

Zdraví v pohybu

Zdaleka ne všichni stomici jsou v takovém zdravotním stavu, aby mohli aktivně využívat všeho, co spolky stomiků nabízejí. Právě jim, ale i všem, které nemoc oslabila, je věnováno, video Zdraví v pohybu. **Přináší sérii instrukcí pro nejjednodušší pohyb pro zdraví a pohodu** ve speciálním provedení vynikajícím i pro zdravotně silně oslabené jedince. **Lehké, nenáročné, účinné cvičení pro každého.**

Pod vedením paní cvičitelky Mgr. Marcely Luňáčkové z Bohemia - lázní a.s., Karlovy Vary cvičí stomici, členové Českého ILCO, z. s., tedy lidé s vývodem ze střev. Věříme, že i toto video pomůže odtabuizovat téma života se stomií - umělého vývodu ze střev nebo močovodu. Uvidíte, že cvičenci vypadají zcela „normálně“ .

DVD jsme pokřtili na Mezinárodní konferenci dne 12.10.2008 Kmotrami se staly

Bc. Michaela Tůmová ředitelka Dialog Jessenius o.p.s. Společnost informuje širokou veřejností o závažných onemocněních, rizikovém chování, s přáním zlepšit komunikaci a to jak mezi zdravotníky, pacienty a rodinnými příslušníky

PhDr Ivana Plechatá, ředitelka Průvodce pacienta, z.ú. Neziskové organizace hájí a prosazuje práva pacientů a provádí je labyrintem českého zdravotnictví

Mgr. Marcela Luňáčková, Původní vzdělání v oboru fyzika a další vzdělávání v různých oborech /např. trenérská škola - obor jóga na FTVS/ ji předurčily k chápání a pojetí zdraví a pohybu z více hledisek. To se promítá do jejich koncepcí i do praktických výsledků. která tímto cvičením pomáhá již desítky let pacientům v Karlových Varech

Naším cílem je pomáhat nejen stomikům, ale všem, kteří naší pomoc mohou potřebovat.

DVD naleznete na YouTube, DVD je k dispozici v Informačním centru pro stomiky v Praze, lze jej získat i v regionálních spolkách stomiků

Pacientská organizace České ILCO, z. s. vznikla před více než 25 lety. Název ILCO se používá v mnoha zemích pro podobná sdružení stomiků, tedy lidí s umělým vývodem ze střev nebo močovodu a znamená zkratku slov Ileum – část tenkého střeva a colon - tlusté střevo.

V současné době zastřešuje České ILCO 20 regionálních spolků v ČR. Pomáhá stomikům, hájí jejich oprávněné zájmy. Vystupuje proti všem projevům diskriminace ve společnosti, proti sociální izolaci stomiků v důsledku nedostatku vhodných pomůcek. Propaguje prevenci onemocnění, informuje veřejnost o životě se stomií. Školí dobrovolníky z řad zkušených stomiků. České ILCO, z. s. je členem Evropské i Světové organizace stomiků (EOA, IOA).

Stomici patří mezi první pacientská sdružení, která se dokázala celosvětově zorganizovat, pomáhat si a vyměňovat zkušenosti. První spolky vznikaly v západních zemích již v 50. letech minulého století. Od té doby se výrazně zlepšila kvalita života stomických pacientů. U nás byly moderní stomické pomůcky k dispozici o několik desetiletí později v omezeném množství v 90. letech minulého století, tehdy začaly vznikat i spolky stomiků

V Česku žije asi 11 000 stomiků. Informace o spolkách stomiků a jejich činnosti i o zastřešujícím spolku České ILCO, z. s. najdete na www.ilco.cz.

Marie Ředinová , předsedkyně Českého ILCO, z.s. 15.10.2018