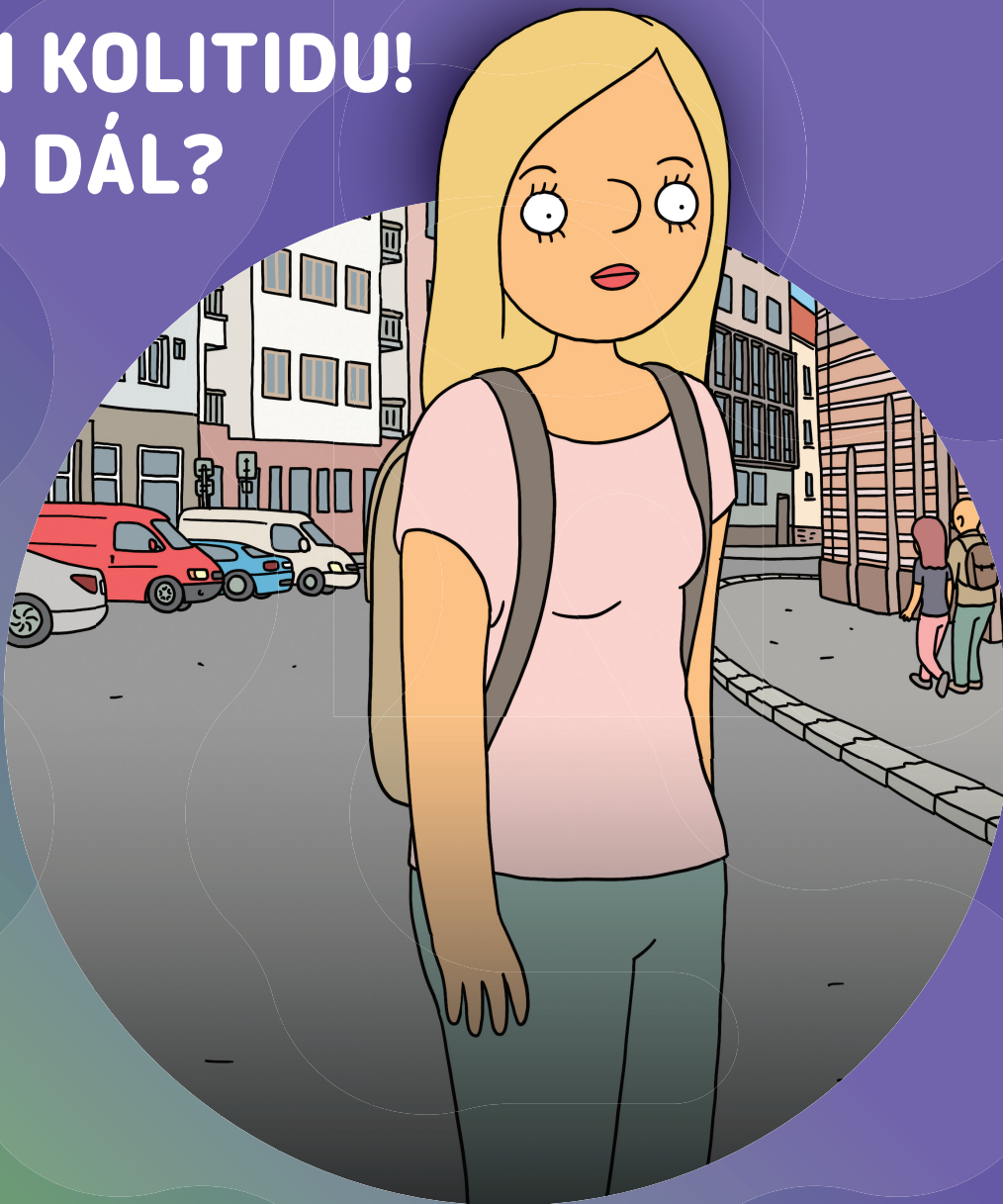
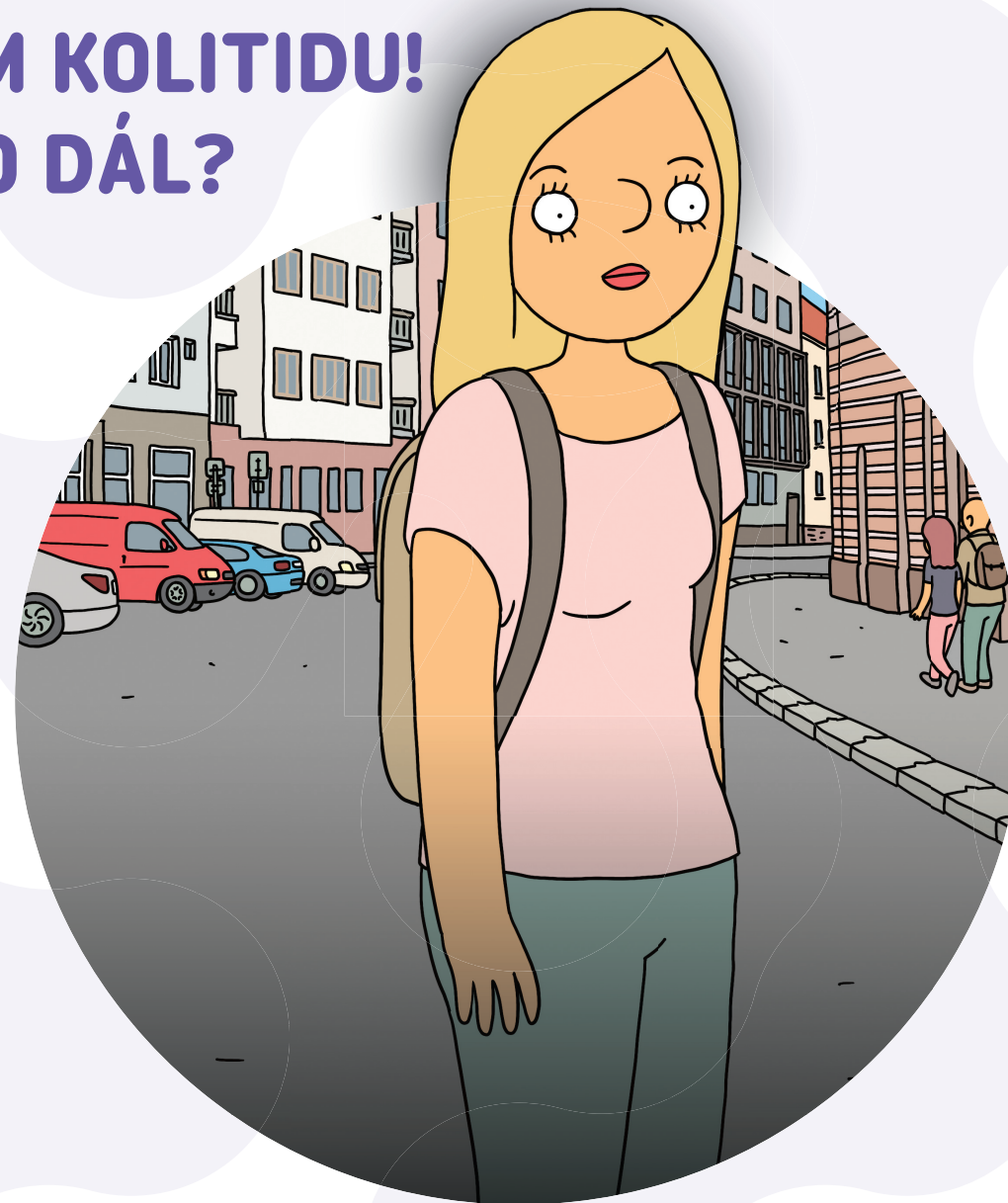


**MÁM KOLITIDU!
A CO DÁL?**



PACIENTI IBD

**MÁM KOLITIDU!
A CO DÁL?**



VHRSTI

ilustrátor a spisovatel

Ilustrátor, spisovatel, autor knih pro děti, komiksový kreslíř a scenárista. Je výtvarníkem večerníčku Bílá paní na hlídání (Česká televize, 2013) a seriálu Rejpavá žízala (Česká televize, 2020). Jeho první kniha Už se nebojím tmy (Mladá fronta, 2007) získala Cenu učitelů za přínos dětskému čtenářství. Český jazyk 1 s Vhrstiho ilustracemi získal ocenění BESA (The Best European Schoolbook Awards) za druhou nejlepší učebnici v Evropě. V roce 2014 vydal vlastním nákladem autobiografický komiks Nejdůležitější věc na světě, za nějž dostal Cenu Bohumila Polana. Za svou práci na poli kresleného humoru obdržel česko-slovenskou Novinářskou cenu. O jeho aktuální tvorbě se dozvíte na www.vhrsti.cz.

Mgr. LUCIE LAŠTÍKOVÁ

předsedkyně spolku Pacienti IBD

Lucie vystudovala Archeologii a žurnalistiku na Univerzitě Palackého v Olomouci a také Pravěkou a raně středověkou archeologii na Univerzitě Karlově v Praze. Ve spolku Pacienti IBD se angažuje od roku 2013. V létě 2016 byla zvolena do rady evropské patientské organizace EFCCA Youth Group v Bruselu, v roce 2017 se stala její lídrýní, později členkou správní rady. Od té doby zastupuje zájmy pacientů i v zahraničí. Od ledna 2019 je členkou mezinárodní imunologické rady v Bostonu, USA. Ve spolupráci s vídeňskou organizací ECCO a globálním týmem chirurgů tvoří patientské návody zaměřené na chirurgická řešení u střevních zánětů. Je aktivní patientskou advokátkou, Czech EUPATI Fellow a věnuje se zvyšování informovanosti o klinických výzkumech, psychickému zdraví pacientů a zapojení pacientů do odborných publikací.



PŘEDMLUVA

V rukou právě držíte náš poslední počín. Komiks, který vypráví příběhy dvou mladých lidí, kteří se potýkají s chronickými onemocněními. Petr trpí Crohnovou chorobou a Lucii je diagnostikována ulcerózní kolitida. I když se oba snaží vést běžný život, jejich každodenní realita je ovlivněna diagnózou, která je nejen fyzicky, ale i psychicky vyčerpává. Tento komiks není jen příběhem o nemocech, ale především o tom, jak se tyto nemoci prolínají s každodenní realitou. Příběh je inspirován skutečnými událostmi a zkušenostmi pacientů, nese autobiografické prvky.

Petra i Lucii spojuje nejistota z budoucnosti a strach, ale také síla, odvaha a odhodlání. Je to příběh o hledání rovnováhy mezi nemocí a touhou po normálním životě. Komiks má za cíl otevřít téma idiopatických střevní zánětů u mladých lidí, přiblížit dopady

těchto onemocnění, které často okolí zůstávají skryty. Poukazuje na to, že každý z nás má svou vlastní cestu s nemocí.

Součástí komiksu je také článek psychoterapeutky Mgr. Martiny Hazukové,

který popisuje, jak chronická onemocnění ovlivňují psychiku mladých lidí. Představuje výzvy, se kterými se tyto lidé potýkají, a nabízí cenné rady pro vyrovnání a přijetí nemoci.

Věříme, že tento komiks nejen pobaví, ale také nabídne podporu vám všem, kteří se nacházíte v podobné situaci, a připomene vám, že v tomto boji nejste sami.

Mgr. Lucie Laštková,
předsedkyně Pacienti IBD, z. s.
a pacientka s ulcerózní kolitidou

Pacienti IBD, z. s. 2025

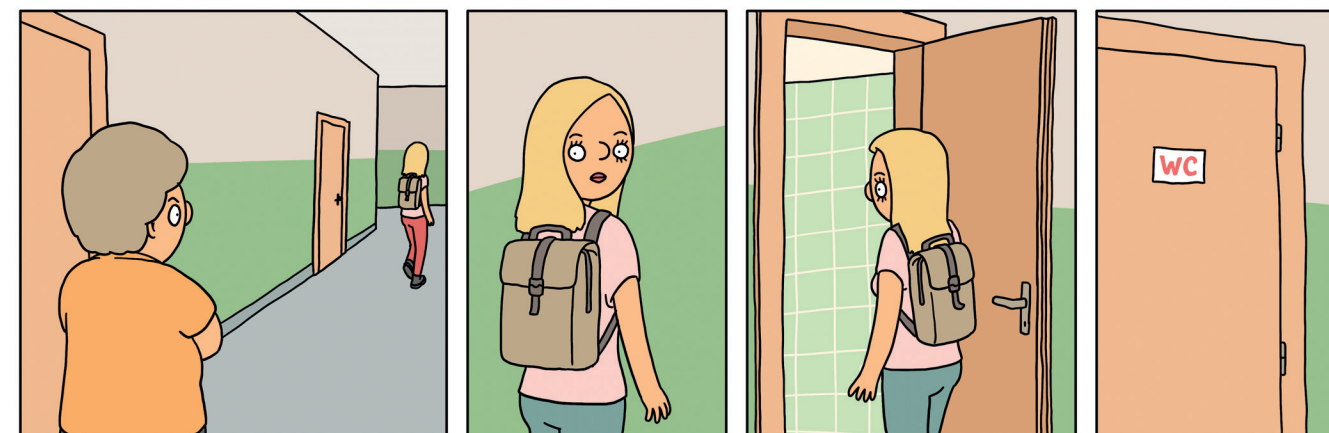
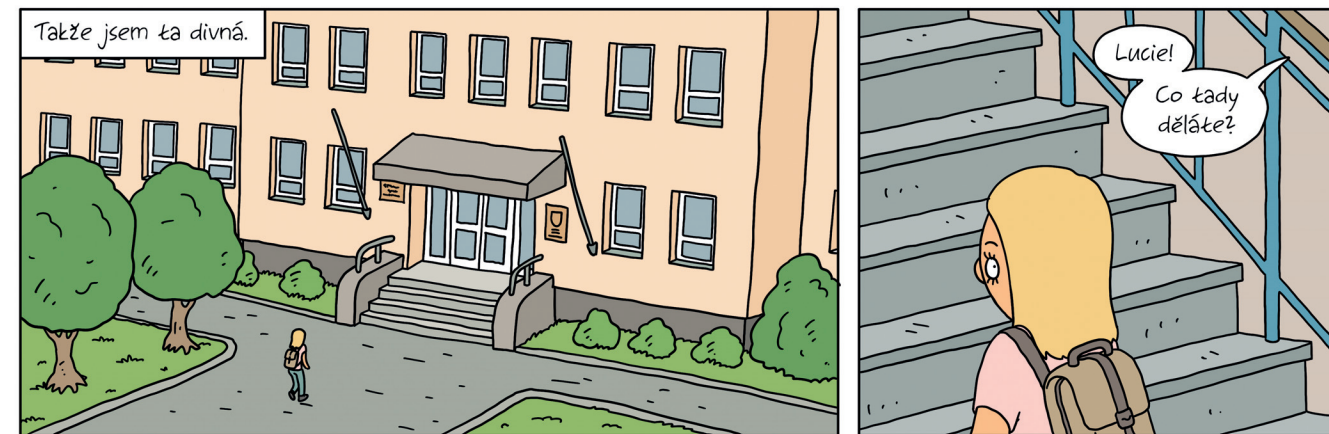
05

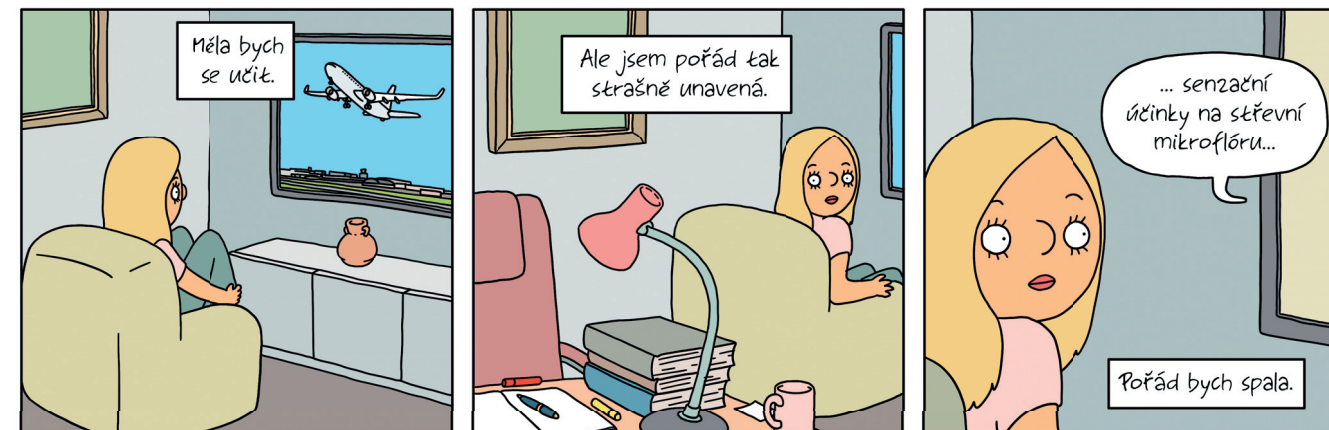
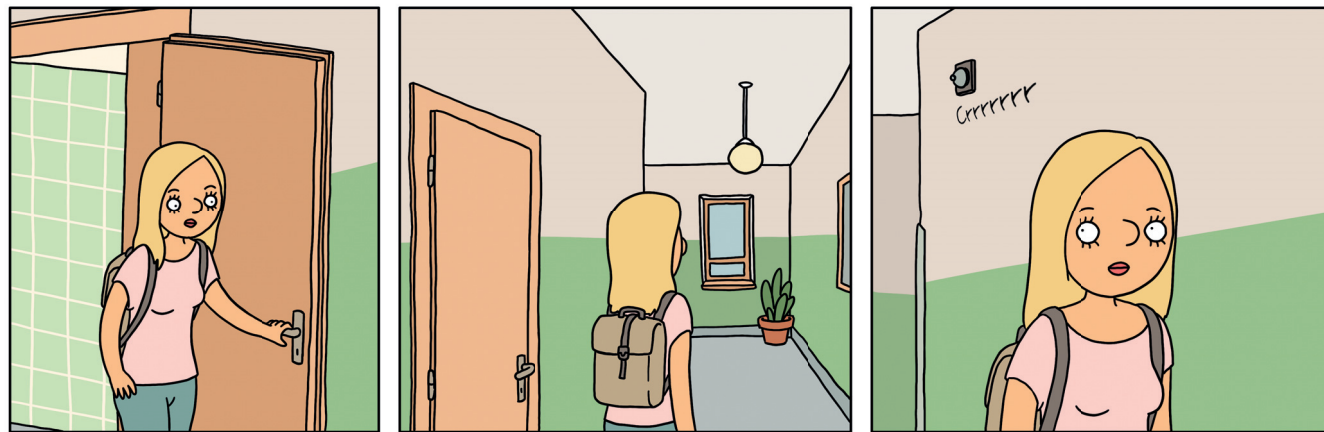
DĚKUJEME ZA PODPORU

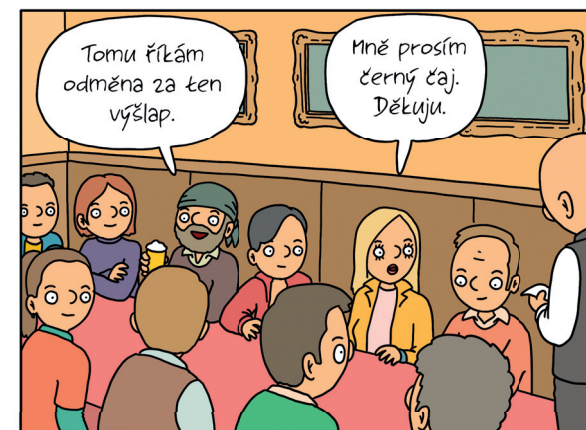
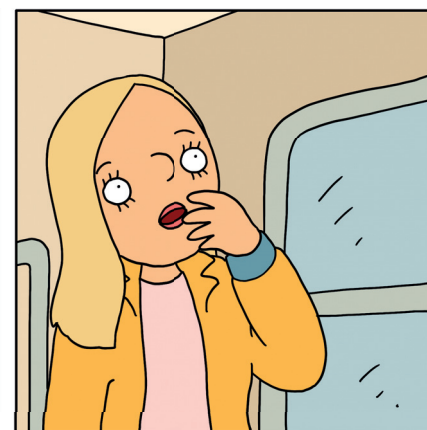
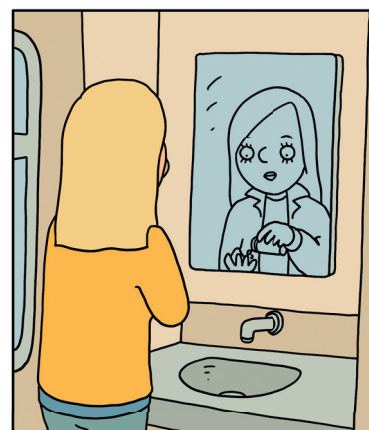


Scénář: **Mgr. Lucie Laštková**
Scénář a kresby: **Vhrsti**

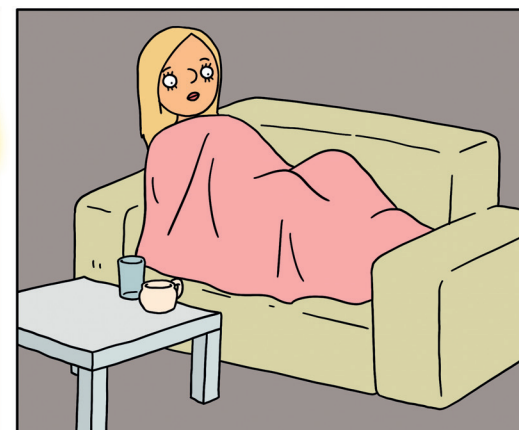
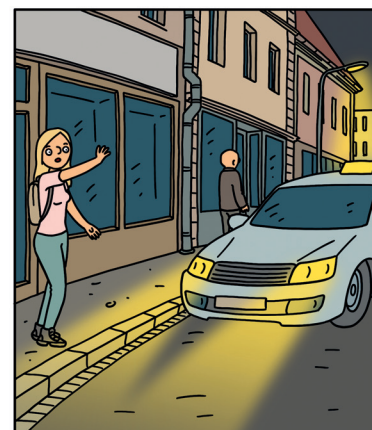
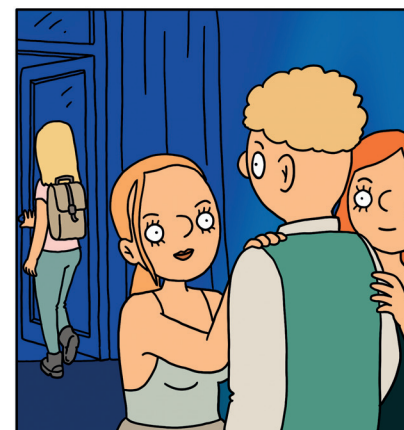
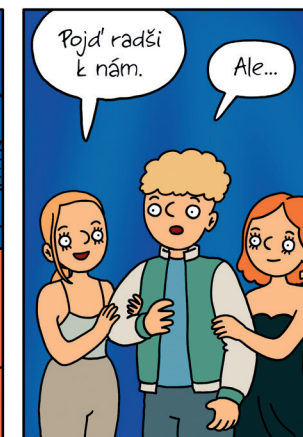
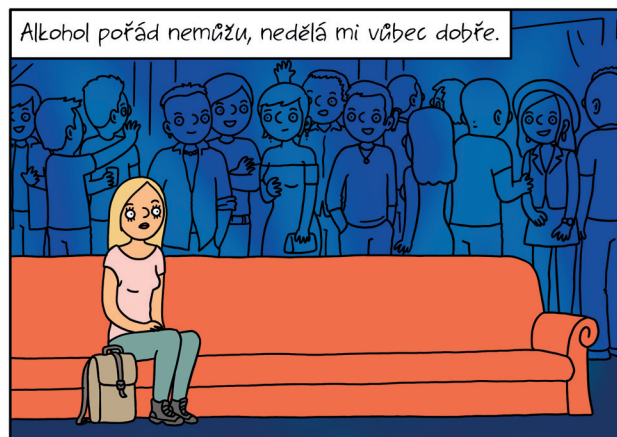
ISBN 978-80-909122-1-2

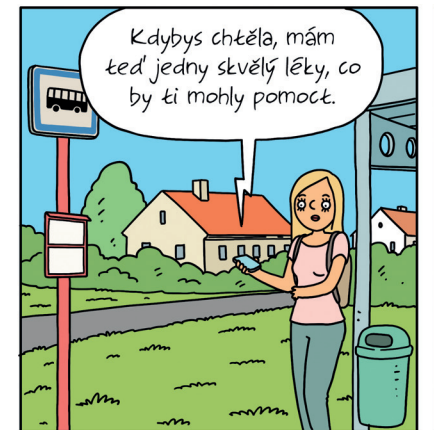
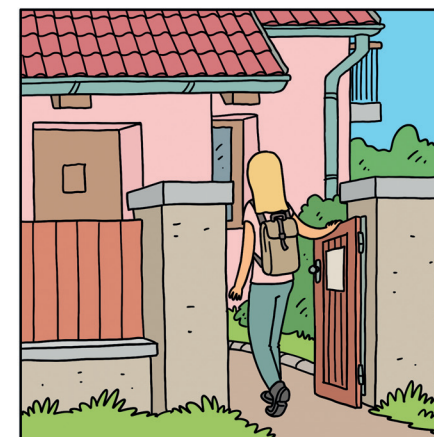
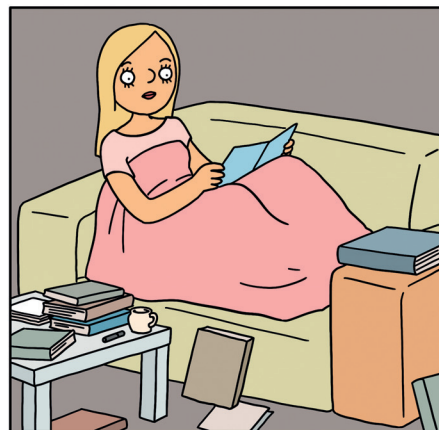


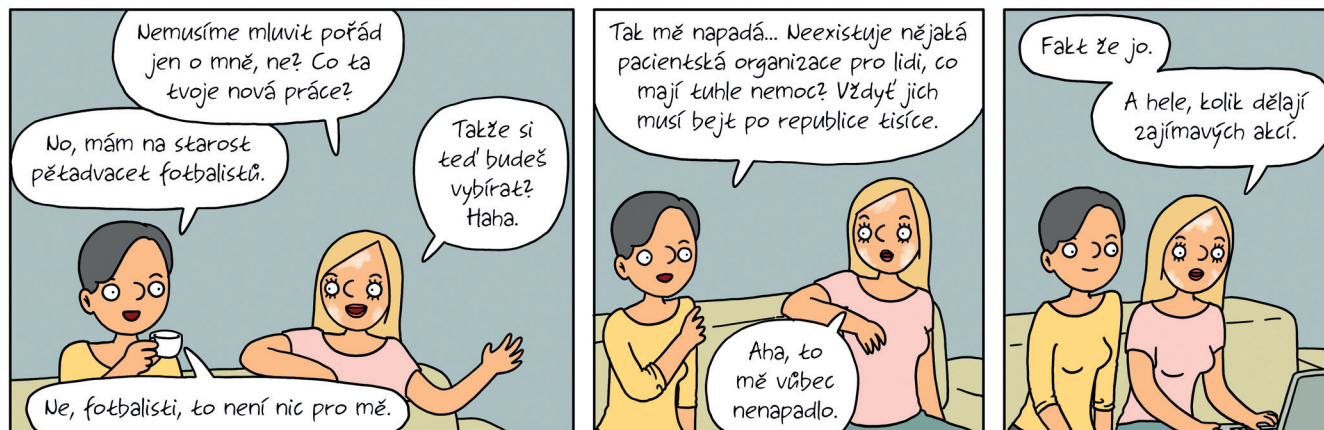
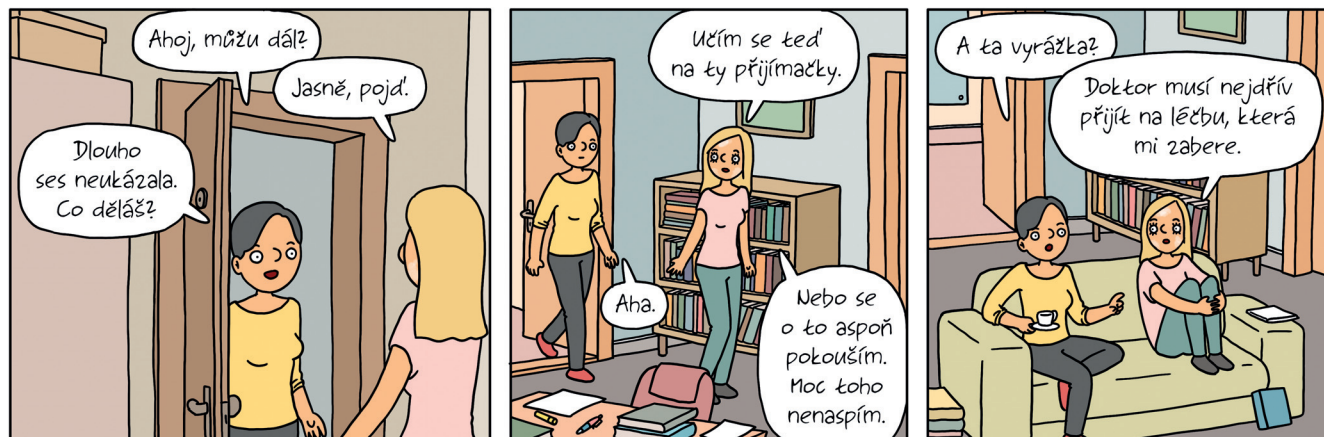


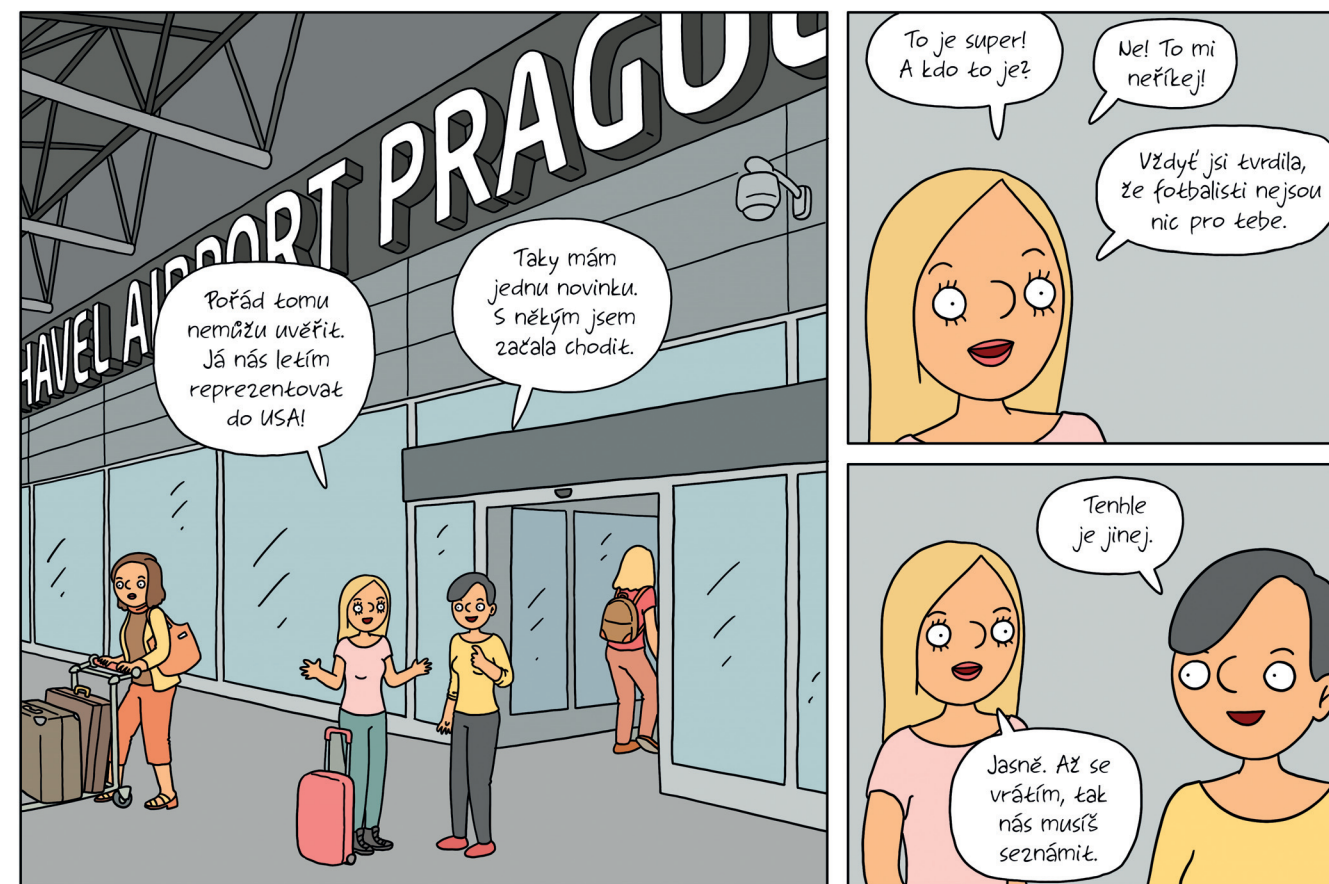
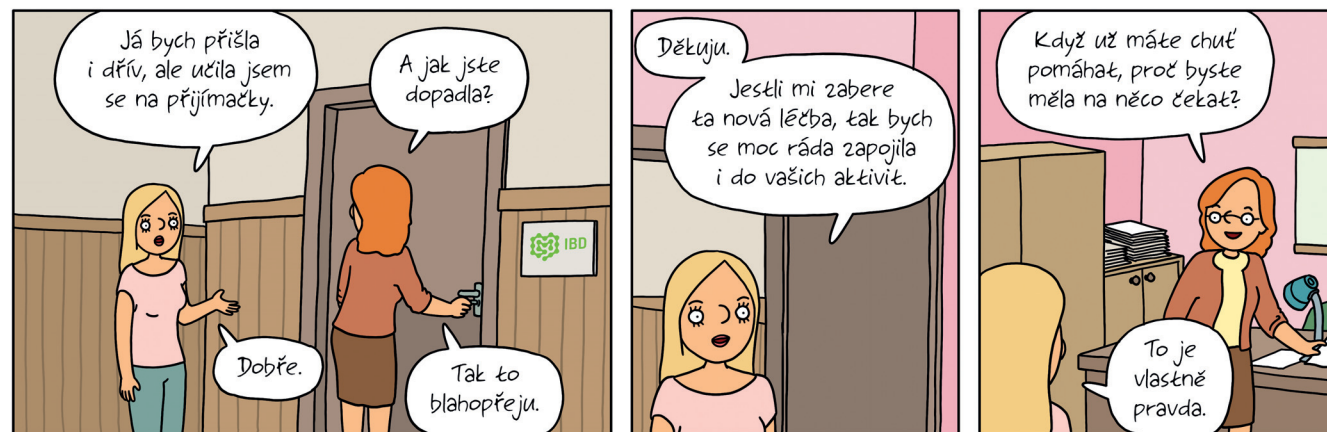














ŽIVOT S IBD V OBDOBÍ ADOLESCENCE A MLADÉ DOSPĚLOSTI

Z vývojového hlediska je toto životní období naplněné mnoha změnami a nároky. Je to období rozmanitosti, rozvoje a osamostatňování i hledání. V literatuře je častým námětem právě pro svou různobarevnost v mnoha životních oblastech. Zvláště čas vstupu do dospělosti můžeme vnímat jako čas přechodu, přerodu či přeměny. V přírodě jsou místa přechodu na jiný druh vegetace velmi bohatá a různorodá na faunu a floru. Podobné je to v období přechodu do dospělosti. Je to životní fáze, kdy se sbíhají potřeby a výzvy dospívání s potřebami a nároky dospělosti.

Období mezi 15. a 25. rokem života je obdobím dozrávání i rozvoje a také osamostatňování, nezávislosti a směřování.

Mezi 14. a 17. rokem dochází k velmi intenzivnímu rozvoji identity, sociálních vztahů, vnímání závislosti a nezávislosti na okolí a objevování své vlastní formy, jakou se chceme projevit a žít ve společnosti.

Mezi 18. a 21. rokem mladý člověk většinou pomalu přijímá zodpovědnost za svůj život a začíná realizovat vlastní cíle

a směřování s ohledem na svůj hodnotový systém.

Od 21. do 25. roku věku prožíváme velmi dynamické období přechodu do dospělosti. Děláme rozhodnutí, která mají vliv na naši budoucnost a naše směřování, vnořujeme se do života dospělých.

V tomto období máme několik vývojových úkolů:

- Upevňujeme svoji osobnost a identitu, hledáme osobní stabilitu v souladu s tím, co je pro nás hodnotově důležité

- Různým tempem se osamostatňujeme od rodičů a přejímáme odpovědnost za svá rozhodnutí a jednání a postupně si tak budujeme vlastní život
- Hledáme a rozvíjíme vztahy, prohlubujeme vztahy s přáteli a partnery, někdy zakládáme rodinu
- Začínáme budovat kariéru a hledáme v profesní seberealizaci stabilizaci, čemuž většinou předchází experimentování s profesními rolami, abychom zjistili, kde je naše profesní role pro nás nejvhodnější, alespoň v tomto období dospělosti
- Rozvojem svých dovedností v profesi i v osobním životě si budujeme sebevědomí a začínáme se rozhodovat, jakým stylem života a jakým směrem se v životě chceme vydat
- Rozvíjíme se a zkoumáme možnosti v mnoha oblastech. Tím postupně zjišťujeme, kdo jsme, kam chceme směřovat, co naopak nechceme a není v souladu s našimi hodnotami.

Život v období dospívání a mladé dospělosti je pestrobarevný a různorodý. Zahajujeme v něm

osamostatňování a utváření svého života podle našich hodnot, představ, psychických a fyzických dispozic a ekonomicko-sociálních možností. A jak můžeme toto období prožít dobře a dle svých představ, když se objeví IBD?

Chronické onemocnění může být důležitým faktorem, který ovlivňuje naše životní směřování, naše možnosti seberealizace, sociálních vazeb a zakládání rodiny.

IBD se v tomto období stává významnou výzvou zdravotní, sociální, psychologickou i ekonomickou.

Uvedeme zde nejčastější otázky a komplikace, které IBD přináší do života mladých lidí. Nelze je popsat všechny, protože každý z nás se potýká s různými komplikacemi onemocnění a velmi různě je nejen vnímáme a řešíme, ale i sdílíme se svým okolím.

POCIT JINAKOSTI A VYČLENĚNÍ

V tomto období upevňujeme to, kým chceme být, hledáme pro sebe ty nejvhodnější formy života, vztahů, profese, zájmů. A IBD to vše, někdy více a jindy méně, komplikuje. Fungování našeho těla v důsledku nemoci, ale i léčby, se mění. Potýkáme se

s komplikacemi ve vyprazdňování. Někdy nemůžeme odejít do školy nebo do zaměstnání, věnovat se pravidelně svým zájmům, přijmout pozvání na oslavu něčích narozenin nebo jen jít na společný výlet do přírody. Únava v důsledku nemoci nám často brání ve sportu nebo v účasti na společenských akcích jako taneční, koncerty, sportovní zápasy.

***Inspirace:** Bud' připraven! Najdi si v okolí akce nejbližší toalety, před akcí si dostatečně odpočiň, využívej dostupných kompenzačních pomůcek a nebud' na to sám. Svěř se svým blízkým, mluv s nimi o tom, co ti brání v účasti na nějaké akci a hledej s nimi možná řešení a připrav si i krizový plán.*

Co budu dělat v případě urgency? Koho oslovím v případě nutnosti odjet dříve domů v důsledku únavy nebo bolesti? Když máme krizový plán, cítíme se jistější a psychicky nám to pomůže akci si užít a tolik nepřemýšlet o tom, co budu dělat, když...

NAVAZOVÁNÍ VZTAHŮ A PARTNERSTVÍ

Seznámit se s novými lidmi, najít ty správné přátele nebo případného partnera či partnerku je důležité téma v tomto období.

Strach z nepochopení a odmítnutí nám brání v seznamování. Některé předchozí zkušenosti s necitlivými lidmi nás mohou utvrdit ve strachu z lidí obecně. Ale nenech se odradit. Možná jsi měl špatnou zkušenost, ale to většinou znamená, že jsi potkal nesprávné lidi, se kterými by ses necítil dobře. Nevypovídá to nic o tvé lidské hodnotě. Jen potřebuješ najít ty správné lidi právě pro sebe. Někdy to chce trochu štěstí a otevřenosti pro nové aktivity a zkušenosti.

***Inspirace:** Pokud chceš najít nové přátele nebo partnera, nejdříve se zamysli, koho hledáš. Jaký by takový člověk měl mít hodnoty, zájmy, jaké vlastnosti od něj očekáváš. A potom zkus vymyslet, kde takového člověka můžeš potkat. Ptej se svých blízkých na jejich zkušenosti a nápady. Každopádně budeš potřebovat trochu odvahy, otevřenosti novým situacím a zájmu o druhé. Zajímat se o druhé lidi, respektovat je a oceňovat jejich přednosti jsou dovednosti, které ti mohou pomoci se k lidem přirozeně přibližovat.*

ZMĚNY TĚLESNÉHO VZHLEDU

Tvar našeho těla, výraz tváře, mimika, pohyby, postoj našeho těla, náš účes a styl oblékání jsou součástí naší identity. Toho, jak

sami sebe vnímáme a jak chceme, aby vnímali druzí nás. Chronické onemocnění střev a zejména léčba a její vedlejší účinky nebo chirurgické zákroky, jsou tím, co náš vzhled ovlivňují.

Léčba kortikosteroidy někdy přináší změny tvaru obličeje (měsíčkovitý obličej), změny tělesné váhy (zejména v oblasti břicha), někdy se objevuje akné a strie s modřinami. Léčba imunosupresivy zase někdy způsobuje padání vlasů a kožní vyrážky. V důsledku nutričních změn zase dochází k nedostatku vitamínů, minerálů, které v důsledku ovlivňují stav kůže, nehtů a vlasů. Chirurgická léčba za sebou zanechává jizvy a pokud dojde k vytvoření stomie, může se změnit i vzhled břicha.

***Inspirace:** Přijmout změny našeho vzhledu je obtížné v každém životním období, ale v dospívání a mladé dospělosti je náročné i proto, že si budujeme svou identitu a formuje se i naše sebehodnocení.*

Co ti může pomoci? Zkus o svých konkrétních změnách získat informace od lékaře. Ptej se na jejich minimalizace, na to, co pro to můžeš udělat ty a na to, co je trvalejšího rázu. Svou energii zaměř na podporu svého zdraví a na to, co můžeš změnit např. pohybem, stravou, relaxací,

masáží, aplikací krémů. Dlouhodobě se zaměřuj na sebepečí. Hledej aktivity a podpůrnou léčbu, které tvému zdraví prospívají. Raduj se z malých pokroků v léčbě, ve zlepšení kondice nebo zmírnění příznaků nemoci.

V tomto období může být velmi posilující setkávat se s blízkými a přáteli, kteří tě mají rádi pro to, kým jsi. Ne proto, jak vypadáš. Hledej i pro sebe způsoby, jak se zaměřit i na jiné hodnoty, než je vzhled. Zkus být kreativní i v činnostech jako je pohyb, umění, trávení času s přáteli.

V tomto období se zaměř na další stránky své osobnosti. Co tě jako člověka dále definuje? V čem je tvoje kouzlo, jaké schopnosti máš, jaké vztahy jsi během života rozvinul? Ptej se i svých blízkých, co na tobě oceňují, proč s tebou tráví čas? Všímej si, že na druhých oceňuješ různé dovednosti a vlastnosti. Pravděpodobně ani pro tebe není vzhled to zásadní, co tě k tvým blízkým a přátelům přitahuje. Velmi pravděpodobně to mají i druzí lidé vůči tobě.

Zkus si vyhledat inspirativní lidi, kteří jsou pro tebe důležití a přitažliví tím, jací jsou, jak se chovají, co umí nebo co v životě dokázali. Hledej ve svém okolí, v současnosti, ale i v historii. Zde uvádím pár lidí, kteří byli krásní

v mnoha jiných oblastech než ve svém vzhledu.

Christy Brown byl irský spisovatel a malíř. V důsledku mozkové obrny psal a maloval pouze prsty levé nohy.

Elizabeth Barrett Browning byla básnířka, která celý dospělý život prožila s důsledky poranění páteře po pádu z koně.

Selena Gomez prodělala transplantaci ledvin v důsledku autoimunitního onemocnění lupus a její váha se mění v důsledku léčby tohoto onemocnění.

Lady Gaga trpí fibromyalgií, která ji způsobuje chronické bolesti, které mají zásadní vliv na její běžný život.

Mike McCready, kytarista kapely Pearl Jam, dlouhodobě trpí Crohnovou chorobou.

POHYB A SPORT

Pohyb je důležitý nejen pro naše fyzické zdraví, ale má významný vliv na naši psychiku a celkovou stabilitu a odolnost. A jak se věnovat sportu, když v důsledku kortikoidů nebo biologické léčby máme bolesti kloubů, otoky nebo se snížila naše hmotnost a nemáme ani sílu, ani chuť?

ZVLÁDÁNÍ BOLESTI

Bolest je častým příznakem IBD, někdy i důsledkem léčby. Pacienti s IBD popisují bolest jako součást relapsu onemocnění, kdy je způsobena samotným zánětem nebo komplikacemi jako fistuly a striktury. Bolest se také častěji objevuje u pacientů IBD, kteří mají deprese.

Inspirace: Pomocí častějších a menších porcí stravy můžeš snížit tlak na střeva. I samotné složení stravy má vliv na bolest spojenou s trávením. Také můžeš zjistit, že dostatek tekutin má

v některých případech vliv na zmírnění bolesti. Se zvládnutím chronické bolesti ti může vyhovovat mírný pohyb jako procházky nebo jóga. Při křečích mohou být nápomocné teplé obklady na uvolnění svalů břicha. Můžeš také zkoušet techniky meditace a mindfulness, které napomáhají ke snižování stresu a odpoutání pozornosti od bolesti.

Aromaterapie je další alternativní metodou, která některým pacientům funguje jako mírné analgetikum. Vůně esenciálních olejů působí na centrální nervový systém a napomáhá k produkci serotoninů a endorfinů, které zmírňují pocit bolesti a zlepšují naše psychické naladění. Nejčastěji se k tomu využívají oleje z levandule, máty, eukalyptu a kadidla.

OSAMOCENÍ A IZOLACE V DŮSLEDKU STRACHU A ÚZKOSTI

V důsledku častých urgencí, bolestí, specifík ve stravování, výměny kompenzačních pomůcek, únavě a změně fyzického vzhledu se vyhýbáme společnosti. Obavy z hodnocení okolí, všetečných

otázek, soucitných pohledů nebo naopak strach z výsměchu a ztrapnění nás může uvádět do izolace od okolí.

Inspirace: Strach a úzkost jsou mocným tyranem. Ovládá náš život a diktuje nám, co dělat a nedělat. A je větší a větší, když ho posloucháme a ustupujeme mu. Nutí nás vidět katastrofické scénáře, hledat důkazy, že se máme čeho bát. Nutí nás k nedůvěře v sebe i okolí. Díky strachu je vše v temnějších odstínech a neutrální se stává ohrožujícím a rizikové se stává katastrofickým. Přestat se nechat ovládat, je těžké. Ale můžeme využít podporu nejbližších, kterým důvěřujeme. Nechat se podpořit a strachu se začít v maličkých výzvách postavit čelem a vydržet. Když to uděláme, strach se postupně začne zmenšovat a náš mozek si tuto situaci zapamatuje. V další situaci si naši malou odvahu vybaví a bude vůči strachu odolnější. Nemusíme postupovat milovými kroky, stačí malé kroky vpřed. Někdy si dát pauzu a potom zase pomalu pokračovat a strachu neustupovat.

A pamatuj, strach je emoce, která netrvá věčně. Po nějaké chvíli odezní. Takže být odvážný neznamená, nebát se, ale vydržet chvilkový pocit strachu a úzkosti, které po nějaké době odezní.

SPOKOJENÝ ŽIVOT

Nemoc IBD mění náš život. Někomu více, jinému méně. Ale každý jsme člověk, kterého definuje mnohem více, než jen to, jak zdravý nebo nemocný je. Jsme více než naše nemoc. Máme mnoho rolí, mnoho podob ve svém životě, mnoho dalších charakteristik, které jsou hodnotné. Jako např. laskavost, vytrvalost, vděčnost, praktická zručnost, kreativita, poctivost,

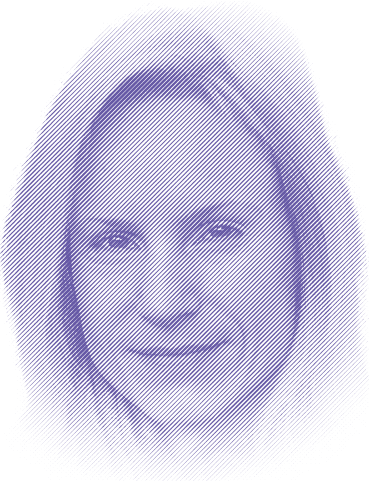
jazykové nadání, logické dovednosti, obrazotvornost. Svou pozornost tedy poutej i na další své dovednosti, charakteristiky a hodnoty. Když tě přepadne smutek nad tvým zdravotním stavem, připomínej si je. Nenech se spoutat nemocí tím, že se budeš vnímat a realizovat jen jako nemocný.

Spokojený život je podle psychologa Martina Seligmána ovlivňován našimi pozitivními

blízkými vztahy, zaujetím pro nějakou činnost, úspěšným výkonem v jakékoliv lidské činnosti, pozitivními emocemi a vnímáním smyslu v našem životě. To jsou oblasti, které můžeš aktivně rozvíjet a činit svůj život spokojený a šťastný. Ať už je tvoje onemocnění v remisi či v relapsu, zaměř se alespoň na jednu tuto oblast a rozvíjej ji nebo z ní čerpej vnitřní sílu.

Mgr. MARTINA HAZUKOVÁ psychoterapeut a pedagog

Po absolvování psychoterapeutického systemického výcviku pracovala s rodinami ohrožených dětí a s lidmi s duševním onemocněním v sociálních službách. V současné době je součástí několika multidisciplinárních týmů jako psychoterapeut podporující neformálně pečující. Od roku 2016 se zabývá psychoterapeutickými možnostmi u pacientů s chronickým onemocněním a vlivem psychiky, pohybu a stravy na jejich zdravotní stav. Od roku 2019 ve spolupráci s organizací Pacienti IBD pořádá psychoterapeutickou skupinu pro pacienty s chronickým onemocněním střev. Jako lektor spolupracuje s firmami na podpoře a vzdělávání jejich zaměstnanců v oblasti zdraví, motivace a pozitivních životních změn.





Lidská střeva jsou plná bakterií pomozte těm hodným v boji proti těm zlým



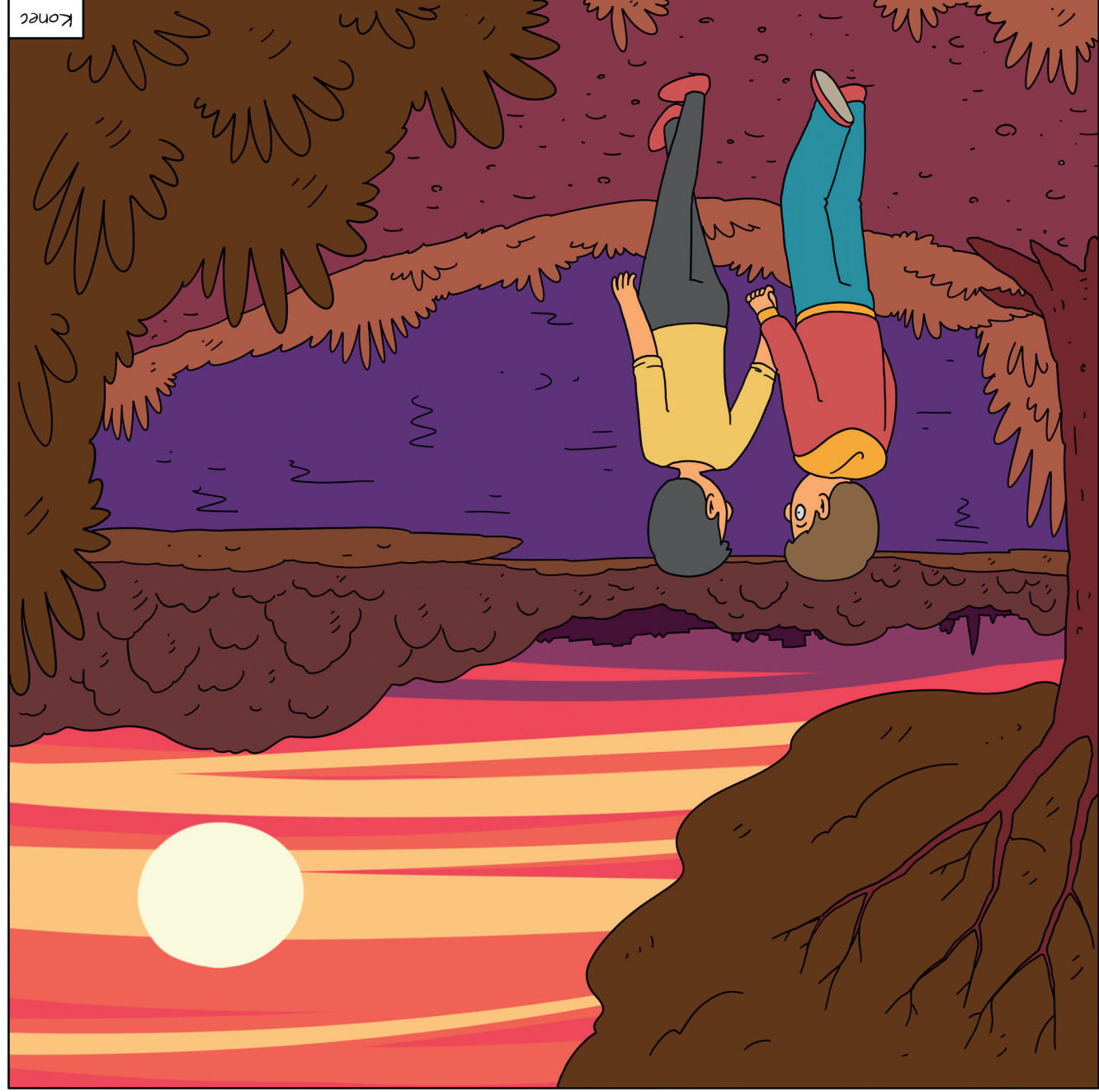
Butyrát:

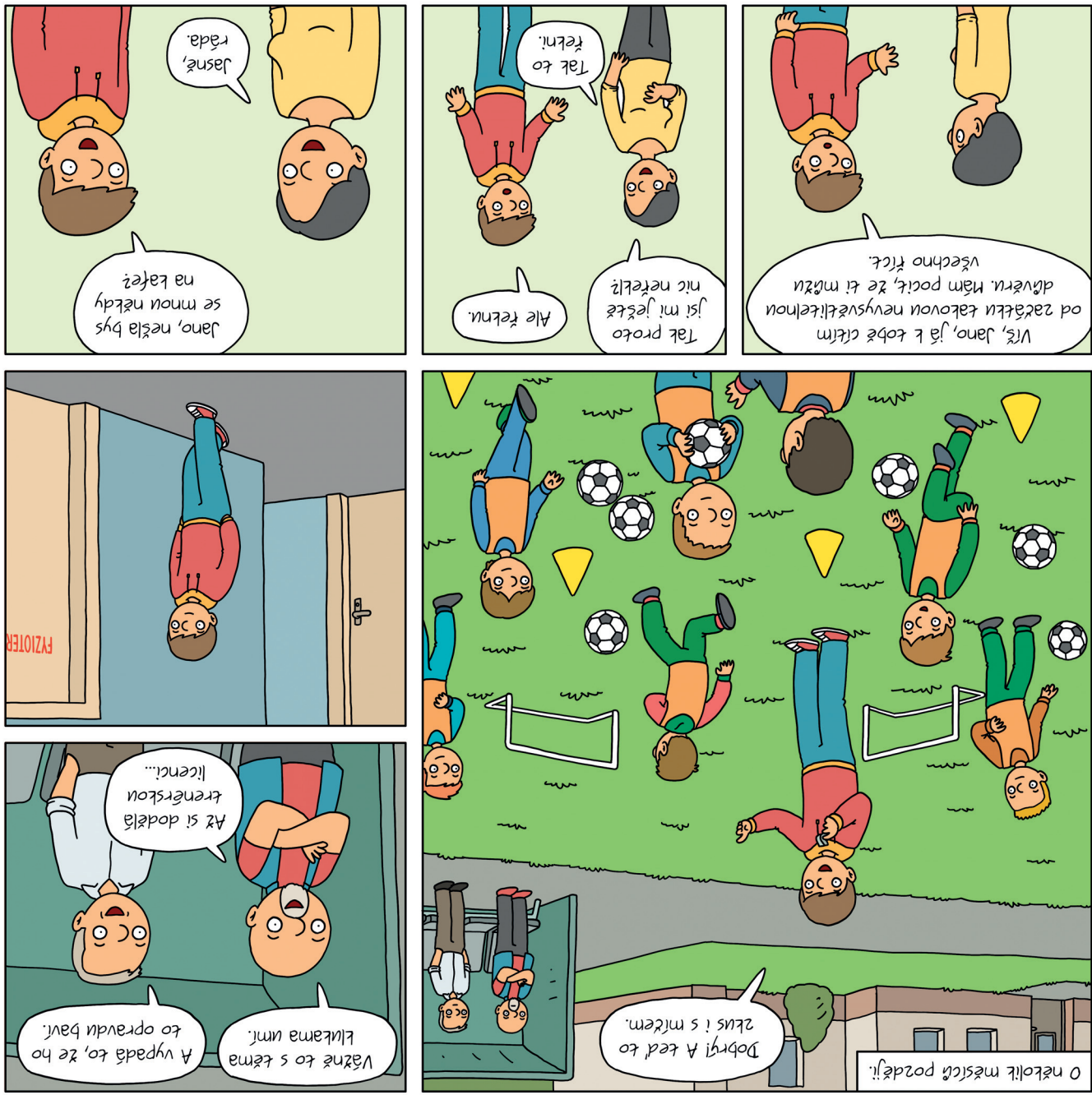
- je důležitý pro udržování zdravé střevní bariéry
- zlepšuje metabolismus
- má schopnost regulovat zánětlivé procesy ve střevě
- podporuje funkci imunitního systému

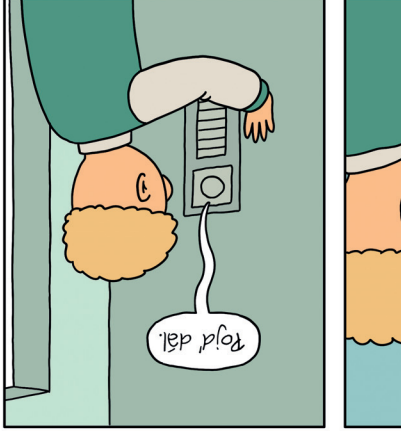
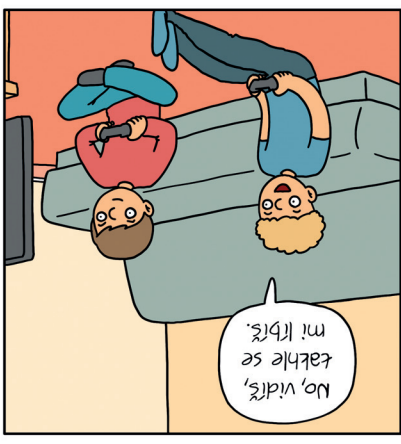
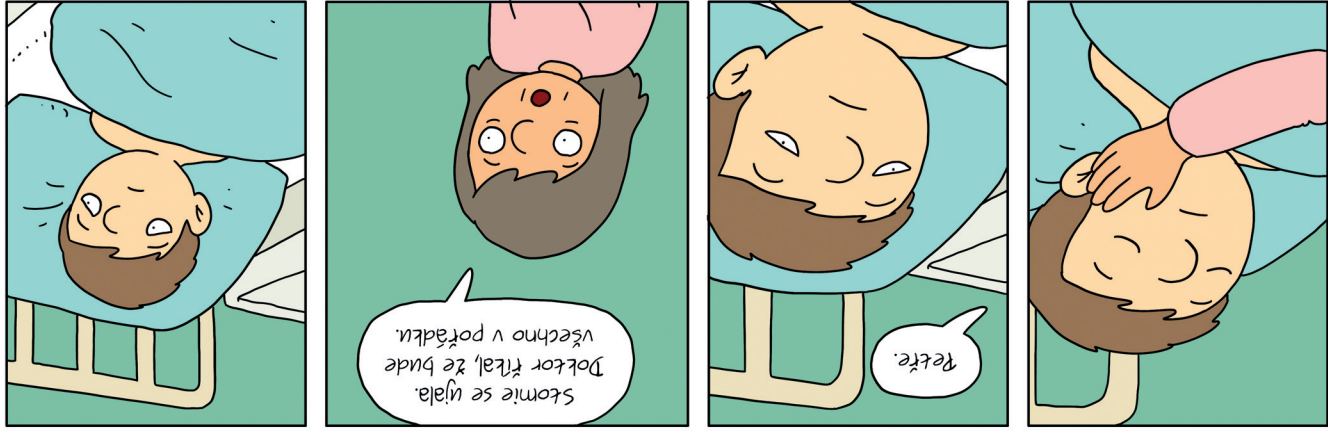
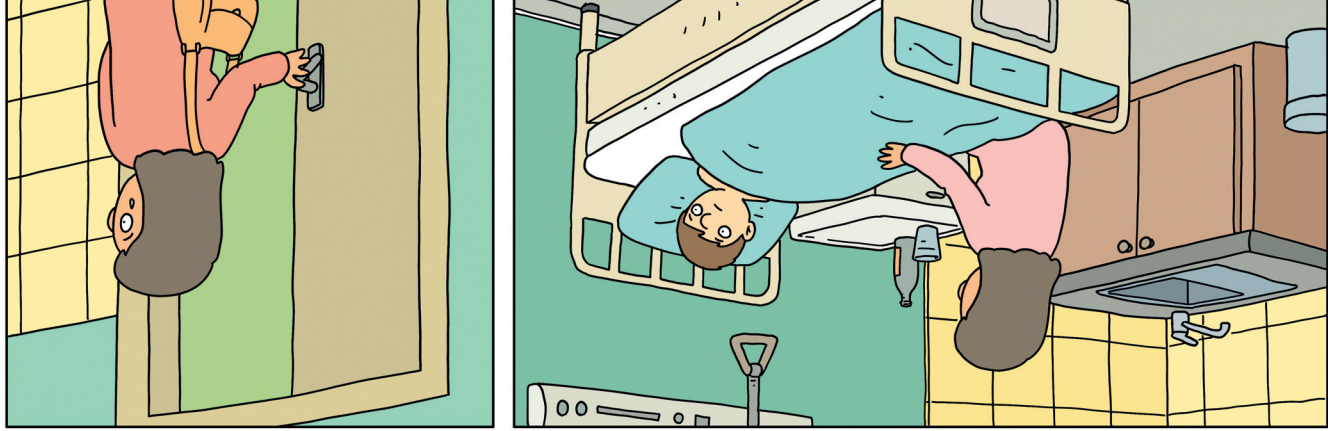
www.faveaplus.cz

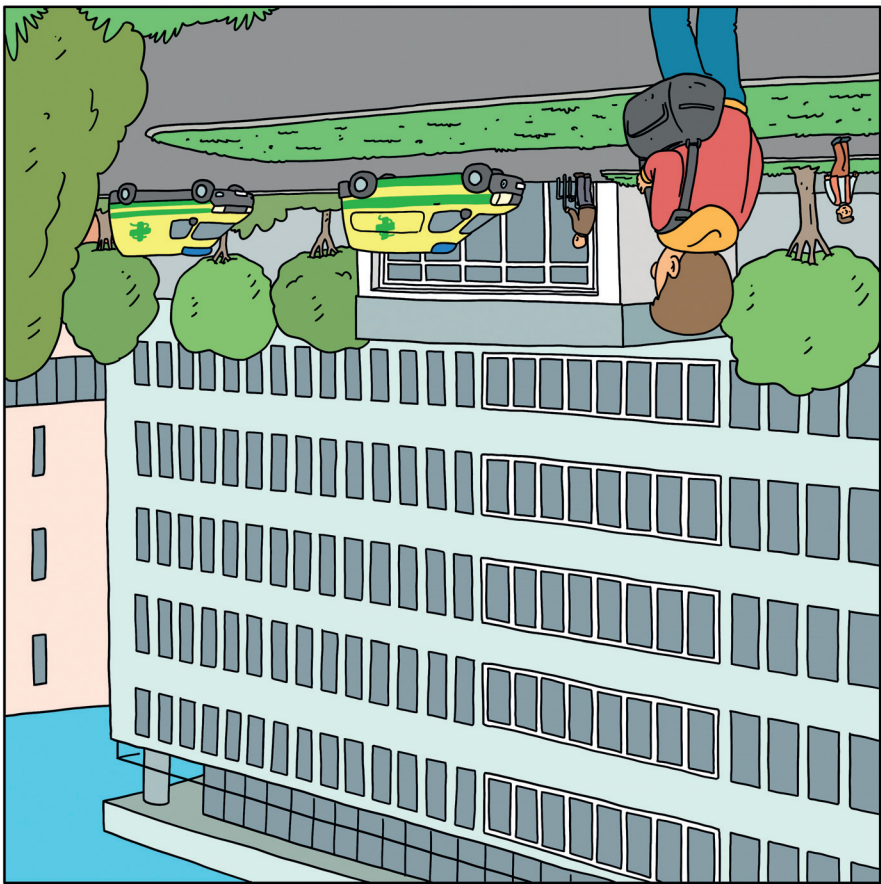
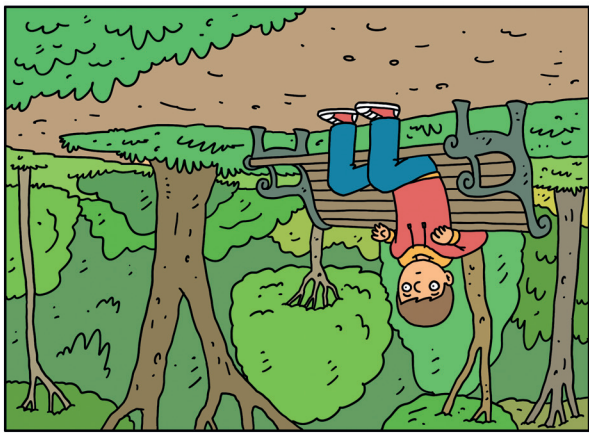
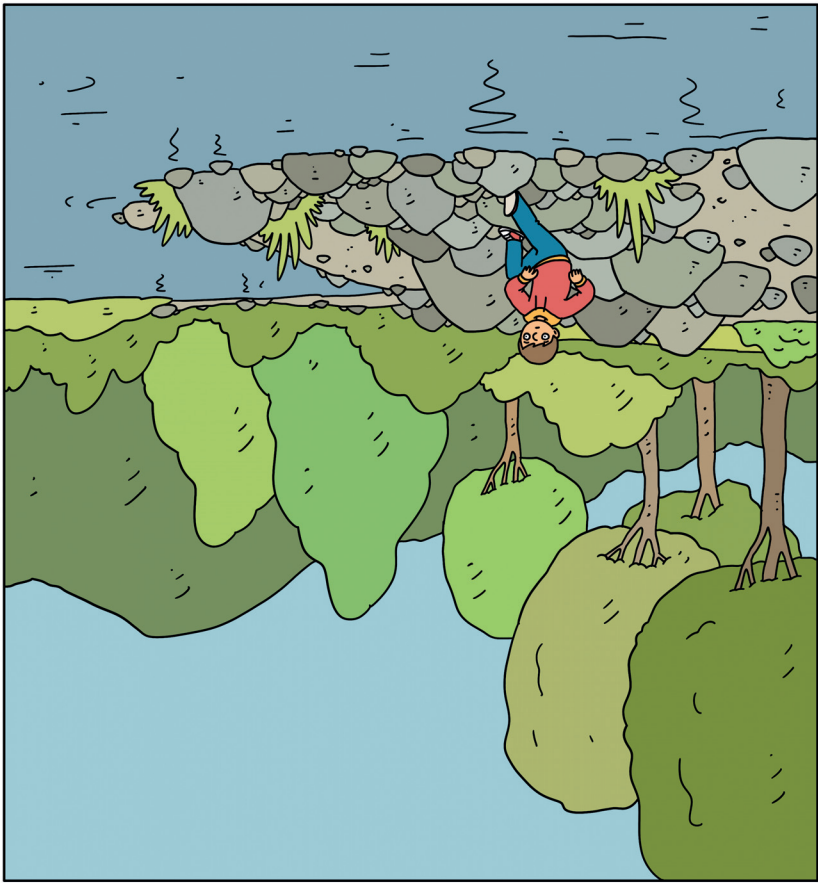
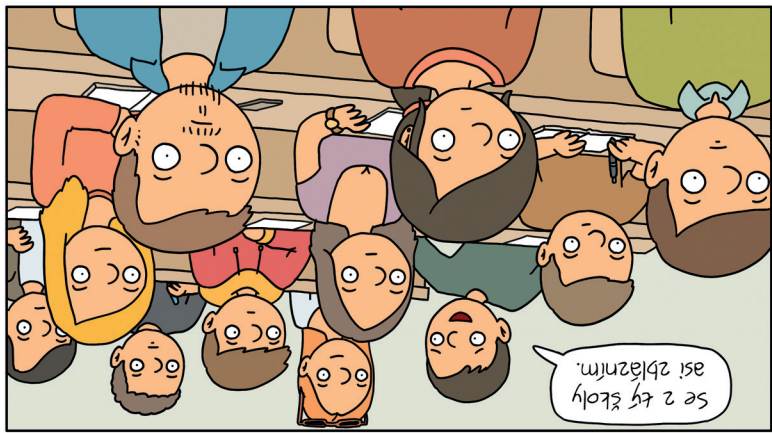
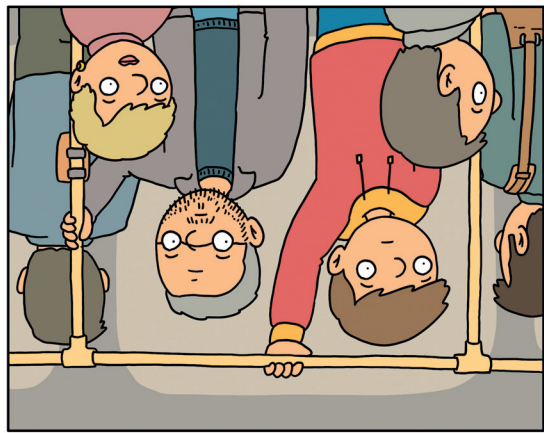
favea
pro vaši zdraví

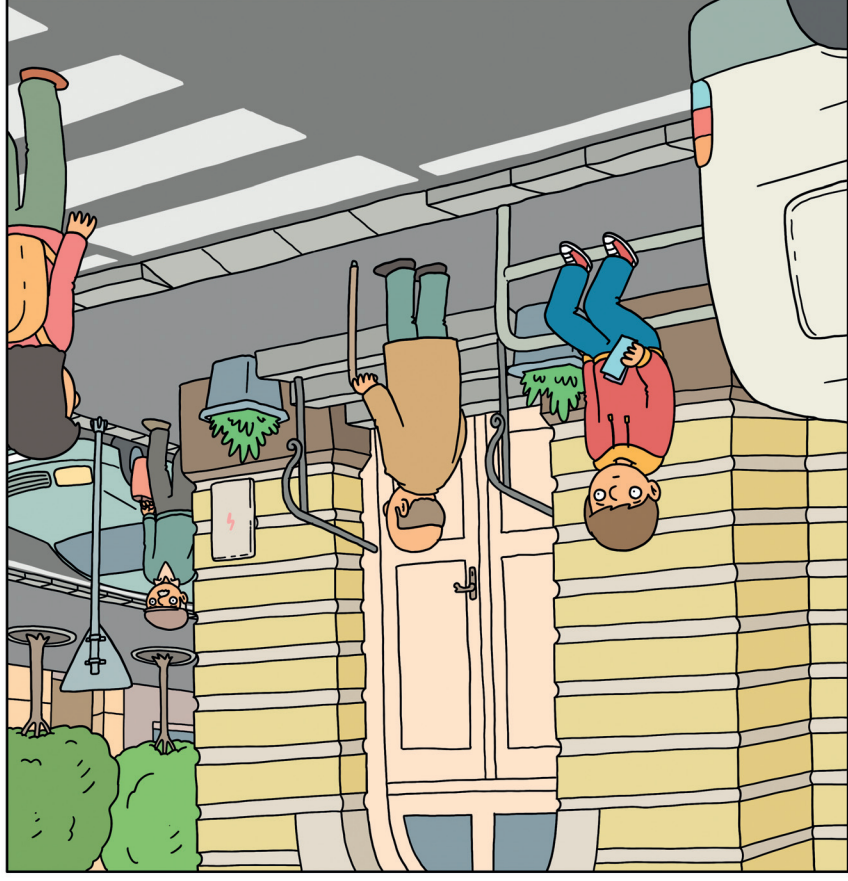
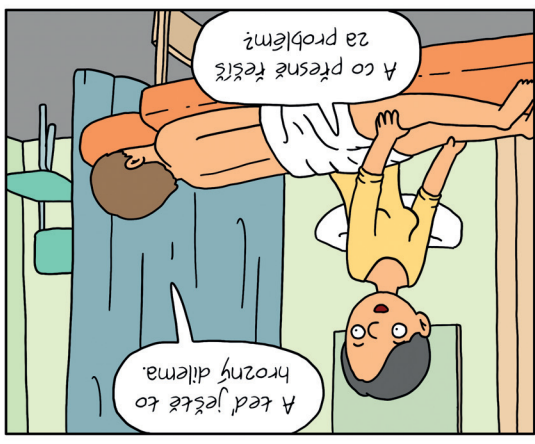
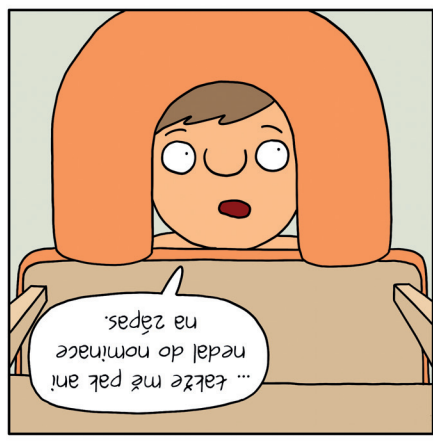
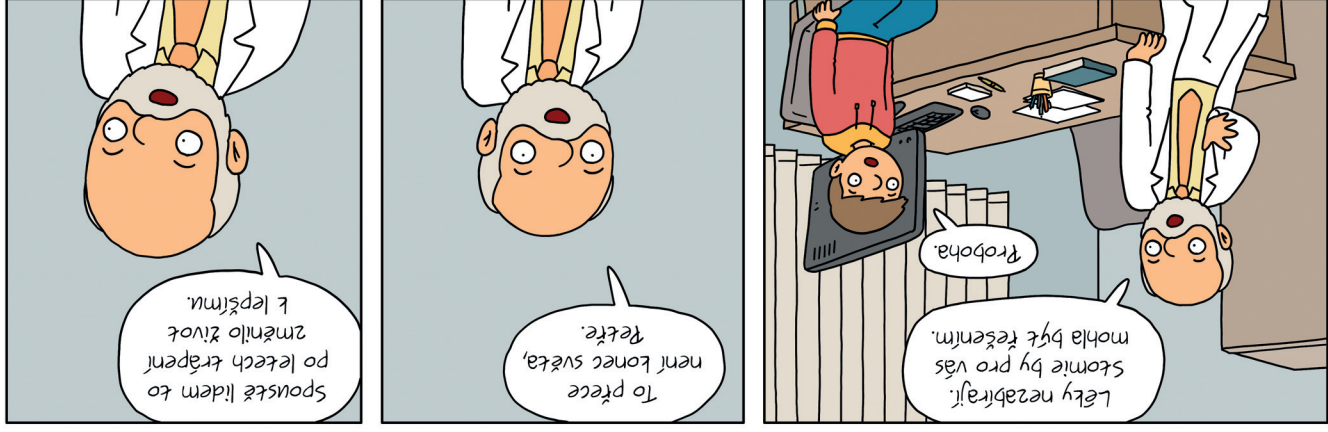
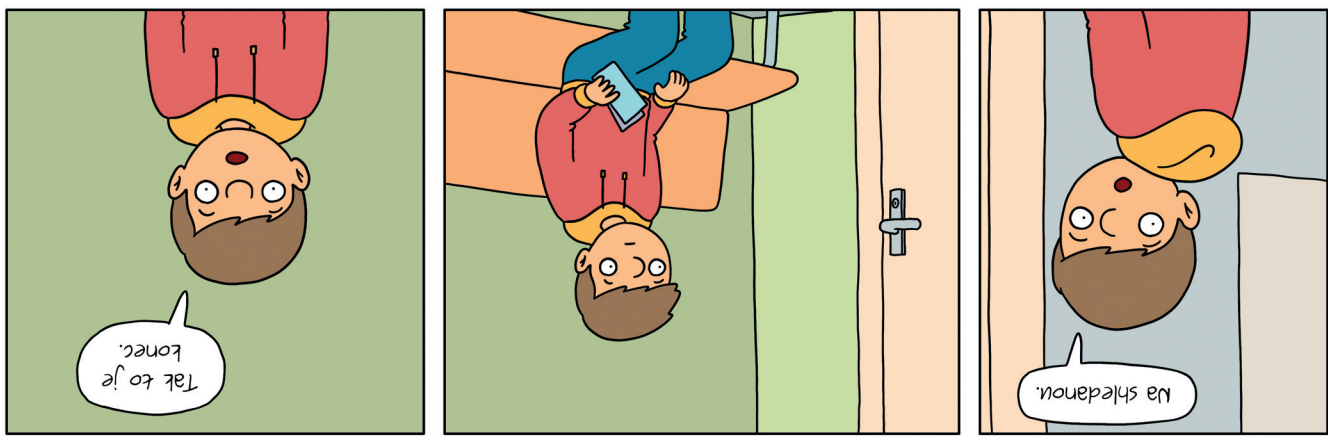
- Probiolact:**
- výsledek výzkumu české biotechnologické společnosti
 - revoluce na trhu s probiotiky
 - bakterie ve formě ochranné a podpůrné vrstvy tzv. biofilmu
 - vhodné i pro vegany a vegetariány
 - jediná probiotika s biofilmem na trhu
 - až 10 miliard přátelských bakterií v denní dávce

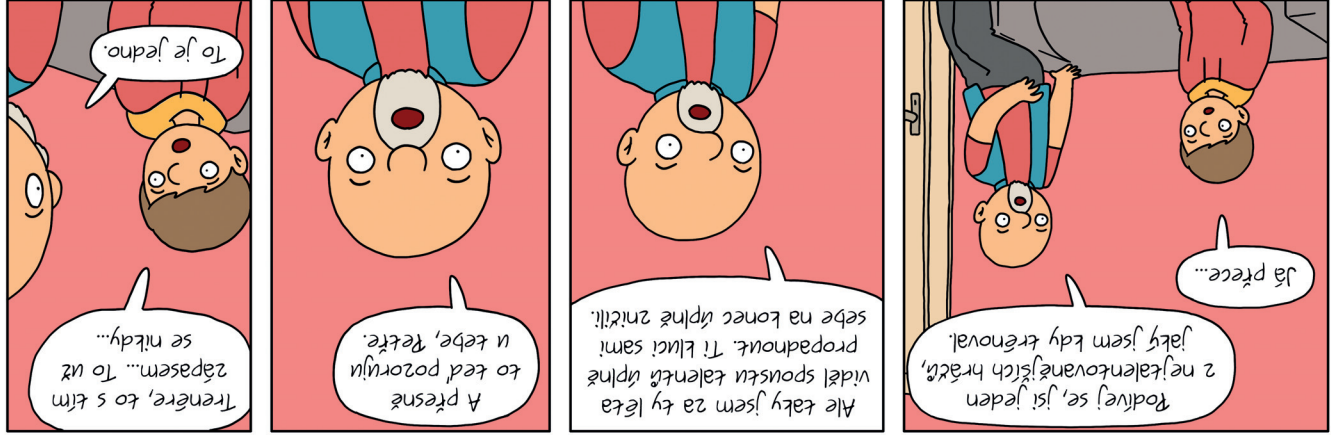
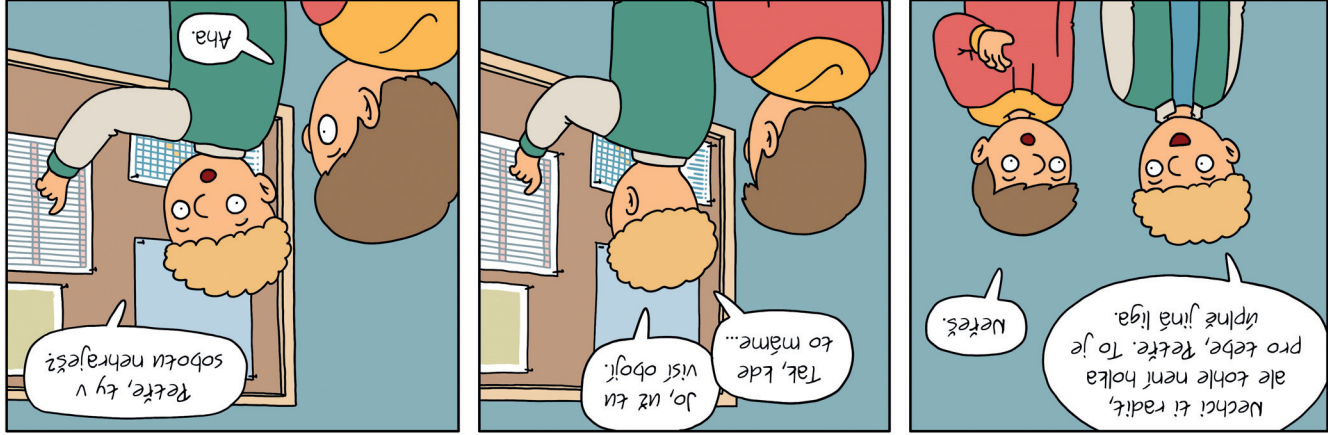
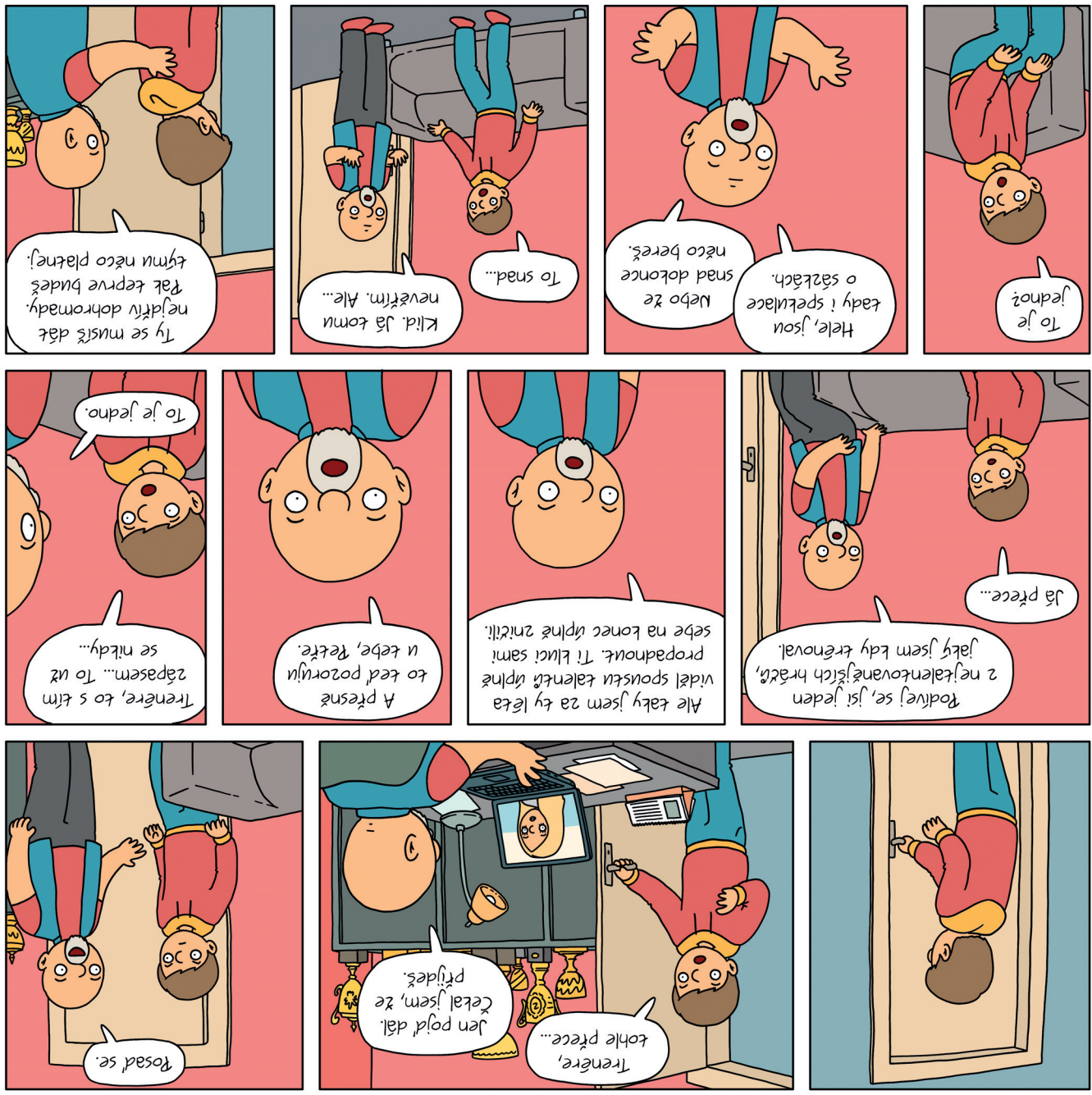
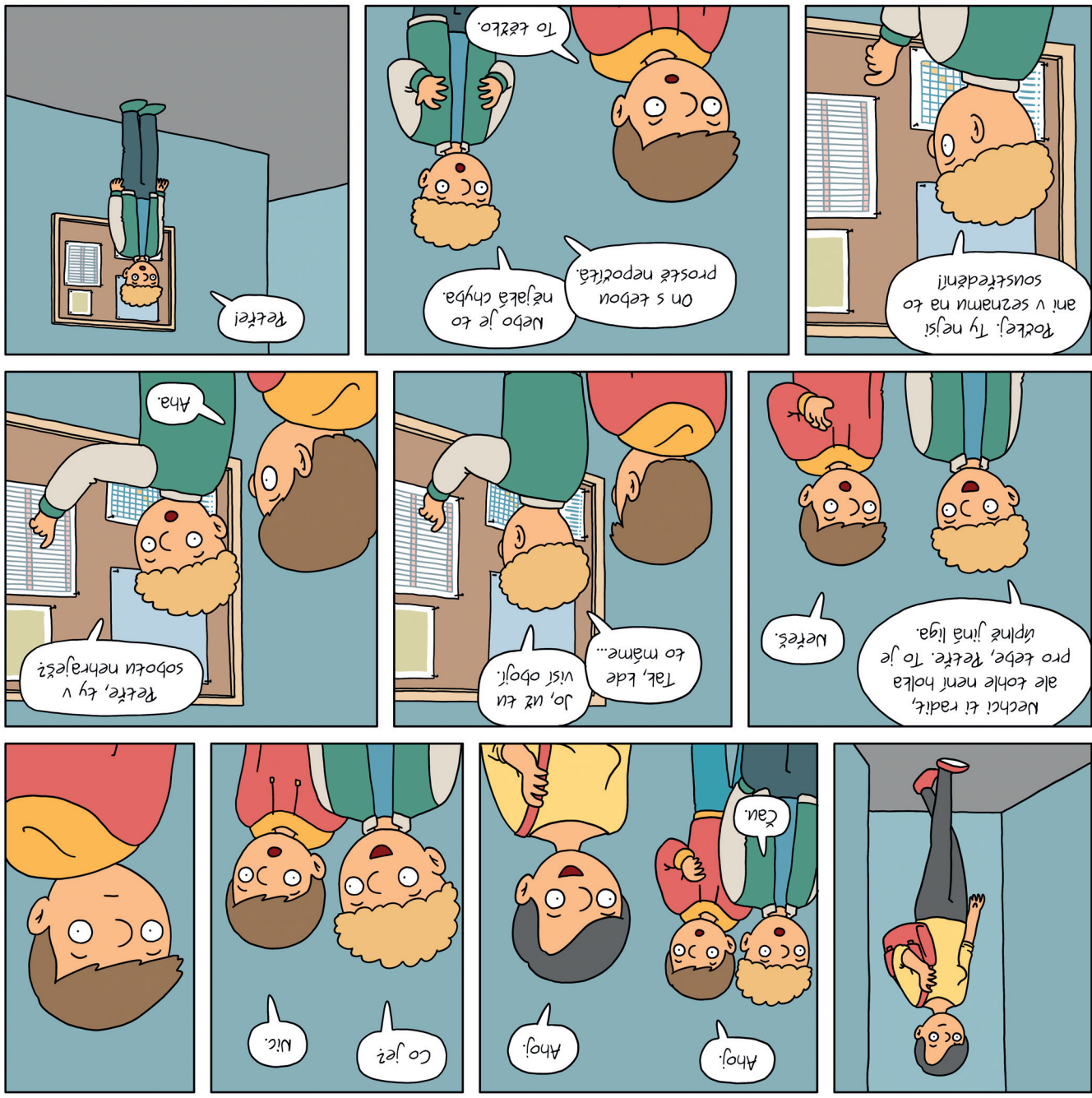


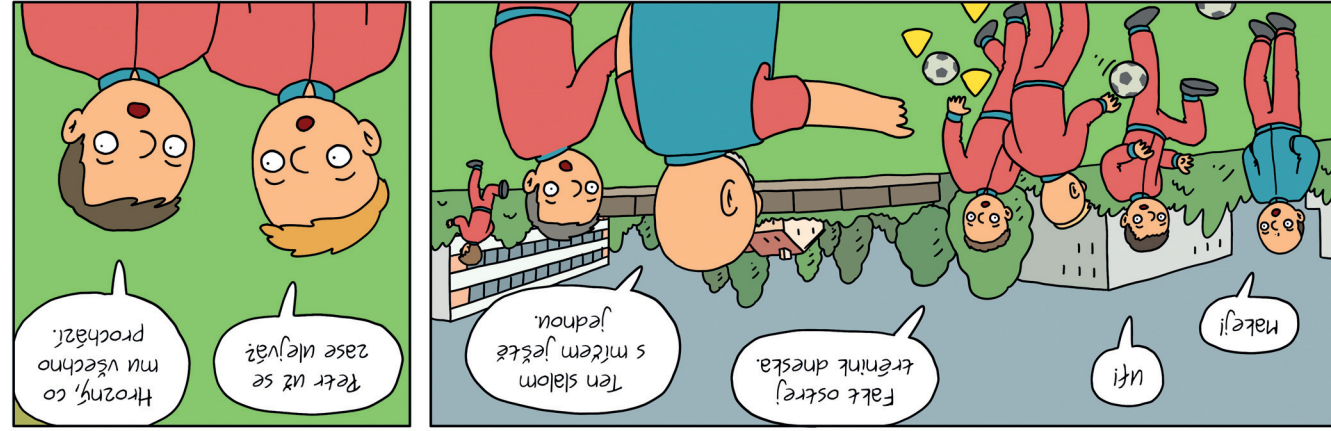
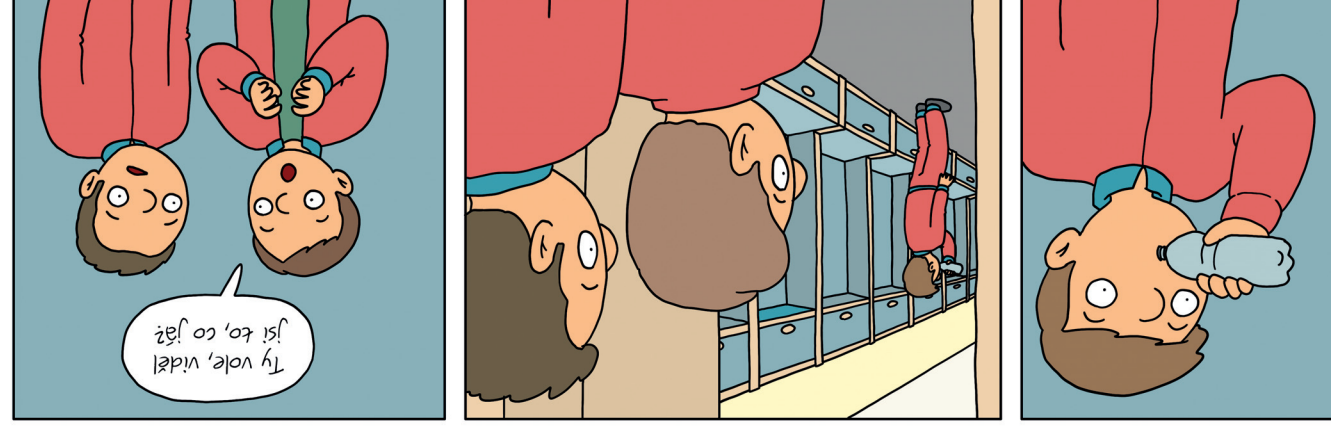
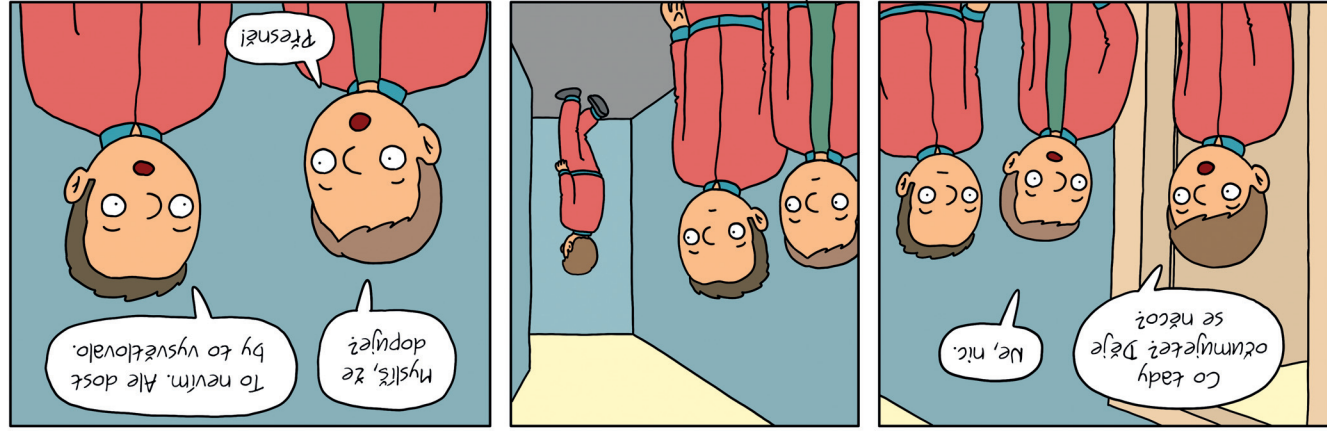
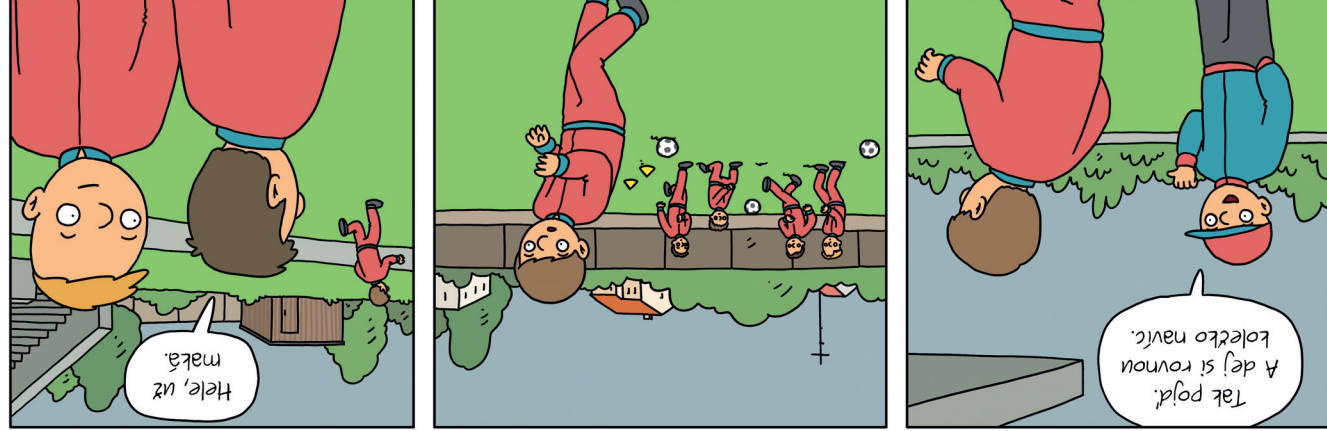


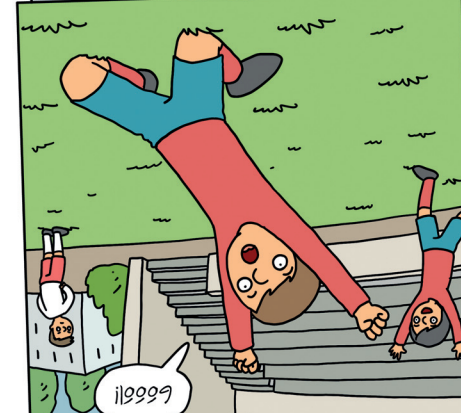
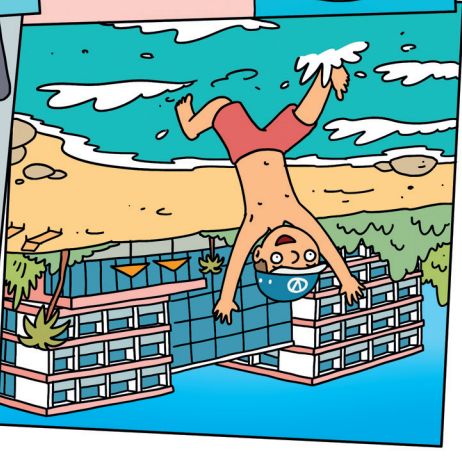
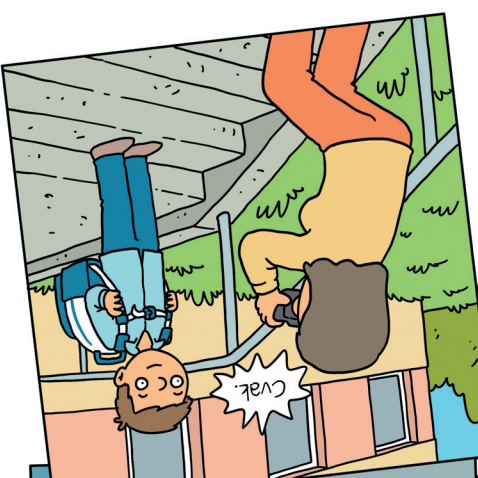
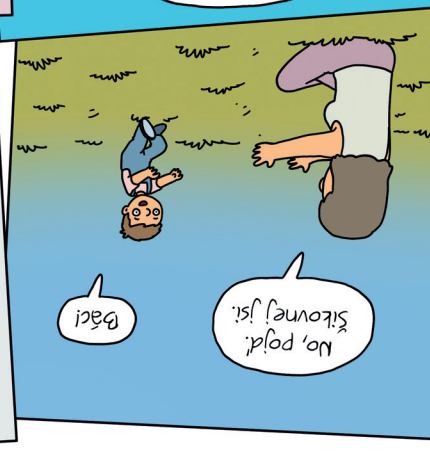
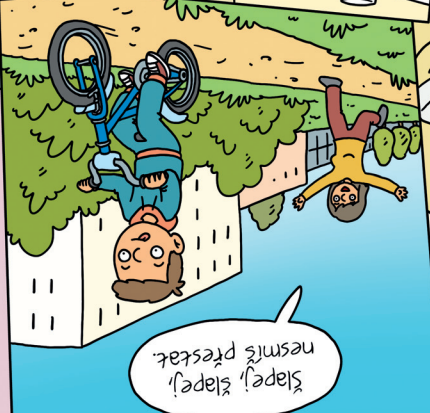
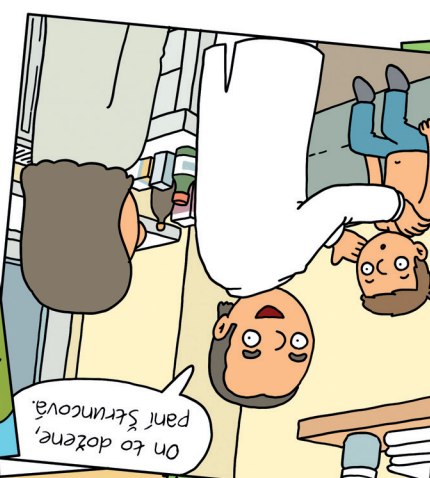


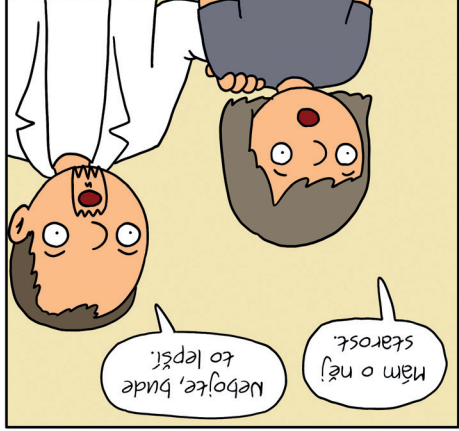
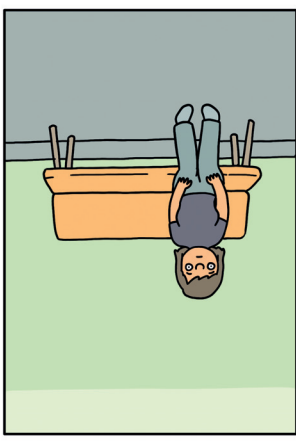
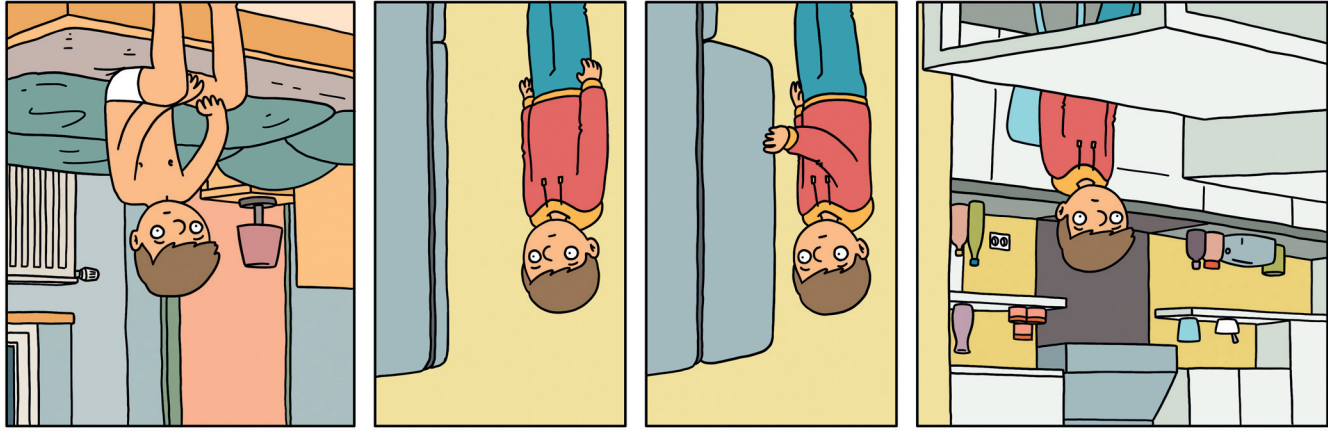
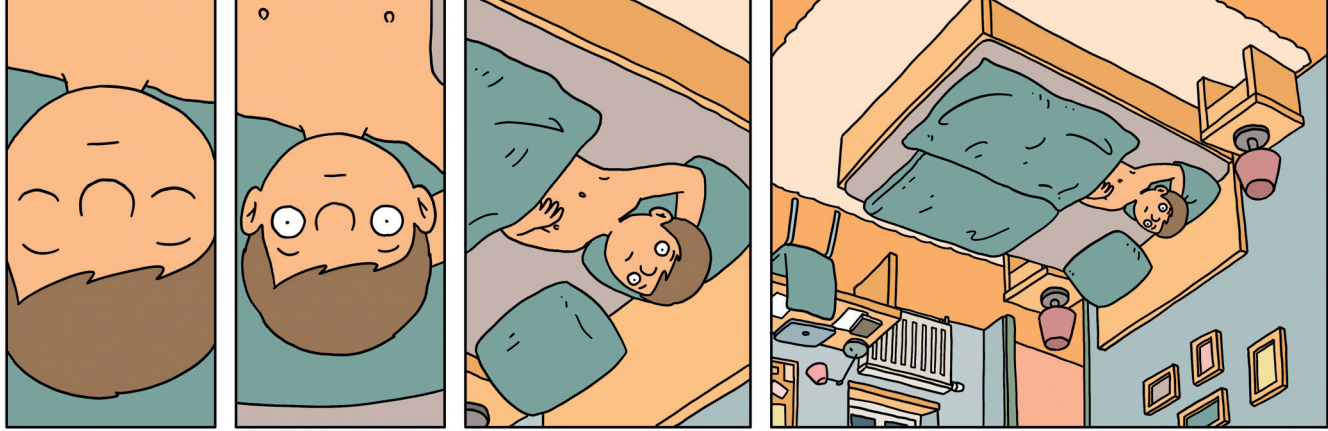


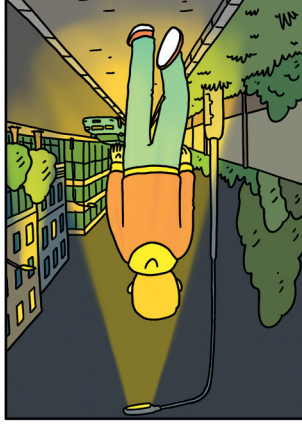


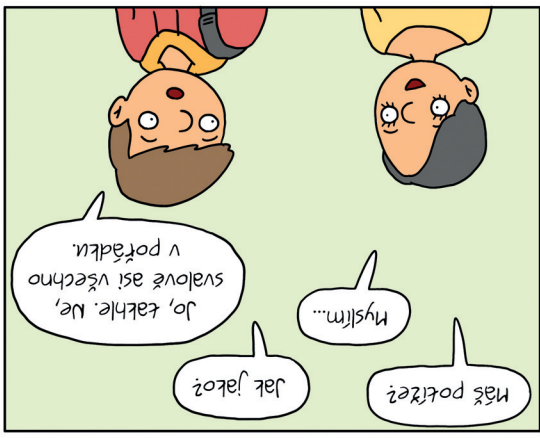
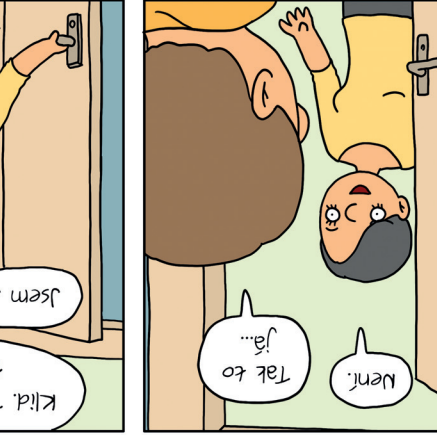
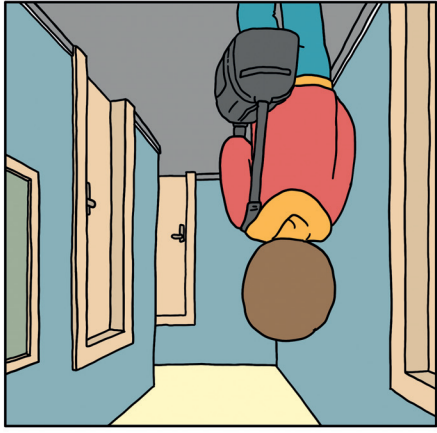
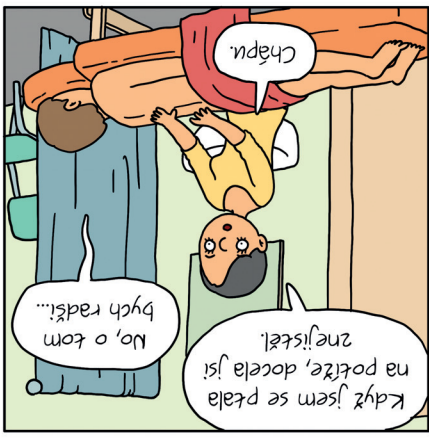
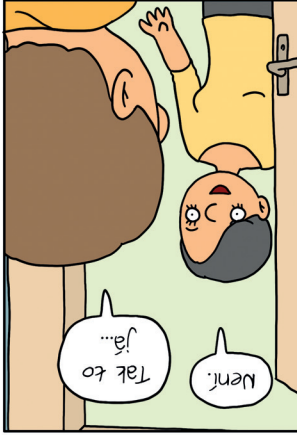
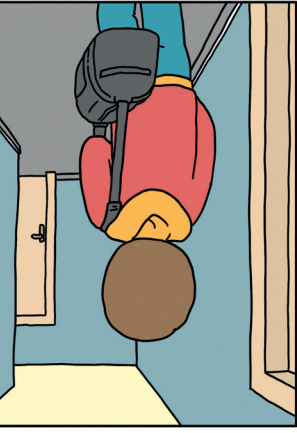
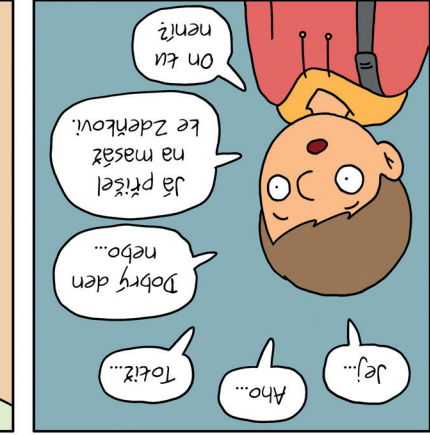
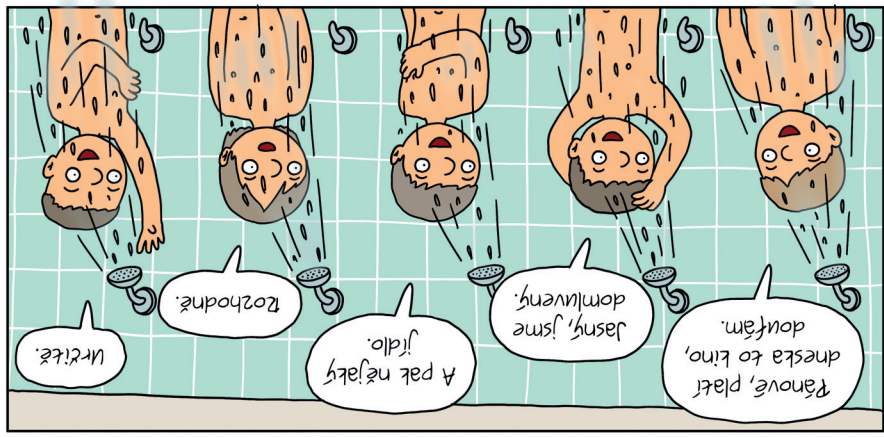


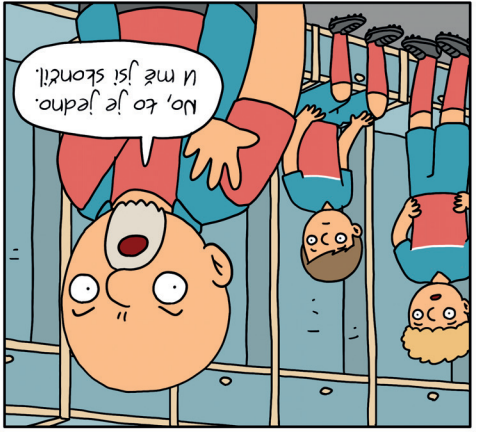
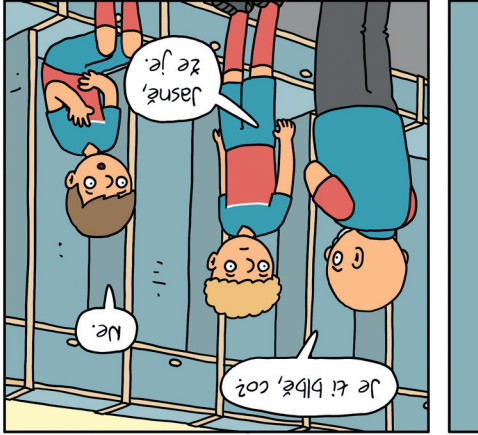
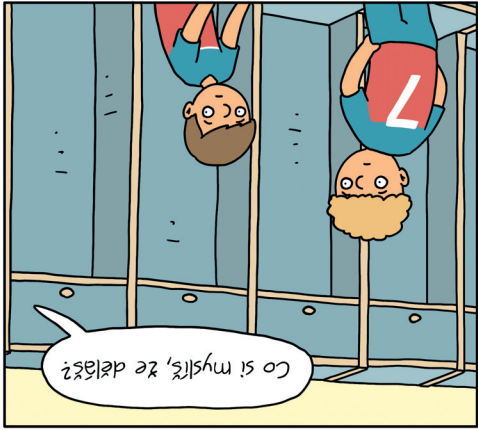
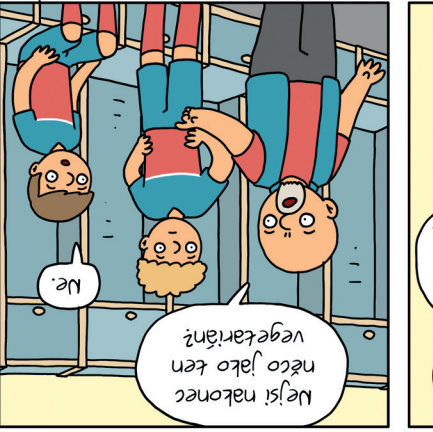
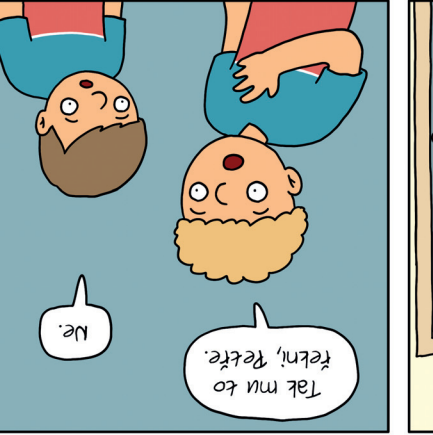
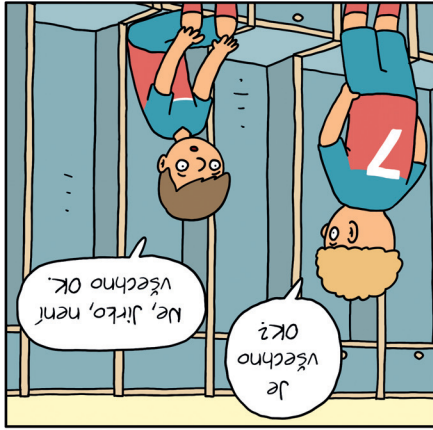
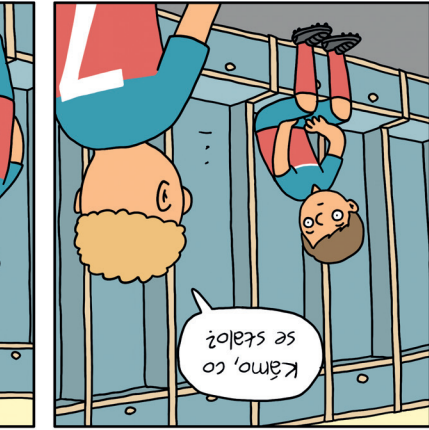
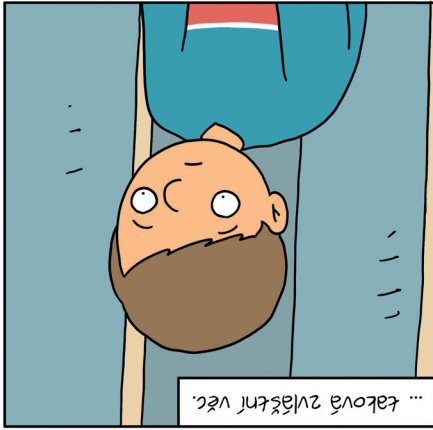
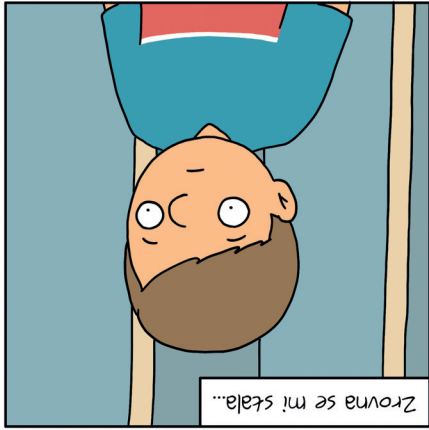












PACIENTI IBD

KDO JSME A CO DĚLÁME

Jsme dobrovolnická organizace Pacienti IBD z.s. Proč právě IBD? Od roku 2008 pomáháme sdružujeme a edukujeme pacientky a pacienty s nespecifickými střevními záněty = IBD (z anglického inflammatory bowel disease).

04

Máte vy, vaše dítě či někdo vám blízký Crohnovu chorobu nebo ulcerózní kolitidu? Tak právě pro vás vydáváme ve spolupráci



s lékaři odborně publikace a brožury, pořádáme vzdělávací semináře, neformální setkání a konference. Zdarma nabízíme odborné online poradny, právní, výživovou a gastroenterologickou.

NAŠE PROJEKTY

WC KOMPAS

obtížemi. Ani ve velkých městech totiž nelze rychle a důstojně vyřešit základní lidské potřeby. Nízkou kvalitou a nedostatečným počtem čistých toalet si většina lidí uvědomí až v případě, kdy je nutně potřebují. Navštivte webové stránky www.wckompas.cz a podívejte se, kde najdete a nejbližší toaletu. Zdarma si můžete stáhnout také aplikaci pro chytré telefony. Aplikace slouží všem, kteří hledají kam, třeba i maminkám s dětmi či seniorům.



WC KARTA

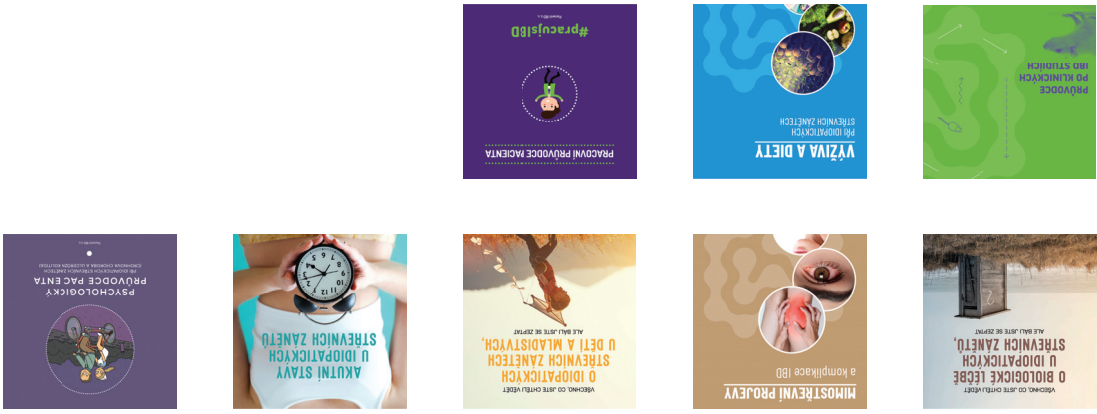
Trpíte nespecifickým střevním onemocněním? Byl vám diagnostikován dráždivý tračník? Jste stomik, celiak nebo pacient s postižením střev po operaci? Právě pro vás je určena WC karta. K čemu karta slouží? Její předložením vám pomůže s rychlejším zprístupněním veřejných i neveřejných toalet. V případě akutní zdravotní komplikace se ji nebojte použít! Karta obsahuje dvojzýčně česko-anglické vysvětlení o tom, že jste neinfekční pacient s akutní potřebou návštěvy toalety. Karta neobsahuje žádné citlivé osobní

WC KOMPAS

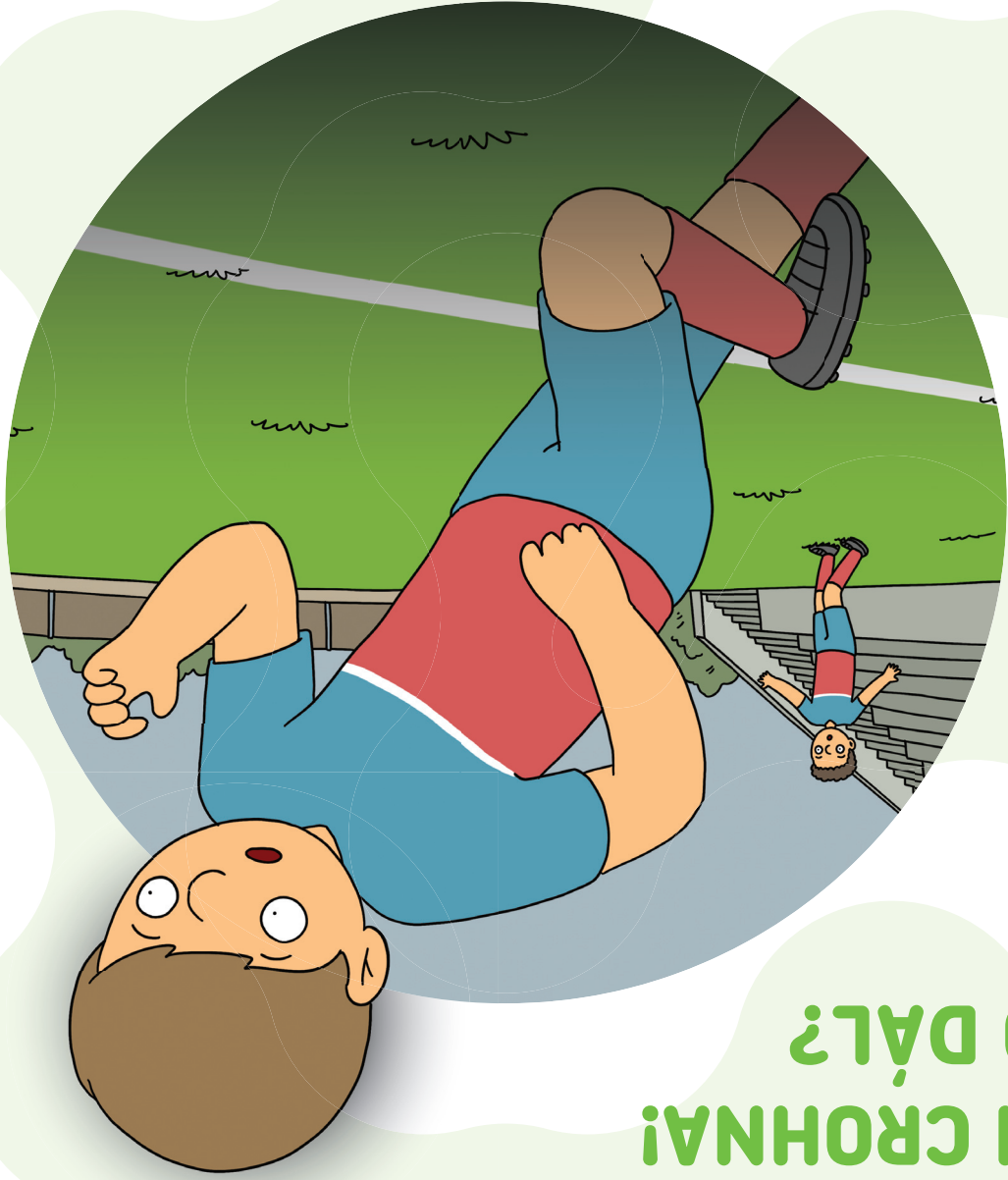
údaje. Využít ji můžete u našich partnerů, kteří se dobrovolně zavázali kartu akceptovat, ale i o léčbě, mimostřevních projevech či akutních stavech. U nás v knihovně naleznete i psychologické průvodce, či pracovního průvodce. Nahlédnout můžete zde: www.crohn.cz/kdo-jsme/publikace

ČETLI JSTE VŠECHNY NAŠE PUBLIKACE?

Stáhnete si naše publikace v elektronické podobě. Nebo si je vyžádejte zdarma na našich akcích.



05



MAM CROHNAI!
A CO DĂL?



MẠM CROHN!
A CÓ DẠ?