

Helios

Časopis pro stomiky
19. číslo, únor 2019

Legislativní změny platné
od ledna 2019

Strana 3

Vážná nemoc?
Jde se dál!

Strana 6

Pitný režim
v zimě

Strana 18

Projekt Hubněte s námi
Lenka to dokázala!
... str. 4



Milí přátelé,

držíte v rukou první číslo našeho časopisu v novém roce. Přesto, že už je únor, mi dovoluji popřát Vám za celou společnost Coloplast, abyste rok 2019 prožili ve zdraví a pohodě, obklopeni svými blízkými, rodinou a přáteli.

A snad Vám i letos Helios přijde k duhu, poradí i pobaví. Já na časopisu dlouhodobě spolupracuji a každé číslo je takovým mým malým dítkem, ze kterého mám vždy radost. Snad potěší i Vás. A co Vám přinášíme tentokrát?

Na úvod Vás chci upozornit na článek kolegyně Karly Sládkové o novele zákona, která je sice platná od ledna letošního roku, ale reálně zatím žádné změny nepřináší. Neobávejte se tedy o své pomůcky, vše bude při starém až do 30. listopadu 2019. A než změny

nastanou, budete o tom od nás vědět!

Toto vydání je pro mě o bojovnicích. Ale ne z ringu nebo prostředí nějakého bojového umění. Jsou to rváči s osudem. Lidé, kteří si vyslechli vážné diagnózy a vědí, jaké to je, když jde člověku o život.

Je to Daniel, který v 19ti letech po úrazu nakonec přišel o celou polovinu těla a stejně to pro něho není důležité tak, jako vidět vyrůst svého mladšího brášku.

Jana, která od 19ti let trpí ulcerózní kolitidou, ve 37 jí našli nádor pobřišnice. Má malou dceru a teď se jí nemoc vrátila.

Andrea, rakovina vaječníků ve 27 letech. Má stomii, ale vidí v ní jen pozitiva.

Darina, 40 let, Gardnerův syndrom od 6 let. Nyní má 4 roky stomii a žije dál.

Tereza a Nikola z NEJSEM TABU...

A samozřejmě Vy všichni, milí čtenáři se stomií, jste úžasní bojovníci! Jste inspirací pro každého, kdo stojí na začátku boje s vážnou nemocí. Jste inspirací i nám „zdravým“, když řešíme malichernosti. Z naší bezplatné linky od Vás vím, jak moc umí být život někdy nefér. O to víc obdivu mám pro každého, kdo se při nejtěžších životních zkouškách nevzdává.

Šťastný rok 2019 Vám přeje

Jitka Rybková,
Coloplast A/S

Obsah

Informujeme

- 3 Legislativní změny platné od ledna 2019
Projekt Hubněte s námi
- 4 Lenka to dokázala!
Téma
- 6 Vážná nemoc? Jde se dál!
Pomůcky Coloplast
- 8 Brava® elastické vyrovnávací pásky pro vyšší pocit bezpečí
- 10 Mio pro každého
Péče o stomii
- 11 Co byste měli vědět o vhodné péči o kůži v okolí stomie
ILCO kluby
- 12 25 let činnosti Českého ILCO
- 13 Dárek k narozeninám
Očima Terezy Nagyové
- 14 Sexualita se stomií
- 15 Vánoční soutěž NEJSEM TABU a Tamsin
Příběhy čtenářů
- 16 Zásah proudem mi navždy změnil život
Rady a tipy
- 18 Pitný režim v zimě
Bavte se s námi
- 19 Luštěte a vyhrajte!

Legislativní změny platné od ledna 2019

Nová pravidla ohledně úhradové regulace zdravotnických prostředků předepisovaných na poukaz začala platit od 1. 1. 2019. Nemějte ale obavy! Přejícné období trvá od 1. 1. až do 30. 11. 2019.



V závěru minulého roku byla schválena novela zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, která obsahuje také změny v úhradové regulaci zdravotnických prostředků předepisovaných na poukaz. Toto se týká také všech stomických pomůcek a příslušenství pro péči o stomie.

Na tvorbě této novely se podílely odborné společnosti, zdravotní pojišťovny, pacientské organizace i průmyslové asociace a jejím výsledkem je kompromis.

Tato novela je účinná od 1. ledna 2019, ale až do 30. listopadu 2019 trvá takzva-

né přechodné období. V tomto období budou stále platné úhrady a limity, které byly platné v roce 2018.

Lékaři mohou předepisovat bez obav ze změn až do 30. 11. 2019.

Zjednodušeně řečeno: ačkoliv novela již vstoupila v platnost, pro vás, stomiky, stejně jako pro předepisující lékaře se nic nemění až do 30. listopadu 2019. Vaši předepisující lékaři a ošetřující sestry mohou stále předepisovat stomické pomůcky a příslušenství za podmínek, které platily v roce 2018.

Nemusíte mít tedy z nadcházejících změn žádné obavy. **Změny nastanou ve skutečnosti až od 1. prosince 2019.** V listopadovém čísle Heliosu vám přineseme detailní informace, abyste byli na změny v úhradovém systému s předstihem připraveni.

Mgr. Karla Sládková,
marketinková manažerka,
Coloplast A/S

Brava® Seal těsnící vyrovnávací kroužek chrání kůži před podtékáním



Kdy může Brava® Seal těsnící vyrovnávací kroužek pomoci?



Kód VZP	Výrobek	Kód VZP	Výrobek
0172305	Kroužek těsnící vyrovnávací Brava® Seal, tloušťka 2,5mm, Ø 18mm, 30 ks/bal	0172308	Kroužek těsnící vyrovnávací Brava® Seal, tloušťka 4,2mm, Ø 18mm, 30 ks/bal
0172306	Kroužek těsnící vyrovnávací Brava® Seal, tloušťka 2,5mm, Ø 27mm, 30 ks/bal	0172309	Kroužek těsnící vyrovnávací Brava® Seal, tloušťka 4,2mm, Ø 27mm, 30 ks/bal
0172307	Kroužek těsnící vyrovnávací Brava® Seal, tloušťka 2,5mm, Ø 34mm, 30 ks/bal	0172310	Kroužek těsnící vyrovnávací Brava® Seal, tloušťka 4,2mm, Ø 34mm, 30 ks/bal

Kroužky jsou plně hrazené a nevztahuje se na ně kusový ani finanční limit. Lze je předepsat dle potřeby podle uvážení předepisujícího lékaře.

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.

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

YDEJNÍ MÍSTO e-shop

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

+420 371 781 137
info linka

www.malkol.cz



Lenka to dokázala!

Jsou to dva roky, co jsme ve spolupráci s odborníky začaly Lence Laškové z Tachova pomáhat hubnout. Na začátku to byla vlastně docela tichá mladá žena, která se nám svěřila se svým trápením - obezitou. Roky se jí nedařilo s tím něco dělat. Při výšce asi 170 cm vážila 100 kg.

Když si uvědomujeme, že máme nějaký problém, a opakovaně ho zkoušíme řešit sami, ale nedaří se nám posunout se ani o píď, pak je určitě správné obrátit se na odborníka, který nám může pomoci. A nemluvíme teď jen o hubnutí, ale o jakémkoliv problému. Ačkoliv se nám to mnohdy samotným zrovna nezdá, tak opravdu vše se dá nějak řešit. Lenka tedy na své hubnutí sama nestačila, a tak si řekla o pomoc.

Náš tým

Mgr. Kateřina Koželská jí byla oporou jako kouč. Podporovala Lenku, aby si uvědomovala, co dělá dobře, a byla pyšná na své úspěchy. A taky jí radila, že až když se dostane ze svých zvyků, stereotypů a zajetých kolejí, může svůj život vidět jinak a posunout se. Něco opravdu změnit.

Mgr. Petra Hýsková, vedoucí nutriční terapie, z Ústřední vojenské nemocnice v Praze, Lence sestavila jídelníček na míru, tak aby jedla zdravě a pestře, ale taky, a na to jsme kladly vždy důraz, aby si Lenka pochutnávala. Nový životní styl vás musí bavit, jinak to nemá smysl.

Petra naučila Lenku jíst vědomě. Pomohla jí zbavit se zlovyku, kdy u sledování televize nebo u počítače či jiné činnosti Lenka jedla, a protože se na jídlo nesoustředila, nevšimla si, kdy je sytá a nevědomě se přejídala. A další, neméně důležitá věc, kterou se Lenka od Petry naučila, je význam pohybu. Zhubnout jen pomocí úpravy jídelníčku není zdravé, protože vám to samo o sobě kondici nezlepší.

Mgr. Věra Beroušková Lence sestavila cviky k posílení horní poloviny těla a pravidelně Lenku přeměřovala.

Po úspěchu přišla stagnace

Původně plánovaný rok se nám protáhl na roky dva, a to proto, že v době, kdy jsme měly končit, trpěla Lenka vleklými průjmy a opět sklouzla k sacharidové stravě v podobě bílých rohlíků. Část tvrdě dosaženého úbytku se jí vrátila. Za tu dobu mi Lenka přirostla k srdci a bylo by mi líto skončit ve chvíli, kdy jí nebylo dobře a váha šla dokonce znova nahoru. Další rok hubnutí



Jak se vám líbí nová Lenka? Nám moc!

jsme strávily s Lenkou intenzivně my dvě. Jak říká Lenka, byla jsem neústupný kouč, ale vyplatilo se. Ráda bych zmínila, že Lenka potom, co se jí díky Mgr. Petře Hýskové podařilo zhubnout deset kil, získala klamavý pocit, že deset kilo stačí. Připadala si už hubená a přestala se snažit. Ztratila motivaci. Mně to ale nepřiznala a posílala mi ukázkové jídelníčky a přitom nehubla. Poznala jsem to a udeřila na Lenku a ta se přiznala, že jedla víc a jinak. Neříkám to proto, že bych tu snad chtěla Lenku veřejně zostouzet, ale pro ty z vás, kteří se taky snažíte zhubnout. Vězte, že se může stát, že po čase přijde stagnace a právě ztráta motivace. Je to běžné. Než se pomalu vrátíte do starých kolejí s tím, že sami sobě namluvíte, že u vás to prostě nejde, že vy prostě nezhubnete, i když jíte zdravě, tak si zkuste, stejně jako Lenka, sami sobě přiznat pravdu. Až na malé procento populace, které má opravdu problém s endokrinními žlázami, můžeme svoji hmotnost všichni ovlivnit stravou a pohybem. Lenka tím, že přiznala lež, neklesla. Naopak! Kdo jsme nikdy nezalhal? Přiznat to ale neumí každý. Když chcete zhubnout, musíte si přestat lhát. To je základ.

Zbavit se zlovyků

Od tohoto momentu se na sebe Lenka takřka zdravě naštvála a začala opravdu pracovat na změně. Dohodly jsme se, že mi bude fotit každé své jídlo a já jí budu dávat komentář. Lenka na sebe byla tvrdá a tak z jejích původních návyků (zlovyků) nezů-

stalo kromě ovesné kaše k snídani vůbec nic. Lenka výrazně omezila přílohy, naučila se jíst nové potraviny, našly jsme pro ni nové zdravé recepty, na kterých si opravdu pochutnává, a to je velmi důležité. Pokud totiž budete milovat například knedlíky, moukou zahuštěné omáčky a hromady pečiva a budete se jich zříkat jen do doby než trochu zhubnete, nikdy nezhubnete natrvalo. Je potřeba najít si nová jídla, která budete milovat stejně jako ta dřívější. A především je důležité vědět, proč to všechno děláte.

Co jsem Lence radila?

- Napsat si na papír důvody, proč chcete zhubnout. U Lenky a většiny z nás jsou těmito důvody zdraví a touha konečně si moct obléknout to, co se nám líbí, namísto toho jediného, do čeho se vejde. Často je to ale také sociální vyčlenění, které obezita způsobí.
- Zapisovat si dlouhodobě opravdu každé jídlo, které sníte, ideálně do diáře, abyste se mohli vrátit například k tomu, jak jste jedli loni v létě, kdy jste se sebou byli spokojeni. Člověk díky tomu taky může zjistit, že vlastně vůbec nejí tak málo a zdravě, jak si myslí.
- Když nemáte hlad, nejzte. Jíst 3x nebo až 5 či 6x denně je překonané dogma. Pokud se neomezíte na jablko denně, tak nemusíte mít obavy, že byste si zpomalili metabolismus a nehubli. Takzvané krátkodobé půsty jsou naopak zdravé.
- Jezte kvalitně, kousek přirozeně tučného syra je lepší než hromada 30% eidamu, chleba je lepší kváskový atd.
- Motivujte se a vždy, když dosáhnete určité mety, odměňte se, třeba novým parfémem nebo knihou.
- Počítejte s tím, že hubnutí (stejně jako přibírání) nějakou dobu trvá a nečekejte, že zhubnete za měsíc nebo za dva. Prostě to chce čas.
- Dejte si reálné cíle a k těm směřujte. Zapisujte si každý měsíc své míry a váhu.

Bez pizzy to nejde

Lenka miluje pizzu a bez ní by byl její život smutný. Opravdu. A já tomu rozumím. Jídlo

je pro většinu z nás důležitou radostí v životě. I s láskou k pizze ale můžete být štíhlí. Lenka už dlouhodobě kombinuje takzvanou cukr-free stravu, kdy není žádné pečivo ani přílohy s výjimkou ranní ovesné kaše, s krátkodobými půsty, kdy si dopřeje oblíbená jídla, ale v dobré kvalitě a jedno jídlo vynechá. Možná vám to zní jako omezování a trápení. Ale není tomu tak. Když si dáte k snídani tři míchaná vejce na ghí (přepuštěné máslo) k tomu kousek dobrého chleba a spoustu zeleniny a toto sníte v půl jedenácté, oběd máte kolem čtvrté odpoledne klidně v podobě polévky, hlavní chod a dezert, tak už hlad mít určitě nebudete. A ani vám nebude dělat problém sníst další den jen velmi lehce například ovoce nebo si

snídani posunout zase na pozdější čas.

Chci tu Lence veřejně pogratulovat! K tomu, že našla odvahu přiznat si pravdu a zabojet sama se sebou. Bylo to náročné. A trvalo to dlouho. Dva společné roky, během kterých ale zhubla 20 kilogramů! A to Lenka sedí na invalidním vozíku, takže má všechno mnohem složitější než my, chodící. Já Lence věřím a v některém z dalších čísel vám přinesu svědectví o tom, že Lenka hubne dál. Leni, jsi skvělá!

Lenčinu cestu můžete sledovat také na Instagramu - @hubnu_na_voziku

Vychutnávejte si dobré jídlo, „neházejte do sebe“ v rychlosti fast food a snažte se naslouchat sami sobě, abyste neskouzili k tomu, že se pro vás jídlo stane útěchou, protože jste nespokojení se svým životem. Nežijeme proto, abychom jedli. Jídlo nám má být lékem. Možná se vám to zdá příliš filozofické, ale já si to nemyslím. Strava se podceňuje a přitom má velký dopad na fungování našeho těla i například na naši náladu. Přeji nám všem, aby se nám dařilo, díky stravě a pohybu, cítit se ve svém těle dobře a spokojeně. Protože potom to stejné budeme vyzařovat do okolí.

Jitka Rybková,
Coloplast A/S

Za dva roky o 20 kilo lehčí

Dlouhé roky jsem se snažila sama bojovat s problémy, které jsem nedokázala zvládnout a motala jsem se v kruhu. Letos to bylo 20 let od chvíle, kdy mě autonehoda upoutala na invalidní vozík. Z počátku jsem byla hubená a řešila jiné problémy, ale postupem let se moje váha zvyšovala, až jsem se dostala na 100 kg. Přestala jsem se cítit dobře a rozhodla se, že takhle to už dál rozhodně nejde...

Jenže takto jsem se rozhodla už mockrát a nikdy to nedopadlo. Byla jsem už unavená, frustrovaná a zoufalá a vzdala jsem to. Moc jsem si přála pomocnou ruku a té se mi nakonec dostalo v podobě výzvy od časopisu společnosti Coloplast. Poznala jsem moc milou Jitku, která dala do kupy tým lidí, kteří se o mě starali. Na naší první schůzce jsem si připadala jako princezna, o kterou všichni pečují. Dostala jsem spousty informací a rad a se svými rádkyněmi jsme se pustily do práce.

Nesnadné začátky

Ze začátku to šlo docela ztuha, měla jsem pocit, že to stejně nedám, motivace mi nechyběla, ale co se vaření týká, tam jsem měla velké mezery. Díky výživové specialistce jsem se tím ale prokousala a podařilo se mi začít hubnout. Nešlo to nijak závažnou rychlostí, řekla bych, že to bylo tak akorát. Měla jsem radost z každého úbytku a bylo to pro mě další motivací a hybnou silou k pokračování. Program měl být původně na 1 rok, ale dostavily se mé nepravidelně se vracející obtíže v podobě průjmů. Pomalu jsem se vracela ke svým stereotypům, až jsem byla téměř zase jen na sacharidech, úbytek váhy se logicky zastavil a něco málo jsem zase nabrala. Proto přišla Jitka s návrhem, že bychom program prodloužily a já jsem to s věčností přijala!

Za první rok se mi podařilo shodit 10 kg.

Překonávání překážek

Pokračování programu bylo v režii Jitky. Vše plánovala, hledala informace, radila mi. Vše jsem s ní konzultovala a posílala jsem jí fotky všeho, co jsem jedla. Přiznávám, že to pro mě bylo občas náročné, Jitka byla neústupný kouč, ale dokázala ze mě vydolovat maximum a dovést mě k dalším – 10 kg váhy. Ukázala mi nový svět, plný receptů na nová jídla a jiného pohledu na stravování. Díky Jitce jsem objevila nové potraviny jako avokádo, ořechová másla, kokosové mléko apod. Podařilo se mi narušit můj stereotyp ve stravování a chutnalo mi to. Další velkou překážkou pro mě bylo mé okolí, v podobě nedostupnosti určitých potravin (na malém městě) a neustálého vlivu mých blízkých, kteří nerozuměli mému novému způsobu stravování a neustále mi nabízeli nezdravé potraviny a jídla. Snažila jsem se to vysvětlovat, ale třeba máma je prostě stará škola v typické knedlíkové české kuchyni s moukou zahuštěnou omáčkou. Zjistila jsem, že ji nemusím přesvědčovat, ale já nesmím uhnout, jen zdvořile odmítnout a jít si po své cestě dál. Toto zjištění mě osvobodilo. Hodně jsem také bojovala s jídlem v krabičkách, prostě mi to z nich nechutná. Nebo mi odjakživa vadí ohřívání kuřecí maso, takže jsem musela hledat jiné varianty bílkovin na oběd, který

si připravím večer předem. Bylo toho hodně, co jsem musela zvládnout, a spousta je toho ještě přede mnou. Já jsem ale posílána svými výsledky a vidím, že to jde. Jsem stále odhodlána to zvládnout.

Více disciplíny

Moc mi pomáhá, zapisovat si jídla do svého diáře, mohu z něj pak čerpat v budoucnu a zaznamenávat si tam i své úspěchy, ale také chyby a inspiraci. Zapisování mě naučilo také více disciplíny v mém úsilí, ale obrovský podíl na tom měla osoba Jitky. Za necelý druhý rok s ní jsem zhubla druhých 10 kg a mám z toho velkou radost. Našla jsem nový způsob stravování. Trvalý. Takový, který mi dovolí si pochutnat a přesto nehněšit. A i kdybych si zahřešila, vím už, že z toho nemusím mít špatné svědomí, naopak si svůj hřích vychutnám (ve zdravé míře, určitě nesním celý dort) a jdu zase dál. Díky této výzvě jsem štihlejší, spokojenější, zdravější, sebevědomější, společensky aktivnější, vzdělanější, získala jsem nové přátele a spoustu dalšího. A budu pokračovat dál.

Děkuji, že jsem měla možnost se zapojit a že jste mi pomohli změnit život. Moc si toho vážím!

Lenka Lašková



Vážná nemoc? Jde se dál!

Tento článek navazuje na dva předešlé „vážná nemoc, velká změna“ a „vážná nemoc – začátek“. Dnes se podíváme na pokračování toho, co se děje v člověku a okolo něho v čase, který následuje po léčbě. Protože začátek vážné nemoci je jen krátká chvíle, oproti léčbě a rekonvalescenci, které následují.

Pan Ota je v léčbě už na konci. Jsou chvíle, kdy to zvládá dobře, a chvíle, kdy ne. Jeho žena to celé vzala jako věc, kterou je třeba překonat, a snaží se jej podporovat. Někdy ji ale slyší v noci plakat. Nejhorší to bylo v práci. Musel se rozhodnout na chvíli nepracovat, nějaké zakázky pustit, jiné posunout. Vyjednávání s klienty bylo ale nakonec dobré. Ví, že si jeho práce váží. Někteří ho i podpořili. S financemi nicméně musí sahát do rezerv, i když už dostal invalidní důchod. Nikdy ho nenapadlo, že by ho mohla potkat taková nemoc. Ještě že už mají velké děti. Horší je, že musí myslet na budoucnost a tu si nemaluje moc růžově. Možná bude muset změnit práci. Ale to přijde na řadu, až jestli vše půjde tak, jak má.

Důležitá je komunikace

Onkologická nemoc zasahuje nejen nemocného, ale i jeho blízké. Finančně, komunikačně, emocionálně. Nejde to jinak. To, co prožívá nemocný, prožívá v určitém smyslu i jeho blízký. Proto je vždy dobré myslet na dobrou komunikaci a pěstovat si svou energii a zdroje, ze kterých ji čerpáme. To tedy neplatí jen pro nemocného, ale i pro jeho blízké.

Ve chvíli, kdy se rozeběhne léčba a člověk je v jejím procesu, čas jako by dostal zhuštěnou formu. Lékaři plánují, nemocní se musí přizpůsobit. Také nemocenská dává člověku určitý řád, a tak se všem těm vlivům přizpůsobujeme a čekáme. Čekáme, jak se vyvine léčba, spolupracujeme na ní. Doufáme, že až se vyléčíme, budeme se moci vrátit k tomu, jak to bylo dříve. Jenže jak se říká, dvakrát do stejné řeky nevstoupíš. A s nemocí je to stejné. Mění nás i naše vztahy. Některé věci jsou viditelné, jiné probíhají v skrytu.

Únava a obavy

Pokud je ukončena aktivní léčba a nemoc ustoupila, dostáváme čas na rekonvalescenci a návrat k běžnému životu. Chodíme „jen“ na kontroly, řešíme následky léčby – obtíže se spánkem, polyneuropatie,

lymfedémy, bolesti, únavu. Někdy chybí síla a vůle vydržet další a další zdravotnické intervence, i když je to z dlouhodobého hlediska přínosné. Blízcí si často myslí a doufají, že po léčbě bude vše jako dřív. Nedokáží odhadnout, jakou zátěž a změny nemoc a její léčba do života nemocného přivádí. Málokdy vědí o následcích léčby a souvislostech pro další život. Nemocný sám doufá, že se žádný z vedlejších účinků neprojeví a mnohdy ani nemluví o tom, co se děje. Období rekonvalescence je tak časem nejen nabírání sil po léčbě, ale také jakýmsi sčítáním změn – na těle i na duši, ve vztazích a práci. I proto, že je to období dlouhé (často stejně dlouhé jako léčba samotná), je to období těžké. Rádi bychom, aby vše už bylo jako dřív, a překvapí nás, že není, že je to pomalé či že to je tak jiné. Nejčastěji lidé bojují s únavou, která nemusí být stabilní, ale přichází ve vlnách. Často se pak pojí s obavami z návratu nemoci. Je dobré poslouchat své tělo, nepřepínat se a cíleně relaxovat. O obavách hovořit, ať už s blízkými, s dalšími nemocnými v patientských skupinách či s profesionály (psychologem, psychoterapeutem).

Je to období plné zvratů, ale i postupného narůstání energie a hledání. I proto někdy přichází silná potřeba změny. Zátěž z nemoci a jejího zvládání pomohla vykristalizovat našim hodnotám, schopnostem, vztahům. Mnohé jsme se naučili a zvýšil se náš potenciál. Lidé často mění svou práci, zaměstnavatele, upřednostňují jiné zájmy než dříve.

Lázně a další formy rehabilitace

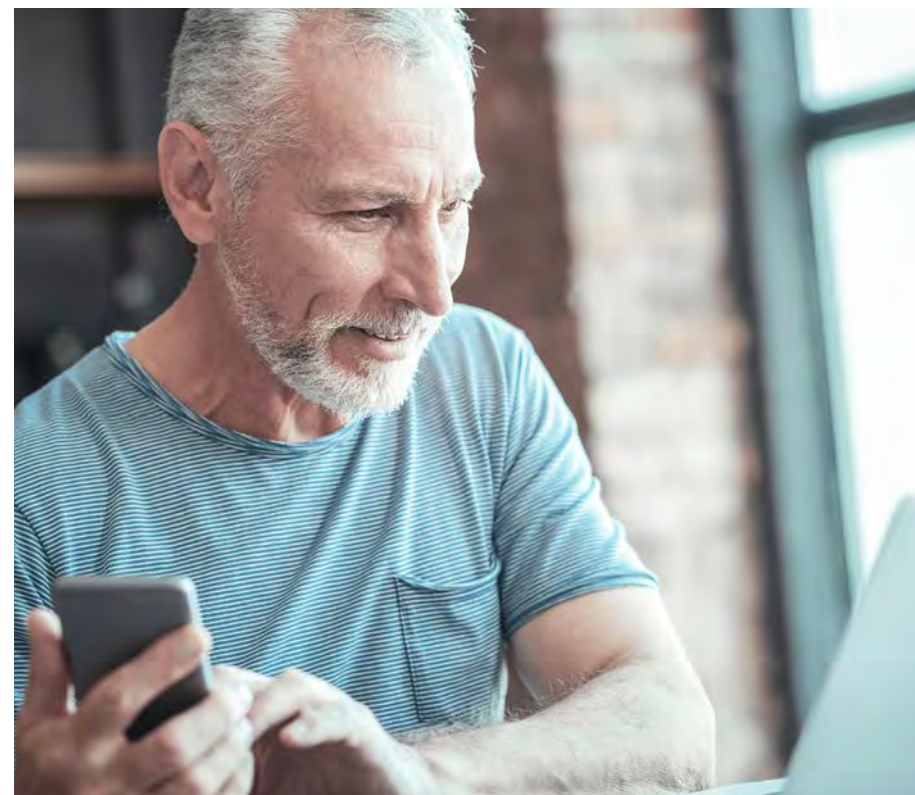
V sociální oblasti však nejsme ve vakuu a můžeme zůstat aktivní a využít nabídek, které v rekonvalescenci a návratu k běžnému životu máme. Patří sem rozhodně lázeňská a rehabilitační péče, nabídka služeb patientských organizací, poradenství v oblasti zaměstnávání a invalidních důchodů a také různé podpůrné aktivity, které nám pomohou zvládnout toto období a které můžeme zařadit do svého života sami. Mezi takové aktivity patří zejména

jednoduché pohybové aktivity (procházky, tajči, jóga), které napomohou s tréninkem a nezatěžují nadměrně srdce. Stejně tak sem patří různé relaxační činnosti, které pomohou se zvládáním nadměrného stresu a doplňují naši energii. A také setkávání s dalšími lidmi například v patientské či terapeutické skupině.



Z lázeňské a rehabilitační péče stojí za zmínku, že onkologicky nemocný má po absolvování akutní léčby nárok na komplexní lázeňskou péči většinou na 21 dní, a to do 12 měsíců od chvíle, kdy byla onkologická léčba ukončena. Zdravotní pojišťovna hradí náklady na léčení, ubytování a stravování, pacient hradí lázeňský poplatek a případný nadstandard. Tato péče je hrazená pouze jedenkrát (opakovný pobyt je pouze u Hodgkinovy nemoci) a předepisuje ji praktický lékař. U onkologicky nemocných ji vždy musí doporučit onkolog (musí se vyjádřit tak, že pacient nemá příznaky recidivy, diseminace a je lázeňské péče schopen). Následně ji schvaluje revizní lékař příslušné zdravotní pojišťovny.

Další možností péče je rehabilitace v ambulantních zařízeních, kterou doporučuje praktik dle druhu obtíží, a nebo rehabilitační či rekondiční pobyty, které jsou pořádány například patientskými organizacemi.



Návrat do zaměstnání

Velkou oblastí a tématem rekonvalescence je ukončení pracovní neschopnosti a další pokračování pracovního života. Pracovní neschopnost je možné čerpat po dobu jednoho roku, ve výjimečných případech, kdy se dá předpokládat návrat do práce, lze požádat o prodloužení pracovní neschopnosti. Žádost se podává na OSSZ, kde je pracovní neschopnost evidována, a rozhoduje o ní posudkový lékař. Může ji podat pracovní neschopný nebo i jeho lékař, který pracovní neschopnost vede. Žádost se podává 1 měsíc před koncem řádných nemocenských dávek a prodlužuje se až na 3 měsíce. Žádost lze opakovat, ale maximální doba prodloužení je o 350 dní.

Pokud se pak člověk vrací do původní práce, je vše jednoduché. Mnohdy se však ze zdravotních důvodů není možné do práce vrátit. Tato úvaha by měla optimálně proběhnout zhruba tři měsíce před ukončením pracovní neschopnosti. Nemocný může (na základě zhodnocení svých schopností a možností práce či zaměstnavatele) podat žádost o invalidní důchod a zamýšlet se, jak bude postupovat dál. I při invalidním

důchodu lze dnes pracovat, proto jde jen o to, najít to vhodné uplatnění. Někdy nemocný potřebuje pro návrat do zaměstnání úpravu podmínek či úplnou změnu. Pak je na řadě vyjednávání se zaměstnavatelem a hledání optimální cesty pro obě strany. K dispozici je však i Úřad práce a mnoho možností pro hledání práce.

Co je v této situaci za nejdůležitější informace?

- Zaměstnavatel má řadu práv a povinností a také je mnohdy umí využít více ve svůj prospěch než ve prospěch nemocného. Aby se člověk neocítil v roli toho, kdo tahá za kratší část provazu, je dobré najít správné a ověřené informace a postupy.

Z tohoto hlediska lze doporučit weby státních institucí a organizací, které se věnují problematice profesionálně. Naprosto naopak nelze doporučit diskusní fóra a obecné informace na internetu, protože tam je mnoho nepřesností, nejasností a někdy i vyložených chyb. Proto hledejte uvážlivě.

Integrovaný portál MPSV, kde najdete vše pohromadě:

<https://portal.mpsv.cz>
Část o Úřadu práce a zaměstnávání:
<https://portal.mpsv.cz/upcr/oup>
Část sociální včetně formulářů:
<https://portal.mpsv.cz/soc>
Česká správa sociálního zabezpečení:
<https://www.cssz.cz/cz>
Brožura „Návrat do práce po onkologické nemoci“:
https://amelie-zs.cz/wp-content/uploads/2017/08/navratdozamestnanipoon-konemocia5_2016web-2.pdf

- Pro podporu jsou kromě úředníků státních institucí k dispozici i pracovníci neziskových organizací – většinou sociální pracovníci nebo právníci. K těm je možné se objednat a bezplatně konzultovat jak osobně, tak přes telefon nebo e-mail.

- I pro invalidní důchod musí člověk splňovat určité podmínky (potřebnou dobu pojištění a pokles pracovní schopnosti).

- Pokud člověk nemá přiznán invalidní důchod, (o který se žádá na okresních správách sociálního zabezpečení) je možné požádat o status „osoby zdravotně znevýhodněné - OZZ“. Ten sám o sobě nezákládá na finanční pomoci, ale pomáhá zejména při hledání práce, kde se nabízí větší možnosti v chráněném prostředí, rozsahu práce a nebo úlevách pro zaměstnavatele.

- Úřady práce nabízejí kromě podpory při hledání práce i rekvalifikace – ptejte se na ně!

- Při dojednávání se zaměstnavatelem dobře zvažte typ smlouvy, obsah a rozsah práce, který dojednáváte. Někdy se může ukázat jasná nevýhodnost (na DPP není nárok na dovolenou a neschopnost či u I. a II. stupně ID a smlouvy o DPP není placeno sociální pojištění a tedy se nezačítává do důchodu na stáří, a to i když jste vedeni na ÚP a nepobíráte podporu v nezaměstnanosti).

Užívejte informace i čas ve svůj prospěch a nebojte se ptát.

Bc. Michaela Čadková Svejková,
Amelie, z.s.



Brava® elastické vyrovnávací pásy pro vyšší pocit bezpečí

Extra ochrana – různé potřeby. Nabízíme individuální řešení.

Nabídka elastických vyrovnávacích pásek Brava splňuje různé požadavky. Elastické pásy Brava jsou k dispozici v různých tvarech pro různé typy podložek. Nyní přinášíme další novinku: Brava pásy XL s větší lepicí plochou, které dobře přilnou přes kožní záhyby a řasy. Brava pásy XL zvětšují lepicí plochu, což je pro některé stomiky důležité.



Novinka
od 1. 1. 2019



Brava elastické vyrovnávací pásy
Originální půlměsíčkový tvar pro extra pocit bezpečí.



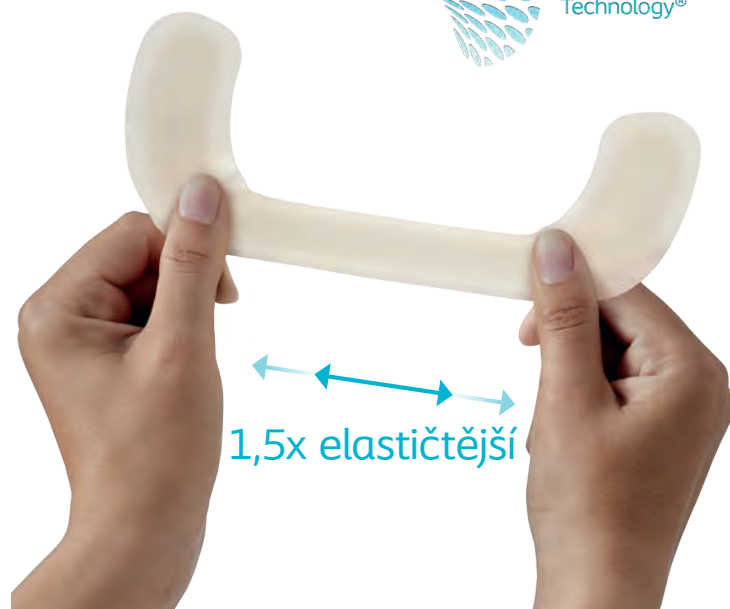
Brava elastické vyrovnávací pásy XL
Větší lepicí plocha pro extra pocit bezpečí.



Brava elastické vyrovnávací pásy s postranními výběžky
Dodatečná opora např. pro stomie v kýle.



Brava elastické vyrovnávací pásy rovný tvar
Určené pro hranaté podložky.



1,5x elastičtější

V testech bylo prokázáno, že elastické vyrovnávací pásy Brava jsou 1,5x elastičtější než konkurenční výrobky na trhu. Udrží si své elastické vlastnosti i při fyzické námaze, což přináší stomikům extra pocit bezpečí ve chvílích, kdy to skutečně potřebují.

Vyrovnávací elastické pásy Brava jsou vyrobeny s použitím patentované **BodyFit technologie®**. Hydrokoloidní materiál je vysoce elastický, což mu umožňuje přizpůsobit se různým tělesným křivkám v okolí stomie, sledovat pohyby těla a při tom jistit podložku na svém místě. To je extra pocit bezpečí, který pomáhá stomikům překonat strach z možné nehody.

Volejte bezplatnou linku Coloplast péče o zákazníky
800 100 416
zašleme vám VZORKY ZDARMA k vyzkoušení

Kvalita života se stomií závisí na správném výběru stomických pomůcek a příslušenství pro péči o stomii. Některé pomůcky napomáhají lepšímu a bezpečnějšímu uchycení stomické pomůcky na kůži. Mezi takové pomůcky patří také vyrovnávací pásy. Coloplast nabízí stomikům již čtyři druhy pásek Brava, které se nalepují přes zevní okraj pomůcky ke zvětšení lepicí plochy. Posledním přírůstkem do rodiny Brava pásek jsou Brava elastické vyrovnávací pásy XL. Ty mají standardní půlměsíčkový tvar, ale ještě větší lepicí plochu.

Čas navíc při hrozící „nehodě“

„Standardní pásy ve tvaru půlkroužku používají někteří naši stomici čistě pro pocit jistoty“, popisuje stomická sestřička Hanka Rubášová. Samozřejmě nedoporučují ponechat stomickou pomůcku v případě počínajícího podtečení, přestože díky páskám se podložka zevně jeví dobře přichycená. Mohlo by dojít ke vzniku kožních problémů v okolí stomie působením výměšků na kůži. Ale dle slov jedné naší klientky nabízí pásy při zjištění hrozící „nehody“ čas navíc k ošetření stomie dle možností

a zvyklostí. Jsou balené v krabičkách s opakovatelným uzavíráním, čili nevysychají. Manipulace s nimi je vcelku snadná, jsou měkké, poddajné, pružné, při obvodu ztenčené.

Hlavní výhody elastických pásek Brava®

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



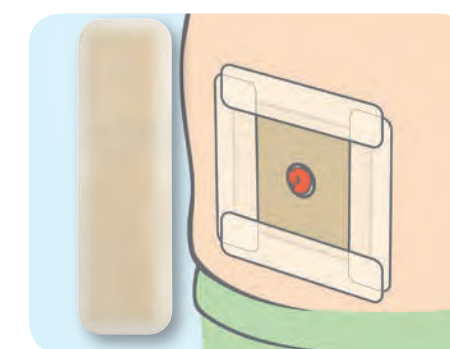
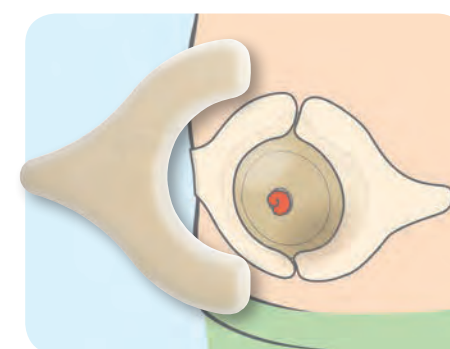
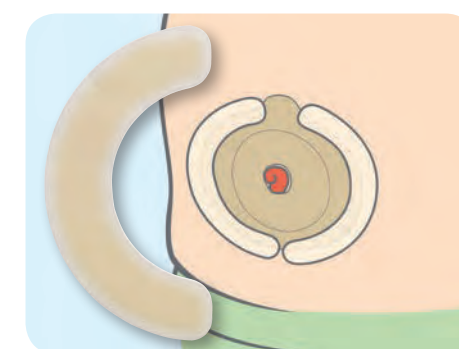
Nově: Brava pásy XL

Pokud potřebujete ještě větší lepicí plochu

pro extra pocit bezpečí, máme pro vás nové ještě větší pásy Brava ve tvaru půlkroužku. Od 1. 1. 2019 jsou plně hrazené pojišťovnou a lze je předepsat bez omezení podle individuálních potřeb stomika.

Aby se okraje podložky neodlepovaly

Někdy se stomikům stává, že se okraje lepicího materiálu na podložce nebo sáčku začínou odlepovat a rolovat. Sáček je pak třeba vyměnit dříve, než by bylo za běžných okolností nutné. Pokud mají stomici problémy s odlepováním okrajů lepicího materiálu nebo chtějí jen posílit pocit bezpečí při nošení stomického sáčku, mohou používat elastické vyrovnávací pásy Brava. Jsou tak pružné, že se perfektně přizpůsobí tvaru a pohybům těla a zároveň poskytují extra bezpečí, protože drží stomický sáček na svém místě. Elastické vyrovnávací pásy Brava můžete nalepit po celém obvodu podložky a tím snížit riziko odlepování okrajů. V tom případě použijte pásy dvě. Nebo je můžete použít jen v některých místech, kde je podložka více namáhána a hrozí tedy vyšší riziko odlepování okrajů. V tom případě bude stačit páska jedna.



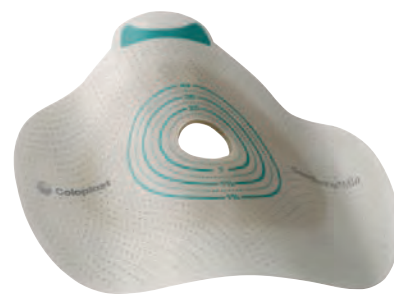
Vyberte si nejvhodnější výrobek z naší nabídky

Kód VZP	Výrobek
0169773	Pásek vyrovnávací elastický Brava, 20 ks/bal.
0170590	Pásek Brava, půlkruh s postranními výběžky, 20 ks/bal.
0170591	Pásek vyrovnávací elastický Brava, rovný tvar, 20 ks/bal.
0172913	Pásek vyrovnávací elastický Brava XL, 20 ks/bal.

Elastické vyrovnávací pásy Brava patří do kategorie výrobků vyplňovacích a vyrovnávacích. Jsou plně hrazené pojišťovnou, nevztahuje se na ně kusový ani finanční limit a lze je předepsat dle potřeby stomika podle posouzení stomické sestry nebo ošetřujícího lékaře.

Mio pro každého

V roce 2015 uvedl Coloplast v České republice novou řadu pomůcek SenSura Mio. Nejprve ve dvoudílném provedení s mechanickým kroužkem. O rok později také jednodílnou pomůcku SenSura Mio a před rokem a půl se tato naše nejnovější řada produktů rozrostla ještě o speciální stomickou pomůcku určenou pro vpadlé stomie, stomie v úrovni kůže a stomie, v jejichž okolí jsou mírné nerovnosti. Tou je naše poslední novinka konvexní pomůcka SenSura Mio Convex ve dvoudílném i jednodílném provedení, ve třech variantách konvexních podložek – měkký konvex, mírný a hluboký. Všechny tyto sáčky jsou k dispozici v různých velikostech, v různých objemech a pokrývají potřeby kolostomiků, ileostomiků i urostomiků. Na konci minulého roku jsme naše jednodílné sáčky SenSura Mio Convex rozšířili ještě o varianty s větší možností vystřihování otvoru pro stomii v podložce a také nabízíme nově u dvoudílných urostomických sáčků SenSura Mio sáček s upínáním 60 mm v neutrální šedé barvě a v průhledném provedení. Byly to varianty, které nám v nabídce až do nedávna chyběly a stomici i stomické sestry si je žádali. Od listopadu 2018 jsou plně hrazené pojišťovnou a můžete si je nechat předepsat, pokud by vám vyhovovaly lépe než vaše stávající Mio stomické sáčky. Řada pomůcek SenSura Mio má několik důležitých prvků.



Elastický lepicí materiál se přizpůsobí křivkám těla a každému pohybu

Speciální patentovaná technologie BodyFit dodává lepicímu materiálu Mio elasticitu, takže materiál se natahuje a smršťuje s každým pohybem vašeho těla. Přizpůsobí se také různým křivkám těla a docílí perfektní přilnutí, takže se budete cítit bezpečně v běžném životě.

2x pružnější než tradiční stomické lepicí materiály



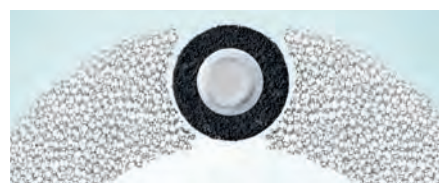
Ani pod bílým oblečením není sáček vidět

Máte obavy, že sáček pod oblečením prosvítá? To není případ SenSury Mio. Tato pomůcka je vyrobená z tkané látky v neutrální šedé barvě, která se přizpůsobí jakékoliv barvě kůže a jakékoliv barvě oblečení – dokonce i bílé. Barvu a látku jsme pečlivě vybírali z mnoha odstínů. Sáček je měkký na dotek a vypadá spíše jako součást oblečení než zdravotnická pomůcka. Je maximálně diskrétní.



Inovovaný filtr pro lepší spánek

Speciálně navržený nový kruhový předfiltr oceníte hlavně v noci. Filtr odolává zanesení výměšky po delší dobu a redukuje nadouvání sáčku až o 61%.



Nyní si můžete vybrat z celé široké nabídky SenSura Mio:



Nové varianty jsou již běžně dostupné:

Jednodílné konvexní sáčky SenSura Mio – 4 nové varianty uzavřených a výpustných sáčků.

Kód VZP	Výrobek	Barva	Velikost	Otvor (mm)	ks/bal
0172916	1D uzavřený sáček SenSura Mio Convex Light - Mírný	neutrální šedý	Maxi	10-43	10
0172917	1D uzavřený sáček SenSura Mio Convex Deep - Hluboký	neutrální šedý	Maxi	10-43	10
0172918	1D výpustný sáček SenSura Mio Convex Light - Mírný	neutrální šedý	Maxi	10-43	10
0172919	1D výpustný SenSura Mio Convex Deep - Hluboký	neutrální šedý	Maxi	10-43	10

Dvoudílné urostomické sáčky SenSura Mio Click – 2 nové varianty s upínacím kroužkem 60mm.

Kód VZP	Výrobek	Barva	Velikost	Otvor (mm)	ks/bal
0172914	Sáček SenSura Mio Click Uro	neutrální šedý	Maxi	60	30
0172915	Sáček SenSura Mio Click Uro	průhledný	Maxi	60	30

Pokud chcete vyzkoušet nové varianty pomůcek SenSura Mio, volejte bezplatnou linku Péče o zákazníky společnosti Coloplast v pracovní dny od 8:00 do 16:00 hodin na čísle: **800 100 416**.

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

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

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

Poškození a podráždění kůže

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

Špatně nalepená pomůcka

Nejčastější důvod vzniku poškození kůže v okolí stomie je nedodržení všech doporučených postupů pro aplikaci po-

můcky na kůži. Nekvalitně nalepená pomůcka nepřilne dokonale ke kůži a podteče. Častá výměna lepicích materiálů pak vede přinejmenším k mechanickému poškození kůže v okolí stomie. Nejčastěji však dochází k podráždění a poleptání kůže střečním obsahem, který je pro kůži toxický (zejména obsah z tenkého střeva).

Jaký je tedy postup přilepení podložky na zdravou kůži?

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



Správná velikost otvoru v podložce

K další časté komplikaci může dojít v krátkém úseku po operačním výkonu (1 až 3 měsíce). Pravděpodobnost toho, že se tvar stomie po operaci do určité-

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



Nepodceňujte návštěvy poradny

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

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

25 let činnosti Českého ILCO

V říjnu 2018 proběhla v Praze třídní Mezinárodní patientská konference k 25. výročí existence Českého ILCO, která se konala pod záštitou ministra zdravotnictví. Setkalo se na ní celkem 109 stomiků, jejich přátel a hostů v Hotelu Olšanka v Praze 3.



Celou akci zahájila úvodním slovem Ing. Marie Ředinová, předsedkyně ILCO, která přítomné seznámila s prací a výsledky Českého ILCO za poslední období.

Skvělou přednášku o historii Českého ILCO připravil doc. Pavel Kreml, který stál spolu s doc. MUDr. Tomášem Skříčkou u založení spolku. Pan docent Skříčka pak hovořil o tom, proč on pomohl založit první klub stomiků v Brně a proč je tak důležité, aby stomici měli jednotný hlas. Mluvil i o činnosti spolku v Brně, se kterým po celou dobu úzce spolupracuje. O významu Světových dnů stomiků a akcích, které byly letos pořádány pod heslem „Mluvíme otevřeně, měníme životy“, informovala Marie Ředinová. RNDr. Ondřej Májek zastoupil prof. Ladislava Duška a seznámil nás se statistickými daty týkajícími se prevence a výskytu kolorektálního karcinomu. Díky prevenci trochu klesl počet nových případů rakoviny střev a konečníku, ale důležité je, že klesá úmrtnost. Apeloval na význam preventivních vyšetření, která jsou v některých krajích málo využívána.

O aktivitách pro mladé stomiky informovala Irenka Hájková. Marie Ředinová a Václav Bureček se podělili o zkušenosti dobrovolníků v nemocnicích v Praze a Ostravě.

Další blok přednášek zahájil MUDr. Jaroslav Lúčan. Představil SLOVILCO, spřátelené sdružení stomiků ze Slovenska. Přinesl i obsáhlou knihu Stomie a stomici, kterou zpracoval. Kniha obsahuje mimo jiné pozoruhodné statistické údaje a informace o klubech stomiků na Slovensku. K nahlédnutí je v Informačním centru pro stomiky v Praze 2.

Velmi zajímavou přednášku měl MUDr. Julius Örhalmi o zkušenostech se zachováním konečníku po operaci nádoru v jeho blízkosti. Na pozvání doc. Skříčky přijeli i hosté z Kaliningradu. Pan doktor Evgeny Anokhin představil milionové město, nemocnici i to, jak se na jeho oddělení starají o pacienty se stomií. Překvapilo ho, co vše stomici pro sebe v Česku dělají. Rozhodl se, že založí při jejich nemocnici svépomocný spolek stomiků.

Sestra Olga Tellerová mluvila o tom, jak pečuje o stomiky v jediné soukromé poradně v Brně. Stomici z Havlíčkova Brodu upozornili, že mají stejně dobrou péči. Dobré a svědomité sestry přejeme všem stomikům.

Ocenili jsme Broňu Tučného za jeho skvělé nápady a aktivity ve prospěch stomiků. Zejména za nápad zorganizovat devítidenní spanilou jízdu napříč republikou „Překonej své hranice“. Dále Štěpánku Kovaříkovou, která si vzala dovolenou, jela s doprovodným vozidlem a zajistila během cykloakce vše, co bylo třeba. Slavnostní předávání cen jsme proložili ukázkami ze soutěže Básnické střevo. Básničky o sestrách, stomících a naší organizaci přednesla Libuše Logojdová. Poděkování za dlouholetou práci ve prospěch všech stomiků obdržela předsedkyně spolku Marie Ředinová.

V sobotu dopoledne pohovořila MUDr. Michaela Fridrichová o důležitosti preventivních vyšetření a vyčíslila, kolik vlastně stojí onkologická léčba. Prevence je mnohem levnější. Nezapomínejme na ni. Největší ohlas sklídila psychologka

PhDr. Anna Surovcová. Vysvětlila, proč se vyplatí pracovat jako dobrovolník a pomáhat druhým. Podrobný článek o její přednášce jsme otiskli ve Zpravodaji ILCO.

Následovaly informace o Patientské radě ministra zdravotnictví, ve které pracuje předsedkyně Českého ILCO Marie Ředinová, a o změnách zákonů týkajících se stomiků. Problematice sociálních věcí se věnuje Josef Matoušek, mluvil velmi zajímavě.

Poslední přednáška byla věnována vlivu vůně na psychiku, ale i fungování střev.

Doprovodný program:

- křest DVD Život v pohybu
- Ocenění sester a dobrovolníků Českého ILCO
- Plaveme prsa S.Tomikem - osvětová akce o prevenci, společně Aliance žen s rakovinou prsu a České ILCO v bazénu Šutka, Praha 8.

Oslava 25 let naší organizace proběhla úspěšně. Účastníci velmi dobře hodnotili zvolený program, přednášející i doprovodný program a vyjádřili názor, že to byla nejlepší konference v historii organizace.

Závěr: Za posledních 10 let se České ILCO stalo známou a zejména mezi odbornou veřejností uznávanou organizací. Jsme zváni na kongresy zdravotníků, kde hovoříme o potřebách stomiků, naše názory a zkušenosti můžeme prezentovat. Lékaři uznávají, že sdílená zkušenost je nezastupitelná. Zkušenosti dobrovolníků z řad stomiků pomáhají novým pacientům zejména psychicky zvládnout novou situaci.

Ve všech 20 spolicích stomiků najdete empatické lidi, kteří dobře rozumějí pocitům nových stomiků, rádi předají své zkušenosti, ukáží, jak se stomií žít. Kontakty na www.ilco.cz, nebo na bezplatné lince Coloplast.

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

Dárek k narozeninám



Českému ILCO bylo začátkem prosince 26 let. Již 7 let funguje Informační centrum pro stomiky. K našim 26. a 7. narozeninám jsme připravili dárek. Nejvzácnějším darem, který ale nelze nikde koupit, je zdraví. Právě zdraví je to, co nejvíce potřebujeme. České ILCO proto ve spolupráci se společností Coloplast připravilo video Zdraví v pohybu. Přináší sérii instrukcí pro nejjednodušší pohyb pro zdraví a pohodu, a to ve speciálním provedení vhodném i pro zdravotně silně oslabené jedince. Zkrátka lehké, nenáročné a účinné cvičení pro každého.

Za pomoc a podporu projektu děkujeme:

- paní cvičitelce Mgr. Marcele Luňáčkové za vytvořenou vhodnou koncepci i odborné vedení cvičené sestavy
- cvičencům Marii, Ireně, Filipovi za ochotu spolupracovat
- Bohemia - lázní a.s., Karlovy Vary za dlouholetý vstřícný přístup k pacientům se stomií a za možnost natáčet v prostorách Bohemia
- společnosti Coloplast A/S, Česká republika za realizaci projektu

Video Zdraví v pohybu je zdarma ke stažení na YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=At6ld-4pbn2l>

Dále je k dispozici DVD, a to v Informačním centru pro stomiky v Praze, ale lze jej získat i v regionálních spolicích stomiků. Video věnujeme všem potřebným.

Podle videa budeme společně cvičit na adrese:

Informační centrum pro stomiky
Polská 15, Praha 2,
pod vedením Marie nebo Ireny,
každé pondělí
od 21. ledna do 11. března 2019
v 11 až 11.45 hodin,
dále po domluvě, podle zájmu.

Prosíme zájemce,
aby se hlásili na tel.:
777 431 953

případně na emailu:
ceske.ilco@centrum.cz

Do předmětu uveďte:
cvičení + příslušné datum

Pozvánka

České ILCO pořádá přednášky v Informačním centru pro stomiky a lidi s onemocněním střev

Kde:
Praha 2, Polská 15, 1.patro
(zvořte)

1. přednáška
středa 22. května 2019
od 15.00 -17.00 hodin

Téma:
100krát o 100micích
O sdružení stomiků a jejich činnosti,
o práci dobrovolníků,
o životě s vývodem/stomií,
diskuze

2. přednáška
pondělí 14. října 2019
od 13 -17 hodin

Téma:
Den otevřených dveří
Beseda s dobrovolníky, prohlídka
informačního centra

Přednáší Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO, z.s.,
spolupracují dobrovolníci ze spolku
FIT-ILCO Praha z.s.

Akce jsou určené nejen pacientům,
ale i zdravotním sestrám a všem
ostatním, kteří chtějí o stomických
vědět víc.

Zájemci hlaste se mailem:

ceske.ilco@centrum.cz

Do předmětu uveďte:

**Přednáška + uveďte datum
přednášky**
nebo napište sms na telefon
777 431 953,
přihlášení potvrdíme.

Spojení:

Metro A stanice Jiřího z Poděbrad,
odtud ulicí Slavíkovou.
Polská je druhá rovnoběžná
s Vínohradskou ulicí.

Sexualita se stomií

Partnerské vztahy a intimní život mi někdy připadají jako nejsložitější hádanka života. Problémy v práci se vždycky dají vyřešit, mají určitou logiku. Kdežto emoce častokrát jakoukoli logiku postrádají, jsou zmatečné, dochází k nedorozuměním, výbuchům, nebo k jejich potlačení, neřešení.



Myslím, že už samotná puberta je pro každého dost složitá intimní situace, nikdo nechápe, co se s tělem vlivem hormonů děje. Stejně tak, jako je panic zmatený při první souloži, tak každý pacient, jehož zdravotní stav má vliv na jeho sexualitu, pociťuje nepříjemné stavy paniky. Někdy skončíte s ošklivými jizvami, jindy vám vypadají vlasy, máte barvu křídý z chudokrevnosti, jste nateklí po kortikoidech, vedlejší účinky léků úplně zabily libido, nebo zase naopak vypadáte jako anorektik. Nejsmutnější pro mě bylo, že se mi většinou vyrojilo hned několik nedostatků najednou. Byla jsem vychrtlá, s řídkými vlasy, chudokrevná, bez energie, zjizvená, smutná. Ani trochu jsem se sama sobě nelíbila. Místo toho, abych si uvědomila, že tohle je právě ten čas, kdy mám svoje tělo opečovávat a děkovat mu, že tu dardu antibiotik, anestézie, řezání, epidurálu a já nevím, čeho všeho ještě, přežilo a stále mě nese životem dál.

Po založení stomie

Když vám vyšli, nebo teprve vyšijí, stomii, asi budete mít pocit, že vám skončil život. Jak mám sakra tohle přežít, říkáte si? Proto mé první řádky budou patřit pacientům novým, nezkušeným. V prů-

běhu rekonvalescence se o sebe a svoji novou stomii starejte, jak nejlépe budete moci. Při komplikacích kontaktujte okamžitě stomasestru a pomůcky vyměňte, přizpůsobte. Základem je stomii přijmout, mít ji zdravou, cítit se s ní sebevědomě. Jakmile ctíme sami sebe, máme se rádi, a přijmeme se takoví, jací jsme, můžeme pocítit důvěru a obdiv našeho okolí. Vhodný partner se na vás nevykašle, když najednou budete mít na břiše sáček. Spíš pro něho budete vzorem, co všechno jste překonali.

Já jsem se nikdy s odmítnutím či zhnusením u partnera nesetkala. Vždycky jsem byla hvězda, co všechno jsem zvládla. Jediný, kdo na konci dne měl s pytlek problém, jsem byla opět já. I když už jsem samozřejmě slyšela o lidech, které opustil partner kvůli stomii. I to se může stát. Co zprvopočátku může vypadat jako tragédie, brala bych jako úspěch. Tento vztah by pro vás do budoucna stejně nebyl to pravé ořechové...

Nikam nespěchejte

S partnerem doporučuji mluvit otevřeně o svých pocitech, bolestech. Co mi je teď příjemné a co zase není. Sexuální život

se může po určité době vrátit do starých kolejí, po břišní operaci to chce vše pomalu, opatrně a s citem zkoušet. Já bych začala s autoerotikou. Abyste měli prostor a čas poznat své nové já. Je možné, že po operaci nebudete nějakou dobu moci provozovat určité polohy. To vůbec nevadí. Hlavně začněte tam, kde je vám příjemně a pohodlně. Intimita pacienta je velmi křehká záležitost, která si zaslouží co nejlepší péči. Hezky se o sebe postarejte, kupte si třeba novou kosmetiku, prádlo. Cokoli, co vám dodá sebevědomí a zvedne náladu. Nechci nikomu lhát, že před první sexuální zkušeností nebudete nervózní. Právě proto je důležité cítit se dobře a komfortně, koupit si trochu odvahy a jít se na věc!

Držím vám palce moji milí, vzhůru do dobrodružství!

Vaše Tereza



ilustrační foto

Ohlédnutí za vánoční soutěží NEJSEM TABU a Tamsin

V předvánočním čase nás v NEJSEM TABU napadlo, že bychom moc rády udělaly lidem radost nějakým nevšedním zážitkem. Tou dobou jsme navázaly spolupráci s firmou Tamsin, která dodává na český trh dámskou módu z Velké Británie.



A jelikož šaty dělají člověka, nápad byl na světě! Vyzveme ženy, aby se nám přihlášily do soutěže, tři z nich vylosujeme a obdarujeme je šaty vybranými přímo pro ně.

Podtitulem soutěže bylo „**Vykroč do nového roku sebevědomá a krásná**“, což my jsme se jim snažily maximálně splnit. Kromě šatů od nás byly výherkyně pozvány do luxusního pražského ateliéru,

kde na ně čekala vizážistka a profesionální fotograf.

Udělal jsme si s děvčaty jednu prosincovou sobotu skvělou dámskou jízdu plnou dobrého jídla a pití (nikdo dobré jídlo neocenil tak dobře, jako pacient zvyklý na nemocniční stravu!). Osobně od začátku hodně věříme v sílu terapie sdílením a tady byla nádherná možnost účinky sdílení pozorovat. Neskutečně nás hrálo u srdce, když jsme kolem sebe mohly vidět krásné ženy s úsměvem na tváři i přesto, jak těžkými a náročnými zkušenostmi si musely projít.

Ráda bych Vám tu dnes naše výherkyně a jejich příběhy představila.

Přejeme vám hodně zdraví do nového roku a těšíme se na další vaše příběhy.

Tereza a Nikola

Jana
40 let
s dcerou
Haničkou

Od 19 let ulcerózní kolitida
ve 37 letech rakovina
pobříšnice, vyvedena
stomie
Nyní bojuje s recidivou
nemoci

Se stomií jsem se vyrovnala ještě před tím, než jsem k ní přišla ...
Všechno je tak, jak má být.

Andrea
32 let
Rakovina vaječníků v 27
letech
Stomie od roku 2014

Stomií život nekončí, člověk
na ní musí hledat jen a jen pozitivu.

Darina
40 let

Gardnerův syndrom
s intraabdominálním
desmoidem od 6 let,
ileostomie od roku 2015

Stomie není konec! Začátky nejsou
vůbec lehké, ale po čase a smíření
se s ní, se život zase rozjasní.
Hlavně se z toho ne.....!!!



Zásah proudem mi navždy změnil život

Jmenuji se Daniel Křeček a toto je příběh o mém úrazu, který se stal 13. listopadu 2016. Po tomto datu už nikdy nic nebylo jako dřív.

Pamatuji si to, jako by to bylo včera. S kamarádem Petrem a dalšími přáteli jsme jeli do Plzně do obchodního centra Plaza na jídlo. Když jsme tam dorazili, chtěli jsme se jen najíst a jet zpět domů. Ale protáhlo se to, protože jsme narazili na přátele z Plzně a zdrželi se. Když jsme pokecali a zjistili, co je nového, tak jsme s přáteli šli na jídlo do KFC, jen já s Petrem jsme si objednali jídlo z asijské restaurace. Příprava trvala o něco déle, než jsme čekali, tak se ostatní rozhodli, že pojedou cca za 15 minut autobusem, a já s Petrem jsme se rozhodli, že pojedeme cca za 40 minut vlakem. S Petrem jsme dojedli a vydali se na nádraží, které se jmenuje Jižní předměstí. Když jsme dorazili na místo, měli jsme cca ještě 13 minut, než pojedje vlak, tak jsme se spolu domluvili, že bych vyfotil já jeho a on mě na dále odstaveném vlaku.

Když už jsme oba vylezli nahoru na odstavenou cisternu a byli jsme v podřepu, tak jsem řekl Petrovi, ať mi podá telefon a já ho vyfotím. Postavil jsem se a během vteřiny se mi změnil život, jelikož mě trefil obloukový výboj elektřiky.

Po zásahu 25 tisíc voltů jsem upadl do bezvědomí, spadl mezi vagony na nápravu a zlomil si páteř. Petr mi zavolal záchranou službu, která mě zajistila a poslala sanitkou do nemocnice, odkud mě převezli vrtulníkem do Prahy na Královské Vinohrady. Ještě ten večer mě operovali. Když jsem se probudil po čtyřdenním umělém spánku, zjistil jsem, že je něco špatně, protože jsem byl v místnosti, kde byly samé přístroje. Okolo chodili doktoři a sestřičky. Po nějaké chvilce jsem si uvědomil, že vůbec necítím nohy a že je něco fakt hodně špatně.

Hospitalizaci na popáleninách na Královských Vinohradech si ani moc nepamatuji, protože jsem byl neustále pod silnými prášky, ale věděl jsem, že každý druhý den chodím na sál na převazy s popáleninami a vždy po probuzení mi

bylo tak zle, že jsem nemohl jíst ani pít. Vím, že jsem nemyslel na nic jiného, než že se z toho dostanu a budu na Vánoce doma. Bohužel se tak ale nestalo. Můj pobyt na Vinohradech se hodně prodloužil, cca na 3 měsíce, protože mě následovaly další a další problémy, například proleženina na zadku. Po druhé stabilizaci páteře se mi začala tvořit krevní sraženina v plicích, takže jsem dostal plicní drenáž a vše trvalo strašně dlouho. Byl to jeden z nejhorších pocitů, být na Vánoce v 17ti letech v nemocnici a na Silvestra též. V tu chvíli jsem vzpomínal na to, jaké to bylo dřív a že už to bude navždy jiné. Přesto jsem všechno zvládl. Snažil jsem se myslet jen na to, jak se dostat co nejdříve domů.

Konečně jsem dostal dobrou zprávu, že pojedou do Motola na spinální jednotku, kde mě naučí vše potřebné, abych mohl zase normálně fungovat. Jak se obléct a jak se dostat na vozík a tak dále. Po měsíci a půl v Motole jsem dostal další skvělou zprávu, že pojedou do rehabilitačního ústavu Kladruby, kde mě dají ještě více dohromady a odtamtud se dostanu domů. Od té doby, co jsem se to dozvěděl, jsem byl nejvíc šťastnej, že už se konečně všechno začíná blížít domovu. A začal jsem i na víkendy jezdit domů. Aktivně jsem cvičil, snažil se do toho dát všechno. Každé ráno vstávat, i když vstávání je u mě drobet slabost a občas jsem zaspal, ale snažil jsem se. V Kladrubech jsem poznal nové skvělé přátele.

Jednoho dne jsem se probral a viděl jsem, že mi na stehně začíná černat kůže. Cítil jsem smrad jakoby hnijícího masa, tak jsem to řekl sestřám a doktorům. Snažili jsme se to s nimi zaléčit, ale bylo to čím dál horší a horší. Každým dnem jsem byl víc a víc bledý a bylo mi zle. Po pár dnech už jsem měl tři hnijící díry, které mě ohrožovaly na životě. Z Kladrub mě odeslali zpět do Motola a můj sen, že už budu brzy doma, se rozpadl.



Daniel Křeček před úrazem

Když jsem přijel do Motola, moje diagnóza byla taková, že mám otravu krve a rozpadající se a hnijící tkáň, která byla následkem vážného poranění proudem. Díry jsem měl na obou stehnech a v tříse. Po nějakém měsíci nasazení antibiotik a všeho možného, přišla zpráva, že přijdu o levou nohu, jelikož kost byla napadena nezastavitelnou infekcí. Z tohoto všeho jsem se léčil déle jak tři čtvrtě roku a konečně po celkovém zahojení jsem se dostal na nějaký čas domů.

Konečně doma! Sice jsem přišel o nohu, ale stejně jsem byl ten nejšťastnější kluk na světě, protože ten pocit, být zase po takové době doma, byl k nezaplacení. Pamatuji si, že to byla nějak zima 2017, pár dní před Silvestrem. Byl jsem nehorázně spokojený. Oslavil jsem konečně Silvestra s přáteli, jak se sluší a patří. Vypadalo to, že začnu zas normálně žít. Dokonce jsem si i koupil auto. A pak přišla další rána.

Probudil jsem se doma ráno a když jsem odhrnul deku, viděl jsem na mém zhojeném tříse puchýř, který šel do hloubky

a v té ráně zase ta hnusná černota. Myslel jsem, že je to jen špatný sen, ale ať jsem se štípal, jak jsem se štípal, nevzbudil jsem se, byla to realita. Ještě ten den jsme jeli do nemocnice, kde mi udělali testy a znovu mě hospitalizovali v Motole. Bylo to asi 20. ledna 2018.

Byl to jeden z nejhorších dnů, který jsem zažil. Nepopsatelné horečky. Bylo mi strašně zle. Měl jsem pocit, že umírám. Nemohl jsem se ani napít, aniž bych se nepozvracel. Byl jsem už ale tak nějak zvyklý od minulých zkušeností s levou nohou, kterou mi amputovali.

Když už jsem byl tak měsíc a půl, možná dva v léčení, začalo mi černat pravé chodidlo. Bylo to pořád horší a horší. Dělal mi hrozně moc testů. Samá magnetická resonance, pak CT vyšetření a tak dále. Po cca 14 dnech za mnou přišli doktoři, že budu buď muset podstoupit operaci zvanou hemikorporektomie, kdy mi vlastně amputují celou dolní polovinu těla, při které budu mít šanci 50 na 50 na přežití, nebo můžu jet domů a za nějaký

ten měsíc umřít. Rozhodnutí bylo zcela na mně.

Trvalo mi pár dní, než jsem se rozhodl, ale už od toho dne, co mi to řekli, jsem tak nějak věděl, že do té operace půjdu, ať se děje, co se děje. Potřeboval jsem ale čas, než se s tím alespoň částečně smírím, protože to pro mě bylo velice složité. Když jsem se rozhodl, že do operace půjdu na 100 %, a že jsem odhodlaný přežít a vrátit se domů, tak začaly obrovské přípravy na operaci. Musel jsem na operaci kdy mě vyvedli vývody ven z břicha, abych mohl vykonávat potřeby ohledně wc a taky mi amputovali pravou nohu pod kolenem, aby tak nějak zastavili šíření infekce i přesto, že infekce už byla i v pánvi.

Přesně si nepamatuji, jak dlouho trvaly přípravy na ten den D, kdy měla operace proběhnout, ale naprosto přesně si pamatuji noc před operací. Byl jsem v hrozně nejistotě a nemohl spát. Pořád jsem musel přemýšlet o tom, co když umřu, co když už po smrti vážně nic není a já zemřu takhle mladý. Měl jsem hrozný strach a nevěděl, co dělat. Jedna věc mi nešla. Zabrečet si. Když jsem si vzal prášek na spaní a na uklidnění, konečně jsem usnul, i když jsem se probral celkem brzy.

Operace byla ve středu 16. května 2018 v 8:00 na den narozenin mojí matky. Rodiče měli přijet před operací ráno i s malým, v té době osmiletým bráčkou. Měli zpoždění a mě už připravovali na sál. O deset minut později už jsme vyjžděli na sál a rodiče nikde. V tu chvíli se mi v hlavě honilo jen to, že se s nima ani nerozloučím. Co když zemřu a nestihnu jim ani říct, jak moc je mám rád. Prostě jsem z toho byl na dně. Už jsme dorazili se sestrami do předšálí, kde si mě přebírali na operační stůl a rodiče stále nikde. Už jsem ani nedoufal, že to stihnou. Čekali jsme ještě 5 minut a rodiče stále nikde a už jsme museli jet na sál, takže jsme jeli a já byl úplně v šoku. Když už mě na sále připravili skoro k usnutí přiběhla sestra, že přijí-

li rodiče, a doktor řekl, ať mě odvezou do předšálí, ať se s nimi ještě rozloučím. Musím říct, že to byla nejtěžší chvíle v mém životě. Loučit se s malým bráčkou, kterého už vlastně možná nikdy neuvidím. Rozloučili jsme se a já nemyslel na nic jiného, než jen na to, že to musím zvládnout, že musím přežít, protože jsem chtěl být u toho, jak můj bráška vyrůstá. Věděl jsem, že mě potřebuje a nechtěl jsem aby mu rodiče říkali, že jsem umřel. Takže jsem si řekl, že prostě přežiju a nic jiného mezi tím není.

Operace trvala asi 16 hodin a dopadla úspěšně. 17. května v 1 hodinu odpoledne jsem se probral z umělého spánku a začal komunikovat. Nikdy jsem nebyl víc vděčný než ten den, co jsem se probral. Už jsem nemyslel na nic jiného než na to, že musím vydržet tu ukrutnou bolest a dát se dohromady a vrátit se za bráškou domů.

Po 14 dnech na ARO jsem se dostal na JIP a po 2 měsících na JIPu jsem se dostal na spinální jednotku, kde jsem zase rehabilitoval. A po nějakém měsíci jsem se dostal konečně zase domů. Byl jsem na jednu zase šťastnej a začal jsem si plnit sny, které mě napadly v nemocnici. Ještě jsem si je nesplnil všechny, ale alespoň některé z nich ano.

Po měsíci a půl doma jsem musel do nemocnice kvůli infekci močových cest, ale můj pobyt tam trval jen tři týdny, takže už to byla brnkačka a brzy zase doma. Následovala zase ta radost být mezi rodinou a kamarády. Oslavit jejich narozeniny a Vánoce a Silvestra a všechno naplno. Ted' jsou dva dny po Silvestru a musím říct, že se mám fajn. Přesně tak, jak jsem si představoval v nemocnici, až se z ní dostanu.

Není lepší pocit než vyhrát nad tím vším a vrátit se. Můžu už ted' jenom dodat, že se mám dobře a doufám, že už to tak zůstane. Toto je můj příběh.

Daniel Křeček,
19 let



Pitný režim v zimě

Proč myslet na dostatečný příjem tekutin i v zimě? Všichni víme, jak je důležité dbát na správný pitný režim během teplých letních měsíců, nicméně u mnohých z nás přívod tekutin výrazně klesá právě přes zimu. V následujícím příspěvku vám představíme několik signálů, které by vás měly upozornit na nedostatečný příjem tekutin v chladných dnech.

Signály, které nás upozorňují na zvýšené ztráty tekutin v létě (zvýšené pocení a žízeň), nejsou v mrazivých dnech tak výrazné. Nicméně v zimě naše tělo ztrácí tekutiny jinými způsoby.

Pára místo potu

Mimo jiné vodní párou, kterou vydýcháváme z úst a nosu, když pobýváme v chladném prostředí. Tento signál by neměl být ignorován i přes to, že nemusí být tak nápadný jako v případě letního pocení. Suchý vzduch z ústředního vytápění si může vybírat daň na zdraví a kvalitě pokožky. Suchý vzduch a kontrast mezi tím, že střídavě pobýváme v teplé místnosti a vycházíme ven do chladného počasí, může způsobit, že se naše pokožka vysuší a popraská. Voda je životně důležitá pro udržení plných a hydratovaných kožních buněk, které tvoří ochrannou bariéru proti průniku škodlivých látek. Zdravá kožní bariéra zabraňuje nadměrným ztrátám vody z těla a zároveň brání pronikání nežádoucích látek do kůže (mikroby, alergie, toxické chemické produkty, apod.).



Suchá kůže je dalším signálem nedostatečné hydratace v kombinaci se suchým vzduchem prostředí. Udržujte adekvátní hydrataci pravidelným příjmem tekutin, a to i přesto, že nemusíte pociťovat žízeň.

Odpolední únava

Padá na vás odpoledne únava a nutně potřebujete kávu, která vám pomůže ji odvrátit? Je pravděpodobné, že trpíte nedostatkem tekutin, který je hlavní příčinou únavy během dne. Udržování dostatečného příjmu tekutin zajistí, že i vaše tělesné funkce budou efektivně fungovat. Mějte proto po ruce sklenici vody a pravidelně upíjejte, abyste se během dne cítili svěže a plní energie.

Během sychravého počasí, kdy jsou krátké dny a dlouhé noci, potřebuje i naše tělo uklidnit. Častěji si proto dopřáváme dobré jídlo - ovšem mnohdy vysoce kalorické a ne zdravé. To vede k přírůstku na váze, i když

i v tomto případě často platí, že hlad je přelečená žízeň.

Zimní měsíce mohou být zátěžovou zkouškou pro náš imunitní systém, kdy se potýkáme s nachlazením a virovými infekcemi, ke kterým jsme více či méně náchylní. Dehydratace může vážně oslabit bariéry imunitního systému. Nedostatek vody vysušuje sliznice v dýchacích cestách, což může snížit jejich odolnost vůči infekcím. Dostatečný příjem tekutin v zimě zajišťuje, že bariéry, které chrání vaše tělo před nachlazením a chřipkou, jsou plně funkční a zcela nedotčené.

Někdy je třeba víc

Dlouhodobý nedostatečný příjem tekutin je také jednou z příčin vzniku zácpy, obtížného až bolestivého vylučování stolice u kolostomie. Jsou ovšem i situace, kdy za běžných okolností dostatečný příjem tekutin nepokryje jejich výdej. Setkáváme se s tím u velkých ztrát tekutin ileostomií a při vodnatém průjmu (kolostomie). Během několika dní dochází k dehydrataci, která může vyústit v akutní selhání ledvin a rozvrat vnitřního prostředí.

Zvýšený příjem tekutin (více než 2,5 l) je účinnou prevencí infekcí močových cest a ledvinových kamenů u pacientů s urostomií. V ideálním případě neklesá množství vyloučené moči za den pod 1 litr, barva je světle žlutá a moč nezapáchá. Obvykle je

vyprodukováno asi 0,5 dl moči za hodinu.

Voda je základ

Základ by měla tvořit klasická pramenitá voda bez bublinek, případně voda jemně perlivá. Volíme vody s celkovým množstvím minerálních solí do 500 mg/l. Současně se doporučuje po 14-ti dnech minerální vody střídát a omezit se na konzumaci 500 ml za den.

Ztráty solí, ke kterým dochází především první měsíc po operaci u ileostomie a obecně při průjmech, pohodlně doplní minerální vody s vyšším obsahem vápníku, hořčíku a draslíku. Vhodná je například Magnesia nebo Rudolfka. Vhodnou alternativou jsou rehydratační nápoje dostupné v lékárně (lontia).

Vodám s vyšším obsahem síranů se raději vyhýbáme, působí projímavě, vody s CO2 zase způsobují pálení žáhy, nadýmání a říhání.

Pro zpestření jsou vhodné přírodní ovocné a zeleninové šťávy, sirupy a mošty ředěné vodou (zdroj vitamínu C), slabé černé, zelené, ovocné a bylinkové čaje. Zkušenostmi prověřené je pití brusinkového džusu nebo nektaru. Látky obsažené v brusinkách zabraňují ulpívání bakterií na stěně močového měchýře nebo močových cest a brání tak vzniku infekce u klientů s urostomií. Tělo s tekutinami lépe hospodaří, pokud je přijímáme rovnoměrně v průběhu celého dne. Lidem s ileostomií doporučujeme pít současně s jídlem nebo tekutiny zajídat a nepít více jak 2 skleničky najednou. Zpomalí se tím průchod tekutiny trávicím traktem a větší podíl se jí vstřebá.

Doufáme, že tyto důvody stačí k tomu, abyste mysleli na příjem tekutin i během chladnějších měsíců a udrželi se tak spokojení a zdraví.

Mgr. Petra Hýsková,
Ústřední vojenská nemocnice, Praha

Luštěte a vyhrajte!

„Bez rodiny se člověk dokončení citátu André Mauroise v tajence.

				POMŮCKA: AKE, YALE	UMĚLECKÁ DÍLA	STATEČNOST	NEPŘÍRODNÍ ŽEN. ROD	PRŮBĚHY SITUACE	ZESILENÝ ZÁPOR	DOTAŽOVATEL		BLANKOKŘÍDLY HMYZ	MÍSTO POSLEDNÍHO ODPOČINKU	ZKRATKA UMĚLECKÉ VYSOKÉ ŠKOLY	SCHOPNOST SÁNÍ	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA
				POSUZOVAT							TIBETSKÉ MĚSTO					
				DAR ZA SLUŽBU							UTRHNOUT					
				1. DÍL TAJENKY							ODLIŠNĚ NÁŘEČNĚ					KOŽEŠNOVÝ ŠÁL
	INICIALY HEREČKY STEIN-MASSLOVÉ	ALBERT DOMÁČKY	POLÉVKOVÝ KNEDLÍČEK	BICYKL PRO PÁR	AMERICKÁ UNIVERZITA				NEBOLI KNÍŽNĚ					SIBÍŘSKÝ VELETOK		
					OPAK PRAVÝCH				MOŘSKÝ PTÁK					2X SNÍŽENÝ TÓN E		
PLOCHÝ ZEHLÍČ PRÁDLA						NÁZEV HLÁSKY H		ÚTOK						VYSOKÁ KARTA		
						INTERNET. DOM. SYRIE		PROFESNÍ POSTUP						MATEŘSKÁ ŠKOLA		
SLOVNÍ DRUHY								POKLEKNUTÍ					ODPLATA			
								PLEMENO PSA					JMÉNO KOMIKA BURIANA			
	ČÁST LODĚ POD VODOU	KUJNÉ MATERIÁLY JM. ZPĚV. LANGEROVÉ					BALÍK KARET					VŠECHNO				VĚTREM NAVÁTA ZEMĚNA
							ŽÁDNÉ MNOŽSTVÍ SLOVEN.					ŠPATNĚ				KOSENÉ
ZNAČKA PASCALU			CITOSLOVCE PODIVU SEVERSKÉ JMÉNO			DOUPĚ				SPZ ZLINA				STAVBY SIL A ŽELEZNIC		
						PROJEV NESOUHLASU				TĚSTO NA VÝROBU CHLEBA				SKON		
JINÝM ZPŮSOBEM ZASTAR.					ŘÍMSKÝCH 8					KVĚTENSTVÍ OBILÍ					INIC. BAVIČE NOVOTNĚHO	
					NIKOLA DOMÁČKY					ŘÍMSKÝCH 1002					CITOSLOVCE KON. RŽÁNÍ	
2. DÍL TAJENKY																
PORODIT TELATA								TROJICE MN. Č.				RVÁT				
CHEM. ZN. RADIA			NÁSTRAHA PYTLAKA				SPISOVATEL KAREL VÁCLAV ???					VYSLANEC				

Luštěte s námi a vyhrajte!

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

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

Stačí zaslat pouze jedno správné řešení, tedy buď tajenku křížovky, nebo vyplněné a vystřižené sudoku. Nezapomeňte čitelně uvést Vaše jméno, adresu a telefonní číslo, abychom Vás mohli kontaktovat.

Uzávěrka soutěže je 31. 5. 2019.

Vylosovaní výherci z 18. čísla Heliosu:

Magdalena M. - Loďenice u Berouna
knih: Anna Lucemburská

Jaroslav Z. – Tlučná
knih: Mýty 2.světové války

Jan L. – Jíčín
knih: Slovník křížovky

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

Malý průzkum - malý dárek pro vás.

Jak vypadá tělesný profil v okolí vaší stomie?

Zúčastněte se našeho malého průzkumu a obratem vás odměníme malým dárkem. Zavolejte na naši bezplatnou linku péče o zákazníky **800 100 416** a odpovězte na tyto dvě otázky:

1. Jak vypadá břicho v okolí vaší stomie?



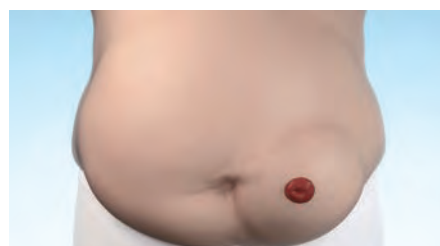
Pravidelné okolí

Celá oblast pod lepícím materiálem je ve stejné úrovni jako okolní břicho. Ani nevystupuje ani se nepropadá.



Vpadlé okolí

Oblast v okolí stomie vytváří prohlubeň. Stomie je tzv. v dolíku.



Vypouklé okolí

Oblast v okolí stomie vystupuje nad úroveň okolního břicha. Stomie je tzv. v bouli.

2. Jak vypadá vyústění stomie ve vztahu k linii povrchu kůže?



Ústí stomie je nad úrovní kůže

Stomie vystupuje nad úroveň kůže.



Ústí stomie je v úrovni kůže

Stomie je v úrovni kůže.



Ústí stomie je pod úrovní kůže

Stomie je zapadlá.

Časopis
pro stomiky
Helios

č.19
únor 2019



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

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

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

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

Evidenční číslo: MK ČR E 20778
ISSN 2533-6126

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

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

NEPRODEJNÉ