

- 
- Zkušenosti s novou pomůckou SenSura[®] Mio
 - Život se stomií už není tabu
 - Populární diety ve stravě stomika
 - Velikonoční tradice u nás a v Dánsku



Milí přátelé,

před rokem jsem na tomto místě s nadšením psala o tom, že Vám můžeme představit nový stomický sáček SenSura® Mio Click. Bohužel, k dispozici byla tehdy pouze jeho dvoudílná varianta. Za celý rok jsme zaznamenali obrovské množství dotazů od stomiků používajících jednodílné sáčky, kdy si budou moci nechat předepsat sáčky SenSura Mio jednodílné. Mám pro Vás tedy dobrou zprávu! Konečně je jednodílné Mio dostupné i u nás v České republice, a to již od 1.1. 2016. V tomto čísle Vám přinášíme první zkušenosti s touto přelomovou pomůckou a zároveň tento sáček představujeme všem, kteří ještě neměli tu možnost se s ním setkat osobně. Pokud máte zájem a chcete se sami přesvědčit, jaké kvality nový sáček nabízí v podobě lepícího

materiálu, který perfektně přilne na nerovný povrch těla, filtru, který je vyroben naprosto odlišnou technologií a omezuje na minimum nadouvání sáčku plyny, nebo textilie, jež je vyrobena z tkané látky, kterou běžně nosíte na těle, a přitom splňuje všechny požadavky kladené na stomický sáček, zavolejte na naši bezplatnou zákaznickou linku 800 100 416. To platí pro kolostomiky, ileostomiky i urostomiky, kteří nosí sáček s plochým lepícím materiálem. Máme pro Vás nové skvělé řešení, tak proč ho zdarma nevyzkoušet!

Vaší pozornosti by také neměl uniknout článek týkající se péče o kůži v okolí stomie. Abyste mohli žít bezproblémový život se stomií, zaměřte se na správné nalepení podložky na tělo, správné vystřížení otvoru v podložce pro stomii a pravidelnou péči o peristomální kůži. Pokud nemáte stoprocentní jistotu, že o kůži pečujete správně, nebojte se zeptat Vaší stomické sestry nebo zavolejte na naši bezplatnou linku.

Jaro je také čas pro očistu těla i duše. Celý tento proces vrcholil svátky Velikonoc. Přála bych Vám, abyste si v tomto období našli čas také na přemýšlení o sobě a o svém životě. Těm z Vás, kteří stojí na nějaké životní křižovatce, by se mohl stát inspirací rozhovor s mladou stomičkou Terezou Nagyovou nebo článek o „nových začátcích“, ze kterého bych si dovolila ocitovat samotný závěr. „Budte na sebe hodní a mějte se rádi.“

Mgr. Karla Sládková
marketinková manažerka, Coloplast A/S

SenSura® Mio

Nově
v České republice
také **jednodílný**
sáček
SenSura® Mio

Sáček, který perfektně přilne na tělesné křivky a nerovnosti a pod oblečením téměř není vidět

Obsah

Rozhovor

- Otevřete se myšlence života se stomií 3

Zkušenosti s novou pomůckou

- Kolegové ze slovenské pobočky Coloplast se podělili o svoje zkušenosti s novou stomickou pomůckou SenSura® Mio 4
- Něco se mění a vy jste toho součástí 5
- „Diskrétnost je pro člověka se stomií hodně důležitá“ říká nastávající maminka Amy 5

ILCO kluby

- Problematika stomií v médiích 6

Průzkum

- Život se stomií už není tabu! 7

Rady a tipy

- Jak zvládnout „nový“ začátek 8

Ohlédnutí

- Společnost Malkol slaví jubileum, 25 let od svého založení 9

Péče o stomii

- Co byste měli vědět o vhodné péči o kůži v okolí stomie 10

Okénko hojení ran

- Nové řešení pro chronické rány 11

Stravování

- Populární diety ve stravě stomika 12

Velikonoční tradice

- U nás pomlázka, v Dánsku škádlivé dopisy 14

Z Vašich dopisů

- Děkujeme, že nám píšete 16

Bavte se s námi

- Křížovka a sudoku o ceny 17

Novinka

- Brava elastické vyrovnávací pásy 19

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.

Otevřete se myšlence života se stomií

„Stomie může zachránit i zkvalitnit náš život,“ říká stomička Tereza Nagyová, která stonala od svých 18 let a nedávno začala spolupracovat se sdružením ILCO.



Kdy jste začala mít problém a jak se projevoval?

V 18 letech se mi z ničeho nic objevila píštěl a následná vyšetření potvrdila diagnózu Crohnovy choroby. Měla jsem obrovské křeče, neustálé průjemy a krev ve stolici. Následně jsem do dnešní doby absolvovala na 35 celkových anestézií, především kvůli řešení píštělí, které jsem někdy měla i tři najednou. Moje situace se neustále zhoršovala, a tak v roce 2012 došlo k založení kolostomie.

Jakou jste měla léčbu?

Nejdříve jsem začala na Pentáze a kortikoidech, ale to nikam nevedlo. Velice dlouho trvalo, než jsem se přes doporučení dostala k biologické léčbě, která zabrala okamžitě. Nicméně postižení stejně nakonec dosáhlo takového stupně, že se již založení stomie nedalo vyhnout.

Doporučil vám lékař při vaší diagnóze lázeňskou péči každý rok?

Bohužel jsem tato doporučení nedostala. Do lázní jsem se poprvé dostala až tento rok a to pouze díky nápadu mé matky a následné konzultaci s gastroenterologem. Přitom pacienti s Crohnovou chorobou mají na lázně nárok každý rok, pokud se nepletu.

Jak jste byla informována o možnosti založení stomie, měla jste z ní strach?

Ze stomie jsem měla strach přímo panický. Vždy pro mě představovala konečnou stanici před smrtí. Nedokázala jsem si život s ní představit. Bylo to ale také především způsobeno podáním informací od ošetřujících lékařů. Stomie byla vždy až řešení největší krize a ve své podstatě spíš možnost přežití než plnohodnotného života. Tím si nechci na své lékaře stěžovat, ale jsem přesvědčená, že okolnosti stomie a jejího vytvoření by se pacientům měly vysvětlit velice opatrně, s dostatečnou časovou rezervou na dotazy. Bohužel v dnešní době nemá ošetřující lékař dostatečný čas na zhodnocení pacientova psychického stavu a následné pomoci.



Jak vám stomie změnila život?

Okamžitě po založení se dostavila neuvěřitelná úleva od bolestí a příznaků nemoci. Na stomii především oceňuji svobodu, kterou mi poskytuje při cestování či sportu. Již se nemusím stresovat, jestli budu mít po cestě dostatek možností odskočit si. Nesužují mě neustálé křeče a krvácení. Na druhou stranu ale člověk aspoň ze začátku zaplatí ztrátou sebevědomí.

Byla vám po operaci zvolena vyhovující pomůcka? Jak jste zvládla ošetřování stomie?

Mám skvělou stomasestru Ivu Otradvocovou. Ta mi hned od začátku poradila úplně přesně co a jak. Až při práci se sdružením ILCO jsem zjistila, že takovou podporu, jakou mám já, ale spousta pacientů nemá. A to je zásadní chyba. Správná pomůcka je absolutně esenciální

součástí možnosti hladkého návratu do plnohodnotného života.

Kde ještě jste čerpala informace?

Bohužel jsem se několik let bránila o dané problematice mluvit a sdílet pocity. Jsem nicméně velice ráda, že jsem se sama se sebou srovnala a rozhodla se pomáhat ostatním. Jsem hluboce přesvědčená, že sdílení problémů a obav a následné získání informací pomůže většině pacientů. Proto bych chtěla všem jen doporučit, aby se začali zajímat o dění v jejich krajích a možnostech konzultací nebo pomoci ze strany patientských organizací.

Kdy jste se zapojila do spolku ILCO?

Do ILCO jsem napsala v létě a okamžitě se spřátelila s předsedkyní Maruškou Ředinovou. Lidí jako je ona, je potřeba co nejméně, aby se situace nás všech mohla zlepšit.

Myslíte si, že informace od vedoucích spolků stomiků mohou pacientům usnadnit život?

Jsem o tom hluboce přesvědčená. Spoustě pacientů se nedostává tolik informací, kolik by zasloužili, a často jsou při návštěvě doktora spíše odbyti než vyslechnuti a se zaujetím léčeni. Pokud pacient nedostane dostatek informací jak se o sebe starat, jak se stravovat, není mu doporučena konzultace s psychologem a ani nemá přístup ke stomické sestře, pak je velice těžké dostat se rychle opět do pořádku. ILCO bojuje za zájmy pacientů na setkáních se zdravotními pojišťovnami anebo vládou. Informuje o novelách zákonů týkajících se nás napřímo. Aktivit a pomoci je nespočetně mnoho.

Co poradíte novým stomikům?

Aby se nebáli a myšlence života se stomií se otevřeli. Ona nakonec může život zachránit a především zkvalitnit. Nicméně je o problematice potřeba mluvit a ne se zavírat doma do ulity. To pak nepomůžeme ani sobě ani ostatním lidem, u kterých by například prevence mohla zabránit nutnosti vytvoření vývodu. No a především hlavu vzhůru, mohlo se stát něco horšího.

red



Kolegové ze slovenské pobočky Coloplast se podělili o svoje zkušenosti s novou stomickou pomůckou SenSura® Mio...



Před rokem sme uviedli na trh novú stomickú pomôcku SenSura® Mio. Každodenne sa na bezplatnej linke stretávam s vašimi postrehmi, radami aj starosťami. Poskytujete mi odozvu, ktorá pomáha aj ďalším pacientom. S niektorými z vás som sa stretla osobne, ďalších som vypovedala telefonicky alebo emailom. A zozbierala som vaše skúsenosti.

Vaše skúsenosti so SenSura® Mio

Najprv som k novinke pristupoval trochu skepticky.

Vzorky pomôcky som dostal poštou. Hoci nerád experimentujem, rozhodol som sa novinku vyskúšať. O mesiac som požiadal svojho lekára o predpísanie viacerých vreciek SenSura® Mio. Ihneď ma zaujalo viacero noviniek: nová farba, zmena koncepcie filtra aj lepiaceho materiálu. Niekoľko mesiacov som pomôcky používal každodenne. Neutrálne sivé farebné prevedenie pôsobí oveľa menej nápadne a prakticky ho pod oblečením nevidno. Pachový filter pôvodných pomôcok bolo nutné aj pri krátkom sprchovaní prelepiť, aby vôbec ostal funkčný. Na SenSura® Mio ho umiestnili tak šikovne, že stekajúca

voda nenaruší funkčnosť. Sprchovanie mi zaberie menej času a robí menej starostí. Filter je však trochu menší a podľa mňa aj menej účinný. Rozdiel je však minimálny. Drobný nedostatok vyvažujú vlastnosti nového lepiaceho materiálu. Povrch dokonale prilne k pokožke a prispôbi sa prípadným nerovnostiam či záhybom. So staršími vreckami sa mi občas stávalo, že vrecko podtieklo, pretože sa odlepilo z kožných záhybov pri zohýbaní tela, krčení sa pri práci a podobne. S pomôckou SenSura® Mio sa mi to zatiaľ nestalo. Navyše, kedykoľvek si môžem možné prilnutie pomôcky diskretné skontrolovať cez „okienko“. Vrecká SenSura® Mio ma nesklamali. Vidno na nich progresívny vývoj pre väčšie pohodlie používateľov, čiže nás, stomikov. Absolvoval som s nimi bez obáv dlhšie výlety aj pobyty vo wellness centrách:

masáže, sauny i bazény, keď som myslel iba na oddych a užíval som si pohodu.

Matúš F., Žilina

Spôľahlivosť na výletoch v prírode

Používal som vrecká SenSura, ktoré považujem za kvalitné, ale pri mojich „túlačkách“ po prírode mi často nevyhovovali. Vplyvom potenia sa odliepali a musel som ich meniť aj viackrát za deň. Doma alebo v meste držali spoľahlivo, ale pri námahe povoľovali. Nové stomické vrecko SenSura® Mio má veľkú výhodu v tom, že dokonale prilne a prispôbi sa telu aj pri prudších pohyboch a námahe. Funguje spoľahlivo aj pri mojej hernii. Používanie vrecka mi dodáva istotu. Môžem sa spoľahnúť, že nepovolí ani pri dlhej túre. Pokojne a bez obáv kráčam prírodou a fotím. Odporúčam vám vrecko SenSura® Mio vyskúšať. Určite si ho obľúbite pre jeho vlastnosti a dokonalý pocit ľahkej chôdze.

Silvester Stiegler, Banská Bystrica

Jana Šípková
Coloplast SK

Něco se mění a vy jste toho součástí!

**Průmyslový
designér
Jakob Bendix
vysvětluje, proč
je rozhodující
změnit podobu
stomického
sáčku.**



Jaký signál vysílají současné stomické produkty?

V současné podobě stomické sáčky působí jako zdravotní pomůcka. Pacientovi připomínají nemocnici a onemocnění. Jsou vyrobeny z netkané textilie, podobně jako operační obleky a zdravotnické ochranné prostředky. Naší snahou bylo navrhnout sáček, který působí přirozeně, má elegantní vzhled. Chceme, aby se naši klienti cítili důstojně a žili svůj život tak, jak chtějí. Proto jsme se rozhodli vytvořit pomůcku, která přesvědčí, že stomici nejsou jenom „pacienti“.

To je jeden z důvodů, proč jste se rozhodli pro tkanou textilií?

Ano, nový materiál je textilie, kterou běžně nosíte na sobě. Je to textilie, která se běžně používá jako podšívka do sak nebo kabátů. Je jemná, poddajná a příjemná na dotek. Tkanina je voděodolná, po sprše či koupání ani není nutné sáček vysoušet, voda po něm steče. Materiál je stálý a vypadá stejně po hodině i po dvanácti hodinách nošení. Při kontaktu s oblečením vykazuje minimální tření. Pod oblečením působí sáček diskrétně.

A proč šedá barva?

Až doposud byla snaha přizpůsobit barvu stomických sáčků barvě pokožky. Každé tělo je ovšem jiné a neexistuje ideální odstín. Cílem tak nebylo přizpůsobit barvu sáčku pokožce, ale aby sáček působil diskrétně a stal se součástí oblečení. Na názor jsme se ptali i uživatelů stomických pomůcek. V průzkumu nám odpověděli, jak je důležité, aby sáček nebyl vidět pod oblečením. Z množství barev jsme vybrali neutrální šedou, kdy pomůcka lépe splyne s oblečením a vypadá jako jeho součást. Dokonce i pod bílým tričkem.

„Diskrétnost je pro člověka se stomií hodně důležitá“, říká nastávající maminka Amy

Amy diagnostikovali onemocnění v roce 2007. Stomií má od roku 2010. Těší se na nové stomické pomůcky a věří, že splní její požadavky.

Amy s manželem očekávají narození syna. Před onemocněním žila aktivním životem a ráda by opět získala pocit bezpečí a důvěry, hlavně v období, kdy zakládá rodinu.

Amy nejvíc trápí to, jak současná pomůcka kopíruje tvar těla: „Sáček nedává velký prostor a nepříznivě působí se mému bříšku tak, jak bych chtěla. Byla jsem nadšená, když jsem viděla pružnost nového lepicího materiálu sáčku SenSura® Mio.“

Amy poukazuje i na to, že diskrétnost je pro člověka se stomií hodně důležitá. „Stomické sáčky nejsou moc diskrétní a omezují společenský život. Já sama jsem si často překrývala místo se sáčkem rukama.“ Neutrální šedá barva také přispěje ke změně vnímání stomického sáčku. „Myslím si, že mi dá více možností při výběru oblečení. Konečně si budu moci obléct i ty věci, které jsem již vyřadila ze svého šatníku.“

„Jsem nadšená, čekám, že nový sáček Mio přinese do mého každodenního života více svobody. Lepicí materiál je tak tenký a flexibilní! Moc se na nový sáček těším.“



Stomici hodnotí nové jednoduché sáčky SenSura® Mio

Několik stomiků mělo možnost jednoduché sáčky SenSura® Mio vyzkoušet, a to vůbec poprvé v České republice. Zeptali jsme se jich, jak byli spokojeni.

Jana, 64 let, 3 roky žije s kolostomií
„Jsou lehounké, příjemné na těle.“

Milan, 58 let, 3 roky žije s kolostomií
„Sáček nešustí a velmi dobře přilne.“

Václav, 67 let, 2 roky žije s ileostomií
„Sáček Mio nemá chybu!“

Josef, 76 let, 6 let žije s kolostomií
„Příjemné nošení, filtr nepropouští, jako u mých předchozích sáčků, sáček se mnohem méně nafukuje.“

Josef, 51 let, 6 let žije s urostomií
„Lepivost je vynikající, i během sprchování. Stoprocentně diskrétní. Příjemný materiál.“



Problematika stomií v médiích



Klub stomiků ILCO Příbram

Od roku 2002 žiji s vývodem z tlustého střeva. Když mi pan doktor řekl, že budu mít trvalý vývod - stomii, nevěděla jsem, co to slovo znamená. Netušila jsem, jak budu dál žít, měla jsem strach. Chtěla jsem o životě s vývodem vědět co nejvíce. Nikoho s tímto problémem jsem osobně neznala.



Ing. Marie Ředinová

Po čase jsem se dostala do pražského sdružení stomiků a to mi moc pomohlo. Rozhodla jsem se, že se budu snažit dostat problematiku stomií do médií. Mám totiž obrovské přání odtabuizovat tento zdravotní problém. Řadu let se to nedařilo, nikdo neměl o články, které jsem psala, zájem. Absolvovala jsem proto školení, jak zaujmout novináře.

Konečně posun

Mám velkou radost, že se v uplynulém roce 2015 mluvilo o stomiích, stomicích i jejich spolcích několikrát v televizi, rozhlase a řada článků vyšla v časopisech i novinách. Velmi mne potěšilo, když mne v létě 2015 oslovila paní Večerková ze společnosti STEM/MARK a nabídla, že bude s Českým ILCO spolupracovat. Domluvily jsme se, že ke Světovému dni stomiků připraví STEM/MARK pro České ILCO malý průzkum a výsledky zveřejníme. Bylo rozhodnuto, že se průzkumu zúčastní více než 500 respondentů ve věku od 15 do 59 let.

Měla jsem za úkol připravit pro veřejnost 6 otázek, které souvisí s prací spolků stomiků a ze kterých by byl zřejmý postoj veřejnosti

k této problematice. Zamysleli jsme se s několika kolegy a sestavili Dotazník pro veřejnost ke Světovému dni stomiků 2015.

Dotazník:

1. Máte dostatek informací o tom, jak předcházet onemocnění střev?
2. Půjдете se poradit s lékařem při dlouhodobější změně způsobu vyprazdňování (zvýšená nebo snížená frekvence vyprazdňování, aj.)?
3. Je vám nepříjemné mluvit s lékařem o střevech, stolici, vyprazdňování?
4. Znáte někoho, kdo žije s vývodem ze střev nebo močového (stomií)?
5. Umíte si představit život s vývodem(stomií)?
6. Víte, že rakovina je jen jeden z mnoha důvodů vytvoření stomie?

Za nemoc se není třeba stydět

Paní Večerková připravila z výsledků průzkumu tiskovou zprávu, která je shrnuje. Měla jsem možnost výsledky průzkumu komentovat. Průzkum byl dán 30. 9. 2015 k dispozici médiím. Nejen já to považuji za výbornou příležitost jak dát veřejnosti vědět o spolcích stomiků.

Na základě informací z průzkumu byla také problematika stomií zařazena do kampaně „TABU onemocnění“, kterou realizovala společnost Mediaplanet a která vyšla 12. prosince 2015 jako specializovaný vklad Lidových novin (210 000 čtenářů). Současně je obsah sdílen na: www.tabuonemocneni.cz.

Paní Rambová z Mediaplanet Českému ILCO napsala:

„Cílem kampaně je odtabuizovat konkrétní onemocnění v očích veřejnosti tím, že předložíme čtenářům informace o onemocněních a skutečných limitech pacientů. Nemoc nevyřazuje pacienta ze společnosti. Přispějme společně k tomu, aby se pacienti za svá onemocnění nemuseli stydět. Neopomíjíme ani prevenci. V rámci kampaně bychom rádi upozornili i na terapeutickou oblast v otázkách stomie. Spolupracujeme s odborníky:

MUDr. Radkin Honzák, CSc. (Ambulantní psychiatr IKEM a REMEDIS, sekundární lékař Psychiatrické léčebny Bohnice, asistent ÚVL 1.LF UK); MUDr. David Jilich (AIDS centrum Kliniky infekčních, tropických a parazitárních nemocí Nemocnice Na Bulovce); Prof. MUDr. Eva Havrdová, CSc. (vedoucí MS Centra Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze); a další, např. Doc. MUDr. Tomáš Fait, Ph.D.“

Více objektivních informací

Ráda jsem využila nabídky k této spolupráci a dodala jsem tematický článek a obrázky. Video - zpovědi pacientů – byly převzaty z edukačních filmů „Průvodci onemocněním“ věnovaných rakovině tlustého střeva a nejčastějším gynekologickým malignitám. Filmy zpracovala obecně prospěšná společnost Dialog Jessenius a spolupracovali na nich členové Českého ILCO. Před zahájením kampaně „TABU“ dne 10.12. vyšel v časopise Instinkt článek Holky s cejkem na těle. V článku mluví o tom, jak stomie zkvalitnila její život, mladá stomička Tereza, členka Českého ILCO. (Rozhovor s Terezou přinášíme v tomto čísle Heliosu.)

Jsem moc ráda, že se nejen noví i stávající pacienti - stomici, ale i veřejnost může z médií dozvědět o životě se stomií více objektivních informací. Se stomií se dá žít, pracovat a ze života se radovat, pokud:

1. se zvládne onemocnění, které k založení stomie vedlo
 2. pacient má vhodně zvolenou pomůcku
 3. naučí se jí bezchybně používat
- S praktickými radami mohou pomoci dobrovolníci - zkušení stomici ve spolcích stomiků po celé ČR. Kontakty naleznete na www.ILCO.cz.

Ing. Marie Ředinová
předsedkyně Českého ILCO

Život se stomií už není tabu!

Život s nemocí není nikdy snadný, některé onemocnění navíc doprovází specifická společenská a psychická zátěž, až máme tendenci jeho existenci vytěsnit z naší reality. Do nedávna to platilo i pro stomiky, pacienty, kterým byl v důsledku onemocnění trávicí nebo vylučovací soustavy zaveden trvalý vývod, takzvaná stomie.



Úroveň péče o stomiky a zejména prevence stomických onemocnění do značné míry závisí na úrovni osvěty, proto sdružení stomických pacientů České ILCO spolu s výzkumnou agenturou STEM/MARK realizovaly při příležitosti Mezinárodního dne stomiků výzkum zaměřený na toto téma. Z šetření STEM/MARK vyplývá, že život se stomií si umí představit jen osmina internetové populace ve věku od 15 do 59 let (častěji lidé ve věku 45 až 59 let a také ti s vyšším stupněm vzdělání).

Nedostatek informací

Pouze dvě pětiny dotázaných uvedly, že mají dostatek informací o tom, jak předcházet onemocněním střev. Častěji se jedná o ženy, osoby ve věku 45 až 59 let, vysokoškoláky a respondenty žijící ve městech nad 20 tisíc obyvatel. Naopak 54 % osob uvedlo, že informace o prevenci stomických onemocnění nejsou dostatečné (častěji lidé s nejnižším vzděláním, ale také obyvatelé nejmenších obcí), 6 % oslovených o problematiku vůbec nejeví zájem. „Zde je opravdu velký prostor pro propagaci prevence“, glosuje Marie Ředinová, předsedkyně sdružení stomiků České ILCO. „V roce 2014 Ministerstvo

zdravotnictví rozběhlo kampaň adresného zvaní na screeningové programy, jeden z nich je zaměřený na prevenci onemocnění rakovinou střev. Zdravotní pojišťovny zasílají vybraným ročníkům pozvánky na preventivní vyšetření. Doporučuji, aby lidé pozvání brali vážně a zajímali se o prevenci onemocnění nejen prsů, ale i střev. Liga proti rakovině nabízí pro propagaci prevence těchto onemocnění výborné projekty, například putovní výstavu, která každoročně v jednotlivých regionech humorným způsobem upozorňuje na důležitost prevence“, dodává Marie Ředinová.

Ostých u lékaře

Podle Barbory Večerkové ze STEM/MARK půjdou na radu k lékaři pouze tři pětiny populace, když je začne trápit dlouhodobější změna ve způsobu vyprazdňování (jako je například zvýšená či naopak snížená frekvence). Ženy a lidé ve věku 45 až 59 let jsou v tomto ohledu zodpovědnější. „Toto číslo mě opravdu potěšilo, je mnohem větší, než jsem očekávala“, říká Marie Ředinová. „Problémy s vyprazdňováním tají lidé před lékařem, před rodinou a namlouvají si, že to nic není, že to přejde. Často tomu ani sami

nevěří, ale obavy ze závažné diagnózy jim brání navštívit lékaře. Problém je ale třeba řešit bez předsudků a studu včas.“

Ve výzkumu STEM/MARK lidé přiznali, že dvěma pětinám respondentů je nepříjemné nebo by bylo nepříjemné s lékařem hovořit o vyprazdňování, stolici a střevech. Největší ostých mají nejmladší lidé do 29 let věku, naopak nejméně se ostýchají respondenti ve věku 45-59 let. „Je však třeba si uvědomit, že střevo ani střevní obsah není neslušné slovo“, dodává Marie Ředinová. Téměř tři pětiny dotázaných vědí, že rakovina může být jedním z důvodů zavedení stomie. Edukovanější jsou v této otázce ženy, lidé ve věku 45 až 59 let a vysokoškoláci.

Začátky jsou psychicky náročné

Pouze čtvrtina osob zná ve svém okolí někoho, kdo žije s vývodem ze střev nebo močovodu. Více stomiků registrují pochopitelně lidé starší – ve věku 45 až 59 let. „Je dobře, že o lidech se střevním vývodem se už ví“, říká Marie Ředinová. „Překvapením pro mě bylo, že celá osmina dotázaných si umí představit život se stomií. Pokud takto odpověděli lidé, kteří mají stomika ve svém okolí, je vidět, že poznali, že s vývodem se žít dá, dokonce často zkvalitní život. Pokud tak odpověděly osoby, které stomika osobně neznají, myslím si, že nemají úplnou představu o tom, jak se člověk se stomií cítí, co prožívá. Začátky života s vývodem jsou psychicky náročné, dají se však zvládnout. Prvořadé je zvládnout primární onemocnění. Dále je třeba, aby každý stomik měl vhodnou, individuálně zvolenou stomickou pomůcku, která kompenzuje co možná nejlépe jeho postižení, a aby s ní uměl opravdu dobře zacházet. Pak zbývá vyrovnat se s novým způsobem vyprazdňování psychicky. Ani to není snadné. Mohou pomoci dobrovolníci ze spolků ILCO.“

Lidí se střevním vývodem žije jen v České republice více než deset tisíc, na světě jich jsou statisíce. Světová organizace stomiků vyhláší každé tři roky světové dny stomiků, aby stomiky podpořila a upozornila na jejich potřeby.

Tisková zpráva
STEM/MARK



Jak zvládnout „nový“ začátek

Prožíváte velké životní změny? Rozešli jste se s životním partnerem, překonáváte vážnou nemoc, trápí vás pocit, že se vám dějí jen zlé a špatné věci? Potřebujete v sobě nalézt sílu pro nový začátek a nevíte jak? Přinášíme několik užitečných rad.



Každý z nás se pravděpodobně už někdy dostal do situace, kdy se cítil být sám, slabý, zahnaný do kouta, možná plný lítosti, hněvu a nenávisti. Ocítl se ve stavu, kdy měl pocit, že se mu dějí samé zlé věci, že největší bolesti prožívá právě on, nežije, spíše jen přežívá. Jak se z tohoto pomyslného kouta vymanit? Kde vzít sílu a energii učinit kroky vedoucí ke změně? Pojďme se společně podívat, jak si s tímto nepříznivým stavem poradit a jak si pomoci.

Dejte prostor emocím

Dovolte si nejprve prožít emoce, které provází vaši současnou situaci a váš stav. Připusťte, že je normální cítit smutek, bolest, vztek, úzkost. Mít emoce je lidské, nestyďte se za ně a nestavte se proti nim, je to boj proti vám samotným, který vám zbytečně bere energii (a tu budete ještě potřebovat). Boj, který jak v začarovaném kruhu vytváří další negativní emoce – výčitky, stud, slabost, nedokonalost. Tento typ emocí se také zároveň podepisuje

na vašem sebevědomí a sebedůvěře, oslabuje vás a činí vás více a více závislejšími na druhých, na podmínkách, na vašem okolí.

Důležité je, abyste v této fázi nesetřvali příliš dlouho, měla by to být fáze „časově ohraničená“, možná s trochou nadsázky fáze detoxikační. Připomínejte si v ní, že vaše smutky a další negativní pocity a emoce nejsou navždy. Nepropadejte sebelítosti a nestavte se do role oběti. Oběť je závislá na druhých, sama nic nemůže ani nezmůže.

Připusťte si, že změnu musíte iniciovat sami, nikdo jiný to za vás neudělá. Nikdo jiný za vás ani nebude žít váš život. Je to vaše rozhodnutí a váš krok, který umožní, abyste na pomyslné cestě z kouta vydrželi, abyste vytrvali a po prvním nezdaru či neúspěchu se nevrátili zpět. Je třeba přijmout fakt, že vše kolem vás není jen hezké, spravedlivé a správné, věci se většinou nedějí tak, jak jste si naplánovali či vysnili. Jsou věci, které ovlivnit a měnit můžete, a věci, které prostě neovlivníte. To, co v jednu chvíli vypadá jako obrovská

ztráta, se s odstupem času může jevit jako správná věc, zisk, který se ukáže až později. Je jen vaše volba, zda budete chtít hledat ztráty a slabé stránky, nebo příležitosti, které dále zúročíte. Dovolte si tuto volbu.

Začněte vytvářet nové scénáře vašeho života

Zvládli jste své emoce a změnila se vaše role z oběti na aktivního hráče? Výborně, to nejhorší už máte za sebou. Teď již můžete věci ovlivňovat a řídit. Ohlédněte se tedy za svým dosavadním životem, podívejte se na vaše původní plány, scénáře a zvyky s nimi spojené a pomyslně se s nimi rozlučte. Poučte se z předchozích omylů či nezdarů, vyvarujte se však tendence zevšeobecňování (že jste všechno dělali špatně, že jste nedokonalí, nic neumíte, neporadíte si v těchto situacích). Snažte se těmito nepříjemnostmi naopak posílit (co jste se na těchto situacích naučili, co jste už zvládli).

Tímto krokem jste opustili dosavadní, nikoliv jediný možný scénář vašeho života a začínáte vytvářet jiné alternativní scénáře. Zároveň děláte první kroky k posilování vašeho sebevědomí a sebedůvěry. Je důležité, abyste vytvářeli vaše vlastní scénáře, které vám budou dávat smysl a motivovat vás. Jen to, co vám dává smysl, má šanci na přežití a dosažení. Smysl má v sobě pozitivitu, energii, sílu a vytrvalost.



Věřte sami v sebe

Klíčové pro další úspěch, šanci vytrvat, zdolat překážky či dílčí neúspěchy je věřit v sebe sama. Jak tuto víru posilovat:

1. Přerámujte minulost

Minulost již nezměníte. To, co změníte, jsou vaše úvahy a myšlenky o ní. Podívejte se na minulost jako na příležitost vyzkoušet si nové situace, s pohledem, co vám tyto situace přinesly pozitivního, co všechno jste se na těchto situacích naučili a zvládli, jak jste v těchto situacích reagovali a jak tuto zkušenost budete moci využít ve svůj prospěch v budoucnosti. Tím postupně přetváříte své negativní myšlenky a pocity v pozitivní, a následně ovlivňujete svou současnost. A aniž byste si to více uvědomovali, tvoříte tím i svou budoucnost. Pozitivní myšlenky a emoce vám dodávají více síly a energie, pozitivně ovlivňují vaše psychické i fyzické zdraví.

2. Inspirujte se

Přemýšlejte o lidech, které kolem sebe máte z pohledu toho, jak podporují vaše pozitivní myšlení, jak vás ovlivňují a v případě nutnosti se „odřízněte“ od těch, kteří vás o pozitivní myšlení připravují, kteří vás zrazují a nepodporují. Seznamte své okolí s vašimi novými plány, sny a scénáři a nechte se podpořit. Kdo řekl, že na všechno musíte být sami? Stejně přemýšlejte i o prostředí, ve kterém se nacházíte, a hledejte nové impulzy a podněty. Nechte se inspirovat. Naučte se snít. Obklopujte se pozitivními a inspirativními lidmi, hezkými věcmi a příjemným prostředím. Je to vaše volba.

3. Jděte do toho

Realizujte menší kroky, nečekejte, že změna přijde ze dne na den. Za každý drobný úspěch se oceňte, všechny své pokroky vnímejte a užívejte si je. Je-li to přínosné, vedte si o nich přehled.

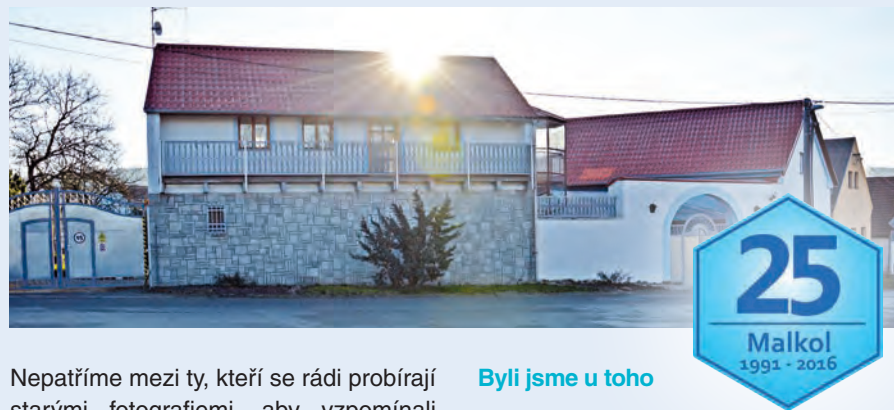
4. A to nejdůležitější

Bud'te na sebe hodní a mějte se rádi!

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

Společnost Malkol slaví jubileum, 25 let od svého založení

Z dětského pohledu je doba před 25 lety něco jako vzdálený středověk. Vzpomeňme si, také jsme se tak na svět dívali. V dospělosti se ale měřítko změnilo. Máme totiž možnost srovnání. Vidíme, jak vyrostly děti, jak se změnilo naše okolí, jak se změnila společnost. To byly asi první asociace, které nás napadly, když jsme si uvědomili, že Malkol má v roce 2016 za sebou 25 let své existence.



Nepatříme mezi ty, kteří se rádi probírají starými fotografiemi, aby vzpomínali na staré časy. Kulaté jubileum si ale zaslouží výjimku, navíc ohlédnout se a připomenout si atmosféru i události dob minulých, může být zajímavé.

Inflace jako jedno z měřítek

Připomeňme si rok 1991. Bylo to čerstvé období, plné změn a očekávání. Dožívající společenský sektor nemohl uspokojit rozmanitost poptávky. Politici řešili, jak ekonomiku přetransformovat a média byla plněna termíny jako malá a velká kuponová privatizace. Soukromé podnikání mělo zelenou. Tak jako Malkol vzniklo v roce 1991 nekonečné množství firem i peněžních ústavů, aby později řada z nich skončila. Ne každý se mohl a dokázal vypořádat se všemi nástrahami, které doba přinesla. Bylo zapotřebí učit se spouště nového, vyrovnávat se s novou legislativou i složitou ekonomikou. Jen v roce 1991 dosáhla meziroční inflace 56,6 %. Pro zajímavost - nákup takzvaného spotřebitelského koše, tedy zboží, služeb a energií, který nás stál v roce 1991 100 Kčs, by nás dnes při stejném obsahu vyšel na 485 Kč. Změnily se ale i jiné ukazatele a tak samostatně uvedenou hodnotu inflace berme opravdu pouze jako jedno z měřítek, jak dlouhou a složitou dobu uplynulých 25 let zahrnuje.

Byli jsme u toho

Byla to také doba, kdy se měnilo zdravotnictví. V roce 1992 zahájila svou činnost Všeobecná zdravotní pojišťovna a pak řada pojišťoven oborových, s následným stádiem různých fúzí i zániků. Vznikaly privátní ordinace i nemocnice, soukromé lékárny a prodejny zdravotních potřeb. Byli jsme u toho, když se formovala obecná pravidla pro úhradu a dostupnost prostředků pro ošetřování stomií. Pomůckami pro ošetřování stomií společnosti Coloplast jsme zásadním způsobem rozšířili tehdejší nabídku a jako jedni z prvních jsme již v roce 1993 začali provozovat zásilkovou službu zdravotnických prostředků. Netřeba připomínat, že nebylo vše vždy jednoduché. Jednali jsme s politiky, s ministerskými úředníky, potýkali jsme se s DPH, s nestabilní legislativou, ale i třeba s lidskými povahami.

A přání, nebo spíše závazek do budoucna?

Abychom pro všechny naše zákazníky, i ty v těch nejdůležitějších částech republiky, vždy představovali spolehlivého a stabilního dodavatele pomůcek společnosti Coloplast se zázemím skladů, kamenných prodejen a zásilkové služby.

Malkol



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 na pomůcky. Také ví, které pracoviště se o něho v případě potřeby může postarat. Ne každý pacient je v péči o stomii soběstačný. Důvody nesoběstačnosti jsou různé. V těchto případech je nezbytně nutné zaučit v péči rodinné příslušníky, nebo zajistit některou 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 nezkontroluje.

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 na kůži. Nekvalitně nalepená pomůcka nepřilne dokonale ke kůži a podteče. Častá výměna lepicích materiálů pak vede přinejmenším k mechanickému poškození kůže v okolí stomie. Nejčastěji však dochází k podráždění a poleptání kůže 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 lepicích materiálů čistícími prostředky, důkladným omytí vodou a osušením, po aplikaci lepicích 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

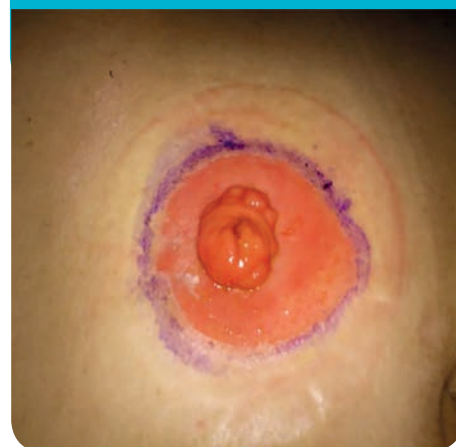


Správná velikost otvoru v podložce

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 pacient 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 lepicím materiálem. Kůži také chráníme použitím lepicích 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

Nové řešení pro chronické rány



Léčba komplikovaných chronických ran je složitý a dlouhodobý proces, který klade zvýšené nároky nejen na péči odborníků, na trpělivost a spolupráci pacientů, ale také na finanční zdroje ve zdravotnictví. Proto se celé týmy specialistů zabývají tím, jak tento proces zefektivnit a urychlit. Do vývoje moderních obvazů vstupují nové vědecké poznatky a technologie. Výsledkem jsou inovativní možnosti v terapii ran.

Chronické rány často produkují hojné množství tekutiny - exsudátu, což může mít významný dopad na kvalitu života pacientů. Přebytková vlhkost z exsudátu, která není absorbována obvazem, může vést k poškození okolní kůže (maceraci), může zvýšit riziko infekce či poškození související s třením kůže při pobytu na lůžku nebo při manipulaci s pacientem. Zvýšená proteolytická aktivita exsudátu chronické rány může navíc poškozovat spodinu rány i okolní kůži. V těchto případech pak může dojít ke zvětšení rány a zpomalenému hojení. Absorpční krytí jsou proto primární volbou pro léčbu rány a správný management exsudátu.

Není obvaz jako obvaz

Existuje celá řada obvazů, které se však významně liší svými savými schopnostmi. Množství zadržených tekutin je rozhodující vlastností pro výběr ideálního obvazu. Je nutné pečlivě zhodnotit schopnost obvazu udržet rovnováhu vlhkosti v lůžku rány a zároveň účinně odstraňovat přebytečné tekutiny. Volba správného krytí může snížit čas hojení a frekvenci výměny krytí. Může také předcházet problémům souvisejícím s nadměrným exsudátem, zlevnit léčbu a především výrazně zlepšit kvalitu života pacientů.

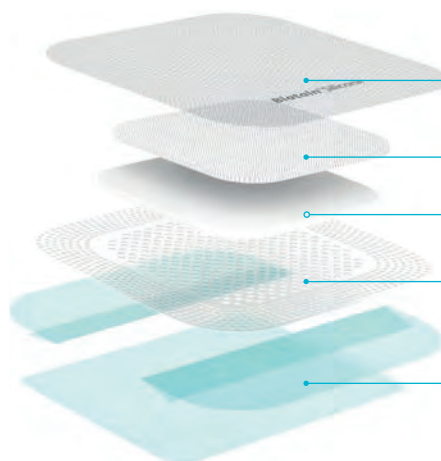
Novinka s názvem Biatain Silicone

Biatain Silicone je jeden z nejnovějších obvazů na rány, které spojují pěnovou technologii pro mimořádně vysokou absorpci exsudátu s měkkým silikonovým adhezivem. Krytí má vrstevnatou strukturu, která umožňuje absorpci exsudátu vertikálně a jeho distribuci horizontálně. Unikátní 3D polymerová struktura exsudát

uzavírá a odvádí ho dokonce i pod tlakem. Biatain Silicone je tedy vhodné použít i při kompresivní terapii. Vysoká schopnost retence snižuje riziko protečení a macerace okolí. Obvaz je navržen tak, aby při kontaktu s tekutinou v ráně nabobtnal (zgelovatěl) a tím se přizpůsobil lůžku rány. Těsný kontakt s lůžkem redukuje prostor mezi obvazem a ránou, čímž zabezpečuje vlhké prostředí na spodině rány a tím je podporována granulace. Spodní silikonová vrstva je velmi jemná, ale i přesto důkladně a bezpečně přilne k ráně i jejímu okolí a tím zaručuje dokonalou stabilitu. Silikonové adhezivum se nepřilepí na vlhké plochy, tudíž nestrhává buňky z lůžka

rány. Kontaktní silikonová vrstva je dobře tolerovaná kůží a snižuje její podráždění. Elasticita krytí zaručuje jeho pohodlné nošení a lze ji využít i při odstraňování krytí. Tímto je bolest snížena na minimum. Obvaz umožňuje průběžnou kontrolu rány bez jeho výměny a lze jej opakovaně odlepit a přilepit. Díky svým unikátním vlastnostem se může Biatain Silicone používat pro široké spektrum neinfikovaných exsudujících ran, jako jsou například dekubity, bérce vředy, diabetické vředy, popáleniny, dárce plochy, akutní rány, drobné odřeniny, a podobně.

- ✓ **Jemná fixace**
perforovaná, jemná silikonová adhezivní kontaktní vrstva zajišťuje bezpečnou fixaci
- ✓ **Přizpůsobivé a bezpečné přilnutí**
k lůžku rány a k jejímu okolí i na problematických partiích těla
- ✓ **Vysoký komfort pro pacienta**
je zaručen jemným a flexibilním materiálem
- ✓ **Minimalizace bolesti**
při výměně i v průběhu použití obvazu
- ✓ **Snadné použití**
díky 3-vrstvé krycí fólii pro bezdotykovou a aseptickou aplikaci
- ✓ **Méně časté výměny obvazu**
díky vysoké absorpci a propustnosti



- polopropustný film odolný proti bakteriím a vodě
- pěnová vrstva se superabsorbentem pro uzavření exsudátu
- přizpůsobivá pěna Biatain® Silicone
- silikonová adhezivní vrstva
- 3-vrstvá krycí fólie pro bezdotykovou aplikaci



Populární diety ve stravě stomika

Způsob stravování je pro lidi s vývodem velmi důležitý. Do jaké míry jsou pro stomiky vhodné populární diety ve stravě?

Zvažujete vyzkoušet některý z aktuálních dietních hitů, kterými jsou „paleo dieta“ či „raw strava“? Doporučit lze pouze tu první, a to ještě ne ve všech případech. Níže se dozvíte proč.

Paleo dieta

Tato dieta je inspirována obdobím paleolitu, které je datováno do doby 10 tisíc let před naším letopočtem. Postupně na ně navazuje období neolitické revoluce a zemědělství. Způsobem získávání obživy byl lov, rybolov a sběr plodů a hovoříme o takzvané lovecko-sběračské společnosti. Základem paleo diety jsou tedy potraviny, které mohli naši předkové reálně konzumovat v této době, tedy maso, ryby, korýši, drůbež, vejce, ořechy, zelenina, ovoce, kořínky a bobule. Úplně vylučuje obiloviny, luštěniny a mléčné výrobky, které ve větší míře přichází až se zemědělstvím. Zakázané jsou i vysoce kalorické potraviny

s cukrem a solí. Zastánci tohoto způsobu stravování tvrdí, že stoupenci paleo diety se těší delšímu, zdravějšímu a aktivnímu životu.



Nedostatek sacharidů

Na jedné straně tento způsob stravování podporuje začlenění více ovoce a zeleniny



do jídelníčku a na straně druhé omezuje přidání cukru a soli. To se shoduje s výživovými doporučeními řady odborných společností. Kombinace rostlinných potravin a strava bohatá na bílkoviny může pomoci kontrolovat hladinu cukru v krvi, regulovat krevní tlak, přispívá k hubnutí a prevenci diabetu 2. typu.

Současně ale překračuje výživová doporučení pro příjem tuků a bílkovin a neobsahuje dostatečné množství sacharidů. Vyloučení obilovin, luštěnin a mléčných výrobků je z dlouhodobého hlediska rizikové. Tyto potraviny jsou bohaté na živiny a obsahují důležité vitamíny a minerální látky jako je vápník a vitamín D (prevence osteoporózy). Proto může být někdy nezbytná jejich suplementace (doplnění).

Vyloučení celozrnných a mléčných výrobků, není nezbytně jediná cesta ke zhubnutí a ani záruka vyléčení řady nemocí. Celozrnné výrobky obsahují vlákninu, která může pomoci snížit riziko srdečních onemocnění, rakoviny a cukrovky. Některé studie naznačují, že mléčný tuk může hrát roli při hubnutí. Problematická není ani tak konzumace samotných výrobků, jako spíše nadměrný příjem.

Nedostatek sacharidů v dietě je způsoben vyloučením obilovin a mléčných výrobků



VHODNÉ

maso, ryby, mořské plody, drůbež, vejce, ořechy, zelenina, ovoce, bobule

NEVHODNÉ

mléko, mléčné výrobky, pečivo, těstoviny, výrobky z mouky, luštěniny, zpracované oleje, rafinovaný cukr, sůl, alkohol, káva



jako hlavního zdroje a sacharidy jsou pokryty pouze neškrobovými cukry z ovoce a zeleniny. To může být problematické nejen z pohledu příjmu sacharidů, ale i vlákniny. Pouze pestrá strava může člověku dodat vyvážený příjem všech potřebných složek stravy.

Když se nad tím zamyslíme z pohledu stravy stomika, jsou právě ovoce a zelenina specifickou skupinou potravin, kterou je nutné určitým způsobem modifikovat. Pokud je nutné některé druhy ovoce a zeleniny vyloučit nebo zásadně omezit, zúží se nám i tak úzký výběr zdroje sacharidů zastoupených v paleo dietě. V některých případech se setkáváme i s nechutí k masu nebo s problémy s trávením některých jeho těžších druhů, takže jsou pak mléčné výrobky výborným zdrojem tolik potřebných bílkovin.

Syrová (raw) strava

Vitariánství je dietní praxe, jejíž vyznačují jedí pouze tepelně neupravené a nezpracované potraviny. Můžeme pozorovat různé stupně této diety. V závislosti na životním stylu a životní filozofii obsahuje následující potraviny: ovoce, zeleninu, ořechy, semínka, vejce, ryby, maso a mléko. Lehčí stupeň zahrnuje také naklíčená zrna, sýry a fermentované

výrobky, jako jogurty, kefír, kombuchu nebo zelí. Dieta obecně vylučuje potraviny, které byly pasterizované, homogenizované, nebo vyrobené s použitím syntetických pesticidů, chemických hnojiv, průmyslových rozpouštědel nebo uměle upravených potravinářských aditiv.

Nejpřísnější formou je raw veganství. Syrová veganská strava se skládá z nezpracovaných, syrových potravin rostlinného původu, které nebyly ohřáté nad 40 až 49° C. Typické potraviny zařazené v syrové stravě jsou ovoce, zelenina, ořechy, semena a naklíčené obiloviny a luštěniny.



Raw vegetariánství je dieta, která vylučuje maso včetně želatiny, ryby (včetně měkkýšů a jiných mořských živočichů), ale povoluje mléčné výrobky a vejce. Mezi běžné potraviny patří ovoce, zelenina, klíčky, ořechy, semena, obiloviny, luštěniny, mléčné výrobky, vejce a med.

Další formou je raw smíšená strava, kdy už jsou součástí i všechny živočišné potraviny, které lze jíst syrové, jako jsou některé druhy masa, vejce, syrové mléko, fermentované maso, ryby, koryši, stejně jako zelenina, ovoce, ořechy a med. Povoleny nejsou syrová zrna, syrové fazole a sója. Syrové potraviny zařazené v této dietě nebyly zahřáty nad 40° C.

Diety a rizika

Největší zdravotní riziko pro všechny vyznavače syrové stravy je potenciální otrava jídlem. Zejména syrové maso, ryby

a koryši znamenají hrozbu zvýšeného výskytu alimentárních onemocnění.



Kontaminovány mohou být i netradiční, pro nás exotické pochoutky a nepasterizované výrobky. Hlavním zdravotním rizikem nepasterizovaného mléka je možnost přenosu bakteriálních a virových původců infekčních onemocnění. Zejména se jedná o přenos bakterie *Listeria monocytogenes*, možný je i přenos viru klíšťové encefalitidy. V syrovém mléce se mohou vyskytovat i další bakterie vyvolávající především průjemová onemocnění, z nichž na prvních místech figurují kampilobakteriáza, salmonelóza a yersinióza.

Vzhledem k obtížnosti přípravy a úzkému profilu potravin v této dietě, v kombinaci s omezeními v rámci stomie, bude pravděpodobně i tato strava nutričně nedostatečná.

Zastánci raw stravy argumentují urychlením trávení a omezením doby, kdy mohou eventuální škodliviny v těle působit. To je ovšem, zejména u ileostomie, nepříliš šťastný vliv. Může docházet k nedostatečnému vstřebávání důležitých složek výživy nutných pro správné fungování celého těla.

Zatímco paleo dietu můžeme při dobrém snášení a dodržení všech důležitých principů více méně úspěšně zařadit do stravy kolostomika, raw stravu bych v žádném případě nedoporučovala.

Mgr. Petra Hýsková
Oddělení Léčebné výživy,
ÚVN-VFN Praha



U nás pomlázka, v Dánsku škádlivé dopisy



Pro někoho nejdůležitější křesťanské svátky v roce, pro někoho symbolické vítání jara a pro někoho obojí. Tak či tak se blíží Velikonoce, období, které je spojeno s množstvím krásných tradic. Podívali jsme se mimo jiné na to, jak se liší hlavní velikonoční zvyky v tuzemsku od těch v Dánsku, kde sídlí ústředí společnosti Coloplast.

Pro řadu z nás jsou tradičními symboly velikonočních svátků pomlázka a kraslice. V původním křesťanském pojetí jsou však Velikonoce samozřejmě tím nejdůležitějším svátkem v roce, který připomíná stěžejní události víry. Od Zeleného čtvrtka do Velikonoční neděle si věřící připomínají biblické zachycení příběhu zatčení, odsouzení, ukřižování a vzkříšení Ježíše Krista.

Významné dny pro křesťany

Podle církevních představitelů jsou pak tyto svátky také oslavou současného zpřítomnění událostí starých více než dva tisíce let. Škaredá středa je dnem, kdy se zrádný Jidáš mračil na Ježíše. Zelený čtvrtek připomíná poslední večeři, kterou Ježíš strávil s apoštoly a při níž ustanovil svátost kněžství a eucharistie, tedy svátost jeho těla a krve. Všichni kněží diecéze se proto v tento den setkávají se svým biskupem a svěťí oleje. Večer mše doplní symbolické mytí nohou učedníkům, svaté přijímání a vzpomínka na Ježíšovu modlitbu v Getsemanské zahradě. V tento den také utichají zvony a hudební nástroje. Velký pátek je dnem, kdy se připomíná



Ježíšovo ukřižování. Rozjímáním nad jeho smrtí vrcholí takzvaný pašijový týden a končí o víkendu. V sobotu pozdě večer a v neděli ráno probíhají sváteční bohoslužby, při nichž se křesťané radují nad evangeliem o Ježíšově vzkříšení a zmrtvýchvstání. Velký pátek je také dnem přísného půstu.

Tradice se liší

Zatímco podstata Velikonoc jakožto nejvýznamnějších křesťanských svátků vychází z Bible, další zvyky a tradice se v různých státech světa značně liší.

Namátkou se podíváme třeba do Irska. Zde je Velký pátek natolik posvátným dnem, že se nesmějí zabíjet žádná zvířata, nesmí se ani rybařit, pálit nebo opravovat dřevo. Nikdo se v tento den nesmí stěhovat nebo začínat jakoukoliv práci. Vejce, která jsou v tento den nakladena, jsou označena křížem a každý by měl alespoň jedno z nich sníst. Dále je zde zvykem tančit v ulicích a soutěžit tak o velikonoční koláč. Oblíbenou zábavou je také kutálení vajíček z kopce. Ve Francii jsou Velikonoce spojené se zvukem zvonů, respektive jejich „mlčením“. Zvony svolávají věřící ke mši každý den s výjimkou právě Velikonoc, kdy zvony od Zeleného čtvrtku do Bílé soboty oněmí. Traduje se, že odlétly do Říma, aby tam byly požehnány. Zpět se vracely s vajíčky a sladkostmi pro hodné děti. V neděli potom děti sladkosti hledají na zahradě. Kanaďané oslavují tyto svátky podobně jako Američané. Pořádají takzvaný „Egg hunt“, kdy děti hledají vajíčka schovaná po zahradách. Na velikonoční pondělí má většina lidí volno a jedí velikonoční vajíčka smíchaná s javorovým sirupem. Jednou z největších součástí oslav Velikonoc je zde zimní festival pořádaný v Quebecu. Zajímavé je také to, jak slaví Velikonoce Mexičané. Po setmění tisíce tamních lidí vyjdou do ulic. Mají s sebou papírové krabice s bonbóny a jinými sladkostmi. Krabice představuje Jidáše, proto se pálí a věší. Nebo se do nich mlátí holí tak dlouho, dokud se neprotrhnou a sladkosti nevypadnou na zem. Za poměrně drastické je možné označit oslavy Filipínců, z nichž se někteří na Velký pátek nechávají ukřižovat. Tento zvyk sice nemá vést až k smrti dobrovolných mučedníků, ale přibíjení na kříž je zcela skutečné. Ještě před ním se tyto lidé nechávají bít. Důvody jejich dobrovolného utrpení jsou různé. Někteří to dělají kvůli své silné víře, jiní doufají, že jim za to Bůh odpustí jejich prohřešky.

Chleby se změnilý v mazance

Pojďme se ale podívat na tradice tady u nás v Česku a také v Dánsku, kde sídlí ústředí společnosti Coloplast. K Velikonocům v tuzemsku už neodmyslitelně patří malování vajíček, pečení beránka a různé další zvyky. Velikonoční neděle neboli



Boží hod je zpravidla spojena s výživným obědem po dlouhém půstu. Tradiční ozdobené „chleby“ známé z kultury jižních a východních Slovanů mají v Česku prostou formu velikonočních bochánků neboli mazanců s množstvím másla, vajec, cukru, rozinek a mandlí. Jsou z kynutého těsta, které má svým nabýváním obrazně připomínat nabývání hodnot. Mezi další velikonoční speciality patří jidáše, nebo třeba různé pletence a žebříčky. Na Hané se právě ony zapichovaly do polí pro zdar úrody, jako jinde pruty kočiček. V jižních Čechách zase k sobě spojovali kynuté pečivo a vejce tak, že se těsto zapékalo kolem kraslice. Na Velikonoční pondělí pak přichází na řadu tradiční koleda, kdy se muži a chlapci ráno vydávají za dívkami a ženami s upletenou pomlázkou z vrbových proutků, aby jim „vyprášili sukně“. Pomlázce se v závislosti na nářečí říká také „mrskačka“, „švihačka“ nebo „hodovačka“. Tradije se, že mrskáni dívkám dodá životodárnou sílu a má se jednat o pouhou symboliku, není tedy účelem způsobit ženám a dívkám bolest. Chlapci dostanou za odměnu především malovaná vejíčka a dnes často i pohoštění a alkohol. Velikonoční svátky jsou v Česku zároveň jakýmsi prvním vítáním jara.

Dopisy bez podpisu

Oproti tomu v Dánsku v době Velikonoc nic nenasvědčuje tomu, že by tam zavítalo jaro. Dánové si s tím ale hlavu nelámou a neváhají si své domovy vyzdobit motivy jehňátek a kuřátek a slavit tyto svátky podobně, jako to dělají lidé v zemích, kde už je touto dobou všechno v rozpuku.

Jednou z oblíbených tamních tradic jsou takzvané škádlivé dopisy. Jsou vystříhané z papíru a obsahují říkanky. Do dopisu se vkládá sněženka jako symbol první květiny v roce a není

daný rok. V různých církvích se metodika a výsledné datum může lišit.

Renata Lichtenegerová



podepsaný. Na místě podpisu jsou jen tečky, jejich počet odpovídá počtu písmen ve jméně odesílatele. Adresát má odhadnout, kdo mu dopis poslal. Pokud se mu to podaří, autor dopisu mu musí dát čokoládové vejce. Jestliže neuhádne, pak je to naopak on, kdo musí poslat vejce odesílateli. Svou zvláštní tradici mají i dánské pivovary, které v této době vaří speciální velikonoční mok, který je mnohem silnější než běžná piva. V Dánsku je také zvykem vyzdobit dům jarními kyticemi a žlutými vejíčky. Děti dostávají zajíčka a vejíčka z čokolády.

Pokaždé jindy

Velikonoce nemají pevně dané datum, ale jsou to takzvané pohyblivé svátky. Datum se mění v závislosti na datu prvního úplňku po jarní rovnodennosti. Výpočet data Velikonoc je postup, kterým lze datum Velikonoční neděle a tím i dalších souvisejících svátků určit vypočtením fází Měsíce pro

VELIKONOČNÍ POVĚRY

Na škaredou středu

se nesmíte mračit! Kdo se v tento den mračí, tomu to podle pověry zůstane po všechny následující středy v daném roce.

Na Zelený čtvrtek

se zase doporučuje vstát velmi časně a omýt se rosou, abyste nebyli nemocní. Hospodyně musí zamést dům ještě před východem slunce a smetít odněst tam, kde se kříží cesty, což má ochránit dům před blechami.

Na Velký pátek

se nesmí nic prát, nesmí se pracovat v sadu a nesmí se nic půjčovat.

Na Bílou sobotu

se prý zase má z ohořelých dřívěk udělat kříž a odnést ho na pole, aby bylo úrodné.



Děkujeme, že nám píšete



Milí čtenáři,

velice si vážíme Vaší přízně, kterou nám projevujete při našich telefonických rozhovorech a také nás velmi těší Vaše dopisy. Je to pro nás pochvala a potvrzení, že naši práci děláme dobře. Děkujeme Vám. Chráníme soukromí našich klientů, z toho důvodu neuvádíme celá jména.

V Praze 28.11.2015

Drazí přátelé,

mnohokrát děkuji za pomoc, kterou jste mi už třikrát poskytli. Jsem stále na pochybách v situaci, ve které jsem se ocitla, a dělám mi stále potíže, abych to zvládla sama v sobě i ve vztahu ke svému okolí. Proto je moje vděčnost za pomoc, kterou mi tak rychle a ochotně poskytujete, nekonečná. Přeji Vám vše dobré a ještě jednou děkuji.

Vaše M. K., Praha

Vyškov, 13.11.2015

Milé sestřičky,

chtěla bych Vám všem ze srdce poděkovat, jak skvěle lidsky i odborně se staráte a radíte svým "ovečkám", vždy jste příjemné a laskavé. Manžel na Vás velmi spoléhal, věřil Vám a cenil si vašich zkušeností a doporučení. Novinky hned testoval, ale hlavně si s Vámi rád popovídal jen tak. Sice se s nemocí docela úspěšně rval několik let, ale bohužel, někdy ten osud úplně zvrátit nejde, což se stalo. Byl celou dobu doma, jak jsme se spolu předem domluvili, i když ke konci už to měl velmi těžké.

Ještě jednou veliký dík a Vám všem přejeme pevné zdraví, pohodu a štěstí.

V. K., Vyškov

Děkuji společnosti Coloplast za komfortní vybavení po dobu mé nemoci. S Vašimi pomůckami jsem byl velmi spokojen jako pacient, kterému tyto výrobky umožňovaly plnohodnotný život po dobu 9-ti měsíců.

PS: Děkuji též za blahopřání k mému svátku.

K. Č., Zbiroh



**Bezplatná
zákaznická linka
Coloplast**



**v pracovní dny
8.00 - 16.00 hod.**

Volejte pro více informací

800 100 416



**Děkujeme Vám
všem, kteří jste
nám zaslali
krásná vánoční
a novoroční přání.
Vaší přízně si
velice vážíme.**

**Kolektiv
zaměstnanců**

Coloplast

Luštěte a vyhrajte!

„Práteleství dokončení citátu Jana Wericha v tajence

POMŮCKA: AJKA, AOM, ASH, ASK, EA	ASUSKÝ SOKOLÍK	1. DÍL TAJENKY	ODLÉVACÍ FORMA	ZÁPADO- ČESKÉ MĚSTO		ODSTRANĚNÍ OMYTÍM	POPRAVCÍ	ZVOLANÍ TOREADORA	AFRICKÝ VELETOK	AČKOLIV	TUHÝ KOMUNÁLNÍ ODPAD ZKR.	ČÁSTICE S ELEKTRIC- KÝM NÁBOJEM		INICIÁLY HERCE ETZLERA	TÝKAJÍCÍ SE OVCE	ZNAČKA HYGIENIC- KÝCH POTŘEB	ATELIÉRY	SUMERSKÝ BŮH VOD
MAĎARSKÉ MĚSTO					UMŘÍTÍ								VYNÁLEZCE TELEGRAFU					
JMÉNO SKLADATELE JANAČKA					MÁLO VYMĚŠEK TĚLA								NÁZEV MUZIKÁLU BÝV. FRANC. LET. SPOL.					
PTÁT SE ANGLICKY				VAK HAZARD						OSOBNÍ ZÁJMEMO				HOVOR, POZDRAV NEŠLECH- TĚNA				CITOSLOVCE TÍŠENÍ
KNIŽNÍ DETEKTIV													TÝKAJÍCÍ SE OPŮ			DOPRAVNÍ PODNIK 2. DÍL TAJENKY		
	UTVOŘENÍ LITÍM POROST NA HLAVĚ												INICIÁLY HERCE LABUDY			LISOVACÍ ZÁŘIZENÍ BEZ OSTATNÍCH		
NE POZDĚ					LIDOVÝ NÁZEV FLETNY	CHEM. ZN. VÁPNIKU							OBÝVATEL SVĚTADILU PIVNÍ SUROVINA					
ZESÍLENÝ POPĚVEK				PRODEJNA KUŘ. SPEC. POHODLNĚ ODPOČÍVAT								ASI ZÁHYB NA HLADINĚ					SUROVEC	PRACOVATI S PLUHEM
POPEL ANGLICKY				SOLMIZAČNÍ SLABIKA VYBĚŽEK PEVNINY			CHEM. ZN. LITHIA	TENTO RUSKY	POHYB VZDUCHU		ČÁST BELGIE NÁŘADÍ ANGLICKY							
ÚSTNÍ DUTINA					KRÁL ZVÍRAT VÝKRM ZVÍRAT					DŘEVĚNÉ STROPY			DŘÍV. AVI- VÁŽ. PROS. EXPRESNÍ POŠTA ZKR.					
	INICIÁLY ZPĚVAČKY VAŇKOVÉ	POUŽITÍ ZVUK TROUBENÍ TRUBKY								KDESI BĚS. RUDNĚ DOLY ZKR.						ŘECKÉ PÍSMENO INIC. HERCE LUKAVSKÉHO		
3. DÍL TAJENKY							PODDANÝ							PLÝTVAT				
FOUKAT				INICIÁLY BÝVALÉHO POLITIKA RAŠINA			NEŠIKOVÉ HOVOR.							CHOBOT- NATCI				

Luštěte s námi a vyhrajte!

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. 8. 2016
Vylosovaní výherci z 13. čísla Heliosu:
Hana P. Tachov, Antonín Č., Praha, Zdeňka K. Brno

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





malkol.cz

zdravotní potřeby

NOVÁ
SenSura® Mio
OD NÁS
Nejrychleji

**ZÁSILKOVÁ
SLUŽBA**

Vždy na
dávku



Prodejny:

Bušovice 4, 338 24
Praha, Petrážkova 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

Nově
v České republice
také **jednodílný**
sáček
SenSura® Mio

**Sáček, který perfektně přilne na tělesné křivky
a nerovnosti a pod oblečením téměř není vidět**

Jednodílný sáček SenSura® Mio je od 1. 1. 2016 k dispozici také
stomikům v České republice a je plně hrazený!

S novým lepícím materiálem SenSura Mio si můžete být
naprosto jistí při každém pohybu. Natahuje se a smršťuje
spolu s vaší kůží. Tento lepící materiál je vyroben novou
technologií a proto je tak úžasně elastický, že perfektně
přilne i na nedokonalé okolí stomie.



Používáte jednodílný sáček? Chcete vyzkoušet novou pomůcku SenSura® Mio?



800 100 416
bezplatná informační linka

**Zavolejte na naši bezplatnou zákaznickou linku
a vyžádejte si vzorek zdarma**



**Časopis
pro stomiky
HELIOS**

č.14/2016

vychází za odborné podpory:

Prof. MUDr. Jiří Hoch, CSc.

Širší redakční rada:

Mgr. Monika Antonová,
Ilona Karlová, Marcela Kenezová,
Irena Krbová,
Mgr. Iva Otrádovcová,
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, Biatain
a SenSura jsou ochranné
známky. Publikování článků,
obrázků, nebo jejich částí je
možné pouze se souhlasem
vydavatele.

NEPRODEJNÉ.