní)	35
slané sušenky	55	qinoa (vařená)	35
máslové sušenky	55	cizrna (vařená)	30
normálně vařené bílé těstoviny	55	fazole	30

nování jídelníčku. Na druhé straně ale studie ukázaly, že dietní intervence, tedy kombinace množství sacharidů a volba jejich zdroje, může až z 90 % tuto odezvu ovlivnit. Proto je důležité i nadále věnovat pozornost množství a kvalitě zdroje sacharidů.

Faktory, které mohou ovlivnit glykemický index potravin, zahrnují následující:

• Jednotlivé odrůdy plodin

Například různé odrůdy rýže (nízký GI basmati rýže, vysoký GI jasmínová rýže) nebo brambor (nízký GI odrůda Nicola a Rosamunda) mají různé hodnoty glykemického indexu.

• Technologie zpracování potravin

Častou mylnou představou je, že celozrnné potraviny (například celozrnná mouka) mají nižší GI a jsou tak vždy lepší volbou. Nicméně GI bílého a celozrnného pšeničného pečiva je téměř shodný. Hodnota GI pečiva a ostatních pokrmů z obilovin totiž nesouvisí s tím, zda bylo rozemleté celé zrna i s obalovými částmi, ale se strukturou škrobu uvnitř zrna. Čím jemněji jsou obiloviny rozemleté, tím vyšší je hodnota jejich GI. Jemně mleté mouky obsahují velký podíl popraskaných zrněk škrobu, které jsou lépe přístupné trávicím enzymům. Například instantní ovesná kaše má vyšší GI než kaše připravená z klasických ovesných vloček. Vysoký podíl neporušených škrobových zrn nebo rozpustná dietní vláknina v chlebu

mohou zeslabit glykemickou odpověď a jsou lepší volbou v diabetické dietě.

• Tepelná úprava

Například těstoviny vařené al dente mají nižší GI než těstoviny, které se vaří, dokud nejsou zcela měkké. Rýže připravená v rýžovaru, s minimálním množstvím vody a optimálním režimem teploty a času přípravy, má nízký GI, oproti rýži připravené ve velkém množství vody klasickým vařením. Rýže parboiled má díky speciálnímu postupu předzpracování nízký GI. Zchlazení těstovin nebo brambor po tepelné úpravě vede k retrogradaci škrobu a tím i ke snížení GI. Například bramborový salát či studený těstovinový salát mají nižší GI než brambory a těstoviny těsně po tepelné úpravě.

• Kyselost

Kyselé potraviny, jako je kváskový chléb, mají obvykle nižší GI než podobné méně kyselé potraviny. Přidání citronové šťávy nebo octa do pokrmů, jako je například salát, sníží jejich GI.

• Vláknina

Některé druhy vlákniny snižují GI potravin, jiné ne. Nerozpustná vláknina má malý vliv na GI potravin, takže celozrnný chléb má GI podobný tomu u bílého chleba. Na druhé straně rozpustná vláknina (zejména beta-glukany) snižuje GI poměrně významně. Absorpce vody vytváří viskózní gel a tím snižuje rychlost vyprazdňování žaludku.

Diabetici mohou profitovat ze stravy s vysokým obsahem beta-glukanů, které lze začlenit ve formě ovesných a ječných snídaňových cereálií a dalších produktů. Dobrymi zdroji rozpustné vlákniny jsou loupané sladké brambory (batáty), lehce povařená loupaná jablka, ovesné vločky, banány (lépe

ne úplně přezrálé), tapioka, jogurt, dužina ovoce a zeleniny (zdroj pektinu). Je možné také zkusit přidat vlákninu v podobě doplňků stravy, např. Benefiber®. Konzumace rozpustné vlákniny je vhodná i při vysokém odpadu z ileostomie, zahustí střevní obsah a omezuje ztrátu tekutin.

Glykemická nálož v souvislosti s velikostí porce

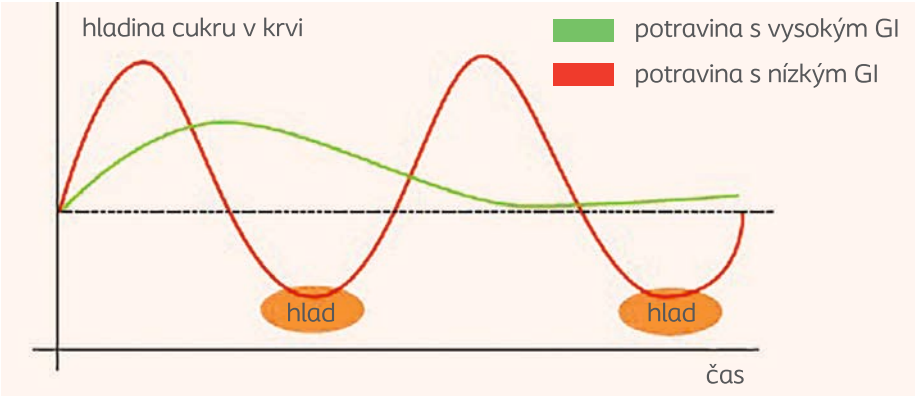
Hodnota GI potraviny je konstantní hodnotou, která nezohledňuje konzumované množství. Konzumace velkého množství potraviny, i když s nízkým GI, zvýší hladinu glukózy v krvi více než konzumace malého množství stejné potraviny. Jak snížit glykemické zatížení ze stravy? Jezte menší porce nebo si vyberte jídlo s nižším GI.

Příjem ostatních živin

Současný příjem bílkovin a tuků má značný vliv na rychlost vyprazdňování žaludku a zprostředkováně na glykémii po jídle. Pokud je nutné přijímat častěji menší porce stravy, zvýšení obsahu bílkovin v jednotlivých pokrmech ovlivňuje jak hladinu glukózy v krvi po jídle, tak i sekreci inzulinu u diabetiků 2. typu. Nahrazení nasycených tuků tuky nenasycenými MUFA (řepkový, olivový olej) vede ke snížení inzulinové rezistence a tím ke zlepšení hladiny glukózy v krvi.

Z ječmene se vyrábějí kroupy, krupky, lámanka, světlá nebo celozrnná mouka, vločky, lupínky, různé kávové náhražky apod. Moderním (módním) trendem ve výživě jsou výtažky z naklíčeného ječmene, mladý zelený ječmen aj. Nové speciální odrůdy bezpluchého ječmene s vysokým obsahem beta-glukanů a vlákniny rozšiřují sortiment výrobků s ječnou složkou (celozrnná ječná mouka v sušenkách, ječné kvasy ve speciálním pečivu apod.).

Glykemická křivka



Z ovsu lze rovněž do jídelníčku zařadit mnohé výrobky, jako jsou ovesné vločky, musli, cereální tyčinky, sušenky, dětské mléčné kaše.

Parboiled rýže se upravuje patentovaným technologickým postupem, při němž se po namáčení neloupané rýže (paddy) působením vysokotlaké páry „vtlačí“ dovnitř zrna některé složky z povrchových vrstev (např. vitaminy a minerální látky). Parboiled rýže má v porovnání s loupanou rýží dvojnásobně vyšší obsah minerálních látek (zejména vápníku a železa) a vitaminů (zejména niacinu a kyseliny listové). Působením zvýšené teploty se mění i struktura škrobu, což se projevuje na vařivosti rýže. Parboiled rýže je velmi kypřá a nelepí se, udržuje si sypkou konzistenci i po delším vaření nebo stání při zvýšené teplotě.

Tipy pro diabetiky s ileostomií:

Výběr tolerovaných potravin je individuální. Řiďte se proto vlastními zkušenostmi, a to jak co se týče tolerovaných potravin z důvodu ileostomie, tak i kompenzace diabetu. Cílem je najít kompromis.

1. Jezte pravidelně. Ve večerních hodinách příjem stravy omezte. Počet porcí si určete dle vlastní tolerance a typu léčby (inzulinový režim, antidiabetika).

2. Vyzkoušejte toleranci stěžejních sacharidových potravin z obilovin (pečivo, přílohy). Hledejte ve složení na obalu údaje, jako jsou zdroj pomalu stravitelných škrobů (oves, ječná krupice) či beta-glukanů (rozpustná vláknina).

3. Konzumace ovoce a zeleniny má zásadní význam ve výživě. Pro kompenzaci diabetu není stěžejní konzumace hrubé vlákniny (slupky, zrníčka, obalové vrstvy obilovin), ale vláknina rozpustná, která současně zlepšuje výstup ze stomie.

4. Při výběru potravin zohledněte GI potraviny. Pokud konzumujete potraviny s vysokým GI, snižte jejich množství a doplňte je o kvalitní bílkoviny a tuky.

5. Přijímejte dostatečné množství neslazených nápojů mezi jídly.

6. V případě, že ani tyto úpravy nestačí k lepší kompenzaci diabetu, kontaktujte svého diabetologa, který vám upraví medikaci.

Mgr. Petra Hýsková,
nutriční terapeut ÚVN Praha

Péče o zákazníky - jak u nás funguje?

Naši milí uživatelé,

s mnohými z Vás jsme už léta pravidelně v kontaktu po telefonu a děkujeme Vám za Vaši přízeň a mnohým také za milá slova chvály na naši práci. Velice si toho vážíme a dodává nám to energii a chuť nabízet Vám péči a pomoc každý další den. Abychom nebyly dál jen anonymním hlasem na telefonní lince, rády bychom se Vám představily a přiblížily náplň naší každodenní práce. Oddělení Péče o zákazníky sídlí v Praze. Na bezplatné lince jsme dvě zdravotní sestry a snažíme se Vám, stomikům, co nejvíce ulehčit každodenní život se stomií. Denně hovoříme se stomiky, kteří byli nedávno operováni a byla

jim vyvedena stomie, pomáháme jim zmírnit náročnou situaci v pooperačním období a zařadit se do běžného života. Zároveň k nám každý den volají lidé s různorodými požadavky, např. potřebují výpomoc, chtějí zaslat vzorky, řeší potíže s kůží v okolí stomie, neví si rady s objednávkou pomůcek atd.

V rámci těchto telefonátů zasíláme také našim uživatelům bezplatně vitamíny, o které si musejí sami aktivně každé čtvrtletí zavolat. Každý měsíc vyřídíme v průměru 900 hovorů. Kromě telefonátů od stomiků k nám také volají lidé používající pomůcky pro řešení potíží s vyprazdňováním močového měchýře (např. urinální kondomy a katetry). Kromě

těchto činností rovněž zajišťujeme podporu našim kolegům, obchodním zástupcům v terénu, kteří jsou v kontaktu přímo se zdravotníky. V rámci neustálého zlepšování našich služeb se snažíme i školit zdravotnický personál a navzájem si sdílujeme různé zkušenosti v oblasti ošetrovatelské péče. Naši bezplatnou linku využívají nejen uživatelé, ale také zdravotníci, stomické sestry, praktičtí lékaři, lékárny a další dodavatelé zdravotnických pomůcek. Pokud budete mít jakýkoliv problém, tak se na nás neváhejte obrátit. Nezáleží na tom, zda používáte naše nebo konkurenční pomůcky. Snažíme se najít řešení a pomoc pro všechny klienty. Seznamte se, Petra a Katka:



Petra Zikánová

Je mi 36 let. Pocházím z Prahy, kde jsem také vystudovala střední zdravotnickou školu. Poté jsem absolvovala bakalářské a magisterské studium v oboru ošetrovatelství.

V minulosti jsem působila jako zdravotní sestra, a to převážně na interním oddělení. Nějaký čas jsem také pracovala jako obchodní zástupce ve farmaceutické společnosti.

V oddělení Péče o zákazníky působím již téměř 12 let. Za tu dobu se mnohé změnilo. Zejména narostl počet telefonátů na naši bezplatnou linku, kde se snažím Vám, stomikům, pomoci překonat strach po operaci a najít cestu, jak žít plnohodnotným životem. Nejvíce mne těší slyšet od Vás zpětnou vazbu a rovněž to, když oceňujete naši práci. Proto jsem v tomto zaměstnání spokojená již tolik let. Ve volném čase se velmi ráda věnuji četbě, cestování a kultuře.



Katarína Vlčková

Je mi 36 let a jsem původem z Bratislavy. V České republice se ale cítím doma, protože tady žiji trvale již 13 let. Jsem absolventkou střední zdravotnické školy v Bratislavě.

Poté jsem absolvovala bakalářské studium v oboru ošetrovatelství a v současnosti dokončuji ve stejném oboru vzdělání magisterské. Jako zdravotní sestra jsem pracovala na chirurgickém a urologickém oddělení.

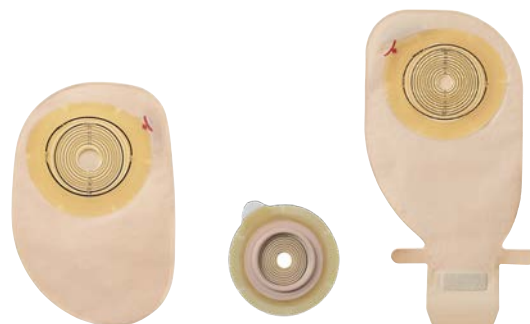
Od roku 2018 působím v oddělení Péče o zákazníky společnosti Coloplast. Smyslem mé práce je pomáhat stomikům co nejlépe zvládat každodenní překážky, které život se stomií obnáší. Těší mě mluvit s Vámi po telefonu, ale nejspokojenější jsem vždy, když se nám podaří společně nalézt řešení Vašeho problému a Vám se uleví. Největší odměnou je pro mě telefonát od Vás, stomiků, kterým jsem pomohla. Ve volném čase ráda vařím, nakupuji a cestuji.

Používáte stomické sáčky Alterna od Coloplastu?

Zavolejte nám a odpovězte na tři otázky. Obratem obdržíte dárek.

Stačí odpovědět na tyto otázky:

Jak dlouho používáte sáčky Alterna?
Proč jste si sáčky Alterna vybrali?
Jak jste se sáčky Alterna spokojeni?



Volejte bezplatnou linku Péče o zákazníky **800 100 416**, Po – Pá, 8:00 – 16:00 hod.
Děkujeme Vám, že používáte pomůcky od společnosti Coloplast. Váš názor nás zajímá.

Luštěte a vyhrajte!

„To, co lidé nazývají štěstím, dokončení citátu Gilberta Cesbrona v tajence.“

	POMŮCKA: AMOROSO, POA, SOV, TELIS	TRYSKAČ	ODRŮDA VINA	CHEMICKÝ PRVEK ZN. NA		SŮL LÉKAŘ	INICIÁLY ZPĚVÁKA MLÁDKA		AMERICKÝ PÍSNIČKÁŘ PAUL ???	NÁSTRAHA PYTLÁKA		VYKOUPIIT	ODRAZ	SKLIDIT BRAMBORY
	EXPRESNÍ POŠTA ZKR.			CHEM. ZN. KREMIKU				TAKÉ ANGL.			TYP SLOVO-SLEDU			
	1. DÍL TAJENKY			DRUH BARBIE				ČÁSTI BIBLE						
	DRUH TERIERA						V HUDBĚ NEŽNE				2. DÍL TAJENKY			
	SPÍČATY PŘEDMĚT					MPZ SLOVINSKA					INIC. SPIS. KIPLINGA			
	STŘEDO-ČESKÝ HRAD					VOZIKY								
	INICIÁLY HERCE HANKSE	SVAR	NAPUHLINA	STÁT ZÁPADNÍ ASIE			TOPIDLO				LIPNICE BOTAN.			
							BOBOVITÁ ROSTLINA				UVNITŘ PRAZDŇÍ			
CVIČEBNÍ UBOR						NÁLEVY				NAŘÍZENÍ				
						INSTRUKCE					DĚLATI VLNY			
STRAŠDELNÁ HRA						PSACÍ NÁČINÍ				AKROBATIC-KÝ PRVEK DŘEVĚNÝ KLÍN			ROZUMĚT	MANŽELKY SYNU
	SVIT					SKULPTURY								
	ZÁSTUP PŘI VÝUCE HOVOR.					ČÁST TEXTU				BAVLNĚNÁ TKANINA JM. HEREC-KY MOORE			INIC. HERCE SHEENA	
													TROUBA SLOVEN.	
TNUTÍ					VIKEV SLOVEN.						DNEŠNÍ PERSIE			
					CITOSLOVCE TÍSENÍ						INIC. REŽIS. SKALSKEHO			
NAHORU ANGL.				PŘÍPRAVKY NA HOLENÍ									PŘÍTOK LABE	
				CITOSLOVCE POVZDECHU				BULHARSKÉ SÍDLO					INIC. HERCE PÍSTĚKA	
								NEBO ANGL.						
3. DÍL TAJENKY														
ŠIMRAT								LÉČENÍ PŘÍKLADNÍM RUKOU				ČÁSTI NOHOU		

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 15. 9. 2020.

Vylosovaní výherci z 21. čísla Heliosu:

1. Marie Krpálková, Humpolec
 kniha: Toulavá Kamera 22,23 (Josef Maršál a kol.)

2. Petr Krisman, Košťany
 kniha: Osobnosti České historie (Roman Vondra)

3. Mgr. Jan Lisý, Jičín
 kniha: Vraždy podle abecedy (Agatha Christie)

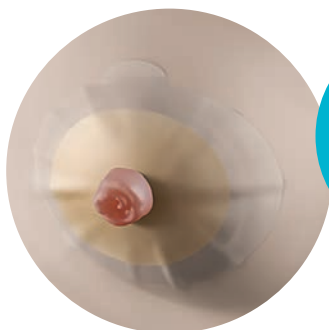
	5					3		
				2		7		9
	6			9	3			
6					9	4		
4	8			7			9	6
		7	8					2
			1	3			4	
9		8		6				
		4					7	

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?

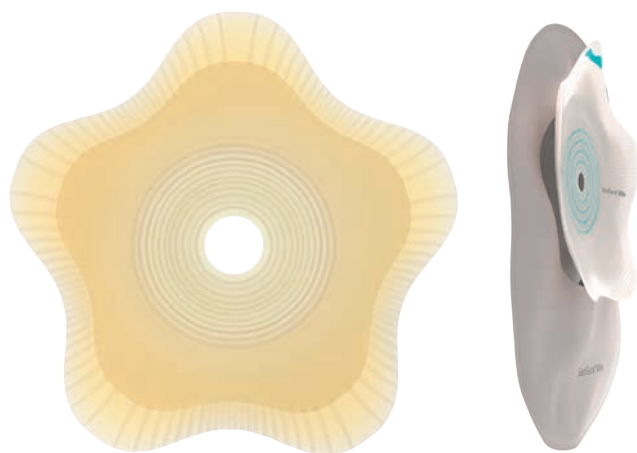
Zavolejte nám, abychom ověřili, zda je pro Vás pomůcka vhodná. Pokud ano, pošleme vzorky **zdarma** k Vám domů.

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. 22
červen 2020

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

Širší redakční rada:
Mgr. Monika Antonová
Tereza Nagypová
Mgr. Iva Otradovcová
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, SenSura Mio
a Brava jsou ochranné známky.

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

 **Coloplast**

NEPRODEJNÉ