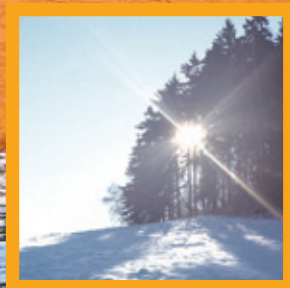


Radim

NESLEVIT ZE ŽIVOTA



- Po západu zase vyjde slunce
- Jak na imunitní systém?
- Má cesta na dálný východ
- 5. setkání členů programu Gold Card Service
- Domácí péče o nemocné se stomií
- Intimní život po operaci



Nechce se Vám pro pomůcky do výdejen a lékáren?
Je pro Vás výdejní místo příliš daleko?
Nechcete přenášet objemné a označené krabice?

Pak je tu pro Vás

Zásilková služba

DISKRÉTNĚ • SPOLEHLIVĚ • POHODLNĚ • ZDARMA



Poukaz potvrzený lékařem stačí odeslat poštou na adresu:
Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o., divize ConvaTec, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1.
Předepsaná obálka na Váš poukaz je vložena v tomto čísle časopisu RADIM
a obdržíte ji znovu s každou zásilkou.

Do 3 dnů po obdržení poukazu
v distribučním centru zboží připraví a Česká pošta Vám jej doveze až domů
v neprůhledném obchodním balíku.

**DORUČENÍ ZDARMA – veškeré náklady na poštovné,
dopravné a balné hradí divize ConvaTec.**

CHRÁNÍME VAŠE SOUKROMÍ.



OBSAH

Slovo úvodem	4
Po západu zase vyjde slunce	5
Putování stomických pomůcek	7
Noví stomici potřebují informace – II. část	9
Když se chcete dozvědět více	10
Zajímá nás Váš názor	11
Mezinárodní evropský kongres ve Stuttgartu	11
Web – hojení ran	11
Distribuce systému Stomadress bude ukončena	12
První poznatky s aplikací nové tvarovatelné podložky Combihesive® 2S Convex	13
Zkušenost s novou konvexní podložkou	14
Nebojte se stomie v domácím prostředí	15
Příroda léčí	17
Proč by naše výživa měla být kompletní?	17
Jak na imunitní systém? (I. část)	19
Co přináší život	21
Z Vašich dopisů	21
Má cesta na dálný východ	23
Obyčejné slovo	24
ČESKÉ ILCO na rekondicích	25
Setkání na hranici	25
Sláva, nazdar výletu	26
7. výročí turistiky v Klubu stomiků Brno	27
5. setkání členů programu Gold Card Service	28
Z Vašich cest	28
Zkušenosti se stomickým břišním pásem	29
Rady našich stomasester	31
Domácí péče o nemocné se stomií	31
Co dál?	33
Intimní život po operaci	33
Spřízněné duše	33
Lékařský seriál	34
Alternativní léčba	34
Služby ConvaTec	35
Výdejna „U Radima“ Ostrava	35
Příběh ze StomaLinky	36
Tipy pro volný čas	37
Anketa z minulého čísla	37
Pečujte o svoji sestru – oceňte ji	37
Soutěžte s časopisem RADIM!!!	39
Křížovka	40

SLOVO ÚVODEM

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

po určité době mám opět možnost oslovit Vás, naše příznivce, a věnovat Vám toto úvodní slovo. Činím tak s vědomím, že moje úloha vést znovu naši českou pobočku je pouze dočasná, přesto ale se stejným potěšením jako dříve.



Vývoj se v České republice rozhodně nezastavil a současná kvalita života stomiků snese srovnání s nejnávštěvnějšími státy Evropy – ať se již jedná o dostupnost nejmodernějších pomůcek, či o systémy vzdělávání odborného zdravotnického personálu. Fakt, že v obou oblastech si naše firma udržela i nadále vedoucí pozici, je pro nás všechny velkou odměnou.

Abychom však obstáli i v budoucnu, musíme nadále co nejpozorněji naslouchat názorům a potřebám Vás, našich zákazníků, partnerů. Schopnost a zároveň závazek budovat dlouhodobé partnerství byly vždy jednou ze silných stránek společnosti ConvaTec a já jsem přesvědčen, že náš tým je připraven tento závazek beze zbytku naplnit.

Jakmile bude obsazena pozice ředitele pro Českou republiku, budu se opět věnovat práci pro další země střední a východní Evropy. V mnoha z nich je v konceptu budování péče o stomie stále co dohánět, přesto i zde se časy rychle mění a já se s Vámi rád opět shledám na stránkách časopisu RADIM, tentokrát však jako autor příspěvků ze svých cest s poznatky odbornými, společenskými i osobními.

S úctou

Ing. Libor Urban,
ředitel pro exportní trhy,
zastupující ředitel pro Českou republiku

RADIM, časopis pro stomiky č. 2/2005. Vychází dvakrát ročně v Praze.

Šéfredaktorka: Ing. Marcela Urstová

Redaktor-koordinátor: Alena Veselá

Redakční rada: Předseda: Ing. Marcela Urstová

Členové: MUDr. Tomáš Mrázek, MUDr. Josef Všetíček, PhD.,
Naděžda Kubíková, Dragica Křenková,
Blanka Obžerová

Vydavatel: Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o., divize ConvaTec,
Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1, Tel.: 800 122 111
IČO: 43004351, Evidenční číslo: MK ČR E 14040

Fotografie: ilustrační foto a archiv autorů

Design a realizace: © Graphico

Společnost Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o., divize ConvaTec neodpovídá za obsah příspěvků a za názory uvedené v článkách přispěvatelů. Zároveň si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.



Vážení a milí čtenáři,

možná Vás překvapí, že na tomto místě nacházíte příběh jedno z vás, ačkoliv Vaše dopisy zpravidla zařazujeme do rubriky „Co přináší život“. Při čtení následujícího příspěvku jsme si však uvědomili, že obsahuje mnoho z toho, co ve svých životech prožíváte, čím se trápíte a s čím se vyrovnáváte. Zařazujeme proto tento dopis na začátek Radima, možná Vás osloví stejně jako nás...

NĚKDY JE TŘEBA PŘESVĚDČIT SE, ŽE PO ZÁPADU ZASE VYJDE SLUNCE

Po maturitě jsem plná výborného zdraví, plánů a ideálů vběhla do náruče lékařů a důvěrně poznala nemocnice, staré nemocné a umírající lidi, bolestivá vyšetření střev, naprostou beznaděj. Utrpení trvalo dlouhých 17 let. Musela jsem se smířit s nevléčitelností mé nemoci, s invalidním důchodem a běžné lidské radosti jsem musela tvrdě vybojovat a obhájit před celým světem. Po osmi letech, kdy se má nemoc trošku zklidnila a já mohla snížit vysoké dávky léků, přišlo světýlko. Otěhotněla jsem a přes zákaz lékaře přivedla na svět úžasného chlapečka Jirku a za tři roky další sluníčko, dcerku Klárku.

Psát o všem by bylo dlouhé čtení. Mnoho zážitků veselých i smutných, mnoho skvělých doktorů i těch druhých, mnoho nadějí i zklamání.

Doba mezi narozením Jirky a Klárky byla nádherná, nepotýkala jsem se s velkými bolestmi a dávky léků byly jen udržovací. Po Klárce se situace zhoršovala, po třech letech a zase častých hospitalizacích jsem byla převezena do Olomouce. Jiříček se připravoval do první třídy a já na první operaci. Byla jsem upozorněna na možnost vývodu. Proplakala jsem ně-

kolik nocí, ale když jsem byla ubezpečena, že to bude pouze přechodná záležitost, uklidnila jsem se.

Operace dopadla úspěšně, i když mi nebyl vyoperován jen kousek střeva, ale střevo celé. Měla jsem dva vývody. Jeden klasický a jeden z vytvořeného rezervoáru z tenkého střeva, který měl nahradit konečník. Z nemocnice jsem přišla na dva měsíce domů. Sice jsem byla slabá, ale má nemoc mě vytrénovala, a tak jsme o vánočních svátcích vzali lyže a jeli s dětmi na hory. Cítila jsem se úžasně. Žádné bolesti, mohla jsem jít všechno beze strachu, nebát se otřesu ani v autě, ani na lyžích. Po novém roce jsem nastupovala na další operaci. Těšila jsem se a byla jsem ochotná riskovat i 30% úspěšnost. Jen abych už byla bez vývodu. Jediný, kdo se netěšil byl manžel. Tehdy mi připadal moc sobecký, dnes ho chápu. Onemocněla jsem několik



Ilustrační foto

měsíců po našem seznámení, takže mě znal jenom svíjející se v bolestech a těch klidných dní mnoho nebylo. Teď si to nemohl vynachválit. Nebyla jsem podrážděná, mohli jsme dělat úplně vše. Mou nemocí už nebyl omezovaný ani on, ani děti. Přemlouval mě, ať si vývod nechám, že takový klidný život se mnou si vždycky přál. Já však byla ješitná. „Já a vývod, nikdy“!

Druhá operace proběhla, vývod zanořen nebyl a já dostala komplikace se kte-

rými se mí zkušené operatéři setkali jen v knihách. Manžela nechali u mého lůžka na JIP ve dne, v noci. Měla jsem namále. Z nemocnice jsem šla s váhou 47 kg při výšce 175 cm a na pokraji sil.

Rodiče, kteří mi byli celé roky velikou oporou a při dlouhé hospitalizaci se starali o mé děti, si nastěhovali celou mou rodinu k sobě, snažili se mě vykrmit a připravit na další operaci. Tehdy, v období mezi operacemi můj zájem o stomii překryly pooperační komplikace.

Každá další operace byla veliké trauma. Protože jsem se již jednou málem nevrátila, věděla jsem, že se to může opakovat. To zjištění smrtelnosti bylo děsivé především z pohledu maminky malých dětí. Nedovedla jsem se s nimi rozloučit a manželovi jsem kladla na srdce, že pokud se nevrátím a on si najde přítelkyni, musí to být žena, která nemůže mít vlastní děti, aby se v těch mých mohla realizovat.

Další operace a zarůstání stomie. Dilataci jsem prováděla přes velké bolesti. Za chvíli mi ani malý dilatátor v průměru asi 6 mm, půjčený na chirurgii, nepomáhal. Důsledek – píštěle. Když jsem šla na posudkovou komisi, obložená plínkami, protože mi stolice tekla břichem, zeptal se mě revizní lékař, zda si opravdu myslím, že nemohu pracovat. Co dodat?

A zase operace. Bylo jich celkem 5 a hospitalizace trvala s krátkými přestávkami víc než rok. Tehdy jsem tak záviděla. Záviděla jsem lidem jejich „obyčejné životy“. Pro mě to byl tehdy nedosažitelný zázrak, po němž jsem tak toužila a tolik se na něj těšila.

Poslední operace, vývod natrvalo, loučení s operátem a jeho věta „Vzhůru do života“, mi zněla v uších, když jsem seděla doma v pokojíčku Klárky. Najednou jsem nevěděla co dál. To, na co jsem se tolik těšila, bylo tady. Byla jsem s pytlíčkem. Ale bez bolestí. Bez bolestí, ale s pytlíčkem

natrvalo. Najednou jsem měla spoustu volného času. Nemusela jsem trávit dlouhé hodiny na záchodě, nemusela jsem bolestem přizpůsobovat denní rytmus. A co hlavně, nebyla jsem unavená. Necítila jsem radost, ale paniku. Stála jsem nahá před zrcadlem a snažila se zvyknout si na tento obrázek. Alespoň že jsou pomůcky diskrétní, bezpečné. Je vidět, že ConvaTec rozumí potřebám svých klientů. Před první operací, ještě na interním oddělení, mezi informací o možnosti vývodu a prohlédnutím katalogu výrobků uplynul jeden den. Ten den a noc byly nekonečné. Představovala jsem si své tělo omotané do nějakého netěsnícího páchnoucího gumového pásu.

Teď jsem viděla, že vývoj stomických pomůcek a jejich distribuce na náš trh udělaly veliký pokrok. Mít v těchto těžkých chvílích vedle sebe poradce této firmy, který by mi vše objasnil a ukázal, neměla bych tak děsivé představy. Ty se nenaplnily, ale... Připadala jsem si ve svých 35 letech zohyzděna.

Začínalo léto, já chtěla být pořad se svými dětmi a nechtěla jsem, aby mémi komplexy trpěly. Nechala jsem si ušít



Ilustrační foto

plavky se sukýnkou a vyrazili jsme na koupaliště. A ejhle, nic se nedělo, nikdo si mě neprohlížel, neukazoval na mě prstem. Na koupališti jsme strávili celé léto a já po-



malu začínala nabývat jistotu. Ne nadlouho. Jaké bylo mé překvapení, když jsem se dozvěděla, že jedna dobrá duše, která se náhodou dozvěděla o mém tajemství, ho rozhlašuje po vesnici, kde jsme si postavili dům. Šly jsme s Klárkou na procházku a potkaly ji ještě s jednou mladou paní. Prošly kolem nás, zastavily se, dívaly se na nás a špitaly si. Klárka si toho všimla a zeptala se: „Maminko, proč se ty paní na nás tak dívají?“ Se staženým hlasem jsem ji odpověděla: „Protože se jim moc líbíme, víš.“ To dcerce stačilo, usmála se a šly jsme dál. Za několik dní jsem se dozvěděla, že tuto informaci ví díky této „dobrodějce“ další lidé. Seděla jsem doma a přemýšlela. Pokud jsem nechtěla celý svůj život prolítovat, musela jsem být pořád zaměstnaná nějakou činností. Pustila jsem se do studia angličtiny a francouzštiny, absolvovala jsem mnoho kurzů dějin umění, zahradního designu, mám internetovou galerii výtvarného umění, paličkovala jsem, chodila do keramiky. K tomu děti, manžel, dům, zahrada. Euforie, která se dostavila a dávala mi křídla se pomalu vytrácela společně s mými silami. Zjistila jsem, že tudy cesta nevede. Nemohu horečnou činností dohnat „ztracené“ roky, zvýšit si pošramocené sebevědomí, ani přehlušit pocit smutku. Vždy se nedá zvládnout všechno a odpočinek taky potřebuji. Naučila jsem se odpočívat a přitom se nelítovat.

Dál na sobě tvrdě pracuji, ale nechávám vše plynout svým tempem. Zharmonizovala jsem se s přírodními rytmy, začala jsem poslouchat své tělo a intuici. Je úžas-

né, jak nás příroda moudře vede, pokud se nebráníme a vše přijímáme takové, jaké to je a ne takové, jaké bychom chtěli, aby to bylo. Trvalo několik měsíců, než jsem se srovnala sama se sebou.

Jsem šťastnou maminkou a manželkou. Život mi ukázal, že opravdu nejdůležitější je moje rodina. Jí teď vynahrazuji všechny ty nemocné roky. A užíváme si to: Lyžujeme, bruslíme, jezdíme na kole a cestujeme. Ukazujeme dětem svět v jeho rozmanité nádhře, přírodu, lidi žijící odlišným životním stylem, zvířata. Snažíme se z našich dětí vychovat úžasné, empatické bytosti. Taková zářivá a laskavá sluníčka, která tuto nádhernou planetu prosvětlí.

V současné době navštěvuji kurz arteterapie. Kreslili jsme sebe umístěné do krajiny. Po prohlídce se jedna kolegyně zeptala: „Moniko, ty nemáš žádné problémy? Jsi opravdu tak spokojená, jak je to z obrazu zřejmé?“

Já se jen usmála a řekla: „Ano, jsem.“

Monika M.

PS: Na otázku, proč byste měli otisknout a ohodnotit můj příběh, Vám neodpovím. Neznám příběhy jiných stomiků. Třeba budou pro čtenáře zajímavější. Víím jen, že moje výhra nad osudem některým lidem v těžké životní situaci pomohla a třeba přečtením tohoto článku ještě pomůže. Někdy je třeba přesvědčit se, že po západu zase vyjde slunce.

PUTOVÁNÍ STOMICKÝCH POMŮCEK

V ruce držíte malou krabičku, kterou Vám přinesla poštovní doručovatelka. Odkud putovala? Odpověď najdete právě v tomto článku.

ConvaTec vyrábí stomické pomůcky v Deeside ve Velké Británii a v Greensborough v USA. Kvalita každého sáčku, kvalita každé podložky je během výrobního procesu velmi pečlivě sledována a kontrolována, protože vizí naší společnosti je poskyto-

vat pacientům tu nejlepší a nejkvalitnější péči. Z těchto dvou výrobních míst jsou stomické pomůcky dopraveny buď letecky nebo pozemní dopravou do velkých regionálních skladů.

Regionální sklad, který zásobuje stomickými pomůckami nejenom Českou republiku, ale i Slovensko, Maďarsko, Bulharsko, Rumunsko, Litvu, Lotyšsko, Rusko, Ukrajinu, Srbsko, Chorvatsko, Makedonii a Slovinsko – tedy střední a východní Evropu – se nachází v Polsku ve městě Mszczonow. Prostory pro skladování našich výrobků a logistické služby poskytuje naší společnosti firma Maersk. Skladové zásoby jsou regulovány na základě objednávek z jed-

do nemocnic, lékáren a prodejen zdravotnických potřeb. Výše uvedené firmy jsou ovšem stále jen zprostředkovatelé, na konci tohoto prodejního řetězce jste vy, kteří potřebujete stomické pomůcky nebo prostředky pro vlhké hojení ran. Pro vás je tady ještě jedna možnost, jak získat stomické pomůcky, a to poštou až do místa Vašeho bydliště, diskrétně zabalené a zdarma. Stačí pouze vložit poukaz do obálky a poslat na adresu divize ConvaTec. Oddělení distribuce vaši objednávku urychleně vyřídí, předá do skladu Alliance Unichem, kde pomůcky zabalí a odešlou poštou. Ale o tom už moje kolegyně z oddělení distribuce, které již někteří z Vás znají z telefonického rozhovoru nebo třeba i ze stránek časopisu RADIM.

Náš kolektiv distribuce se Vaše objednávky snaží vyřizovat co nejrychleji, protože chápeme, že naše pomůcky nutně potřebujete ke kvalitnějšímu způsobu života. Jsme tu čtyři, které se staráme o to, abyste byli spokojeni a pomůcky Vám chodily vždy včas a ty, které jste požadovali. Abyste měli ucelenou představu o tom, jak to u nás chodí, představím Vám všechny:

Renata Fraňková – přijímá telefonické objednávky od lékáren, zdravotnických zařízení a distributorů a pokud se objeví



Výrobní závod
Deeside
(Velká Británie)

Centrála ConvaTec
(Skillman,
New Jersey, USA)



notlivých zemí v regionu. Každá země, tedy i Česká republika, připraví pravidelně jednou měsíčně objednávku zboží, která je rozdělena na dvě části. První část je do České republiky dopravena v polovině následujícího měsíce a druhá část na konci následujícího měsíce.

Výrobky společnosti ConvaTec jsou skladovány v Praze. Skladové prostory a logistické služby nám v České republice poskytuje firma Alliance Unichem. A odtud již putují jednotlivé výrobky k našim zákazníkům. Největšími zákazníky jsou distributorské firmy, které zásobují nemocnice, lékárny a prodejny zdravotnických pomůcek. Společnost ConvaTec však nedistribuuje svoje výrobky pouze prostřednictvím distributorských firem, ale i přímo



Kolektiv distribuce (Zásilková služba ConvaTec):
zleva Leona Kazmarová, Renata Fraňková,
Milada Čejkovská a dole Mirka Petříková



nějaká reklamace, vždy ji rychle a pokud možno ke spokojenosti zákazníka vyřeší.

Mirka Petříková – je specialistkou na objednávky, které přijdou přímo od pacientů, tedy těch, kteří si k nám pošlou poukazy a chodí jim pomůcky přímo domů. K tomu samozřejmě přijímá i telefonické objednávky.

Milada Čejková – všechny objednávky, které předchází dvě kolegyně vyřídí, přepošle elektronickou cestou do skladu Alliance Unichem, odkud Vám balíčky v současné době chodí. Též přijímá telefonické objednávky.

A nakonec ta nejdůležitější:

Leona Kazmarová – stará se především o to, aby naše oddělení fungovalo tak, jak má a myslíme, že se jí to daří. Její pracovní náplní jsou také inventury a příjem zboží, které přišlo do skladu. A stejně jako předešlé tři kolegyně i Leona přijímá telefonické objednávky.

Toto je tedy celé naše oddělení distribuce pro divizi ConvaTec a stručný popis toho, co děláme pro to, abyste byli spokojení.

Ing. Jarmila Staňková,
finanční analytik ConvaTec ■

NOVÍ STOMICI POTŘEBUJÍ INFORMACE – II. ČÁST

V minulém čísle časopisu RADIM jsme přinesli informaci o informačních balíčcích. Na základě potřeb pacientů a doporučení sester jsme vytvořili tyto balíčky s postupem použití pomůcky a jejím vzorkem.

Jak tato akce pokračuje?

„V období od června do září tento balíček pomohl dalším 19 pacientům po propuštění domů z nemocnice. Samozřejmě, že se snažíme poskytovat v nemocnici novým stomikům co nejvíce informací o tom, jak postupovat při nasazování pomůcek, ošetřování stomie a péči o pokožku v okolí stomie. Je to ale často více informací, než je možné vstřebat za několik konzultací. Často se až doma objeví otázky, které před tím pacienta nenapadnou. A zde je prvním rádcem právě takový popis postupu co dělat a jak postupovat. Je to ideální „první pomoc“ při první výměně pomůcky doma. Navíc poskytujeme stomikům domů více druhů stomických po-

můcek, aby se mohli doma v klidu rozhodnout, které jim vyhovují nejvíce.

Prozatím se do poradny vrátilo osm stomiků z těchto devatenácti, kterým jsme balíček předali, a pět z nich zvolilo jednodílnou pomůcku Esteem®. V projektu budu pokračovat, protože jsou s ním stomici spokojeni.“

Helena Fenclová,
stomasestra FN Plzeň ■



Obsah informačního balíčku



KDYŽ SE CHCETE DOZVĚDĚT VÍCE

V předchozím článku jste se dozvěděli, jakým způsobem se dostávají stomické pomůcky společnosti ConvaTec do České republiky. Pravidelně odebíráte pomůcky ve výdejních zdravotnických potřeb, lékárnách, hodně z vás využívá pro získání pomůcek zásilkovou službu ConvaTec. Pro odborníky, kteří Vám pomůcky zajišťují, jsme připravili na webových stránkách www.convatec.cz objednávkový katalog, jehož prostřednictvím si mohou do svých prodejen pomůcky ConvaTec objednat. To samozřejmě platí nejen pro stomické pomůcky, ale i pro prostředky pro vlhké hojení ran. Kromě toho plní tento katalog také informační funkci pro volbu a objednávku té správné stomické pomůcky nebo přehled mož-



ností využití vlhké terapie, pro kterou je kompletních informací třeba! Pevně věříme, že vedle spolehlivého distribučního procesu stomických pomůcek a prostředků pro vlhké hojení ran jsme tímto krokem zlepšili i následné služby pro profesionály a pro všechny, kdo zdravotnické prostředky ConvaTec potřebují a využívají.

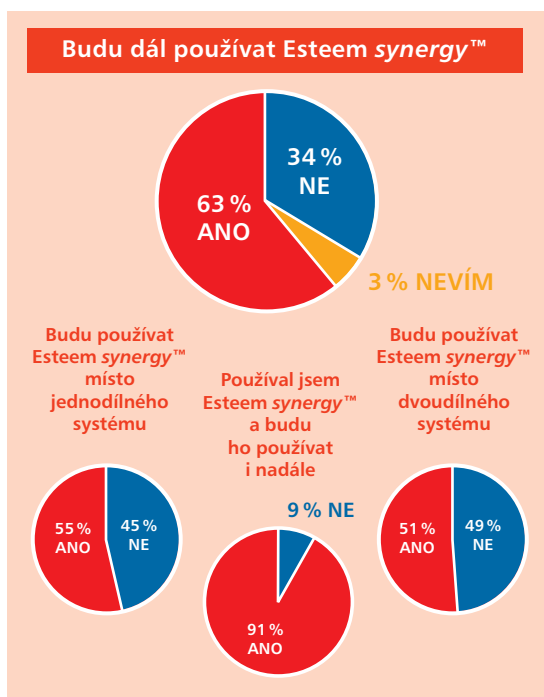
Ing. Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu ■

ZAJÍMÁ NÁS VÁŠ NÁZOR

V průběhu roku 2004 byl v České republice uskutečněn dotazníkový sběr dat, zaměřený na zjištění spokojenosti stomiků s pomůckou adhezní samolepicí technologie **Esteem synergy™**.

Do projektu se aktivně zapojilo **33 stomasester s počtem 277 dotazovaných stomiků**.

Skupina dotazovaných stomiků byla tvořena muži i ženami všech věkových kategorií, od 20 let, pouze jeden dotazovaný byl mladší. Zastoupeni zde byli stomici krátce po operaci i více než šest měsíců po operaci, kolostomici a ileostomici. Pomůcka adhezní samolepicí technologie **Esteem synergy™** byla v uvedeném průzkumu hodnocena z hlediska přilnavosti, jednoduchosti nasazení na průhled-





nou plochu, bezpečnosti, diskrétnosti, hygieny a vlivu na kůži.

„Tato spolupráce je pro nás velice prospěšná, protože nám umožňuje dále zlep-

šovat pomůcky pro stomiky a zlepšovat tak kvalitu jejich života.“

Ing. Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu ■



MEZINÁRODNÍ EVROPSKÝ KONGRES VE STUTTARTU

Ve dnech 14.–17. září loňského roku se v německém Stuttgartu uskutečnil mezinárodní evropský kongres věnovaný hojení ran s názvem „Od laboratoře až k pacientovi: Budoucnost organizace a péče o problematické rány“. Tuto, svým významem ojedinělou událost, která se v příštím roce bude konat v Praze, organizovaly dvě evropské lékařské organizace ETRS (European Tissue Repair Society) a EWMA (European Wound Management Association).

Cílem konference bylo zlepšit komunikaci mezi biochemickými, mikrobiologickými a lékařskými obory, které mají jediný společný cíl, a tím je přispět k ještě vyšší úspěšnosti moderního hojení ran. Podtitul kongresu „Přemostění propasti“ jasně poukazoval na nedostatek komunikace a mnohdy zbytečnou rivalitu mezi jednotlivými vědeckými obory a snažil se tak postavit nové mosty pro další mezioborovou spolupráci.

Kongres byl rozdělen na dvě hlavní části, na odbornou, která se skládala z velkého množství přednášek a satelitních

symposií a na společenskou, během které měli odborníci možnost si sdělit zkušenosti s moderním hojením ran a navázat nové kontakty. Mimo přednášky zde velké množství specialistů prezentovalo své výzkumné výsledky prostřednictvím tzv. plakátových sdělení. Z řad českých lékařů s velkou zkušeností s vlhkým hojením ran zde mimo jiné prezentovala za výzkumný tým z I. chirurgické kliniky Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně MUDr. Lenka Veverková, PhD. Přednáška s názvem „Methicilin rezistentní Staphylococcus aureus – problém ve zdravotní péči“ proběhla v rámci sekce „Infekce a čištění rány“ a demonstrovala vysokou ekonomičnost a účinnost spojení stříbra a vlákna Hydrofiber® v léčbě infikovaných ran na odděleních s přítomností nozokomiální infekce.

Odborná setkání tohoto typu jsou základem pro zlepšení péče o rány a vyzdvižením této problematiky do popředí zdravotní péče tam, kam bezesporu patří. Také nám umožňují být v kontaktu s odborníky ze zemí s velkou tradicí moderního hojení ran, a tak dohnat zpoždění, které bohužel máme, a kterým trpí především naši pacienti.

Lukáš Přikryl,
asistent marketingu
v oblasti hojení ran, ConvaTec ■

WEB – HOJENÍ RAN

S cílem zlepšení zákaznických služeb, které Vám nabízíme, jsme v uplynulém období pracovali na zlepšení vzájemné

komunikace a také na usnadnění přístupu k informacím o společnosti ConvaTec, jejích aktivitách a výrobcích. Protože si velmi přejeme, aby se úroveň léčby ran v České republice nadále zvyšovala a vlhká

terapie se stále častěji stávala standardní léčbou, vytvořili jsme na naší webové stránce www.convatec.cz novou samostatnou část. Tato sekce se věnuje pouze problematice vlhkého hojení. Lze zde najít nejen kompletní portfolio krytí na rány Wound Therapeutics, ale také rady a informace o jejich použití, určené jak laické veřejnosti, tak specialistům. Na těchto stránkách Vás také budeme informovat

o důležitých akcích týkajících se vlhkého hojení a obecně o českých i světových novinkách této problematiky. Doufáme, že Vám tyto webové stránky usnadní komunikaci se společností ConvaTec a budou Vám dobrým pomocníkem při léčbě ran.

Lukáš Přikryl,
asistent marketingu
v oblasti hojení ran, ConvaTec ■

DISTRIBUCE SYSTÉMU STOMADRESS BUDE UKONČENA

Před čtyřmi lety uvedl ConvaTec na český trh vylepšený jednodílný systém Esteem®, který se stal mezi uživateli v brzké době oblíbeným. Počet stomiků, kteří zaměnili doposud užívaný jednodílný systém Stomadress za jednodílný systém Esteem®, se neustále zvyšuje.

Vzhledem ke stále klesajícímu počtu uživatelů výrobku Stomadress jsme se rozhodli do konce roku 2005 ukončit distribuci níže uvedených kódů této značky:

Stomadress plus uzavřený béžový s filtrem

Kód VZP	Průměr
03132	19 mm
03261	25 mm
03129	32 mm
03133	38 mm
03130	45 mm
03134	50 mm



Stomadress plus uzavřený průhledný s filtrem



Kód VZP	Průměr
03137	19 mm
03131	25 mm
03135	32 mm
03136	38 mm
03138	45 mm
03139	50 mm

Adekvátní náhradou všem výše uvedeným kódům značky Stomadress je výrobek Esteem®, který oproti Stomadressu nabízí uživatelům při správném používání více výhod. Tyto výhody doporučujeme konzultovat se svými stomasestrami ve stoma poradnách, v rámci speciálních konzultací k tomu určených.

Při správném používání sáčku Esteem® oceníte zejména:

1. Předkreslený tvar – kruh + elipsa
2. Možnost vystřížení do 70 mm
3. Předstřížené sáčky až do 70 mm
4. Modrá značka na krycí fólii – snadno se odstraní
5. Netkaná textilie (nechladí)
6. Anatomický tvar sáčku
7. Nový regulovatelný filtr
8. Vhodné sáčky pro kolostomiky, ileostomiky, urostomiky
9. Dvě délky sáčku (standard a malý)

Pokud požadujete kontakt na stomasestru, která Vám poskytne odbornou konzultaci nebo informace jak správně používat výrobek Esteem®, volejte zdarma na StomaLinku ConvaTec 800 122 111.



Ing. Kateřina Krejčířová,
ConvaTec ■

Esteem®



PRVNÍ POZNATKY S APLIKACÍ NOVÉ TVAROVATELNÉ PODLOŽKY COMBIHESIVE® 2S CONVEX

Milí čtenáři časopisu
RADIM, ráda bych se

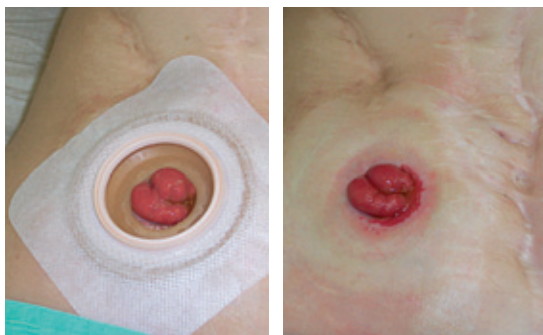
s Vámi podělila o první poznatky a zkušenosti v aplikaci nové tvarovatelné konvexní podložky Combihesive® 2S Convex, která byla uvedena na trh začátkem května a je produktem společnosti ConvaTec. Přestože je na trhu krátce, s radostí mohu říci, že si našla spoustu spokojených uživatelů. K dispozici je ve dvou velikostech, a to 45 a 57 mm. V minulém čísle časopisu RADIM jste měli možnost seznámit se s vhodným postupem při aplikaci a manipulaci s touto pomůckou.

Pro koho je tedy tato pomůcka určena? Především pacientům s méně či více retrahovanou (vtaženou) stomií, kteří v minulosti byli nuceni používat ochrannou 60g pastu či vkládací kroužky. Možnost využití je také u pacientů, kteří v minulosti podstoupili více operačních zákroků v okolí stomie a došlo zde k větším nerovnostem břišní stěny. Uživatelům se osvědčila i kombinace přídržného pásku a podložky, zejména při fyzické aktivitě. Středová hmota podložky se nazývá Durahesive a má výborné vlastnosti. Je měkká, tvarovatelná a vysoce přilnavá. Po nalepení podložky časem dojde ke zgelovatění této hmoty, ta vyplní nerovnosti pod podložkou, které v minulosti byly ošetřeny ochrannou 60g pastou. Tuto skutečnost jsem si ověřila s několika uživateli nové pomůcky.

1. Muž, 60 let, který je již 5 let stomikem (urostomie + kolostomie), asi rok po operacích přibral o 15 kg. Používal dvoj-

dílné systémy se standardními podložkami v kombinaci ochranné 60g pasty a vkládacích kroužků. Dostupné konvexní podložky nevyhovovaly z důvodu tvrdosti a již kulatému předstřížení. Po možnosti vyzkoušet novou tvarovatelnou konvexní podložku se otevřela pacientovi jednodušší možnost ošetření obou stomií.

2. Žena, 26 let, která je stomičkou téměř od narození (ileostomie), je po několika operačních zákrocích a se značně zjizvenou břišní stěnou. Ileostomie je v úrovni kůže s mírnou retrakcí, což není příliš příznivé pro ošetřování. Střídavě používala dvojdílný a jednodílný systém s použitím ochranné 60g pasty. Po možnosti vyzkoušet novou tvarovatelnou konvexní podložku je pacientka spokojená a nehodlá systém měnit.



Podobných komplikací je velká spousta. Nebojte se novinek a kontaktujte Vaši stomasestru, která jistě zhodnotí Váš lokální nález okolí stomie, a spolu s ní naleznete vhodné řešení.

Snahou všech stomasester je zkvalitnění Vašeho života volbou vhodných pomůcek, tzv. šitých Vám na míru. Proto doufám, že společným úsilím dosáhneme spokojenosti Vás všech.

Radomíra Vítková,
stomasestra FNŠP Ostrava



ZKUŠENOST S NOVOU KONVEXNÍ PODLOŽKOU

Dostal jsem příležitost otestovat novou podložku dvoudílnného systému Combihesive® 2S

Durahesive Convex Tvarovatelnou (v dalším DCT) společnosti ConvaTec. Vlastnosti nové podložky mohu srovnat s podložkami Durahesive Convex (DC), které jsou již nějakou dobu běžně dostupné. Podložka je určena pro stomiky se zanořenou stomií (stomie se nachází pod úrovní kůže v prohlubni). Pro stomie nad úrovní kůže není tato podložka vhodná.

Popis nové podložky

Podložka DCT je konvexní podložka s tvarovatelnou lepicí částí, která dovoluje vytvarovat otvor v podložce podle velikosti a tvaru stomie bez použití nůžek. U staršího systému DC bylo nutno vedle průměru přírubového kroužku vybrat i vhodnou velikost otvoru, např. 45/28 mm. Kužel je zde vytvořen prstencem z umělé hmoty a není možné vnitřní otvor zvětšovat či upravovat. U nové podložky DCT je možno vnitřní otvor před nalepením vytvarovat v určitém rozsahu. U podložky s průměrem kroužku 45 mm lze vnitřní otvor vytvarovat v rozsahu 22–33 mm. Otvor nemusí být pravidelný. Podložka je pružnější. Hmotu Durahesive je tmavší než u podložek DC a tvoří jen vnitřní prsteneček uchycený na leukoporu. Přírubový

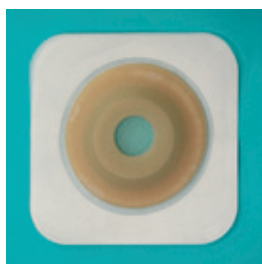
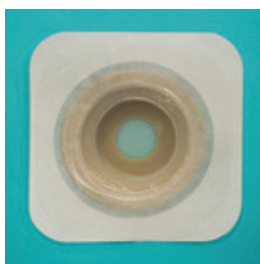
kroužek systému Combihesive® 2S umožňuje použít sáčky uzavřené i výpustné s uzavíráním Invisiclose.

Nalepení podložky

Uvedu vlastní zkušenosti a postup, který jsem použil při testu. Je nutné dokonalé očištění pokožky od všech zbytků a dokonalé osušení. Volil jsem rovněž ošetření pokožky ochranným filmem. Na průhlednou část obalu je vhodné běžným způsobem nakreslit tvar stomie. Já jsem otvor tvaroval bez kreslení. Otočíme podložku a prsty rolujeme hmotu uvnitř na potřebný průměr. Je nutno hmotu dobře přitlačovat mezi prsty nebo na vhodné desce. Po vytvarování otvoru odstraníme zadní průhlednou fólii z podložky. Ponecháme však bílý krycí papír na okolním leukoporu. Podložku přiložíme na kůži a vnitřní okraj otvoru co nejlépe přitlačujeme prsty, aby podložka dobře přilnula. Odstraníme bílý krycí papír z okraje podložky a přitlačíme leukopor k tělu. Nasadíme vhodný sáček.

Zkušenosti

Je vhodné vytvarovat otvor tak, aby mezi stomií a podložkou byla mezera asi 5 mm. Tuto mezeru lze vyplnit pastou. Vyzkoušel jsem i menší otvor, ale při umísťování podložky se okraj zvlhčil a již dobře nepřilnul. Hmotu Durahesive pohlcuje vlhkost, bobtná a natahuje se jako žvýkačka. Okraj se poněkud odchlipuje a musel jsem jej nůžkami opatrně odstříhnout. Po jednom dni změkne natolik, že lze nadbytečnou část odstranit buničinou. Problematická je ochrana pokožky ve zvětšujícím se otvoru. K navlhlému okraji nepřilne ochranná pasta. Více než patnáct let používám obyčejnou zinkovou pastu. Důležité je umístění podložky tak, aby byl otvor symetricky kolem stomie. Kůži je nutno vypnout, aby se podložka nejprve





přichytila okrajem otvoru a nezachytila se na stěně prohlubně kolem stomie. Ideální stomik by měl mít tři ruce a oko na výklopném rameni. Nezbyvá než vypínat kůži prsty jedné ruky a použít zrcadlo. Bílý ochranný papír je ze dvou částí. Pro pohodlné sejmutí ochranného papíru je dobré před přilepením otočit podložku tak, aby bylo nastřížení směrem nahoru. Postupně snímáme papír z leukoporu, který napínáme a přilepujeme tak, aby nevznikaly záhyby. Leukopor je hezky bílý. Pro nás, chalupáře, by byly zajímavé podložky na víkend s barevným povrchem odolnějším proti ušpinění. Vzhledem k tomu, že není nutné tmelení pastou, vkládání kroužků a oblepování podložky, zvládal jsem výměnu podložky v polovičním čase než doposud. Výměna mi trvala asi 15–20 minut. Podložky jsem z praktických důvodů odstraňoval po třech dnech. Podložka však velmi dobře držela a bylo obtížnější sejmutí než u pod-

ložek Combihesive®. Po sejmutí podložky byla pokožka čistá, bez větších zbytků podložky. Jen na okraji zbývají zašpiněné zbytky lepidla leukoporu, které lze jen obtížně odstranit. Používání starších podložek DC jsem musel v minulosti ukončit pro alergii na použitý leukopor. U nového systému DCT byla pokožka po testu klidná, bez známek zarudnutí.

Závěr

Nová podložka dvoudílného systému Combihesive® 2S Durahesive Convex tvarovatelná je zajímavý kvalitní výrobek, který by měli vyzkoušet stomici s problematickou zanořenou stomií. Sám jsem si již nechal napsat několik balení těchto podložek a zařadil je mezi pomůcky, které běžně používám.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,
Slezský klub stomiků Ostrava

NEBOJTE SE STOMIE V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Význam domácí zdravotní péče je především v pomoci naučit se zvládat svůj handicap, v podpoře sebepečce nebo naučit rodinu pečovat o své blízké. V případech, kdy péče není zvládnána dostatečně nebo ji nelze poskytovat laicky, je péče poskytována zdravotní sestrou. Mezi klienty domácí péče jsou i klienti se stomiemi. Např. v Ostravě jsou v nemocnicích odborně vyškolené stomické sestry, které se starají o pacienta od předoperační přípravy až do doby propuštění. Klientovi je pak nabídnuta možnost odborné poradny nebo péče sestry domácí zdravotní péče. Sestra se věnuje klientovi do doby jeho úplné schopnosti zvládat péči o stomii samostatně. Je-li stomik značně obézní

a kolostomie je vyvedena na nerovném terénu a její ošetřování je značně obtížné, okolí stomie je macerované nebo sebepečce není možná, pečuje sestra o stomii pravidelně sama. Mnozí starší klienti jsou upoutáni na lůžko a s péčí o kolostomii jsou odkázáni na rodinného příslušníka, který může mít k ošetřování stomie negativní postoj.

Velmi důležitá je pomoc ihned po příchodu domů, kdy klient je vystaven nové situaci a potřebuje si vytvořit jak místo pro ošetřování a ukládání pomůcek, tak zvládat novou situaci ve vztahu ke svému okolí. Tady je velmi důležitá psychická podpora rodinou nebo zdravotníkem.

I tak zdánlivá maličkostí, jako je rada schovávat si použité mikrotenové sáčky, které je pak možné použít na odstranění kolostomických sáčků, má cenu zlata.

Vzhledem k práci v Agentuře domácí ošetrovatelské péči máme velké zkušenosti a tady se s Vámi o ně můžeme podělit.

Pacientka J. J., věk 60 let, žije s manželem.

Má mnohočetné metastázy na skeletu po ablaci prsu, má kolostomii. Docházíme dvakrát denně k aplikacím MO, ošetření a výměnu kolostomie paní zvládá sama. My pouze kontrolujeme celkový stav. Paní je neukázněná, i když má často problémy s průjmovitou stolicí a trpí nadýmáním, často jí sáček praskne, protože je přeplněn. Vůbec nedodrжуje dietní režim. Přesto, že je poučena o tom, jak se stravovat, dělá stále značné dietní chyby. Vše pak řeší pláčem a obviňováním okolí. Přístup k hygieně je důsledný, má svůj stoleček, kde jsou všechny pomůcky vždy při ruce. Samotnou manipulaci se stomickým sáčkem zvládá velmi dobře.

Pacientka M. K., narozena 1937, bydlí sama, docházejí děti.

Karcinom tlustého střeva, četné metastázy v játrech, skeletu. Je značně obézní, kolostomie je vyšitá na nerovném terénu. Po propuštění z nemocnice je okolí mírně macerované, jsou problémy s protékáním stolice přes podložku kolostomie. Klientce odstraňujeme, na její přání, kolostomický sáček ve sprše (používá výpustný sáček). Otvor stomie má sklon k zužování, proto vždy nejprve dilataje otvor dilatátorem. Poté, po osušení před zrcadlem, kde jsou na stolečku všechny pomůcky, ošetřujeme okolí zasypem, ochrannou pastou vyrovnáváme kožní záhyby a lepíme podložku a sáček.

Klientka se nejprve bála manipulace se stomickými sáčky, při prvních samostatných pokusech několikrát stolice protekla pod podložkou nebo sáček praskl. Postupně se však přestává bát a je schopna výměnu provést sama (také se naučila ne-

jíst stravu, která nadýmá), vyžaduje však stále naší kontrolu. Cítí se pak klidnější, protože přes veškerou léčbu se její stav zhoršuje. Naše přítomnost jí psychicky pomáhá. Přes veškerou péči, kterou dilataci otvoru věnujeme, paní musí podstoupit další operaci, protože stenóza stále pokračuje. Okolí stomie je, díky správné péči, klidné bez známek dráždění.

Pacient F. R., narozen 1928, žije sám, rodina dochází, nedávno ovdověl.

Pán má kolostomii, v minulosti prodělal těžký úraz, několik dní byl udržován v umělém spánku. Zapomíná, mnohdy je dezorientován prostorem, osobou.

Klient je stomikem již několik let, v minulosti zvládala péči manželka, my nyní docházíme 2x týdně. Výměnu provádíme vleže. Pán má na vyhrazeném místě veškeré dostupné pomůcky. Na stolečku je vždy připraveno umyvadlo s vodou a žínka k omytí okolí. Střevo je někdy mírně vyhřezlé, opatrně reponujeme zpět a prsty dilatujeme otvor. Pán má opakovaně vyši-



tou stomii, v minulosti došlo ke stenóze, která byla prostupná pouze pro malík a stolice byla stužkovitá. Po očištění a ošetření okolí stomie lepíme na podložku a přikládáme sáček. Pán používá i přídržný pá-



docházíme denně. K odstraňování stolice používáme Menalind pěnu, okolí je klidné, bez známek podráždění. Po osušení lepíme nový sáček. Do budoucna by možná byl vhodnější dvoudílný systém, záleží na celkové situaci – v tomto případě by byla vhodná domluva se stomasestrou.

Neteř dbá na dodržování dietního režimu podle příručky pro stomiky. Problémy s konzistencí stolice a nadýmání se zatím nevyskytují.

Každý z našich klientů v domácím prostředí má obvykle svůj koutek pro potřeby a ochranné prostředky k ošetřování stomie. Důležité je mít vždy dostatečnou zásobu igelitových sáčků (při každém ošetřování je dobré mít po ruce nejméně dva). Většina stomiků, pokud operační zásah přišel ve správnou chvíli, se časem naučí stomii nejen vyměňovat, ale i s ní aktivně žít.

Romana Ocelíková,
Agentura domácí péče,
Ostrava-Zábřeh ■

sek pro lepší pocit jistoty. Problémy se stolicí ani nadýmáním nemá, již má značnou zkušenost při výběru potravin.

Pacientka A. Š., narozena 1917, bydlí s neteří.

Neteř se o tetu velmi dobře stará, nevládá však výměnu kol. sáčku, má naušeu, zvrací při pohledu na stolicí a střevo samotné. Paní má vyšitou stomii podle Hartmanna, z nemocnice dostala jednorázové kol. sáčky. Je slabá, dementní, není schopna chůze bez pomoci, většinu dne leží v posteli. K výměně stom. sáčku



Příroda léčí

NESLEVIŤ ZE ŽIVOTA



PROČ BY NAŠE VÝŽIVA MĚLA BÝT KOMPLETNÍ?

Člověk je taková dokonalá, kompaktní, geniálně uzpůsobená soustava chemických sloučenin, která podléhá přírodním zákonům neustálého nepozorovatelného pohybu. Ostatně, jako celý vesmír. Jsme jeho nedílnou součástí.

Jedním z vesmírných zákonů je zákon rovnováhy. Mluvíme-li o lidském těle, můžeme použít termín homeostáza. Lidsky řečeno, znamená to, že všechny látky, které spotřebujeme – spálíme za účelem vlastní existence, je třeba zase dodat, aby bylo homeostázy dosaženo, tělo zůstalo pohromadě a dále plnilo své funkce tak, jak jsme na to zvyklí. Některé potřebné látky si naše



tělo dokáže dokonce samo vyrobit, ovšem je mnoho takových, které přijímáme pouze zvenku potravou, a protože nejsme rostliny, abychom dokázali zvládnout fotosyntézu, musíme jíst. Po mnoha diskuzích, je-li člověk masožravec či rostlinožravec mi připadá pravdě nejbližší označení člověka za „všežravého predátora“. Opravdu dokáže přežít téměř na čemkoliv, včetně hlíny, což bylo popsáno u jednoho indiánského kmene z Amazonských pralesů v době, kdy se na jejich území rozlévá Amazonka a oni po dobu cca dvou měsíců nemají k jiné potravě přístup. Je ovšem nutno konstatovat, že pokud člověk nejí opravdu pestře, přežívá ne vždy ve skvělé kondici, leckdy je unavený, smutný, nemocný...

A ještě na jednu velkou pravdu, kterou znali lidé odnepaměti, nesmíme zapomenout. Moc hezky ji definoval Aristoteles pár set let před naším letopočtem: „Jsme tím, jak myslíme a jíme, přičemž mysl je nadřazena.“ Tím chtěl říci nejen to, že naše strava dokáže ruku v ruce s myslí ovlivnit náš život a naše zdraví, ale i to, že naše mysl rozhoduje kolik a jakou stravu budeme přijímat. Prostě – máme to v moci.

A co všechno tedy člověk k dobré funkci svého organismu potřebuje? Především dostatek živin, které mají energetickou hodnotu, a to: 1 g bílkovin 4 kcal (cca 16 kJ), 1 g sacharidů 4 kcal (cca 16 kJ) a 1g tuků 9 kcal (cca 36 kJ). Zdravý člověk by měl přijmout zhruba 1g bílkovin na kilogram ideální váhy, ale v případě, že v našem těle dochází k nějakým ztrátám, například máme-li narušeno vstřebávání kvůli operaci střeva, je třeba jejich příjem zvednout až na 1,5 g na kg. Množství přijímaného tuku se řídí podle individuální potřeby od 25 do 50 % energetické skladby stravy. Vyšší příjem tuků je účelný u nemocných s ileo- nebo jejunostomií (tj. po kolektomii – vyoperování tlustého střeva). Z toho vyplývá, že nejvíce máme přijmout sacha-

ridů, a ty jsou také v potravinách, kterých jsme zvyklí sníst nejvíce. Je to například pečivo, přílohy jako je rýže, brambory, těstoviny apod., ale také ovoce. Co se týká množství jídla, je nutné sníst tolik energie, aby se naše hmotnost pohybovala v přiměřené hmotnosti, event. lehké nadváze. To znamená dosáhnout toho, aby se náš body mass index (BMI) pohyboval od 25 do 28. BMI je možné vypočítat podle vzorce: hmotnost v kilogramech dělíme výškou v m².



Ilustrační foto

Další velmi důležitou složkou naší stravy jsou minerální látky a vitaminy. K dobrému fungování našeho těla potřebujeme všechny v přírodě se vyskytující - některých více (vápník, fosfor, hořčík, sodík, draslík, chlór, síra), některých méně (železo, jod, zinek, měď, mangan, chrom, kobalt, selen, molybden, fluor) a některých maličko, ale jsou nezbytné – esenciální (křemík, vanad, nikl, cín, hliník, bór). Také vitaminy potřebujeme všechny, jak ty liposolubní, tedy rozpustné v tucích – A, D, E, K), tak ty ostatní – C, B, kyselinu listovou, pantotenovou a další. Některé z nich se řadí mezi antioxidanty – jsou to například selen, zinek, mangan, vitamin E, C. Mezi antioxidanty – tj. látky chránící nás před degenerací, stárnutím, nemocemi - aterosklerozou, rakovinou, poruchami imunitního systému – patří ale také další látky, jako jsou chlorofyly, flavonoidy, indoly a další a další. Všechny tyto látky na-



jdeme ve stravě – v mase, mléku a mléčných výrobcích, vejcích, obilninách, luštěninách, ale především v zelenině a ovoci. Mnoho z těchto látek se zničí nešetrnou kuchyňskou úpravou – je dobré je jíst syrové. Ale pozor – na správně polknutou stravu musíme mít v dobrém stavu zuby – strava musí přijít do žaludku dobře rozmělněná. Nemáme-li je, je nutné syrovou stravu mlít, drtit, mixovat. Vlastně ji konzumovat v kašovitém stavu. Je-li hustě kašovitá, vstřebá se z ní více živin a ostatních potřebných látek .

Konzistenci stolice je totiž možné řídit množstvím přijímané vody, tuku a vlákniny v potravě a nesmíme zapomínat ani na potřebné bakterie mléčného kvašení, jako je např. *Lactobacillus bifidus*, *acidophilus*, *bulgaricus* a další, ale také nesmíme zapomínat na enzymy. Ty zůstávají v syrové zelenině a ovoci zachovány, na rozdíl

od vařené stravy. Je tedy účelné této syrové stravy zkonzumovat alespoň 50 procent z toho, co sníme.

A na závěr bych chtěla připomenout několik potravin, které nám dokáží zvednout náladu. Jsou to potraviny, které jsou bohaté na kyselinu listovou (působí jako lehké antidepresivum) – kuřecí játra, obilné klíčky, zelný salát, chřest, avokádo, dále na sacharidy (zvyšují hladinu serotoninu) – např. čokoláda (nezpůsobuje zácpu – to je pověra), coca-cola, oplatky, také bohaté na vitaminy B a selen (dosud neznámá funkce v nervovém systému) – ořechy, plody moře. A možná bychom neměli zapomínat – pokud nám v tom nebrání nějaké zdravotní potíže, ani na skleničku dobrého vína či piva. S úsměvem jde všechno lépe.

Jaroslava Kreuzbergová,
Fakultní nemocnice Plzeň ■

JAK NA IMUNITNÍ SYSTÉM? I. ČÁST

Se „zimou v plném proudu“ se opět nabízí otázka, jak posílit náš imunitní systém? A to jak z hlediska akutně útočících infekčních onemocnění, hlavně však z hlediska prevence vzniku a rozvoje civilizačních chorob, jejichž manifestaci umožní právě oslabený imunitní systém.

Imunitní systém je možno posílit zařazením určitých látek do jídelníčku. Příroda a zvláště rostliny jsou bohatým zdrojem cenných látek. O řadě z nich už dnes víme, na jaké úrovni působí. Většina prací zabývajících se touto problematikou doporučuje příjem 1–2 g na osobu a den, což odpovídá dennímu příjmu 800–1 000 g ovoce a zeleniny, doplněné o další významné složky potravy a tekutiny. Mezi rostliny obsahující účinné fy-

tosloučeniny řadíme např. česnek setý, len setý, zázvor a některé zástupce čeledi Brassicaceae, např. růžičkovou kapustu, zelí, brokolici. Pro zvýšení imunity můžeme doporučit přiměřené užívání některých bylinných čajů, čaje zeleného, čaje Lapacho, nepravého čaje Rooibos. Dále přírodní ovocné a zeleninové šťávy, extrakty z echinacey či ženšenu. Zvláště prospěšná je šťáva z červené řepy, která podporuje krvetvorbu a působí tím mimo jiné proti únavě. Extrakt z echinacey nemá v doporučených dávkách nežádoucí účinky, ženšen by mohl vyvolat nervozitu, nespavost a u citlivějších pacientů i žaludeční problémy. Další skupinou látek jsou přírodní polysacharidy, tzv. glukany, které stimulují všechny základní typy buněk, účastnících se obranných reakcí organismu. V současné době se těší značné pozornosti tzv. probiotika, přípravky obsahující



bakterie, které pomáhají udržet rovnováhu slizniční imunity. Podporují tvorbu sekrečních slizničních protilátek a inhibují růst patogenních bakterií. Jsou součástí některých kysaných mléčných výrobků. V tomto stručném, obecném přehledu nesmíme zapomenout na systémovou enzymoterapii, bakteriální modulátory s lokálním či celkovým působením, důvěrně známé vitaminy, minerály, stopové prvky.

Vitaminy jsou využívány v prevenci a terapii hypovitaminózy nebo tehdy, kdy nelze zajistit jejich dostatečný přísun ve stravě či je potřeba organismu vyšší, než je strava schopna postihnout. Příkladem mohou být infekční onemocnění, nadměrné fyzické a duševní vypětí, chemoterapie a radioterapie, období rekonvalescence, dlouhodobé užívání některých léčiv. Také choroby zažívacího traktu mohou být provázeny špatným vstřebáváním a zvýšenými ztrátami živin. Takto postižení jedinci trpí ve vyšší míře plísňovými a virovými chorobami, dochází u nich k poruchám hojení a k hnisavým kožním procesům. V poslední době se stalo zvykem užívat přípravky obsahující minerály a vitaminy v rámci každodenní prevence. Neměli bychom však zapomínat, že přirozeným, nejvhodnějším zdrojem těchto látek jsou především ovoce a zelenina, které proti multivitaminovým přípravkům obsahují i jiné, zdraví prospěšné látky. Užívání vitaminových přípravků nemůže také v žádném případě kompenzovat nezdravý životní styl, který vyžaduje komplexní změnu životní správy. Ta se týká režimu spánku a bdění, tělesné aktivity a jejího poměru k činnosti duševní. V neposlední řadě pak návyků stravovacích, a to jak ve smyslu kvantitativním, tak kvalitativním. Dostatečný přísun tekutin, adekvátní, vyvážený příjem vitaminů a minerálů zohledňující životní prostředí, styl i potřeby konkrétního jedince, může redukovat riziko vzniku onemocnění.

Pokud zvolíme tu "správnou" variantu přísunu mikronutrientů z potravy, musíme mít na zřeteli i způsob přípravy, který by měl být vzhledem k termolabilitě některých složek co nejšetrnější. Prvním krokem při zpracování ovoce a zeleniny bývá zpravidla blanšírování, které má za úkol inaktivovat enzymy, které by mohly způsobit destrukci vitamínu C. Tento proces má být co nejkratší, aby se omezily ztráty vyluhováním u nutrientů rozpustných ve vodě. S výhodou je možno použít blanšírování parou. Možným nepříznivým změnám termolabilních složek lze předejít účelnou volbou kombinací zahřívacích teplot a dob. Poměrně velmi krátké a vysoké záhřevy denaturují vysokomolekulární bílkoviny mikroorganismů, kdežto nízkomolekulární, cenné sloučeniny zůstávají beze změn. Nejcitlivějším vitamínem v tomto ohledu je vitamín C. Nejjednodušší kuchyňskou úpravou je vaření a ztráty vitaminů v tomto případě jsou dvojího druhu. Část vitaminů se rozloží varem s vodou, část je vyluhována do vývaru a záleží na dalším postupu, zda bude využita. Smažení je pokud jde o vitaminy B-komplexu a vitamínu C ve srovnání s ostatními způsoby šetrnější, v mnoha případech přináší vyšší retenci uvedených vitaminů. Vedle tepelného zpracování potravin se jejich užítelnost může prodloužit sušením, které je spojováno s významnými ztrátami pouze u vitamínu C a beta karotenu. Nové metody dehydratace, např. lyofilizace (prudké zmrazení), představují, pokud jde o údržnost vitaminů, mnohem šetrnější postupy než klasické sušení. Rovněž zmrazování je vhodný postup. Až po dlouhodobém skladování se objevují postřehnutelné změny. Ztráty vitaminů nastávají až vyluhováním při nesprávném rozmrazování, dále při blanšírování před zmrazením. Hlavním faktorem ovlivňujícím ztráty vitamínu C ve zmrazených potravinách při teplotě – 20 °C



je propustnost obalu pro kyslík a světlo. Z důvodu minimalizace ztrát mikronutrientů se doporučuje vkládat surovinu (např. brambory) až do horké vody, aby se zkrátila doba luhování cenných složek. Pro vitaminy rozpustné v tucích obecně platí, že pro vstřebatelnost je nutný přídavek oleje (typické pro zeleninové saláty).

Pokračování v příštím vydání časopisu RADIM.

Mgr. Daniela Prokopová,
lékárnice Nemocniční lékárny MNOF



Co přináší život

NESELEVIT ZE ŽIVOTA



Z Vašich dopisů, kterých nám do redakce chodí stále více a my bohužel nemáme možnost všechny otisknout. Přesto je pro nás každý Váš dopis velmi cenný a děkujeme za ně.

Slavili jsme životní jubileum

11. července se dožil pan Eduard Müller v plné síle a svěžesti 80 let. Žije nedaleko Zlína v malebné vesničce Hvozdná. Zde jsem v zastoupení výboru našeho oslavence 13. července navštívila a popřála mu stálé zdraví.

Seděli jsme na zahrádce, která je chloubou jeho i jeho manželky. Dobrou pohodu umocnilo pěkné počasí, kolem nás pobíhal oslavencův věrný kamarád, pes Kubíček. Pan Müller je šťastně 53 roků ženatý, vychoval s manželkou, která je jeho trvalou oporou, tři děti. Rodina je pro něj vždy na prvním místě. Bezproblémové a pracovitě děti i vnoučata tvoří takové rodinné prostředí, které je základem pro spokojený život, a to i ve chvíli, kdy přišla zákeřná nemoc.

Stomii má už od r. 1992 a od toho roku je také členem klubu stomiků ve Zlíně. Až

do roku 2004 pracoval ve výboru klubu. Zúčastňoval se nejen rekondicí, ale také akcí pořádaných klubem. Byl vždy ochoten pomoci a rád předával zkušenosti novým členům klubu.

Přeji mu, aby si i nadále užíval klidné stáří v kruhu své rodiny. Jak čteme z příspěvků v časopise RADIM, nebo i známe ve svém okolí, ne každý zdravotně postižený má stejné rodinné zázemí.

Marie Martincová,
předsedkyně klubu stomiků
při Baťově nemocnici Zlín

Vážení,

moc vám děkujeme za pomůcky, které nám posíláte. Moc nám vyhovují. Trvalo dlouho než to byly ty pravé (podle stomie). Teď jsme spokojeni. Za což vám moc děkujeme. Přejeme vám všem hodně zdraví a přání, abyste to nikdy nepotřebovali.

Jan D.,
89 let



Vážená paní Marcelo,

v příloze Vám zasílám anketní lístek a zároveň Vám chci poděkovat za pěkný časopis RADIM, který má, dle mého názoru, vysokou úroveň a též by měl každého potěšit a uspokojit.

Zároveň též děkuji za bleskové zaslání pomůcek, na základě objednávky, kterou dám do vaší obálky a zašlu na vaši adresu. Zdarma jsou pro mě okamžitě připraveny a domů mi poštou zaslány. Dříve jsem dával poukazy do zdravotní prodejny u nás a čekal někdy i dva měsíce!!! než jsem pomůcky dostal.

Vám a všem Vaším spolupracovníkům přeji více teplých slunných dnů, a tím i více zdraví a pohody.

S úctou k Vám

Ctirad B.

Vážený kolektive,

předem bych Vás chtěla srdečně pozdravit a moc Vám poděkovat za to, co pro nás, stomiky, děláte. Již je to 10 let, kdy jste začali vydávat časopis Radim, teď začínáte 11 rok. Byla jsem několik let po operaci a Váš časopis mi velmi pomohl. Dodal mi sílu žít a přežít, protože jsem měla dva malé kluky 10 a 7 let, o které se mi starala maminka s manželem a taky můj tatínek. Přála bych všem Vaším pracovníkům hodně zdraví, lásky a nových nápadů v časopise.

Já se řídím větou „Stomie není nemoc, ale návrat do života.“

Vaše věrná čtenářka

Hana K.

Co pro mě znamená být členem klubu stomiků

Po sedmiletém léčení jsem se ocitla na operačním sále v Praze-Vinohrady. Bez varování a předchozích informací o tom, proč mi musí udělat vývod, protože až do poslední chvíle se předpokládalo,

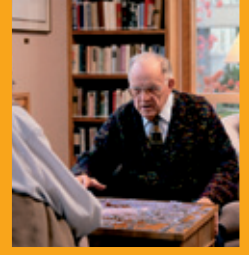
že všechno dobře dopadne. I lékaři míní, ale bohužel – osud mění. Po probuzení z narkózy a s pocitem, že pro mě všechno krásné skončilo, jsem se psychicky zhroutila a pevně uzavřela do sebe. Odmítala jsem jakýkoliv kontakt s okolním světem, vycházela jsem pouze, pokud jsem musela navštívit lékaře. Pomůcky mi předepisoval obvodní lékař. Až mi sestřička poradila, že existuje stomaporadna, kde sestřička poradí a zajistí pomůcky. Musela jsem posbírat hodně odvahy, abych našla sílu a do poradny se vydala. Dnes jsem moc ráda, že jsem za stomasestrou šla. V ten den měl klub stomiků výroční schůzi a sestřička mě na ni pozvala. Necítila jsem se zrovna nejlépe, ale s pocitem, že zde o mě nikdo nic neví, jsem seděla tiše v koutku a sledovala program, který se mi líbil. Byli tam i zástupci firem, kteří nám zajišťují pomůcky a seznamují s novinkami. Také se mi velmi líbila kulturní vložka, kterou uspořádaly děti z m. školky a navíc stomasestřička slavila narozeniny. Celý kolektiv stomiků jí poblahopřál a obdaroval kytičkou a dárkem. Atmosféra byla příjemná a když mi sestra nabídla, abych přišla příště zase, nezaváhala jsem ani chvíli.

Tak jsem vstoupila do klubu stomiků a dnes jsem ráda, že jsem to udělala. I když na tom psychicky nejsem ještě moc dobře, v klubu se cítím skvěle, protože jsme na tom všichni stejně. Proto jsem velmi šťastná, že jsem členkou klubu a mohu se odreagovat od denních starostí, zbavit se studu a pobavit se mezi svými. V klubu mám na starosti kroniku a jsem členkou výboru.

Marie R.,

Klub stomiků Česká Lípa ■

800 122 111
pro volajícího zdarma



MÁ CESTA NA DÁLNÝ VÝCHOD

K mým šedesátým narozeninám mi dal manžel neobvyklý dárek. Koupil pro nás oba poznávací zájezd do Číny, Tibetu, Nepálu a Indie. Byla to největší cesta našeho života. Celé září jsme trávili na cestách



a nalétali jsme 15 tis. km, 3 tis. km jsme jezdili vlakem a 3 tis. km autobusy a terénními auty. Načerpali jsme spoustu nových poznatků, někdy i se zvýšeným adrenalinem, ale za vše jsme rádi. Přestože jsme oba zdatní turisté, musili jsme někdy zatnout zuby, a to jak před obtížnostmi, tak i před hygienou, zvláště v Tibetu, Nepálu a Indii. Nemohli jsme se smířit s nepořádkem, odpadky a špínou i na místech, kde jsme to nečekali. Překvapila nás obrovská výstavba v čínských městech – Pekingu, Xianu a Čengdu, chudoba v Tibetu, Nepálu a v Indii.

Vystoupili jsme až do výšky 5 380 m n.m. a překvapilo nás, že jsme neměli zdravotní potíže. Absolvovali jsme třídní trek v Tibetu s dvěma pětitisícovými průsmyky. Také jsme jeli na rozbouřené řece v raftu, stupeň obtížnosti 4. A to všechno se dá zvládnout se stomií!

Jsem velmi vděčná za to, že máme tak vynikající stomické pomůcky, které jsou bezpečné, diskrétní a zajišťují 100% hygienu. V prostředí s vysokými teplotami v Indii, suchem v Tibetu, velkou vlhkostí v Nepálu jsem vyzkoušela a testovala po-

můcky dvou firem a udělala si názor na to, kde jakou pomůcku použít. Nedovedu si vůbec představit, jak bych cestovala s pomůckami před dvanácti lety, kdy jsem používala bederní pás s igelitovými pytlíky. To byl velký problém, neboť jsem musela být jen doma, do práce nebo do společnosti se nedalo jít pro nepředvídatelné situace, které stomie může připravit. V posledních deseti letech jsem tohoto handicapu zbavena a můžu si dovolit všechno jako naprosto zdravý člověk a také to tak dělám. Zásada je, že k cestování přistupuji bez stresu a obav. Připravuji se tak, abych měla vše pohromadě a psychická pohoda mi přináší i hladký průběh cesty.

V současné době se dělíme o své zážitky s našimi přáteli. Prohlížíme CD, kde máme 800 digitálních fotek a také alba se 400 klasickými fotografiemi.

Teď už také pilně plánujeme, kam vyrazíme za rok. Finance máme připravené ze stavebního spoření a penzijního připojištění, které jsme pečlivě dávali dohromady ještě předtím, než jsme odešli do starobního důchodu.



Moje heslo je: cestovat, poznávat, číst, naslouchat a dělit se se zážitky s ostatními lidmi!!!

A neuplynul ani rok a syn s dcerou nám zaplatili poznávací zájezd do Egypta. Tam jsme strávili první polovinu března, a co všechno jsme viděli! Od Abu Simbelu,



Co přináší život

NESLEVIT ZE ŽIVOTA

přes Asuán, Luxor, Údolí králů, Karnak, Káhiru, Gízu, Sakáru do Hurghády. Tam jsme se plavili v ponorce za mořskou flórou a faunou, také jsme šnorchlovali a ob-



divovali korálové útvary. Poznali jsme vodní cestu po Nilu, vlakem jsme jeli z Káhiry do Asuánu. Pozorně jsme se dívali všude kolem, poznávali život obyčejných lidí, jejich zvyky, smýšlení a také bídu. Egypt je země s obrovským archeologickým bohatstvím, ojedinělým na světě. K této zemi je přitahováno mnoho turistů, archeologů a vědců, zkoumajících památky. Také tuto cestu je možné podniknout se stomií. Nikoho ani nenapadlo, že mezi sebou mají takto postiženého člověka. Proto cestujte u nás i jinde!!!

Ing. Jana Strnadová,
Klub stomiků Brno ■

OBYČEJNÉ SLOVO

Zdravotní sestrou jsem již dvacet let. Vystřídala jsem už několik oddělení, od porodnice, plastické chirurgie, neurologie až po chirurgii. Pokaždé mám radost, když se mi něco povede. Maminka jde spokojeně domů s miminkem, aniž by měla obavu, že nebude mít dostatek mléka pro své děťátko. Nebo se nebojí vzít svého drobečka do ruky, vykoupat ho a přebalit. Máte radost, že děti s různými vývojovými či kosmetickými vadami jdou domů s vědomím, že už zase vypadají lépe, můžou se zařadit mezi děti a mají menší či žádný handicap. Už jen třeba u různých vad rukou po operativním zákroku, po zhojení a následné rehabilitaci a cvičení si může vzít do své ruky lžici, hrnek. Je to velký úspěch a opět máte obrovskou radost.

Nyní pracuji na chirurgickém oddělení. U nás v práci to funguje tak, že se po čtyřech měsících střídáme na aseptické chirurgii a pak zase čtyři měsíce na septické chirurgii. Proto se se stomiky setkávám velmi sporadicky. Mám proto radost

z každé maličkosti. Že mi drží destička na nerovné ploše, dotyčný stomik se neuzavírá do sebe. Dokáže o svém „problému“ mluvit, naučí se svou stomii ošetřovat, vyměňovat destičku a sáček. Pro nás by to měla být rutina, ale přiznejme si, že někdy je to i pro nás zapeklitá věc, a co pak pro stomika, když destička nechce částečně či vůbec držet. Když stomik odmítá vyměňovat si destičku a sáček, natož si ošetřit samotnou stomii. Snaží se vše přenést na svou rodinu, příbuzné. Radujete se, že se vám postupnými krůčky podařilo ho přesvědčit aspoň o výměně sáčku. I taková maličkost mě potěší, že jsem přispěla částečné samostatnosti člověka, aby nebyl závislý na druhé osobě.

Měli jsme pacientku, která byla na gynekologické operaci, při které jí museli udělat odlehčenou stomii. Takže skončila nejprve na chirurgické intenzivní péči a pak u nás na septickém oddělení. Jaký to musel být pro ni šok, že se nevrátila na svůj pokoj na gynekologii, a navíc ještě – stomie. Když jsem ji poprvé viděla a poznala, byla velice zamklá, plačtivá a apa-



tická. I když měla snahu se naučit o stomii pečovat, byla uzavřená a s rodinou nechtěla komunikovat. Postupně se mi jí podařilo dostat z její letargie. Když jsme ji propouštěli byla hovorná a trochu veselá. Snad se mi to podařilo tím, že jsme spolu o volných chvílkách neustále hovořily. Sedla jsem si k ní na postel a vyprávěla jsem jí svůj příběh, který jsem prožila se svým manželem, který měl také stomii. Vyprávěla jsem, jak jsem to prožívala já, a ona se ne hned, ale postupně přidávala. Nejprve mi kladla otázky, což byl první nesmělý krůček, aby se rozhovořila a po-

stupně jsme si i vyprávěly. Došly jsme i tak daleko, že jsme mluvily i o intimních otázkách. Hodně pomohl také časopis RADIM, který si pročetla a postupně zjišťovala, že není sama a je jich takto postižených víc. Domů už šla vyrovnaná a i s úsměvem. Pokaždé, když jde na kontrolu, tak se staví u nás na oddělení. Popovídáme si, zavzpomínáme, a když se mi svěří, že jí chybí naše rozhovory, tak mám velkou radost, že i pouhé obyčejné slovo udělalo hodně.

Ludmila Bílková

ČESKÉ ILCO NA REKONDICÍCH



Aby se šest rekondičních dnů zrealizovalo, museli jsme dostat dotaci Ministerstva zdravotnictví ČR a sponzorský dar od společnosti ConvaTec. Děkujeme. Abychom mohli říci, že

se vydařily, pak vedle dotace a sponzorského daru jsme měli štěstí na krásné podzimní počasí, na hezkou krajinu, která se pomalu ukládá k zimnímu spánku, na příjemné ubytování v Hotelu Podlesí, a samozřejmě na společnost. Turistické

vycházky po okolí byly doplněny autobusovými zájezdy do Žďáru, kde jsme navštívili největší architektonické památky a skanzen na Veselém kopci. Ranní rozcvičky hojně využívané byly k večeru doplněny přednáškami a diskusemi stomasestry Tellerové. Mohli jsme se pozdravit se zastupci společností ConvaTec a dalších, vyslechnout si jejich výrobně programové novinky a vyměnit zkušenosti, týkající se jejich výrobků. Až na menší problémy se rekondice vydařily a snad se příští rok opět sejdem v Hotelu Kamzík v Jeseníkách.

RNDr. Oldřich Čapka

SETKÁNÍ NA HRANICI



Již několik let navštěvují zástupci polského regionu Katowice nejrušnější akce klubů stomiků v Ostravě, Novém Jičíně a Opavě. Rovněž delegáti z těchto klubů několikrát navštívili polské přátele. Představitelům regionu Katowice se velmi líbí

činnost klubů u nás. V Polsku jsou organizovány velké schůze pro stomiky celého regionu, které však nedávají tolik šancí na vzájemné poznání postižených, na výměnu zkušeností. Koncem června přišli představitelé regionu Katowice s návrhem, zda by se nemohlo uskutečnit setkání českých a polských stomiků někde v blízkosti společné hranice. Organizace setkání se ujaly kluby v Ostravě a Novém Jičíně. Střetnutí se uskutečnilo 20. července



v Šilheřovicích a zúčastnilo se jej 30 polských a 45 moravských stomiků. Celou akci sponzoroval polský ConvaTec, regionální zástupci českého ConvaTecu uhradili pronájem cvičné louky a míčků na golfovém hřišti a připravili soutěž pro zúčastněné kluby o hezké ceny. Patří jim za to dík.

Akce byla zahájena v deset hodin tradičním přivítáním chlebem a solí. Po představení hostů jsme zasedli k malému občerstvení. Následoval přesun do známé bažantnice založené lesmistrem Exnerem. Zde nás pan Hykl (člen klubu Nový Jičín) seznámil s odchovem bažantů. Ročně je tady zejména zahraničními střelci uloženo 80 tisíc bažantů.

Potom jsme přešli na cvičnou louku golfového hřiště umístěného v krásném 98hektarovém anglickém parku zámku, který patřil Rothschildům. Zde nám tatínek Nadi Kubíkové přiblížil pravidla golfu

a předvedl správný postoj a držení hole. Každý měl možnost vyzkoušet si odpálení míčku. Ukázalo se, že to není vůbec snadné. V jamkovišti připravili zástupci ConvaTecu Marek Dohnal a stomasestra Naďa Kubíková soutěž ve hře na jamku pro družstva Ostravy, Nového Jičína, Opavy a Polska. Pro tři nejlepší byly připraveny hezké ceny.

Do středu obce jsme se vrátili krásným parkem. Následoval oběd a posezení, které se protáhlo až do večera. Vzájemně jsme diskutovali a bavili se. Se zapadajícím sluncem jsme se rozjžděli každý na



opačnou stranu hranice. Přesto máme k sobě velmi blízko a naše starosti a problémy jsou velmi podobné. Vzájemně jsme si slíbili, že se brzy opět setkáme.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,
Slezský klub stomiků

SLÁVA, NAZDAR VÝLETU!

Nezmokli jsme a v pořádku jsme se vrátili. Asi se novojičínští v čele s Václavem Bártekem velice poctivě modlili k svatému Petru. Počasí od 19. do 22. května už lépe vyjít nemohlo.

Nálada v autobusech (vystřídali jsme během cesty tři a organizátoři si díky tomu

užili své) byla výborná. Nezapomenutelnou zásluhu na tom měl nejmladší účastník výpravy Honzík svou nezdolnou energií, dobrou náladou a nakažlivým smíchem. K dobré náladě možná pomohla i nějaká ta lahvinka, kdo ví.

Bohatý program začal v Náměšti nad Oslavou prohlídkou zámku a zahrad, pokračoval procházkou Telčí s průvodkyní



a první den končil ubytováním v hotelu v Písku. Ubytovaní se snídaněmi a večery bylo dobré, příjemné bylo večerní poznávání Písku.

Druhý den jsme si odskočili za hranice do Německa, kde jsme vyjeli na Velký Javor (Gross Arber), nejvyšší vrchol Šumavy. Cestu dolů jsme už absolvovali po svých.

Třetí den jsme si s průvodkyní prohlédli Klatovy a vydali se k Černému jezeru. Nezapomenutelnou chvíli připravil ing. Chovanec árií vodníka z Rusalky na břehu jezera.

A blížil se konec. Poslední den byl věnován Českému Krumlovu. Co si kdo vybral: zámek, zahrady, otočné divadlo, město a nakonec, opět díky porouchanému autobusu, bylo posezení v pivovarské restauraci.

Všechno dobře dopadlo a řádně jsme se vrátili domů. Jak to shrnout? Myslím, že za všechny účastníky mohou říci: Díky Vašku Bártku, díky novojičínský výbore, poskytli jste nám krásné zážitky. Už se těšíme na další setkání!

doc. Svatopluk Čermák,
Slezský klub stomiků Ostrava ■

7. VÝROČÍ TURISTIKY V KLUBU STOMIKŮ BRNO

1. turistická cesta – 14. 3. 1998 167. turistická cesta – 16. 3. 2005

14. května 2005 jsme přivítali 7. výročí našeho turistického cestování. Nachodili jsme už 2336 km, v průměru 14 km, s účastí 4,9 osob. V poslední době nás chodí nejméně 4 a nejvíce dosud 11. Naše cesty jsme od září 2004 zdvojnásobili, tzn., že nyní se setkáváme každý týden ve čtvrtek a poznáváme krásy našeho kraje. Protože už okolí Brna máme hodně prozkoumáno, jezdíme vlaky i autobusy kousek dál od Brna, kde po turistických značkách i mimo ně obdivujeme přírodu.

Vážíme si přátelství, které mezi námi vzniklo. Těšíme se na každý týden a vymýšlíme i další akce, které by nás mohly zajímat. Např. plavání, výstavy, sbírání

bylinek i hub, oslavy našich narozenin, zdravé vaření a kulinářství, přednášky, návštěvy koncertů, divadel a hvězdárny, v zimě výlet na běžkách, atd. Snažíme se vždy na našich cestách navštívit nějakou pamětihodnost – zámek, hrad, zříceniny, tvrze, památné stromy a pomníky, jeskyně, významné společenské budovy, přírodní rezervace, soutoky řek Svitavy a Svratky, Dyje a Moravy, Jihlavy, Oslavy a Rokytné, přehradní plochy počínaje Brněnskou a Mušovskou.

Za zmínku v posledním období stojí 800 let stará lípa v Bzenci, což je něco ojedinělého a k neuvěření, že lípa je stále živá i bez velké ochrany proti vandalům. Další je přírodní rezervace s bledulemi v Chlébském nebo Říčky, Hustopečská rezervace s hlaváčky, Pálava se svou květenou hlaváčků, kosatců, tařice skalní, různých žlutě kvetoucích mochen, dýmnivek, ale také s krásně zbarvenými ještěrkami.



Na našich pravidelných procházkách také někdy navštěvujeme některé kolegy bydlící mimo město Brno. Oni z nás mají radost, my si současně prohlédneme okolí jejich bydliště a zároveň se tím více sblížíme.

Za všechny krásné chvíle, prožité v přírodě děkujeme a pokud budeme mít síly budeme chodit a chodit! **Výletům zdar!!!**

Ing. Jana Strnadová,
Klub stomiků Brno

5. SETKÁNÍ ČLENŮ PROGRAMU GOLD CARD SERVICE



Gold Card Service je programem dlouhodobé péče o pacienty se stomií, zejména krátce po operaci, s cílem zkvalitnit jejich život. Tento program zahájila v říjnu 2002 firma ConvaTec.

Pro členy, kteří se přihlásili do uvedeného programu, je vydáván informační Bulletin.

Součástí tohoto programu jsou setkání stomiků. V roce 2005 pod záštitou sdružení stomiků České ILCO proběhlo již 5. setkání. Dne 12. 5. 2005 se uskutečnilo setkání v Brně, 13. 5. 2005 v Ostravě a další 24. 10. 2005 v Praze.

Na setkání v hotelu Atom v Ostravě přijelo asi 80 stomiků a stomasester z Moravskoslezského a Olomouckého kraje.

Moderátorem celé akce byl Tomáš Krejčíř, známý z televizního seriálu Rodinná pouta.

Měli jsme zde možnost prezentovat práci našeho klubu i sdružení České ILCO. Dr. Surovcová z Bratislavy vedla velmi zajímavou debatu s novým stomikem, který byl teprve dva měsíce po operaci. O zkušenostech, jak žít se stomií, pak hovořil Vašek Bártek. Po obědě stomici využívali možnosti poradit se s lékařem, stomasestrami – o výživě, vhodných pomůckách i o možnosti zapojení do klubu stomiků. Na autogramiádě Tomáše Krejčíře si nechali podepsat fotografie a plakáty.

Podobná setkání pomáhají zejména stomikům, kteří jsou krátce po operaci a ještě se tak dobře neorientují v možnostech ošetřování, a zejména se ještě nevyrovnali s novou životní situací.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,
místopředseda Českého ILCO

FOTO Z VAŠICH CEST





ZKUŠENOSTI SE STOMICKÝM BŘIŠNÍM PÁSEM

Vážení a milí čtenáři,
ráda bych se s Vámi podělila o zkušenosti s používáním stomického břišního pásu.

V přerovské nemocnici pracuji ve stomaporně a v klubu stomiků více než 15 let.

Mám upřímnou radost z návratu stomiků k plnohodnotnému způsobu života, k práci na zahradě, jízdě na kole, kulturnímu vyžití a dalším činnostem. Tyto aktivity se však mohou podílet na vzniku parastomální kýly. Zpočátku se jedná o malé vyklenutí v okolí stomie, které se může časem zhoršovat a vznikne různě velká parastomální hernie. Řešit problém v začátku

je vždy jednodušší, než podstupovat riziko další operace.

Ve stomaporně jsme opakovaně odzkoušeli nejen běžně dostupné břišní pásy, ale i pásy šité na míru protetikem.

Reference stomiků:

- otvor pro stomický sáček při utažení pásu měnil tvar i velikost
- pás byl široký, vadil při předklonu, kroutil se v místě zapínání a suchý zip dráždil kůži na břiše
- pás se shrnoval v oblasti kříže

Vzniku nového stomického pásu, vyrobeného dle požadavků stomiků dopomohla náhoda. Na semináři prezentovaném



firmou Ortika a. s. vznikl nápad – vyrábět stomické pásy z vícevrstvé textilie.

Vybrali jsme pět stomiků s parastomální kýlou, provedli fotodokumentaci, pozvali je ke konzultaci s výrobcem.

Požadavky stomiků:

- vystřížený pevný otvor, neměnitelný tvar
- pás anatomicky tvarovaný, užší, nepřekáží při sedu, úklonu, jízdě na kole
- zepředu omyvatelný
- vhodný materiál, příjemný na tělo
- možnost praní

Po několika opravách prototypu vznikl dnes již sériově vyráběný stomický pás. Materiálem je vícevrstevná pružná textilie v modré barvě, do budoucna se uvažuje o barvě tělové. Středová část s otvorem pro sáček je přestřížena, omyvatelná a zpevněná. Při upnutí pásu na tělo otvor nemění svou velikost, tím zpevňuje oslabenou stěnu břišní, řeší problémy parastomální kýly, nebrání odchodu stolice do stomického sáčku. Další výhodou je

tvarované zapínání na suchý zip, snadná údržba, příjemné nošení.

V současné době je tento břišní stomický pás uveden v číselníku VZP pod kódem 63767 OR 14 B ve velikostech L, XL, XXL, XXXL – dle obvodu pasu. Velikost předstříženého otvoru 7,5 a 8,5 cm. V budoucnu se uvažuje o rozšíření sortimentu. Preskripce stomického pásu je omezena na chirurga, ortopeda, neurologa a rehabilitačního lékaře. Je hrazen zdravotní pojišťovnou a lze jej předepisovat jedenkrát za rok.

Efektivní využití má především u stomiků používajících dvoudílné stomické pomůcky.

A jaké jsou reference přerovských stomiků?

- Vyzkoušel jsem různé břišní pásy, pás z Ortiky je nejlepší. Vřele doporučuji. (M. P., Henčlov)
- Vynikající, práci na zahradě si bez něj nedovedu představit. (O. H., Dřevohostice)
- Pás využívám příležitostně a jsem spokojen. (J. V., Dřevohostice)

Všem stomikům bych chtěla popřát spokojený aktivní život.

Věra Hradilová,
stomasestra



DOMÁCÍ PÉČE O NEMOCNÉ SE STOMIÍ

V roce 1990 jsem za podpory vedení v Masarykově onkologickém ústavu zavedla poradnu pro stomiky. Bylo to těžké, jako všechny začátky. Začínala jsem v místnosti, která byla určena pro endoskopická vyšetření rektoskopie, anoskopie. V poradně jsem radila většinou z vlastní zkušenosti. Bylinky, masti, protože pomůcky nebyly. Já jsem si nějaké sehnala na Bulovce v Praze, kam jsem dojížděla na schůze klubu stomiků. Těžkým případům jsem se snažila nějakou pomůckou pomoci. Oni sami byli vynálezci a zkoušeli to zkombinovat, aby alespoň dojeli do Brna a zpět. Samozřejmě, že každá návštěva v poradně byla rychlá, protože jsem věděla, že mají psychický problém, a taky byli hladoví, unavení a všichni vypadali, že jsou na pokraji svých sil. Navíc, ti kteří byli na ozáření měli ještě na břicho bolavou spálenou kůži, kterou jsme mazali domácím sádlem. Po založení klubu jsme začali zjišťovat, jakým způsobem přijít k pomůckám. Pomohl nám prof. Novák z Prahy, který se dohodl s krajským chirurgem a my jsme zašli na ředitelství KÚNZu – za krajským zásobovatelem a zvedli jsme jeho objednávku o počet stomiků, kteří docházeli do poradny. Vedli jsme statistiku a propočítali jsme počet pomůcek. Rozdělování bylo ale na lékařích, takže jsme museli nadále šetřit. K těm všem starostem o klub, o poradnu, jak stomikům pomoci, k tomu se přidružily návštěvy doma, většinou u starých pacientů, kteří měli problémy s nohama. Bylo to problematické, protože jsem nestihla Brno prozkoumat, takže mi vždycky dělalo problém je najít. Návštěvy jsem si domluvila telefonicky, vždycky jsem si vzala nějaké pomůcky a gázu, vatou, rukavice a vše, co k ošetření budu potřebovat. Ně-

kteří byli velmi šetrní, stříhali vatou na malé kousky, gázu na polovinu. Problémy byly s umyvadlem, zrcadlem, protože někteří nebyli připraveni na to, co budu potřebovat. Samozřejmě byli vděční, že jsem jim pomohla, ale nikoho nezajímalo, že to dělám ze svého volna a zadarmo. Někteří to brali jako svátek, vzpomínám na jednu babičku. Ta si nechala donést zákusky a uvařila kávu, a pak vyprávěla a vzpomínala na válku a co zažila.

Jenomže já jsem bohužel tehdy byla jediná, takže časté návštěvy byly vyloučené, protože to šlo na úkor mých dětí a manžela. Dokonce někteří mimobrněší mě vyzvedli doma, autem zavezli za pacientem a potom mě zase odvezli domů. Těch návštěv bylo nepočítaně. Já jsem to nijak nevykazovala. Sjezdila jsem všechny kouty Brna a okolí. Vždycky jsem se snažila zapojit do toho ošetřování člena rodiny, aby to viděl, a někteří to chtěli i zkusit. Nechala jsem jim tam kontakt na mě, na poradnu, základní vybavení a poradila s instrukcemi. Pomůcky jsem taky vozila, balila, posílala – a vše jsem hradila ze svého.

Postup ošetřování: Když jsem přišla k pacientovi našla jsem umyvadlo, na židli jsem si dala zrcadlo, pacienta jsem umyla, očistila okolí, použité věci jsem dávala do novin. Snažila jsem se pracovat v rukavicích, připravila jsem si pás, vložila do něj nový sáček. Bolavá místa jsem omyla bo-



Ilustrační foto



rovou vodou, pokud rána byla příliš velká použila jsem Granuflex®, Schmiedenovu pastu, mast dělanou s Peru Balzámem nebo Zinkovou pastu. Na to se přiložila gáza, v té se udělalo kolečko nebo oválek, v buničité vatě taky, přiložilo se to na okolí kolem stomie a pak se připevnil pás. Pokud byla řídká stolice, bylo na ošetření velice málo času. Bylo to velmi problematické. To byla ukázka domácí péče v začátcích.

V dnešní době, pokud se stane, že opravdu někdo vyžaduje moji návštěvu, probíhá to trochu jinak, protože jsme pokročili ve vybavení bytů, koupelen atd., také produkty a pomůcky jsou na trhu od čtyř firem, takže si pacient může vybrat. Už nenosím pomůcky, každý má své doma. Já si vezmu s sebou jenom věci, kterými ten který problém nebo komplikaci vyřeším, někdy to chce odbornou pomoc, kožního lékaře nebo chirurga, ale základem je určit postup, dát kontakt na odborníka. Většinou při kontrole stomie, její průchodnosti,

okolí stomie konstatuji, že je tady problém, který vyřešíme buď na místě nebo návštěvou poradny. Alergie většinou řeším v poradně – změnou pomůcek, změnou stravy atd. Důležité je zjistit celkový stav nemocného, zda žije v pohodě nebo jej rodinní příslušníci stresují. To má vliv na další léčbu, i to, jakým způsobem se stravuje, zda dochází na pravidelné kontroly, kde sledují onko markry, sonografii, ultrazvuk, kolonoskopii a také se občas podívají na stomii.

Také se setkávám s tím, že sestry, které jsou z domácí péče (agentura), mají už určité vědomosti, ale v počátcích nebyli pacienti spokojeni a snažili se vyhledat poradnu. Teď k tomu vyčleňují sestry z chirurgie, což je dobře, protože ty už stomii viděly a ošetřovaly ji. Já dávám novým pacientům letáky, které jim pomohou: tj. zásady ošetřování stomie a co si připraví na ošetřování ve svém stomickém koutku, který by měl mít každý stomik v koupelně.

Radíme stomikům – co si připravit do koupelny

Než se pacient vrátí domů z nemocnice, můžeme připravit do koupelny všechno, co bude k vlastnímu ošetřování potřebovat.

- toaletní papír jemný
- holicí strojek na jedno použití
- černý pytel na použité věci
- fén
- buničitá vata
- pomůcky: podložka a sáček
- gáza 10x10
- papírová šablona, tužka
- mýdlo Protex
- nůžky, vykrajovač
- tělová voda
- pasty ochrannou a adhezivní
- pudr zásypový
- dignity – při velké plynatosti
- ileogel při vodnaté stolici
- náplasti
- film a odstraňovač náplasti – ConvaCare

Dragica Křenková,
stomasestra ■



800 122 111
pro volajícího zdarma



INTIMNÍ ŽIVOT PO OPERACI

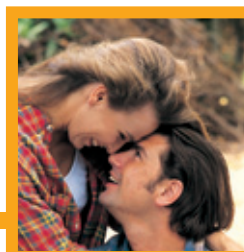
Všichni se tváří, jakoby intimní soužití zdravotně postižených bylo tabu. Nenačnete publikaci, která by se zabývala tímto problémem, na který všichni myslí, ale nikdo o něm veřejně nemluví. Před operací a těsně po ní se klade důraz na přežití, zdravotní stránku věci a psychické vyrovnávání se s novou situací. „Buďte rádi, že žijete“ je častá apelace nově operovaným a oni také jakoby se styděli zeptat: „A co sex? Nebudu se partnerovi hnusit? Bude se mě vůbec chtít ještě dotknout? A když ano, jak se to dá technicky zvládnout, abych se během intimních chvil neztrapnil?“ Z mé zkušenosti jsou častější obavy a zábrany ze strany stomika samotného, než ze strany partnera. A také platí, že když byl intimní život problémem i před operací, po ní se určitě nevylepší a stomie s tím nemá nic společného. Když nás bolí zub, je pro nás logické jít k zubaři, když však nedejbož máme problémy psychické a nebo sexuální, navštívit psychologa, psychiatra nebo sexuologa je pro nás často nepředstavitelné. Někdy by stačilo zeptat se alespoň stomasestry. Ty mají totiž největší zkušenosti s podobnými otázkami a podle mne dovedou velmi dobře vyslechnout, pochopit i poradit. Začínaje vhodnými pomůckami, prádlem (u žen je vždy po ruce pěkný korzet, který schová všechno, co je potřeba

a navíc je i vzrušující), rozhovorem s partnerem a odbouráním zbytečných zábran. Vždyť pro toho, kdo vás má rád, je těžké vaše odmítání a odstup jednoho sáčku mezi vámi. Víím, že je to někdy těžké, ale někdo začít musí. A přes pohlazení, dotyky a nové poznávání je možné docílit také pěkných zážitků, které jste ani nečekali. Vraťte se někam na začátek vašeho vztahu, kdy jste si slibovali lásku v dobrém i zlém, ve štěstí i v nemoci. Vloni jsem se setkala s jednou stomicí ve zralém věku, která osm let po operaci nedovolila svému manželovi ani jeden intimní dotek. Mluvily jsem o jejích zábranách, strachu a odstupu, které v sobě bezdůvodně živila po všechny ty roky, přes to, že on jí projevoval lásku a tolerantně přistoupil na její nové podmínky. Po všech těch letech a množství rozhovorů začali spolu znovu intimně žít (pěkný černý korzet také pomohl) a tvrdí, že je to ještě lepší než kdykoliv dřív. K posouzení kvality života po operaci rozhodně patří i znovuoživení intimního spoluzití. Nenechte si ujít lásku, dotyk a radost, patří vám tak, jako kdykoliv předtím. A hlavně povídejte o svých potřebách i obavách. Ať už s partnerem nebo odborníkem. Přeji vám hodně odvahy a štěstí.

PhDr. Anna Surovcová, CSc. ■

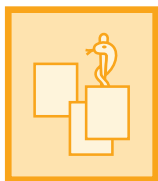


Sprízněné duše



■ *Samota je pro mě těžká. Je mi 57 let, jsem štíhlá, 168 cm vysoká. Mám ráda hudbu, knihy, pěší turistiku, tanec, koncerty, divadlo. Jsem z Prahy a ráda bych se zase s někým zasmála.* **Zn. „Ivana“**

Odpovědi zasílejte na adresu redakce časopisu RADIM, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1.
Na obálku napište heslo „Sprízněné duše“.



ALTERNATIVNÍ LÉČBA

Ve své praxi se stále často setkávám s dotazy na můj názor a postoj k alternativnímu přístupu v léčbě, hlavně u nádorových onemocnění. Vzhledem k tomu, že se dlouhodobě ve vztahu k alternativní léčbě cítím nejednoznačně vyhraněn, pokusil jsem se zamyslet nad argumenty obou stran, jednak těch, kteří alternativní léčbu radikálně odmítají, ale i těch, kteří ji stejně srdatě propagují. Čím více jsem se snažil o objektivitu na podkladě literárních i empirických poznatků, tím víc jsem si uvědomoval, že se pohybuji v problému, ke kterému nelze zaujmout jednoznačné stanovisko. A tak jsem si znovu udělal inventuru svých poznatků, zkušeností a přesvědčení a začal hledat své odpovědi na několik protichůdných otázek, které se jako červená nit vinuly celou argumentací.



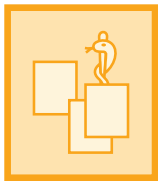
Ilustrační foto

Alternativní léčbu chápeme jako určitý doplněk standardní léčby, tak jak ji známe v pojetí euroatlantické kultury, mluvíme o tzv. západní medicíně. Ta je opřena na přesném definování postupů a účinků podané léčby. Východní medicína, která je ve svých kořenech mnohem starší než ta dříve zmiňovaná, je rovněž účinná, má evidentní výsledky, přestože z našeho pohledu je stále opředena závojem

určité tajemnosti. Stejně tak prostředky, které k uzdravování nemocných používají některé jihoamerické či africké kmeny či původní obyvatelé Austrálie, jsou samozřejmě z pohledu naší medicíny zcela nestandardní, mnohdy však účinné, někdy dokonce tak, že se stávají impulsem při dalším výzkumu, například léčiv. Jinými slovy by se dalo říci, že takováto léčba se trefuje do oblastí, které zatím nejsou zcela prozkoumány klasickou medicínou, a přestože to zatím ještě nevíme, může mít i racionální a definovatelný základ.

A potom je tady pohled z druhé strany. Nepůsobí alternativní léčba jen jako podpora psychiky, která je pro úspěšné zvládnutí onemocnění mnohdy opomíjená, ale zdá se, že zcela zásadní? Přesně ve smyslu biblického: „... a víra Tvá Tě uzdravila.“ Nemůže se nám nevybavit dojemný a triumfální příběh cyklisty Lance Armstronga a mnoha jiných, kteří svůj boj s rakovinou i v pokročilých stádiích vyhráli hlavně díky mimořádné psychické pozitivitě a odolnosti. Dnešní imunologie, zjednodušeně řečeno věda o obranyschopnosti organismu, již dovede popsat mechanismy, díky nimž pozitivní psychika zvyšuje schopnost ničit nádorové buňky.

Ať je to tak nebo tak, obě zmíněné varianty jsou z pohledu nemocného vítané, protože mohou pomoci. Problém tedy vidím v tom, jak rozeznat seriózní alternativní léčbu od šarlatánství. Sám jsem se setkal s množstvím velmi negativních případů, kdy přístup léčitele pacienta hrubě poškodil. Léčili jsme pacientku, které bylo zakázáno podání inzulínu, pacienta se zhoubným nádorem, který rok chodil a objímal olše na břehu potoka namísto vyšetření a léčby, pacientku, která měsíc spala nad nádobou s vlastní stolicí posypanou skalicí modrou apod...



Lékařský seriál

NESLEVIŤ ZE ŽIVOTA



Na druhé straně jsem se mnohdy setkal s léčiteli, kteří nebránili standardní léčbě a pouze doplňovali svými postupy probíhající algoritmus. V těchto případech vše probíhalo ku prospěchu nemocného. Na rozdíl od zdravotníků nenesou léčitelé prakticky žádnou odpovědnost za eventuální poškození. Při zvýšení odpovědnosti by se dal očekávat i nárůst kvality.

A jsme opět na začátku u zmiňované nevyhraněnosti a rozpolcenosti názoru. Jako chirurg, který se z podstaty věci na onkologické onemocnění dívá materia-

listicky, bych neměl pro alternativní způsoby mít velké pochopení. Jako psycholog a sám potenciální pacient neprotestuji. Pokud není narušena standardní léčba, která s vysokou pravděpodobností může vést k vyléčení. Snad jsem svou argumentací přesvědčil nejen sám sebe.

MUDr. Tomáš Mrázek,
Nemocnice Ostrava-Jih ■



Služby ConvaTec

NESLEVIŤ ZE ŽIVOTA



VÝDEJNA „U RADIMA“ OSTRAVA

Milí čtenáři, ráda bych Vás pozdravila jménem všech zaměstnanců výdejny zdravotnických potřeb „U Radima“ v Ostravě.

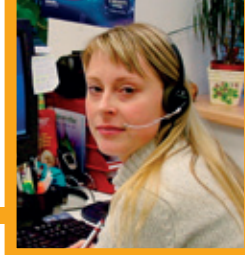
S probíhajícími zimními dny jsme pro Vás připravili několik novinek. Můžete si u nás zakoupit nový likvidátor pachu, který má několik použití: na prádlo, do místnosti nebo přímo do stomického sáčku. Zimní kolekce zdravotní obuvi Scholl Vás překvapí příjemným a pohodlným nošením. Pro pacienty, kteří mají problém s únikem moči, pokračuje akce – sada hygienických kapesníků zdarma. Letos též nabízíme tlakoměry Tensoval, tentokrát s malým překvapením – česnekovými tabletami Alicin zdarma.

Při odběru stomických pomůcek Vám nejen poradíme jak je používat, jaké jsou limity preskribce, ale obdržíte od nás i malý dárek – dávkovače léků, vitaminy nebo ovocné čaje, které v tomto období přijdou určitě vhod.

Otevírací doba zůstává nezměněna.

Radmila Serafinová,
vedoucí výdejny v Ostravě ■





PŘÍBĚH ZE STOMALINKY

Milí čtenáři časopisu RADIM, dovoluňte mi abych se s vámi tentokrát podělila o jeden příběh ze StomaLinky. Není ani veselý, ani nemá šťastný konec, ale myslím si, že ukazuje, jak velký význam mají pro stomika před i po operaci informace a citlivý přístup.

Na StomaLinku se dovolal rozezlený pán, který dostal dopis s informací o tom, že na základě své přihlášky, kterou odeslal bude pravidelně dostávat časopis pro stomiky RADIM. Mimo jiné mu také vadilo, že se v dopise zmiňuje přání, aby s pomocí péče a využití všech dostupných pomůcek a služeb mohl opět žít kvalitní život. Tvrdil, že o nějaké kvalitě života nemůže být ani řeč neboť mu pomůcky nedrží a podtékají a on je vyrazen ze života a že se jedná o zesměšňování těžce nemocných lidí. Bohužel mě nenechal téměř vůbec promluvit a vysvětlit mu v čem vlastně přínos naší péče o stomiky spočívá a že přečtení časopisu RADIM by mu možná pomohlo dozvědět se o skutečném životě se stomií více než si myslí. Jistě by se velmi divil, kdyby viděl stovky ba možná tisíce lidí, kteří se stomií pracují, studují, navštěvují divadla, chodí plavat či jezdí na kole a že je dokonce možné, aby žena-stomička porodila zdravé dítě. Určitě by se také divil, že se lidé se stomií dobrovolně sdružují do klubů a že jezdí z celé republiky na Setkání stomiků, kde dokonce hovoří o svých problémech před ostatními! Myslím si, že nám všem, co se snažíme lidem po operaci pomoci je jasné, že stomici většinou prodělali nebo prodělávají opravdu závažná onemocnění a že vytvoření stomie je skutečně vážným zásahem do života člověka. Také víme, že psychický stav lidí po operaci je složitý a že ne každý je schopen se se stomií ihned smířit. Zároveň však nemůžeme připustit, aby nás někdo

přesvědčil, že vytvořením stomie aktivní a šťastný život končí. Naopak moje dvouletá zkušenost ze StomaLinky je taková, že po určité době člověk zjistí, že život jde dál a prostě musí pokračovat v tom, co dělal před operací. Musí dál chodit nakupovat, jezdit autobusem k lékaři, pečovat o děti nebo o partnera, pracovat na zahradě, starat se o zvířata... Slyšela jsem už také několikrát, že si lidé na stomii zvykli tolik, že už si to ani neumí představit bez ní. Někteří dokonce teprve po operaci začnou žít naplno a s chutí, jak



Foto z klubového výletu stomiků

mi řeklo již několik lidí. „Teprve po operaci jsem si uvědomil, jak je život křehký a že žít není samozřejmostí. Už se tolik nezabývám malichernostmi a tolik se nerozčiluji, ale spíš se raduji z každého dalšího dne, kdy mohu být se svojí rodinou a přáteli.“ Možná vám připadá, že se snažíme neustále působit pozitivně a optimisticky. A máte pravdu, je to tak. Je to naše poslání a náš hlavní důvod, proč jsme tu s Vámi.

Přeji Vám všem spokojený rok 2006 a těším se na setkání s Vámi, ať už osobně na Setkání stomiků nebo u příštího čísla tohoto časopisu.

Zlata Kopecká,
StomaLinka ConvaTec



Tipy pro volný čas

NESELVIT ZE ŽIVOTA



ANKETA Z MINULÉHO ČÍSLA...

V minulém čísle časopisu RADIM byl vložen anketní lístek s otázkami zaměřenými na Vaši spokojenost s grafickou úpravou a obsahovou stránkou časopisu. Vyplněných anketních lístků přišlo mnoho, a protože stále ještě posíláte další, zveřejníme celkové výsledky v příštím čísle

časopisu RADIM. V tuto chvíli však již můžeme prozradit, že významně převažují kladné odpovědi na všechny otázky. Za všechny vyplněné dotazníky děkujeme a posíláme slíbené odměny.

Alena Veselá,
redaktor – koordinátor časopisu

PEČUJTE O SVOJI SESTRU – OCEŇTE JI!

Sestra, sestřička, anděl... Jak jinak ještě nazýváte sestru, která se o Vás stará a stará se dobře? Pan Zdeněk, jehož dopis si můžete na této stránce přečíst ji nazývá „člověk s velkým Č“. Tento dopis a akce Sestra roku 2005 nás inspirovali k výzvě: Pečujte o svoji sestru – oceňte ji!

„Dnes mi přišel RADIM 1/2005, na který se vždy těším. Na str. 18 píše pan František G. o táborské nemocnici. Jeho slova mohu jen potvrdit. I já tam byl před 4 roky operován (ileostomie) a jen tamním lékařům mohu děkovat za to, že žiju. Děkuji nejen za jejich profesionalitu, ale hlavně za lidský přístup nejen lékařů, ale i sestřiček. A to nejen na lůžkovém oddělení, ale i na ambulanci. Stomasestra Renata Chylíková – to je člověk s velkým Č. Milá, vždy ochotná, kdykoli poradí i po telefonu – nic pro ni není obtížné. Pokud by to bylo v mých silách, navrhl bych ji na titul „Sestra roku“.

Zasloužila by si ale spíš titul „Sestra pětiletky“ – protože v srpnu mi začíná běžet pátý rok, kdy za ní jezdím do stomapradny do Nemocnice Tábor. Svou vstřícností pomáhá nám – pacientům – překonat nelehké počáteční období po operaci, vyrovnat se se všemi změnami, které tato operace přináší. Někdy je dobré slovo

mnohem účinnější než ten nejdražší lék. Pomáhá nám, pacientům, i tím, že nás seznamuje s novinkami ošetřování stomií. Ke každému je i velice trpělivá a ochotná. Všichni si ji pochvalujeme a jsme MOC rádi, že ji máme. V září mi bylo 76 let a jsem moc za vše vděčný kolektivu lékařů a sester z chirurgického oddělení nemocnice v Táboře a moc bych si přál jim prostřednictvím časopisu RADIM za vše poděkovat. Skutečně, jak píše pan František, takové jednání, jaké máme v táborské nemocnici, se hned tak nevidí. Přeji jim mnoho sil v dnešní složité době, které potřebují při péči o pacienty.“

Posuďte sami – není krásné si takové ocenění přečíst? A možná i Vám udělá radost někoho pochválit a odměnit jej tak za jeho úsilí. Napište nám, které sestře udělujete ocenění a proč. Pokusíme se zveřejnit všechny Vaše dopisy, proto prosím připojte i souhlas s otištěním příspěvku. Věříme, že mnohé ze sester Vaše ocenění potěší a bude jim další motivací v jejich mnohdy nelehkém poslání.

O akci Sestra roku 2005, která se koná pod záštitou časopisu Sestra a za finanční podpory divize ConvaTec, přineseme více informací v příštím vydání časopisu RADIM.

Alena Veselá,
redaktor – koordinátor časopisu



Výběr všeho potřebného

- Stomické pomůcky
- Prostředky pro vlhké hojení ran
- Prsní náhrady, podprsenky, plavky
- Pomůcky pro inkontinentní
- Zdravotní kompresivní punčochy
- Zdravotní a sportovní bandáže, ortézy
- Ortopedická obuv, ortopedické vložky
- Kompenzační pomůcky (berle, hole, sedačky, klozetová křesla)
- Měřiče tlaku, tuku, teploty

Služby

- Bezplatný poradenský servis
- Promítání instruktážní videokazety „Použití stomických pomůcek“
- Kabinka pro diskrétní zkoušení
- Nabídkové katalogy rehabilitačních pomůcek
- Rozvoz pomůcek po předchozí dohodě



800 122 111
pro volajícího zdarma

PRAHA: Vinohradská 60, 130 00 Praha 3 | **Tel./fax:** 224 254 007 | Otevřeno: Po – Pá: 9–18 hodin | **Dopravní spojení:** trasa A metra, stanice Jiřího z Poděbrad, tramvaj č. 11. **OSTRAVA:** Českobratrská 63, 702 00 Ostrava | **Tel.:** 596 618 459 | Otevřeno: Po – Pá: 8–17 hodin | **Dopravní spojení:** autobus č. 38, 37, 50 a 99, trolejbus č. 108, 105, 102 a 104, stanice Zimní stadion J. Kotase



Tipy pro volný čas

NE SLEVIŤ ZE ŽIVOTA



SOUTĚŽTE S ČASOPISEM RADIM!!!

Křížovka je oblíbenou zábavou na dlouhé zimní večery, proto Vám nyní jednu přinášíme. Každý, kdo odešle správnou tajenku na adresu divize ConvaTec, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1, obdrží od nás podložku pod šálek. Protože někteří z Vás již jednu podložku obdrželi za zaslání ankety z minulého čísla, nabízíme Vám výběr ze dvou variant.

Malou NÁPOVĚDOU K TAJENCE je její začlenění do věty:

Podložka pod šálek

Zaškrtněte prosím, o kterou podložku máte v případě výhry zájem.



letní motiv



zimní motiv

„Při používání těchto pomůcek systému Esteem synergy™, Esteem® nebo Combihesive® 2S se můžete spolehnout na

JAK POSTUPOVAT S VÝPUSTNÝM SÁČKEM ESTEEM SYNERGY™ INVISICLOSE

Vzhledem k častým dotazům, se kterými se obracíte na StomaLinku ConvaTec ve věci správného postupu při otevírání a uzavírání nového výpustného sáčku Esteem synergy™ InvisiClose uveřejňujeme správný postup:



1/ Systém uzavírání výpustní části sáčku je složen ze zajišťovací krycí klopky, vzájemně do sebe zapadajících uzávěrů a výpustních proužků.



2/ Zajišťovací krycí klopku přidržujte směrem dozadu.



3–4/ Skládejte výpustní část sáčku směrem k sobě. Přeložte výpust sáčku čtyřikrát směrem k sobě a silně přitiskněte.



5/ Přehněte přes přeloženou část krycí klopky a obě části k sobě přitiskněte.



6/ Při vypouštění sáčku dodržujte výše uvedené kroky v opačném pořadí. Jestliže je to nutné, stiskněte koncové proužky, čímž usnadníte vypouštění. Materiál, ze kterého jsou proužky vyrobené, umožňuje snadné očištění před opětovným uzavřením sáčku.










Tipy pro volný čas

NESLEVIŤ ZE ŽIVOTA



	ZŮSTAT	ZAČÁTEK TAJENKY	INICIÁLY HERCE OLIVERA	ŽENSKÉ JMÉNO	SKLAD OBIŤ	JAK (knížně)		ANGLICKY „JUSTNÍ“	INICIÁLY HERCE AUGUSTY	SMYČKY	JIHO- AMERICKÉ PLATIDLO	ZNAČKA ASTATU	SPZ TABORA
REFLEX							ZKYPŘIT MOTYKOU						
DÁT SVOLENÍ							POTŘEBA TENISTY MAĎARSKÝ ZÁPOR						
TOHLE			ŽENSKÉ JMÉNO NAPADENÍ						STAROŘÍM. PENÍZ ASENT			KONEC TAJENKY	PLOŠNÁ VYMĚRA POZEMKU
ŠPANĚLSKÁ CHŮVA				ESPERANT. „UJCHO“ MOULA						STŘEDOVÁ ČÁRA VÍŘENÍ (báseň)			
SEKNOUTI					ZNAČKA AMERICIA BARVIVO V HROZNECH			MPZ DÁNSKA INICIÁLY ROLINCOVÉ			0,01 ha (sloven.) DOMÁCKY JULIUS		
	ZADNÍ ČÁST STŘEVÍČ						DVOJKULO- MET (slang.) PLOD KAKOSTU						
VEPŘ DO 100 kg						MÍSTO MEZI DOMY KÓD LIBANONU							
SIBÍRSKÁ ŘEKA			SVĚTLE FIALOVÝ VYFOUKLÉ VEJCE					SMĚREM K ZEMI ZLÝ SKŘÍTEK					HIMÁLÁJ- SKÁ ROSTLINA
PULZ				VÝKLENEK VE ZDI NÁHLE					ALKALOID V ČAJI PRACÍ POTŘEBA				
PŘÍSTAV NA DONU					ZNAČKA LIKÉRŮ NEBO (zastar.)					SPZ KOMÁRNA VESNA			
	VOLÁNÍ NA SLEPICE ZÁPISNÍK					DOPRAVNÍ LINKA SARMAT					INIC. HERCE RÁŽE OBVAZOVÁ POTŘEBA		
NEPOŘÁ- DAT								MICHELAN- GEL_DÍLO UČITELSKÝ STŮL					
OTÁZKA PŘI SÁZCE			JMÉNO GIBSONA AUSTRAL. PAPOUŠEK				KAPROVITÁ RYBA BOXERSKÝ ÚDER						POČÁTEK ZAVODU
SIBÍRSKÝ KOZOROH				HUDEBNÍ NÁSTROJ KAUČUKO- VÉ MLÉKO						DROP (zoolog.) BUVOL CELEBESKÝ			
ALKENOL					HUDEBNÍ ZNAČKA ŠTORCHŮV HRDINA					ANGLICKY „ČIN“ ŠVÉDSKÁ HORA			
SULFÁT						SESTRA MARTHY ZVLÁŠŤ (obecně)					SOLMIZ. SLABIKA KÓD LETIŠ. TOLEDO		
	RUSKÝ SOUHLAS	MRAVDOK. JIRÁSKOVY INICIÁLY					LÉKAŘ PŘEDLOŽKA						
HYPEROPIE (medicín.)													
AMSTERO- DAMSKÝ SPORTOVNÍ KLUB					ROMULOVA MATKA				AVŠAK				POMŮČKA: AKKA, ANGA ENIN, NARO ORELO