

Helios

Časopis pro stomiky
17. číslo, leden 2018

Coloplast slaví 60 let
na světě!

Strana 3

Jaké jsou možnosti předpisu
stomických pomůcek

Strana 10

Vážná nemoc,
velká změna

Strana 12

Projekt
Zhubněte s námi
pokračuje ... str. 4

Konvexní pomůcka
SenSura Mio® ... str. 16



Vážení čitatelia,

Pred niekoľkými dňami sa rok 2017 stal neodvratne minulosťou. Niekoľko dní sme bilancovali a v týchto chvíľach sa už naplno venujeme udalostiam nového roka plného zásadných výziev v českom zdravotníctve.

V roku 2017 uplynulo 60 rokov od vzniku spoločnosti Coloplast. Tieto roky boli naplnené rastom spoločnosti, technologickými inováciami aj tvorbou finančnej stability, pre ktoré je Coloplast v súčasnosti významnou spoločnosťou na trhu medicínskych technológií. Jedným z príkladov takýchto úspešných inovácií sú nedávno uvedené pomôcky SenSura Mio Convex, ktoré rozširujú

jedinečnú možnosť výberu správneho vrečka pre každú stómiu na báze patentovaného lepiaceho materiálu Mio. SenSura Mio Convex je zároveň jedinou stomickou pomôckou na trhu, ktorá má potvrdené zníženie rizika podtekania.

Rok 2018 je prvým rokom novej vlády. Nový minister zdravotníctva sa netají ambíciou čo najskôr pripraviť (a do 31. 12. 2018 schváliť) nový zákon o úhradách zdravotníckych prostriedkov v zmysle rozhodnutia Ústavného súdu ČR. Od tejto legislatívy záleží aj väčšia transparentnosť rozhodovania o dostupnosti moderných a inovatívnych zdravotníckych prostriedkov prepacientov s chronickými ochoreniami v ČR.

Dúfajme spoločne, že práve potreby pacienta sú prioritou, ktorú si príprava nového zákona stanovili nový minister zdravotníctva a poslanecká snemovňa.

Na záver mi dovoľte už tradične zaželať všetkým čitateľom Heliosu šťastný nový rok 2018 a okrem iného prajem všetkým užívateľom stomických pomôcok možnosť vyskúšať a používať unikátne stomické vrečko SenSura Mio Convex.

S úctou

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

Výročí Coloplastu

3 Coloplast slaví 60 let na světě!

Téma

4 Projekt Zhubněte s námi pokračuje

Rady, tipy

8 Stravování se stomií

Pohledem Terezy Nagyové

9 Lásko se dvěma pytlí

Rady, tipy

10 Jaké jsou možnosti předpisu stomických pomůcek

12 Vážná nemoc, velká změna

ILCO kluby

14 České ILCO pomáhá stomikům už 25 let

15 Nadále probíhají soutěže Českého ILCO

SenSura Mio® konvex

16 Až 6 z 10 stomiků trpí podtékáním

17 SenSura Mio® konvex Nový ohebný konvex bez kompromisů

18 Co na Mio konvex říkají čeští stomici?

Bavte se s námi

19 Luštěte a vyhrajte!

Coloplast slaví 60 let na světě!



Se vznikem společnosti Coloplast v roce 1957 se váže příběh dvou sester.

Elise Sørensen byla zdravotní sestra, jejíž pokrevní sestře Thoře byla vyvedena stomie. Elise se snažila Thoře pomoci vrátit se zpátky do života, protože viděla, že z obav, že bude zapáchat, se Thora stáhla

do ústraní. Vymyslela pomůcku, se kterou byl návrat do společnosti možný a tou byl právě stomický sáček. Z dávného příběhu dvou sester vznikla filozofie společnosti Coloplast. Tou je usnadňovat život lidem

s intimními zdravotními obtížemi. A této myšlenky se držíme už 60 let!

Mezitím se náš sortiment rozšířil také o katetry pro čistou intermitentní katetrizaci, urinální kondomy, sběrné sáčky a obvazy pro hojení ran vlhkou cestou.

Z původně lokální dánské firmy vznikla globální společnost. Naše produkty a služby najdete ve 136 zemích, máme více než 10 tisíc zaměstnanců a výrobu zajišťuje 8 výrobních závodů. Svoje myšlenky a nápady sdílíme se zdravotníky z celého světa, což nám umožňuje vytvářet pro Vás, naše uživatele, stále lepší řešení.

Časopis Forbes nás zvolil 22. nejnovativnější společností na světě. V roce 2015 jsme získali prestižní ocenění Reddot. To jsou dva z mnoha úspěchů, kterých se nám podařilo dosáhnout. Za největší úspěch ale považujeme spokojenost Vás, našich uživatelů.

Děkujeme Vám za přízeň, milí uživatelé, milí zdravotníci, milí přátelé. Bez Vás bychom tu nebyli.

redakce

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

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.



Projekt Zhubněte s námi pokračuje

Společnost Coloplast nabídla zájemcům z řad stomiků, že jim pomůže se zdravým hubnutím. Do projektu byla vybrána Lenka z Tachova, která je vinou autonehody už víc jak 15 let upoutána na invalidní vozík a navíc má trvalou urostomii.



Po dobu jednoho roku se každé tři měsíce vídá s výživovou poradkyní Petrou Hýskovou, trenérkou Věrou Berouškovou a koučkou Kateřinou Koželskou. Níže popisuje své dojmy z letního a podzimního setkání. Následují postřehy odbornic, které jí v jejím úsilí pomáhají. Kromě výše zmíněných dam tentokrát svůj pohled sepsala i rehabilitační lékařka Karolína Bílková. Do této chvíle Lenka shodila 8 kilogramů.

Očima Lenky:

Setkání v létě

Naše další setkání bylo naprosto báječné. Celý den probíhal v centru Paraple v Praze, kam jsme s bratrem dorazili v dobré náladě. Jako první na programu byla zkouška handbiku. Moc jsem se na to těšila, i když jsem byla zároveň nervózní z toho, jak do handbiku vlezu, a ještě více z následného návratu na můj vozík. Ale z toho mě v zápětí vytrhli zaměstnanci centra Paraple, kteří mě ochotně na handbike přesunuli. Po menším zádrhelu s absencí obuvi, která je při jízdě na kole nutností, jsem dostala instruktáž k ovládání a řízení a spolu s pracovníkem přes sportovní aktivity v Parapleti jsme

vyrazili na zkušební jízdu. Projela jsem se v parčíku, vyzkoušela jsem si zatáčení i otáčení a pro velký úspěch jsem si parčík projela ještě dvakrát. Celou tu dobu mě doprovázela Jitka Rybková ze společnosti Coloplast, se kterou jsme si celý čas povídaly o všem možném a důležitém, ale také o mých dojmech z jízdy. Moc se mi to líbilo a ihned jsem začala přemýšlet a vymýšlet, kde bych u nás doma mohla jezdit, která trasa (cesta, silnice) by byla pro mě vhodná.

Bohužel čas ubíhal rychle a já se musela vrátit na svůj vozík. Ze zkoušky kola jsem byla nadšená a hned jsme se s Jitkou domluvily na zapůjčení handbiku od pana Poucha z Černých koní.

Dále mě čekala hodinka s rehabilitační lékařkou Karolínou Bílkovou. Po krátkém seznámení a uvedením do situace (co se mi stalo, kdy a jaká jsem měla zranění, jaké mám aktuálně problémy a co pro jejich zlepšení dělám) jsem ulehla na masážní stůl a paní doktorka si mě pořádně prohlédla. Následně jsme řešily, co bych ještě mohla zlepšit a dělat navíc. Ukázala mi dýchací cviky a masáž bránice, které by mohly ulevit mým orgánům, které se díky mému

špatnému sezení mačkají na sebe. Povídal jsem si také o tom, jaké cviky dělám, hodně mě zajímaly cviky na břišní svaly a palčivá otázka: „Co vše vlastně smím se stomií cvičit a jsou nějaká omezení?“ Protože k tomu se mi od operace nikdo netroufl dát jasnou odpověď. Dozvěděla jsem se, že cílené posilování břišních svalů je překonané a vhodné spíše pro vrcholové sportovce. Dále lepší a vhodnější přímo pro mě je zapojovat břišní svaly při běžné denní aktivitě a při aktivním sedu, když cvičím.

Aktivní sed mi ukázala paní Křížková, se kterou cvičím u nás každý týden. Jde o držení těla, kdy se neopírám zády o vozík, sedím rovně (v mém případě jsem měla ze začátku pocit, že se spíše předkláním, jak jsem byla zvyklá se hrbít) a vtahuji lehce pupík, aby se zapojily všechny břišní svaly. Teď jsem si už zvykla takto sedět při cvičení, ale ze začátku to bylo peklo, uhlídat vše naráz. Díky aktivnímu sedu a vykonávaným cvikům se mé břišní svaly zapojují přirozeně a neustále, nemusím na ně myslet a vím, že jsem je také protáhla.



Po paní doktorce byl na programu oběd v areálu Paraple a povídání s Petrou, nutriční poradkyní. Probraly jsme mé jídelníčky, kontrolní výsledky vyšetření krve a měření tělesných hodnot na BodyStatu. Málem bych zapoměla na první vlašťovku, po půl roce jsem měla konečně výsledky a zhubla jsem svých prvních 5 kg. O tom jsme samozřejmě také mluvily. Probíraly jsme obvyklé věci – co jíst, co nejíst, v kterou denní dobu, získala jsem další tipy, jaké potraviny nakupovat a kterým se naopak vyhýbat. Naše povídání uteklo jako voda. Ale odnesla jsem si z něj opět spoustu informací. Společně jsme došly k závěru, že následující tři měsíce budu makat na 150 %, abych měla opět radost z úbytku kilogramů.

Následovalo setkání s paní Kateřinou, mluvily jsme o uplynulých třech měsících a o všem, co mě za tu dobu potkalo. O mé motivaci a cílech, aktivitách, ale také o odpočinku, který je velmi důležitý. Protože já mám pořád v sobě pocit, že nic nedělám. A když si dám chvilku nicnedělání, mám hned špatné svědomí. Ale z toho mě Kateřina vyvedla, zrekapitulovala mé aktivity a připomněla mi, že bych k sobě neměla být tolik kritická. Musím říct, že mě ani jednou za celou tu dobu nenapadlo, to vzdát. Mé cíle se nezměnily a já stále chci změnit své přžívání v životě. A k tomu mi právě Kateřina hodně pomáhá. Přes to, že se vidíme jen jednou za čtvrt roku, mi vždy dodá plno energie a chutě do toho jít.

Zase to vše uteklo tak rychle a my jsme se loučili a chystali na odjezd domů. Celý

den byl opravdu moc příjemný, v areálu Paraple se mi moc líbilo a měla jsem skvělou společnost. Jako vždy. Po cestě domů jsem přemýšlela o všech nově získaných informacích a také o handbiku. Další týden jsem se domluvila na zápůjčce kola od pana Poucha a za dva týdny na to mi pro něj bratr jel. Vyzkoušela jsem ho ještě v ten den, kdy mi ho přivezl. Měla jsem rozmyšleno, kam pojedou, a vyrazili jsme. Neujela jsem moc velký kus cesty. Jak říká brácha: „U nás jedeš dvě hodiny do kopce a pak jedeš zase do kopce.“ Ale měla jsem z toho radost a těšila jsem se na další jízdu. Kolo jsem měla půjčené několik týdnů, bohužel dost času přšelo, ale i tak jsem se stihla několikrát projet a pořádně si to vyzkoušet. Bylo by skvělé, kdybych si ho mohla časem koupit.

Setkání na podzim

Před dalším setkáním jsem byla jako vždy mírně nervózní. Jednak z cesty a za druhé také z toho, jaké přivezu výsledky a jestli nebudou holky zklamané. Ale těšila jsem se na všechny i na celý den, takže mé obavy vzaly za své v okamžiku, kdy jsme vyrazili na cestu. Nerozházela nás ani mírná dopravní zácpa, na setkání jsme dorazili včas.

Den začal posezením s Jitkou a Věrkou, opět v zázemí centra Paraple. Zrekapitulovaly jsme mé snahy o cvičení a zdravější pohyb, prošly jsme cviky, které jsem od Věrky dostala hned na začátku. Ukazovala jsem jí, jak je provádím, a ona mě bedlivě sledovala, zda je dělám správně, a případně mě opravila. Povídal jsem jí také, co a jak cvičím nad rámec jejích cviků. Hodně jsem si oblíbila cvičení s tyčí, protože mi hezky srovná ruce i ramena a nejsou zde prakticky žádné meze. Dále jsem od Věrky dostala nové cviky. Jeden ne moc příjemný, ale i to k tomu patří. Ukázala mi, jak si sama můžu s pomocí míčky masírovat ramena a krk. Celou dobu jsme povídaly tak nějak o všem, co mě potkalo od doby, kdy jsme se neviděly.

Dále mě čekalo příjemné povídání s Kateřinou. Zhodnotily jsme společně mé dosavadní výsledky i cesty, kterými jsem k nim dospěla. Uplynulé tři měsíce pro mě byly dost náročné, hlavně pracovní. V rámci své práce v paliativní sféře jsem připravovala dobročinný kalendář na podporu hospice, ve kterém pracuji. A to byla práce, jak se říká, na plný úvazek. K tomu mé ostatní povinnosti, ale také odpočinek ve formě kreativní činnosti a sem tam (po dlouhé

době) i nějaká ta PC hra. Povídal jsem i o tom, jak jsem v tom shonu zvládala dodržovat svůj plán, režim a jídelníček. Učila jsem se za chodu, protože to byl docela rozdíl oproti dosavadnímu režimu, kdy bylo na všechno dostatek času. Probraly jsme mé motivace, povídal jsem o tom, zda jsem neměla pohnutky to vzdát. A musím (docela hrdě) říct, že mě ani jednou nenapadlo, že bych se na to vykašlala. Je pravda, že mé výsledky nejsou takové, jaké bychom si všechny představovaly a jaké jsme očekávaly. A tak se možná nabízí ta možnost vzdát se. Já jsem však v takovém stavu myslí, že to vzdát nechci. Děláním to hlavně pro sebe, a i když nejsou obrovské výsledky, tak přeci jen nějaké jsou.

Po obědě mě čekala poslední schůzka s Petrou, to už jsme seděly v kavárně centra Paraple u kávy a povídal jsem si o mém jídelníčku. Přivezla jsem jí výsledky vyšetření krve, které byly lepší než posledně. Hodně jsme povídal o Vánocích a mých každoročních snahách najít nějaké recepty na "zdravé" cukroví. Společně jsme došly k závěru, že to "zdravé" cukroví zase tolik zdravé není, mouka je pořád mouka a cukr je prostě cukr. Je těžké se o vánočních svátcích vyhnout mlsání, když jsou ty dobroty všude kolem nás, a není dobré si to za každou cenu odpírat, o to víc bych pak na to měla chuť. Dostala jsem svolení trošku si toho cukroví dát, ale s mírou, nepřejídat se a případně si dát raději ovoce, když budou všichni kolem mě mlsat. Probraly jsme také změnu v plánování jídelníčků. Přirozeně jsem přešla z plánování na týden dopředu na takové operační plánování, tedy plánování za běhu. Přestalo mi vyhovovat mít daný jídelníček na týden dopředu, protože jsem třeba neměla na dané jídlo chuť, ale bylo v jídelníčku a musela jsem improvizovat. Takže jsem prakticky plánovat přestala, ale namísto toho jsem o jídle musela přemýšlet každý den, aby celý den byl vyvážený. Brala jsem to i jako takový trénink na situace/dny, kdy nebude možné držet se plánu a bude nutné improvizovat. V tuto chvíli jsem na půli cesty. Plánuji, ale nedržím se plánu striktně, dovlím si změny, aby pro mě jídlo nebylo stereotypem a nepřestalo mi chutnat. Stihly jsme si také popovídat o různých potravinách, já jsem se vyptávala a Petra trpělivě odpovídala.

Budu se už opakovat, ale celý den ZASE uběhl strašně rychle. Chvillemi mi bylo trošku smutno, když jsem si uvědomila, že příště to bude už naposledy. Ale se všemi



jsme se shodly, že si budeme psát i dál po skončení programu. Troufnu si říct, že jsem se se všemi spřátelila a budu moc ráda, když se z mého života nevytratí. Prakticky po celou dobu mi dělala společnost usmě-

vává Jitka a nat'ukla i téma mé odměny, pokud se mi podaří zhubnout. Příznávám, že je to příjemná motivace, ale zdaleka ne ta největší, tou je pro mě potřeba cítit se lépe a spokojeně. Vlastně ani nemám pocit, že

bych si jakoukoliv odměnu zasloužila, protože mé výsledky (do této chvíle 8 kg dole) nejsou nijak zvlášť velké. Povídal jsem si o tom, že každý je jedinečný a jeho tělo má své vlastní potřeby, a to i v hubnutí a stravování a v konečné řadě hlavně v potřebě pohybu. Je také pravda, že nemohu srovnávat své výsledky s "normálním" člověkem, který už jen chůzí vydává energii. Takže pokud mě bude chtít na konci Jitka odměnit, asi neodmítnu, ale také bych nebyla nijak zklamaná, kdyby se odměna nekonala. Pro mě samotnou je velikou odměnou to, že jsem našla lidi, kteří se mi tak úžasně věnují a snaží se mi pomoci. To je prostě nejvíce a já jsem za to opravdu vděčná!

Domů jsem odjížděla opět s hlavou plnou informací a s dobrým pocitem příjemné a užitečně stráveného dne.

Lenka

Očima koučky:

S Lenkou jsme se potkaly již potřetí a náš hovor se opět stáčil k tomu, jak zůstat motivovaná i v okamžiku, kdy se nedostávají výsledky v takové míře, jak si Lenka představovala. Lenka už zvládla první předpoklad k tomu, aby se výsledky dostavily. Všechna její aktivita, touha a motivace vychází z ní samotné. Změny, které uskutečňuje, dělá kvůli sobě, ne kvůli druhým nebo na podnět druhých. Vnitřní motivace má obrovskou moc překonat všechny zlovyky. A samozřejmě to vůbec neznamená, že nemůže využívat podpo-

ry zvenčí. Ta její snahu rozhodně posílí.

Pokud však Lenka své tělo dlouhé roky zatěžovala zlovyky spojenými se její životosprávou (nepravidelná strava, nedostatek pohybu, kvalitního odpočinku), nemůže čekat zázraky během několika málo týdnů či měsíců.

Vydržet v nově nastavených zvycích a zůstat pozitivní je samozřejmě velmi náročné. Obzvláště, když to vyžaduje soustředit se na více věcí najednou - stravu, nové formy pohybu či mentálních cvičení. Proto si potřebuje neustále uvědomovat a připomínat každoden-

ní drobné úspěchy, protože se změna k lepšímu v jedné oblasti určitě promítne i do těch dalších. Vnímat každodenní úspěch, znamená mít možnost ovlivnit to co chcí, protože jak řekl Dalajláma: „Existují jen dva dny v roce, kdy nemůžeme udělat vůbec nic. Jedním je včerejšek a druhým zítřek. Proto je dnešek tím správným dnem, kdy má člověk milovat, konat a žít.“

Proto milá Lenko, mějte se ráda taková, jaká jste, a žijte teď a tady. Úspěchy už se dostávají.

Mgr. Kateřina Koželská

Očima rehabilitační lékařky:

S Lenkou nepracuji kontinuálně, spíše se jednalo o doplňkovou konzultaci a nastínění některých témat z pohledu rehabilitačního lékaře. Krátce jsem se seznámila s anamnézou a pak jsme si povídal o jejich současných obtížích.

V průběhu jsme také zopakovaly některé podstatné informace ohledně míš-

ního poranění a jeho dopadu na lidské tělo i z hlediska chronicity a vlivu na metabolismus a následnou nadváhu. Dále jsme se věnovaly tématu stability sedu na vozíku a jak jí nejlépe docílit pomocí cvičení na lůžku.

Prakticky jsme zkoušely aktivaci svalových skupin břicha pomocí dechu, uvolňování bránice a cíleného dýchání do dolní části hrudníku a břicha. Pokračovaly jsme praktickou ukázkou v sedě na vozíku, kterou může Lenka využít

během pracovní doby, kdy sedí na vozíku a je bez možnosti přesunu na lůžko. Lenka dostala několik rad a doporučení ohledně nutnosti protahování zkrácených svalových skupin, v jejím případě jsme se zaměřily především na prsní svalstvo a svaly předloktí. Na závěr jsme probíraly jednotlivé možnosti aerobního tréninku vzhledem k redukci váhy, Lenka byla nadšená ze zkušební jízdy na handbiku. Ten by byl samozřejmě pro ni ideální.

MUDr. Karolína Bílková

Očima výživové poradkyně:

S Lenkou máme za sebou další půlrok společného hubnutí. Je to poměrně dlouhá doba na to, abychom si vyzkoušely, jak Lenka reaguje v různých zátěžových situacích změnou stravování. Mezi zátěžové situace řadíme jak ty negativní - nemoc, stres doma nebo v práci, tak i ty daleko příjemnější - narozeninové oslavy a svátky, z poslední doby pak především Vánoce. Už jsem zmiňovala v minulém příspěvku, že změny, o které se snažíme, jsou pozvolné a chutně přijatelné, aby Lenka nepocitovala změnu stravování jako dietu a neměla tendenci tento režim při první nepřízni porušit. Současně se i říká "odříkaného největší kus". Rozhodly jsme se tedy zařadit takzvaný volný den. V podstatě to znamená, dát si ten den i něco nezdravého, na co si člověk nejvíce myslí, a uspokojit i toho dáblíka v nás, který nás neustále pokouší. Zvolily jsme si interval jedenkrát za měsíc.

Počáteční motivace byla obrovská. Nadšení, kdy jsme očekávaly váhové úbytky, zákonitě vystřídaly pochybnosti, zda námi sestavený jídelníček nastartuje hubnutí, nebo ne. Abychom tedy prolomily nejistotu a nepřeshlapovaly na jednom místě, využila jsem iniciativy Lenky, která ve svém blízkém okolí podstoupila vyšetření na Bodystatu 1500. Tento přístroj nám poskytl informace o klidové energetické potřebě, tedy kolik energie v kcal/den potřebuje Lenka v klidovém stavu, to znamená bez fyzické aktivity. Předpokládaly jsme, že pokud sestavíme jídelníček o kalorické hodnotě klidového metabolismu,

musí při fyzické aktivitě, kterou Lenka každodenně vykonává, zákonitě dojít k úbytku hmotnosti. Toto vyšetření změní složení těla a současně porovná tyto údaje s hodnotami optimálního rozmezí. Výstupní data zahrnují celkovou tělesnou hmotnost v kg, celkové množství aktivní tělesné hmotnosti (svalů, vody a kostí) v kg a celkovou hmotnost tělesného tuku v kg. Současně máme k dispozici výsledky vyšetření krve, které by nás upozornilo, pokud by docházelo k rozvoji podvýživy a nedostatku základních živin. Pravidelným opakováním obou těchto vyšetření (Bodystat 1500 a krevní testy) můžeme vyhodnotit trend, jakým se ubíráme.

V případě vánočních svátků jsme s Lenkou probraly stravovací zvyklosti v její rodině a jednotlivě jsme buď upravily recepturu pokrmu, nebo jsme si ujasnily množství, které lze ještě v rámci námi dohodnutého stravování akceptovat. Jako první jsme zavrhyly snahu vidět zlaté prasátko. Rozvrhly jsme dobroty do celého dne. Nejde o to zakázat si cukroví, kapra a salát, ale mít povědomí o kalorické hodnotě jednotlivých pokrmů a buď úpravou zkonsumovaného množství, nebo receptury nedopustit radikálně navýšit kalorický příjem. Jako akceptovatelné mi přijde uvolnit příjem o 300, nanejvýš 500 kcal za celý jeden den, tedy ne každý den vánočních svátků.

Jednou z výrazných pozitivních změn, kterou jsme obě zaznamenaly, je plánování jídelníčku. Lenka si je při sestavování jídelníčku natolik jistá a má po ruce dostatek vhodných receptů, že není potřeba si plánovat a konzultovat jídelníček týden dopředu, ale vaří si a chystá stravu dle aktuální chuti a potřeby.

Jednu oblast stále ještě považují za zcela uspokojivě zvládnutou, a tou je příjem sacharidů. Aktuálně je velmi populární takzvaná ketogenní dieta, kdy jsou zásadně omezeny sacharidy ve stravě, tedy pečivo, přílohy a další bohaté zdroje sacharidů, a nahrazeny zvýšeným příjmem bílkovin. Výrazné váhové úbytky, které u této diety pozorujeme, jsou často vystřídané nárůstem hmotnosti, takzvaným "jo jo efektem". A dostávají se i projevy nedostatku vitamínů a minerálních látek, pokud není dieta dobře zvládnuta. Ten je ovšem způsoben zejména ztrátou tekutin, a nikoliv tuků. Svalový glykogen, což je sacharidová zásobárna energie, na sebe váže i vodu, a pokud odstraníme ze stravy sacharidy, včetně cukru, organismus spotřebuje zásoby svého vlastního glykogenu a pak se zjednodušeně řečeno odvodní.



Chutové preference Lenky tomuto způsobu stravování spíše nahrávají. Stále ještě zkoušíme možnosti, jak uspokojivě pokrýt denní potřebu sacharidů vhodnými zdroji (chutné chleby a pečivo, krekry, obilné kaše, luštěniny). Trend poklesu množství celkové bílkoviny v těle (dle krevních testů), a to i přes dostatečný příjem bílkovin, nás na tento nepříznivý vliv upozorňují. Úkol pro následující 3 měsíce je tedy jasný.

Mgr. Petra Hýsková

Očima trenérky:

S Lenkou jsme se vlastně dlouho neviděly, jelikož minulé setkání o ni pečovala fyzioterapeutka. Byla jsem mile překvapená, Lenka jakoby rozkvetla, přestože je v jednom kole. Vypadá to, že změny, které jsme v jejím životě „naordinovaly“,

dávají smysl. Největší radost mi udělalo, když mi Lenka řekla, že chodí pravidelně cvičit, každý týden, pod dohledem osobní trenérky v místě jejího bydliště. Na pravidelné každodenní dvacetiminutovky doma také nezanevřela a je vidět, že rozsahy pohybu a držení těla v aktivním sedu jsou lepší. Nově jsem Lence ukázala, jak se dají využít teni-

sové míčky k aktivní regeneraci těla, hlavně k uvolnění horních trapézů. Další nové cviky byly zaměřené na uvolnění karpálních tunelů a cvičení na břiše. Centimetry nám začaly ubývat, a tak Lence moc držím palce a těším na naše příští, poslední setkání.

Mgr. Věra Beroušková

Stravování se stomií

Dodržování určitých zásad ohledně stravování pomáhá stomikům předcházet různým komplikacím a nepříjemnostem.

- Jezte pravidelně, menší porce, nejlépe 5krát až 6krát denně. Vyvarujte se nadměrné konzumaci stravy večer, omezíte tím vylučování stolice v noci.

- Dbejte na dostatečný příjem tekutin (minimálně 8 až 10 sklenic, více u ileostomie nebo v případě průjmu), nepijte během jídla, zejména u ileostomie se tím zrychlí průchod stravy střevem.

- Vynechávejte potraviny, které vás nadýmají, způsobují nadměrný zápach nebo mohou způsobit neprůchodnost stomie (zrníčka, slupky). Vše řádně rozkousejte, jezte pomalu, v klidu (omezíte tak polykání vzduchu).

- Nové potraviny zkoušejte postupně, jednotlivě, v malém množství a sledujte reakci. Pokud potravinu netolerujete, zkuste ji znovu nejdříve za 2 až 3 týdny a poté eventuálně vyřadte z jídelníčku.

- Nedaří-li se vám během prvního měsíce plně obnovit příjem stravy nebo výrazně hubnete, kontaktujte lékaře.

- Poté, co se plně zotavíte, vyvarujte se nadměrnému nárůstu tělesné hmotnosti (hrozí změna polohy stomie v tukové řase).

- Určitá produkce plynů je fyziologická, vhodnou volbou stravy ale můžeme stav výrazně ovlivnit. Nadměrné nadýmání způsobují: celozrnné pečivo, luštěniny (čočka, hrách, fazole), zelí, kapusta, květák, slupky ovoce a zeleniny (papriky, okurky, rajčata), kedlubny, čerstvá cibule či perlivé nápoje.

Ileostomie

- Během 3 týdnů po operaci se stomie zpevní a stane se plně funkční. Tyto první 3 týdny jsou kritické. Stomií odchází i několik litrů řídké stolice a velmi snadno může dojít k dehydrataci a nadměrné ztrátě solí (sodík, draslík, hořčík). Postupně se výdej ustálí na 1 litru řídké stolice.

- Pijte nejlépe 10 až 15 skleniček tekutin (pozor na nadměrný příjem kávy, je mo-



čopudná). Soli doplňujte neperlivými minerálními vodami. Stravu si můžete přisolit a v případě velkých ztrát využijte iontové nápoje z lékárny. Přechod na běžnou stravu je pozvolný a je třeba počítat s dietními omezeními kvůli nadýmání a riziku dietní střevní neprůchodnosti.

- Tvrdá, špatně rozkousaná strava, hrubá vláknina nebo velké množství zkonsumované stravy mohou způsobit střevní neprůchodnost. Rizikové jsou: citrusy, čerstvé zeleninové saláty, sušené ovoce, ořechy, semínka, hrášek, luštěniny, houby, čalamády, velké kousky kořenové zeleniny (mrkev, celer).

- Spíše ze společenského pohledu je nepříjemný vedlejší efekt (zápach) trávení následujících potravin: vejce, aromatické plísňové sýry, ryby, cibule, česnek, chřest, zelí, luštěniny, květák. Zápach naopak redukuje podmásli, jogurt, petržel, brusinkový džus.

Kolostomie

- Během 3 až 6 týdnů po operaci je možné přejít na běžnou stravu s drobnými individuálními omezeními. V dietě postupně navýšujte příjem vlákniny, zabráníte tak vzniku zácpy. Vhodným zdrojem je ovoce, čerstvá i tepelně upravená zelenina, ovesné vločky, celozrnné pečivo.

- Nezapomínejte na dostatečný příjem tekutin (voda, ovocné a zeleninové šťávy, slabý čaj, bílá káva).

- Prospěšný je také pohyb, například pravidelné procházky.

- V individuálních případech pomůžou sušené nebo kompotované figy, meruňky a švestky.

Mgr. Petra Hýsková

A všeobecně se dá říci, že je dobré nad stravou přemýšlet. Jídlo nás má léčit, ne nám ubližovat. Každý z nás má určité své favority mezi pamlsky, ať už jsou to sladkosti nebo třeba pečený bůček. Takové pochutiny bychom si ale neměli dopřávat příliš často a ve velkém množství. V naší stravě by měly převládat pokrmy nutričně bohaté. Také je pro tělo velmi vhodné vyhýbat se průmyslově upraveným potravinám a polotovárům.

Zkuste tedy vždy před jídlem zvážit, co daný pokrm vašemu tělu přinese. Uvedu příklad: bílý rohlík s taveným sýrem a šunkovým salámem dá vašemu tělu velmi málo. Bílá mouka neobsahuje mnoho živin, tavený sýr je nabitý solí a v šunkovém salámu moc masa být nemusí. Když si ale dáte pšenično-žitný krajíc se žervé a kvalitní šunkou, prospějete si hodnotnějšími sacharidy v chlebu s žitem a bílkoviny v žervé a šunce. Bílkoviny jsou důležité pro udržení svalové hmoty, a pokud jich máte ve stravě nedostatek, může vás často přepadat chuť na sladké.

A ještě jeden příklad, oblíbený termín snídaňové cereálie. Je to křupavé cosi. Když ale na barevném obalu prostudujeme složení, zjistíme, že směs obsahuje tolik cukru, že už to není jídlo, ale pochutina. Ovesné vločky uvařené v mléce či vodě, ochucené kapkou medu, nastrohaným jablkem, sušeným ovocem, banánem, rozinkami, kokosem nebo kvalitní čokoládou - to jsou kombinace, které jsou chutnější a zdravější.

Jitka Rybková,
Péče o zákazníky,
Coloplast A/S

Láska se dvěma pytli

Nám všem asi stomie alespoň na chvíli nabourala milostný život. Pro mě to byl celkem zásah do sebevědomí a už tak pokulhávající sebelásky. Pamatuji si, jak jsem před 5 lety vyšla z nemocnice a nemohla se na to svoje břicho ani podívat.



Měnit každý den pomůcku pro mě bylo utrpení. Pořád jsem řešila, že nahlas prdím a jestli se mi pytel neutrhne. Natož abych s někým měla sex. Nakonec jsem se několik týdnů po operaci přemluvila, dala si pár skleniček na kuráž a šla do toho. A všechno bylo v pohodě! Jediný, kdo měl s pytlem problém, jsem byla opět jen já.

Od té doby uplynula už dlouhá doba, prošla jsem pár vztahy a nikdy jsem se s negativní reakcí na štěstí nesetkala. Ze zkušeností několika pacientů ale vím, že to občas bývá pro partnera problém. Pokud se někdo z vás setkal s negativní reakcí na vaši ozdobu na břiše, mám jednu jedinou radu. Pošlete toho člověka do háje a poděkujte bohu. Protože dotyčný za to stejně nestál a do budoucna by nebyl dobrý parták. A to ve svém životě rozhodně nepotřebujete. Ale abych se vrátila zpět k tématu. Pytel tedy pro mě nebyl problém, ale najít správného partnera naopak dost velký. Vždy jsem trpěla utkvělou představou, že potřebuju mít chlapa jako horu, aby mě

v době nemoci unesl, a především, že jediným invalidou ve vztahu budu já. Natož ještě aby můj partner měl taky stomii. Nedomáčkala jsem si sex se dvěma pomůckami představit.

Jak to v životě bývá, brzy jsem se měla přepsvědčit o opaku. V říjnu 2017 jsem jela

do Dánska na evropské setkání stomických klubů. Potkala jsem tam spoustu zajímavých lidí s neuvěřitelnými příběhy. A hlavně jsem tam potkala Davida, představitele švédského ILCO, který stejně jako já trpí Crohnovou chorobou. A byla to láska na první pohled. Stačil mi jeden den na to, abych odhodila předsudky a otevřela srdce lásce. A zjistila jsem, že vztah s dalším pacientem je něco absolutně jiného než se zdravým člověkem. Protože si maximálně rozumíme, pomáháme a bez ostychu sdílíme svoje intimní problémy. Ono není nad sdílenou zkušenost a pochopení. Nikdy jsem se necítila tak sama sebou jako právě s Davidem. Nestydím se za to, jak vypadám, jestli vydávám zvuky, nebo mám částečně naplněný pytel. Jsem prostě v klidu, v pohodě, sebevědomá.

Nechci tady dělat agitaci, abyste si každý našel partnera se stomií. Jen bych potenciálně chtěla pomoci zbourat předsudky, které jsem sama měla a úplně zbytečně. Každý den děkuju bohu, že mi Davida poslal, a těším se na společnou budoucnost.

Mějte se rádi a mějte otevřené srdce. Nikdy nevíte, kde vás může potkat štěstí. Přeji vám všem hodně štěstí a zdraví v roce 2018!

Vaše Tereza



Jaké jsou možnosti předpisu stomických pomůcek?

Často se nás na naší bezplatné lince ptáte na limity stomických pomůcek a příslušenství. Proto jsme se rozhodli tyto limity připomenout a informovat Vás i o dočasném přerušení výroby jednoho produktu a možné náhradě za něj.

Záměrně uvádíme možnosti předpisu, ne nárok na předpis, a to proto, že je třeba vždy posoudit každou stomii individuálně podle potřeby. Není to tedy tak, že by všichni stomici měli automaticky nárok na určité příslušenství. Poradte se tedy s Vaší stomickou sestrou, které pomůcky jsou pro Vás nejvhodnější. V případě, že není daný limit dostačující, obraťte se taktéž na Vaší stomickou sestru a Vašeho lékaře. Ten může požádat revizního lékaře o navýšení limitů stomických pomůcek, pokud je pro takovou žádost pádný zdravotní důvod.

Měsíční úhradové limity - stomické pomůcky

	1-dílné sáčky / měsíčně	2-dílné podložky / měsíčně	2-dílné sáčky / měsíčně
kolostomik	60 ks / max 7 500,- Kč za 60 ks	10 ks / max 3 000,- Kč za 10 ks	60 ks/ max 4 000,- Kč za 60 ks
ileostomik	30 ks / max 8 500,- Kč za 30 ks	15 ks / max 4 500,- Kč za 15 ks	30 ks / max 9 000,- Kč za 30 ks
urostomik	30 ks / max 9 000,- Kč za 30 ks	15 ks / max 4 500,- Kč za 15 ks	30 ks/ max 5 500,- Kč za 30 ks

Úhradové limity - pomůcky pro péči o kůži a další příslušenství

	maximální úhrada v Kč/měsíc	maximální úhrada v ks/měsíc	podléhá schválení revizním lékařem
Prostředky stomické - ochranné	1.000,- Kč		
Prostředky stomické - čistící	350,- Kč		
Odstraňovače stomické podložky	300,- Kč		
Prostředky stomické - deodorační	350,- Kč		●
Zátky stomické	3.100,- Kč	30 ks	●
Prostředky stomické vyplňovací a vyrovnávací	bez limitu, dle potřeby	bez limitu, dle potřeby	

	maximální úhrada v Kč/rok	maximální úhrada v ks/rok	
Pásky a přídržné prostředky,	600,- Kč	2 ks	●
Systémy stomické irigační - sety a příslušenství	2.800,- Kč	2 ks vč. příslušenství	●

Ze sortimentu Coloplast

Prostředky stomické - ochranné	Film ochranný Brava, Prep ochranný film Coloplast, Krém bariérový Brava, Krém bariérový Coloplast, Pudr Brava, Destička stomická Brava	
Prostředky stomické - čistící	Ubrousky čistící Brava s provitaminem B5, Roztok stomický Coloplast, lahvička, ubrousky	
Odstraňovače stomické podložky	Odstraňovač adheziv Brava, sprej, ubrousky	
Prostředky stomické - deodorační	Pohlcovač pachu Brava s lubrikačním účinkem	●
Zátky stomické	Zátka stomická Alterna Conseal	●
Prostředky stomické vyplňovací a vyrovnávací	Pasta adhezivní Brava, Pasta adhezivní Coloplast, Kroužek těsnící Brava, Pásky vyrovnávací elastické Brava	
Pásky a přídržné prostředky	Pás stomický, Pásek přídržný SenSura Mio	●
Systémy stomické irigační - sety a příslušenství	Irigační souprava Alterna	●

● podléhá schválení revizním lékařem

Limity gázy a buničiny

Limity jsou platné od 1. 11. 2017. Aktuálně platná metodika pro předepisování zdravotnických pomůcek je vždy k dispozici na webových stránkách VZP.

Dle limitů platných od 1. 11. 2017 pojišťovna hradí:	úhrada pojišťovny
<ul style="list-style-type: none"> netkané textilie nejvýše do rozměru 10x10 cm, max. 100 kusů za měsíc, pouze pro stomiky 	do celkové výše 50,- Kč
<ul style="list-style-type: none"> náplasti hypoalergické nárok vzniká pouze u pojištěnců do 18 let věku a u pacientů se stomií a diabetiků 	do výše 30,- Kč za 1 balení

Přerušení výroby produktu:

Pasta adhezivní Brava, tuba, 60 g – kód VZP: 0171541

K přerušení dodávky dochází z důvodu potíží na výrobní lince. Očekává se výpadek ve výrobě po dobu 12 měsíců. Omlouváme se za vzniklé komplikace a jako alternativu Vám nabízíme následující produkty:

momentálně nedostupný produkt	Kód VZP	možná náhrada	Kód VZP
Pasta adhezivní Brava, tuba, 60 g	0171541	Pasta adhezivní Coloplast, tuba, 60 g, 1 ks/bal.	0003341
		Pasta adhezivní Brava, proužky, 60 g, 10 ks/bal.	0086576

Pokud máte jakýkoliv dotaz či nejasnosti, neváhejte kontaktovat v pracovní dny od 8.00 do 16.00 hodin bezplatnou linku Péče o zákazníky společnosti Coloplast.

 Péče o zákazníky
800 100 416
bezplatná informační linka



NOVÁ
SenSura[®] Mio
OD NÁS
Nejrychleji



malkol.cz
zdravotní potřeby

Prodejny:

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

+420 371 781 137
info linka

www.malkol.cz

 **800 100 416**

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

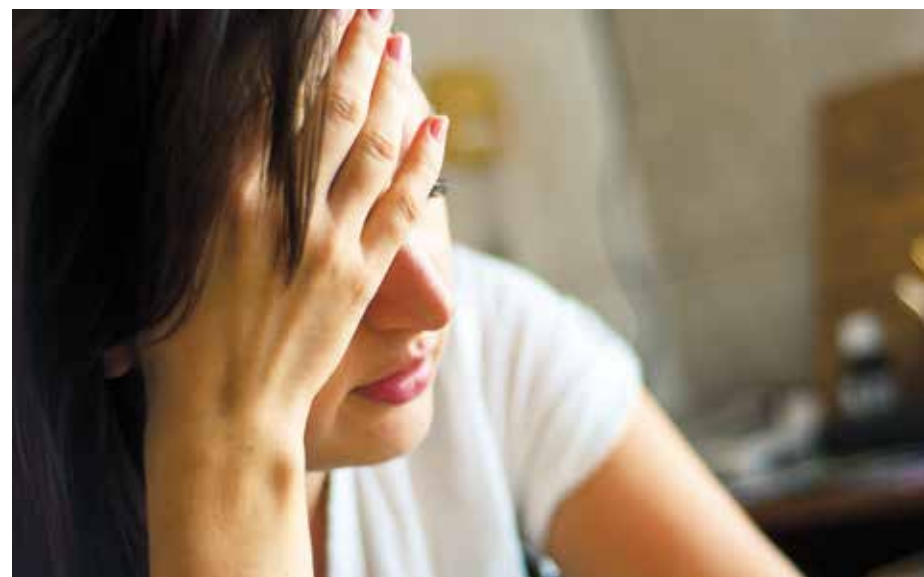
Milí čtenáři,

náš pravidelný seriál s koučkou Mgr. Kateřinou Koželskou, v rámci něhož jsme se věnovali tématům osobního rozvoje, skončil. Mnohým z nás určitě pomohl přinejmenším k zamyšlení. Nedávno se mi dostala do rukou brožurka „Psychosociální minimum pro onkologicky nemocné“ od sdružení Amélie a napadlo mě znovu tuto organizaci oslovit a dát jí prostor na stránkách našeho Heliosu. Máme totiž stejné klienty, onkologicky nemocné. Jedná se o neveselá témata, která jsou ale bohužel pro mnoho lidí realitou. A i o takových věcech je třeba mluvit a nějak je zpracovat. Věřím, že s tím následující seriál pomůže. A přeji nám všem pevné zdraví! Těm, kteří jej mají, ať dlouho zůstane. A těm, kteří bojují s vážnou nemocí, ať se jim zdraví brzy navrátí!

Jitka Rybková,
Coloplast A/S

Vážná nemoc, velká změna

Každá nemoc přináší změnu, ale vážná nemoc může některé aspekty změny zdůraznit až k nesnesitelnosti. Věřím, že většina čtenářů ví, o čem hovoříme. Změna se totiž týká nejen toho, kdo je nemocný, ale i toho, kdo je jeho blízký. Tento článek je prvním z chystané série, ve které postupně projdeme nemocí a ukážeme, co se ve které chvíli děje nebo může být. Zároveň upozorníme, na co si dát pozor, a nabídneme možnosti, jak situace řešit, anebo si také řekneme, čemu se třeba vůbec nevěnovat.



Když mluvíme o vážné nemocí, myslíme tím zejména takovou, která člověka reálně či potenciálně ohrožuje na životě, zkracuje délku jeho života či zásadním způsobem omezuje jeho běžné aktivity. Taková nemoc někdy přichází pozvolna, ale někdy i velmi náhle. Například u rakoviny či úrazu je mnohdy diagnóza jako blesk z čistého nebe. Co se v takové chvíli člověku děje? Vezměme to popořádku a ukažme si to na příkladu ze života.

Jak přišla nemoc

Paní Vladka žila běžný život maminky na mateřské. Měla dvě děti, tři a jeden rok. Na konci druhého těhotenství začala mírně krvácet při stolici, ale přičítala to svému pokročilému těhotenství. Po porodu se to mírně zlepšilo, ale krvácení nikdy zce-

la nezmizelo, myslela si, že má hemoroidy. Po roce byla na nějakých testech, protože se cítila unavená. V rozhovoru s lékařem se o krvácení zmínila. Ten jí poslal na vyšetření, na jejichž konci byla potvrzená diagnóza rakovina. Paní Vladka podstoupila chemoterapii, radioterapii i chirurgický zákrok, při kterém jí byla odstraněna část střeva a měla dočasnou stomii. Ta byla po roce zanořena a paní Vladka se vrátila k téměř stejnému životu jako před nemocí. Nemoc ale změnila jí i její vztahy. Rodina se více semknula a paní Vladka mnoho věcí přehodnotila, včetně svého dalšího profesního směřování.

Jak se cítila

Poměrně běžný příběh, do kterého se nyní ponoříme hlouběji. Pomineme v popisu fyzické aspekty nemoci, se kterými paní

Vladka zápasila a zápasí. Asi každý si dokáže představit, co vše se k popsané situaci přičítá. Nejprve se podíváme na psychiku, co se dělo během nemoci samotné pacientce. V době sdělení diagnózy i později se paní Vladka cítila velmi zraněná, nedokázala pochopit, jak je možné, že jako tak mladá a s malými dětmi může mít rakovinu. Přišlo jí to nespravedlivé, nikdy nežila jakýmkoliv způsobem špatně. Pěstovala zdravý životní styl, nepila, nekouřila a netrpěla nadváhou. Měla pocit, že jí kromě těla zradil i celý svět, hledala důvody. Cítila silné emoce, jako vztek, závist, bezmoc, strach, za které se někdy styděla. Snažila se v rámci léčby, a hlavně kvůli svým nejbližším, být statečná a bojovat, a tak si pěstovala optimismus a radost. Někdy to ale končilo velkými výkyvy nálad, kdy radost střídala pláč. Někdy se cítila pod psa, zejména když jí omezoval její zdravotní stav, a pak se na sebe zlobila. Paní Vladka měla pocit, že se na sebe a své emoce a tělo nemůže spolehnout, začala být napjatá a podrážděná. Zároveň se vlivem nemoci bála, co bude, jak dopadne léčba, bála se o svůj život i o své blízké. Z celé situace se cítila ve velkém stresu, ze kterého se snažila vyjít svou aktivitou. Hledala možnosti, jak podpořit léčbu, jak zvládat rodinu a děti, někdy se přepínala.

Co prožívala rodina

Ted' si v příběhu odskočíme od paní Vladky a jejího vnitřního světa k jejím blízkým a podíváme se, co nemoc dělá v komunikaci a vztazích. Blízcí, zejména manžel paní Vladky, se na začátku nemoci rozhodli pro maximální podporu. Chápali, že situace



s malými dětmi a nutností léčby je náročná, a snažili se chápat i nálady paní Vladky. Po nějaké době, kdy nedocházelo ke zlepšení, ale byli zmatení. Necháпали, co se děje, co bude následovat. Manžel a rodina se dostávali do situace, kdy nechtěli zavdat příčinu rozrušení, a tak mnohdy vyčkávali s běžnými starostmi, sami sebe umlčovali, a tak nastávaly v běžné komunikaci a interakcích odmlky. Naštěstí v rodině byla vždy otevřená komunikace, a tak se vše postupně vyjasnilo. Paní Vladka i její muž a děti mluvili otevřeně o tom, jak se cítí a co si myslí, co potřebují. To jim nakonec umožnilo sdílet vše těžké a vzájemně se posilovat. Ne s každým se to však podařilo stejně, někdo se z dalších styků stáhl. Našli se ale i tací, kteří naopak překvapili svou podporou. Jako třeba sestra paní Vladky, která začala hlídat děti, vytvořila si s nimi krásný vztah a přimknu-la se k rodině, což všechny obohatilo.

Jak to bylo prakticky

Nyní se podíváme na to, jak nemoc ovlivňuje sociální prostředí člověka v širším smyslu. Paní Vladka se na mateřské začala léčit. Nemusela řešit žádnou administrativu, jako je neschopenka, vycházky, neměnila se jí výše příjmu. Někdo ale musel přebírat péči o děti. Tříletou dceru nevzali do školky, protože byla maminka na mateřské a stejně nebylo místo. Roční syn potřeboval celodenní péči jako každé batole. Hlavním příjmem rodiny, která splácela hypotéku, byl příjem manžela, který je

OSVČ a nemůže si dovolit velké výpadky z práce, tudíž jako hlavní pečovatel nepřicházel v úvahu. Rodina zapojila do péče všechny přátele, rodinu bližší i vzdálenější. Museli se naučit žádat o pomoc, museli otevřít svou domácnost mnoha lidem i na delší časová období. Jednou měla paní Vladka velké zdravotní obtíže a bydlela tři týdny u svých rodičů. Musela se naučit své děti předávat blízkým s plnou důvěrou a také řešit mnoho drobných výchovných neshod. Občas to bylo emočně napjaté i finančně a organizačně náročné. Do péče o děti se musel, za cenu omezení dalších aktivit, hodně pustit i manžel paní Vladky a v nejhrošších chvílích vše řídit. Na jeho práci to mělo také dopad, ale naštěstí se vše časem srovnalo.

Nemoc je krize, která si žádá změnu

Vážná nemoc vstoupí do všech oblastí života člověka i jeho blízkých. S mírou závažnosti nemoci a zranitelnosti člověka či rodiny se pojí i prožívání takové situace. Stabilitní mladý člověk s pevným zázemím zvládne nemoc pravděpodobně lépe než člověk osamělý, který má třeba druhou závažnou diagnózu. Leccos se může zvrtnout. Pokud byly vztahy jakkoli zatížené již před nemocí, mohou být zatíženy tak, že nevydrží. Stejně tak, pokud je zatížená rodina finančně či sociálně, třeba velkými dluhy nebo je nějak vyloučena, i to může zapříčinit její rozpad a další komplikace, nemocný se může ocitnout bez pomoci.

Na začátku byl krátký příběh o nemoci, s dobrým koncem, který ukazuje na množství témat, která za ním jsou a která všechna musí nemocní a jejich blízcí prožít. Snad dostatečně ozřejmují, jak rozsáhlou změnou vážná nemoc je. Nyní nás čeká otázka, jak si s tím vším dohromady poradit, aby se to dalo nějak zvládnout. Co lidem pomáhá? A má to vůbec smysl?

Co může pomoci?

Přestože nemoc vstoupí do života jako krize, která si žádá akci, nasazení a změnu, rozkolísá naše vnímání světa a hodnot, které vyznáváme, může být i přínosem. Tak to ostatně zpětně vidí mnoho nemocných. Takže co pomáhá? Krize klade značné nároky na energii, a pokud jí podlehneme, můžeme se honit za řešením až do úplného vyčerpání. Je možné

se tomuto přirozenému nastavení vzepřít a pečovat o své zdroje, žít jakoby dneškem, relaxovat. Můžeme myslet na péči o svou pohodu a vědomě se vyhýbat stálému řešení. Krize je šance, která nás vyzývá. Hodnoty, které se rozkolísají, můžeme revidovat a ověřit jejich platnost, můžeme je změnit, pokud je to třeba. Můžeme tak pro sebe najít cestu, která nám bude lépe sedět a dávat smysl v dalším životě. Můžeme se o sobě mnoho nového naučit. Můžeme zjistit, že jsme silní, že jsme schopni podporovat druhé nebo že jsme samostatnější, než jsme si mysleli. Naše vztahy se mohou prohloubit a dát nám zažít bezpečí a přijetí. Pokud o ně budeme pečovat a budeme otevření, můžeme posunout mnoho těžkostí a zjistit, že sdílení je v dlouhodobé nemoci často pojivem, které přetrvává. Anebo naopak pustit vztahy, které nemají smysl a již nás jen brzdí. Zjistíme, co pro nás má cenu. Mnoho nemocných udává, že si uvědomili, že



rodina je důležitější než práce a peníze, že se již nechtějí stresovat, ale i volně žít, zpomalit. I proto je dobré si opakovat, že „ráno je moudřejší večera“. Je třeba více než dříve myslet na to, že čas léčí a co se nám nyní zdá jako nepřekonatelné, může být za pár týdnů či měsíců úplně jinak.

Jak řekla jedna paní: „Nebrat se tak vážně“. Je dobré vědět, že přes všechny obtíže nás prožitek nemoci může obohatit, a jít si za tím.

Bc. Michaela Čadková Svejkovská,
Amélie, z.s.

České ILCO pomáhá stomikům už 25 let

Na konci roku 1992 vzniklo České ILCO, z. s., patientské sdružení stomiků. Tehdy se dohodlo 12 „klubů“ stomiků, že potřebují jednotné vedení, jeden hlas při jednání se státními a jinými orgány a organizacemi. Z členů regionálních spolků vybrali své zástupce, aby je zastupovali na republikové a mezinárodní úrovni. Tímto způsobem pracuje České ILCO i dnes, kdy sdružuje 20 samostatných spolků stomiků v ČR.

Problémy, se kterými se stomici setkávají, patří k určitému tabu, o němž naše společnost nerada mluví. Před pětadvaceti lety a dříve se o problémech s vyprazdňováním nemluvilo vůbec. Proto byl vznik „klubů“ pacientů se stomií velmi důležitý. (Organizace stomiků po celém světě mají v názvu ILCO. „ILCO“ je po celém světě známá značka. „ILCO“ znamená zkratku latinských slov Ileum = část tenkého střeva, COlon = tlusté střevo.)

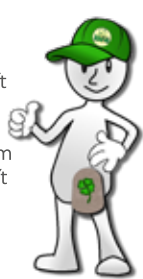
V regionálních spolcích si stomici navzájem pomáhají, sdílejí své zkušenosti a předávají si informace. Poznají, že nejsou na problém sami. Získají sebedůvěru.

Noví pacienti si ani dnes neumí představit, jak se s vývodem žije. Nevědí, co vše může stomik zvládnout. Myslíme, že stomici nemají důvod se stydět a schovávat. Proto se České ILCO prezentuje na veřejnosti. Chceme, aby se každý, kdo to potřebuje, dozvěděl o možnosti poradit se s lidmi s podobnou osobní zkušeností. Aby slovo vývod nezbuzovalo v lidech paniku, aby si stomici společně mohli vyzkoušet, co vše se dá zvládnout. A zvládnout se toho dá opravdu hodně.

Toto je S. Tomík

- S. Tomík má stomii/vývod
- S. Tomík ví, že se stomií se dá žít dobře, kvalitně
- S. Tomík pomáhá zvýšit povědomí o životě se stomií/vývodem
- S. Tomík ví, že stomií mohou mít i mladí lidé a děti
- S. Tomík má přátele v ILCO klubech

Buďte jako S. Tomík



Sdílená zkušenost

Stomici dobře vědí, že zdraví není samozřejmostí. Mají za sebou život ohrožující nemoc. Naučili se ale se stomií žít, naučili se to i jejich nejbližší. Nikdy to není jednoduchá cesta. Navzdory nejlepší lékařské péči stomiky často



Studenti zdravotnických škol při diskusi v Českém ILCO

trápí myšlenky na nemoc a s ní související důsledky pro ně samé a pro jejich rodinu. V této situaci nabízejí pomoc dobrovolníci – proškolení zkušení stomici z patientské organizace. Jen stomik skutečně rozumí druhému stomikovi. Sdílejí své zkušenosti, své osudy. Stomici byli prvními, kteří se dokázali celosvětově zorganizovat, vyměňovat si zkušenosti a vzájemně se podporovat.

Smyslem práce Českého ILCO je pomoci řešit problémy zdravotní, sociální a psychické, které jsou spojeny s návratem stomika do normálního života. Zdůrazňuje také význam prevence, vyzývá k preventivním prohlídkám a snaží se častou medializací odtabuizovat téma stomie a stomiků.

Informační centrum

Od roku 2011 České ILCO provozuje Informační a poradenské centrum pro stomiky v Praze. Pracují zde proškolení dobrovolníci z řad zkušených stomiků. Jedna stomička po opakovaných návštěvách Informačního centra v Praze napsala:

Dobrý den, milé České ILCO,

chtěla bych Vám poděkovat za to, že jste a pomáháte lidem, kteří se ocitnou tak jako já v situaci, se kterou si nevědí rady. Na plánovanou gynekologickou operaci jsem šla s tím, že jde o banální zákrok, a vůbec jsem nepomyslela na to, že mne mohou potkat nějaké kom-

plikace. Aby mne lékaři zachránili, museli mi udělat dočasný vývod tlustého střeva. Najednou jsem se ocitla v nečekané situaci, sice s obrovskou podporou mých nejbližších, rodiny a přátel, ale se spoustou otázek, se kterými jsem si nevěděla rady.

A tehdy jsem na internetu objevila patientskou organizaci České ILCO a později osobně poznala její ředitelku, paní Marii Ředinovou, a dobrovolnice z pražského spolku.

Najednou jsem zjistila, že nejsem sama, kdo v této situaci je. Že jsou lidé, milí a ochotní mi předat svoje zkušenosti a rady, které jsem se jinde nedozvěděla. Věci z běžného, denního života.

A za to jim patří můj obrovský dík.

Klára M. (45 let)

Poznámka: Klára přišla v únoru 2017, nešťastná. Do dubna přišla několikrát. Už po první návštěvě odcházela s důvěrou, že vše zvládne. Další měsíce jsme byly hlavně v e-mailovém spojení. Od začátku září 2017 Klára již stomii nemá. Po měsíci se vrátila zpět do práce.

Stejně ochotné zkušené stomiky najdou potřební ve všech 20 spolcích stomiků. Kontakty najdete na stránkách www.ilco.cz. Zajímavé informace jsou k dispozici na www.nejsemtabu.cz.

Marie Ředinová,
předsedkyně České ILCO

České ILCO bylo zaregistrováno 2. prosince 1992 jako samostatný právní subjekt s humanitárním zaměřením.

Kancelář ILCO:
Polská 1664/15, 120 00 Praha 2

Kontakt na regionální kluby stomiků na www.ilco.cz nebo na bezplatné lince Coloplast **800 100 416**

Nadále probíhají soutěže Českého ILCO

„My básnické střevo máme, s osudem se vyrovnáme“ email: basnickestrevo@gmail.com
Básničky je možno zaslat i na adresu: České ILCO, z.s., Polská 15, 120 00 Praha 2

„Fotografie lavičky s logem České ILCO“ email: ceske.ilco@centrum.cz, předmět Lavička



Bronislav Tučný, Zdeněk Opěla, Pavel Kreml



Jana Snášelová s vnučkou

Pokoř své hranice

Dne 11. 6. 2017 se konala v Hranicích akce Novojičínského spolku stomiků. Podívejte se na fotomontáž z této úspěšné aktivity pro veřejnost. Na stánku je náš ILCO maskot a knížky týkající se stomiků. Děti si hrají hru Stomiku, nedej se!



Knížky s příběhy stomiků

Knížky s příběhy stomiků **At žiji stomici** a **Budu živ tři sta let** jsou stále v prodeji. Ukazují, jaký život se stomií opravdu je.



Až 6 z 10 stomiků řeší problémy s podtékáním!

....a to bez ohledu na typ stomie nebo na to, jak dlouho jsou po operaci. Podtékání je stále největším problémem lidí se stomií a negativně ovlivňuje jejich život. Nemohou si být jisti, že se jim pomůcka neodlepí. Mají obavy ze zápachu. Tyto obavy mohou vést k uzavření se do sebe a dobrovolné izolaci od společnosti.

Většina lidí nemá ideální tělesné tvary a ploché břicho.

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



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

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

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

4 z 5 uživatelů konvexních pomůcek mají problémy s podtékáním.

Jedním z důvodů podtečení může být nedostatečně ohebná pomůcka. Tradiční konvexní pomůcky jsou moc tvrdé, při pohybu se nedokáží přizpůsobit a může dojít k podtečení.



SenSura Mio® Convex

Nový ohebný konvex bez kompromisů

Nová konvexní pomůcka kombinuje:

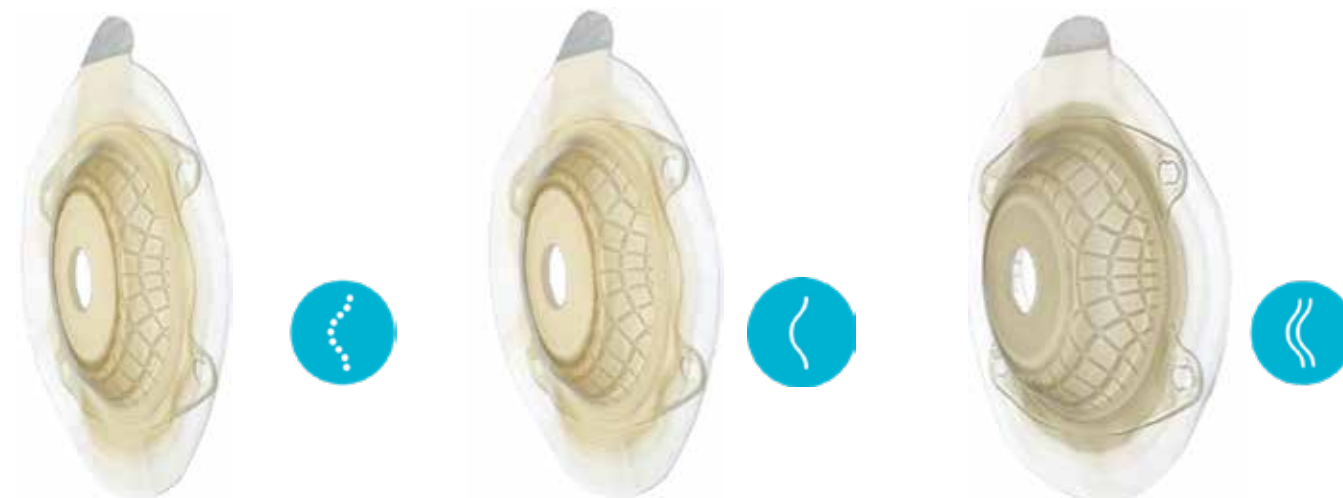
- 1. Stabilitu** - pro bezpečné přilnutí.
- 2. Flexibilitu** - přizpůsobuje se křivkám těla i při pohybu.



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

Je prokázáno, že nová SenSura Mio konvexní pomůcka snižuje riziko podtékání

Vzhledem k individuálním proporcím každého člověka a různým problémům v okolí stomie není možné, aby všem vyhovoval jeden typ pomůcky. Proto přinášíme 3 různé hloubky konvexní pomůcky.



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

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

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

Co říkají na novou konvexní pomůcku SenSura Mio Convex čeští stomici?

Oslovili jsme několik stomiků s nabídkou vyzkoušet si Mio Convex v předstihu a zde jsou jejich dojmy.

„Mio konvex je přesně to, co mi chybělo. Mohu jedinečně doporučit! Měl jsem potíže s přilnavostí kvůli nerovnostem v okolí stomie. Mio konvex mi ale drží krásně a je i velmi pohodlný.“

V. L., Semily, kolostomie od roku 2013

„Tak potvrzuji, že konvex je opravdu ta správná volba. Teď jsem měl možnost se tři dny pohybovat v těžkém prostředí a jsem spokojen, jen mi nevyhovuje ta velikost. Stříhám si průměry kolem 35, ty testovací byly max 34 a to už je opravdu na hraně možností. Zkoušel jsem si i tu minimální velikost, co jste zaslala, ta je již nevyhovující a musel jsem ji po nějaké době sundat dolů.“

Jinak zítra se jedu potápět na Slovensko a tam zase budu moudřejší. Uvidíme, jak se to bude chovat v suchém neoprenu pod vodou. To jsem ještě po transplantaci nezkoušel.“

M.Š., Klentnice, urostomie od roku 2014

„Čekala jsem 1,5 roku. Sáčky jsou krásně měkké, vůbec nejsou vidět pod oblečením. Je to skvělá pomůcka.“

J.L., Praha, ileostomie od roku 2014

„Jsou super, jsou jedinečné. Krásně přilnou a jsem z nich nadšená.“

M.Š., Praha, trvalá kolostomie (má i urostomii, ale na tu Mio konvex teprve testuje) od roku 2013

Těsnící tvarovatelný kroužek Brava®

30 ks v balení

- vytvaruje se pomocí prstů kolem stomie
- vytvoří extra utěsnění mezi stomií a pomůckou
- je odolný a déle chrání kůži před podtečením
- neobsahuje alkohol, nedráždí kůži



Chraňte svou kůži s kroužky Brava®!

Těsnící tvarovatelný kroužek Brava®, 2 mm kód VZP 0169270

Těsnící tvarovatelný kroužek Brava®, 4,2 mm kód VZP 0169271

Pasta adhezivní Coloplast®

60 g, 1 ks/bal.

Máte kolem stomie nerovnosti, jizvy nebo kožní záhyby? Potřebujete utěsnit okolí stomie?

Řešením by mohla být **pasta adhezivní** nebo varianta bez alkoholu - **pasta v prouzcích**



Jednoduché řešení nerovností kolem stomie!

Pasta adhezivní Coloplast, tuba, 60 g, 1 ks/bal. kód VZP 0003341

Pasta adhezivní Brava, proužky, 60 g, 10 ks/bal. kód VZP 0086576

Luštěte a vyhraďte!

„Nemůžeme si vybrat, kolika let se dožijeme, ale můžeme si sami zvolit, dokončení citátu Johna C. Maxwella v tajence.“

POMŮCKA: HIS, SLO	PRAVO-SLAVNÝ OBRAZ	AMERICKÁ MĚNA	INICIÁLY SPISOVATELE LUSTIGA	JEHO ANGLICKY	SKLADBA PRO OSM HLASŮ	UŽ	INICIÁLY HERČEKY VRANOVÉ	SEVEŘAN	MUŽSKÉ JMÉNO 26, 4.	ČÁST ŠJE	VĚDOUCÍ ŽEN. ROD	PREZENT	INICIÁLY HERCE SEVČÍKA	CHUŤ	ÚŘAD ZASTAR.
STÁT V USA					ITALSKÝ PŘÍSTAV UMĚLECKÝ DRUH						ZESPODU				
1. DÍL TAJENKY											2. DÍL TAJENKY HRANICE				
INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO			STUDIJNÍ POBYT				VRTOCH						ZN. BULHAR, CIGARET ŘÍMSKÝCH 8		
SPZ NACHODA				NÁZEV NOSOVKY						VELIKOST OBLEČENÍ HOVOR.		SLOV. PŘED-LOŽKA VE POHYBOVATÍ (OCASEM)		TAHLE	
SMÍRČÍ SOUDCE				AFRICKÝ ČÁP			NEGATIVNÍ VLASTNOST								
	ČESKÝ MALÍŘ LUDĚK ???	INIC. HER. BALZEROVÉ	OPAK PROFESIONÁLA		ASOCIACE TENISOVÝCH PROFESIONÁLŮ ZKR.		BÝČÍ ZÁPASY				KRÁL ZVÍŘAT	JMÉNO HAY-WORTHOVÉ	CHEM. ZN. SAMARIA		
ČLOVĚK STÍŽENÝ MÁNÍ											LÉČKY			KOMPLEX BUDOVOV	OVĚŘENÉ ÚDAJE
DOPOLEDNE ANGL. ZKR.			DESET KRÁT DESET ŽEN. JMÉNO			MPZ SLOVINSKA	OHLEDU-PLNOST		MODRÁ PLANETA				AGRONOMIC-KÁ FAKUL-TA ZKR.	KDESI BÁSN.	
OTROK				ČÁST RUKY						OZDOBNÝ PTÁK			BUVOLEC		
OTŘENÍ					ILONA DOMÁCKY IN. FOTBAL-BAŘOŠE					ZNAČKA CIGARET SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA		CHEMICKÝ PRVEK (ZN)	ZNAČKA MOLYBDENU		
3. DÍL TAJENKY														4. DÍL TAJENKY	
AUKCE							CVIČEBNÍ ÚBOR							ELIŠKA DOMÁCKY	

Luštěte s námi a vyhraďte!

Připravili jsme pro Vás křížovku a sudoku. Vylosované luštětele 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. 3. 2018.

Vylosovaní výherci z 16. čísla Heliosu:

Hana P., Tachov
knih: Janina Černá - Cukrfree

Petr V., Koclířov u Svitav
knih: Jorn Lier Horst – Honicí psi

Jaroslav M., Česká Lípa
knih: Jiří Padevět – Krvavé finále

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

SenSura[®] Mio Convex

Klinicky
prokázané
snížení
podtékání

Konvexní pomůcka SenSura Mio. Perfektně sedí při každém pohybu.

Získejte sebedůvěru při pohybu

Nová SenSura[®] Mio Convex má integrované flexi zóny, které zajišťují flexibilitu a pohodlí při pohybu. Zároveň vám poskytnou pocit bezpečí. Nemusíte dělat kompromisy, můžete mít obojí - pohodlí i jistotu, že pomůcka nepodteče. Unikátní technologie perfektně přilne kolem stomie, i když je okolí stomie nerovné. Podložka perfektně drží na místě i při pohybu.



Můžete vyzkoušet pomůcku mezi prvními. Pro vzorky zdarma volejte v pracovní dny od 8.00 do 16.00 hodin bezplatnou linku Péče o zákazníky společnosti Coloplast.



Péče o zákazníky
800 100 416
bezplatná informační linka

Časopis
pro stomiky
Helios

č.17
leden 2018

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

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

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

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

Evidenční číslo:
MK ČR E 20778

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

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

 **Coloplast**