

- 
- **Jistota pro stomiky – elastické pásky Brava®**
 - **I se stomií se dá žít aktivně**
 - **Coloplast počtvrté oceněn v mezinárodním průzkumu**
 - **Vánoce ve zdravějším stylu**



Vážení priatelia,

rok 2015 píše svoje posledné kapitoly a už tradične sa na tomto mieste chcem obzrieť späť a zamyslieť nad tým, čo nám tento rok priniesol a čo môžeme očakávať od roku 2016.

V roku 2015 sme všetci – pacienti, lekári, sestry a zdravotnícky priemysel, očakávali prijatie novej, modernej legislatívy, upravujúcej systém úhrad zdravotníckych pomôcok. Bohužiaľ, novela príslušného zákona, ktorý platí ešte z roku 1997, a ktorú navrhlo MZ ČR, nepredstavuje modernú, v Európe štandardnú zdravotnícku legislatívu. Navyše, návrh tejto novely neprešiel širokou odbornou diskusiou, ktorá by pomohla stanoviť základnú filozofiu systému úhrad. Navrhovaný systém úhrad vychádza z aktuálneho systému úhrad liečiv, ktorý, okrem iného, zapríčinil výrazný nárast reexportu liekov a váhanie výrobcov inovatívnych liečiv s ich registráciou v Českej republike... Výsledkom je nielen nevydarený návrh s mnohými rizikami pre chronicky chorých pacientov, ale aj zbytočné a deštruktívne napätie medzi ministerstvom a ministrom na jednej strane a ostatnými dotknutými na strane druhej...

Pre Coloplast A/S v Českej republike bol rok 2015 rokom úspešným. Konečne sa nám podarilo priviesť na trh skutočnú inováciu v oblasti starostlivosti o stómie – produktovú radu Mio, ktorú ste mali možnosť skúšať a používať v dvojdielnej podobe. Dobrou správou je, že od januára 2016 bude v Českej republike dostupná táto produktová rada aj

vo svojom najúspešnejšom prevedení – ako jednodielne vrečko. Sme nesmierne radi, že sa s veľkým úspechom stretáva aj naša rada stomického príslušenstva Brava. Tieto čiastkové úspechy nám pomohli dosiahnuť výnimočné finančné výsledky a možnosť osloviť čoraz väčšie množstvo ľudí so stómiou. Obzvlášť ma však teší rastúci počet ľudí, s ktorými je v kontakte náš zákaznícky servis. Poradenské služby nášho zákazníckeho servisu považujeme za významnú oblasť vzájomnej komunikácie a dôležitý priestor pre získanie spätnej väzby od užívateľov našich zdravotníckych pomôcok a ich blízkych. Aj blízky kontakt s užívateľmi našich pomôcok je významným dôvodom, prečo už štvrtýkrát za sebou, vyše 400 patientských organizácií z celého sveta ocenilo Coloplast A/S za svoju orientáciu na pacienta ako najlepšiu globálnu zdravotnícku spoločnosť.

Témy tohto vianočného čísla sú rôzne a dúfam, že každý z čitateľov si v našom Heliose nájde to svoje. Odporúčam oboznámiť sa so skúsenosťami stomasestry s páskami Brava, nechať si poradiť ako zvýšiť svoju sebadisciplínu a posilniť vnútornú motiváciu, či nechať sa previesť po stopách Tour de France...

Vážení priatelia, najbližšie dva roky budú rokmi volebnými. Politické strany a ich predstavitelia nás zahrnú sľubmi a víziami – môžeme si len priať, aby medzi nimi boli aj reálne vízie o vyššej kvalite starostlivosti o chronicky chorých ľudí a to aj prostredníctvom legislatívy, ktorá umožní dostupnosť moderných, inovatívnych medicínskych technológií, či zdravotníckych pomôcok všetkým, ktorí ich potrebujú...

Na záver mi, priatelia, dovoľte, zaželať vám, aby ste tie svoje šťastné a spokojné Vianoce prežili s tými, ktorých máte radi a na ktorých vám všetkým najviac záleží.

S úctou

Mgr. Radoslav Štilla
ředitel Coloplast A/S,
Česká republika a Slovensko

Obsah

Novinka

- Jistota pro stomiky
- elastické pásky Brava 3

Život se stomií

- I se stomií se dá žít aktivně 4

Okénko hojení ran

- Dekubity jsou navzdory pokrokům
v medicíně stále velkým problémem .. 5

Rady a tipy

- Jak zvládat svody každodenního
života a udržet si motivaci aneb
Jak uspět sám před sebou 6

ILCO kluby

- Ten umí to a ten zas tohle 8
- Vyhodnocení soutěže ke světovému
dni stomiků WOD 2015 9

Informujeme

- Coloplast počtvrté oceněn
v mezinárodním průzkumu 9

Příběhy čtenářů

- Stomik v patách závodníků
Tour de France 10

Stravování

- Jak na vánoční stravování 12

Vánoční čas

- Vánoce ve zdravějším stylu 14

Příběhy čtenářů

- Stomie vyřešila můj dlouholetý
problém 16

Bavte se s námi

- Křížovka a sudoku o ceny 17

Novinka

- Brava elastické vyrovnávací
pásky 19

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.

*Vánoční svátky plné lásky
a porozumění, v roce 2016
mnoho zdraví a štěstí
přeje*

Kolektiv Coloplast A/S



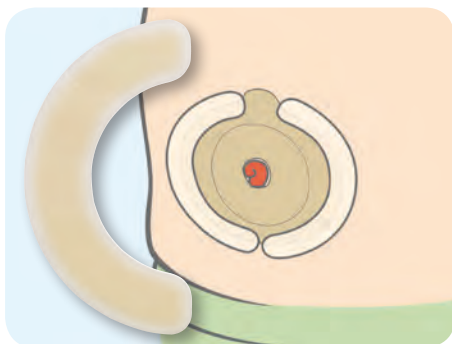
Jistota pro stomiky - elastické pásy Brava®

Společnost Coloplast přišla na trh během tohoto roku se dvěma novými druhy elastických pásek Brava. Rovnými páskami pro pomůcky se čtvercovým tvarem podložky (lepícího materiálu) a s elastickými páskami s výběžkem, které jsou určeny lidem s kýlou v místě stomie. Požádali jsme stomickou sestru paní Hanu Rubášovou z nemocnice v Chebu o její názor na ně.

Kvalita života se stomií závisí na správném výběru stomických pomůcek a doplňkového sortimentu, kosmetiky a různých pomůcek napomáhajících k lepšímu a tudíž bezpečnějšímu uchycení stomické pomůcky na kůži. Mezi takové pomůcky patří také vyrovnávací pásy. Firma Coloplast nabízí hned tři druhy pásek, Brava pásy, které se nalepují přes zevní okraj pomůcky ke zvětšení lepící plochy.

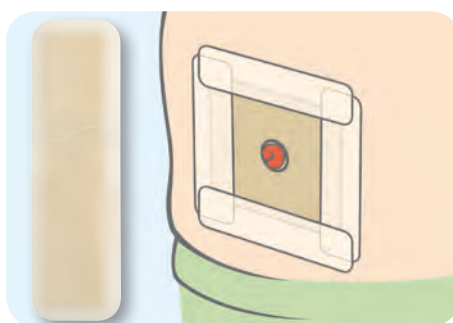
Čas navíc při hrozící „nehodě“

Standardní pásy ve tvaru půlkroužku používají někteří stomici čistě pro pocit jistoty. Samozřejmě nedoporučují ponechat stomickou pomůcku v případě počínajícího podtečení, přestože díky páskám se podložka zevně jeví dobře přichycená. Mohlo by dojít ke vzniku kožních problémů v okolí stomie působením výměšků na kůži. Ale dle slov jedné naší klientky nabízí pásy při zjištění hrozící „nehody“ čas navíc k ošetření stomie dle možností a zvyklostí. Jsou balené v krabičkách s opakovatelným uzavíráním, čili nevysychají. Manipulace s nimi je vcelku snadná, jsou měkké, poddajné, pružné, při obvodu ztenčené.

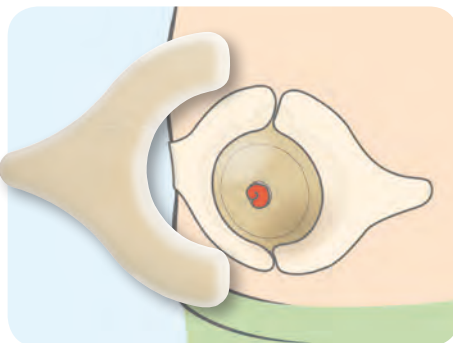


Poradí si s nerovnostmi

Dalším typem jsou pásy rovné. Osvědčily se zejména k použití společně s hranatými podložkami nebo jen na problematická místa. Není nutné lepit pásy kolem celého obvodu. Nahrazují tak často používanou náplast, ovšem ta může způsobovat různé kožní iritace.



A nakonec třetím typem jsou naprosto bezkonkurenční pásy s postranními výběžky, které se ukázaly jako ideální při řešení problémů s uchycením podložky u komplikací, jako je parastomální kýla, obezita či jiné nerovnosti v okolí stomie. Vlnící a odchlupující se okraje pěkně urovňají, přichytí a pojistí podložku ve vzdálenějším okolí.



Mezi našimi stomiky jsou Brava pásy velmi oblíbené a žádané. Z ošetrovatelského hlediska jsou pásy důležitým pomocníkem v péči o stomii, vylepšují funkci základních stomických pomůcek. Kdo je již používá, dá mi jistě za pravdu.

Aby se okraje podložky neodlepovaly

Někdy se stomikům stává, že se okraje lepícího materiálu na podložce nebo sáčku začnou odlepovat a rolovat. Sáček je pak třeba vyměnit dříve, než by bylo za běžných okolností nutné. Pokud mají stomici problémy s odlepováním okrajů lepícího materiálu nebo chtějí jen posílit pocit bezpečí při nošení stomického sáčku, mohou používat elastické vyrovnávací pásy Brava.

Jsou tak pružné, že se perfektně přizpůsobí tvaru a pohybu těla a zároveň poskytují extra bezpečí, protože drží stomický sáček na svém místě. Elastické vyrovnávací pásy Brava můžete nalepit po celém obvodu podložky a tím snížit riziko odlepování okrajů. V tom případě použijte pásy dvě. Nebo je můžete použít jen v některých místech, kde je podložka více namáhaná a hrozí tedy vyšší riziko odlepování okrajů. V tom případě bude stačit páska jedna.

Hlavní výhody elastických pásek Brava

- fixují pomůcku při sportu a fyzické aktivitě
- zvyšují pocit bezpečí

Hana Rubášová

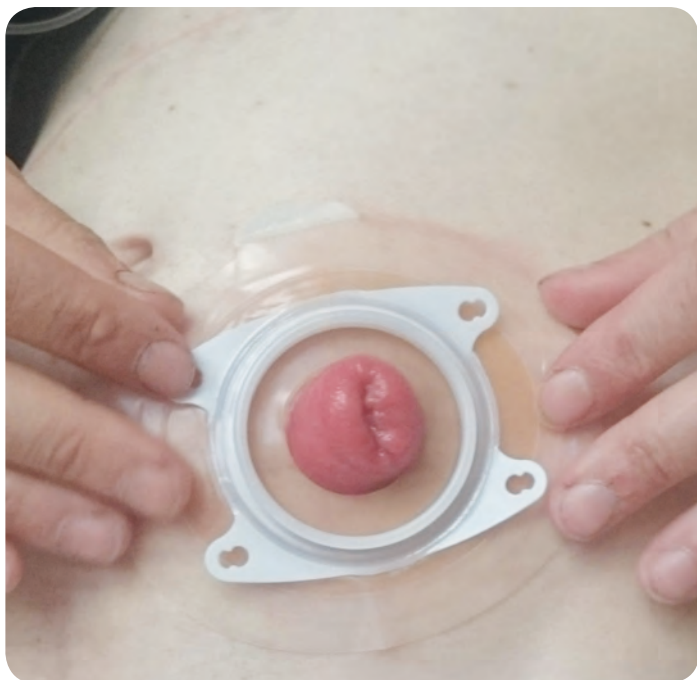


Hana Rubášová

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



I se stomií se dá žít aktivně



Vážení a milí čtenáři, dovoluji vám, abych vás na základě praktických zkušeností svých pacientů seznámila s novou pomůckou od firmy Coloplast - SenSura Mio Click, která je na našem trhu k dispozici od března tohoto roku (zatím bohužel pouze dvoudílný systém) a je plně hrazena zdravotními pojišťovnami.

V dnešní moderní době si už nedovedeme představit život stomika bez kvalitních stomických pomůcek a prostředků. Vývoj směřuje k bezpečnému a snadnému ošetření vývodu a dokonalému ošetření peristomální kůže. Proto máme dnes k dispozici celou řadu vhodných pomůcek a jejich výběr je vždy individuální dle potřeb stomika. Bez pomoci stomických sester se dnes péče o stomie neobejde. Správně zvolená pomůcka přináší stomikům psychickou pohodu, dostatečný pocit bezpečí a jistoty.

Poradí si se všemi nerovnostmi

Pomůcka SenSura Mio Click vyniká mimo jiné tenkou vysoce elastickou podložkou, která se přizpůsobí různým křivkám těla a bezpečně přilne i na stomie v oblasti kýly a kožních nerovností. Sleduje pohyby těla, čímž stomikům umožňuje aktivní způsob života. Velkým bonusem pomůcky SenSura Mio Click je její diskrétnost. Pacienti jsou nadšeni z neutrální barvy stomického sáčku, která je zvolena tak, že pomůcka neprosvítá

ani pod bílým tričkem. Navíc je vyrobena z jemné tkané látky, takže nešustí. Stoprocentní jistotu zajišťuje této pomůcce mechanický kroužek se zámečkem, který bezpečně připevňuje sáček k podložce. Pacienti, kteří měli možnost pomůcku vyzkoušet, si především pochvalovali, že se mohli bez omezení věnovat svým aktivitám. Pomůcka jim zajišťuje bezpečnost, spolehlivost a především diskrétnost při sportu i dalších aktivitách. Plavání a jízda na kole s pomůckou SenSura Mio Click není žádný problém. Na základě kladných zkušeností od mých pacientů si umím představit, že tato pomůcka usnadní život mnoha stomikům a pomůže jim ke snadnějšímu návratu do běžného života.

Zkušenost jednoho z mých pacientů

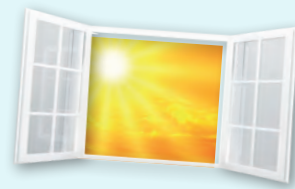
„Stomikem jsem kvůli karcinomu rekta od května tohoto roku. Již před operací jsem se setkal se stomickou sestrou, která mě seznámila se sortimentem stomických pomůcek. Měl jsem možnost si je vyzkoušet a zjistit, jak fungují. Už tehdy se mi strašně ulevilo, protože jsem se s vývodem setkal

u svého dědečka a měl jsem obavy z kvality života se stomií,“ vypráví devěťadvacetiletý Jan. V pooperačním období používal jednodílný systém. Asi pět týdnů po operaci, kdy odezněl otok, a stomie byla zhojena, vyzkoušel Jan dvoudílný systém SenSura Mio Click a je velmi spokojený. „Pomůcka je diskrétní a má výborný pachový filtr, který se navíc oproti ostatním sáčkům skoro nenafukuje. Umožňuje mi tak každodenní život bez omezení a věřím, že ani sportovní aktivity s touto pomůckou nebudou problémem. Momentálně ještě podstupuji onkologickou léčbu, která mě trochu limituje, ale už teď se moc těším, až se budu moci plně věnovat rodině a sportovním aktivitám,“ pokračuje Jan. A dodává, že díky obrovské podpoře rodiny a pomůcce SenSura Mio Click je v psychické pohodě a žije kvalitní plnohodnotný život.

Markéta Vávrová

- pracuje 22 let jako všeobecná sestra v nemocnici Jihlava, na chirurgickém oddělení
- v lednu 2015 se začala věnovat péči o stomiky

Dekubity jsou navzdory pokrokům v medicíně stále velkým problémem



Dekubity (proleženiny) patří do kategorie chronických ran. Jedná se o sekundárně se hojící rány, které i přes adekvátní léčbu nemají tendenci k hojení po dobu 4 týdnů. Proleženiny jsou lokalizovaná poranění kůže nebo tkáně pod ní, která se obvykle nachází nad kostním výčnělkem (například křížová oblast, boky, lopatky, hlava čipaty) a jsou způsobena tlakem či kombinací tlaku a tření.

S proleženinami je také spojována řada dalších vedlejších příznaků a faktorů, které přispívají k jejich vzniku. Proleženiny se mohou vytvořit kdekoliv na těle. K místům nejnáchylnějším k jejich vzniku patří oblasti s malou vrstvou tukové a svalové tkáně, kde tlak zvenčí působí přímo proti kosti.

Příčiny vzniku dekubitů

Příčinou vzniku dekubitů je dlouhodobé nebo nadměrné mechanické zatížení kůže. V místech neustálého kontaktu a tlaku (například u imobilních pacientů upoutaných dlouhodobě na lůžko nebo na invalidní vozík, při delších operačních výkonech či u pacientů se sníženou citlivostí) dochází k uzavření drobných cév, tkáně jsou špatně zásobovány živinami a kyslíkem, a tak dochází k jejich postupnému odumírání. Rozsah odumrtí tkáně závisí na vzájemném působení několika faktorů: intenzity a doby působení tlaku, odolnosti organismu vůči tlaku, celkového stavu postiženého (přidružená onemocnění), dalších vlivů (léky, teplota, vlhkost...). Proleženiny se objevují poměrně rychle, někdy i po několika hodinách. Zvýšené riziko vzniku dekubitů mají lidé inkontinentní, pacienti s onemocněním centrálního nebo periferního nervového systému, nemocní po úrazech a lidé ve vyšším věku.

Stádia proleženin

Proleženiny se vyvíjí v několika stádiích. Vznikají nejdříve hluboko ve tkáních a postupují směrem nahoru. K samotné pokožce se dostávají až v úplném závěru, proto může být zpočátku obtížnější jejich vznik rozeznat. Prvním projevem tlakového poškození je neblednoucí zarudnutí v lokalizované oblasti (obvykle nad kostním výčnělkem), bolestivost a otok kůže. Následuje neporušený nebo otevřený puchýř naplněný tekutinou nebo otevřený povrchový mělký vřed zasahující do pokožky a šráky, který má červeno-růžové lůžko bez mrtvé tkáně. V okolí se rozvíjí zánět. Dalším stupněm je

ztráta kůže v celé tloušťce, může být viditelný podkožní tuk, ale kosti, šlachy ani svaly nejsou odkryty. Může se objevovat mrtvá (nekrotická) tkáň, která má vzhled černé suché krusty, nebo naopak rozbředlé nažloutlé tkáně. Nedostatečně léčená proleženina se dále prohlubuje, nekróze podléhá okolní svaly, šlachy a kosti, často dochází k poddolování a vzniku tunelů a je přítomna mrtvá tkáň. Odumřelá tkáň je rozbředlá, hnilobně páchne, zbytky tkáně mají žlutozelenou barvu. Vyvinutá proleženina má charakter vředu s druhotnou infekcí. Infikované vředy ohrožují postiženého celkovou infekcí.



Stupeň I: Neblednoucí zarudnutí



Stupeň II: Povrchový vřed - částečná ztráta dermis

Léčba a zásady prevence vzniku proleženin

Léčba proleženin spočívá v odstraňování odumřelé tkáně, čištění od infekce a podpoře granulace a epitelizace. Rány je vhodné ošetřovat metodami vlhkého hojení. K moderním materiálům patří například řada Biatain a Comfeel, které nabízí vhodné řešení

nejen pro léčbu, ale i pro prevenci vzniku dekubitů. Pro prevenci vzniku proleženin platí obecné zásady: polohování, používání antidekubitních pomůcek, adekvátní hygiena, rehabilitace a včasná mobilizace nemocného, stabilizace celkového stavu (vnitřní prostředí, výživa, krevní oběh, okysličování, zvládání celkové infekce a podobně). Riziková místa a proleženiny se nemasírují, protože masáž poškozeného podkoží způsobuje maceraci kůže a degeneraci podkožních tkání, které jsou nejvíce namáhány. Týká se to zejména starších lidí, kdy je při masírování podkoží smýkáno. Přístup k léčbě i prevenci dekubitů musí být vždy komplexní, měl by se týkat celkového stavu pacienta. Významný vliv pro prevenci vzniku proleženin i pro jejich léčbu má výživa nemocného. Pokud má nemocný s rizikem vzniku proleženin nebo již s proleženinou vytvořenou problémy s příjmem běžné stravy, je vhodné mu stravu doplňovat vhodnými nutričními přípravky.

Stop dekubitům



Dekubity i přes veškerý pokrok v medicíně zůstávají stále vážným problémem. Způsobují utrpení pacientům, a dokonce ohrožují jejich životy. Podle údajů Evropského poradního sboru pro dekubity (EPUAP) jsou v Evropě takto postiženi asi 4 milióny lidí ve zdravotnických zařízeních i mimo ně. Dekubity má asi 8 až 23 % hospitalizovaných pacientů. Léčba dekubitů je poměrně drahá. EPUAP uvádí, že náklady na léčbu 10 dekubitů se vyrovnají součtu nákladů na 9 kardiostimulátorů, 5 náhrad kolenního kloubu a 6 náhrad kyčelního kloubu. Zásadní je proto prevence zahrnující zejména polohování, výživu, používání antidekubitních matrací, lůžek a ochranných pomůcek. Její náklady jsou v porovnání s léčbou několikanásobně nižší. Jednou z celosvětových aktivit organizovaných Evropským poradním sborem pro dekubity je hnutí **STOP DEKUBITŮM**. Jeho cílem je zlepšit obecné povědomí o dekubitech a podpořit prevenci a léčbu dekubitů, která vychází z poznatků medicíny. Letošní Den boje proti dekubitům připadne na 19. listopad 2015.

Zdroje: www.dekubity.eu, www.epuap.org



Jak zvládat svody každodenního života a udržet



Cvičení:

Vyzkoušejte čtení následujících slov a sami posuďte, jak na vás působí, s jakou energií je přijímáte:

**Sebekázeň
Disciplína
Ovládnutí se
Stagnace
Nechuť
Nutnost posunutí
se někam**

Máte plány, sny, představy a cíle do budoucna? Dáváte si předsevzetí, která se vám daří, či nedaří naplňovat? Chcete dosahovat úspěchu ve své profesi či osobním životě? Je nepodstatné, zda vaše plány souvisí s dodržováním správné životosprávy, každodenním dostatkem pohybu, schopností pravidelně vykonávat jakoukoliv činnost. Dobrá zpráva je, že patříte mezi ty, kteří vědí, co chtějí.

Proč však velmi často po prvotním nadšení vyprchalo a po několika dnech máme chuť vše vzdát. Co nám ještě chybí?

Na začátku je náš POSTOJ

Ať už jsme se k získání nového návyku rozhodli sami dobrovolně, či jsme k tomu byli okolnostmi donuceni (nemoc a nutnost změny stravovacích návyků, pravidelného pohybového režimu, spánkového režimu), je to vždy jen a jen o našem postoji. To, co v podobných situacích můžeme skutečně ovlivnit, je právě náš postoj. Vždy máme možnost volby. Můžeme ovlivnit, zda se nám takové rozhodnutí stane nutností, zlem. Tedy něčím, co nás v konečném efektu bude stát obrovské množství energie a co je již předem odsouzeno k nezdaru. Nebo se rozhodneme, že k dané situaci přistoupíme tak, že se pro nás stane něčím smysluplným, užitečným. Pokud si dostatečně uvědomujeme přínosy a hodnoty získané tímto rozhodnutím a novým návykem, stává se pro nás

zdrojem energie a tedy něčím, čemu říkáme vnitřní motivace nebo vnitřní elán. Svou roli v utváření pozitivního postoje hraje naše svobodné rozhodnutí. Je rozdíl, chceme-li zhubnout či přestat kouřit, abychom předešli zdravotním komplikacím. Jiné je to, když to po nás chce naše okolí. Naši vnitřní motivaci a vytrvalost výrazně ovlivňuje to, zda k dané situaci přistupujeme s postojem „měl/a bych“, nebo zaujmeme postoj „chci“. Jistě sami rozpoznáte, která varianta má „silnější“ pozitivní náboj a šanci na úspěch.

Je to i o VYTRVALOSTI

Robert Half řekl, že „vytrvalost je to, co dělá nemožné možným, možné pravděpodobným a pravděpodobné reálným“. Znamená to mít vnitřní touhu, bojovného ducha, opravdové odhodlání dosáhnout svého, ať je to cokoli. Vytrvalost je dovednost, která nám umožní dotahovat věci do konce i tehdy, když se při jejich vykonávání vyskytují překážky. Zvládli jsme ovlivnit náš postoj,

přesto počáteční nadšení vyprchalo a po několika dnech máme chuť vše vzdát. Co nám ještě chybí?

1. MOTIVACE

Motivace je vnitřní proces. Naše energie, která pomáhá usměrnit naše chování tak, abychom dosáhli stanovené cíle. Pro úspěch je klíčová vnitřní motivace, která přispívá k naplnění cílů pro naše vlastní uspokojení. Je to dlouhodobá energie, která nás podporuje bez ohledu na vnější podmínky. Pomoci nám částečně může i motivace vnější. To, že něco děláme takzvaně pro druhé, ať již z důvodu, že se chceme vyhnout konfliktu, někomu udělat radost či oplátkou získat něco dalšího. Jde ovšem o velmi krátkodobou motivaci, která samozřejmě zdaleka nedosahuje účinnosti té vnitřní. S motivací je velmi úzce spojen další faktor ovlivňující naši vytrvalost. A tím je smysl.

2. SMYSL

Je důležité najít ve věcech smysl. Jaký smysl mi dává mé konání, činnosti nebo aktivity. Jde čistě o můj úhel pohledu, nikoliv pohled druhých. Nacházíme-li v našich činech a konání smysl, pomáhá nám to udržet motivaci i ve chvílích, kdy jsme nuceni překonávat překážky, vystoupit ze své obvyklé zóny komfortu.

si motivaci aneb Jak uspět sám před sebou

**Touha
Vášeň
Smysl
Důvěra
Chuť
Ochota**

3. REÁLNÁ OČEKÁVÁNÍ

Čekáme rychlé výsledky, zázraky? Dáváme si vysoké nereálné cíle, které nás spíše brzdí, než posunují vpřed? Pravděpodobnost této situace se zvyšuje tehdy, kdy se náš plán výrazně liší od našich denních návyků. Pozor tedy na nereálná očekávání! Velmi nám může napomoci technika stanovování cílů.

4. CÍL

Jakým způsobem si nastavovat cíle a jak zvýšit pravděpodobnost, že jich dosáhneme? O nastavení cílů pomocí techniky SMART již bylo napsáno hodně (S – konkrétní cíl, M – měřitelný cíl, A – akceptovaný cíl, R – reálný, dosažitelný cíl a T – termínovaný cíl). Nezapomínejme však i na důležitý fakt, že cíl by pro nás měl být i zdrojem radosti. Máme-li zcela konkrétní cíl, můžeme si stanovit plán pro jeho dosažení, pravidelně revidovat, zda naše aktivity a kroky směřují k jeho dosažení. Udělejte krok první. Naporcujte svůj cíl (pomyslně porcujte velkého slona) na menší dílčí části. Rozdělte si novou výzvu či očekávanou změnu na menší části. Jakým prvním (drobným) krokem můžete začít? Také sepsání cíle je první částí závazku, který jsme dali sami sobě. Jakmile jej máme na papíře, udělali jsme první krok pro jeho uskutečnění.

Zároveň si pojďme odpovědět ještě na další důležité otázky: Jaké další kroky podnikneme? Jaké překážky mohou nastat a jak je zvládneme? Čí pomoc budeme potřebovat? Co se musíme naučit?

5. SEBEVĚDOMÍ

Stručně řečeno, bez víry v sebe samotné to nikam nedotáhneme. Způsobů, jak posilovat své sebevědomí je mnoho (a vydalo by to na samostatný článek). Pro začátek si zkusme každý den vybavit a ideálně i napsat, co se nám dnes podařilo, co jsme zvládli a z čeho máme radost. Úplně stačí drobné dílčí aktivity (například zvládnout vyzvednout dopis na poště, vyřídit přihlášku na kroužek svého dítěte, procvičit 10 nových anglických slovíček nebo třeba jít na půlhodinovou procházku). Tyto momenty si pište na malé kartičky a umístěte je viditelně například k vašemu pracovnímu stolu, nebo na jiné místo, kolem kterého se často pohybujete, abyste si své dovednosti a schopnosti mohli „fixovat“ i očima.

6. VHODNÉ PROSTŘEDÍ

Přemýšlejme o prostředí, které nás v našem cíli podpoří. Obklopujme se pozitivními lidmi, ovlivněme podmínky našeho prostředí tak, abychom nezvyšovali riziko selhání. Připomínejme sobě i druhým, že, jsme-li spokojeni sami se sebou, přináší to větší spokojenost i ve vztazích s ostatními.

7. POZORNOST

Daniel Goleman, známý psycholog a autor konceptu Emoční inteligence, uvádí, že v dnešní uspěchané době jsme všichni přetěžováni přívalem informací a naše pozornost nepřetržitě těká. Posilování „všímavosti“ a zacílená pozornost je dle Golemana klíčem pro úspěch ve vztazích i v práci. A je nezbytně nutná pro získání kontroly nad naším životem. Zkusme posilovat svou schopnost cílené všímavosti, pozornosti a soustředění se (koncentrace) na jednu věc. Jednoduché cvičení naší „všímavosti“ může spočívat v tom, že cestou do práce zkusíme zaznamenat, jak vypadá (či jak se mění) okolní prostředí (například změna barevnosti stromů, opravená fasáda domu

či nově otevřený obchod). Další tip spočívá v omezení „multi-taskingu“ a potřeby pracovat na více věcech najednou, což obvykle vede k zahlcení a neefektivitě. Zkusme se raději posunovat postupně po jednotlivých krocích, omezme rozptylující vjemy na minimum a nesnažme se měnit více věcí (vše) naráz.

8. DOKONČENÍ A OCENĚNÍ

Dokončování aktivit, činností i komunikačních situací nám dodá energii, zatímco otevřený nedokončený proces (například nevyjasněný postup pro další léčbu) nám energii bere, zahlcuje naši mysl a bere mentální prostor. Chceme-li naopak energii dočerpát, uvědomujme si a všimějme si toho, co jsme dokončili a uzavřeli (tedy kde jsme dosáhli cíle) a odměňme se nebo oslavme uzavření a dokončení dané aktivity. Mohou to být i malé drobné rituály, kdy se na chvíli zastavíme a oceníme se za to, co jsme zvládli.

9. POZITIVNÍ VZTAH SE SVÝM VNITŘNÍM HLASEM

Naše činy ovlivňují naše myšlenky, ovládneme svůj vnitřní hlas a vytvoříme z něj našeho podporovatele, laskavého a pečovatelského „partáka“.

10. ZAČNĚME S TÍM HNED

Pravidelným opakováním si vytvoříme návyk. A hlavně radujme se z maličkostí. Sledujme své pokroky, oceňme se za jakékoliv i malé úspěchy. Zaznamenávejme, vizualizujme svůj pokrok. Každý večer před spaním si vybavme tři drobné kroky, úspěchy či pozitivní momenty, které nás přiblížili k našemu vysněnému cíli.

NEZAPOMEŇTE:

Najděme si něco, co nás čeká a na co se můžeme těšit, protože pak můžeme očekávat potěšení (neboli potěšení přichází po těšení). Neexistuje selhání, vždy jde jen o zpětnou vazbu.

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



Ten umí to a ten zas tohle

Stomici byli jednou z prvních skupin pacientů, která se dokázala celosvětově zorganizovat, pomáhat si a vyměňovat si zkušenosti. Nejstarší spolky vznikaly v době, kdy se teprve začaly vyrábět první nalepovací stomické pomůcky. Tedy v 50. letech minulého století.



V Česku byly moderní stomické pomůcky k dispozici až o několik desetiletí později, navíc ještě v omezeném množství. Situace se výrazně změnila začátkem 90. let, kdy se začaly dovážet pomůcky dvou firem - Coloplast a ConvaTec.

Vznik Českého ILCO

V roce 1992 už v Česku působilo dvanáct skupin stomiků, které založily zastřešující organizaci s názvem České ILCO. Ta reprezentuje stomiky na celorepublikové úrovni, hájí zájmy svých členů, koordinuje práci regionálních sdružení, informuje o nových zákonech. České ILCO je členem Evropské asociace stomiků i Světové asociace stomiků. Členové evropské

odnože se jednou za tři roky scházejí, vyměňují si zkušenosti a radí se, jak je možné účinně zlepšit život stomiků. V současné době České ILCO sdružuje také devatenáct regionálních spolků a dalších šest jich funguje při nemocnicích a sdruženích osob se zdravotním postižením. Zástupci spolků se dvakrát ročně scházejí, aby se podělili o své zkušenosti a naplánovali práci na příští rok. Jsme toho názoru, že jen ten, kdo s vývojem žije, může dobře porozumět tomu, jak se cítí nový pacient, co potřebuje, aby se mohl vrátit k běžnému životu. Proto je pravidlem, že vedoucím spolku je stomik. Dobrovolníky, kteří pomáhají, jsou pak nejen stomici, ale i jejich blízcí.

Nováčci později sami pomáhají

Účelem spolků je, aby si pacienti navzájem pomáhali. To je velmi důležitá myšlenka. Každému novému členovi se v první řadě dostane pomoci od zkušenějších dlouholetých stomiků. Po nějakém čase se může tento nováček zapojit a nabídnout svou pomoc zase dalším. Ve spolku je mnoho práce. Je třeba nejen mluvit s novými pacienty, ale také organizovat různé akce a zajišťovat finanční prostředky. S tím vším je samozřejmě spojena spousta administrativy. A připomeňme, že vše vykonávají „pacienti“ pro jiné „pacienty“. Jak v jednom filmu zpíval pan Werich: „Ten umí to a ten zas tohle, všichni dohromady uděláme moc.“ Záleží jen na nás, stomících, jak moc o nás bude slyšet a co vše pro sebe dokážeme udělat. Možnosti každého regionálního klubu jsou jiné. Vždy záleží na tom, jak ochotní a schopní lidé ve sdružení jsou. Některé spolky mají kolem deseti až dvaceti členů, jiné kolem padesáti. Je i několik spolků, které sdružují sto a více stomiků.

Zcela na dobrovolné bázi

Stomici nečekají na odměnu, pomáhají si proto, že vědí, jak těžké jsou začátky. Jak nesnadné je po náročné nemoci zvládat každodenní péči o stomii a vrátit se zase do běžného života. Člověk se naučí a vydrží víc, než si myslí. Rozhodně mu ale pomáhá, když ví, že na problém není sám. Že se může poradit nejen v nemocnici s lékařem a sestrou, ale i s lidmi, kteří přesně chápou jeho problémy a obavy. Přijďte mezi nás.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně České ILCO



MNOHO PŘÍBĚHŮ, JEDEN HLAS

Světová asociace stomiků vyhlašuje každé tři roky světový den stomiků. Letos si jej připomínáme pod heslem „Mnoho příběhů, jeden hlas“. Více informací je možné najít na internetové adrese www.ILCO.cz.

Vyhodnocení fotosoutěže ke světovému dni stomiků WOD 2015



Místo konání:
Karlova Studánka, hotel Libuše
23. Rekondiční pobyt Slezského
klubu stomiků Ostrava
Datum 26. 9. 2015

Mezinárodní porota ve složení Janusz Treffon - POLILCO, Ján Čačko a Anna Trenčanská - SLOVILCO, Jiří Ředina a Eva Rohanová vyhodnotila 67 fotografií, které byly zaslány do fotosoutěže vyhlášené Českým ILCO k Světovému dni stomiků. Fotografie přišly od 22 autorů, u deseti snímků bylo uvedeno, že fotografoval náhodný kolemjdoucí. Bylo vybráno 12 fotografií, ze kterých bude vytvořen kalendář na rok 2016. Za nejodvážnější byla vyhodnocena fotografie pana Sojky, který se vyfotil na Srí Lance v miniplavkách. Všechny fotografie svědčí o tom, že stomici mají každý svůj příběh, ale všichni doložili, že mají společný hlas: **STOMIKU NEDEJ SE – ŽIJ !**

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně České ILCO

Coloplast počtvrté oceněn v mezinárodním průzkumu

Společnost Coloplast již počtvrté obsadila první příčku mezi světovými výrobci zdravotnických pomůcek v rámci průzkumu nezávislé britské agentury PatientView.

Stejně jako v roce 2012, 2013 a 2014 se žebříček nejlepších výrobců opírá právě přímo o hodnocení samotných uživatelů.

Výzkumu se tento rok zúčastnilo 428 patientských organizací z 54 zemí světa. Ty celkem reprezentují 1,5 milionu pacientů s různými zdravotními problémy.

Vedle reputace z pohledu členů patientských organizací se studie zabývala také reputací průmyslu zdravotnických pomůcek jako celku. Použito bylo 6 hlavních kritérií jako indikátorů hodnocení jednotlivých společností, a to:

- ▶ zda má firma účinnou strategii zaměřenou na pacienta
- ▶ kvalita informací, které firma pacientům poskytuje
- ▶ záznamy firmy o bezpečnosti pacientů, kteří používají její výrobky
- ▶ užitečnost výrobků firmy pro uživatele
- ▶ záznamy firmy vedené ohledně transparentnosti byznysu směrem k externím subjektům podílejícím se na zdravotnictví
- ▶ zda společnost jedná čestně a v rámci etického kodexu



Také **Coloplast v České republice** usiluje o maximální spokojenost svých klientů – uživatelů stomických pomůcek. Proto nabízí tyto služby:

- ▶ **3x do roka zdarma časopis HELIOS** s důležitými informacemi, radami a tipy pro stomiky
- ▶ **4x ročně VITAMINY** - pro uživatele pomůcek Coloplast
- ▶ **zasílání vzorků zdarma**
- ▶ **poradenství a konzultace na bezplatné zákaznické lince**

ZÁKAZNICKÁ LINKA COLOPLAST




Coloplast servis
800 100 416
bezplatná informační linka



v pracovní dny
8.00 - 16.00 hod.



800 100 416 Volejte pro více informací.

Stomik v patách závodníků Tour de France

Mekkou každého cyklisty je nejstarší a nejslavnější etapový závod na světě Tour de France. V dnešní době není problém přesunout se přes noc napříč Evropou. Zkusili jsme na vlastní kůži vystoupat Alpské, Pyrenejské a další průsmyky, které zdolávají nejlepší cyklisté světa. Auto, kola, trochu proviantu, oblečení, pár peněz a hurá na cesty. Již to tak děláme od roku 2009.



Na zájezd jsem odjížděl s novou pomůckou Mio, kterou jsem testoval v zimních měsících a trvale ji používám od 1. 3. 2015. Za tu dobu jsem neměl možnost si plně ověřit její spolehlivost při nepřetržité fyzické zátěži. Byl jsem proto zvědav, jak obstojí v náročných podmínkách. V neskutečných vedrech, která nás provázela po celou dobu pobytu, jsem měl mírné obavy, jak se bude tato nová pomůcka chovat a zda obstojí v tomto velmi náročném testu po několik dnů za sebou. Použil jsem i elastické pásky Brava jako pojistku. Přece jen jsme trávili na kolech více jak pět hodin denně, které provázely litry potu a neustálé změny polohy těla. Po celou dobu pobytu, ať již při sportovních výkonech, nebo v moři, jsem neměl s novou pomůckou SenSura Mio sebemenší problém. Ve všech směrech jsem se na ni mohl plně spolehnout a podržela mě i v těch nejkritičtějších momentech spojených s úmornými vedry, za což patří opravdový dík výrobci,

společnosti Coloplast. Pomůcky od této firmy používám už dlouhou dobu. Nejprve to byla Alterna, později Easiflex. Novinku SenSura Mio jsem obdržel na začátku roku 2015 a splňuje i nejvyšší nároky. Vyzkoušel jsem ji na kole, v moři, v tělocvičně, bazénu, při zimních sportech. Život se stomií může být zajímavý a plnohodnotný. Dnes mohu tvrdit, že pomůcka Mio je dalším výrazným krokem vpřed pro bezpečí stomiků, a to nejen při sportovních výkonech.

Dovolte mi přidat pát úryvků z našeho cyklistického dobrodružství:

Rozhodování pro zájezd v roce 2015 umocnily tři super těžké etapy v Pyrenejích a historicky největší účast borců z naší malé vlasti Barty, Königa, Kreuzigera a Štybara. Dále to byla i možnost ubytování se na tři noci v pěkném hotelu s dosahem na všechny tři uvedené etapy. Naším nejvzdálenějším cílem bylo oproti letům minulým Katalánsko a jeho nádherná pláž

ve městě l'Hospitalet de l'Infant, v oblasti Vandellòs.

Den 1 - 11. 7. 2015 sobota

...Švýcarsko projíždíme za svítání a sledujeme svahy s vinicemi, které lemují vcelku prázdnou dálnici. Vjíždíme do Francie, země kvalitních vín, sýrů, luštěnin, rodné hroudy kardinála Richelieu a tří mušketýrů. Míjíme Annency a již jsme na místě. V 9:30 brzdíme na úpatí Glandonu na malém odpočívadle s dřevěným stolem, nad kterým je umístěn ve svahu velký kříž. Snad nám to má něco signalizovat. Zaparkujeme, pomalu vybalujeme a je na pořadu lehký gáblík. Při snídani sledujeme početně skupinky cyklistů různých věkových kategorií směřující na tento vrchol...

Den 2 - 12. 7. 2015 neděle

...Vrcholová partie Mont Ventoux je prapodivnou kamenitou pustinou. Jakoukoliv vodu odtud rychle pokradou suťoviště a pukliny propustného vápence. Středomořské slunce a neutuchající mistral, zdejší nejobávanější démoni, pak snadno přetvářejí temeno „le Geant de Provence“ ve velehorskou polopoušť, byť nedosahuje výšky ani dvou tisíc metrů nad mořem...





Den 4 - 14. 7. 2015 úterý

...Posnídáme, nakládáme a autem se přesouváme na naši první štaci 23 km po startu do ARRIEN. Parkujeme kousek od trati, s taškou Zubrů popojedeme kousek na kole a uvelebíme se u kukuřičného pole na divácky velmi atraktivním místě, kde jsme téměř sami. Opět nás provází obrovské vedro. Před příjezdem závodníků okolo nás projíždějí stovky doprovodných, novinářských a sponzorských vozů, ze kterých vyletují různé reklamní předměty. Blíží se k nám první jezdci toho velkého divadla, v němž není malých rolí. Dva uprchlíky v poklidu kontroluje celé závodní pole. Již kolem nás projíždí sanitka, která to celé uzavírá. Popojedeme k autu, naložíme a přesouváme se k cílovému kopci do ARAMITS, odkud je jen 27 km do cíle, kde čeká na jezdce závěrečné stoupání. Chvilí pokukujeme po okolních fandících a trápí nás žízeň. Piva jsme zlikvidovali již v úvodu etapy. Okolo nás projíždějí nejlepší cyklisté světa rozdrobeni do několika skupin...



další zastávky. Parkujeme v Tarascon sur Ariege a na kolech se přesouváme k úpatí kopce. Policisté jsou již nekompromisní a musíme slézat na každém jejich stanovišti. Ve vesničce USSAT narazíme na bar s televizí a sledujeme průběh etapy. Začíná lehce pršet. Vedle nás si přisedá skupina v košilích Škoda...

Den 6 - 16. 7. 2015 čtvrtek

...Z městečka Aspet nás navigace pořád žene doprava, ale je tam již uzavírka kvůli průjezdu etapy. Po několika pokusech se nám to podaří objet. Jedeme do místa naší

Den 10 - 20. 7. 2015 pondělí

...Parkujeme u pláže. Dnes je zde velmi

málo automobilů oproti předešlému víkend. Nádherná pláž je téměř liduprázdná, tak jak jsme tomu byli zvyklí z minulých let. Konstatujeme, že je to zřejmě úbytkem luftáků z vnitrozemí. Plně si užíváme tohoto posledního dne odpočinku a relaxace na liduprázdné pláži u čistého Středozemního moře v ostrém koloritu sluneční záře. Opět je na pořadu sledování Tour a její 16. etapy v pobřežním baru, vítězí Španěl Ruben Plaza Molina z Lampre...

Den 11- 21. 7. 2015 úterý

...Dnešní den je poslední, který strávíme v pohostinném španělském království. Vyklidíme apartmán, odevzdáme klíče na recepci. Rozloučíme se po španělsku „Adios y muchas gracias“. Za slunečného rána máme bleskově naloženo...

Zážitek na celý život je u konce

Opět musím poznamenat velmi důležitý fakt, že se nám během pobytu vyhnuly choroby a pády. V neposlední řadě nám přálo i počasí. Cestu domů zvládáme bez větších problémů. Ve středu v 8:00 brzdíme v Přerově. Vše je šťastně a především ve zdraví za námi. Odnášíme si opět spoustu nezapomenutelných zážitků.

Miroslav Kolář



Jak na vánoční stravování

V období vánočních svátků často měníme náš zaběhnutý denní režim, a to může mít z různých důvodů vliv na funkci stomie. Většina z nás má tendenci jíst daleko více, než je obvyklé, dopraváme si potraviny, které v průběhu roku nekonzumujeme, a také náš režim bývá často nepravidelný.

Pokud zvýšíme příjem stravy, musíme počítat s tím, že se zvýší i odpad ze stomie. To bude vyžadovat častější vyprázdnění stomického sáčku během dne, nebo v případě kolostomie jeho častější výměnu. Ujistěte se, že jich máte na toto období dostatek, a to i z důvodu omezení ordinačních hodin v období svátků. Na druhou stranu ani dlouhodobé lačnění není příliš vhodné z důvodu tvorby plynů a nadýmání. Rozložte si všechny štedrovečerní dobroty na celý den, lépe si je pak vychutnáte a strávíte.

Pozor na nezvyklé kombinace

Každopádně je rozumné v tomto období zachovat jistou střídmost. Nezvyšujeme totiž pouze množství stravy, ale jednotlivé potraviny také nezvykle kombinujeme (cukroví, ovoce, další pokrmy). Nemůžeme předem vědět, jak na to každý z nás zareaguje.

Například zvýšený příjem vlákniny může způsobit ucpání stomie, a to zejména pokud máte ileostomii. Je to způsobeno tím, že části nestravitelných vláken utvoří bolus, který pak blokuje odtok střevního obsahu do stomického sáčku. Je to spojeno s kolikovitou bolestí břicha a stomie přestane fungovat.



Následující kroky vám mohou pomoci uvolnit překážku:

Přestaňte jíst po dobu až 24 hodin a pijte velké množství vody. To může nenásilně pomoci uvolnit překážku ve střevě.

Jemně si masírujte celé břicho ve směru hodinových ručiček. Pomůže vám to zmírnit bolest. Nejúčinnější je tato masáž v kombinaci s teplou koupelí či sprchou, ta může zmírnit křeče a pomoci tím nestrávené potravě projít střevem. Pokud jsou tato opatření úspěšná a ileostomie začne fungovat, počítejte s tím, že kromě bolusu, který způsobil ucpání, se vyloučí i velké množství nahromaděného střevního obsahu. Dalších 24 hodin jezte pouze lehce stravitelnou stravu a pokračujte ve zvýšeném příjmu tekutin, aby se zabránilo dehydrataci. Pokud jsou tato opatření neúspěšná nebo se vaše bolest zhoršuje a je doprovázena zvracením, budete muset vyhledat lékařskou pomoc.

Ovoce a ořechy

Proto raději dávejte velký pozor na to, kolik o Vánocích sníte sušeného ovoce, ananasu, ořechů, kokosu, citrusových plodů, či bramborového salátu, kde je mrkev, celer a hrášek.

Vlašské a lískové ořechy, mandle a kokos k pečení vánočního cukroví ovšem neodmyslitelně patří. Měly by být proto vždy čerstvé a jemně namleté. Ořechy žluklé eventuálně napadené plísní mohou vyvolat bolesti žaludku a průjem. Většina stomiků tyto potraviny v omezeném množství toleruje. Záleží ovšem i na tom, jak důkladně pokrm v ústech rozmělníte. Vychutnat a poctivě rozžvýkat sousto je první fází procesu dobrého trávení. Současně nejzte více rizikových potravin v jednom okamžiku.

Není čokoláda jako čokoláda

Kvalitní suroviny jsou v tomto období daleko důležitější než množství jídla,



které máme na vánočním stole. Pravá čokoláda je hořká a je vyrobena výhradně smícháním kakaové hmoty a kakového másla bez jakýchkoliv přísad jiných rostlinných tuků. Podíl kakaové sušiny tvoří nejméně 35 %. Pokud je ve složení uveden jen kakaový prášek a rostlinné tuky, pak se o čokoládu nejedná. Základní surovinou při pečení je stále klasický bílý cukr a bílá pšeničná mouka. Zajímavou alternativou může být použití javorového či jiného domácího ovocného sirupu nebo medu. Nahrazení části nebo celé dávky hladké mouky moukou špaldovou či přidání ovesných či jiných vloček do těsta nutričně obohatí každé cukroví. Podíl ovoce v pravém džemu musí být minimálně 35 gramů na 100 gramů (z červeného a černého rybízu, jeřabin, rakytníku, kdoulí a šípků, ze zázvoru, z jablka, aj.) Aby mohl být džem označen za džem EXTRA, musí obsahovat minimálně 45 % ovoce a vyšší podíl suroviny, podle které se výrobek



nazývá. Velmi obezřetní buďte u výrobků označených ovocná pomazánka. Takový výrobek může obsahovat téměř cokoliv. Většina vanilkových cukrů na našem trhu obsahuje pouze chemické aroma vanilín. Stejně tak se i jmenují – vanilínový cukr. S trochou trpělivosti ale v nabídce vašeho obchodu vanilkový cukr, který obsahuje přírodní aroma, určitě najdete.



Pitný režim je stěžejní

Než se dostaneme k šumivým nápojům a jejich vlivu na funkci stomie, je třeba připomenout, že pokud celkově nepřijímáte dostatek tekutin, má to podstatný vliv na vyprazdňování ze stomie.

Pokud máte kolostomii a nepijete dostatek tekutin, bude vaše stolice podstatně pevnější až tvrdá. Vylučování stolice může být velmi obtížné až bolestivé. Současně budete také méně močit a moč bude mít tmavší až jantarovou barvu.

U ileostomie si můžete všimnout, že si nevyprazdňujete stomický sáček tak často, množství moče je velmi malé a je podstatně tmavší a může i zapáchat. Můžete trpět bolestí hlavy, cítit se unaveně a mít závratě.

Šumivé alkoholické i nealkoholické nápoje zvyšují množství plynu ve střevě, které následně přechází do stomického sáčku.



Je tedy pravděpodobné, že bude vaše stomie více „hlasitá“ a vzduch může způsobit nafouknutí stomického sáčku. Chcete-li se těmto nepříjemnostem vyhnout, pijte šumivé nápoje pouze střídmě a nechte po lehkém přípítku nápoj raději chvíli stát a vybublínovat.

Koření, které pomáhá

Zajímavé je, že některé druhy typicky vánočního koření nám mohou pomoci s trávením, zmírňují nadýmání a celkově



působí blahodárně na naše zdraví. Například hřebíček pomáhá nejen při nachlazení (ničí choroboplodné zárodky), ale hřebíčkový čaj pomáhá při nadýmání. V některých zemích se užívá badyán po jídle jako digestiv. Chuť je příjemně kořeněně nasládlá, a je jemnější než ostrý anýz. V tradiční české kuchyni se užívá do sušenek, perníku, švestkových povidel, hruškového kompotu a k aromatizaci čajů a grogu. V lidovém lékařství se osvědčil čaj z badyánu při kolikách a revmatismu. Zázvor je skvělým prostředkem pomoci, pokud vás trápí zažívání. Podporuje tvorbu trávicích šťáv a můžete se díky němu poměrně snadno a jednoduše zbavit nevolnosti, plynatosti, nadýmání i pálení žáhy. Jen s perníkovým kořením buďte opatrní, je hodně aromatické, mohlo by podráždit.

Nezapomínejte na smysl Vánoc

Během vánočních svátků si můžete dopřát řadu pokrmů, jen uvažujte o tom, co kombinujete a že střídmost je prevencí řady obtíží. Smysl Vánoc spočívá spíše v tom, že se všichni sejdem u jednoho stolu, než co a kolik toho na něm máme. Procházky na čerstvém vzduchu či jiná pravidelná pohybová aktivita (plavání, běhky) jsou tou nejlepší tradicí, kterou pomůžete jak sobě, tak i vašim dětem či vnoučatům.

Mgr. Petra Hýsková,
Oddělení léčebné výživy ÚVN-VFN



Svátky ve zdravějším stylu

Není to jen novoročními předsevzetími, že se fitness centra po celé zemi vždy v lednu zaplní k prasknutí. Během vánočních svátků není těžké nabrat kila navíc. Ta se pak obtížně shazují. O lidech, kterým jejich zdravotní stav neumožňuje namáhavé cvičení, to platí dvojnásob. Jak tedy prožít Vánoce a neodnést si následky?



O Vánocích řada lidí přibere kila navíc, což vede k celkovému zhoršení jejich fyzického stavu. Během tří hlavních svátků, kdy se obvykle scházíme s rodinou a hodujeme, je možné nabrat i kilo za každý z nich. O shazování těchto nemilých následků už se ale nedá říci, že by šlo rychle. Mnohem snazší je pojmout svátky tak, abychom těmto následkům předešli. Je mylné domnívat se, že když se celé svátky „nezastavíme“ a stále něco děláme, že bychom neměli přibírat. Jen štedrovečerní večeře je totiž kalorickou bombou. Po husté rybí polévce následuje smažený kapr s bramborovým salátem, pak mísa cukroví, k tomu na zapití limonády, pivo, vermuty a tvrdý alkohol. Aby se člověk zbavil energie přijaté v podobě tradičního smaženého kapra s bramborovým salátem, musel by například tři hodiny cvičit, 2,5 hodiny vydatně tančit nebo čtyři hodiny řádně luxovat, spočítali odborníci.

Přijímáme více, než spálíme

Chceme-li si udržet současnou váhu, neměli bychom denně přijmout více jak 7 000 až 9 000 kilojoulů. Pro srovnání

v případě snahy hubnout by to nemělo být více jak 5 000 kilojoulů. K nabrání nechtěného kilogramu tuku stačí podle lékařů sníst 30 000 kilojoulů navíc proti tomu, co odpovídá běžné potřebě organismu. Vypadá to sice jako velké číslo, právě během oslav Vánoc ale nebývá problém ho i několikanásobně překročit. Kalorický výdej spojený s „vánočními“ aktivitami není tak vysoký, jak by se mohlo zdát. Při čtvrt hodinovém přitěsávání stromčku do stojánku vydáme zhruba 200 kilojoulů, stejné množství energie nás stojí půlhodinové zdobení stromku. Pokud třikrát za den vyluxujeme, spálíme 600 kilojoulů. Při zabíjení kapra vydáme vzhledem k psychologickému stresu 150 kilojoulů, při vaření štedrovečerní večeře 400 kilojoulů a při hodinové procházce na půlnoční mši 1000 kilojoulů. Příjem energie z vánočních pokrmů ale bývá vyšší.

Předsevzetí se může otočit proti vám

Přejídání o vánočních svátcích je možné se bránit také osvědčenou psychologickou metodou, při níž si člověk jako jedno z novoročních předsevzetí nedá, že začne od 1. ledna hubnout. V tu chvíli jako by si

chtěl kompenzovat strádání, které ho čeká, a začne jíst nekontrolovatelně, mnohem víc, míchá nejrůznější potraviny a nakonec je mu špatně. A to fyzicky i psychicky. Nedávejte si proto nereálná předsevzetí a při mlsání dbejte na kvalitu pokrmů a nandávejte si na talíř menší porce. Podle odborníků si totiž stejně opravdu vychutnáváme jen první sousto, další už jíme ze setrvačnosti.

Po alkoholu roste chuť k jídlu

Problémem ovšem nejsou jen vánoční pochoutky. Za přibývajících kila a celkově zhoršenou kondici celého organismu po svátcích může také alkohol. Zatímco 100 gramů bílkovin nebo sacharidů obsahuje v průměru 1 700 kilojoulů, alkohol má ve stejném množství zhruba 2 900 kilojoulů, tedy 1,5 krát víc. Největší kalorickou bombou jsou destiláty a likéry, jako becherovka, griotka či vaječný koňak. Jedno deci některého z těchto „symbolů Vánoc“ má v sobě víc kalorií než deset deka vepřového masa.

Každý, kdo si přeje o vánočních svátcích nepřibírat, ale neumí si sváteční dny představit bez přípitku, měl by podle odborníků volit nápoje s nižším obsahem alkoholu. Příkladem je vinný střík, který je mnohem vhodnější než samotné víno.

Pivo patří k relativně dietním nápojům, pozor by si ale měli dát ti, kdo už s nadváhou bojují. Svým složením i vysokým obsahem cukru totiž pivo podporuje ukládání tuků, zejména na břiše. Nitrobřišní tuk je velkým rizikovým faktorem nemocí srdce a cév. Nejhorší je pak pochopitelně tvrdý alkohol, který bychom měli vynechat úplně.

Popíjení alkoholu má na naši kondici i další negativní vlivy. Vedle zmíněného vysokého množství kilojoulů totiž také povzbuzuje chuť k jídlu



a pro hladového je těžké odolat lákadlům v ledničce. Alkohol také nabourává naši vůli při dodržování dietních pravidel, takže člověk snáze „zhřeší“.

Je nutné se hýbat

Kdo si chce vánoční svátky užít, ale nepřibrat, nesmí zapomínat na pohyb. Aktivní pohyb kromě toho, že si pak člověk vánoční pochoutky lépe vychutná, přispívá i k tvorbě endorfinů. Stačí půl hodiny a začnou se v těle tvořit látky, které velkým dílem přispívají ke zlepšení psychické kondice a dostaví se dobrá nálada.

Odborníci radí vydat se například na rodinnou vycházku do přírody. Za minutu chůze spálí tělo 20 kilojoulů. Kdo tráví svátky na horách, může třeba lopatou odházet sníh kolem domu. Za minutu tak spálí 30 kilojoulů. Půlhodina strávená na běžkách vydá na 1 200 kilojoulů.

V ideálním případě by měl být pohyb samozřejmě pravidelnou součástí našeho života nejen v době, kdy slavíme a dopřáváme si nejrůznější gurmánské zážitky. V zimním období ho ale řada lidí vynechává, protože se jim zkrátka nechce ven a padá na ně únava. Ten, kdo se například k procházce donutí, ale nakonec zažene i tu únavu.

Renata Lichtenegerová



Vánoční příjem energie

vánočka	100 g	1516 kJ
vosí hnízda	200 g	1442 kJ
linecké koláčky	100 g	2400 kJ
houbový kuba	200 g	3486 kJ
rybí polévka	300 ml	1324 kJ
bramborový salát	200 g	1766 kJ
smažený kapr	250 g	2139 kJ
kolové nápoje	1000 ml	1630 kJ
capuccino	150 g	273 kJ

Energie v alkoholických nápojích -1 dcl nápoje

desetistupňové pivo	130 kJ
dvanáctistupňové pivo	140 kJ
bílé víno	54 - 210 kJ
červené víno	67 - 280 kJ
šumivé víno	80 - 340 kJ
destiláty	1000 kJ

Energie vydaná při různých činnostech - za jednu hodinu

sledování televize	do 400 kJ
příprava a vaření jídla	do 400 kJ
mytí a utírání nádobí	400 až 800 kJ
stlaní postelí, zametání a vytírání podlahy	800 až 1000 kJ
chůze rychlostí čtyři km za hodinu	800 až 1000 kJ
drhnutí podlahy, luxování, mytí oken	1000 až 1500 kJ
práce na pile, házení lopatou, bruslení	1500 až 1900 kJ
sexuální aktivita	1500 až 1900 kJ
štípání dříví, chůze do schodů	900 až 2100 kJ
veslování, odhrabování sněhu	2100 až 2500 kJ
běh rychlostí kilometr za tři minuty	2500 až 2900 kJ



Stomie vyřešila můj dlouholetý problém



Ve 37 letech jsem začala mít problémy. Pravidelně jsem docházela na gynekologii a paní doktorka nemohla přijít na to, proč stále krvácím. Histologie byla negativní, tak usoudila, že jsem poměrně v pořádku, a problém řešila předepsáním antikoncepce.

Krvácení neustávalo, proto jsem navštívila jiného lékaře, který při první prohlídce objevil příčinu mých problémů. Okamžitě mě poslal do nemocnice s podezřením na rakovinu děložního čípku. V nemocnici diagnózu potvrdili. Byla jsem v šoku. To jsem nečekala. V tomto stádiu rakoviny bylo podle lékaře jedinou možností ozařování nádoru. Na radioterapii jsem nastoupila hned další týden. Měla jsem 30 dávek. Ozařování jsem nesnášela dobře. Provázely ho nechutenství a průjemy. Zhubla jsem přes 10 kg.

Nedlouho po skončení ozařování jsem začala krváčet z konečníku. Důvodem bylo porušení střev při ozařování. Jedním z možných řešení bylo vytvoření trvalého vývodu. Tento způsob mi ale lékař nedoporučoval. Říkal, že jsem na stomii mladá. Doporučoval, abych jedla hodně vlákniny a snažila se bez operace vydržet co nejdéle. Po dvou letech přežívání s velkými bolestmi, kdy jsem každý měsíc strávila pár dní v nemocnici na kapačkách, jsem podstoupila operaci střev. Střeva byla zkrácena, byla vyjmuta téměř celá poškozená část, poškozený kus konečníku byl ponechán. Vývod jsem neměla.

Na rok se řada mých problémů téměř vyřešila. Bylo mi docela dobře, i když jsem měla problém s udržením stolice. Situace to nebyla snadná, ale po letech bolesti jsem i toto brala jako úspěch. Po roce se problémy zase vrátily. Dalších 10 let jsem žila v bolestech. Podstoupila jsem řadu kolonoskopických vyšetření. Stolicí jsem vůbec neudržela. Byla jsem doma a na zahradě. K lékařům mě doprovázel někdo z rodiny. Nazvala bych to přežíváním, nikoliv životem. Psychicky jsem na tom nebyla dobře. Bála jsem se mezi lidi. Jsem velice vděčná, že mě rodina podržela. Mám skvělého manžela a dvě ochotné, hodné děti.

Bylo mi 48 let, vážila jsem málo přes 40 kg. Lékař z naší okresní nemocnice mě poslal na podrobné vyšetření do IKEMu. Tam zjistili, že jediným řešením je trvalý vývod. V té době jsem nikoho, kdo žije s vývodem, neznala. Nevěděla jsem, jak se s ním žije, ale myslela jsem si, že horší než dosud to být nemůže.

Řekla jsem primáři, že pokud vývod vyřeší můj problém, souhlasím s operací. To bylo v srpnu 2008. V říjnu jsem již měla na břišku pytlík. Operaci jsem dobře zvládla. Věřila jsem, že bude lépe.

Deset let bolesti, deset let strachu, deset let nervování opravdu poškodilo mou psychiku. Jen má rodina ví, jak to bylo těžké. Názor, že je někdo příliš mladý na vývod, považuji z nesprávný. Až s vývodem jsem zas mohla začít znovu žít. Stomické pomůcky jsou diskrétní a spolehlivé. Když nechci, nikdo se nedozví, co na břišku mám.



Pomalou jsem se zas vracela do společnosti, mezi lidi, jejichž přítomnosti jsem se 10 let vyhýbala. Jako inkontinentní jsem byla o jejich společnost ošizená. Měla jsem neustálý strach, že stolicí neudržím. Kdo nezažil, nepochopí, co jsem prožila.

Dnes vůbec nevím, jak jsem těch 10 let přežila. Tato léta lze charakterizovat těmito stavy: strach, ponížení, méněcennost, bolest, obava cokoliv sníst. Myšlenka, že jsem rodině na obtíž, mě opravdu trápila. Jen těžko jsem zvládala nejnужnější domácí práce.

Jak se mi žije s vývodem? Mohu se najíst, přibrala jsem 15 kg. Je mi veseleji, každý

mě chválí, jak svěže vypadám. Těší mě, že zvládám, co je třeba.

Na internetu mi dcera našla spojení na sdružení stomiků. Setkání s lidmi s podobným problémem mi udělalo opravdu dobře. Zúčastnila jsem se již několika akcí. Víím, že se stomií žije řada lidí, jsou aktivní a spokojení. Problém není založení stomie, ale vyřešení zdravotního problému. Mně vývod opravdu vrátil zpátky do života. Pro mě důležitá adresa: www.ilco.cz.

Že se se stomií mnohdy žije lépe než bez ní, jsem si zas ověřila na rekondičním pobytu, ozdravném pobytu pro stomiky, kde jsem se potkala s paní, která má vývod 23 let. Měla po čtyřicítce stejný onkologický problém jako já. Po ozařování jí po čase přestala fungovat

střeva. V 46 letech jí byl vytvořen vývod. Vše zvládla, starala se o rodinu, vrátila se zpět do náročného zaměstnání. Ušetřila 10 let neuvěřitelného utrpení, které jsem bez vývodu zkusila já.

Nemluví se o tom, ale hodně žen stomiček má vývod po ozáření střev kvůli jinému onkologickému onemocnění. Střeva po čase špatně fungují. V posledních letech je našťastí ozařování cílenější a šetrnější. Snad se tento problém nebude v budoucnu vyskytovat. Nepodepisuji se a nepovím odkud jsem. Svůj příběh jsem pověděla vedoucí pražského sdružení stomiků, ale věřte, že mám důvod zůstat v anonymitě.

zapsala Ing. Marie Ředinová

Luštěte a vyhraďte!

Budu slavit Vánoce ve svém srdci a dokončení citátu Charlese Dickense v tajence

				POMŮCKA: EKET, IBER, LET	TEXTOVÁ ZPRÁVA ZKR.	SLUNCE ANGLICKY	PEŘEJ		VLASTNÍ PRVNÍ ŽENĚ	ZBĚSILÍ	TECHNICKÁ SPRÁVA SLUŽEB ZKR.	KRYTY OKEN	JÍZDOU URAZIT		OBILNATÁ ROSTLINA	TEN IONEN	CELODENNÍ AUTOMOBIL- OVÝ ZÁVOD	DOKTOR ZKR. TITULU
				HADÍ CITO- SLOVCE				BRITSKÝ ZPĚVÁK ??? JOHN							PLAT VOJÁKA			
				OBVAZOVÁ POTŘEBA				VESNICE ZDROB. ČÁST BIBLIC- KÉHO TEXTU							PŮV. OBYV. PYRENEJÍ STATNÍ POKLADNA			
				1. DÍL TAJENKY														NECHAT ANGLICKY
					COPAK	ŽENA A TAK DÁLE ZKR.					ŘÍM. KRUTO- VLÁDCE BYV. FOTB. SLAVIE					ALBERT DOMÁCKÝ STARÁ ZN. ČES. AUT		
				CHEM. ZN. VÁPNIKU KLEPY			POPĚVEK ODDĚLENÍ TECHNICKÉ KONTROLY			NALÉVANÁ TATRAŇSKÝ NÁRODNÍ PARK					ZESÍLENÝ ZÁPOR INIC. HER. PATRASOVÉ			
	ZÁPADO- ČESKÉ MĚSTO	INICIÁLY ZPĚVÁČKY ROTTROVE	POSLÉZE NĚMECKÝ HUDEBNÍ SKLADATEL					PODNOŠ UKLÍŽET KOŠTĚTEM					VODNÍ ROSTLINA NAPODOBE- NINA					
VÝHRA DVOJICE ČÍSEL V LOTERII					ZNAČKA DECITUNY HARMONIE		HL. MĚSTO OREGONU STROMOŘA- DÍ MN. Č.							VOZKOVO CITOSLOVCE BOL			SUCHÉ DŘEVO	SMLOUVY
SMYČCOVÝ ORCHESTR ZASTAR.						TOPIDLO VYZÝVAVÉ						SPOJKA OHON			OSV. O TECH. PRUKAZU KMENOVÉ VLÁKNO			
	ŠKODLIVÝ MOTÝLEK	ZIMA HUDEBNÍ STYL				ŽENSKÉ JMÉNO VELKÝ PYTEL				DOBYTČÍ NÁPOJ PRACÍ PRAŠEK					HEYERDAH- LUV ČLUN POVRCHOVÁ VODA			
INICIÁLY HEREČKY STEIN- MASSLOVÉ			2. DÍL TAJENKY V POŘÁDKU ANGLICKY															
NÁDOBA U STUDNY					ŽENSKÉ JMÉNO					ŠACHOVÁ VÝHRA				ROH MÍSTNOSTI				
LESKLÉ NATĚRY					NIGERLSKÉ MĚSTO					SYMETRÁLA				JINDY NÁŘEČ.				

Luštěte s námi a vyhraďte!

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

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

Stačí zaslat pouze jedno správné řešení, tedy buď
 tajenku křížovky, nebo vyplněné a vystřižené sudoku.

Nezapomeňte čitelně uvést Vaše jméno, adresu
 a telefonní číslo, abychom Vás mohli kontaktovat.

Uzávěrka soutěže je do 31. 12. 2015

Vylosovaní výherci z 12. čísla Heliosu:

Hana R., Cheb, Karel F., Opočno, Karel B., Loštice

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





malkol.cz

zdravotní potřeby

NOVÁ
SenSura® Mio
OD NÁS
Nejrychleji

**ZÁSILKOVÁ
SLUŽBA**



Prodejny:

Bušovice 4, 338 24

Praha, Petřilkova 2706/30, Praha 13

Brno, Cejl 58, 602 00 Brno

Olomouc, Komenského 20, 779 00 Olomouc



+420 371 781 137
info linka

www.malkol.cz

Brava® elastické vyrovnávací pásy. Pro váš pocit bezpečí.



Nově
si můžete vybrat!
Brava® pásy
různých tvarů
pro všechny typy
podložek.

Používáte pro přichycení podložky leukoplast, abyste měli větší jistotu, že se podložka neodlepí? Už nemusíte!

Elastické vyrovnávací pásy 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. V praxi to znamená, že můžete být úplně v klidu, i když se natahujete pro něco na horní poličce nebo se ohýbáte, protože si chcete zavázat tkaničku. Elastické pásy Brava se natahují a ohýbají s vámi a drží sáček pevně přilepený na svém místě.

Nyní si můžete vybrat ze tří typů pásek: půlkroužek pro oválné podložky, rovný pásek pro čtvercové podložky a půlkroužek s výběžkem pro stomie v komplikované oblasti (např. v kýle, stomici s nadváhou nebo s jizvami a kožními řasami).

VÝROBEK

kód VZP

Pásek vyrovnávací elastický Brava, 20 ks/bal.	0169773
Pásek Brava, půlkruh s postranními výběžky, 20 ks/bal.	0170590
Pásek vyrovnávací elastický Brava, rovný tvar, 20 ks/bal.	0170591



Chcete mít větší jistotu, že podložka při každém vašem pohybu pevně drží na svém místě? Máte stomii v kýle nebo v komplikované oblasti s jizvami a záhyby? Používáte čtvercovou stomickou podložku?

**Zavolejte nám na bezplatnou linku 800 100 416
a vyžádejte si vzorek zdarma!**



800 100 416
bezplatná informační linka



SenSura[®] Mio



Nová
dvoudílná pomůcka
SenSura[®] Mio
pro všechny typy
stomií.

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

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

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

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



800 100 416
bezplatná informační linka



**Časopis
pro stomiky
HELIOS**

č.13/2015

vychází za odborné podpory:

Prof. MUDr. Jiří Hoch, CSc.

Širší redakční rada:

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

Redaktor: Renata Lichtenegerová

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

Fotografie: ilustrační foto - Fotolia LLC,
archiv autorů

Jazyková korektura: Clip, s.r.o.

Vydavatel:

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

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

NEPRODEJNÉ.