

ČASOPIS STOMIKŮ

RADIM

1/2004

NESLEVIT ZE ŽIVOTA

SLAVÍME

10 Let 
s Vámi

- Desáté výročí časopisu RADIM
- Péče o dětské stomiky
- Výživa stomika
- Vyhlášení nové soutěže na léto 2004



StomaLinka



ConvaTec

Máte nějaký problém?

- Potřebujete spolehlivé výrobky a kvalitní služby?
- Potřebujete radu o sortimentu dodávaných pomůcek?
- Víte, jak správně použít výrobky?
- Potřebujete poradit s limity spotřeby stomických pomůcek?
- Víte, kde se dají pomůcky získat?

Zavolejte na StomaLinku ConvaTec



800 122 111
pro volajícího zdarma



Zákazníci z Prahy a Ostravy mohou využít služby Zdravotnických potřeb U Radima, kde najdou kompletní sortiment pomůcek firmy ConvaTec.



Zdravotnické potřeby U Radima:

Vinohradská 60, 130 00 Praha 3
(st. metra Jiřího z Poděbrad)
tel.: 224 254 007

Otevřeno:
pondělí–pátek 9⁰⁰–18⁰⁰ hod.

Poradna pro stomiky:
poslední čtvrtek v měsíci
12³⁰–15³⁰ hod.

Českobratrská 63
702 00 Ostrava
tel.: 596 618 459

Otevřeno:
pondělí–pátek: 8⁰⁰–17⁰⁰ hod.

Poradna pro stomiky:
pondělí, úterý: 13³⁰–15³⁰ hod.
pátek: 9⁰⁰–11⁰⁰ hod.



OBSAH

Slovo úvodem	2
Desáté výročí časopisu RADIM	3
Představení redakční rady	5
Jak se hojí rány	7
Nabyté zkušenosti	8
Péče o dětské stomiky	8
Žít jako normální člověk	11
Stomické pomůcky na vlastní kůži	13
Příroda léčí	16
Výživa stomiků	16
Co přináší život	19
Blahopřání Nadě	19
Nejdůležitější jsou informace	20
Stomické příběhy	21
Jak jsem se stal stomikem	21
Poděkování výherců	23
Rady stomasester	23
Koupání	23
Podráždění kůže	25
Co dál?	25
Úvod do seriálu	25
Lékařský seriál	26
Parastomální kýla	26
Služby ConvaTec	28
StomaLinka ConvaTec	28
ConvaTec Academy – vzdělávání stomasester	28
Ohlas účastnice ConvaTec Academy	29
Dny otevřených dveří „U Radima“	30
Ostravská výdejna „U Radima“	30
Učíme se získávat finanční prostředky	31
Tipy pro volný čas	32
Úvod do rubriky	32
Kluby	32
Klub stomiků v České Lípě	32
Nový klub stomiků v Karlových Varech	32
Turistika	32
Cestování – průkaz stomika	33
Rekondice Klubu stomiků v Ústí nad Orlicí	34
Soutěže	34
Ozdravný pobyt – nový začátek	37

SLOVO ÚVODEM

Vážení čtenáři,

v letošním roce uplyne přesně deset let od chvíle, kdy ConvaTec vydal první číslo časopisu RADIM. Za tuto dobu se stal RADIM spolehlivým a vyhledávaným partnerem stomiků i odborníků, kteří o stomiky pečují. Deset let je dlouhá doba. Často se stává, že činnosti, které vykonáváme příliš dlouho, se stávají rutinou, a ne vždy jsme schopni se na ně kriticky podívat.



My jsme se po deseti letech pro takový kritický pohled na časopis RADIM rozhodli. A protože se na něj díváme již dlouho, usoudili jsme, že by to neměly být pouze naše oči, které jej zhodnotí. Přizvali jsme k tomu odborníka na slovo vzatého – profesionální spolupracovníci časopisu Sestra – Alenu Veselou.

Výsledek naší spolupráce se Vám dostává právě teď do rukou. Naším cílem bylo tvář časopisu udělat modernější, obsah přehlednější a bohatší, a především – zvýšit jeho celkovou hodnotu jako rádce a průvodce pro Vás, jeho čtenáře. Věřím, že RADIM s novou tvářící bude i nadále přirozenou součástí všeho, co u firmy ConvaTec nacházíte – ať už to jsou moderní pomůcky vynikající kvality nebo dodavatelské a poradenské služby.

*Těšíme se na Vaše reakce na novou podobu časopisu RADIM!
Přeji všem příjemné prožití jarních i letních měsíců.*

Augustin Bernát,
ředitel ConvaTec pro ČR a SR

10LET
s Vámi

RADIM, časopis pro stomiky č. 1/2004

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 příspěvů. Zároveň si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.





DESÁTÉ VÝROČÍ ČASOPISU RADIM

... aneb jak o vzniku RADIMA píše dnes již bývalí kolegové z firmy ConvaTec pro Českou republiku, kteří se na jeho prvních krůčcích podíleli.

Tak Radimovi je už 10 let? No, to je tedy docela velký kluk. Víte, jak se narodil?

Zeptáte-li se, jak vůbec RADIM vznikl, neočekávejte žádnou senzaci. Zcela prostě. Zpočátku jsme posílali informace prostřednictvím obyčejného dopisu. Nejenom ConvaTec, ale celková péče o stomiky na „úrovni“ byla v naší republice tehdy v plenkách. Prostřednictvím Vás, „našich zákazníků“, jsme se stále učili. A o dobré je třeba se podělit. Tak vznikla spontánní myšlenka vytvořit pro Vás časopis. Ústředním mottem RADIMA je radit. Samotný název časopisu jsme tudíž odvodili od slova radíme.

Předpokládám, že spousta z Vás se dívá na televizní seriály. Nikdo ovšem neumí napsat takový scénář, jako sám život. Ne vždy dostaneme od života příznivé karty, ale jak s nimi zamícháme a hrajeme, to



Aby naše informace byly co nejsrozumitelnější, nakreslila nám kamarádka logo a postavičku RADIMA, později k němu přibyla ještě i sestřička RADKA.

už je jenom naše zásluha. Obdrželi jsme spoustu krásných dopisů, kde jste nám svěřili své životní příběhy. Tyto příběhy mnohým z Vás pomáhají překonat nejsložitější úseky života. To byla a je pro nás ta největší odměna a radost.

Svěřím Vám, co mně přineslo největší radost.

Prostřednictvím RADIMA probíhala soutěž „S ConvaTecem v Ráji“. Výherci s rodinným příslušníkem prožili 5 dní v Českém Ráji. Proč o tom píšu. V této soutěži zvítězila také paní Jana, která se těžko vyrovnávala se stomií. Nejkrásnější na tomto výletu bylo, že skvělí lidé, kteří se tam sešli, dokázali svým elánem, životním optimismem paní Janu „nakazit“ a vrátit jí radost do života.

Proto tvrdím, že RADIM je srdcová záležitost. Doufám, že se RADIM dožije minimálně plnoletosti.

Všem čtenářům přeji sluníčko nejenom na tváři, ale i v duši.

Alžběta Houžvičková,
ConvaTec ČR: 1992–2000

„V poslední době došlo k výraznému posunu v dosavadní kvalitě péče o pacienty s umělými střevními vývody. Nově vzniklá Všeobecná zdravotní pojišťovna stanovila první seznam pomůcek plně hrazených z rozpočtových prostředků a vybraní lékaři-specialisté začali pracovat na koncepci ucelené zdravotní péče o tyto pacienty... Přesto celková úroveň znalostí dané problematiky v terénu i v nemocnicích je stále nedostatečná, pacienti i lékárníci obtížně shánějí informace o pomůckách, jejich vlastnostech, dostupnosti atd.“

Takto by asi mohl vypadat článek uveřejněný v tisku v průběhu roku 1993.

Přestože aktivity naší společnosti měly v té době ještě krátkou historii, s touto situací jsme nemohli být spokojeni a hledali jsme proto co nejrychlejší a nejefek-

tivnější způsob, jak patientské i odborné veřejnosti poskytnout potřebné informace. Rozhodnutí o vytvoření periodika, či spíše občasníku, na sebe nedalo dlouho čekat. Zvažovali jsme, zda převzít osvědčený formát časopisu „SPECTRUM“ vydávaného naší společností ve Velké Británii, který převzali i naši kolegové v Maďarsku, či zda se dát vlastní cestou a vytvořit vlastní magazín takřka na koleně. Vybrali jsme si druhou možnost a vzali na sebe riziko plynoucí z obrovské touhy kombinované s minimální zkušeností.

První číslo našeho „rádce“, časopisu RADIM, bylo velmi skromné a tak trochu na zkoušku. Přijmou naši čtenáři tento způsob komunikace? Podaří se nám vybrat takové informace, které budou našim zákazníkům k užítku? Budeme s výsledkem spokojeni my sami? Časopis jsme v počátcích rozšiřovali zejména prostřednictvím našich oblastních zástupců na všechna chirurgická a onkologická oddělení, do zdravotnických výdejen a lékáren proto, abychom měli odezvu takřikajíc „z první ruky“. Ta byla, přes naše obavy, skvělá, a i díky časopisu RADIM jsme mohli v naší první výdejně ve Spálené ulici přivítat toho roku naši dvaapůltisící zákazníci.

RADIM od té doby získal díky aktivní spolupráci se stomiky i zdravotníky na kvalitě obsahu i grafické přitažlivosti a naši noví příznivci by historické první vydání těžko poznali, ale to je již námět na jiné povídání...

V každém případě úspěšná desetiletá historie svědčí o tom, že vy, naši čtenáři, jste si časopis RADIM oblíbili a našli v něm vždy užitečné informace pro Váš každodenní život.

Chci Vám proto poděkovat za vaši přízeň a spolupráci a RADIMOVÍ přeji mnoho dalších úspěšných let.

Ing. Libor Urban,
ConvaTec ČR: 1991–2002

Řekl bych, že jsem byl duchovním otcem RADIMA nejméně. Byla to doména hlavně Bety a Helenky, ale pamatuji pionýrskou dobu. Naším cílem bylo také odlišit ConvaTec, například nabídnutím servisu kvalitních výrobků za rozumnou cenu, vytvořením mostu důvěry pomocí StomaLinky ConvaTec i zajištěním přímé zásilkové služby. V tomto směru byl RADIM také prostředníkem pro předání aktuálních a zevrubných informací, tvořil pro čtenáře určité zázemí a měl dobrý a široký ohlas. Dodnes dává možnost předání zkušeností a návodů, jak bojovat s nesnází.

Když se podívám zpátky, vidím, že mi tato činnost dala strašně moc. Samozřejmě to byly odborné znalosti a profesní rozvoj, ale také setkání se spoustou zajímavých osudů a doslova hrdinů, kteří se dokázali se svým „handicapem“ vyrovnat. Nahlédl jsem do světa lidí, kteří řeší konkrétní problém a uvědomují si, že tou největší hodnotou je skutečně zdraví. Zažíval jsem osobní uspokojení z pomoci, když lidé začali používat lepší pomůcky a zlepšil se jim život.

Rád bych při této příležitosti poděkoval čtenářům a také přispěvatelům, kteří zhodnotili RADIMA jako užitečného. Všem bych chtěl popřát pevné zdraví, kousek štěstíčka i víru, že to, co ConvaTec dělá pro lidi se stomií je na maximálně vysoké úrovni a vede k plnohodnotnému životu. Může člověka potkat cokoliv, ale nejdůležitější je neztrácet víru. Stomie neznamená konec, ale změnu.

Ing. Roman Samiec,
ConvaTec ČR: 1992–2002

Děkujeme všem, kdo s námi tehdy spolupracovali a zdravíme všechny, kdo přišli později a navázali na naši práci. RADIMOVÍ přejeme hodně úspěchů a nápadů do dalších 10 let, jeho tvůrcům hodně inspirace při jeho přípravě.



A samozřejmě jste tady vy, čtenáři, pro které je RADIM určen. Vám přejeme hodně radosti z každého krásného dne, zdraví, optimismus a hodně pevné vůle k překonání toho, co v životě nejde tak, jak bychom chtěli.

Deset let je dlouhá doba. Možná není mnoho velkých, oficiálních periodik, která by byla na světě tak dlouho jako RADIM. Z toho je zřejmé, že má stále co říci, že je stále tou pomocí pro nové zákazníky

a zdrojem informací a pomoci pro ty, kdo stomii mají již déle. Přejeme tedy vše nejlepší a dlouhá léta.

Srdečně zdraví sudičky

Ing. Helena Procházková,
ConvaTec ČR: 1992–1999
Alžběta Houzvičková,
ConvaTec ČR: 1992–2000

PŘEDSTAVENÍ REDAKČNÍ RADY

Od roku 2002 se podílí na vzniku časopisu RADIM redakční rada, která nám dává odbornou garanci a záštitu. Při minulém setkání v Brně jsme požádali jednotlivé členy o krátké představení se Vám – čtenářům:



Dragica Křenková

V roce 1991 jsem absolvovala kurz stomasester na IDVPZ. Od té doby jsem pracovala jako stomasestra, např. na chirurgii MOÚ Žlutýkopec a v nemocnici u sv. Anny. Od

roku 1994 pracuji v poradně na Mendlově náměstí 1a v Brně. Sedmnáct let jsem předsedkyní Klubu stomiků v Brně. Od založení Klubu vydáváme Zpravodaj pro naše stomiky. Dále jsem přispívala do Zpravodaje České ILCO a také do časopisu STOMASESTRA. Nyní jsem byla zařazena do redakční rady časopisu RADIM, kam již druhý rok přispívám svými články.



Nad'a Kubíková

Od roku 1983 pracuji v Městské nemocnici Ostrava na chirurgickém oddělení. Na tomto pracovišti zajišťuji již 13 let, ve funkci ústavní stomasestry, péči

o hospitalizované pacienty. Odchodem pacienta domů ale péče nekončí. I zkušený stomik se může v průběhu svého života ocitnout v problémové situaci. Důležité otázky z oblasti tělesných, psychických a sociálních potřeb konzultuji se stomiky v poradně, kterou samostatně vedu od roku 1991. Zkušenosti nabyté praxí předávám dále prostřednictvím vzdělávacích seminářů zdravotníkům v celé ČR. Cenným zdrojem informací o životě stomiků je pro mě členství ve Slezském klubu stomiků Ostrava. Účastním se výborových a členských schůzí, rekondičních pobytů a jsem odborným garantem této organizace. Svých pacientů si velice vážím. Přestože většina z nich bojuje se svou vlastní nemocí, snaží se pomáhat novým, méně zkušeným stomikům. Často až nemoc

vede člověka k vytvoření nového žebříčku hodnot. Proto mám dnes v řadách svých pacientů hodně přátel. Práce se stomiky hluboce zasáhla do mého profesního, ale i osobního života.



Blanka Obžerová

Od roku 1965 pracuji ve zdravotnictví v NsP Česká Lípa. Prošla jsem lůžkovou částí interního oddělení s třisměnným provozem. V roce 1986 jsem odešla z nemocnice a nastoupila na POKO (tj. poliklinické odd. klinické onkologie), kde pracuji dodnes. Kromě chemoterapie a onkologické ambulance vedu i poradnu pro stomiky v našem kraji. Naši poradnu mohou navštívit stomici denně v dopoledních hodinách. I po pracovní době jsem v nejnnutnějším případě k zaštitění na telefonu či záznamníku.

šla z nemocnice a nastoupila na POKO (tj. poliklinické odd. klinické onkologie), kde pracuji dodnes. Kromě chemoterapie a onkologické ambulance vedu i poradnu pro stomiky v našem kraji. Naši poradnu mohou navštívit stomici denně v dopoledních hodinách. I po pracovní době jsem v nejnnutnějším případě k zaštitění na telefonu či záznamníku.



Josef Všetíček

Jsem přednostou chirurgického oddělení Nemocnice Milosrdných bratří v Brně. Mezi mé odborné zájmy patří koloproktologická chirurgie včetně nespecifických střevních zánětů, péče o stomiky, onkochirurgie a laparoskopická chirurgie. Na časopisu RADIM se podílím, protože je to vynikající zdroj informací nejen pro stomiky, ale i širší laickou i odbornou veřejnost. Zvláště pro stomiky, kteří nejsou členy klubu stomiků, nebo se jejich činnosti nemohou účastnit, je to jediná

ních zánětů, péče o stomiky, onkochirurgie a laparoskopická chirurgie. Na časopisu RADIM se podílím, protože je to vynikající zdroj informací nejen pro stomiky, ale i širší laickou i odbornou veřejnost. Zvláště pro stomiky, kteří nejsou členy klubu stomiků, nebo se jejich činnosti nemohou účastnit, je to jediná

možnost výměny informací a zkušeností se stejně postiženými pacienty.

Tomáš Mrázek

V redakční radě časopisu RADIM pracuji od roku 2002. Jsem primářem chirurgického oddělení Nemocnice Ostrava-Jih, Centra péče o zaštitivací trakt.



Provozují soukromou ambulanci, která se mimo jiné specializuje na péči o stomiky. V této ambulanci je dispenzarizováno přes sedmdesát stomiků z celého Moravskoslezského regionu. Specializují se na miniinvazivní operační výkony (laparoskopické operace), operace nádorů zaštitivacího traktu a operace mamologické.

Marcela Urstová

Pracuji v oddělení marketingu firmy ConvaTec. Někteří z Vás se mnou možná před několika lety mluvili na StomaLince ConvaTec, znají mě třeba ze setkání stomiků nebo právě z časopisu RADIM. Mám moc ráda práci na tomto časopise. Každé číslo je pro mě něco nového, a to zvláště nyní, kdy měníme podobu časopisu.



Věřím, že si každý z Vás opět najde v příspěvcích tohoto čísla časopisu RADIM užitečné rady a náměty pro dovolenou, prázdniny, ale i běžné každodenní situace. Těším se na to, že se Vám nový kabátek, který se RADIMOVÍ snažíme ušít na míru, bude líbit a dáte



nám o tom vědět! Vždyť časopis by se měl líbit zejména Vám a měli byste se snažit co nejvíce ovlivnit jeho obsah. A to zajistíte nejlépe právě Vašimi přís-

pevkami. Předem Vám všem za písemné i telefonické reakce moc děkuji. Krásné léto (i) s RADIMEM.

JAK SE HOJÍ RÁNY

Měla jsem v životě veliké štěstí – vždycky jsem byla zdravá jako buk, a tak jsem si opravdu neměla na co stěžovat.

Jednou to ovšem zřejmě přijít muselo. Miluji přírodu, vodu, slunce, exotické kraje a od sluníčka jsem měla vždy spoustu pih. Jedna se také objevila na mé pravé hýždí, ale nepůsobila žádné problémy – nezvětšovala se, neměnila barvu, nesvědila, nebolela – prostě žádné zvláštní varování.

Po několika měsících společného soužití jsem se přece jenom rozhodla pihu ukázat lékařce na kožní klinice. Nevím proč, snad nějaký aktivovaný pud sebezáchovy. Smály jsme se tomu obě až do chvíle, kdy přišly výsledky histologie – diagnóza maligní melanom.

Nebudu zdržovat – kromě šoku a nezbytnosti absolvovat řadu vyšetření, následovaly dva velké chirurgické zásahy v pravém třísele s cílem zjistit rozsah poškození příslušných mízních uzlin s jejich následným totálním odstraněním. Operoval mne velice zkušený chirurg, a navíc – laskavý člověk. Určitě mi zachránil život, žádná uzlina s možnou metastázou mi nezůstala.

Co mi bohužel zůstalo, byla 35 cm dlouhá a hluboká operační rána v pravém třísele, která se přes veškerou obětavou péči lékaře dlouhé týdny nehojila pro logické zablokování odvodňovacích lymfatických cest z dolní končetiny. Třikrát týdně více než dva měsíce punkce, převazy, aplikace tlakových obvazů...

Dodávali jsme si s lékařem navzájem odvahu, naději i trpělivost.

Těsně před Vánocemi mi lékaři doporučili vyzkoušet nový přípravek AQUACEL® společnosti ConvaTec, což je vláknité krytí určené pro ošetřování chronických ran – přesně takových, jakou jsem měla i já. Zázrak se sice do rána nestal, ale silná exudace rychle ustoupila a rána se začala směrem od okrajů ke středu pomalu hojit. Ustala nutnost opakovaných punkcí, používání tlakových obvazů a nekonečných komplikací při docházení do zaměstnání. Dnes mi v třísele ještě zbývá asi třicetimetrový mělký kožní defekt, ale zoufalá už z toho nejsem. S přípravkem AQUACEL® to jistě zvládneme.

J. G. z Prahy





NABYTÉ ZKUŠENOSTI

Koncem loňského roku jsme na urologickou kliniku Fakultní nemocnice v Hradci Králové dostali k otestování

a praktickému vyzkoušení jednodílný urostomický systém ESTEEM® od firmy ConvaTec. Pro urostomické nemocné, kteří nemají tolik informací o šíři sortimentu, dodávám, že se jedná o pomůcku, u které je podložka pevně spojena se sáčkem a nelze ji oddělit.

Každý urostomik i personál pečující o tyto nemocné ví, že chce-li, aby urostomické systémy pěkně držely, těsnily a plnily svou funkci, musí být kůže v okolí stomie před vlastním nalepením dokonale čistá a suchá. K tomu je třeba pracovat rychle, neboť ve velice krátkých intervalech, nezávisle na vůli nemocného, odtéká z urostomie moč, což výměnu urostomických pomůcek značně znesnadňuje.

Pokud se u jednodílného systému dodrží zásada důslednosti v očištění a pečlivě se vystříhne v podložce odpovídající otvor pro stomii, tzn. 2–3 mm od vyvedeného střeva, lepicí plocha, která zůstane, je dostatečně veliká pro bezpečné držení.

Hmota, z níž je podložka jednodílného systému vyrobena, několikerým šetrným uhlazením těsně přilne ke kůži po celém obvodu stomie.

K dispozici jsme měli nejen jednodílný systém s průhledným sáčkem, ale i s neprůhledným sáčkem tělové barvy. Zpočátku doporučuji používat sáčky průhledné, z důvodu lepší viditelnosti stomie při samotném lepení. Později, zejména pro svou diskrétnost, se vyplatí používat sáčky

neprůhledné, béžové. Jednodílný systém si u nás vyzkoušelo pět pacientů. Z toho tři nově operovaní hospitalizovaní na klinice a dva pacienti již propuštění do domácího prostředí, ale s úzkým kontaktem na naši nemocnici.

Výsledky výzkumu byly ve všech případech překvapující. Ani nebylo třeba používat těsnicí lepidlovou pastu a ve všech případech systém držel 3 i 4 dny (limit pojišťovny je jeden sáček denně).

Velice kladně hodnotím rozhodnutí firmy ConvaTec rozšířit sortiment pro urostomiky. Dle mého názoru byli v této oblasti dosud trochu opomíjeni. Víím, že je to částečně dáno i tím, že proti kolostomikům jsou urostomici v menšině.

Všem urostomikům radím, nebojte se vyzkoušet tento nový výrobek! Jednodílný systém ESTEEM® je celkově tenší, flexibilnější a dobře těsní kolem stomie. Ideální je pod plavky k moři, do lázní, ke koupání. Pokud by vám přece jen z jakéhokoliv důvodu nevyhovoval, vždy se můžete vrátit k osvědčenému dvoudílnému systému.

K nově přicházejícímu jaru a létu přeji nejen hodně sluníčka, ale i sil k vyzkoušení něčeho nového.

Bc. Eva Langrová,
vrchní sestra urologické kliniky
v Hradci Králové

PÉČE O DĚTSKÉ STOMIKY

Péče o dětské stomiky se ve všech směrech podobá péči o stomie u dospělých, má však svá specifika i úskalí. Dovoluňte, abychom vás seznámily se dvěma dětmi s rozdílným způsobem ošetřování stomie a alespoň z části vám přiblížily péči o dítě se stomií, práci stomasester, starosti a statečnost rodičů.



První pacient, půlroční chlapeček, byl na naši kliniku přijat s poruchou vyprazdňování. Během hospitalizace byl opakovaně vyšetřen a vyprázdněn. Vyšetření svědčilo pro vrozené onemocnění Morbus Hirschsprung a bylo nutné operační řešení. První fáze spočívá v odstranění postiženého úseku střeva a zavedení dočasné terminální sigmoideostomie (průměr 45 mm), se kterou pacient žije dokud se neobnoví správná funkce střeva. Poté je stomie zanořena a střevo opět spojeno.

Jednodílný systém
pro ošetřování stomií u dětí

STOMADRESS

- Jistota použití
- Spolehlivost a šetrnost
- Jednoduchá manipulace
- Snížené riziko alergií

NESLEVIT ZE ŽIVOTA 

s jímací pomůckou a příslušenstvím. Zpočátku matka sestru při práci sledovala a postupně začala provádět celou péči sama, pod dohledem stomasestry. Rychle se naučila nachystat si vše potřebné i celý postup výměny stomického systému. Používala odstraňovač náplastí ConvaCare (dětská pokožka je citlivá a odstraňování pomůcky bez něj ji může poškodit), před aplikací nového sáčku ošetřovala pokožku ochranným filmem a ochrannou pastou. Aby podložka sáčku lépe přilnula k pokožce nahřívala ji chvíli mezi dlaněmi, poté sáček uzavřený měkkou svorkou nalepila. Miminko balila do plenkových kalhotek i s jímacím sáčkem.

Před propuštěním domů byla matka již zcela samostatná. Byla vybavena pomůckami, informována o způsobu jejich objednávání a o službách stomaporadny, která funguje na naší poliklinice.

Po propuštění využila maminka naši poradnu dvakrát s přáním objednat si pomůcky na další období. Nechala si je poslat na adresu zásilkovou službou. Žádné kožní ani jiné komplikace se nevyskytly. Psychomotorický vývoj dítěte stomie nijak nenarušila. Po zvládnutí péče o stomii z maminky odpadla část starostí, i když lítost a upnutí se k termínu uzávěru stomie zůstaly. Díky moderním stomickým pomůckám překlenula rodina toto období bez většího narušení běžného chodu domácnosti. V dnešní době je malý pacient již po uzávěru stomie a probíhá rekonvalescence.

Matka chlapečka byla hospitalizována s dítětem. Zpočátku byla stomie ošetřována jako operační rána. Po odeznění operačního otoku stomie bylo zahájeno ošetřování pomocí stomických sáčků. Od počátku vyhovoval zvolený dětský systém ConvaTec Stomadress plus. Základem spolupráce stomasestry s matkou je pohovor, při kterém ji seznamuje

Druhým dítětem je pacientka, která byla na naši kliniku přeložena druhý den po narození s diagnózou Atresia Anorectalis. Jde o vrozené vývojové onemocnění, které je řešeno operačně ve třech fázích. Nejdříve byla u holčičky založena dočasná dělená (dvouhlavňová) sigmoideostomie, aby mohla odcházet stolice. V druhé fázi bude následovat vytvoření

neoranu a po rekonvalescenci budou stomie zanořeny a střevo opět spojeno. První operace znamená pro dítě záchrana života, následující dvě dávají do budoucna šanci na úplné uzdravení a plnohodnotný vývoj dítěte. Maminka byla k dítěti přijata za týden po jeho operaci, když se zotavila po porodu.



V prvních třech dnech po operaci byly obě stomie (přívodná i odvodná) ošetřovány jako operační rána. Čtvrtý den byla k dítěti pozvána stomasestra, aby řešila možnost aplikace jímacího systému. Hned po odkrytí stomie bylo jasné, že aplikace jakéhokoli, i nejmenšího dětského systému, bude obtížná. Holčička vážící přibližně 3 200 g měla stomie uložené na levé straně břicha, přívodnou stomii proximálně a odvodnou (slepu) stomii distálně. Mezi stomiemi vedla operační rána a byl vidět steh. Průměr obou stomií byl 18 mm, délka přemostění mezi stomiemi pouze 5 mm – a tady byl kámen úrazu. Přestože okolí stomií bylo klidné, stomie bez otoku a stomický sáček byl aplikován opakovaně s pomocí

ochranných pomůcek, vždy velmi rychle odpadl. Důvodem bylo to, že pro aplikaci pomůcky bylo nutné ji značně vystříhnout a ještě zmenšit okraj podložky, aby se vešla mezi stomie (nikdy neaplikujeme sáček na obě stomie – zvýšilo by se riziko infekce a možnost podtečení stolice pod podložku). To způsobilo, že plocha podložky, především mezi stomiemi, byla tak malá, že docházelo k podtečení podložky, někdy i samovolnému odlepení sáčku. Stomasestra se rozhodla pro péči pouze pomocí ochranných prostředků. Po očištění a důkladném osušení (používáme fén – stomie ani pokožka nejsou drážděny otíráním, okolí dobře a rychle oschne a zvýší se prokrvení, což snižuje riziko opruzení) aplikovala ochranný film ConvaCare do okolí stomie (při opruzení místo ochranného filmu používala pudr Stomahesive), nanasla Menalind pastu (při opruzení ji střídala s adhezivní nelepivou pastou) a kryla předem připravenou gázou s otvory pro obě stomie. Holčičku zabalila zlehka do pleny a oblékla. Po přijetí se tuto péči naučila velmi rychle i maminka. Holčička prospívala a 13. den po operaci byly s matkou propuštěny. Matka dostala kontakt na stomasestru i stomaporadnu a byla poučena o objednávání ochranných prostředků. Gázové čtverce jí předepisuje obvodní pediatr. Nyní o dítě pečuje doma a čeká na termín druhé operace. Zvolená péče o stomie vyhovuje, ke komplikacím nedošlo.

Péče o dětského stomika je, krom jiných úskalí (např. citlivost pokožky, řídká stolice, opruzení, výživa, malé přemostění mezi přívodnou a odvodnou stomií ...), složitější také v tom, že dítě je v neustálém pohybu, rychleji prochladne a často je pro něj výměna sáčku nepříjemnou záležitostí. Výměna jímacího systému musí být rychlá a co nej-



méně traumatizující. Z důvodu nízké hmotnosti a malé plochy břicha se také ne vždy daří péče o stomii pomocí jímacího systému. Naučit se o stomii pečovat je náročné pro matku i celou rodinu. Velkým uklidněním pro rodiče je to, že

stomie u dětí jsou většinou dočasnou záležitostí.

Karla Petráčková,
Lucie Chlupová,
Klinika dětské chirurgie FN Motol

Proximální = bližší začátku

Distální = vzdálený začátku

Dětská stomaporadna FN v Motole.

Středa 10–12 hod.

Poliklinika chirurgie 1. patro, tel.: 224 433 754.

ŽÍT JAKO NORMÁLNÍ ČLOVĚK

Vážení čtenáři,

přestože ve stomických poradnách jsou častěji ošetřováni pacienti s kolo- stomií a ileostomií (vývody z oblasti tlustého nebo tenkého střeva), nezbytnou dovedností erudované stomasestry je rovněž ošetřování urostomií (vývody močové).

Koncem loňského roku jsem se zúčastnila předvánočního setkání pacientů (stomiků). Akce proběhla v příjemné atmosféře a končila přátelskými stisky rukou a přáním do nového roku. Zaujala mě slova jednoho mladého muže. „Do nového roku si přeji, abych mohl žít jako normální člověk.“

Druhý den mě navštívil v poradně, abych zjistila příčinu jeho nespokojenosti. Vyslechla jsem si velmi zajímavý příběh.

Mladý muž (24 let) má z důvodu vro- zené vady urostomii od narození. Do 16 let stomii ošetřoval plenou a silnou vrstvou buničité vaty. Obě vrstvy pak fixoval k tělu pomocí dámských kalhotek, do kterých mu maminka všila igeli-

tový sáček. Kůže byla často macerovaná, ošetřovaná pouze heřmánkovou masťou.

Tento muž pravidelně navštěvoval praktického lékaře, a přesto se s první stomic- kou pomůckou seznámil až 8 let poté, co již bylo možné pomůcku běžně předepsat na poukaz. Se špatně ošetřovanou stomií souvisel i zápach, který byl důvodem čas- tých posměchů spolužáků, zvědavých do- tazů učitelů a následného psychického strádání tohoto muže.

Díky členství v klubu stomiků se seznámil s výrobky všech u nás dostupných firem a postupně pomůcky vyzkoušel. Nejlépe mu vyhovoval urostomický jednodílný sá- ček, který se přizpůsobil nerovnostem v okolí stomie.

Vše bylo v pořádku až do doby, kdy začal aktivně sportovat. Při nadměrném pocení dochází k předčasnému odlepení pomůcky. Sportovní úspěchy, noví přátelé a první partnerka mu dodávají sebevědomí, ale ne- spolehlivost pomůcky bere naději na „nor- mální“ život. Velmi mi záleželo na tom, abych muži pomohla najít cestu k plno- hodnotnému životu. Rozhodla jsem se vyu- žít příležitost a vyzkoušet vzorek nové jed- nodílné pomůcky – ESTEEM® urostomický.

Obr. 1



Pro snazší odstranění použité pomůcky a zbytků želatiny použijte ubrousek ConvaCare – odstraňovač náplastí.

Obr. 2



Po dobu ošetřování přidržte na stomii tampón. Zabráníte tak nekontrolovanému odtoku moči.

Obr. 3



Kůži v okolí stomie důkladně omyjte čisticí pěnou a vysušte.

Obr. 4



Abychom snížili riziko vzniku podráždění, ošetříme okolí stomie ochranným filmem ConvaCare.

Obr. 5



Šablonou změříme přesnou velikost a tvar stomie.

Obr. 6



Z pomůcky odstraníme krycí fólii. Tato fólie chrání hmotu Stomahesive před vysycháním. Proto ji odstraňte z pomůcky až těsně před použitím.

Obr. 7



Pomocí šablony překreslete velikost a tvar stomie na podložku a vystříhněte.

Obr. 8



Z pomůcky odstraňte ochranný papír. Na lepicí část podložky již zbytečně nesahejte prsty.

Obr. 9



Zkontrolujte, zda je okolí stomie opravdu čisté a suché a pomůcku nalepte.

Obr. 10



Výpustnou trubici nejprve přehněte, potom jednoduše zazátkujte.

Obr. 11



Po nalepení pomůcku přitlačte po celé ploše a chvíli přidržte, aby ke kůži dobře přilnula.

Obr. 12



Očka k připevnění pásky jsou součástí podložky.



Obr. 13



*Pásek zlepšuje
přílnavost a bezpečnost
pomůcky.*

Co říci na závěr?

- S jednoduchou pomůckou ESTEEM® urostomický se pacient mohl celý den bez omezení pohybovat, sportovat i plavat. Pomůcku měnil vždy při večerní hygieně a počet sáčků plně odpovídal jeho potřebám.
- Nadměrné pocení nezpůsobilo odlepení pomůcky. Hmota Stomahesive má schopnost absorbovat vlhkost, kůži chrání a podporuje hojení. Nutnost výměny pomůcky hmota signalizuje změnou barvy (zbělá).
- S pomůckou ESTEEM® urostomický mohl pacient klidně spát. Zpětná chlo-

peň nedovolí návrat moči zpět ke stomii. Proto nedochází k podtékání pomůcky a podráždění pokožky.

- Výpustný ventil dobře těsní, protože si pacient může vybrat sběrný noční sáček se spojkou „na míru“.
- Pomůcka ESTEEM® urostomický byla spolehlivá i při výskytu komplikací (jizvy v okolí stomie, kýla, podrážděná pokožka).

Kvalita života tohoto pacienta se značně zlepšila. Je přístupnější, důvěřivější, začíná věřit, že bude lépe. Jeho optimismus a spokojenost je pro mě odměnou.

I Vám, milí čtenáři, přeji úspěšné hledání cest ke spokojenosti.

Naděžda Kubíková,
stomasestra,
Městská nemocnice Ostrava



STOMICKÉ POMŮCKY NA VLASTNÍ KŮŽI

Jmenuji se Alena Veselá, je mi 28 let, a od letošního února pracuji jako redaktor-koordinátor časopisu RADIM. Na-

bídku na tuto práci jsem přijala s nadšením a hned jsem se rozhodla poznat život stomiků co nejvíce. Protože preferuji učení v praxi před teorií, navštívila jsem stomasestru Alenu Bendákovou ve FN Motol a nechala si nalepit současně jednoduchý systém ESTEEM® i systém adhezni (samolepicí) technologie ESTEEM synergy™. Aby

byl můj zážitek opravdovější, měla jsem oba sáčky z části naplněné vodou, která se po použití „ztužovače“ určeného ileostomikům proměnila během chvíle v gelovou hmotu. Takto vybavena a se spoustou informací jsem se vydala do života.

První věc, která mne překvapila, bylo velice rychlé přivyknutí na onu novinku na mém břiše. Ani jeden ze systémů mi nijak nebránil v jakémkoliv pohybu. Zpočátku jsem často kontrolovala, zda sáčky opravdu drží, ale obava byla naprosto zbytečná. Když jsem po třech dnech první systém odstraňovala, pocítila jsem na vlastní kůži, že drží skutečně dost, a litovala jsem, že nemám odstraňovač náplastí. Tím se mé obavy naprosto rozptýlily.

Systém ESTEEM synergy™ jsem si ponechala i na dovolenou v Jizerských horách.

Čekala jsem, zda nastanou nějaké problémy, ale ani zde žádné nevznikly. Pomůcka držela spolehlivě i ve vodě, při cvičení i všech dalších běžných každodenních činnostech. Již doma jsem si vyzkoušela, že použití fénu po sprchování či koupání je na dosušení pomůcky výhodou a vzala jsem jej s sebou. Sáček samotný se sice krásně vymne ručníkem do sucha, ale místo, kde se spojuje podložka se sáčkem zůstávalo trochu vlhké. Přitom stačilo trochu teplého vzduchu a vše bylo v pořádku.

Druhým překvapivým zjištěním byl fakt, že ačkoliv jsem nosila stejné oblečení jako dříve, nikdo si ničeho nevšiml. Pokud jsem sama na pomůcku neupozornila nebo ji neodhalila, byla daleko méně nápadná, než například změna účesu či rtěnky. V případě, kdy jsem začala o této „problematice“ hovořit, setkala jsem se zpravidla se zájmem nebo zvědavostí. I moje dvě děti (5 a 6 let staré) přijaly nový stav s několika otázkami a bez problémů. Je zřejmé, že



jsem měla situaci ve srovnání s reálným životem stomika značně ulehčenou. Přesto mě tento malý test a informace od lidí, kteří se v oblasti stomií pohybují, přesvědčily, že omezením není ani tak nutnost užívání stomické pomůcky, jako spíše psychika člověka, kterého se tato změna dotkla.

Přeji Vám proto hodně síly, chuti do života a mnoho krásných dnů.

Alena Veselá,
redaktorka časopisu

JAK POSTUPOVAT S NOVÝM VÝPUSTNÝM SÁČKEM

Vzhledem k častým dotazům, se kterými se obrátíte 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 přidržíte směrem dozadu.



3–4/ Skládejte výpustní část sáčku směrem k sobě. Přeložte výpusť 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.





VÝŽIVA STOMIKŮ

Příjem potravy je jediným zdrojem energie nezbytným k udržení nebo zlepšení zdravotního stavu. Strava musí krýt energetické a biologické nároky organismu. Pokud je fyzická aktivita člověka nízká, přizpůsobujeme i příjem energie a naopak, se zvýšenou fyzickou aktivitou zvyšujeme příjem potravy.

Složení konzumované stravy má být plnohodnotné, s dostatkem základních živin, bílkovin, tuků a sacharidů. Zapomí-



nat nesmíme ani na správný příjem minerálních látek, vitaminů a stopových prvků.

Opomíjen nemá být ani pitný režim, protože množství moče nemá klesat pod 1 až 2 litry denně. Výběr nápojů je v dnešní době velký, proto je vhodné vybírat takové tekutiny, které nebudou způsobovat nemocnému problémy. Jsou to především ovocné čaje, nesyčené minerální a stolní vody, zeleninové a ovocné šťávy, zakysané mléčné nápoje s probiotiky. Minerální vody je vhodné vybírat se zvýšeným množstvím sodíku, protože tato minerální látka odchází ve zvýšeném množství stolicí a v organismu se jí nedostává. Je vhodné i přisolování připravené stravy.

Striktní dietní opatření nejsou nezbytná, strava má být dobře ochucená, lahodící oku a pestrá.

Vlivem onemocnění dochází k vysokým ztrátám bílkovin, které jsou propouštěny střevní sliznicí. Doporučené množství bílkoviny je 1 gram na kilogram hmotnosti. Ztráty tekutin a vitaminů rozpustných ve vodě (vit. C, vit. skupiny B, kyselina listová) při průjmech hradíme zvýšeným příjmem nápojů, jako jsou přírodní ovocné šťávy, mošty, džusy, které můžeme ředit stolní nebo minerální vodou.

Při průjmu nebo velmi řídké stolici dochází i k vysokým ztrátám elektrolytů – draslík, vápník, hořčík.

Draslík je obsažen v zelenině, bramborách, banánech, citrusových plodech, ananasu, rajčatech a je důležitý k dostatečnému vylučování inzulínu, přísunu kyslíku k mozgovým buňkám a celkově tvoří pět procent všech minerálních látek v těle. Nedostatek draslíku způsobuje otoky, zvýšený krevní tlak, únavu a nervozitu. Vápník je obsažen v mléčných výrobcích, vysoké procento obsahují sardinky a mák. Při jeho nedostatku vzniká osteoporóza – řídnutí kostí. Hořčík je spolu s vápníkem a fosforem obsažen v kostech, na jeho zvýšeném vylučování se podílí vysoká konzumace sladkostí, sladkých jídel, alkoholu a nekontrolovaná konzumace mléka. V potravinách je obsažen v zelenině, citronech, kukuřici, obilných klíčcích. Poměrně vysoké množství hořčíku obsahují fíky a jablka.

Způsob stravování u stomiků dělíme do dvou základních fází. První je po operaci, druhá v klidovém období.

Pooperační období

V pooperačním období, kdy je provedena stomie v horních partiích trávicího traktu – ileostomie je výživa podávána pouze nitrožilně, aby došlo ke zklidnění sliznice, zmírnění bolestí a snížení peristaltiky střeva na minimum. Při stomii provedené v dolních partiích trávicího



traktu – kolostomie, je nemocnému podávána energeticky a biologicky vyvážená strava. Velmi brzy začínáme s realimentací kuchyňsky připravené stravy. **Cílem výživy** je podpořit hojivé procesy a zabránit výživovým karencím, proto je strava podávána se zvýšeným množstvím bílkovin, železa, vápníku, vitaminů skupiny B a C. Nemocný má jíst v klidném a příjemném prostředí. Podávaná a přijímaná strava musí být vhodně technologicky zpracována do měkka, připravená zelenina rozvářená téměř na kaši. Před tepelnou úpravou doporučujeme zeleninu nastrohat na hrubém struhadle, nekrájet na kostičky. Vyhýbáme se nadýmavým druhům – luštěniny, kapusta, zelí, paprika, salátové okurky, cibule, česnek, květák.

Příjem jídla dělíme do 5 až 6 menších dávek s tím, že přijímané jídlo není ani příliš horké, ani ledové. Větší část stravy má být beze zbytků a bez přidání chemických látek. Stravu můžeme obohatit **probiotiky**, živými mikrobiálními dodatky stravy. Probiotika chrání zažívací trakt, ovlivňují mikrobiální střevní rovnováhu, snižují krevní cholesterol, harmonizují zažívání po antibiotické léčbě a působí preventivně proti infekcím. Používají se v potravinářském průmyslu, jsou jimi zvýšeny výživové hodnoty potravin (jogurty, jogurtová mléka, tvarohové sýry). Pokud onemocnění nedovolí nemocnému přiměřený příjem stravy, obohacujeme ji o energii a bílkovinu **dietetickými moduly**. Bílkovinnou složku můžeme doplnit o čistou mléčnou bílkovinu. Pokud je nutné u nemocného doplnit všechny základní živiny, vitaminy a minerální látky, použijeme **nápoje s definovaným množstvím energie a základních živin**. V malém objemu 200 ml je 300 kcal, tyto nápoje se prodávají se sladkými příchutěmi, s přísadkou vlákniny i bez vlákniny. Mají sladkou chuť a nemocnému se podávají chlazené.

Doporučené potraviny

Masa – mořské ryby působí protizánětlivě, kuřecí, krůtí králičí, telecí, sladkovodní ryby bez kůže.

Obiloviny – sendvičové večky, pečivo, bílý chléb, piškot.

Ovoce – kompotované ovoce bez slupek, banány, loupaná strouhaná jablka, ovocné šťávy a džusy ředěné stolní vodou.

Zelenina – mladá karotka, mladé kedlubny, špenát, za syrova zeleninové šťávy.

Mléko a mléčné výrobky – jogurty s probiotiky, jogurtová mléka, tavené, krájené a tvarohové sýry, tvarohové krémy a zakysaná mléka s probiotiky.



Klidová fáze

V období, kdy nemocný necítí žádné potíže je stravování zcela individuální. Výběr potravin závisí na toleranci každého jedince, který má vytipovány potraviny, které snáší zcela bez potíží. Energetický a biologický příjem potravy musí zabezpečit fyzickou aktivitu, a proto je i množství požití stravy u každého jiné. Důležitý je i **pitný režim**, 2 až 2,5 l tekutin denně je nutností, aby byla stolice v kašovitě formě. Při nízkém příjmu tekutin může dojít k zácpě a ucpaní stomie. Abstinence alkoholu je samozřejmostí, malé množství červeného vína k jídlu je v klidovém období povoleno.



Příprava pokrmů – vaření, dušení, pečení, opékání nasucho, příprava jídel v alobalu a mikrovlnných troubách.

Doporučené potraviny

Masa – libová hovězí, vepřová, telecí, bílá masa, ryby.

Uzeniny – libové drůbeží párky, šunky, drůbeží výrobky.

Zelenina – kořenová zelenina, loupaná rajčata, špenát, mladé kedlubny, dýně, rajčatová a karotková šťáva.

Ovoce – zralá loupaná jablka, broskve a meruňky zbavené slupek, ovocná pyré, mošty, džusy, šťávy z čerstvého ovoce, ovocné kaše.

Mléko a mléčné výrobky – jako v první části.

Bezmasá jídla – ovocné knedlíky s kompotovaným ovocem, žemlovky, rýžové nákypy.

Moučníky – podáváme v omezeném množství, ne příliš sladké a tučné.

Tuky – čerstvé máslo, kvalitní oleje.

Vejce – používáme na přípravu pokrmů, přidáváme do polévek, omáček, kaší a krémů, vyšlehanými bílků kypříme těsta, nákypy, pudinky a krémy.

Koření – pokrmů solíme, používáme vývary z cibule, česneku, hub a kmínu, bez omezení zelené natě, podle snášenlivosti i jiné druhy koření.

Nedoporučované potraviny

Masa – tučná, nakládána nebo smažená masa, škvarky, slanina.

Zelenina – houby, chřest, nadýmové druhy zelenin – kapusta, zelí, květák, syrová paprika, luštěniny.

Ovoce – syrové ovoce se slupkami a zrníčky, ovoce nezralé a příliš tvrdé.

Chléb, pečivo – celozrnný chléb, celozrnné pečivo, čerstvé kynuté pečivo, kynutá těsta.

Ořechy a semena – nejsou doporučovány pro vysokou tučnost a nestravitelnost.

JABLKOVÉ LÍVANEČKY

230 g hladké mouky, 0,3 l mléka, 70 g cukru krupice, 70 g moučkového cukru na posypání, skořice, 3 celá vejce, 80 g oleje, citronová kůra, sůl, 500 g jablek, na špičku nože kypřicího prášku.



Do prosáté mouky vlijeme mléko, přidáme rozšlehané žloutky s krupicovým cukrem. Postupně přidáme špetku soli, nastrouhanou kůru z citronu (pečlivě omytého), kypřicí prášek a vše promícháme. Z bílků našleháme tuhý sníh, který zlehka přimícháme do směsi společně s oloupanými nastrouhanými jablky. Na lívanečnicku pečeme lívanečky obvyklým způsobem. Ještě horké lívanečky obalíme v moučkovém cukru smíchaném se skořicí.

4 porce: Energie – 2 650 kcal, bílkoviny – 53 g, tuky – 106 g, sacharidy – 383 g
1 porce: Energie – 662 kcal, bílkoviny – 13 g, tuky – 26 g, sacharidy – 96 g

Jaroslava Pavlíčková,
nutriční terapeut,
Klinika gerontologická a metabolická,
FN Hradec Králové



Co přináší život

NESELVIT ZE ŽIVOTA



BLAHOPŘÁNÍ NADĚ

V roce 1992 měl Slezský klub stomiků v Ostravě právě jeden rok. Na mateřskou dovolenou odešla stomasestra Eva, která byla iniciátorkou založení klubu. Pamatuji si to jako dnes, když na členskou schůzi přišla nová sestřička Nadě. Brzy si nás všechny získala. Začala aktivně spolupracovat s naším klubem a po řadu let pracovala jako místopředseda klubu. Přicházela s novými nápady, pomáhala s organizací různých akcí, zejména rekondičních pobytů, zprostředkovávala kontakt s lékaři a dalšími

odborníky. Postupem času se stala jedním z nejlepších odborníků na problematiku ošetřování stomie a života se stomií. Dovede získat důvěru lidí citlivým přístupem, bohatými zkušenostmi a vůlí hledat řešení problémů, se kterými za ní pacienti přicházejí. Svě zkušenosti si však nenechává jen pro sebe. Aktivně se podílí na přípravě a doškolování stomasester v rámci ConvaTec Academy.

V minulém roce svou působnost rozšířila i do Polska a na Slovensko.

doc. Pavel Kreml,
Slezský klub stomiků,
Ostrava



*Vše nejlepší,
hodně zdraví
a spokojenosti
v dalším životě
přeje
Radim*

Jsme velmi rádi, že jsme s Naděou Kubíkovou v měsíci březnu mohli oslavit její kulaté narozeniny. Přejeme jí hodně zdraví, neutuchající energii a spokojenost v práci i v osobním životě. Děkujeme jí za práci, kterou pro nás vykonala a těšíme se na další milá setkání.





NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JSOU INFORMACE

Pro každého stomika je velmi důležité mít dostatek informací. Co ví zdravý člověk o problémech života se stomií? Téměř nic. Informace začíná shánět až onemocní nebo až se postižení vyskytne v jeho blízkosti.

Když jsem byl před patnácti lety operován, nevěděl jsem o stomiích vůbec nic, a tak jsem před operací neměl vážnější obavy, neboť jsem netušil, co mě čeká. Teprve po operaci, kdy se používala buničina přichycená obinadlem, mi došlo, jak se má změnit můj život. Od rána do večera jsem měl co dělat, abych udržel čistotu. Při odchodu z nemocnice jsem však dostal dvoudílné pomůcky ConvaTec, a to bylo něco jiného. Mohl jsem žít zase normálně. Pomůcky byly z devizového dovozu a tedy velmi omezeně a jen občas. Hledal jsem, jak vydržet se sáčkem a podložkou co nejdéle. Po oblepení podložky páskou na koberce se dalo vydržet i tři týdny, sáček se musel vyplachovat. Navrhoval jsem různá vylepšení, něco jsem přeložil ze zahraničních prospektů. U nás nebyly žádné informace, nebyly stomasestry a ani lékaři moc nepomohli. Stejně problémy měli i další pacienti, se kterými jsem se později kontaktoval. Právě získávání a šíření informací o nových pomůckách, které k nám po roce 1990 začaly přicházet, bylo hlavním důvodem vzniku klubů stomiků v Ostravě i dalších městech.

Situace se výrazně změnila s příchodem firmy ConvaTec do naší republiky. Nové pomůcky se staly dostupné pro všechny stomiky, zlepšovala se informovanost. Zástupci firmy začali navštěvovat schůze klubů stomiků i další akce. Brzy se stali přáteli a kamarády pro všechny stomiky z našeho klubu. Z firmy začaly přicházet letáky a zpravodaje.

V červenci 1994 přišlo první číslo zpravodaje s názvem RADIM a obrázkem chlapce v pruhovaném triku v záhlaví. U kolébky stály čtyři sudičky: Bety, Dana, Jarka a Helena. Všechny jsme v našem klubu znali, a tak jsme měli radost z nového časopisu. První číslo bylo skromné. Byly to jen čtyři černobílé listy formátu A5. Postupně se RADIM rozrůstal, zlepšovala se grafická úroveň, začal se tisknout na kvalitním papíře, až se z něj stal reprezentativní časopis. Podstatné je, že přináší informace nejen o nových pomůckách, ale i o problémech stomiků, životě se stomií, o práci klubů.



Informací však není nikdy dost. Množství informací naleznete také v ILCO Zpravodaji. Nyní vychází dvakrát ročně a má rozsah přibližně 50 stran. Informace je možno hledat rovněž na internetu. Na stránkách sdružení České ILCO www.ILCO.cz naleznete několik desítek stran informací o klubech stomiků, rady lékařů a stomasester, informace o pomůckách, praktické rady a zkušenosti, životní příběhy stomiků. Zájem o tyto stránky stále roste. Každý měsíc je navštíví přes 1 300 zájemců. Přeji časopisu RADIM, aby i v dalších letech přinášel aktuální informace, které neustále potřebujeme. Záleží to však i na nás stomicích, abychom se podělili o své zkušenosti a nápady, aby-



chom přicházeli s náměty, jak dále zlepšovat informovanost všech stomiků i veřejnosti.

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

STOMICKÉ PŘÍBĚHY

Tedy abych nejdříve upozornil, že to poněkud zvláštní, nezvyklé a neběžné slovo v názvu není ani z oblasti kosmické literatury či ze science-fiction. Pochází právě naopak z oblasti velice lidské a může se s ním setkat každý z nás. Týká se našeho zdraví. Související slovo je stomik, což je člověk, kterého postihla vážná zdravotní komplikace, kterou já jsem poněkud neváženě nazval VIP. Co je to „VÍ aj pí?“ Hned vysvětlím! V jazyce anglickém se píše „Very important person,“ což v českém překladu znamená „Velmi důležitá osoba!“ Ale proč jsem tak nazval nějakou nemoc? Je to docela jednoduché, neboť tuto nemoc s následnou operací absolvovali třeba takoví VIP, jako prezidenti, několik známých lidí z naší kultury a řada dalších. Bohužel lidí s VIP na světě, a u nás zvláště, neustále přibývá a rodina stomiků se rozšiřuje. Bohudík jsou ale vymyšleny takové postupy a pomůcky, které takto postiženým lidem jejich úděl značně ulehčují. Ale to jsem poněkud odbočil, neboť jsem chtěl také vysvětlit, že při té důležité operaci vám páni doktoři provedou na patřičném místě do vašeho těla patřičný otvor – právě s tím zajímavým názvem „stomie“, kterým odchází nevyužitelné produkty vašeho zažívání. Normální, přirozená cesta je již potom nepoužitelná. Musím také ale s politováním připomenout, že jsou i případy, kdy celá záležitost dobře nekončí a potom již nejsou platné žádné pomůcky ani léčení a zakončení bývá velice smutné. Protože ale nařikání a pláč málokdy pomohou,

dívám se na tento lidský úděl poněkud s nadhledem a z té veselejší stránky. Napsal jsem proto několik krátkých příhod, které jsem prožil sám (vždyť k té stomické rodině také patřím) nebo moji přátelé.

Snad někdo může namítat, že se jedná o situace až příliš vážné, o kterých není vhodné žertovat a ani psát by se nemělo příliš znevažujícím způsobem, ale můj názor je asi takový. Řídit se heslem, že „humoru a legrace není nikdy dost“ a je zapotřebí třeba i v nemocnici. A u pacientů, kteří po těžké operaci musí žít se svoji stomií – tam obzvláště!

Jaroslav H.,
Liberec

Na první příběh pana Jaroslava se můžete těšit již v příštím čísle.

JAK JSEM SE STAL STOMIKEM

Z celkem pevného či dobrého zdraví jsem v srpnu 1987 ve věku 41 let onemocněl zánětem tlustého střeva. Zánět se projevoval příměsí krve ve stolici. Zpočátku jsem nemoc prakticky vyléčil pitím čaje z mochny stříbrné dle rady bylinkáře. Po Vánocích 1987 jsem se již chystal znovu do práce, ale lékařka mě poslala do Mariánských Lázní, abych tam zregeneroval, než půjdu do zaměstnání. Dodnes nevím co bylo příčinou, že po třech týdnech pobytu jsem opět dostal zánět střeva. Tentokrát už mi bylinky nepomáhaly, možná i proto, že mi byly naordinovány léky proti zánětu. Nemoc byla dost úporná a já často pobýval v nemocnicích v Praze, Hradci Králové i Českých Budějovicích, ale výsledek prakticky nebyl žádný, a tak jsem po roce 1990 též spolupracoval s některými našimi předními lidovými léčiteli. I přes významnou pomoc od těchto léčitelů zlepšení zdraví nebylo trvalé, ale dočasné.



Stále jsem musel brát léky a nepříjemné náhlé stolice přetrvávaly. Proto mě můj lékař poslal v roce 1996 do Prahy, kde měli speciální operaci stav vyřešit, abych nemusel brát léky a po uzdravení mohl jít do zaměstnání. Operace ale nedopadla dobře. Jednak jsem byl značně podvyživený (jako zdravý 181 cm, 78 kg – po operaci jen 45 kg) a též mi byl udělán, dle zvyklostí, dočasný vývod. To mělo za následek doslova ohrožení mého života. Měl jsem dost velké komplikace, které přetrvávaly více než rok. A tak mě na podzim 1997 operovali chirurgové v Českých Budějovicích. Tlusté střevo bylo po operaci v Praze opět v nedobrému stavu, a tak mi primář udělal ileostomii – tj. trvalý vývod tenkého střeva.

Stomasestra mi dávala k používání jednodílný systém jedné z firem, která zde na trhu působí. Docházelo však k podtékání stolice, a tak jsem „špinil“ nejen povlečení, ale i svoje prádlo. Naštěstí mi dala i řadu propagačních materiálů společnosti ConvaTec – např. „Jak zůstat fit v nových podmínkách“ nebo „Ať jste kdekoliv, ať chcete dělat cokoliv“. Na základě těchto pěkných brožurek jsem zavolał zákaznickou linku, kde se mi ozvala paní Bětka Houžvičková nebo paní Dana Nekvapilová. Ty mě okamžitě nasměrovaly na dvoudílný systém ConvaTec a upozornily mne na možnost použití přídržného pásku. Stomasestra sice nebyla moc ráda, ale pomůcky mi vydala a stav se ihned zlepšil. Doma jsem byl asi pětkrát v kontaktu se StomaLinkou ConvaTec. Velice si vážím, že pracovnice této linky mi vždy daly přesné rady, jak a co dělat. Získal jsem i adresu stomasestry Dragicy Křenkové z Brna, které jsem napsal. Ta mi též dala přesné pokyny, jak mám postupovat, co používat a díky ní jsem se i hodně zklidnil. Paní Dragice vděčím za mnoho, co svými nezištnými radami pro mě udělala. Postupně jsem si zvykl na podložky typu Standard, Duoflex či Flexible,

u kterých jsem nakonec zakotvil. V roce 1998 jsem začal jezdit do Tábora, kde vede klub stomiků paní Zdena Šabatková, kde též na setkáních dostáváme cenné rady od stomasestry tábořské nemocnice Renaty Chylíkové. V klubu bývají též přítomni zástupci společností – výrobců stomických pomůcek, kosmetických firem, včetně textilních, dietní sestra a občas přijde i harmonikář, takže jsou setkání veselá. Vyzkoušel jsem i dvoudílné systémy jiných společností, ale vždy se po měsíci užívání vrátil k pomůckám ConvaTec. S nimi se cítím bezpečně a mohu vykonávat všechny činnosti, ať už doma či v práci, při sportu nebo rekreační turistice. Překvapilo mě, že se se mnou žena krátce na to rozvedla. Někdo prostě nedokáže překonat určitý odpor, člověk s postižením už pro něj nemá takovou cenu, jako zdravý. Přestože věděla, že dokážu zastat všechny práce, být plně soběstačný a z mého pohledu i akční, tj. na něčí zavolání okamžitě přijet a posloužit. V tomto směru jsem nabídl své služby i stomasestře Lence Kubešové z nemocnice České Budějovice. Když si někdo nebude vědět rady, rád pomohu. Lenka toho několikrát využila – jednalo se většinou o pacienty v nemocnici, kteří měli podobné pocity, jako kdysi já. Upozorním je vždy, že mohou využívat nejen šikovnou stomasestru Lenku, StomaLinku ConvaTec, ale i mých zkušeností či Klub stomiků Tábor (nejdůležitější je totiž psychická pohoda).

Závěrem mohu říci, že díky stomickým pomůckám společnosti ConvaTec žiji úplně normální život bez omezení a překážek. Všem pracovníkům společnosti, včetně zdravotnické prodejny „U Radima“, kde jsem byl dvakrát a byli tam velice vstřícní a ochotní (paní Jaroslava Heinová i Radka Pencová), přeji zdraví, pohodu a trvalou spokojenost.

Ctirad B.,
České Budějovice



PODĚKOVÁNÍ VÝHERCŮ

V listopadu 2003 jsme ve Vaší soutěži vyhráli léčebný pobyt v Karlových Varech pro dvě osoby, tedy manžel, coby stomik, člen klubu, a já, manželka, která Vám píše pár poznatků z pobytu.

Bydleli jsme v léčebném sanatoriu Interhotel Švýcarský dvůr. Ubytování jsme měli velice pěkné, výbornou stravu a perfektní lékařskou péči i lázeňské procedury. Všechno jsme měli v budově areálu, kde se nacházelo asi 170 pokojů s televizí, rádiem, telefonem, lednicí a hygienickým zařízením. Lázeňské sanatorium nabízí 12 druhů různých procedur, fit centrum, krásný bazén v areálu. Ze služeb kadeřnictví, manikúra, pedikúra, kosmetika a taky kavárna, bar. Personál byl

velice milý a ochotný. Strava výborná – výběr ze šesti druhů jídel, švédský stůl k snídani – co kdo a kolik chtěl.

Máme moc pěkné vzpomínky, počasí už bylo chladnější, ale na konec listopadu obstojné, mohli jsme chodit i na vycházky.

Mockrát děkujeme, že jsme měli štěstí a vyhráli tento krásný pobyt. Paní Kopecké na informační lince jsme už také děkovali.

Ještě jednu zmínku: Z více než 300 lázeňských hostů nás tam bylo sedm Čechů, jinak samí Němci a Rusové.

Pěkný a srdečný pozdrav zasílají

manželé Bočkovi,
Budišov nad Budišovkou



Rady stomasester

NESLEVIŤ ZE ŽIVOTA



KOUPÁNÍ

Milí čtenáři, zima je pryč a v některých z Vás mohou sluneční paprsky vyvolat už nyní vzpomínky na dovolenou, příjemné lenošení u vody, koupání a vodní sporty. Jiní by dali přednost odpočinku, koupelím a upevnování zdraví v lázních.

Díky moderním a spolehlivým pomůckám se ani se stomií nemusíte vodě vyhýbat. Nemáte-li s koupáním dosud žádné zkušenosti a obáváte se případných neúspěchů, je právě teď vhodná doba vyzkoušet si pomůcky doma.

- Koupání je možné s jednodílnou i dvoudílnou pomůckou.
- Před odjezdem do lázní nebo na dovolenou si pomůcku nejprve několikrát vyzkoušejte ve vaně. Provádíte-li očištnou koupel, nepoužívejte tělová mýdla a koupelové pěny s přísadou olejů. Snížila by se tak přilnavost podložky.
- Se spolehlivě těsnící pomůckou můžete do koupelí v lázních, plavat v bazénu, v moři i v přírodě. Nezapomeňte, že chlorovaná, slaná a příliš horká voda snižuje přilnavost cca o jeden den, mějte s sebou proto vždy dostatečné množství pomůcek.



Rady stomasestry

NESLEVIŤ ZE ŽIVOTA

- Pokud používáte dvoudílný systém a podložku máte nalepenou déle než 3 dny, před koupáním ji vyměňte. Vyvarujete se tak nepříjemných situací s její netěsností.
- Do vody nevstupujte s „čerstvě“ nalepenou pomůckou. Na výměnu si udělejte dostatek času a pomůcku nalepte cca 4 hodiny před koupáním.
- Plánujete-li delší pobyt ve vodě, oblepte podložku po obvodu proužky vodovzdorné náplasti (šíře 2 cm). Zabráníte tak mechanickému poškození podložky a podtečení.



- Uživatelé dvoudílného systému mohou pod plavky použít diskrétní minisáčky. Chcete-li, aby pomůcka nezasahovala do třísla (u plavek bez nohavičky), při pohybu se přizpůsobila břišní stěně, nebyla pod plavkami vidět a mohli jste ji měnit i 2x denně, použijte jednodílnou pomůcku ESTEEM®.
- Pokud jste stálí odběratelé systému dvoudílného, můžete si jednodílnou pomůcku nechat předepsat pouze jednorázově, např. pod plavky, na sport apod.
- Po výplachu střeva (irigaci) – **může se provádět jen se souhlasem lékaře!** – nalepte na stomii pouze krytku, která je dostupná v systému jednodílném i dvoudílném.

- Jestliže nemůžete irigovat a malý typ pomůcky si netroufáte použít, protože se obáváte masivního odchodu stolice, postupujte takto: sáček přeložte v polovině a jeho spodní okraj přilepte tenkým proužkem vodovzdorné náplasti k okraji hornímu. Velikost sáčku bude nyní dostačující pro odchod malého množství stolice. Pokud by došlo k náhlému, masivnímu odchodu stolice, stačí pod plavkami protrhnout náplast a nedojde k znečištění prádla. Získáte čas, potřebný k vyhledání toalety a výměně pomůcky.
- Filtr na sáčcích a na krytkách přelepte před koupáním samolepkou, která je součástí každého balení pomůcek. Nedojde k navlhnutí filtru a ztrátě schopnosti neutralizovat pachy.
- Své oblíbené plavky nejprve vyzkoušejte, zda Vám i po operaci vyhovují, netísň a po namočení není stomická pomůcka vidět.
- Nezoufejte, pokud plavky „nesedí na míru“. Ve zdravotnických prodejnách „U Radima“ v Ostravě a v Praze si ženy mohou zakoupit speciální plavky (s vyztuženou břišní stěnou) a mužům ve výběru plavek poradí stomasestry.

Hodně úspěchů v návratu k aktivnímu životu a spoustu krásných zážitků
Vám přeje stomasestra

Naděžda Kubíková,
Městská nemocnice Ostrava



Jak zmenšit sáček při koupání



PODRÁŽDĚNÍ KŮŽE

Každý pacient musí být řádně poučen, jak si ošetřovat kůži kolem stomie.

Zásady:

1. Pořádně osprchujeme kůži mírným proudem vody (střídat teplou a studenou).
2. Osušíme důkladně, můžeme použít i fén.
3. Mýdlo použijeme antibakteriální Protex nebo Protex fresh.
4. Ochlupení odstraníme holicím elektrickým strojkem.
5. Zbytky na kůži odstraníme přípravkem ConvaCare® – odstraňovač náplastí.
6. Pokud máme zarudlou kůži, použijeme pěnu Menalind® nebo borovou vodu jako obklad.

7. Na macerovanou kůži použijeme pudr zásypový, který kůži vysuší.
8. Na nerovnosti použijeme ochrannou pastu.
9. Zbytky stolice odstraníme toaletním papírem. Zbytky z podložky odstraníme gázou.
10. Jako ochranu kůže zvolíme ochranný film.
11. Je také důležité upravit stravu a tekutiny.

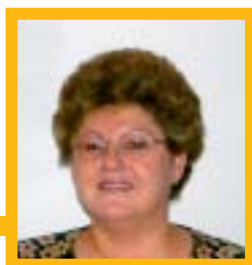
Když budete dodržovat tyto zásady, budete mít kůži i okolí klidné a budete se cítit dobře.

Dragica Křenková,
stomasestra



Co dál?

NESLEVIT ZE ŽIVOTA



ÚVOD DO SERIÁLU

Milí čtenáři z Čech i Slovenska, dostalo se mi té cti promlouvat k Vám pravidelně ze stránek časopisu RADIM, který Vám pomáhá ulehčit život zejména prostřednictvím informací o všech novinkách z oblasti léčby, pomůcek a života stomiků v různých regionech. Chceme obohatit obsah časopisu o témata, která často bývají ve společnosti tabu, a která

souvisejí s neoddělitelnými součástmi lidské bytosti – psychickou a sociální. Mám zkušenosti z mnohých setkání stomiků v Čechách i na Slovensku, kde jsou tato témata mimořádně žádaná a diskutovaná. Téměř čtvrtstoletí pracuji jako psycholog a posledních 12 let se intenzivně věnuji stomikům formou individuálního i skupinového poradenství a vzdělávání. Řídím organizaci s názvem „Združenia Umenie pomoci“, které se



Co dál?

NESELVIT ZĚ ŽIVOTA

ČASOPIS STOMIKŮ

podánilo certifikovat první oficiální poradce z řad stomiků po celém Slovensku. Tito poradci dnes pomáhají na skutečně odborné úrovni nově operovaným stomikům zvládnout a vyrovnat se s novou situací a s druhým startem do života.

Prostřednictvím těchto stránek Vám nabízíme možnost společně se zabývat tématy, která Vás trápí a na která se Vám jako psycholožka budu snažit odpovědět. Témata (nemusí se týkat pouze života se stomií), která moje klienty nejčastěji trápí, jsou: zvládání náročných životních situací, pozitivní životní program, přizpůsobení se změnám způsobu

beným stárnutím, odchodem ze zaměstnání a se zdravím, manželské a rodičovské problémy, zaopatření nemocných v domácnosti, ztráta nejbližších a vyrovnání se s tím.

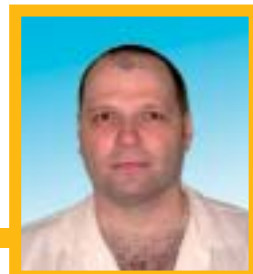
Napište, prosím, na adresu redakce časopisu RADIM svoje dotazy nebo příběh a označte dopis heslem „Co dál – Hanka“. Samozřejmě nemusíte uvádět svoje celé jméno. V dalším čísle RADIMA budeme na vaše otázky odpovídat, pokud nám s uveřejněním dáte souhlas. Těším se na spolupráci s Vámi!

PhDr. Hanka Surovcová, CSc. ■



Lékařský seriál

NESELVIT ZĚ ŽIVOTA



PARASTOMÁLNÍ KÝLA

Společně s prolapsem a stenózou patří parastomální kýla k nejčastějším pozdním komplikacím střevního vývodu.

Výskyt parastomálních kýl je v literatuře uváděn u kolostomiků v rozmezí 10 až 40 % a u ileostomiků od 3 do 10 %.

Kýla vzniká vsunutím části obsahu dutiny břišní (tenké střevo, tlusté střevo, předstěra) mezi otvor ve stěně břišní a vlastní střevní vývod. Dochází tak k vyklenutí celého okolí i se stomií nebo k vyklenutí vedle stomie. Často může být kýla spojena s výhřezem. Tuto komplikaci diagnostikuje ve většině případů již sám pacient nebo stomasestra. Kýla vytváří v okolí vývodu

zvětšující se výduť, kůže na jejím povrchu při vyústění atonie může být křehká, tenká. Je ohrožena vznikem dermatitidy a jiných defektů, což bývá zdrojem dále z toho plynoucích obtíží. Nezřídka je vyklenutí bolestivé. Nejzávažnější komplikací kýly je uskřítnutí se vznikem neprůchodnosti střevní.

Příčinou parastomální kýly může být na straně jedné dispozice pacienta, na straně druhé však i chyba při konstrukci vývodu. Evidentně vyšší riziko vzniku této komplikace je popisováno u pacientů obézních, podvyživených, s chronickým kašlem, obtížným močením (onemocnění prostaty), zácpou. Konstrukční příčina kýly tkívá v příliš velkém otvoru v povázce, kudy se vlastní vývod protahuje, v příliš dlouhé přívodné



kliče, v anatomicky špatně zvoleném místě stomie na stěně břicha, jakož i ve špatné fixaci střeva k povázce. I při dodržení všech zásad správné konstrukce vývodu však kýla může vzniknout.

Prevencí vzniku parastomální hernie je pečlivá operační technika s více než vhodným předoperačním označením místa pro vývod. Dále pak omezení rizik již v bezprostředním pooperačním období, kdy nitrobřišní tlak stoupá nejvíce v prvních pooperačních dnech následkem retence močové a nečinnosti střev. V pozdější době je nutná péče o konzistenci stolice tak, aby pacient netrpěl zácpou. U mužů s obtížným močením je vhodné přechodné zajištění odtoku moče zavedeným močovým katetrem.

Při mírném vyklenutí je zpočátku možno stav udržovat správnou volbou stomických pomůcek, kdy se jako nejčastější varianta jeví dvoudílný systém se správně zvolenou podložkou. První zkušenosti se systémem ESTEEM synergy™ hovoří ve prospěch této nové technologie i u těchto komplikovaných případů. Při dalším zvětšení vyklenutí přicházejí v úvahu další podpůrné prostředky – břišní pásy. Tyto jsou k dispozici sériově vyráběné (Stomex®) nebo je lze předepsat a zhotovit protetikem na míru. Rizikem používání břišního pásu je nesporně možnost zhoršení kožního nálezu ve stažené oblasti a hlavně v bezprostředním okolí stomie. Všechna tato řešení však nejsou příčinná, jen problém kýly odsouvají dále v časové ose.

Jedinou správnou příčinnou léčbou parastomální kýly je operační řešení. Z literárních údajů vyplývá, že 10–20 % kýl je řešeno operačně. Dle mého názoru je k operaci indikována každá parastomální kýla, která není kontraindikována. Jinými slovy: vhodná k operaci je ta kýla, kdy přínos pro pacienta je vyšší než riziko, obecně tehdy, kdy „má operace smysl“. Velmi uvážlivě je třeba indikovat operační řešení u pacientů s generalizací onkologického onemocnění, přidruženými závažnými onemocněními oběhového a dýchacího aparátu, u biologicky velmi starých nemocných apod.

Při vlastní operaci je třeba pevně sešít uvolněné místo v okolí atonie (povázku). Někdy je nutno použít polenovou síťku ke zpevnění stěny. Možným řešením je uzavření defektu s přemístěním vývodu na jiné místo stěny břicha. V každém případě je nutno pacienta seriózně poučit a podrobně informovat o vysokém procentu recidivy (znovuobjevení) kýly.

Problematika parastomální hernie je závažná svojí četností, možnými komplikacemi i tím, že působí stomikům výrazné obtíže. Jediným správným přístupem k řešení této komplikace je v indikovaných případech operace. Erudice chirurga, příprava a informovanost pacienta a správná pooperační péče jsou podmínkami dobrého výsledku radikálního chirurgického přístupu k této problematice.

MUDr. Tomáš Mrázek,
Nemocnice Ostrava-Jih

Hernie (hernia) = kýla. Vytlačení některého z břišních orgánů z jeho přirozeného místa v břišní dutině.

Stenóza = abnormální zúžení.

Prolaps = výhřez, vyhřeznutí, vysunutí určitého orgánu nebo jeho části směrem dolů nebo ven.



STOMALINKA CONVATEC

Čas kvapí a zanedlouho to bude již rok, co mám možnost, prostřednictvím StomaLinky, se s Vámi setkávat. Bilancování patří



spíše do období před koncem roku, kdy se zamýšlíme jaký kus práce jsme odvedli, kde se nám dařilo a co bude naopak potřeba zlepšit. Dovolte mi však, abych se nyní v krátkosti ohlédla i já za „svým“ rokem s Vámi na naší StomaLince.

Přes rozpačité začátky, které mi jistě odpustíte, jsem se snažila co nejrychleji zorientovat a hned na začátku jsem si vytyčila jeden úkol: aby StomaLinka nebyla jen obyčejná informační linka, ale abyste si pokud možno kromě užitečných informací odnesli i něco navíc. Myslím si totiž, že dobrá rada, nápad jak něco udělat lépe nebo snadněji, či jen prosté milé slovo a náznak pochopení znamenají pro člověka mnohdy to nejcennější, co si z takového rozhovoru odnese.

Mám radost z toho, že poslouchám méně vzkazů ze záznamníku a mnohem častěji mohu mluvit s Vámi osobně.

Potěšilo mne jak rychle se šíří povědomí o StomaLince, hlavně mezi nově operovanými pacienty – stomiky. To, že se mnohdy

dotazujete nejen svých lékařů a zdravotních sestřiček, ale také nás, prostřednictvím StomaLinky, svědčí o velké důvěře kterou nám tímto prokazujete.

Na StomaLince se setkávám se spoustou Vašich životních příběhů plných bolestných zkušeností a těžkých osudů. Těší mě, že přibývá těch, kteří se rozhodli, navzdory všem těžkostem, nevzdat se toho co měli rádi a toho, jak žili před operací. Věřte, že my všichni z ConvaTecu takovými lidem fandíme a snažíme se jim v jejich snažení co nejvíce pomoci.

Ráda bych Vám všem vzkázala, abyste se nebáli stát si za svým, ať už Vám okolí tvrdí cokoliv. Jen Vy máte právo zařídit si svůj vlastní život tak, abyste ho prožili naplno a abyste byli šťastní.

Přeji Vám krásné slunečné léto a těším se na další setkávání s Vámi.

Zlata Kopecká,
StomaLinka ConvaTec



800 122 111
pro volajícího zdarma

CONVATEC ACADEMY – VZDĚLÁVÁNÍ STOMASESTER

Jak napsala v předminulém čísle časopisu RADIM stomasestra Naděžda Kubíková: „Společným cílem zdravotníků je zajištění kvalitní péče pro stomiky a zajištění jejich kvalitního života.“ Tento cíl však nelze realizovat bez dostatečné informovanosti

zdravotnických pracovníků, kteří se s ošetřováním stomií setkávají. Pomocníkem v tomto celoživotním vzdělávání se stal systém ConvaTec Academy, který umožňuje zdravotním sestřím zvyšovat svoji odbornost a profesionalitu. Jedná se o pro-





gram vysoké kvality, který má záštitu Koloproktologické sekce České chirurgické společnosti J. E. Purkyně, je zařazen do akcí garantovaných ČAS s přidělením kreditních bodů registrační komisí, a v neposlední řadě je garancí také spolupráce s FN Motol, FN sP Ostrava-Poruba a NCO NZO Brno. Mediálním partnerem projektu je časopis SESTRA.

Vzhledem k velkému zájmu sester o toto vzdělávání byla v letošním roce uskutečněna ConvaTec Academy již osmkrát.

Například ve FN Motol zahájil doc. MUDr. Jiří Hoch, CSc., ConvaTec Academy I., se zaměřením na komplexní péči o nemocného se stomií.

Účastníci měli možnost zrekapitulovat vývoj od „Jánošíkových pásů“, které byly jedinou pomůckou zhruba před 15 lety, až po současnou dobu, kdy je díky moderním pomůckám možné začlenění stomiků zpět do běžného života. Zdůrazněna zde však byla potřeba naučit lidi s pomůckami zacházet, aby byla využita jejich kvalita a potenciál.

Dalším přednášejícím byl as. MUDr. Zbyněk Jech s pohledem na chirurgicko-lékařské hledisko přes historii, druhy stomií, jejich umístění a konstrukce, až po komplikace.



Asistent MUDr. Z. Jech a Bc. A. Bendřáková

Závěrem hovořila Bc. Alena Bendřáková, která svoji pozornost věnovala ošetrovatelské péči o člověka se stomií. Ta začíná již před operací, kdy je potřeba člověka na výkon připravit po psychické i tělesné stránce, a pokračuje po operaci poskytnutím určitého zázemí, výběrem vhodných stomických pomůcek a návodem na jejich správné používání.



ConvaTec Academy FN sP Ostrava

Nedílnou součástí celého programu je vždy také výměna zkušeností stomasester z jednotlivých pracovišť i diskuse o ošetrovatelských postupech. Díky účasti mnoha sester z menších nemocnic se dostávají informace a kvalitní péče i mimo velká centra.

Alena Veselá,
redaktorka časopisu

OHLAS ÚČASTNICE CONVATEC ACADEMY

V loňském roce nám bylo umožněno zúčastnit se školení pro sestry, které pracují se stomiemi. Akci pořádala firma ConvaTec, která má nejdelší tradici a největší zkušenosti se vzděláváním sester v oblasti ošetrování stomií. Školení s názvem ConvaTec Academy I. absolvovaly



všechny sestry, které pracují na septickém chirurgickém oddělení. Přednášela nám stomická sestra s dlouholetou praxí Naděžda Kubíková a MUDr. Petr Vávra. Pokud mohu mluvit za všechny sestry z našeho oddělení, přinesla nám tato akce osvěžení znalostí a získání nových zkušeností v práci o nemocné se stomiemi.

Na ConvaTec Akademii I. navazoval specializovaný kurz ConvaTec Akademie II., který jsme absolvovaly už jen dvě. Školení bylo více zaměřeno na samostatnou

práci stomické sestry. Kurz byl rozložen do pěti cyklů, v každém cyklu s jiným odborným zaměřením. Akce jsme ukončily s úspěchem a získáním odborného certifikátu. Pro další spolupráci se stomiky v naší nemocnici byla akce opravdu přínosem.

Eva Golíková,
Hana Musiolová,
chirurgické oddělení Nemocnice Třinec

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ „U RADIMA“

V sobotu dne 3. 4. 2004 bylo ve výdejnách „U Radima“ v Ostravě i v Praze rušno.

Proběhla zde velikonoční akce určená stomickým pacientům „Den otevřených dveří“.

Velmi mile nás překvapil zájem ze strany pacientů, ale i účast stomasester. Představili jsme nové výrobky firmy ConvaTec – ESTEEM® urostomický a ESTEEM synergy™ InvisiClose™. Každý návštěvník si odnesl kromě informací a rad také velikonočního čokoládového zajíčka a naději na výhru v losování o pěkné ceny.

Již se těšíme na další setkání, které proběhne v létě ve spojení s oslavou 10. výročí otevření výdejen.

Krásné léto Vám za celý kolektiv výdejen „U Radima“ přejí

Zuzana Matějová a Jarka Heinová

OSTRAVSKÁ VÝDEJNA „U RADIMA“

V minulém čísle časopisu RADIM jste měli možnost poznat z trochu jiné stránky

kolektiv pracovníků Zdravotnických potřeb „U Radima“ v Praze. Nyní se Vám představují lidé, se kterými se můžete setkávat ve výdejně v Ostravě:



Alenka Palátová – je vdaná, má 14letého syna Kamila a 12letého Honzika. Ve firmě pracuje 9 let. Je majitelkou nádherné chalupy na česko-polském pomezí. Ve volném čase chodí do přírody a zbytek času věnuje zvelebování chalupy.

Radka Serafinová – ve firmě pracuje 9 let. Je vdaná, má dva dospělé syny – Filipa a Michala. Ráda sportuje a čte. Tato jemná blondýnka se bravurně ohání motorovou pilou při úklidu svého lesa.





Marcela Liberdová – ve firmě pracuje 8 let. Je vdaná, má 14letého syna Aleše. Nedílnou součástí její domácnosti je i pudlík Riki, kolem kterého se točí celý svět. Ve volném čase poslouchá hudbu a pěstuje kytičky všech druhů.



Zuzana Matějová – ve firmě pracuje 9 let. Je vdaná, má 10letého syna Jakuba. Ve volném čase se věnuje studiu, připravuje se na červnové státnice. Ráda lyžuje, hraje squash a jezdí na výlety.

UČÍME SE ZÍSKÁVAT FINANČNÍ PROSTŘEDKY

Firma ConvaTec významnou měrou podporuje práci klubů stomiků. S rostoucí aktivitou klubů však tato podpora přestává stačit. Proto se musí kluby učit podávat granty a žádat o finance další sponzory.

I v tom nabídla firma ConvaTec pomoc. 15. března uspořádala v Praze seminář na téma: „Postup při přípravě projektů“. Lektorkou byla PhDr. Surovcová z Bratislavy, která má bohaté zkušenosti z tréninku manažerů i dobrou znalost problematiky stomiků. Semináře se zúčastnili zástupci 14 klubů z celé republiky.

Nejprve se lektorka zabývala možnostmi získávání finančních prostředků, vytvářením projektů, prezentací organizace, efektivním chováním a argumentací při jednání s možnými sponzory. Nejzajímavější byly demonstrační ukázky návštěvy sponzorů. Jeden účastník představoval sponzora (za firmu ConvaTec to byla Kateřina Krejčířová) a dvojice předvedla průběh návštěvy. Ostatní účastníci pak hodnotili – co bylo dobré, jaké byly chyby. Lektorka pak řekla svůj názor a návrh na zlepšení. Vybrané skupiny „herců“

se svých úkolů zhostily vesměs velice dobře, což znamená, že cílů školení bylo dosaženo. Byla to i legrace a velmi milé zpeřtení přednášky. Škoda jen, že již zbývalo velmi málo času, protože mimopražští účastníci spěchali na vlak. Všichni obdrželi hezky zpracovaný pracovní materiál. Další informace a fotografie z akce naleznete na adrese www.ILCO.cz.

Podobné semináře jsou velmi užitečné, neboť si účastníci mohou vyměňovat zkušenosti a získávat nové podněty pro práci. Firma ConvaTec přislíbila, že bude v seminářích pokračovat.

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





ÚVOD DO RUBRIKY

Tato rubrika je inspirací pro relaxaci i aktivní odpočinek. Bude tvořena hlavně z příspěvků a námětů, které nám pošlete. Mohou to být plánované akce, popis turistické trasy, hezká místa v české republice a další. Také bude tento prostor využit pro ukázky ruční tvorby, třeba takové, jaké byly zveřejněny v minulém čísle. V neposlední řadě se zde můžete podělit také o zlepšováky, které Vám příjemněji či ulehčují život. Proto neváhejte, foťte, pište a vzájemně se inspiруйте!

KLUBY

Klub stomiků v České Lípě

Již je tady zase jaro a s ním spousty radovánek, a to nejen pro děti. S naším klubem stomiků se scházíme pravidelně 4x do roka, a to i v období před Velikonocemi. Tato schůzka je všestranná. Pacienty informujeme o všech stomických novinkách, které přicházejí na trh. Probereme stav finančního konta, naplánujeme jednodenní rekondice, další společná setkání s výletem do okolí, eventuální návštěvu v některých podnicích v našem kraji. Pro pobavení si společně připravujeme vlastnoruční výtvar, který bývá motivován k tradicím. Stomici se zabaví a pro své blízké si odnesou dárek, třeba jako pozdrav jara. Schůzky jsou v příjemném, hudbou podbarveném prostředí Klubu důchodců v České Lípě. Je zde spousta legrace, protože výtvarných prací se zúčastňují i muži, a je s podivem, jak šikovně si počínají třeba s jehlou a nití.

Radovat a smát se můžeme v každém věku, i když někdy máme problémů až nad hlavu. Život za to stojí!

To Vám vzkazuje stomasestra

Blanka Obžerová

Klub stomiků v České Lípě oslaví letos v červnu své 10. výročí od založení. Oslava proběhne formou společného setkání v Klubu důchodců v České Lípě.

O průběhu Vás budu informovat v podzimním vydání časopisu RADIM.

Nový Klub stomiků v Karlových Varech

Vážení přátelé, rádi bychom Vás informovali, že v říjnu loňského roku vznikl Klub stomiků v Karlových Varech, po Chebu jako druhý v Karlovarském kraji. Jsme rádi, že v oblasti, kde je 100 našich občanů postiženo tímto onemocněním, vzniklo konečně sdružení, kde se můžeme všichni pravidelně setkávat, vzájemně si pomáhat, zvat na naše setkání stomasestry, lékaře, zástupce firem, které distribuují stomické pomůcky a do budoucna se těšit ze společně strávených výletů a rekondičních pobytů. Každý, kdo by měl zájem stát se členem našeho nového Klubu stomiků a rozšířit tak tím naši členskou základnu, je co nejsrdečněji vítán!

Jan Potužák, *předseda klubu*

Jaroslava Cmerková, *tajemník klubu*

Klub stomiků Karlovy Vary

Boční 2, K. Vary-Bohatice

Mob.: 607 632 911, tel.: 353 232 074

Turistika

Jak chodíme a někdy i běháme po kraji?

V našem klubu nás sice chodí málo, ale o to vydatněji. Tak jsme se sešli i 20. února 2003 na lyžích v Novém Městě. Už ve vlaku z Brna jsme se radovali ze sněhu a naše radost se zvýšila, když jsme vystoupili v cílové stanici a uvítalo nás krásné slunečné počasí. Trasa k Pegasu, Medlovu, Třem studnám a Vlachovicím byla nenáročná. Oběd ve Třech Studních nás posílil a my běželi dál k hotelu Ski a zpět do Nového Města na vlak.



Na lyžích v Novém Městě

Loňskou dobrou zkušenost jsme si letos zopakovali, když jsme běželi ze Žďáru nad Sázavou do Nového Veselí zpět. V Novém Veselí jsme se rozhlíželi, zda neuvidíme expremiéra pana Miloše Zemana, který tam tráví zasloužilý odpočinek, ale neměli jsme štěstí, takže jsme mu nemohli poděkovat za finanční dar pro náš klub.

Turistujeme vždy ve středu, dvakrát do měsíce. Všichni se těšíme na setkání, na vzájemné informace, rady a zkušenosti. Držíme si palce. Každý máme nějaký nápad, jak rozšířit svou i klubovou aktivitu a návrhy realizujeme.

Cestování – průkaz stomika

Sdružení České ILCO nechalo pro své členy vytisknout „**Průkaz stomika**“. Průkaz je ve tvaru čtyřdílné skládačky. Obsahuje osobní údaje, typ stomie, informace o pomůckách, diagnózu, užívané léky a jiné choroby, potvrzení lékaře, stomasestry a klubu. Dále jsou obsaženy informace o postižení a potřebách stomika v češtině, němčině a angličtině.

Průkaz použijete v situacích, kdy Vám může být nepříjemné hovořit o postižení, na úřadech, při návštěvách lékaře, při lázeňských a rekreačních pobytech nebo při cestách do zahraničí.

Dragica Křenková,
stomasestra



Tipy pro volný čas

NESELVIT ZE ŽIVOTA

Rekondice Klubu stomiků v Ústí nad Orlicí

Bylo o ní psáno v č. 2/2002 paní stomasestrou Hanou Škrabánkovou. Pravdivost obsahu článku jsem měl možnost ověřit na setkání stomiků konaném začátkem září 2003 v Brandýse nad Orlicí. Ač jsem dvojitý stomik (kolo a uro) již čtvrtý rok a bydlím na severu Havlíčkobrodská, měl jsem to štěstí, že jsem se ve svém regionu za celou dobu mého stomickeho stavu zúčastnil prvního setkání stomiků v Havlíčkově Brodě dne 3. 6. 2003, na které mne pozvala paní Mgr. Janeta Rumlová. Úspěch paní Škrabánkové (a spokojenost účastníků) spočívá v její obětavosti, přehledu a zodpovědnosti za kvalitní, bezproblémový průběh devítidenního setkání. Vše „klapalo“ jako hodinky: od přijetí a ubytování v hotelu Jiříčka, přes stravování, zájezdy do ZOO Dvůr Králové, maxiakvaria v Hradci Králové, Kunětickou horu (bohužel filmaři „zařadovali“ a do objektu nás nepustili,

přes návštěvu Bouzova a Javoříčských jeskyní, s nákupem širokého sortimentu olomouckých syrečků v Litovli, přes dopolední procedury v sousedních lázních, až po večer při hudbě lidových hudebníků z okolí a konečně po rozloučení 7. září 2003.

Bylo v průběhu setkání možné účelné vzájemné poznání stomiků a předání si zkušeností ze svého života.

Potěšení přinesla také návštěva vedení klubu, ale také paní Mgr. J. Rumlové – oblastní zástupkyně ConvaTec, které tímto děkuji za poskytnutí kontaktu na paní Škrabánkovou.

Svůj dojem z pobytu jsem jí vyjádřil slovy: „Děkuji Vám! Jsem jak v Jiříkově vidění.“ Lidé – stomici to potřebují stejně jako perfektní výrobky firmy ConvaTec, které trvale využívám.

S poděkováním jsem v úctě všem

pan M. M.,
prvoúčastník setkání ■

SOUTĚŽE

SOUTĚŽ 2003

Vyhodnocení soutěže

V minulém kole jste soutěžili o ceny ve dvou otázkách.

Správné odpovědi zněly:

- 1) Časopis RADIM vychází v České republice 10 let
- 2) Zdravotnické potřeby „U Radima“ jsou v Praze a Ostravě otevřeny 10 let (Vzhledem k tomu, že prodejny byly otevřeny na přelomu roku, správná odpověď je i 9 let.)

Všechny odpovědi byly slosovány a výhercům putují cestovní tašky a praktické fény značky CLATRONIC.





SOUTĚŽ 2004

Dvě nové soutěže pro léto 2004

K první soutěži letošního roku, do které se můžete zapojit, nás inspiroval slogan „Neslevit ze života“. Pokud patříte k lidem, pro které toto heslo není pouhou teorií, napište nám Vaše příběhy a životní situace na toto téma. Neočekáváme žádné „heroické“ výkony, ale zdánlivě „obyčejné“ příspěvky lidí, kteří se nevzdali. Budeme rádi, když tuto soutěž pojmete jako výzvu a podaří se Vám třeba zaslat i fotografii z nějaké osobní aktivity.

Ze zaslanych příběhů oceníme pět vylosovaných knihou National Geographic nebo poukázkou do výdejny „U Radima“ v hodnotě 1 000 Kč. Svoje příspěvky zašlejte s kompletně vyplněným soutěžním kupónem do 30. 9. 2004 (modrá část s nadpisem „Neslevit ze života“). Na

to, prosíme, nezapomeňte, protože jinak nebude možné Vás do slosování v rámci soutěže zařadit.

Současně Vás prosíme o souhlas ke zveřejnění Vašeho jména v případě výhry, a také o možnost zveřejnění příběhu. Věříme, že Vaše cesta bude nemalým povzbuzením pro stomiky, kteří jsou nyní na začátku a kladou si otázku: „Co bude dál?“



Radim
NESLEVIT ZE ŽIVOTA

SOUTĚŽNÍ KUPÓN „NESLEVIT ZE ŽIVOTA“

Jméno:

Příjmení:

Adresa:

Telefon:

Datum narození: PSČ:

Datum operace:

V případě výhry „Neslevit ze života“ žádám o zaslání:

knihy National Geographic poukázky na 1 000 Kč do výdejny „U Radima“

Souhlasím s uveřejněním zaslaneho příspěvku a fotografií v časopise Radim. ANO NE

Souhlasím se zařazením do Seznamu zákazníků. ANO NE

Datum

Podpis

*) Zařazení do Seznamu zákazníků pro Vás znamená pravidelné zasílání časopisu stomiků – RADIM, diskretně a zdarma na Vaši adresu, a pravidelné informování ústně nebo písemně o tom, jak správně používat výrobky a pomoc ConvaTec stomikům, a to i za smluvní spolupráce třetích stran. Současně vyjadřujete i souhlas s předáním vámi zaslanych údajů třetí osobě, a zejména zdravotnickému personálu nebo firmou ConvaTec pověřenému smluvnímu partnerovi k poskytnutí dílčí služby. Údaje v Seznamu zákazníků budou vedeny a spravovány v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb. v platném znění do Vašeho odvolání. Ze seznamu zákazníků budou okamžitě vyřazeny na základě Vaší písemné žádosti zaslane na adresu: BMS spol. s r. o., divize ConvaTec, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1.



Tipy pro volný čas

NESLEVIT ZE ŽIVOTA

A co druhá soutěž?

Zašlete do redakce RADIMA odpovědi na následující soutěžní otázky:

1. Jak si představujete ideální stomickou pomůcku?
2. Která dostupná pomůcka se té Vaší „ideální“ nejvíce podobá?

Pět vylosovaných účastníků této soutěže obdrží předplatné časopisu National Geographic. Vaše odpovědi mohou být zároveň inspirací pro všechny, kteří se ošetřováním stomií jakkoliv zabývají. I zde je bezpodmínečně nutné pro zařazení do slosování vyplnit a zaslat s odpovědí i soutěžní kupón do 30. 9. 2004. (zelená část s nadpisem „Ideální pomůcka“).

Zúčastníte-li se obou soutěží, vyplňte a zašlete soutěžní kupón z obou stran. Budete zařazeni do slosování a můžete vyhrát dvakrát!!!

SOUTĚŽ 2004



Radim

NESLEVIT ZE ŽIVOTA

SOUTĚŽNÍ KUPÓN „IDEÁLNÍ POMŮCKA“

Adresa:

Telefon:

Jméno:

Datum narození: PSČ:

Příjmení:

Datum operace:

Souhlasím s uveřejněním zasláného příspěvku a fotografií v časopise RADIM. ANO NE

Souhlasím se zařazením do Seznamu zákazníků. ANO NE

Datum

Podpis

*) Zařazení do Seznamu zákazníků pro Vás znamená pravidelné zasílání časopisu stomiků – RADIM, diskrétně a zdarma na Vaši adresu, a pravidelné informování ústně nebo písemně o tom, jak správně používat výrobky a pomoc ConvaTec stomikům, a to i za smluvní spolupráce třetích stran. Současně vyjadřujete i souhlas s předáním vámi zasláných údajů třetí osobě, a zejména zdravotnickému personálu nebo firmou ConvaTec pověřenému smluvnímu partnerovi k poskytnutí dílčí služby. Údaje v Seznamu zákazníků budou vedeny a spravovány v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb. v platném znění do Vašeho odvolání. Ze seznamu zákazníků budou okamžitě vyřazeny na základě Vaší písemné žádosti zasláné na adresu: BMS spol. s r. o., divize ConvaTec, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1.



OZDRAVNÝ POBYT – NOVÝ ZAČÁTEK

Pro Vás, kteří jste neslevili a naopak máte chuť ve svém životě ještě něco zlepšit, by mohl být inspirací **týden v horách s programem New Start**. Tento „ozdravný“ pobyt, který pod dozorem lékaře organizuje společnost Prameny Zdraví probíhá v přátelském duchu a inspirující atmosféře pro změnu snad každé oblasti života.



Vaše ráno začne nestandardním budíčkem v podobě zástupu organizátorů postupujících chodbou a zpívajících písně v doprovodu kytary. Již zde se Vám nabízí dvě varianty výběru. Můžete zavřít všechny dveře a přispát si nebo si s nimi zazpívat a sejít na ranní protažení. Po

snídani začínají přednášky, které jsou naprosto dobrovolné, ale většinou tak zajímavé, že se jich absolventi pobytu rádi zúčastní. Témata jsou různá – od principů zdravé životosprávy, přes nemoci životního stylu, přírodní léčebné prostředky, duševní zdraví, mýty a omyly ve výživě, po ukázky jak se pečce domácí celozrnný chléb a jak se máme správně pohybovat. Další dobrovolnou aktivitou je zdravotní a rekondiční cvičení, účast na masážích a koupeli ve vířivé vaně. Sama jsem veškeré aktivity absolvovala bez sebemenších problémů s nalepeným sáčkem ESTEEM synergy™. Snad jedinou nevýhodou by mohla být radikální změna jídelníčku. Pobyt není připraven přímo pro stomiky a součástí programu je i vegetariánská strava, která obsahuje celozrnné potraviny, luštěniny a dostatek vlákniny. V případě potřeby jsou však kuchaři po domluvě s organizátory pobytu ochotni jídlo upravit.

Pokud Vás možnost tohoto pobytu zaujala, zavolejte nám na StomaLinku ConvaTec. Zde obdržíte další informace.

Alena Veselá,
redaktorka časopisu



800 122 111
pro volajícího zdarma

ČASOPIS STOMIKOV

Radim

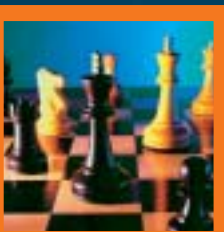
1/2004

NEZĽAVIŤ ZO ŽIVOTA

SLAVÍME

10 ROKOV
s Vami

- Liečba rán v praxi
- Hrnec energie
- StomaLinka ConvaTec
- Súbor cvikov pre stomikov



StomaLinka



ConvaTec

Máte nejaký problém?

- Potrebujete spoľahlivé výrobky a kvalitné služby?
- Potrebujete radu ohľadne sortimentu dodávaných pomôcok?
- Viete, ako správne používať výrobky?
- Potrebujete poradiť s limitmi spotreby stomických pomôcok?
- Viete, kde sa dajú pomôcky získať?

Zavolajte na StomaLinku ConvaTec



0800 122 111
pre volajúceho zdarma

Zákazníci z Banskej Bystrice a Košíc
môžu využiť služby zdravotníckych výdajní
STOMIA-ZP s. r. o.,
kde nájdú kompletný sortiment
pomôcok firmy ConvaTec.

Zdravotnícke potreby STOMIA-ZP s. r. o.

Skuteckého 19
(budova Okresného úradu)
974 01 Banská Bystrica
tel.: 048 / 414 42 51

Otvorené:
pondelok–piatok 8⁰⁰–16³⁰ hod.
12⁰⁰–12³⁰ hod.
obedňajšia prestávka

Staničné nám. 1
040 01 Košice
tel.: 055/625 22 88

Otvorené:
pondelok–piatok
8⁰⁰–17⁰⁰ hod.



OBSAH

Slovo úvodom	2
Skúšajte novinky	3
Liečba rán v praxi	3
Príbeh pacientky	4
Čo ďalej	5
Hrniec energie	5
Služby ConvaTec	7
ConvaTec Academy v Bratislave	7
Poďakovanie	8
StomaLinka	9
Tipy pre voľný čas	10
Prvý klub stomikov na Slovensku má už 15 rokov	10
Súbor cvikov pre stomikov	11
Prihláška do RADIMA	15

RADIM, časopis pre stomikov č. 1/2004.

Vychádza dvakrát do roka v Prahe.

Šéfredaktorka: Ing. Marcela Urstová

Redaktor-koordinátor: Alena Veselá

Redakčná rada:

Predseda: Ing. Marcela Urstová

Členovia: MUDr. Tomáš Mrázek

MUDr. Josef Všetíček

PhD. Naděžda Kubíková

Dragica Křenková

Blanka Obžerová

Vydavatel: Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o.

divize ConvaTec, Olívova 4/2096

110 00 Praha 1, Tel.: 800 122 111

IČO: 43004351

Evidenční číslo: MK ČR E 14040

Fotografie: ilustračné foto a archív autorov

Design a realizácia: © Graphico



Spoločnosť ConvaTec nezodpovedá za obsah príspevkov a za názory uvedené v článkoch prispievateľov. Zároveň si vyhradzuje právo na úpravu obdržaných článkov z dôvodu potreby optimalizácie ich rozsahu.

SLOVO ÚVODOM

Vážení čitatelia, milí priatelia,

už na prvý pohľad ste zistili, že terajšie vydanie časopisu RADIM sa líši od tých predchádzajúcich novou vizážou. Zaiste si kladiete otázku, prečo?



Pre túto novú formu časopisu sme sa rozhodli, aby sme začali nové desaťročie nášho-vášho časopisu. Áno, je to tak. RADIM sa dožil 10 rokov – vyrástol, zmocnel, stal sa rozumnejší a obsahovo bohatší.

Chceli by sme, aby aj v druhej desiatke rokov plnil hlavné poslanie – prinášať vám informácie, rady, oboznamovať vás s novinkami, ktoré vám prináša firma ConvaTec. Prostredníctvom časopisu RADIM sa vždy dozviete o všetkom novom, modernom a pokrokovom, čo pre vás firma ConvaTec pripravuje. Nie sú to len najmodernejšie stomické pomôcky, ktoré naša firma vyvíja a uvádza na trh, ale sú to aj kvalitné služby.

Najmä našimi službami – zasielanie pomôcok bezplatne domov, rady skúsených lekárov a stomasestier, prezentácie najmodernejších pomôcok našimi reprezentantmi, poradenskou službou na StomaLinke – chceme dosiahnuť, aby ste ConvaTec videli ako Vášho spoľahlivého partnera, na ktorého sa môžete vždy obrátiť a ktorý vás nikdy nesklame.

Na záver by som vám všetkým chcel popriať príjemné prežitie letného dovolenkového obdobia a teším sa na stretnutie s vami, našimi čitateľmi.

*Ing. Ivan Vančo,
riaditeľ divízie STOMIA marketing*

10 ROKOV
s Vami





SKÚŠAJTE NOVINKY

Mám kolostómiu osem rokov. Za toto obdobie som vyskúšala viac druhov pomôcok, väčšinou jednodielny systém.

Na schôdze ILCO klubu v Trnave nám bol pánom Petrom Snohom, zástupcom firmy ConvaTec, predvedený nový výrobok ich firmy: vrecká systému ESTEEM®. Predvedená pomôcka ma zaujala. Používam ju od septembra 2003.

V čom vidím jej prednosti:

- vrecko vďaka materiálu, z ktorého je zhotovené, je menej šuštivé a tým i intímnejšie
- nový tvar je výhodou najmä pre stomikov, ktorí majú stómiu vyvedenú v dolnej časti brucha

- výber z troch veľkostí vrecka
- regulácia filtra podľa potreby
- veľkosť a tvar flexibilnej podložky vzhľadom na tvar stómie

Prvé dni mi robilo problém správne nasadenie vrecka. Postupne som však získavala zručnosť.

Odporučila by som napísať návod na použitie filtra v slovenskom jazyku, čo by pomohlo hlavne stomikom v staršom veku.

S novou pomôckou som spokojná. Doporučujem stomikom vrecká systému ESTEEM® vyskúšať a sami na sebe zistiť výhody tejto novej pomôcky.

M. Lančaričová,
Voderady

LIEČBA RÁN V PRAXI

Medzi najmodernejšie spôsoby lokálnej liečby chronických rán, ktoré využívajú princíp udržania vlhkého prostredia rany sú tzv. hydrokoloidné obvazy. GRANUFLEX® je jeden z najdôležitejších predstaviteľov hydrokoloidných obväzov. Mechanizmus účinku týchto prípravkov možno zhrnúť do nasledovných bodov:

- udržiavajú vlhkosť rany
- bránia prístupu O₂
- chránia ranu pred tekutinami, baktériami
- chránia ranu pred kontamináciou a infekciou, kyslé pH pod krytím zabraňuje rastu baktérií
- absorbujú ranový sekrét
- zmierňujú bolesť – nakoľko vo vlhkom prostredí nervové zakončenia nevysychajú
- tepelne izolujú

Čo sa týka aplikácie, je potrebné dbať na dostatočnú veľkosť obväzu, ktorý má cez okraj rany prečnievať o 1–2 cm. Podľa potreby je možné krytie pristirhnúť a prispôbiť tak veľkosti a tvaru rany. Rana sa pred aplikáciou dôkladne vypláchne fyziologickým roztokom, okolie rany musí byť odmastené a suché. Pokiaľ je rana hlbšia ako 5 mm je nutné použiť GRANUFLEX® pastu a ranu ňou vyplniť do 2/3 hĺbky a následne prekryť krytím GRANUFLEX®. Spočiatku pri vyššej sekrécii by mala byť výmena krytia za 1–2 dni, neskôr aj 1x do týždňa, najneskôr však, ak sa na povrchu krytia vytvorí „pluzgier“ siahajúci k jeho okrajom. Zvyšný gél na spodine rany je nutné odstrániť fyziologickým roztokom aj mechanickým čistením. Frekvencia výmeny krytia je individuálna a závisí na množstve vznikajúceho exsudátu. Priemerný interval medzi výmenami je cca 3,5 dňa. Prípravok je nepriepustný pre vodu, pacient s ním môže vykoná-

vať bežnú hygienu. GRANUFLEX® predstavuje v súčasnosti pokrokovú formu lokálnej terapie vredov predkolenia. Medzi pacientmi je obľúbený predovšetkým pre jeho ľahkú a nenáročnú aplikáciu, ako aj pre možnosť ponechania krytiabez výmeny po dobu niekoľkých dní, bez obmedzenia bežných denných aktivít a bež-



nej hygieny. Mnohými ďalšími výhodami jeho použitia sú kratšia doba hojenia rany, skrátenie trvania práce neschopnosti, nižšie riziko vzniku senzibilizácie na rozdiel od klasických foriem lokálnej terapie a v neposlednom rade spokojnosť a komfort pre pacienta, rodinných príslušníkov ako aj pre ošetrojúci personál.

MUDr. Monika Kollmannová, PhD. ■

PRÍBEH PACIENTKY

Som jednou z tých, s ktorou sa osud kruto zahral práve v období, keď sa väčšina mojich rovesníkov tešila zo vstupu do života, mnohým sa v tomto období otváral svet prvých lások, iným zase svet výhodných pracovných príležitostí a mne sa tak akurát začali otvárať brány nemocníc a ordinácie odborných lekárov. Ani som sa nenazdala ako som sa ocitla na operačnom stole a pooperačnej izbe a bol mi pridelený prívlastok „tá s dvojhľavňovou stómiou“.

Najskôr som sa aj zľakla či mám niečo s hlavou, ale veľmi rýchlo som pochopila o čo ide, keď som si dala ruky na brucho. Bola to holá skutočnosť, patrí

medzi nich, som stomička. Musím však povedať aj to, že som mala šťastie lebo sa starali o mňa ľudia, ktorí majú svoju prácu skutočne radi. Vrecko na mojom bruchu sa stalo súčasťou môjho života. V nemocnici mi boli doporučené jednodielne vrecká na stolicu Stomadress, s ktorým som bola vcelku spokojná. Avšak v súčasnosti používam novinku, ESTEEM® vrecká, ktoré sú tiež jednodielne, avšak sa mi zdá, že budú pre mňa výhodnejšie, pretože niektoré okamihy vrecko ani nepociťujem. Odstraňovanie vrecka je tiež jednoduchšie, moja pokožka je bez akýchkoľvek problémov.

Alena S.,
pacientka so stómiou, 28 rokov ■



0800 122 111
pre volajúceho zdarma



HRNIEC ENERGIE

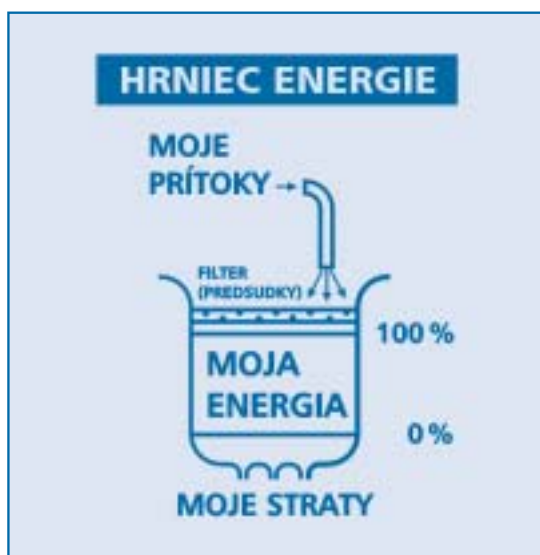
Po prečítaní názvu článku vám hneď napadlo, že by ste potrebovali za poriadny hrniec energie priliať? V tom prípade poďme na to, možno vás niečo osloví a pomôže naplniť aj ten váš hrniec energie. Na niekoľkých stretnutiach so stomikmi sme sa rozprávali práve na túto tému a tak sa budem snažiť zhrnúť všetko, čo títo múdri ľudia povedali.

Predstavte si, že vaša energia je umiestnená v akomsi hrnci a vy máte odhadnúť, do akej miery je tento hrniec plný. Nepripúšťame, že je hrniec úplne prázdny, pretože to by ste tu už neboli a zároveň ani plný po okraj, lebo nie sme dokonalí roboti. Ak poznáte ľudí, ktorí vyzerajú akoby boli stále plní po okraj, môžu vás dokonca aj rozčuľovať svojou nadmernou aktivitou a my sami z nich máme taký neurčitý pocit viny, že nestíhame ich tempo. Takže ako prvú si skúste naznačiť svoju aktuálnu hladinu energie v poslednej dobe od 0 do 100 %.

Každý z nás má možnosť si „dolievať“ energiu z rôznych prítokov. Skúste porozmýšľať, čo vám najviac pomáha, keď sa cítite ako vyžmýkaný citrón. Možno vám pomôže bohatý zoznam prítokov, ktoré uviedli stomici na našich stretnutiach: oddych a spánok, prechádzka v prírode, výlet na pekné miesto, práca v záhrade, drobné kutilstvo a koníčky, šport, plávanie akákoľvek obľúbená aktivita, upratovanie, kontakt s rodinou, partnerom, deťmi a vnúčatami, priateľmi a susedmi, posedenia pri spoločenských hrách, dobrom jedle a nápojoch, varenie, obrady s vôňou kávy, čaju, čokolády, voňavá pena vo vani teplej vody, sledovanie televízie, príbehov a súťaží, riešenie krížoviek, čítanie časopisov a dobrých kníh, príjemná hudba, spievanie a tancovanie, zvieratá, pomoc iným a pestovanie si duchovnej

nádeje. Vybrali ste si? Alebo máte ešte iné vlastné nápady? Tým lepšie. Hlavné je, aby ste vedeli aktívne siahnuť po tom prítoku, ktorý vám v tejto chvíli najlepšie pomôže vyrovnať a doplniť energiu.

Poďme teda ďalej k našim najväčším stratám energie. Čo ich zvyčajne spôsobuje. Znovu tu máme nápady z našich stretnutí: zlé správy, problémy v práci, časový stres, starosti, úzkosť, choroba, sklamanie, neustále kladenie si otázok prečo práve ja, ľudská hlúposť, starostlivosť o deti a vnúčatá, množstvo návštev, zlé počasie, politická situácia, konflikty v rodine, hádky a nepochopenie, nedostatok odpočinku a nespavosť, nezdar v osobnom živote, straty a sklamanie, nedostatok činorodej práce, zlá sociálna a finančná situácia, nevšímavosť a hru-



bošť okolia, katastrofické filmy a horoskopy. Iste nájdete ešte veľa vecí, pri ktorých máte odskúšané ako energia viditeľne odteká do nenávratna. Skúsme sa spolu zamyslieť, či máme moc zrušiť niektorý z týchto únikov energie. Súhlasím s vami, že sú veci, ktoré my sami vôbec nemôžeme ovplyvniť, nemáme na to dosah ani



kompetencie. Pokiaľ je to tak, nemá potom vôbec význam denne strácať množstvo sily rozčuľovaním sa nad tým, čo nemôžeme zmeniť. Jediným východiskom je naučiť sa s tým žiť, zmieriť sa



s niektorými faktami a zbytočne si nepodpíľovať konár pod sebou. Počasie, politiku, vlastnosti iných ľudí a niektoré fakty vo svojom živote nezmeníte, nemá teda význam sa nimi denne bolestne zaoberať, katastrofické filmy a správy o krvavých udalostiach sa dajú vypnúť, nečítať. Sú činnosti, ktoré vás zase na jednej strane unavujú (opatrovanie vnúčat), ale na strane druhej zase naplňajú svojou zmysluplnosťou, len treba vedieť mieru. A tie ostatné? Keďže sú to problémy, s ktorými vy môžete niečo robiť, treba začať konať a nie dať sa nimi zožierať.

Keby to bolo také ľahké, hovoríte si, už by sme to dávno urobili. Zavrieť odtoky, pripustiť si svoje prítoky a sme v pohode. Veľa z nás však tak ako v tom nakreslenom hrnci má ešte filter, ktorý nám nedovolí spraviť si to, po čom v tejto chvíli túžime. V našom filtri sú rôzne predsudky, komplexy a zábrany, ktoré si často nesieme z výchovy v našom detstve. Pozrime sa, čo sa všetko nachádza

vo filtri predsudkov u našich stomikov: stomik nemôže plávať, chorý človek musí brať život vážne, lebo sa nehodí smiať sa na seba a svojom trápení, nemôžeme si vyhradiť čas pre seba, lebo sme nepostrádateľní pre iných, nemôžeme odmietnuť, musíme byť skromní a so sklopenými očami sa tichým hlasom dožadovať našich práv, medzi ktoré patrí aj právo na emocionálnu podporu, musíme mať v domácnosti všetko absolútne v poriadku a na Vianoce umyté okná a ďalšie podobné nezmysly. Je to naozaj tak alebo si len sami dokážeme geniálne zabrániť v tom, aby sme sa cítili príjemne, rovnocenne a aby sme sa dokázali zastaviť, prehodnotiť naše životné hodnoty a priority, vychutnávať drobné krásy každodenného života. Keď tu raz nebudeme, čo by sme chceli, aby po nás zostalo? Chceme aby sa o nás hovorilo: „Bol to vážny človek, ktorý sa tu veľmi trápil.“ Alebo: „Bola s ním sranda, dokázal užívať život a pomáhať iným.“

Prešli sme si spolu celým hrncom našej energie a na záver sa skúsme spolu zamyslieť, čo začneme robiť prvé. Doplníme si vlastné prítoky a doprajeme si ich čím najviac alebo si poupcávame „diery“, ktorými sa naša energia vytráca. Nebolo by lepšie si však najprv prečistiť filter našich predsudkov? Nechám na vás ako sa rozhodnete a čím začnete. Prajem vám všetkým pri tom veľa pohody a humoru. Neberme sa tak príliš vážne, veď život je aj tak len o pocitoch. A s tými predsa len môžeme niečo robiť.

Veľa chuti do života a ešte viacej energie pri zdolávaní každodenných trápení vám želá

PhDr. Hanka Surovcová, CSc.



CONVATEC ACADEMY V BRATISLAVE

Je samozrejmé, že v období keď pacient nie je už iba pasívny účastník ošetrovateľského procesu, ale sa aj aktívne zaujíma o pôvod svojho ochorenia a priebeh operácie i o obdobie rekonvalescencie siahajú zdravotnícki pracovníci po zdrojoch najnovších informácií v oblasti ošetrovateľstva.



V dňoch 16. 3. 2004 sa takéto podujatie uskutočnilo v Onkologickom ústave sv. Alžbety v Bratislave za výraznej pomoci firmy ConvaTec, s názvom Academy I. Komplexná ošetrovateľská starostlivosť o pacienta so stómiou. Tejto školiacej akcie sa zúčastnilo 29 sestier z blízkeho okolia Bratislavy, ktoré mali potrebu získať nové informácie v oblasti stomaterapie.

Ako sám názov napovedá v tento deň bol čas vyhradený téme, ktorá mala rozšíriť vedomosti a zručnosti sestier pracujúcich v oblasti ošetrovateľskej starostlivosti u pacienta so stómiou. Nosnými témami boli predoperačná starostlivosť, pooperačná starostlivosť, ambulantná starostlivosť o pacienta so stómiou. Samozrejme ku kvalitnej komplexnej ošetrovateľskej starostlivosti patria aj pomôcky, ktoré pacient považuje za kvalitné. Preto je dôležité, aby mal personál možnosť sa s takými to pomôckami oboznámiť, naučil sa ich

správne aplikovať, poznal ich kladné, ale i záporné vlastnosti. Popoludňajšia časť školenia bola práve venovaná tejto téme.

Je len samozrejmé, že v dnešnej dobe je nezanedbateľné klásť veľký dôraz na práva pacientov, lebo len taká ošetrovateľská starostlivosť je „lege artis“, ak je poskytovaná v súlade s právami pacientov v našom prípade s Chartou práv stomikov.

Nuž aký by to bol pracovný deň sestier venovaný ošetrovateľskej starostlivosti stomikov, ak by medzi ne neprišiel „otec“ stomaterapie na Slovensku doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc., ktorý svojou erudovanou prednáškou o kolo- rektálnom karcinóme u nás i vo svete doslova strhol všetky účastníčky školenia.

Docent MUDr. Augustín Prochotský, CSc. je lekár, ktorý sa venuje problematike prevencie, diagnostike, liečbe kolo- rektálneho karcinómu nielen na Slovensku, ale aj vo svete. Jeho prednášky sú skutočne zážitkom, lebo v nich prezentuje jeho prácu a bohaté skúsenosti v tejto oblasti.

Myslím si, že nielen ja ale aj ostatné účastníčky tohto školenia si niekoľkokrát vypočuli prednášky doc. Prochotského, avšak ak bude možnosť opäť si ich so záujmom vypočujeme.

Tatiana Skovajsová,
prednášajúca ConvaTec Academy I. ■



ConvaTec Academy v Košiciach



POĎAKOVANIE

Vážený kolektív pracovníkov ConvaTec pod vedením riaditeľa divízie marketingu Ing. Ivana Vanča,

dovoľte sa mi v mene svojom, ako aj ostatných zúčastnených školenia poďakovať a z pohľadu spätnej väzby hodnotiť absolvovanie kurzu nasledovnými riadkami tohto listu.

Kvalita ošetrovateľstva veľmi úzko súvisí so slovom "starostlivosť", avšak v súčasnosti sa natíska hneď otázka o zabezpečenie kontinuity ošetrovateľskej starostlivosti vo vzdelávacích aktivitách: „Kto pomôže nám sestram, ktoré máme záujem o vzdelávanie v prospech našich pacientov, keď zdravotnícke zariadenia nemajú dostatok finančných prostriedkov pre podporu v oblasti vzdelávania a zvyšovania odbornosti sestier?“ Predsa prišla ponuka cez obchodného zástupcu spoločnosti ConvaTec Ing. R. Šuňavského, takže som sa dňa 24. 3. 2004 zúčastnila školenia pod názvom „Komplexná starostlivosť o pacienta so stómiou“, ktoré sa uskutočnilo na pôde FNŠP Košice aj za účasti profesora MUDr. J. Bobera, CSc. – prednostu I. chirurgickej kliniky v spolupráci s firmou STOMIA s. r. o. zastúpenie ConvaTec na vzdelávacom programe ConvaTec Academy I.

V tomto jednodennom tematickom kurze nám boli poskytnuté základné vedomosti a zručnosti v starostlivosti o stomických pacientov, podľa vopred precízne pripraveného programu v presne stanovených časových intervaloch.

Positívne hodnotíme odbornú prednášku **MUDr. A. Vrzgulu**, ako aj vysokú kvalitu odbornosti a zručnosti „našej“ stomaterapeutickej sestry Gabiky Adzimovej. Ďalej pre komplexnosť školenia boli dôležité aj informácie a prezentácia sortimentu stomických pomôcok a ich použí-

tie. Teoretická časť bola aktuálne doplnená o diapozitívy, ktorých obsah predstavoval autentické zábery ošetrovateľskej starostlivosti k realizácii tematického kurzu, na ktorom sa veľmi šikovne a odborne podieľal Ing. R. Šuňavský.

Takže z tohto pohľadu **vysoko hodnotíme:**

- **kompatibilitu lekárskej, ošetrovateľskej starostlivosti, ako aj spoločnosti ConvaTec, firmy STOMIA s. r. o.**
- **status sestry – ako stomaterapeutická sestra špecialistov, ktorá pracuje na sebe, ako profesionálka v prospech stomických pacientov**

Z uvedeného dôvodu **navrhujem:**

- a) aby táto sestra bola vedená ako konziliárna sestra, od ktorej rady a pomoc by mohli požiadať aj iné sestry pracujúce na rôznych oddeleniach, kde majú stomických pacientov s problémami,
- b) druhý návrh je, aby bola takáto sestra špecialistka oddiferencovaná vyšším platovým zatriedením,
- c) myslím si, že za zmienku by bol vhodný aj ďalší návrh, že tento vzdelávací program doporučujeme prezentovať už aj na vyšších odborných zdravotníckych školách
- d) Naše poďakovanie patrí celému organizačnému výboru za ich vzornú prípravu, do ktorej okrem iného nezabudli ani na účasť pracovníčok zdravotníckych zariadení.

■ **Positívne hodnotíme dané na riešenie situácie aj samotných kazuistik pacientov.**

■ **Záverečné hodnotenie kurzu veľmi potešil samotný „CERTIFIKÁT“, ktorý sme obdržali od riaditeľa ConvaTec, divízie marketingu Ing. Ivana Vanča, za ktorý všetci spoločne ďakujeme.**



Čo môžeme celkom na záver dodať? Už len to, že získané znalosti a svoje poznatky odovzdáme v každodennej práci s pacientom a ich spokojnosť bude pre nás všetkých zúčastnených a verím, že aj spoločnosti ConvaTec tou najväčšou odmenou.

Školenie splnilo naše očakávanie a spoločnosti prajeme veľa úspechov v ďalšej činnosti.

V Prešove, dňa 5. apríla 2004

Za účastníkov kurzu

Mária Centková,
vrchná sestra RAT odd.
FNsP J. A. Reimana Prešov ■

STOMALINKA CONVATEC

Vážení čitatelia, milé čitateľky, ako iste dobre viete, naša firma vám ponúka možnosť využiť našu bezplatnú StomaLinku 0800 122 111 a obrátiť sa na nás s nejakou otázkou či problémom.

Kto sa na nás najčastejšie obracia?

Sú to najmä novo operovaní pacienti, ktorí boli prepustení z nemocnice. Človek v nemocničnom prostredí väčšinou nesústreďuje pozornosť ani tak na zdravotný personál a okolie, ale na svoje vlastné zdravie. Z tohto dôvodu sa preto mnoho krát stáva, že novo operovaní pacienti po prepustení z nemocnice nemajú dostatok informácií o zdravotníckych pomôckach – či už o ich aplikácii alebo dostupnosti.

S čím sa na nás najčastejšie obraciate?

Ako už bolo spomenuté, najčastejšie využívajú našu bezplatnú StomaLinku novo operovaní pacienti. Týmto pacientom je nevyhnutné vysvetliť nielen aplikáciu stomických pomôcok a starostlivosť o stómiu, ale aj proces predpisovania a objednávanie zdravotníckych pomôcok. Pacienti chcú a musia vedieť, kto im môže zdravotnícke pomôcky predpisovať, aké kódy majú jednotlivé typy pomôcok, ako si pomôcky objednať a hlavne, ako zabezpečiť, aby pomôcky prišli k pacientovi načas. Práve toto je najčastejší dotaz, ktorý sme zaregistrovali na StomaLinke.

Ďalší problém, s ktorým sa na nás obra-

cajú pacienti, je zlá priľnavosť podložky alebo podtekание pod podložku. Mnohokrát sa pacienti sťažujú na zlú kvalitu zdravotníckych pomôcok. Väčšinou však nejde o kvalitu, ale o nesprávnu aplikáciu alebo nevyužitie ďalších dostupných pomôcok pre stomikov. Na StomaLinke potom zistíme, ako my tak aj pacient, že problém nie je v samotnej pomôcke, ale v tom, že pacient napríklad nevie, že existuje príslušenstvo k pomôckam, ktoré pomáha správnejšie aplikovať samotnú pomôcku a zabráni sa tak, napríklad, podtekaniu pod podložku.

Mnoho pacientov sa domnieva, že musia používať len tie pomôcky, ktoré boli aplikované v nemocnici. Avšak v nemocnici nie vždy poskytnú celý sortiment stomických pomôcok, ale len základ – podložky a vrecká.

Ak teda chcete, aby ste boli čo najviac informovaní, využite našu bezplatnú StomaLinku 0800 122 111. Ak sa vám ozve odkazovač, prosíme, zanechajte nám vaše telefónne číslo aj s predvoľbou. Častokrát sa stáva, že na záznamníku je uvedené len telefónne číslo, no nevieme predvoľbu, meno či miesto, odkiaľ voláte. V takomto prípade sa vám, bohužiaľ, nemôžeme ozvať naspäť.

Helena Hudecová,
asistentka divízie STOMIA marketing ■



PRVÝ KLUB STOMIKOV NA SLOVENSKU MÁ UŽ 15 ROKOV

Koncom marca tohto roku bratislavskí stomici oslavovali 15. výročie založenia svojho klubu, ktorý bol prvým na Slovensku a položil základy organizovanosti stomikov. Pôvodne, v roku 1988 vznikol klub ako súčasť vtedajšieho Združenia invalidov, ale v roku 1989 sa stomici osamostatnili a vytvorili si vlastnú organizáciu. Vypracovali si vlastné stanovky, ktoré boli zaregistrované na Ministerstve vnútra SR a vytvoril sa samostatný právny subjekt – občianske združenie, ktoré začalo existovať pod názvom „Svojpomocný klub stomikov Bratislava“.



S myšlienkou založiť na Slovensku klub pre stomikov prišiel Dr. Konečný spolu s doc. MUDr. Prochotským, CSc., ktorý na zahraničnej ceste v Paríži videl stomikov žiť a uplatňovať sa v spoločnosti bez stresu, bez zábran a bez uzatvárania sa pred ostatnými ľuďmi do ulity. Títo dvaja ľudia položili základy organizovanosti stomikov na Slovensku a ukázali nám cestu, po ktorej sa dodnes uberáme pri presadzovaní si svojich oprávnených požiadaviek. Po vzniku bratislavského klubu sa začali vytvárať ďalšie kluby a v súčasnosti je nimi pokryté takmer celé Slovensko. Zároveň v roku 1991 vznikla celosloven-

ská organizácia stomikov SLOVILCO, ktorá združuje všetky kluby stomikov, ktorých je v súčasnosti na Slovensku 30 - vrátane detského klubu URILKO.

Členovia výboru ILCO klubu Bratislava pripravili pre členov slávnostnú schôdzu, na ktorej prví členovia si zaspomínali na začiatky klubového života, na prekážky, ktoré bolo treba prekonať pri presadzovaní oprávnených požiadaviek, najmä pokiaľ išlo o prídely stomických pomôcok, ale aj ďalších problémov, ktoré bolo potrebné riešiť pri zakladaní stomického klubu. V úvode sa k nám prihovril doc. MUDr. Prochotský, CSc., ktorý bol celých 15 rokov naším tútorom, držal nad nami ochrannú ruku a vždy keď sme potrebovali jeho pomoc, tak nám ju poskytol. Veľmi nás všetkých potešilo, že naše pozvanie na slávnostnú schôdzu prijala aj prezidentka Ligy proti rakovine, pani MUDr. Eva Siracká, ktorá vo svojom vystúpení ocenila našu činnosť a povzbudila nás v našej ďalšej dobrovoľnej práci so stomikmi. Našej oslavy sa zúčastnili aj ďalší hostia, menovite predseda spoločnosti SLOVILCA pán Čačko, jeho tajomníčka pani Pindrochová, zástupcovia a klubov v Trnave, Ilave a Galante, naše spolupracovníčky – sestričky z chirurgického oddelenia nemocnice Ružinov, ako aj zástupcovia dodávateľských firiem stomických pomôcok. V príjemnom prostredí a slávnostnej atmosfére sa nieslo celé rokovanie, počas ktorého sme odovzdali kvietky a malé pozornosti tým, ktorí sa najviac zaslúžili o to, že klub stomikov v Bratislave môže oslavovať už 15. výročie.

Bratislavský klub je počtom členov najväčší na Slovensku, má 150 až 160 členov. Väčšina z nich sa na slávnostnej schôdzi zúčastnila, čo nás organizátorov veľmi potešilo. Pätnásť rokov klubového života bratislavských stomikov nás oprávňuje konštatovať, že vytvorenie klubov



stomikov na Slovensku bol veľmi dobrý počin, ktorý priniesol do ich života veľa pozitívneho. Nebolo to len zabezpečenie kvalitných pomôcok, ale išlo aj o to, že vytvoril priaznivé prostredie pre stomikov na vzájomné stretávanie sa, vymieňanie si poznatkov z ošetrovania stómie, ako aj možnosť poradiť sa pri riešení rôznych osobných problémov a v neposlednom rade aj možnosť dobre sa zabaviť v kolektíve sebe-

rovných. Náš klub si od svojho vzniku cez súčasnosť a do budúcnosti kladol a kladie za cieľ „pomáhať všetkým stomikom, riešiť ich sociálne a spoločenské problémy s cieľom vrátiť im nádej do života.“

Ing. Eva Benžová,
predsedníčka klubu ILCO Bratislava

SÚBOR CVIKOV PRE STOMIKOV

Viete, že cvičenie Vám pomôže získavať fyzickú silu a psychickú rovnováhu?

Predkladáme vám zostavu cvikov, ktoré posilňujú brušnú stenu, napomáhajú práci čriev a zlepšujú celkovú kondíciu. Cvičiť začnite najskor 14 dní po operácii. Dovtedy odporúčame cvičiť iba pod dohľadom rehabilitačnej pracovníčky.

- Štrnásť dní po operácii cvičte cviky 1, 2, 3, 12, 13, 18, 19. Cvičiť môžete na váľande a v stojí.
- Dva mesiace po operácii, ak ste dovtedy necvičili, začnite cvičiť cviky 1, 2, 3, 12, 13, 18, 19. Tieto cviky cvičte asi 7 dní.
- V nasledujúcich dňoch pridajte cviky 4, 5, 14, 15, 17, 20, 21.
- Vyskúšajte každý cvik dva až trikrát a postupne počet opakovaní zvyšujte. Postupne si osvojíte celú zostavu cvikov 1–21. Cvik, ktorý je pre Vás obtiažny, necvičte.
- Kedy je najvhodnejší čas na cvičenie? Ráno pred raňajkami alebo 2 hodiny po jedle.
- Ako dlho cvičiť? Spočiatku 10 minút, postupne prejdite až na 30 minút.
- Ako často cvičiť? Ideálne je cvičiť každý deň.
- Nikdy nepripustíte myšlienku, že cvičiť nemôžete!

1. cvik Postavte sa na špičky, ruky vzpažte, hlavu a ruky ťahajte dohora. Drobnými krokmi kráčajte po miestnosti. Prejdite ju niekoľkokrát.

Cvik ovplyvňuje aj peristaltiku (pohyb) čriev.



2. cvik Brušno-bránicové dýchanie. Lahnite si na chrbát, pokrčte mierne nohy tak, aby celé chodidlá boli opreté o podložku. Dlane si položte na brucho. Dýchanie nechajte chvíľu voľne prebiehať. Potom začnite vedome nadychovať a tlačiť vzduch do brucha – smerom k nohám. Klesajúca bránica stláča všetky orgány v brušnej dutine. Urobte asi desať dychov. Hlboké dolné dýchanie pôsobí proti lenivosti čriev, zlepšuje pohyb obsahu v tráviacom trakte. Bránicové dýchanie pôsobí upokojujúco na psychiku.

Nepružná brušná stena bráni uvoľnenému a rytmickému dýchaniu bránicou. Ďalšie cviky sú určené na posilnenie priameho brušného svalstva.





Tipy pre voľný čas

NEZEVÍŤ ZO ŽIVOTA

3. cvik Ak máte veľmi slabé brušné svaly a nedokázate zdvihnúť hlavu a ramená od podložky, začnite posilňovať brušné svaly týmto spôsobom: sadnite si na zem, dolné končatiny pokrčte v kolenách, chodidlá oprite o podložku. Kolená a chodidlá sú od seba vzdialené na šírku bedrových kĺbov. Predpažte a pomaly si líhajte na chrbát. Opakujte 3–5krát, postupne až 30krát.



4. cvik Lahnite si na chrbát, kolená pritiahnite k bruchu, potom vystrite nohy v kolenách dohora, aby špičky klesali dolu a pomaly (môžete aj so zadržiavaním) ich položte dole.



5. cvik Bicyklovanie. Lahnite si na chrbát. Kolená pritiahnite k bruchu. Pritláčate tým driekovú chrbticu k podložke. Z tejto polohy začnite bicyklovať. Nohy vystierajte čo najnižšie nad zemou. Dbajte na to, aby sa neprehlbovala drieková lordóza (aby sa pod driekovou chrbticou nerobil tunel). Opakujte spočiatku 10krát, neskôr až 30krát.



Ďalšie dva náročnejšie cviky sú na posilnenie priameho brušného svalstva.

6. cvik Začnite cvičiť z polohy v ľahu na chrbte, kolená pokrčte, chodidlá oprite o podložku. Rukami uchopíte vnútornú stranu stehien, lakte smerujú von. Zdvihnite hlavu, skloňte ju k hrudi a zdvíhajte ramená smerom ku kolenám. Chrbát doslova odvíjajte od podložky až po dolný okraj lopatiek a vráťte sa do pôvodnej polohy. Náročnejší spôsob – vo zdvihnutej polohe po dolný okraj lopatiek robte centimetrové pohyby. Opakujte spočiatku 6krát, neskôr až 10krát.



7. cvik Lahnite si na chrbát. Vystretú nohu zdvihnite asi 10 cm nad podložku. Druhú nohu zdvihnite hore a oboma rukami uchopíte pod kolenom. Lakte tlačte od seba. Telo priťahujte ku kolenu. Opakujte 6–10krát. Nohy striedajte.



8. cvik Šikmé brušné svaly možno posilňovať aj v ľahu na chrbte s pokrčenými kolenami. Hlavu zdvihnite, bradu priťahujte k hrudi. Ramená dvíhajte od podložky a ťahajte sa za predpaženými rukami, ktoré smerujú k vonkajšej strane



kolena. Môžete sa vrátiť späť do ľahu na chrbte, alebo v tejto polohe robte centimetrové pohyby.



Do skupiny brušných svalov patrí aj priečny brušný sval. Na jeho posilnenie je vhodný 9. cvik.

9. cvik V ľahu na chrbte pokrčte dolné končatiny v bedrových aj kolenných kĺboch do 90° uhla. V tejto polohe sa pretáčajte zo strany na stranu.

K celkovej dobrej kondícii patrí posilňovanie svalov celého tela. Pre vás je veľmi dôležité posilňovanie sedacieho svalstva.



10. cvik Lahnite si na bok, podprite si hlavu rukou a druhou rukou sa vpredu pridržajte zeme. Spodnú nohu mierne pokrčte (kvôli stabilite). Druhú, vystretú nohu zdvihnite do úrovne bedrového kĺbu, špičku ťahajte k sebe. Z tejto polohy robte krátke pohyby, 10–15 cm smerom hore a späť.



11. cvik (nie je vyobrazený)

V tej istej polohe ako pri 10. cviku zdvihnite nohu do úrovne bedrového kĺbu a píšete ňou ležaté osmičky. Nezabudnite urobiť aj slučku vzad, posilňuje veľký sedací sval.

Veľké sedacie svaly je vhodné posilňovať v stoji.

12. cvik Vzpriamený stoj, sedacie svaly stiahnite k sebe (ako keď chcete zadržať stolicu). V tejto polohe vydržte niekoľko sekúnd. Uvoľnite. Cvik cvičte veľakrát za deň.



13. cvik Postavte sa vzpriamene a niečoho sa pridržte. Jednu nohu trochu unožte a robte ňou krátke pohyby vzad. Nepredkláňajte sa. Posilňujete veľký sedací sval.



14. cvik Vzpriamený kľak. Pridržiavajte sa stoličky alebo zárubne. Pokrčené koleno zdvihnete asi 10 cm do boku a zanožte, koľko sa dá. Z tejto polohy robte pohyby pätou smerom dozadu. Nepredkláňajte sa. Správne cvičíte, ak cítite, že veľký sedací sval sa napína

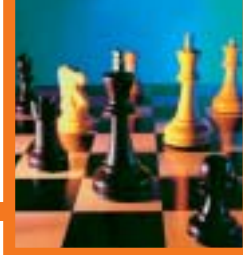


15. cvik Na precvičenie bočných sedacích svalov unožte koleno trochu vyššie a robte krátke pohyby smerom do boku – hore.



Tipy pre voľný čas

NEZEĽAVIŤ ZO ŽIVOTA



16. cvik Rovnovážne svaly celého tela precvičíte v polohe vzpor klačmo (štvornožky). Ruku, mierne pokrčenú v lakti, zdvihnite do výšky hlavy a naprieč vystretú dolnú končatinu, ktorá je ako pokračovanie chrbtice, tiež zdvihnite. Špička smeruje dole. V tejto polohe zostaňte, kým pomaly napočítate do 5 až do 10. To isté opakujte druhou rukou a nohou.



17. cvik Vzpor kľačmo, ľavé koleno priťahnite k ľavej ruke. Potom nohu vystrite dozadu (nie príliš vysoko) a napokon ju vráťte do pôvodnej polohy. Opakujte aj druhou nohou.

Poslednú časť cvičebnej jednotky venujte posilňovaniu chrbtového svalstva.

18. cvik Postavte sa do stoja vzpriameného, nohy sú vzdialené od seba na šírku bedrových kĺbov. Ruky vzpažte, lakťe potom ťahajte značnou silou až k telu. Predlaktie držte stále kolmo. Tento cvik posilňuje priťahovač lopatiek. Opakujte 6–10krát.



19. cvik Vzpriamený stoj, nohy sú od seba vzdialené na šírku bedrových kĺbov. Ruky zopnite za hlavou. Pri nádychu tlačte lakťe dozadu, pri výdychu uvoľnite. Nepredsúvajte brucho.



20. cvik Posad'ťte sa na kraj stoličky, kolená i chodidlá naširoko rozkročte. Ruky zopnite za hlavou a lakťe tlačte dozadu. S takto vystretým chrbátom urobte predklon a späť.



21. cvik Stoj vzpriamený, ruky vzpažte, prsty prekrížte. Dlane smerujú nahor, nohy sú vystreté. Z tejto polohy urobte predklon a vráťte sa späť do stoja vzpriameného.



TAJNIČKA

Milí čitatelia, v minulom čísle RADIMA bola uverejnená tajnička, ktorej správne vylúštenie ste mali možnosť zasláť na našu adresu a zaradiť sa tak o zlosovanie o peknú cenu. Správne znenie tajničky znelo „VIANOČNÁ POHODA“. Ďakujeme všetkým, ktorí sa zúčastnili súťaže a blahoželáme výhercom, ktorí od nás dostali cestovnú tašku na kolieskach – Jozefovi G., Margite S. a Jánovi H. Tešíme sa na ďalšie správne vylúštenia v niektorých z budúcich čísel.