

Helios

Časopis pro stomiky
16. číslo, září 2017

Coloplast Ostomy Forum
Již deset let v České republice

Strana 3

Jak předcházet vzniku kýly
po operaci břicha

Strana 10

Zkuste se radovat na dánský
způsob aneb „hygge“ móda
nám opět dovoluje hřešit

Strana 16



Projekt
Zhubněte s námi
odstartován ... str. 4



Coloplast



Milí přátelé,

už je to opravdu dlouho, co náš časopis Helios vyšel naposled. Mnozí z Vás už jste se po něm taky ptali, což nás moc těší! A proto jsem ráda, že můžu říct, že jsme se konečně dočkali!

Časopis se připravuje s předstihem, takže zatímco píšu tento úvodník, je polovina srpna a za okny je slunečno. Pokud jste teď ale toto čerstvé číslo právě našli ve schránce, tak už bude začátek září. Snad je za okny pěkné babí léto a časopis Vám ho ještě zpřijemní. A já jsem tou dobou ještě doma v očekávání nebo jsem se už možná stala matkou. Díky této mé nové roli se teď na naší bezplatné lince budete místo mě slyšet s naší novou kolegyní Věrou Bártovou.

Co Vám tedy tentokrát přinášíme?

Jsem ráda, že Vám můžeme představit další nový produkt. Tentokrát se jedná o Brava čistící ubrousky s provitaminem B5. Nejen, že kůži v okolí stomie čistí, ale zároveň ji právě díky provitaminu B5 pěstí.

V minulém čísle jsme vyhlásili projekt „Zhubněte s námi“. Přihlásilo se Vás víc, ale štěstí se nakonec usmálo na slečnu Lenku z Tachova. Pro všechny z nás je to takřkajíc „pole neorané“, učíme se za běhu a doufáme, že bude Lenka v hubnutí úspěšná a budeme tak moci být všichni spokojeni. Ačkoliv zatím nevidíme závažná čísla v podobě zhubnutých kil, Lenka se už cítí lépe, a tak věříme, že jsme na dobré cestě. Držte nám palce! A třeba bude její příběh pro někoho z Vás inspirací.

A když jsme u lidských osudů, nemůžu se nezminít o Terezce Nagypové, která se během naší spolupráce už stala mojí kamarádkou. Bohužel jí nezabírá biologická léčba. O své aktuální situaci mluví velmi otevřeně, za což jsem jí velmi vděčná. Myslím, že by to mohlo pomoci těm z Vás, kteří jste třeba zrovna v podobné situaci. Nejste v tom sami! Všem Vám ze srdce přeju, aby Vám bylo líp a horší zprávy zase vystřídaly ty lepší!

A také Vám přeju krásný podzim plný pohody, třeba v dánském stylu „hygge“, jak o tom mluvíme v našem článku na straně 16. A hlavně at' jste mezi svými blízkými a je Vám dobře.

Jitka Rybková,
Péče o zákazníky,
Coloplast A/S

Coloplast Ostomy Forum

3 Již deset let v České republice

Téma

4 Projekt Zhubněte s námi odstartován

Rady, tipy

8 Sezónní ovoce a zelenina

10 Jak předcházet vzniku kýly po operaci břicha

12 Občasným hádkám se nevyhne nikdo aneb jak na konfliktní situace

Pohledem Terezy Nagypové

13 Už nemůžu jít hlavou proti zdi

ILCO kluby

14 Vyhodnocení fotosoutěže Lavička Českého ILCO

15 Soutěž Básnické střevo pokračuje

Volný čas

16 Zkuste se radovat na dánský způsob aneb „hygge“ móda nám opět dovoluje hřešit

Z Vašich dopisů

18 Dopisy tří čtenářů časopisu Helios

Bavte se s námi

19 Luštěte a vyhrajte!

Již deset let v České republice!



Co je to Coloplast Ostomy Forum (COF)?

Coloplast Ostomy Forum je mezinárodní panel odborníků na péči o stomie. První skupina COF vznikla v roce 1995 v Dánsku. Od té doby se k tomuto projektu připojil Coloplast a stomické sestry z dalších 22 zemí světa. Nyní tento panel sdružuje více než 400 stomických sester. Kromě evropských zemí má COF svoje pracovní skupiny i v Austrálii a na Novém Zélandu, v USA či v Japonsku. V roce 2007 se k tomuto projektu připojila také Česká republika a v dubnu tohoto roku jsme oslavili 10leté výročí existence skupiny COF také u nás.

Jak funguje COF?

Národní pracovní skupiny COF se setkávají pravidelně dvakrát ročně. Hlavním cílem tohoto dlouhodobého projektu je kontinuálně zlepšovat péči o stomie, přinášet inovativní výrobky, které reagují na potřeby stomiků, a stomickým sestrám na celém světě umožňovat vzdělávat se a vyměňovat si mezi sebou zkušenosti. Stomické sestry se v rámci COFu mimo jiné také významně zapojují do vytváření podoby našeho časopisu pro stomiky Helios, který máte právě v ruce.

Co se děje na pravidelných setkáních COF?

Česká skupina COF nyní sdružuje 19 stomických sester, které mají mnoho zkušeností s péčí o stomie a nebojí se o ně podělit. Setkáváme se vždy dvakrát ročně. Na setkáních řešíme několik mezinárodních a několik



lokálních témat. Vždy máme alespoň jedno téma, při němž představíme nové prototypy stomických pomůcek, které naši vývojáři teprve připravují. Také zjišťujeme konkrétní potřeby stomiků a jejich vývoj v průběhu času. Chceme vzdělávat stomické sestry i stomiky a proto diskutujeme o různých brožurkách či materiálech, které by mohly tomuto účelu sloužit.

Jak jsme oslavili 10leté výročí?

Výročí jsme samozřejmě oslavili prací v rámci našeho pravidelného setkání, ale také jsme zavzpomínali na uplynulé roky. Jedno z prvních setkání COFu se uskutečnilo v roce 2007 v maďarském městečku Tatabanya, kde měl tehdy Coloplast jednu výrobní halu, která produkovala hlavně stomické pomůcky. Po 10 letech jsme se tam opět sešli a podívali jsme se také do továrních hal na linky, kde se vyrábí naše nejmodernější stomické sáčky SenSura Mio a pomůcky pro péči o stomie a pro péči o kůži v okolí stomie Brava. Za 10 let se na tomto místě mnohé změnilo. Dnes jsou zde v Tatabanyi již 4 výrobní haly a další se připravují.

10 let existence české skupiny COF v číslech:

- 32 stomických sester bylo nebo stále je členkami COFu
- za 10 let se v České republice uskutečnilo 25 setkání COFu
- 300 hodin jsme strávili prací ve skupinách nebo předáváním informací a zkušeností v rámci setkání

- 7 nových výrobků prošlo připomínkami stomických sester na setkáních COFu
- 5 z nich se již v České republice používá:
 - SenSura pooperační sáček
 - SenSura Mio elastický lepicí materiál na základě technologie BodyFit
 - SenSura Mio stomický přídržný pásek se 4 oušky
 - SenSura Mio mechanický kroužek u dvoudílné pomůcky
 - Brava tvarovatelný kroužek

Dlouhá cesta k novinkám v péči o stomie

Od prototypu k hotové nové pomůcce je dlouhá cesta – trvající většinou několik let. Na této dlouhé pouti nám významně pomáhá právě Coloplast Ostomy Forum a hlavně stomické sestry v tomto projektu sdružené. Proto jsme vám v minulosti mohli představit například stomický sáček SenSura Mio, který je vybaven elastickým lepicím materiálem. Ten se přizpůsobí různým tělesným křivkám a každému pohybu těla. Na vývoji tohoto sáčku se COF podílel významnou měrou a pokračuje se dál, protože my chceme na potřeby vás, stomiků, reagovat neustále a ještě rychleji. Možná právě vaše stomická sestra je členkou Coloplast Ostomy Fora. Touto cestou bychom všem členkám chtěli moc poděkovat za práci, kterou pro stomiky odvádějí takzvané „mimo ordinární hodiny“.

Vřelě díky a těšíme se na další společnou práci!

Mgr. Karla Sládková
Marketinková manažerka
Coloplast A/S, Česká republika

Potíte se víc?

Odlepuje se vám sáček od okrajů?

Zkuste Brava pásky!

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



Vyberte si
tvar vhodný
k vaší
podložce.

Brava® elastické vyrovnávací pásky. Pro váš pocit bezpečí!

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



Projekt Zhubněte s námi odstartován

Společnost Coloplast nabídla zájemcům z řad stomiků, že jim pomůže se zdravým hubnutím. Výzva pro lidi s nadváhou, kteří si přejí s kily navíc bojovat, byla zveřejněna v minulém čísle Heliosu. Na následujících řádcích přinášíme dojmy čtenářky Lenky, která byla do projektu vybrána, a také tří specialistek (výživové poradkyně, trenérky a koučky), které jí v jejím úsilí pomáhají.



Odvážných, kteří projeví zájem změnit svůj životní styl, bylo více, štěstí se ale nakonec usmálo na slečnu Lenku z Tachova. Lenka je vinou autonehody už víc jak 15 let upoutána na invalidní vozík a navíc má trvalou urostomii. Už několikrát se pokoušela snížit váhu, a to jak sama, tak s nejrůznější pomocí. Bohužel zatím neúspěšně. A tak jsme se Lence rozhodli pomoci.

Po dobu jednoho roku se každé tři měsíce vídá s odborníky na stravu a cvičení a také s koučkou. Ty se jí snaží pomoci přejít na zdravější životní styl, kterého by se mohla nastálo držet a který jí umožní nejen snížit váhu, ale i cítit se energičtěji a být tak aktivnější.

Lenky příběh nás všechny vzal za srdce a tak jí přejeme, aby se jí podařilo dosáhnout výsledků, které si předsevzala!

Očima Lenky:

Vše to začalo před Vánoci, když jsem listovala časopisem Helios a narazila na výzvu pro klienty trpící obezitou. Článek byl napsán moc hezky a inspirativně, rozhodla jsem se zkusit štěstí a poslala jsem společnosti Coloplast svůj „příběh“. Záměrně píši slovo příběh, protože e-mail,

jíst dovolili, tak velmi málo. A nějak se nemohli dohodnout, co jíst smím, a co ne. Jedna sestřička přinesla jídlo a druhá se zlobila, že to zrovna jíst nesmím... Tak uběhl další týden. Zkrátím to – neshody kolem mého jídelníčku, umělá výživa a jídlo vedle mé hlavy mi zadělaly na slušný průvih. Když jsem nemocnici opouštěla, nebyla jsem v pořádku, ale byla jsem ráda, že jedu domů...

A doma teprve nastal boj s jídlem! Nedomohla jsem sníst celou porci, někdy jsem zvracela, jindy přišel téměř po dožvýkání posledního sousta okamžitě průjem. Nemohla jsem se hnout z domova. Začali jsme z mého jídelníčku vyřazovat potraviny, o kterých jsme se domnívali, že mi vadí. Bohužel mi pokaždé nesedlo něco jiného, tudíž se stalo, že jsem postupem měsíců a let vyřadila tolik potravin, že mi zůstaly prakticky jen sacharidy a občas nějaké ovoce či zelenina. Má váha šla logicky nahoru. Takže teď je mi 34 let, jsem na vozíku, vážím 99 kg a mám prakticky nonstop střevní problémy, poměrně šilená kombinace. Hledala jsem pomoc u „odborníků“. Obešla jsem hodně výživových poradců, obezitologických ambulancí a podobně. Vysvětlovala jsem své problémy, ale výsledek byl vždy stejný. Nikdo nepomohl. Buď mi nabízel drahé léky (?!), nebo si se mnou nevěděli rady, případně mi prostě dali vzorový jídelníček a nechali si to zaplatit.

Článek v časopisu Helios pro mě byl jako odpověď na mé prosby, abych potkala někoho, kdo nade mnou nezlomí hůl. Okamžitě jsem sedla k PC a začala psát, chtěla jsem napsat vše potřebné a byl z toho nakonec slušný sloh. K mé radosti po nějakém čase zazvonil telefon a ozvala se paní Jitka, že bych mohla být vybrána a zařazena do komplexního programu redukce hmotnosti pod dohledem odborníků. Následovaly týdny domlouvání a plánování... A konečně jsem byla tady, v Praze, plná očekávání, optimismu a radosti.

Vše bylo domluvené hned na ráno. Přivítala mě usměvavá tvář paní Jitky, která mi děkovala, že jsem přijela, přičemž děkovat jsem měla hlavně já, za vše, co pro mě doted udělala! Nejdříve mi představila výživovou poradkyni paní Petru a osobní trenérku paní Věrku, seznámily jsme se a vše se dalo do pohybu.

Jako první mě čekala paní Petra, se kterou jsme podrobně probraly můj dosavadní jídelníček a způsob stravování. Povídaly jsme si asi hodinu a půl, během té doby se dozvěděla vše, co potřebovala pro vytvoření jídelníčku pro mé potřeby, a já se dozvěděla základní informace o tom, co mě čeká, jaké budou změny, co pro to musím udělat. Ani nevím jak, ale ta hodinka a půl utekla strašně rychle.

Následovala stejně dlouhá chvilka s paní Kateřinou, osobní koučkou, která na mě od počátku působila moc mile a tak jakoby měkce, přirozeně, jemně... Asi tak, jak má kouč působit. Ihned jsem k ní měla důvěru a nedělalo mi žádné problémy si s ní povídat i o méně příjemných věcech. Toto „sezení“ bylo hodně zajímavé a místy těžké, ale mělo na mě okamžitý efekt. Od paní Kateřiny jsem si kromě spousty rad a malého úkolu na nadcházející dny odvezla mnoho nových podnětů, nad kterými se budu pár dní zamýšlet, ale hlavně obrovskou dávku optimismu a motivace nevzdat to a poprat se s tím, což mi vydrželo několik týdnů po setkání.

Poslední schůzka byla s osobní trenérkou Věrkou, která si pro mě, po předchozí telefonické konzultaci, připravila několik cvičení na protažení, ale i na posílení. Vše mi ukázala, já jsem si každý cvik ihned vyzkoušela, abychom viděly, jestli je dělám správně. Povídaly jsme si o tom, co už o cvičení vím, co bych měla vědět, mohla jsem se zeptat a vše mi bylo trpělivě vysvětleno. I když jsme cviky jen „zkoušely“, tak musím říct, že jsem druhý den cítila pár svalů. Vše jsem dostala také napsané, a dokonce i nakreslené, kdybych si u nějakého cviku nebyla jistá.

„Můj“ den jsme završily v příjemné restauraci Imperial, kde jsme si pochutnaly na výborném jídle, povídaly si a najednou byl čas chystat se k odjezdu. Celý den mi utekl rychle... Když jsem odjížděla domů, byla jsem unavená, ale hezky unavená. Měla jsem hlavu plnou informací a myšlenek a také ohromnou chuť pustit se do práce.

Ale bylo to diametrálně odlišné od mých předchozích zkušeností s výživovými poradci a podobnými „odborníky“. Dnes jsem se nestyděla za to, jak vypadám, že jsem tlustá, nemusela jsem formulovat své odpovědi s omluvným pohledem, nemusela jsem nic vysvětlovat a nikoho přesvědčovat. Všechny čtyři dámy se mnou jednaly jako s dospělou bytostí, která si zaslouží respekt. Nikdo mě nesoudil pohledem, a už vůbec ne slovy. Cítila jsem se po hodně dlouhé době zase jako člověk, a ne jako tlustá holka na vozíku. Moc bych všem přála takový den zažít. Všem těm, kteří jsou v podobné situaci a kteří už mají také své zkušenosti, které je vedly akorát k tomu, že hned od poradce šli třeba do cukrárny. Přesně takto by měly vypadat služby pro lidi, kteří si sami nedokážou pomoci a hnout se z místa. Nepotřebovala jsem slyšet, že jsem tlustá, ale že to není konečná a dá se s tím bojovat!

Byl to opravdu „můj den“ já jsem za něj strašně moc vděčná, cítila jsem se jako princezna, bylo o mě pečováno s upřímností, o mé tělo i duši jako celek! Těším se na to, co přinese budoucnost, a sama sobě jsem slíbila, že to nevzdám. Děkuji paní Jitce za její starostlivost a péči o klienty, za čas, který věnovala plánování a zařizování této akce, a za to, že mi umožnila změnit mé přžívání v žití. Děkuji paní Petře, Věře a Kateřině za jejich ochotu mi pomoci, trpělivost a čas, který mi věnovaly. Děkuji vám všem, dámy!

Lenka

Pár otázek pro Lenku:

Leni, jak doposud vypadal váš životní styl?

Než jsem vstoupila do tohoto úžasného programu, byl můj životní styl jeden začarovaný kruh, a to už dlouhé roky. Uvědomovala jsem si svou váhu i z ní plynoucí rizika, ale sama jsem si nedokázala pomoci. Jedla jsem nepravděpodobně a špatně, jedla jsem málo. Je pro mě až neuvěřitelné, že člověk s mou váhou 99 kilogramů, je v konečném důsledku podvyživený. A nešlo jen o stravu, měla jsem velmi časté zažívací potíže, kvůli kterým jsem vyřazovala stále více potravin z jídelníčku, ale nebylo to moc platné, pokaždé mi bylo špatně z něčeho jiného. Došlo to až do stavu, kdy jsem se bála jíst, když jsem měla někam vyrazit, nebo

jsem jedla tak, že jsem si jídlo, hlavně obědy, rozdělila. Snědla jsem kousek k obědu a zbytek k večeři. Takže toho jídla bylo prostě málo a nebylo to zdravé jídlo. Jsem od malička hranolková, to je má obrovská neřest, neodolám také smaženému sýru. Nejsem vegetarián, ale když maso nemusím, vyhnu se mu.

A pohyb?

Pohyb jsem neměla prakticky žádný, nikdy jsem nebyla sportovec a milovník pohybu. Ze školy jsem si sice přivezla koníčka lukostřelbu, na tu u nás ale bohužel nebyly podmínky. Mám dva psy, čas od času jsme chodili na procházky do místní aleje. Ale tam je zase hodně špatná cesta a také je to velmi frekventované místo plné pejskařů, maminek s kočárky, cyklistů, bruslařů a podobně.

Tachov je navíc prapodivné městečko, buď jdete do kopce, nebo pro změnu z kopce, dokonce i náměstí máme z kopce. Pro vozičkáře tu není až tak moc aktivit ani vhodný terén. Takže když to shrnu, jídlo bídné, pohyb žádný a poslední důležitý aspekt mého začarovaného kruhu byla únava. Neměla jsem vůbec na nic energii, byla jsem protivná a podrážděná, přišla jsem domů z práce a šla si lehnout, někdy jsem si zdřímla. Byla jsem z toho všeho frustrovaná, zoufalá. Jeden čas jsem se snažila najít odborníka, který by mi pomohl, ale vždy jsem akorát někomu naletěla, a to dokonce i v institucích typu obezitologie a podobně. Připadala jsem si jako jediný člověk na světě s takovými problémy.

Když má mladá žena nadváhu, tak se to projeví i na jejím sebevědomí...

S tím se dnes potýká asi každá žena, sebevědomí a sebeláska jsou potvory. Samozřejmě se necítím dobře ve svém těle, obzvláště teď v létě. Mám problém se sháněním padnoucího oblečení. Jako by nestačilo, že po patnácti letech sezení mám nějaké jiné držení těla a normální model mi nesedí, ale k tomu všemu jsem ještě tlustá. Někaké výlety za nákupy jsem vzdala, dříve jsme občas někam vyjeli, ale pohledy prodavaček byly dostatečně odrazující. Jako bych měla na čele cejch své velikosti a ony mě hned při příchodu mě odsoudily, že tam na mě nic nemají. Další věc je, že když už něco v obchodě najdu, je to vždy v sekci nadměrných velikostí a zpravidla jsou to modely na babičku a také to pak nosí všechny silnější ženy v okolí. Takže mám doma sbírku několika triček a mikin a šestery černé kalhoty a točím je pořád dokola. Obrovský problém je také se



spodním prádlem. Jsem si ale jistá, že nebudu jediná žena, která nosí nepadnoucí podprsenku. Co si o mně myslí okolí, nebo jak mě hodnotí, mě moc nezajímá, není pro mě důležité hodnocení ostatních lidí. Je to podobné jako s jídlem, další začarovaný kruh, nosím jen to, co mi padne a co je dostupné, nemůžu si moc vybírat. Samozřejmě bych si přála, cítit se skvěle. Která žena ne? Dalo by se říct, že jsem v sobě potlačila téměř veškeré ženství, necítím se jako žena. Smířila jsem se s tím, že беру to, co momentálně je, a takhle přežívám.

Jak proběhlo vaše druhé „hubnoucí“ setkání? Co hlavního jste si z něho odnesla?

Byl to další krásný den s mými dobrými vřelými. Jako první jsem se setkala s Věrkou, se kterou jsme začaly probírat cviky i s ukázkami, bylo důležité ukázat, jak jednotlivé cviky provádím a jestli nedělám nějaké chyby. Probraly jsme cviky, které jsem dostala na prvním setkání, Věrka mě sledovala a opravovala. A nakonec mi představila nové cviky.

Dál mě čekalo posezení s Petrou ve velmi příjemném bistro se samým dobrým a zdravým mlsáním. Dala jsem si kokosový krém a dodnes na něj vzpomínám, musím zjistit, jak se dělá, strašně mi chutná! Povídky jsme si o mém dosavadním stravování, o úkolech, které jsem dostala, a o tom, se kterými změnami mám problém. Sestavování jídelníčku pro mě byl oříšek, většinu prvního měsíce jsem na internetu a v knihách hledala zdravé a chutné recepty. Hodně mi pomohla kucharka Břicháče Toma. Obvyčejné zdravé a chutné recepty, žádné šílené suroviny, které neseženu. S jeho recepty jsem si začala připravovat jídelníčky a tu a tam jsem zařadila nějaký recept z internetu nebo jsem zkoušela sama vymýšlet. V tuto chvíli mám asi 8 jídelníčků na týden a můžu je točit dokola nebo obměňovat, takže to nejhorší je snad za mnou. Další můj obrovský problém bylo přejít na takzvané vědomé stravování, nemám ráda ticho a odjakživa si k jídlu pouštím televizi nebo nějaký seriál. Na tohle jsem musela a stále musím hodně myslet, to mi tak jednoduše nejde.

Dostala jsem nové úkoly, třeba méně sladit kávu a také do jídelníčku zařadit hovězí maso, více zeleniny a ovoce, vyzkoušet na odpolední svačiny kaše z jáhel, amarantu, quinoi. Nemám odpoledně chuť na pečivo, ale musím tam zařadit nějaké sacharidy.

Dále musím vyloučit ovocný džus, naučit se pít opravdu jen vodu. A jeden den v měsíci je hřešíci, to můžu takzvaně prasit.

Následovalo setkání s koučkou Kateřinou...

S Kateřinou jsme si povídky o uběhlých měsících, měla jsem obavy z výsledků prvního vážení, protože vážím stejně jako na začátku, což mě trochu zklamalo. Měla jsem pocit proflákaného prvního měsíce, který se sice nesl v postupných malých změnách, přípravách jídelníčku a cvičení, ale já jsem se cítila provinile. Druhý měsíc byl relativně ok, ale třetí byl zase takový. Chytla mě dvakrát záda a já se nemohla skoro hnout, takže bez cvičení. Kateřina mě ujistila, že to určitě nebyl promrhaný čas, probraly jsme, co jsem všechno dělala, a dokonce mě i pochválila. Probraly jsme mé aktivity, motivaci, práci, koníčky a zase to bylo jako schůzka s kamarádkou a zase to uteklo velmi rychle.

Jak těžké pro vás bylo a stále určitě je, změnit zažitý návyky?

Tak nejhorší pro mě bylo zavést to vědomé stravování, jak už jsem zmínila. Odjakživa jsme u jídla sledovali televizi a já si v poslední době zvykla k jídlu pouštět seriál. Odstavit seriály pro mě byl vážně boj. Musela jsem se samozřejmě vzdát i svých hranolek a smažáku, pizzy, mlsání slaných pochoutek. To bylo i nebylo těžké, když to doma nemám, neláká mě to, jen si občas vzpomenu, ale uklidňuje mě, že se konečně něco děje, a to za to stojí. Cvičení mi takový problém nedělá, vyhovuje mi, že jsem doma a nikdo mě neočumuje. Jedu si v klidu doma cviky od Věrky a sleduju seriály.

Co všechno se tedy zatím ve vašem životě změnilo?

V současné době se cítím lépe, nejsem už unavená, nechodím si po práci lehnout, abych si zdřímla, ale jen na chvíli, abych ulevila zádkům a nateklým nohám. Po dlouhé době zase tvořím každý den. Plánuji si jídelníček na týden dopředu, takže odpadla ta protivná otázka, co budeme vařit. Nemusím na to myslet. Připravujeme si jídlo do práce do krabiček a neobjednáváme hotovky nebo minutky. Cvičím si, vůbec mi to nevádí a nemám pocit, že musím. Psychicky se cítím rozhodně lépe, mám radost, že jsem se do toho pustila. Podporuje mě mamina, která do toho šla se mnou a tak na to nejsem sama.

Jitka Rybková



Očima trenérky Věry:

Lenka je mladá žena, která je už mnoho let upoutaná na invalidní vozík. Její pohybová aktivita předtím, než se rozhodla pro změnu, byla nepravidelná.

Lenka má spoustu aktivit jak pracovních, tak zájmových, při kterých její držení těla není zrovna ideální. Rozdělila jsem tedy plán na dvě části. Na zásady, které jsem doporučila dodržovat za všech okolností, jako je dech, správné postavení hlavy, ramen, lopatek a pánve. A dále jsem Lence vypracovala sestavu cviků, které by měla cvičit pravidelně. Jednalo se hlavně o takové, které posilují zádkové svaly, střed těla, uvolňují horní trapézky. A také o dynamické cviky, které posilují paže. Když jsme se s Lenkou viděly podruhé, bylo mi jasné, že cviky zná a opravdu cvičí, jelikož rozsahy pohybů byly lepší, všechny zásady si pamatovala a provedení cviků bylo preciznější. Lenka se usmívala a vypadala velmi pozitivně. Přidala jsem tedy další cviky a některé upravila. Doufám, že Lenčina vůle bude stále alespoň tak silná jako doposud. A moc jí držím palce.

Mgr. Věra Beroušková



Lenka se zúčastnila hodiny paraboxu s kapitánem českého sledgheokejového týmu Zdenkem Šafránkem

Očima výživové poradkyně Petry:

S Lenkou jsme absolvovaly již dvě osobní setkání a jsem ráda, že mezi námi probíhá čilá e-mailová korespondence. Je důležité, aby se mezi námi posilovala důvěra a aby měla Lenka někoho po ruce, pokud si s něčím neví rady. I když se může zdát, že jsme za první tři měsíce neudělali žádný pokrok, protože nemáme závratné váhové úbytky, opak je pravdou.

Lenka zvládla ten nejtěžší úkol, který před námi na začátku vždy stojí, a to překonat překážky, které máme v hlavě. Dokázala odhalit, přijmout a překonat důvody, které jí bránily stravovat se zdravě a adekvátně své potřebě.

Je zcela přirozené, že pokud se rozhodneme zhubnout, chceme vidět výsledky hned a pokud možno změnit všechno najednou. To je však z dlouhodobého hlediska nemožné. Jde především o to, jasně definovat problémové oblasti a trpělivě a postupně je měnit. Změnu musíme provádět pozvolna a musí pro nás být změnou příjemnou, abychom ji chtěli opakovat a nečekali až nám to „omezování“ skončí. Až za dlouhé 2 až 4 týdny se změna stává návykem. Současně je pro nás jídlo důležitým prvkem uspokojení, a tak i změny v jídelníčku, které v rámci úpravy děláme, nám musí „chutnat“.

Lence jsem sestavila rámcový jídelníček, aby věděla, kdy, co a v jakém množství by měla sníst. Jídelníček je nastaven tak, abychom vyrovnaly deficity, které se v její stravě opakovaně objevovaly, aby se nepřejídala a současně takzvaně nepodjídala. V následujícím přehledu vám představím problémové oblasti, které jsme s Lenkou stanovily jako prioritní, a situaci po třech měsících:

1. Vhodný výběr potravin

- to je úkol na celý rok

2. Úprava stravovacího režimu

- zvládla, dokonce již nejsou nutné ani pozdní noční svačiny, které byly dříve pravidlem, vzhledem k tomu, že chodila spát i v 1 hodinu v noci

3. Zapomínání na jídlo

- nemá potřebu jíst, při dodržování rám-

cového jídelníčku není prostor pro vynechání nebo odsunutí jídla, zvládla

4. Nevědomé jedení

- velký problém pro každého, kdo to zkouší odbourat, Lenka si vede dobře, i když je to pro ni někdy obtížné, přesto můžeme říci, že tento úkol zvládla ze 75 %

5. Plánování stravování na týden dopředu

- pro Lenku klíčový a nejtěžší úkol ze všech, bylo nutné, aby si našla a vyzkoušela spoustu receptů, které jí budou vyhovovat chuti a současně splní kritéria, která jsem ji stanovila v rámcovém jídelníčku, je to běh na dlouhou trať, ale v současné době má Lenka k dispozici dostatek receptů na to, aby si naplánovala jídlo na celý týden

6. Velké množství potravin, které nakoupí a nakonec vyhodí

- díky plánování si Lenka kupuje jen to, co bude skutečně potřebovat a dokáže sníst, proto pro ni není nový způsob stravování nijak finančně náročný a výdaje na potraviny jsou stejné jako dříve

7. Chutové preference

- díky pravidelné stravě nemá Lenka výrazné chutě na nezdravá jídla, popřípadě si je dokáže vychutnat v omezeném množství

Mgr. Petra Hýsková

Ukázka denního jídelníčku

snídaně:

2 ks míchaná vejčička s cottage, pažitka, žitný chléb, 100 g zelenina, káva

svačina:

100 g tvaroh/bílý jogurt, 100 g ovoce, ořechy

oběd:

zeleninový salát, mozzarella, vejčičko, toast

svačina:

žitný chléb s lučinou, vejčičko, 100 g zelenina

večeře:

100 g kuřecí přírodní řízek, opečený lilek, paprika, rajčata

Očima koučky Kateřiny:

Jako kouč pracuji dlouho a setkávám se se spoustou různých lidí, ale tentokrát to pro mě bylo jiné a nové. Byla jsem přizvána do projektu „Zhubněte s námi“ a byla jsem zvědavá, s kým se tentokrát potkám.

Nebylo to úplně anonymní setkání, protože Lenka o sobě napsala dlouhý e-mail. O své minulosti, zkušenostech i motivaci pro přihlášení do projektu. Přesto a možná proto jsem byla zvědavá. Setkala jsem se s mladou, akční a odhodlanou ženou, která byla motivovaná změnit svůj životní styl. Už při našem prvním setkání jsem si kladla otázku, jestli ji její odhodlání a motivace vydrží po celou dobu programu, až přijdou první nezdravé, až to nepůjde tak rychle a snadno, jak si představovala, až bude na všechno sama... V současné době máme za sebou půl roku projektu, dvě osobní setkání i e-mailovou komunikaci. Jejím častým vyjádřením je – nedělám toho dost, jsem líná, málo akční, nespolečenská. Paradox mladé ženy, která měla odvalu se přihlásit do projektu, jezdit pravidelně z Tachova do Prahy, setkávat se s novými lidmi a měnit své již zaběhlé stereotypy. Při tom všem plnit své stávající pracovní závazky, mít řadu koníčků a dalších aktivit.

A proto: Milá Lenko, věřím a vím, že máte silnou vůli vydržet a splnit si svůj cíl a sen, i když to není lehká cesta. Proto vám (a možná i někomu dalšímu) připomínám a posílám pár tipů a doporučení (takové malé desatero), jak vydržet a překonat překážky:

1. Nechtejte změnit vše najednou.
2. Podívejte se na své zdroje, ze kterých můžete brát energii i v náročných chvílích.
3. Dělejte postupné kroky, oceňujte se a odměňujte se za ně.
4. Vizualizujte si svůj cíl a často se k této vizualizaci vracíte.
5. Každý večer si uvědomte tři pozitivní okamžiky dne.
6. Pravidelně odpočívejte a relaxujte, není to zahálka a lenost.
7. Aktivně si vyžádejte podporu a pomoc okolí, nemusíte všechno zvládnout sami.
8. Zkoušejte nové věci, zažívejte nové situace, pak teprve je hodnotíte, případně odmítejte – rozšiřujete si tím vaši zónu komfortu.
9. Jedna chyba neznamená, že je vše špatně, důležité je se z ní poučit.
10. Jste odvážní a skvělí, mějte se rádi!

Mgr. Kateřina Koželská



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Sezónní ovoce a zelenina

Konzumace sezónního ovoce a zeleniny není jen módním trendem, ale nabízí celou řadu výhod. Proč je dobré se zamýšlet nad tím, jaké plodiny a kdy kupujeme?

Naši předci byli závislí na plodinách, které si sami vypěstovali, a zcela přirozeně konzumovali pokrmy ze sezónních surovin. Zrychlení a zjednodušení přepravy ale na našem trhu zpřístupnilo celou řadu druhů ovoce a zeleniny z celého světa a po celý rok. A to nemluvíme pouze o exotických plodinách, které bychom v našich zeměpisných šířkách nemohli vypěstovat.

V současné době nejsme nuceni jíst lokální plodiny a nejsme tak těsně spojeni s přírodou a cykly, které v ní přirozeně probíhají. V době, kdy můžeme v obchodě získat vše po celý rok a nemáme třeba vlastní zahradu, je opravdu těžké se v nabídce lokálních sezónních potravin zorientovat.

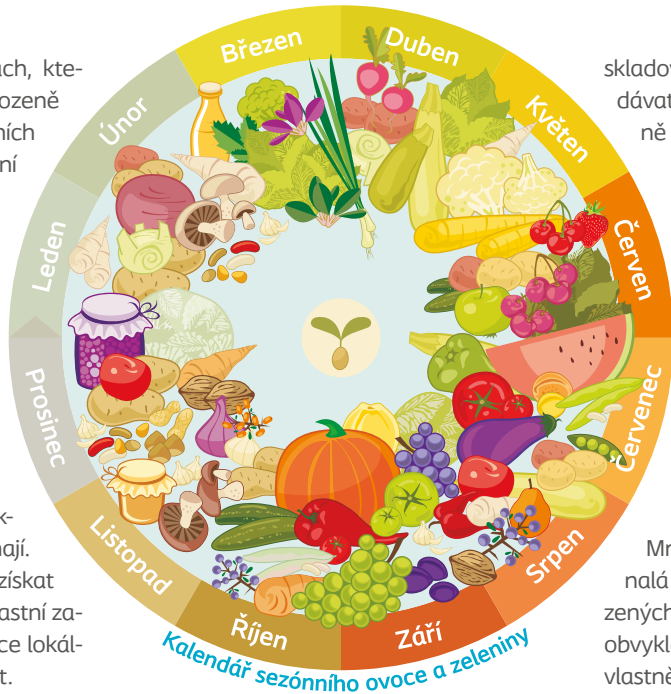
Lepší a levnější

Upřednostňování sezónních potravin nebo takzvané sezónní stravování není pouze módním trendem. Existují skutečné přínosy, pokud jde o preferenci potravin, které jsou dostupné právě v době jejich konzumního vrcholu. Snad největším hmatatelným přínosem sezónního stravování je, že ušetříme. Když si koupíme sezónní potraviny na vrcholu konzumní zralosti, jsou současně i na špičce nabídky u prodejců. Může to vypadat jako samozřejmost, ale je to jedna z těch věcí, které mnozí z nás při nákupu ignorují. Za nejnižší cenu lze přitom získat plodiny, které neměly čas ztrácet svou chuť, vůni a kvalitu během cesty přes oceán.

Dalším přínosem preference lokálních sezónních potravin je skutečnost, že podporujeme domácí zemědělství. Příjemným vedlejším efektem je i to, že širokou škálu potravin dostupných na farmářských trzích bychom kvůli krátké době jejich zralosti jinak ani nemuseli ochutnat.

Z daleka a bez chuti

V roce 2000 byla více než polovina zeleniny, kterou Češi zkonzumovali, tuzemská.



skladovací metody umožňují velkoskladům dávat zboží na trh v době, kdy je cena pro ně nejvýhodnější.

Vsad'te na mrazák

Bohužel žijeme v době rostoucí spotřeby hotových jídel a polotovarů a neochoty vařit, a to často z časových důvodů. V tomto případě je skvělé, pokud nemáme k dispozici čerstvé lokální plodiny, využití mražených potravin, jak vlastních, tak i v obchodním řetězci.

Mražení jako takové slouží jako dokonalá konzervační metoda. Výroba zmražených zeleninových produktů probíhá obvykle téměř okamžitě po sběru, tedy vlastně ve chvíli, kdy je zelenina na vrcholu čerstvosti a ve stavu, kdy je připravená ke konzumaci. To je tedy velký rozdíl ve srovnání s procesem, který probíhá u dovážené zeleniny, která se často sklízí nezralá. Díky procesům zpracování (například blanšování) je obsah vitaminů ve zmražené brokolici, hrášku, kvěťáku, kukuřici nebo mrkvi mnohdy vyšší než u jejich nemražených protějšků dovezených z Itálie, Španělska, Turecka a Izraele. Nejsou třeba další přídavné látky (konzervanty, emulgátory, apod.), a to ani v případě ovoce, zeleniny, ryb, masa či bylinek. Ani chuťový požitek se výrazně nezmění. Existují určité druhy ovoce a zeleniny, hlavně pak těch s přirozeně vysokým obsahem vody, u kterých dojde rychlým zmražením k narušení buněčných struktur (voda v buňkách má tendenci se rozpínat). U těch pak rozmražením dochází ke změně konzistence, nikoliv ke změně chuti či nutriční hodnoty. Proces rychlého a šokového zmražení je jednou z nejefektivnějších cest, jak obsah živin (vitamíny, antioxidanty i fytoživiny) v ovoci a zelenině zachovat.

Zelenina a ovoce v bodech:

1. Bud'te opatrní při konzumaci následujících jídel, protože nejsou zcela stravitelná a mohou způsobit zablo-

kování. Tyto potraviny nemusíte zcela vyloučit z jídelníčku. Ale jezte jich malé množství a ujistěte se, že jste je dobře rozžvýkali:

Ořechy a semena • Popcorn • Sušené ovoce • Kokosový ořech • Rozinky • Hrách • Čínská zelenina • Zeleninové slupky • Celer • Zelňý salát • Čerstvý ananas • Houby • Kukuřice

2. Potraviny, které vytvářejí zápach:
Květák • Chřest • Brokolice • Růžičková kapusta • Zelí • Cibule • Pečené fazole

3. Potraviny, které naopak redukuje zápach. Jednu z nich můžete zahrnout do své každodenní stravy:
Petržel • Brusinkový džus • Pomerančový džus • Rajčatová šťáva • Sice nepatří mezi ovoce a zeleninu, ale mohou pomoci kefír a jogurt

4. Nadýmání způsobují:
Chřest • Brokolice • Růžičková kapusta • Zelí • Květák • Okurky • Sušený hrášek a fazole • Melouny • Ořechy • Cibule • Ředkvičky

5. Zácpu zmírňují (obecně potraviny s vysokým obsahem vláken):
Obiloviny • Čerstvé ovoce (žvýkat) • Zelenina (čerstvá a vařená)

6. Mohou způsobit průjem:
Pečené fazole • Sušené fazole • Brokolice

7. Mohou pomoci při průjmu:
Jablečný mošt • Banány

Ovoce a zelenina 6 týdnů po operaci

• Vyhněte se syrovému ovoci a zelenině

• Vařte ovoce a zeleninu, dokud nejde rozmačkat vidličkou, hodně žvýkejte a jezte malé až střední množství při každém jídle
• Vyhněte se ovocným slupkám a semínkům a sušenému ovoci
• Vyhněte se ořechům, semenům (pokud nejsou zpracována jako hladké máslo) a popcornu

Potraviny, které mají být vyloučeny pacienty s ileostomií během prvních 6 týdnů po operaci:

Zelenina

Kukuřice, hrášek, houby (syrové i vařené), klíčky, hlávkový salát, zelí, syrová mrkev a celer (vařené v pořádku), zelenina se semeny (např. rajčata, okurky), tuhá vláknitá zelenina (např. chřest, papriky)

Ovoce

Slupky a semena (mohou být oloupané, vařené na kompot), sušené ovoce, tuhé vláknité plody (např. ananas, mango)

• Vyhněte se potravinám, které by mohly způsobit ucpaní stomie. Sem patří kukuřice, houby, ořechy, zelí, celer, sušené ovoce, zelené papriky, hrách, ananas a semena
• Stolicí zahušťují – jablka, banány
• Řidší stolici způsobují - hroznová šťáva, švestková šťáva
• Krátkodobá omezení ovoce a zeleniny jsou nezbytná zejména 6 týdnů po operaci a jsou spojena spíše s ileostomií než s kolostomií. Potraviny, které způsobují největší obavu, jsou ty, které obsahují hrubou vlákninu: slupky, zrníčka a hrubá vlákna obsažená v dužině.
• Možností, jak zlepšit stravitelnost ovoce a zeleniny, je několik: dobře žvýkat a roz-

mělnit jednotlivá sousta, nakrájet je na menší kousky nebo je vařit do měkka, eventálně pasírovat přes sítko. Čerstvé ovoce a zeleninu můžete zkusit mixovat do smoothie nebo odšťavňovat. Při vylučování z ileostomie si můžete všimnout, že potraviny, jako jsou mrkev, hrášek a broskve, nevypadají jinak, než když byly spolknuty.

Tipy, jak zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny:

• obohat'te svůj jídelníček o výborné polévky ze zeleniny: dýňová, kedlubnová, brokolice, chřestová, špenátová
• předkrmy: cuketové karbanátky, pečená rajčata, špenátové šátečky, zeleninový koláč, zeleninové muffiny
• hlavní jídla obohacená o zeleninu a ovoce: bochánky z cukety, tvarohové knedlíky s borůvkami, brokolice, karbanátky, placíčky nebo koláč, špagety s cuketou, cuketový guláš nebo koláč, gnocchi se špenátem, palačinky se špenátem, pečený fenykl, plněné cukety, ratatouille s cous cousem, ravioly se špenátem, bramborový závin se špenátem,
• pomazánky: brokolice, celerová, ředkvičková
• zeleninové šťávy: z mrkve, petržele, červené řepy, rajčat, méně tradiční z brokolice, kapusty, zelí nebo špenátu
• ovocné šťávy z jablek, hrušek, třešní nebo brusinek
• mixované: jahody, bobulové ovoce - maliny, borůvky, ostružiny
• pro zavařování se hodí veškeré ovocné plody: angrešty, maliny, ostružiny, borůvky, rybíz, jahody, třešně, višně, švestky, blumy, meruňky, broskve, jablka a hrušky

Mgr. Petra Hýsková
Oddělení léčebné výživy ÚVN-VFN

Ovoce a zelenina mírného pásu

Ovoce:

jádroviny: jablka, hrušky

peckoviny: třešně, broskve, švestky, meruňky

skořápkoviny: vlašský ořech, lískový ořech, jedlý kaštan

drobné ovoce: borůvka, brusinka, rybíz, angrešty, hroznové víno, malina, ostružina, jahoda

Zelenina:

plodová zelenina: rajče, paprika, meloun, dýně, cuketa, okurka

kořenová zelenina: mrkev, petržel, celer, řepa, ředkvička

cibulová zelenina: cibule, česnek, pažitka, pórek

lusková zelenina: hrách, fazole, čočka

listová zelenina: salát, zelí, špenát

košťálová zelenina: květák, brokolice, kapusta



Jak předcházet vzniku kýly po operaci břicha

Podle informací, které má patientská organizace České ILCO k dispozici, komplikuje velké části stomiků po nějaké době od operace život kýla, a to buď v okolí stomie nebo v jizvě. Více tímto problémem trpí pacienti, kteří podstoupili zajišťující léčbu onkologického onemocnění.



Naším cílem je, aby se vzniku kýly pokud možno předešlo:

a) Po operaci je třeba nenamáhat břišní stěnu, naučit se vstávat tak, že si pacient lehne na bok, pomalu pomocí rukou se dostane do sedu, opře se o loket, odtlačí se druhou rukou od podložky, pak vstane. Prudké pohyby vstávání přímo z leže na zádech jsou k břišní stěně nešetrné.

b) Začít se cvičením již v nemocnici je jistě vhodné, ale pozor na zbytečné zatěžování břišní stěny – zde jsou vhodná dechová cvičení a pomalé pohyby.

c) Když je jizva na břiše zahojená, je třeba myslet na to, že zejména po ozařování nemusí být pod povrchem vše tak pevné jako před operací – při zvedání těžších předmětů, kašli, kýchání apod. je třeba zvýšit opatrnost – udělat opatření, břicho přidršet, schoulit se atd. Dýchání, vědomé dýchání – pozorování dechu, jak proudí do těla – pomáhá i psychice, je třeba šetrně zvyšovat napětí břišní stěny, soustředit se

na pravidelný výdech, pomalu počítat nádechy, myslet jen na tuto činnost. Mysl si odpočine.

d) Vhodná je jógová relaxace a dýchání.

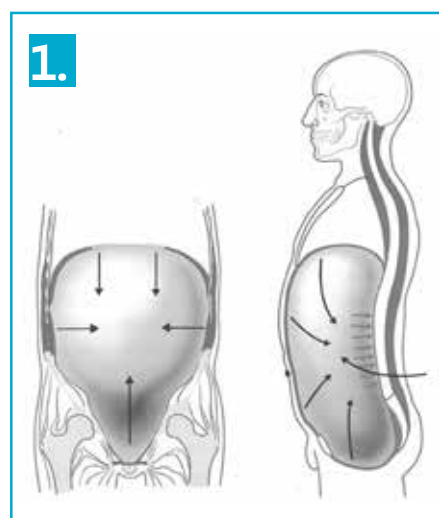
e) Cvičte s rozmyslem, ale rozhodně doporučujeme zpevňovat břišní svalstvo a svaly pánevního dna.

Předkládáme cviky doporučené fyzioterapeutkou Bc. A. Tyrpeklovou:

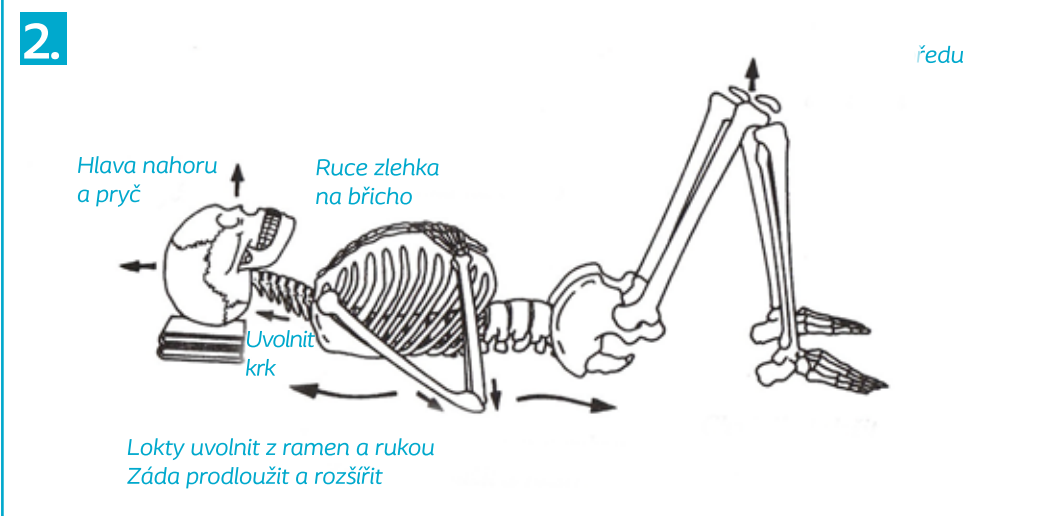
Cvičení břišní stěny po operaci a při stomii

Každý zásah do integrity břišní stěny (vývod, jizva) významně ovlivňuje funkci břišního svalstva. V důsledku narušení této funkce dochází k mnohým potížím, jako je nestabilita a bolest v oblasti bederní páteře, porucha dechových funkcí, inkontinence, poruchy chůze a jiné. Trupové svalstvo tvoří základní rámec pro všechny pohybové funkce organismu. Systém trupového svalstva tvoří svaly

podél páteře, svaly břišní stěny, bránice a svaly dna pánevního. Lze si představit válec, kdy stěny tvoří svalová vlákna břišních svalů, dno a poklop pak pánevní dno a bránice (obr. č. 1).



Z této skutečnosti je pak třeba vycházet při rehabilitaci a tréninku. Nejčastějším a přirozeným zapojením výše zmíněného systému je dechový stereotyp. Bránice (hlavní dechový sval) při nádechu klesá jako píst do břišní dutiny. Její fixaci zajišťuje



tíže břišní svalstvo, které se pak společně s pánevním dnem podílí na výdechu.

V ideálním případě je páteř napřímená, ramena pokleslá, hrudník se volně rozšiřuje do stran a v předozadním směru, šíje je protažená. S nácvikem správného dýchání začínáme vleže, nejlépe již na nemocničním lůžku. Dolní končetiny pokrčené, hlava jen lehce podložená, vyrovnaná bederní páteř, hrudník spíše ve výdechové poloze (dlaněmi přitlačíme dolní žebra směrem k podložce - obr. č. 2).

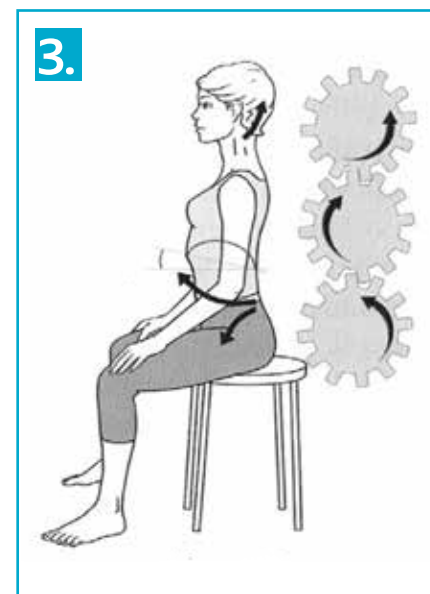
Nácvik břišního dýchání

Nadýcháme se volně do oblasti pánve, provedeme prodloužený výdech s vědomým zapojením břišních svalů (vtažení). Výhodou je vydechovat proti plynulému odporu, na což stačí sešpulené rty (hvízdání), flétna, flutter a podobně. Při výdechu zapojíme také pánevní dno zatažením „otvorů“ (močová trubice, pochva, konečník).

Stejně postupujeme i ve vzpřímeném sedu (obr. č. 3), vsedě na velkém míči a ve volném stoji. V poloze na zádech pak přidáváme pohyby dolních končetin. Vždy při výdechu zvedneme pokrčenou končetinu asi do 90 stupňů. Při dobře fixované bederní páteři pak držíme obě dolní končetiny nad podložkou (opět 90 stupňů v kyčelních i kolenních kloubech - obr. č. 4) a pravidelně dýcháme.

Zapojení břišních svalů

Cvičení lze různě modifikovat. Pánev podložíme overballem (polonahustěným míčem), zvedneme obě paže. V poloze se zvednutý-



mi pažemi a pokrčenými dolními končetinami rotujeme trup, případně se přetáčíme na bok a zpět do polohy na zádech. Vždy je nutné udržovat napřímení páteře, protažení šíje a hlavně pravidelně dýchat. Břišní svaly se dále podílejí na rotacích, ohýbání a úklonech trupu.

Při správném a vědomém zapojení břišní stěny v rámci denních aktivit s dobře napřímenou páteří a dostatečně širokou bází (tedy oporou o dolní končetiny) dochází k jejich přirozenému zapojování. Výše zmíněný vzpřímený sed je pak vhodnou variantou při sedavém zaměstnání. Všeobecně nelze doporučit tzv. „sedý-lehy“, „sklapovačky“ a podobně, kdy dochází spíše k zapojení a také přetížení svalů kyčelních kloubů. Nutné je také posilovat svalstvo hýždí. Stačí pouhé „zatahování pulek“, zanožování. A také svalstva mezilopatkové-

ho – zapažení, ohnuté paže tlačít vzad a podobně.

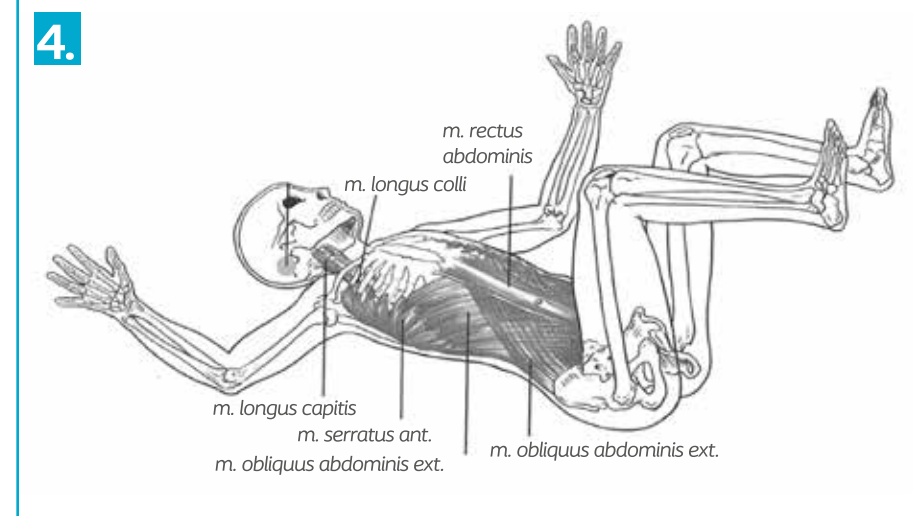
Závěrem chci ale připomenout, že nejpřirozenější a nejvydatnější posílení celého těla je přirozená chůze. Takže vzpřímeně a radostně vzhůru do přírody!

Doporučuji dnes hodně rozšířené nordic walking, chůzi s hůlkami, která koordinuje práci pletenců ramen a kyčlí. Pokud je svalstvo zpevněno, lze navázat dynamičtějšími cvičeními končetin. Vhodné je např. cvičení s pružnými pásy nebo lany SM systému, které zavedl MUDr. Richard Smíšek. Více na www.sm-system.cz. Vhodné jsou jógové relaxace a dýchání.

Bc. Andrea TYRPEKLOVÁ
fyzioterapeut



Brožuru **Jak předcházet kýle po operaci břicha** vydalo České ILCO za finanční podpory Ligy proti rakovině. Můžeme ji poslat jednotlivcům i sestrám ve větším množství, objednat je možné na e-mailu: ceske.ilco@centrum.cz. Ke stažení na www.ilco.cz.



Občasným hádkám se nevyhne nikdo aneb jak na konfliktní situace

Odcházím z místnosti a zlobím se sama na sebe. Nic jsem nevyřešila. Tu debatu jsem neustála, křičela jsem, řekla spoustu věcí, které bych teď už neřekla. Ano, musím si to přiznat, místo hledání dohody jsem se snažila urazit a ublížit. Ničeho jsem nedosáhla a navíc se cítím mizerně. Ted', když jsem venku a vracím se k tomu rozhovoru zpátky, teprve mě napadají ty správné věty, argumenty a vlastně i návrhy. Proč to probíhá nejde rovnou? Kolikrát už jsem si říkala, že se budu držet zpátky, a zase jsem se neudržela? Znáte to?



Občasným hádkám se nevyhne nikdo z nás. Ono ani není reálné se těmito situacím zcela vyhnout. Podstatné však je, naučit se je řešit. Navíc naprostá většina konfliktů vzniká nedorozuměním. Často bývají žádosti o další informace, nepochopením jinak zamýšlené informace a podobně. Jsou samozřejmě i rozhovory, ve kterých jde o hodně, obě strany mají protichůdné názory a do hry pak vstupují silné emoce. A čím více emocí v rozhovoru bývá, tím hůře se hledá vzájemná dohoda. Tím více je nutné zapojit potřebné dovednosti, které nás dovedou k ideálnímu řešení, s nímž jsou spokojené obě strany. Jak se tedy naučit reagovat správně? Jak si zachovat chladnou hlavu a udržet své emoce na uzdě? Dostat se do klidu a pohody, při které si nedorozumění dokážeme vysvětlit a najít řešení? Ono se o tom lehce mluví, jednoduše píše, ale v praxi a hlavně v té dané situaci se to hůře zvládá.

Pojďme se podívat na kroky, které nám mohou pomoci řešit náročné konfliktní situace:

1. Emoce jsou naší součástí, nejsme roboti, ale lidé. O co více nám v rozhovoru jde, tím

více budeme svými emocemi ovlivňováni.

2. Nejdříve si uvědomme, co se nám děje v emocích, a naučme se rozpoznávat, kdy to na nás takzvaně jde. V okamžiku, kdy se jakýmkoliv způsobem cítíme v nepohodě, vyplaví se nám do krve adrenalin a přesune nám velké množství krve z mozku do svalů. Proto nejsme schopni v klidu a racionálně přemýšlet. Chceme s tím druhým bojovat, nebo od něho rychle utéct. Emoce nám blokují naše racionální myšlení, přepnou nás do automatické a neefektivní komunikace, kterou pak již nemáme pod kontrolou. To je důvod, proč se v hádkách často uchylujeme k tomu, že chceme toho druhého přemoci (byť jen argumenty), vyhrát nad ním za každou cenu, ačkoli to vlastně vůbec nevede k cíli, kvůli kterému jsme do rozhovoru vstupovali.

3. Chceme-li nechat v akci mozek místo svalů, potřebujeme si neustále připomínat cíl, se kterým jsme do rozhovoru šli. Nechceme zničit, za každou cenu vyhrát a ponížit. Jde o cíl, který máme z dlouhodobého hlediska. Najít řešení, dohodnout se, komunikovat a spolupracovat s tím druhým.

4. To, co v nás vyvolává negativní emoce, nejsou ti druzí, ale naše myšlenky o nich. Pokud si tento fakt připustíme, víme, že řešením je změnit/přeformulovat naše myšlenky. To samozřejmě není vůbec jednoduché. Pokud to ale připustíme, je jasné, že pak můžeme mít rozhovor opravdu pod kontrolou my a neovládají nás ti druzí.

5. V okamžiku, kdy se sami dostáváme do pohody, můžeme si začít všimnout, zda je v emoční pohodě druhá strana.

6. Pro úspěch v komunikaci je nezbytné mít respekt k druhému i jeho zájmům. Mít

respekt ale nutně neznamená souhlasit. Jde o to, že se zkusíme dívat na věc očima druhého, připustíme, že jeho názor a cíl jsou pro něho důležité. Tímto postojem mu pomáháme, aby se nedostal v rozhovoru do vleku svých emocí a mohli jsme vzájemně „racionálně“ komunikovat.

7. Pokud se druhý cítí ohrožen, ustupme od argumentace, budujme především prostředí důvěry a bezpečí, ve kterém se druhá strana necítí nikam tlačena a je ochotna s námi vést dialog.

8. Dříve, než budeme navrhnout „naše“ řešení, snažme se zmapovat situaci druhého. Na základě čeho získal rozdílný názor, co je pro něj důležité a proč.

9. Poté otevřeně popíšme náš pohled, co nás motivuje, co trápí, co potřebujeme, čím jsme ovlivněni.

10. Snažme se vyhnout ultimativním návrhům, společně s druhou stranou se zavažme k oboustranné ochotě hledat společné řešení.

11. Pokud jsme v průběhu rozhovoru opět sklouzli do emoční roviny, rozhodně neztráťme kredit, pokud se omluvíme.

Získat dovednost vést konfliktní rozhovory se vyplatí. Jako při každé jiné dovednosti k tomu však potřebujeme pravidelný trénink. Odměnou nám bude posílení schopnosti řídit naše emoce a nebýt v jejich vleku. Až budeme příště odcházet z místnosti, nebudeme si muset v duchu říkat: „Proč to probíhá nejde rovnou...Kolikrát už jsem si říkal/a, že se budu držet zpátky a zase jsem se neudržel/a...“

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

Už nemůžu jít hlavou proti zdi

Milí čtenáři, tento rok je pro mě zatím hodně ve znamení nemocnic, operací a následného léčení. Za ty čtyři měsíce, co konstantně řeším nějakou nepohodu, jsem se toho o sobě dost naučila.



Všechno začalo v únoru po klasické kontrole stavu střev - koloskopie, dilatace zúžených střev, kontrola zašitého konečníku. Za pár týdnů se mi po několika letech udělal perianální absces, který prý ale nekomunikoval se střevem, takže to asi byla náhoda. Vše se krásně zahojilo a jelo se dál.

Tedy pouze měsíc, než mi začaly obtíže v okolí stomie. Břicho mi nateklo a začalo dost bolet. Myslela jsem si, že mám asi kýlu, protože jsem byla zrovna na lyžích. Bohužel se ale jednalo o parastomální absces, který se vyklubal v píštěl. Na konci dubna jsem byla na operaci, následně měla 14 dní v břiše hadičku na proplachování rány. Po vyndání hadičky proplachuji stříkačkou rovnou do rány. Dělá to už

pár týdnů a pár mě ještě čeká. Mám teď domácí klidový režim před další operací, kdy mi pro špatný stav tlustého střeva doktoři zbytek odeberou a vyšijí ileostomii. No a pak už snad budu mít pokoj.

Tak to jenom ve zkratce, abyste pochopili, v jaké situaci se teď nacházím. Celkem ten příběh není moc veselý, protože ještě ke všemu už doktoři nemají moc možností, jak moji agresivní formu Crohnovy choroby konvenčně léčit. Mám za sebou Remicade, Humiru a Entyvio, imuran, kortikoidy... Po založení ileostomie samozřejmě budu v bio léčbě pokračovat. Kdo mi ale zaručí, že to bude fungovat a já budu moct v klidu žít? Je mi teprve 30 let a ještě nemám děti! Věřím, že v životě se všechno

děje z nějakého důvodu, a tak jsem si po probrečeném odpoledni sedla a rozhodla se převzít odpovědnost za svůj život.

Cestou bolesti jsem snad již finálně pochopila, že nemůžu svoje tělo ignorovat, pořádně se neposlušovat a doufat, že to za mě v případě krize doktoři prostě vyřeší. V důsledku stejně nemáte jistotu, že chemie vaši nemoc uzdraví. V praxi to znamenalo špatně se stravovat, šířit se stresem, emocemi, málo odpočívat, celkově jít hlavou proti zdi... Pořád jsem si myslela a doufala, že se mi jednou vrátí stejné síly, jako mají zdraví lidé. Tahle loď ale již bohužel odlupla.

A tak jsem se smířila s faktem, že prostě už nikdy nebudu dělat tolik co dříve, že jsem pomalejší, více unavená a je to v pořádku. Začínám se mít ráda takovou, jaká jsem, a učím se chovat k sobě a svému tělu s respektem a láskou. Bez něho bych totiž nemohla být tady s vámi, a to by byla škoda.

Mějte se rádi.

Tereza Nagyová

NOVÁ SenSura® Mio OD NÁS Nejrychleji

Prodejny:
 Bušovice 4, 338 24
 Praha, Petrážkova 2706/30, Praha 13
 Brno, Cejl 58, 602 00 Brno
 Olomouc, Komenského 20, 779 00 Olomouc

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

+420 371 781 137 info linka

www.malkol.cz

Vyhodnocení fotosoutěže Lavička Českého ILCO

S. Tomík, nový maskot Českého ILCO, zval v loňském roce stomiky (a nejen je) k posezení (a vyfocení) na lavičce Českého ILCO na Václavském náměstí. Fotografie, které splňovaly předem dané podmínky, byly zařazeny do fotosoutěže.

Porota ve složení Katka Janíková, Alice Křepínská, Květa Nespěšná, Marie Ředinová a Olga Voříšková zhodnotila 10 fotografií, které byly do soutěže posílány během loňského roku. Dne 10. 2. 2017 byly vyhlášeny výsledky:

- 1. místo: Bronislav Tučný se synem** – přijeli na kole až z Moravy
- 2. místo: Spolek stomiků ILCO Novojičínka** – při návštěvě Prahy nezapomněli na Lavičku Českého ILCO
- 3. místo: Alena Nečasová z Ostravy** upozorňuje na heslo: „Co chceš, to můžeš!“

Děkujeme všem za zaslání fotografie. Soutěž pokračuje i v roce 2017. Neváhejte a pošlete fotografie mailem na adresu:

ceske.ilco@centrum.cz.

Do předmětu zprávy uveďte:

Fotosoutěž LAVIČKA.

Marie Ředinová,
ředitelka Českého ILCO



Podpořte České ILCO běžným nákupem na internetu!

Stačí vložit do vyhledávače adresu: <https://givt.cz/>



PŘIHLÁŠKA k odběru časopisu pro stomiky Helios

Jméno a příjmení:

Adresa:
ulice a číslo domu,
PSČ, město

Telefon:

Podle zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů v platném znění, souhlasím se zpracováním vyplněných osobních údajů společností Coloplast A/S za účelem poskytování bezplatných doplňkových služeb. Vaše zpracovávané osobní údaje Vám na Vaši žádost zpřístupním. Práva subjektů, jejichž osobní údaje jsou zpracovávány, upravuji ustanovení §5 až §7 a §10 až §25 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů v platném znění. Souhlas je poskytnut až do Vašeho písemného odvolání a jeho zaslání na adresu správce údajů: Coloplast A/S, odštěpný závod, Radlická 740/113 D, 158 00 Praha 5. Souhlasím s tím, aby mé osobní údaje v rozsahu jméno, příjmení, adresa, telefon a elektronická adresa zpracovával Coloplast A/S, odštěpný závod, se sídlem Radlická 740/113 D, Praha 5, PSČ 158 00, až do odvolání mého souhlasu za účelem nabízení produktů a služeb.

Datum:

Podpis:

V případě zájmu, prosím, vyplňte tuto přihlášku, vystřihněte ji a zašlete na adresu:
Coloplast A/S, Radlická 740/113 D, 158 00 Praha 5.

Soutěž Básnické střevo pokračuje

Jak jsme vás již informovali, České ILCO vyhlásilo v červnu 2016 soutěž s názvem Básnické střevo. A nyní už známe první vítěze!

Mluvit pozitivně o střevu nebo střevním obsahu není běžné. Ale právě „básnické střevo“ je užívaný termín, který zní velmi pozitivně. Mnozí lidé se radují, že básnické střevo mají, zatímco jiní jsou naopak smutní, že jim něco takového chybí.

I mnozí stomici mají to štěstí, že jejich básnické střevo dobře funguje a přináší tak potěšení nebo pobavení jejich okolí. Právě princip, jak funguje střevo, perfektně vystihuje, jak básničky vznikají. Člověk je plný nápadů a emocí, které se formují do slov a vět, a ty z něho vycházejí v podobě básně. Tuto definici našel vedoucí ILCO Novojičínka Broňa Tučný na internetu a moc se nám zalíbila.

Broňa vymyslel i pravidla soutěže:

Básničky nemají přesné zaměření. Mají vycházet z pocitů a zkušeností ze života stomiků všeobecně, mohou být doplněny fotografií vztahující se k textu či k tomu, co stomika obklopuje.

Obdržené příspěvky:

V roce 2016 jsme obdrželi 21 příspěvků, z nichž bylo 19 zařazeno do soutěže. K sedmi básničkám byla přiložena i fotogra-

fie. Nezávislá porota vybrala 5 příspěvků. Ceny byly předány na Seminári pro dobrovolníky Českého ILCO 7. dubna 2017.

Porotu tvořili:

Oldřich Rohan, Alena Nečasová, Miloslav Masařík, Marie Martincová, Alena Kašparová. Čtyři z nich jsou členy moravských spolků stomiků. Děkuji hodnotitelům, že tuto funkci přijali a zodpovědně hodnotili. Byla to nelehká práce. Každý příspěvek byl něčím zajímavý. V některých cítíme obavy, v jiných smíření, v dalších nacházíme šíření osvěty o životě se stomií, a to často s lehkou nadsázkou.

Vyhlášení výsledků soutěže o Básnické střevo 2016:

- 1. Místo: Poděkování**
Autor: Věra Fina
- 2. Místo: My jsme prostě stomici**
Autor: Marta Křivánková
- 3. Místo: Haló, Haló**
Autor: Blanka Staňková
Veselá mysl – půl zdraví
Autor: Slávek Pařík
Na Lavičce ILCO - zamyšlení
Autor: Eva Kozderková



Na níže uvedené adrese najdete všechny zaslání příspěvky. <http://ceske-ilco-soutez-basniske-strevo3.webnode.cz/moje-prace/zaslene-portrety/>

Soutěž pokračuje:

Pokud máte i vy k tématu co říci, pošlete svůj příspěvek na e-mail: basnickestrevo@gmail.com, nebo na adresu: České ILCO, Polská 15, Praha 2.

Každý rok budou vyhodnoceny došlé příspěvky. Přesná pravidla najdete na www.ilco.cz

Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO

Poděkování

...tíše tu přemýšlím a jsem ...
A pomalu utíká den za dnem.
Hodiny, minuty, vteřin pár ...
Život není veličina, život je dar ...
Važme si ho a nejen když teče nám do bot,
pak vnímáme ty časové veličiny a srdce tlukot.
To mé teď bije jako největší světa zvon,
jeho tlukot je slyšitelný tón ...
A já prosím celý svět, nebe i holubů pár,
aby se mi vrátil ve zdraví ten křehký dar.
Život je kouzlo, vůně, krásná duha ...
Život je vteřina, co střídá jedna druhá.
A když nebe křížují blesky
a když pláčeš a máš stesky
a nemoc svírá lidské tělo ...
Tvé srdce netlouklo, ale přímo hřmělo
pak díky i za tyto chvíle,
i když nejsou krásné a milé,
ale je to život a JE tu,
díky za všechnu tu nádheru ...

Autor: Věra Fina



1.
místo
2016

800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Zkuste se radovat na dánský způsob aneb „hygge“ móda nám opět dovoluje hřešit

V době, kdy je takzvaně „in“ všechno sportovní, zdravé, nízkotučné a ideálně i bio, se dánská tradice skrývající se pod výrazem „hygge“ (čte se hūge) může jevit trochu nepatřičně. Klade totiž důraz na to, že člověk má dělat přesně ty věci, které jemu osobně nejlépe navozují pocit štěstí a pohody. I kdyby to mělo znamenat prolenošit celý den v posteli.



V souvislosti s dánskou tradicí hygge se v poslední době hovoří o mánii. Odstartovala ji kniha britské autorky Louisy Thomsen Britsové s názvem „Hygge: tajemství spokojeného života“, která už vyšla i v češtině. V domovině autorky, stejně jako v USA, už stihla oslovit desetitisíce nadšenců, kteří se na sociálních sítích předhánějí v dokumentování toho, jak velkou pohodičku si dokázali udělat.

Právě slovo pohodička by totiž nejspíš použil Čech, který by pro slovo hygge hledal ekvivalent ve své mateřštině. Rozhodně se ale nejedná o přesný překlad a jen „pohoda“, at' už jakkoliv velká, tento pojem zcela nevystihuje. Podle Dánů je hygge odpovědí na otázku, jak být šťastný. Jedná se o pocit a chování, které jsou hluboce zakořeněny v dánské mentalitě. Když je v Dánsku nějaká situace „hyggeligt“, je to absolutní vrchol toho, co může být.

Obyčejně neobyčejné okamžiky

Když někdo zažívá hygge, znamená to, že si užívá krásné maličkosti, které mu v živo-

tě přinášejí „takové to běžné štěstí“. Je to například okamžik, kdy popijeme s přáteli v příjemné atmosféře a uvolněně si povídáme. Může to být setkání s rodinou, kdy kolem nás pobíhají děti a vnoučata a my se radujeme z toho, že jsme všichni spolu. Zapomeňte na daleké cesty, veliké výzvy, dobyté mety a adrenalin. Hygge se zkrátka vůbec nemusí týkat nějakých výjimečných zážitků. Naopak, jde především o to, vážit si těch obyčejně neobyčejných okamžiků v životě a užívat si je. O to, uvědomit si, že se vlastně máme krásně a štěstí je všude kolem nás.

Hřejivá pohoda

Jelikož se jedná o životní postoj, nebo chcete-li filozofii Seveřanů, kteří žijí v tak trochu nehostinných podmínkách, co se počásí týče, je mnoho typických hygge prvků spojeno s pocitem tepla či světla. Jedná se o nejružnější svíčky a lampičky, pohodlné teplé ponožky s tradičními severskými vzory, krásně zdobené hrníčky na vroucí nápoje. Ke svíčkám se ještě jednou vrátíme. Těmi jsou totiž Dánové přímo posedlí. Nejen, že si

je zapalují doma po večerech, drobná světlýka plápolají celé dny i na kancelářských stolech a dánskou kavárnu si bez nich ani nelze představit.

Hygge zahrnuje útulný a hřejivý domov jako takový. Právě doma totiž Dánové tráví většinu svého volného času a jsou za to rádi. Jejich obydlí nemusí kopírovat nejnovější trendy, naopak zde převládá snaha, aby byla zařízena co „nejupřímněji a pravdivě“. Interiér by měl odrážet osobnost majitele. Proto jsou v domě nezbytné suvenýry z cest, rodinné fotografie a předměty, „které mají duši“. Dům ve stylu hygge může být směsicí mnoha módních vln. Ale pozor, jakékoliv doplňky mohou jen zpříjemnit atmosféru. Samy o sobě k hygge nevedou.

Hřešit je dovoleno

Skutečný hygge okamžik znamená pro každého něco jiného. Pro někoho je to chvíle, kdy hraje na kytaru u táboráku, pro jiného, když si zaleze do vany s knížkou. A co s knížkou? Klidně si v té vaně popíjete víno

nebo ukusujete uherák. Případně ukusujete uherák a zapíjete ho vínkem. Hygge je čistě otázkou vlastního nastavení a neuznává nejnovější „zdravé“ trendy. Takže nic, co by vyžadovalo nějaké zvláštní úsilí, jako je tomu třeba v případě snahy přejít na zdravější životní styl. Má-li jít o hygge, musíte si jen ujasnit, jak takové okamžiky vypadají pro vás osobně. Mimochodem, říká se, že právě schopnost radovat se ze zdánlivých maličkostí je důvodem, proč se Dánové pravidelně umísťují na předních příčkách žebříčků nejšťastnějších národů světa. Takže to minimálně stojí za pokus!

Naučte to děti

Pohled na svět, který je s hygge spojený, může velmi prospět také dětem. Dánové to koneckonců mají vyzkoušené. Už od roku 1984 mají zákonem zakázané své potomky fyzicky trestat, a přesto jim po zemi nelítají shluky divokých a neposlušných malých neandrtálců. Podle Američanky Jessicy Alexandrové, autorky knihy „Dánský způsob výchovy: Jak vychovat nejšťastnější děti na světě“, má právě hygge značný podíl na tom, že jsou dánské děti vyrovnané a rostou z nich šťastní lidé. V tomto kontextu je podle ní dětem dobré vštěpovat význam času vyhrazeného pro rodinu, kdy se všichni soustředí na příjemné pocity. Dětem je pak předáván důraz na společné „my“, namísto „já“. Oproti tomu moderní důraz na stále větší výkon a individuální úspěch vede podle Alexandrové k opravdovému štěstí jen málokdy.

Renata Lichtenegerová



Nepřeložitelné slovo plné pohody

Špatně se vyslovuje a ještě hůře překládá. Dánské slovo „hygge“ pod sebou skrývá životní postoj, filozofii, chcete-li recept na štěstí... Vyslovuje se jako „hūge“. V dánštině se dá s malými gramatickými obměnami použít jako podstatné jméno, přídavné jméno i jako sloveso, což krásně ilustruje, jak často se toto slovo používá. Podstatou je schopnost radovat se z běžných maličkostí. První písemné zmínky o tomto fenoménu pocházejí z 19. století, předpokládá se ale, že je mnohem starší. V dánské kultuře je tato tradice hluboce zakořeněna a mnoho frází tento výraz obsahuje. Současnou „hygge mánii“ odstartovala kniha britské autorky Louisy Thomsen Britsové s názvem „Hygge: tajemství spokojeného života“. Podle vydavatelů anglického výkladového slovníku Collins English Dictionary slovo hygge od vydání této knihy velmi rychle proniká do anglického jazyka, a tudíž i do běžného života Britů.

Jak žít ve stylu hygge? Pár tipů do začátku:

- Každý den si zkuste uvědomit, co je ve vašem životě to krásné. Vnímejte i ty nejmenší maličkosti, které vám dělají radost.
- Činnosti, které musíte dělat, a nebaví vás, si zkuste zpříjemnit. Otevřete si k zehlení láhev vína, do vaření večere zapojte celou rodinu...
- Naplno odpočívejte. Sezení u krbu s hrnkem horké čokolády není ztráta času! Je to stěžejní okamžik dne (chcete-li to tak, samozřejmě).
- Zapomeňte na všechny trendy. Hygge je o vás a vašem štěstí. Jestli ostatní chtějí běhat maratony a jíst jen zrní, at' to dělají. Vy nemusíte!
- Zkrášlete si prostředí, ve kterém žijete a pracujete. Obklopte se věcmi, které vás hřejí u srdce. Dánové sázejí především na svíčky, lampičky a další předměty navozující pocit tepla a hřejivého domova.
- Udělejte si čas na lidi, se kterými se cítíte dobře a uvolněně. Proč se s dobrou kamarádkou scházet jednou za půl roku? Určitě to nejde častěji? Opět - víno s přáteli není mrháním času! Právě takové chvíle dělají život krásnějším.



Vážení a milí,

dnes jsem dostal gratulaci k svátku, srdečně děkuji, je to velmi milé. Současně jsem dostal nové číslo časopisu Helios, který je pro nás stomiky velmi potřebný. Po jeho přečtení jsem se rozhodl, že se také podělím o své zkušenosti.

V roce 1997 mi byla diagnostikována rakovina prostaty, operace, chemo, ozařování a každého čtvrt roku kontrola, chvála bohu bez komplikací.

V roce 2012 diagnostikován karcinom konečníku, předoperační ozařování, operace robotem, chemo a tak dále. Mám stomii a používám jednoduché výpustné sáčky s okénkem, k tomu ochranný film a poslední rok novinku - pásek vyrovnávací Brava při sportu.

A nyní k tomu, o co se chci s ostatními podělit. Je mi 76 let, sportuji. Čtyřikrát za zimní sezonu lyžuji na sjezdovkách převážně v Rakousku, v létě hraji rekreačně třikrát týdně, ne moc dobře, tenis. V létě převážně na Brněnské a Vranovské přehradě plavu. Jezdím také na kole, letos to bylo s tímto sportem slabší. To, co píši, není proto, abych ukázal, jaký jsem v tomto poměrně vysokém věku štramák, ale abych ostatním stomikům sdělil, že lze s pomůckami Coloplast plnohodnotně žít a jako benefit i plnohodnotně sportovat!

Na jaře tohoto roku jsem měl v Rakousku na lyžích nepříjemný pád, zlomil jsem si 2 žebra, stomický sáček s vyrovnávacím páskem tento pád „přežil“ bez problémů a za tři týdny jsem opět lyžoval. Firmě Coloplast jsem nesmírně vděčný, že pro nás vyrábí takové vynikající pomůcky, jsem však vděčný také našemu zdravotnictví za péči a financování léčby naší nelehké nemoci.

Chtěl bych stejným nebo podobným pacientům, jako jsem já, prostřednictvím milého časopisu Helios sdělit, že i my sami musíme zapracovat na své psychice, nekončit se svými aktivitami, přemoci v sobě pocity negativního přístupu k životním věcem a hlavně brát naše onemocnění jako každé druhé. Sám sebe se často ptám například: „Chtěl bys mít raději mozkovou mrtvici?“

Děkuji ještě jednou za časopis Helios, kde si můžeme vyměnit zkušenosti, dozvíme se o nových věcech a tak dále.

Se srdečným pozdravem Vám i čtenářům,

Ing. Ondřej K.

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.

Pište nám na adresu:

Coloplast A/S,
Radlická 740/113 D
158 00 Praha 5

e-mail: info@coloplast.cz



800 100 416

**Coloplast
péče o zákazníky
v pracovní dny
8.00 - 16.00**

Vážení,

Já jsem se stal uživatelem pomůcek COLOPLAST a jsem za to rád. Když vám lékař oznámí, že máte rakovinu a co vás čeká, je to docela pecka. Následuje operace, chemoterapie atd. Každý se s tím vyrovná jinak. Po operaci přijde další problém, a tím je stomie. Já měl asi štěstí, že jsem měl super operátéra, onkoložku a sestru, která mě již v nemocnici naučila používat pomůcky na urostomii a vše dopodrobna vysvětlila. Je to obrovská pomoc a dnes po dvou letech jsem soběstačný. Omezení je minimální a při tenise či nohejbalu to ani nevnímám. Jediný problém jsou plavky, kdy musím hlídat pas. Stačilo by našít na pas 5cm.

Moc děkuji spol. COLOPLAST cz. za jejich péči a pomůcky.
V úctě

Josef H.

Milé dámy, Petro Zikánová, Jitko Rybková
a vážená spol. Coloplast!

Dovolte mi, prosím, abych Vám co nejsrdčněji poděkoval za přání k mému svátku, které mě velice potěšilo. Rovněž si považuji toho, že Vaše společnost věnuje nejen pozornost technickému zabezpečení pacientů, ale orientuje se i na tu lidskou pozornost. Dokladem je i Vaše oddělení „Péče o zákazníky“. Vážím si toho, že se mohu kdykoliv obrátit na odborníky, kteří mi pomohou řešit různé situace či problémy. Za sebe si přeji, abych Vás zatěžoval co nejméně. Hodně jsem načerpal z Vašich odborných publikací, návodů a také časopisu Helios. Obdivuji také technickému i vědeckému pokroku ve Vaší společnosti, která nám pacientům dodává produkty vysoké přidané hodnoty a umožňuje lepší žítí.

Ještě jednou díky a přeji KRÁSNÉ LÉTO

Petr P.

Luštěte a vyhrajte!

„Až ti bude v životě nejhůř, otoč se dokončení citátu Johna Lennona v tajence.“

						SPRAVEDL-NOST	JMÉNO HEREČKY HORVÁT- HOVE	TÝKAJÍCÍ SE OSLA	ULICE ZKR.	POMÍDKA		POTOMEK	AMERICKÝ HEREC ROBERT DE ???	OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.		3. DÍL TAJENKY	LÁTKA SE ZLATÝMI VLÁKNY
					EDUARD DOMÁČKY						SPODEK NÁDOBY V ŽADNÉM ČASE				INICIÁLY MODERA- TORKY BUBILKOVÉ		
					1. DÍL TAJENKY										PLOŠNÁ MÍRA		
					HRADBA				KAMENNÁ HRÁZ KNÍŽNE					LEHKÉ TOPNÉ OLEJE ZKR.			
					VYMAZÁNÍ				HRACÍ LISTY					EXTRA			
POMŮCKA: ADAR, ADE, EKVITA, ET, KTM, PIER	STARO- ŽIDOVSKÝ MĚSÍC	PRŮŽINA		PROVINILEC ZNAČKA CIZÍCH MOTOCYKLŮ						KOLEČKO ODLIŠNÝ NÁŘEČNÉ							
INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY			DRUH VEPŘOVÉHO MASA					VERDIHO OPERA OSIŘELÉ					PŘÍJEMNÁ INICIÁLY REŽISÉRA ONDŘÍČKA				
NÁZEV HLÁSKY D			STAV BEZ SVĚTLA CITOSLOVCE OHRAZENÍ				LESNÍ ZVÍŘATA NEUŽITÉČNÁ PŘÍTEŽ					ZNAČKA DECITURNY BEZP. SILN. PROVOZU			MPZ EGYPTA PARKOVÝ JEHLIČNAN		
VŮNĚ						TLUČENÝ BUDOVY					BOK LODI KONTAKT					AUTOR ROBIN- SONA	ČÁST VEMENE
KOUT MÍSTNOSTI				ÚSPĚCHY CITOSLOVCE SMÍCHU						FRANCOUZ. PŘEDLOŽKA SILNÝ PROVAZ			SMRTELNÁ NEMOC DŘÍV. AVIÁŽ. PROSTŘEDEK				
	BARVIVO NA VEJCE	POVZDECH VYS. ŠKOLA BAŇSKÁ			ZVOLÁNÍ MÍSTNÍ NÁRODNÍ VÝBOR ZKR.			SEVERSKÁ ZVÍŘATA KLID ZBRANÍ						SADA KOD LETIŠTĚ ADEN			
INICIÁLY HERCE VETČEHÉHO			CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO ZAVÝSKNUTÍ				MATEMA- TIKA HOVOR. TAHLE								INIC. REŽIS. RENCE ZNAČKA NANOMETRU		
2. DÍL TAJENKY																	
ODHALENÍ NEZNAMÉHO						DRUH KARTY						PRVNÍ ČESKÝ KOSMONAUT					

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 15. 11. 2017.

Vylosovaní výherci z 15.čísla Heliosu:

Františka T., Velká Polom
kniha: *Kateřina Tučková - Žitkovské bohyně*

Jiří N., Skalice
kniha: Milan Šimek - *Himaláje a nejen Himaláje*

Anna Š., České Budějovice
kniha: Lenka Heroldová/Nattalie A. Rollko - Pivní kuchařka

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

Nově od září 2017!

S provitaminem
B5

Ubrousek, který čistí a pečuje o kůži



Brava®

Brava čistící ubrousky

Proč používat speciálně navržené čistící ubrousky?

Přestože voda a mýdlo jsou dostačující prostředky pro čištění kůže kolem stomie, mnoho lidí také stále používá čistící ubrousky. Běžné čistící ubrousky však obsahují oleje, které potom brání správnému nalepení stomické pomůcky. Brava čistící ubrousky jsou navrženy speciálně tak, aby je bylo možné použít před nalepením stomické pomůcky na kůži. Proto neobsahují oleje a připraví kůži na nalepení stomické pomůcky, která dobře přilne.

Brava čistící ubrousky jsou výhodné, protože kůži čistí a zároveň o ni pečují!

Každý ubrousek obsahuje provitamin B5, který má zjemňující a zvlhčující účinky. Tím pomáhá udržet zdravou kůži, omezuje začervenání kůže a zlepšuje stav iritované kůže.

Ubrousky jsou plně hrazené pojišťovnou do limitu 350,- Kč na měsíc nebo 1 050,- Kč na 3 měsíce.

Kód VZP: 0172018

Ubrousky čistící Brava, s provitaminem B5

15 ks v zásobníku



800 100 416

Zavolejte na naši bezplatnou zákaznickou linku v pracovní dny mezi 8.00 - 16.00 hod. a vyžádejte si vzorek zdarma.

Časopis
pro stomiky
Helios

č.16
září 2017



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

Širší redakční rada:
Mgr. Monika Antonová
Marcela Kenezová
Irena Krbová
Tereza Nagypová
Mgr. Iva Otrádková
Radomíra Vítková
Jana Vozdecká
Mgr. Karla Sládková
Jitka Rybková

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

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

Evidenční číslo:
MK ČR E 20778

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

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