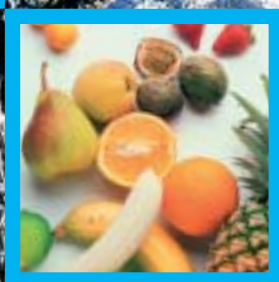
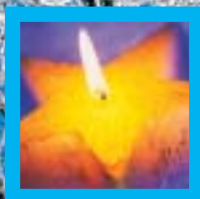


# Radim

NESLEVIT ZE ŽIVOTA

- Jak vzniká RADIM
- Recepty na vánoční stůl
- Závěr srpna v Portu patřil stomikům celého světa



10 let s Vámi



StomaLinka



ConvaTec

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

**Pak je tu pro Vás**

# Zásilková služba

**DISKRÉTNĚ • SPOLEHLIVĚ • POHODLNĚ • ZDARMA**



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

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

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

**CHRÁNÍME VAŠE SOUKROMÍ.**





## OBSAH

Slovo úvodem	4
Vánoční blahopřání	5
Jak vzniká RADIM	6
Léčba ran v ambulanci VFN	8
Hojení ran ve vlhkém prostředí	10
Jak používat nový systém Esteem synergy™ InvisiClose™	11
Zkušenosti s Esteem synergy™ InvisiClose™	12
Závěr srpna v Portu patřil stomikům celého světa	13
Příroda léčí	15
Reflexní terapie	15
Doporučená dieta pro ileostomiky	16
Recepty na vánoční stůl	17
Pitný režim stomiků	19
Kvíz	19
Co přináší život	20
Z Vašich dopisů	20
Klub Česká Lípa	21
Stomický příběh	22
Příprava kýlního pasu	24
Rady našich stomasester	25
Použití příslušenství	25
Co dál?	26
Úryvek z dopisu pana Jaromíra	26
Lékařský seriál	28
Retrahovaná a částečně retrahovaná stomie	28
Služby ConvaTec	29
StomaLinka ConvaTec	29
ConvaTec Academy – Vzdělávání stomasester	30
Zdravotnické potřeby „U Radima“ v Ostravě	32
Scházíme se „U Radima“	32
Tipy pro volný čas	33
Vycházky pro stomiky v Novém Jičíně	33
Medové perníčky	34
Malebné Luhačovice	36
Procházka minulostí	38
Zavinil to stres	39

## SLOVO ÚVODEM

Vážení čtenáři,

dostáváte do rukou druhé číslo inovovaného časopisu RADIM. Z vašich reakcí již víme, že se naprosté většině z Vás nový RADIM líbí. Vaše chvála náleží paní Aleně Veselé, naší nové externí spolupracovnici, a samozřejmě Marcelu Urstovému, člence marketingového týmu odpovědné za přípravu a realizaci časopisu. Nezapomínejte však, že na obsahu časopise RADIM se významně podílíte i Vy – jeho čtenáři. Proto dík i Vám a neustávejte v psaní příspěvků!



Letošní rok se chýlí ke konci a musím říci, že byl opět bohatý na události. K lékařům, sestřám i pacientům se dostala další nová vylepšení výrobků: výpustné sáčky bez svorek, tvarovatelné podložky pro stomiky s vpadlými stomiemi. Již pravidlem se stala setkání stomiků – držitelů karet Gold Card Service, pokračoval i úspěšný vzdělávací program ConvaTec Academy. Konal se kongres světové organizace stomiků v Portugalsku, který navštívili s podporou firmy ConvaTec představitelé českého i slovenského sdružení stomiků. Informace o průběhu kongresu najdete v tomto čísle. Letos jsme se také začali v časopise RADIM věnovat problematice hojení ran. Setkali jsme se s kladnou odezvou, a proto toto téma znovu zařazujeme.

Protože jsme v naší výdejně „U Radima“ v letošním létě zažili malou povodeň způsobenou poruchou na rozvodech, chtěl bych na tomto místě poděkovat všem zaměstnancům výdejny za obětavost při odstraňování následků. Díky nim mohla být výdejna „U Radima“ v Ostravě zprovozněna již po třech dnech. V obou výdejnách „U Radima“, jak v Praze, tak v Ostravě nadále poskytujeme poradenské služby zkušených sester.

V příštím roce Vám společnost ConvaTec opět přinese ve službách i výrobcích novinky, které přispějí ke zlepšení života stomiků i možností péče poskytované zdravotníky. Předtím však, než roku 2005 otevřeme dveře, prožijte všichni hezké Vánoce bohaté na setkání s blízkými a rozlučte se co nejveseleji s uplynulým rokem!

Věrně i nové čtenáře zdraví

Augustin Bernát,  
ředitel ConvaTec ČR

**RADIM, časopis pro stomiky č. 2/2004.** 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,  
Olívova 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 článcích přispěvatelů. Zároveň si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.



## **DĚTSKÁ DUŠE V ZÁŘI SVĚTEL**

*Jak krásný je každý stromeček, co radosti způsobí,  
a když nakonec se přece jen musí zhasnout svíčky na něm,  
je to jakoby člověk ztrácel jednu ze svých nejkrásnějších věcí.*

*A všichni – třeba někteří podarováni jenom maličkostmi,  
usínají na Štědrý večer jakoby nad největším pokladem,  
šťastni, blaženi, v tichém zasnění.*

***Krásné vánoce  
a hodně zdraví  
v novém roce 2005***

*Mummi Křenková  
Alena Pevná Jiří Klement  
Miroslav Vrhel  
Karel Novák*



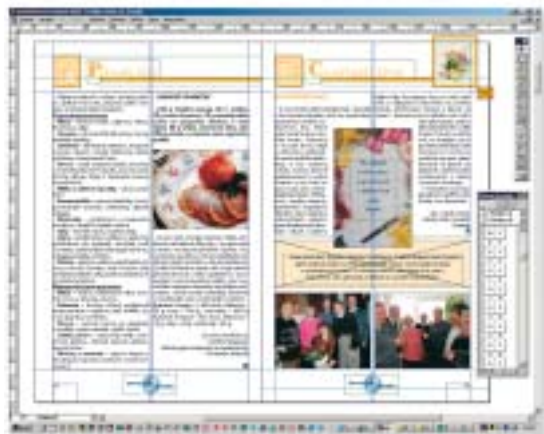
*Připravila  
Dragica  
Křenková*

## JAK VZNIKÁ RADIM

Mohlo by se zdát, že vznik jednoho čísla časopisu je otázkou pár hodin práce – sešupení článků, předání do tiskárny a hotovo. Sama jsem byla kdysi překvapená nad množstvím činností a úsilí, které vydání byť jednoho výtisku stojí. A protože jste většinou pravidelní čtenáři a někteří z Vás jste i autory článků, pokusím se Vám přiblížit, jak se takový RADIM rodí.

Každé číslo začíná zhodnocením čísla předchozího. Hledáme, co by se dalo vylepšit, jaké informace by pro Vás ještě byly zajímavé a užitečné. Jsme velice rádi, když nám sdělíte své názory a my jsme pak bohatší o ty nejcennější podněty Vás – čtenářů. Pak připravíme předběžný obsah aktuálního čísla a snažíme se domluvit na vyhovujícím termínu pro všechny členy redakční rady. Po několika týdnech se nám povede najít čas, kdy lékaři neslouží a neordinují, a ani žádná

ze tří stomasester nepečuje právě o své ovečky. Na redakční radě upravíme obsah časopisu do definitivní podoby a pustíme se do shromažďování článků. A pro-



*Zlom časopisu v okně grafického programu*

tože musíme pracovat se značným předstihem, běžně se stává, že sháníme zimní fotografie a náměty v nejvyšších letních teplotách a vánočního kapra a vánočku pro ilustraci pečeme v září.

Ve chvíli, kdy máme všechny domluvené příspěvky v ruce, začne kolečko přepisování, jazykových úprav, schvalovacích procesů... Možná by Vás nenapadlo, že k vydání časopisu RADIM je potřeba také právník. Ten koriguje informace, aby odpovídaly normám ČR. Současně také v jiném oddělení probíhá kontrola odborné stránky článků.

Po administrativních záležitostech přijde na řadu grafické studio, které dává celému časopisu tu správnou podobu. Grafici to s námi nemají snadné. Často nemáme fotografie v dostatečné kvalitě, protože je nefotí odborníci, a my je chceme přesto v časopise zveřejnit. Zachycují totiž mnohdy život, který žijete, a z našeho pohledu je lepší dostat maximum z toho, co máme, než to kvůli nedokonalosti zahodit. Proto bych ale ráda uvedla na pravou







míru, že pokud jsou někdy fotografie v časopise zveřejněny s drobnou vadou na kráse, není to špatnou prací grafického studia, ale naopak – díky maximálnímu nasazení a mnohým retušovacím úpravám mohly být zveřejněny alespoň takto.

Ve chvíli, kdy je časopis připraven v elektronické podobě, je podroben ještě několikrát oku jazykového korektora, aby

všechna slova a všechny věty byly opravdu tak, jak mají být, a samozřejmě jej znovu zkoumáme všichni, kteří se na přípravě podílíme. I přes několik kontrol se však někdy neuhlídá nějaká chybička, ale věříme, že nám to odpustíte. Takže – schváleno a může se tisknout.

Alena Veselá,  
redaktorka časopisu ■



Korektorka v akci



Příprava v tiskárně



Spokojený čtenář

Již poněkolkáté Vám v časopise RADIM přinášíme informace o hojení ran. Z Vašich ohlasů je patrný zájem o toto téma, někdy v souvislosti se stomiemi, jindy kvůli problémům s nehojící se ránou u někoho z rodiny. Budeme Vás proto v této oblasti informovat pravidelně a předávat tak zkušenosti odborníků. Na případových studiích je vidět možnost rychlého vyhojení chronických ran, které se běžným způsobem nedařilo zacelit i řadu let.

*Pro více informací máte také možnost kontaktovat bezplatnou informační linku ConvaTec.*

## LÉČBA RAN V AMBULANCI VFN

V léčbě vlhkého hojení ran se objevil nový výrobek AQUACEL® od společnosti ConvaTec. Každá firma má sice podrobný návod, jak který materiál použít, ale není nad vlastní zkušenost.

AQUACEL® Vám nyní představujeme ve dvou kazuistikách. Má unikátní schopnost krytí – dokonale přilne k ráně, vytváří kompaktní gel a zadržuje tekutiny napomáhající vytváření ideálního prostředí pro hojení ran. Pokročilá technologie hydrofiber zadržuje více exsudátu spolu s bakteriemi, které ve své struktuře uzavře. Tím je rána i kůže v okolí chráněna před poškozením.

### Kazuistika 1

K ošetření se k nám dostavila 52letá žena. Diagnostikována byla ischemická choroba srdeční, recidiva bércevého vředu. Při prvním ošetření 22. 10. 2003 byl přiložen AQUACEL® + hydrokoloid Granuflex® Extra Thin (Granuflex® ET), který vytváří vlhké prostředí a podporuje rychlé hojení mírně prosakujících ran. Vnější vrstva tvořená fólií je voděodolná, chrání ránu před bakteriemi, znečištěním a mechanickým poškozením. Granuflex® ET se dobře tvaruje a lze jej stříhat do žádaného tvaru.

24. 10. – kontrola defektu – rána je klidná, nebolestivá, bez jakékoliv nežádoucí reakce. Převas proveden stejným způsobem.







29. 10. – defekt granuluje, je téměř o polovinu zmenšen, probíhá epitelizace od okrajů rány.

Další převazy 12. 11. a 19. 11. – defekt po šesti převazech téměř zhojen. Přiložen je pouze Granuflex® s doporučením místního promazávání Calciem panth. a elastických bandáží. Na další kontroly se pacientka nedostavila, proto předpokládáme, že rána je zhojena a nemocná již naši péči nepotřebuje.

### Kazuistika 2

V prvním týdnu října 2003 jsme přijali na naši ambulanci ženu s bérčovým vředem na pravé dolní končetině, který od roku 1970 opakovaně recidivoval. Kromě tohoto defektu byla diagnostikována chronická lupénka, mikrobiální ekzém, ischemická choroba srdeční a chronická žilní nedostatečnost.



Defekt uvedené velikosti má pacientka zhruba dva roky. Rána je infikována, silně secernující, s mírným zápachem. Po provedení hygieny rány a okolí je přiložen AQUACEL® + sekundární krytí. První dva týdny převaz prováděn 3krát týdně (AQUACEL® + sekundární krytí), 29. 10. výrazný ústup povlaků, defekt epitelizuje téměř po celé ploše. Ústup bolestivosti a svědění defektu i okolí. Pokračujeme v nastavené léčbě AQUACEL®. Vzhledem k anamnéze a délce trvání defektu mů-



žeme hodnotit účinnost krytí jako velmi úspěšnou. Po dvou měsících léčení je defekt zhojen, pouze přetrvává chronické postižení kůže, které bude vyžadovat pravidelné kontroly dermatologa.



Jako každý pacient byla i tato pacientka řádně poučena o následné péči, tj. o promazávání dolních končetin a pravidelném používání elastického obinadla nebo punčoch.

Jiřina Antonínová,  
Geriatrická klinika, VFN Praha ■

#### SLOVNÍČEK:

*Hydrosorpce* – vstřebávání vody

*Exsudát* – zánětlivý výpotek

*Granulace* – vznik tkáně složené z nově tvořených cév a vaziva

*Epitelizace* – vznik krycí tkáně, výstelky, která je součástí kůže

*Sekundární krytí* – čtverce se savou schopností

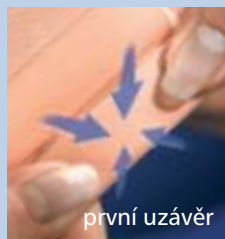


## NOVÝ SYSTÉM Esteem *synergy*<sup>™</sup> InvisiClose<sup>™</sup>

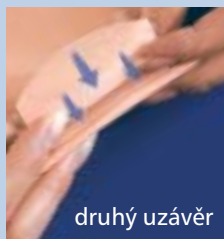
Na začátku letošního roku jsme na naše chirurgické oddělení v nemocnici

v Mostě dostali k praktickému vyzkoušení samolepicí stomický systém InvisiClose<sup>™</sup> od firmy ConvaTec.

Pro ileostomické pacienty, kteří nemají příliš informací o tomto stomickém systému podotýkám, že jde o pomůcku, u které lze podložku oddělit od sáčku. K převratné změně u tohoto sáčku došlo hlavně v systému uzavírání výpusti sáčku. Koncová část výpusti sáčku je opatřena plastovými výpustními proužky, které pacientům usnadňují vypouštění sáčků a ulehčí čištění uzavíracího systému. Nemalý význam má pro pacienty i nový systém uzavření sáčku bez svorky. Uzavření sáčku sestává ze zajišťovací klopky a díky dvěma nezávislým uzávěrům vybaveným tzv. suchými zipy, které do sebe dobře zapadnou a zacvaknou, při-



první uzávěr



druhý uzávěr

naší pacientům skutečný pocit jistoty, že uzávěr je spolehlivý a bezpečný. Praktické vyřazení svorek u nového systému, snadné použití a čištění uzavíracího systému mnohonásobně zvýšil komfort a pohodlí pacienta. Zajišťovací klopka zamezuje zachytávání uzávěru sáčku za oděv.

Sortiment podložek Esteem *synergy*<sup>™</sup> InvisiClose<sup>™</sup> sestává ze tří druhů:

- Esteem *synergy*<sup>™</sup> Stomahesive (celoželatinová) ve velikostech 35, 48, 61 a 89
- Esteem *synergy*<sup>™</sup> flexible (s mikropórem) ve velikosti 35, 48, 61
- Esteem *synergy*<sup>™</sup> Convex (tvarovatelná) ve velikostech 35/22, 48/35, 61/48, kde první číslo udává příslušnost podložky k sáčku, druhé pak velikost stomie. V praxi to znamená na velikost stomie 22 použití sáčku velikosti 35 a podložku prsty dotvarovat podle potřeby.



Sáčky Esteem *synergy*<sup>™</sup> InvisiClose<sup>™</sup> jsou k dispozici v béžovém provedení, ve velikostech 35, 48 a 61.

Musím říci, že naši pacienti s ileostomií, hlavně ti, kteří se dále aktivně zapojili do života, dál chodí do zaměstnání, provozují své koníčky a sportují, velmi kladně ocenili rozhodnutí společnosti ConvaTec rozšířit sortiment o výrobky Esteem *synergy*<sup>™</sup> InvisiClose<sup>™</sup>. Naprosto všem ileostomikům doporučuji, nezdráhejte se tento nový výrobek společnosti ConvaTec vyzkoušet. Přinese Vám mnoho radosti i z vyššího pocitu jistoty bezpečného uzavření sáčku a pohodlí!

Jana Hyklová,  
staniční sestra – stomasestra,  
septická chirurgie nemocnice v Mostě



## ZÁVĚR SRPNA V PORTU PATŘIL STOMIKŮM CELÉHO SVĚTA

V městě výjimečného portského vína se ve dnech 26. 8.–1. 9. 2004 konal evropský a světový kongres stomiků (EOA a IOA).

Měla jsem možnost provázet dvě významné osoby českého ILCO – jeho prezidenta pana RNDr. Oldřicha Čapku a předsedu Slezského klubu stomiků Ostrava doc. RNDr. Pavla Kremla, CSc. Zároveň jsem měla příležitost strávit týden v Portu s prezidentem slovenského ILCO Jánem Čáčkem. Díky sponzorství divize ConvaTec společnosti Bristol-Myers Squibb spol. s r. o. tak mohlo české a slovenské zastoupení ILCO podpořit kandidaturu současného prezidenta evropské ILCO asociace doc. RNDr. Vladimíra Kleinwächtera, CSc. na funkci viceprezidenta světové asociace stomiků, což bylo jedním z významných bodů kongresu.

A zdařilo se!!! Blahopřejeme a přejeme společně s časopisem RADIM mnoho úspěchů v této nové pozici.

### Jak jsou s účastí na kongresu spokojeni moji průvodci z Čech?

*Oldřich Čapka:* Domnívám se, že jak Evropský, tak i Světový kongres stomiků byly pro ČESKÉ ILCO úspěšné. Na tom prvním bylo přijato usnesení, že příští kongres EOA se uskuteční v České republice, jmenovitě v Brně. Na tom druhém byl zvolen novým viceprezidentem IOA pan doc. Dr. Vladimír Kleinwächter a ČESKÉ ILCO překvapivě získalo první místo v soutěži, která byla vypsaná na počest Světového dne stomiků 2002. Mohli jsme konstatovat, že skončila éra velkého množství nových výrobků s novinkami v oblasti materiální, výtvarné a technologické, aby pokračovala ve vyladování a třídění úspěšného od neúspěšného.

Porto předčilo naše očekávání a za možnost „být při tom“ děkujeme firmě ConvaTec a především panu řediteli Augustinovi Bernátovi.“

*Pavel Kreml:* Na kongrese jsme se opět setkali s dobrými známými a navázali nové kontakty se stomiky z celého světa. Vždyť kongresů se zúčastnili delegáti se 48 zemí celého světa. Je to výjimečná příležitost diskutovat s těmito lidmi o problémech, které nás trápí, i možnost pochlubit se dosaženými úspěchy. Největším překvapením pro nás všechny bylo vyhlášení České republiky jako vítěze v soutěži o nejlepší organizaci akcí ke světovému dni stomiků. Světový den stomiků proběhl v roce 2002 pod heslem „Ano, my můžeme“. Toto vítězství je oceněním práce mnoha stomiků v našich klubech. Péče o stomiky je v různých zemích hodně rozdílná, od zemí s kvalitní péčí až po země, kde nejsou vůbec hrazeny stomické pomůcky nebo jsou pro nás nepředstavitelné limity – jeden sáček a jedna podložka na týden. Díky lékařům, firmám, kvalifikovaným stomasestrům i stomickým organizacím patří péče o stomiky u nás mezi nejlepší na světě. To však neznamená, že nemáme co zlepšovat.

### Ráda bych Vás nyní krátkou obrazovou dokumentací provedla několika dny kongresu.

Docent RNDr. Vladimír Kleinwächter, CSc. kandiduje na funkci viceprezidenta světové organizace ILCO a funkci prezidenta evropské asociace již tedy vykonávat nebude. Hlasování o novém prezidentovi bylo na programu EOA a stal se jím pan Arne Holte z Norska. Při své úvodní prezentaci zdůraznil nutnost komunikace mezi stomiky z různých zemí.





Stomici měli možnost navštívit stánek ConvaTec, kde se mohli ptát na vše, co je zajímavé. Každý den bylo pro všechny návštěvníky stánku ConvaTec připraveno překvapení – pohledy s možností zaslání pozdravu známým do celého světa zdarma, zmrzlina v horkém portugalském odpoledni nebo lahvička portského vína – tak ConvaTec zpestřoval pobyt stomiků na kongrese. Stomici měli možnost vyplnit dotazník, který připravil tým výzkumu z USA, aby tak mohl zareagovat na potřeby stomiků při vývoji nových pomůcek – celá česká a slovenská skupina na kongrese dotazník vyplnila, a tak přispěla nemalou měrou k podpoře vývoje dalších novinek. Děkujeme.



O velmi příjemné večery pro účastníky kongresu se postarali portugalští pořada-

telé. Po dlouhém dni v kongresovém sále a na organizovaných besedách na zadaná témata bylo třeba také relaxovat a odpocínout si. Náladu v české skupině můžete posoudit sami a já děkuji za příjemnou společnost a zajímavé večery s dlouhými a vášnivými diskusemi.



Na tuto chvíli jsme se všichni těšili – doc. RNDr. Vladimír Kleinwächtr, CSc. je právě vysokým poměrem hlasů zvolen viceprezidentem světového ILCO.

Gratulujeme!!!

### Co říci na závěr?

Kromě úspěchů, které Česká republika na obou kongresech získala, mi udělalo velkou radost setkání se zástupci stomiků z mnoha zemí světa. Získala jsem tak mnoho podnětů k zamyšlení i pro mou práci. V tomto ohledu mě těší, že také díky stomickým pomůckám ConvaTec je zcela k nerozpoznání, kdo na kongrese byl stomik a kdo nikoliv – ale není to jen díky pomůckám, ale zejména díky energii a pozitivnímu naladění těchto lidí.

A to je to, co Vám mohu a chci nejlíp popřát (nejen) do nového roku.

Ing. Marcela Urstová,  
šéfredaktorka časopisu



Cílem rubriky „Příroda léčí“ je poukázat na metody, které bez použití chemických prostředků mohou přinést úlevu od různých potíží. Kromě výživy, kterou již Hippokrates nazval lékem, Vám chceme přinášet informace o masážích, aromaterapii, bylinkách, cvičení a pod. Pokud máte nějaké osobní zkušenosti napište nám, mohou být pro ostatní čtenáře inspiřací i poučením.

Jednou z metod, která svým charakterem naší rubrice zcela odpovídá, je reflexní terapie. Navštívila jsem tedy paní Marii Příhodovou, která má v této oblasti patnáctileté zkušenosti a požádala ji o rozhovor:

**Můžete čtenářům přiblížit, v čem spočívá reflexní terapie?**

Na řadě míst lidského těla se nacházejí body, které znázorňují jednotlivé orgány, a například na chodidlech je v jednotlivých bodech zobrazen celý organismus. Místo chodidla, kde se mění struktura tkáně, například je nepřírodně měkká nebo naopak tvrdá, signalizuje nějaký



*Ilustrace inspiřovaná malbou pocházející z hrobky lékaře v egyptské Sakkaře, která znázorňuje terapeutický význam práce se specifickými body na ruce a nohou. Starověká nástěnná malba je plná symbolických významů. Tvar pyramid symbolizuje energii, zatímco sova moudrost a učení a tři bílí ptáci mír, zdraví a prosperitu. Předměty v pozadí představují nástroje používané tehdejší chirurgii.*

problém. Druhořadým ukazatelem je zvýšená citlivost bodu, ale při psychickém vyčerpání se stanou citlivější všechny body. Stimulací těchto míst se rozproude energie, dochází ke správnému prokrvení orgánů a to podporuje jejich činnost. Reflexní terapie se využívá k harmonizaci psychiky, k diagnostice i k léčbě. Je to metoda stará několik tisíciletí. Dříve ji lidé využívali nevědomě chůzí naboso. Jak se mezi námi říká „od doby, kdy člověk vymyslel boty, začal být nemocný“. Přitom může stačit 20 minut bosé chůze po lese, aby se člověk cítil nabitý energií.

**Při jakých potížích byste reflexní terapii doporučila?**

Hlavně bych tuto metodu doporučila již jako prevenci. Když ne jedenkrát za měsíc, tak alespoň čas od času. Nohy žalují s půlročním předstihem, takže se dají preventivně zachytit i věci, které by se projevíly později. Často například v souvislosti s ledvinami stačí upravit pitný režim. Navíc je masáž spojena s odpočinkem, pohodou a uvolněním, což je balzám na psychiku. Jediné, kdy bych určitě reflexní terapii určitě nedoporučila, by byly křečové žíly táhnoucí se přes chodidlo. Jinak se samozřejmě reflexní terapie může používat při všech onemocněních i obrovské fyzické či psychické únavě, ale chce to odborníka.

**Vy sama vedete kurzy reflexní terapie a máte mnoho zkušeností. Můžete nám poradit jak takového odborníka poznat?**

Určitě nejlepší je doporučení od někoho známého. Zeptala bych se v okolí, kdo již zkušenost s reflexní terapií má a jak se při ní cítil. Při správně prováděné technice by člověku nemělo být nevolno, po masáži nezůstávají žádné modřiny. Správný terapeut je částečně



i psycholog, získává od klienta zpětnou vazbu a vše potřebné mu vysvětlí.

## Je ještě něco, co chcete ze svých zkušeností čtenářům sdělit?

Mám jeden osvědčený recept. Palec na noze s přilehlým kloubem, který bývá často ztuhlý a nepohyblivý, souvisí s hlavou a krční páteří. Mnohdy stačí tuto ztuhlost promasírovat a rozhýbat, tím se uvolní celá krční páteř a dojde ke správnému prokrvení hlavy.

A pak mám ještě jednu důležitou zkušenost. Každá nemoc souvisí s psychikou a u ní také začíná. Proto je důležité nedívat se na problém jako na problém, ale brát ho jako výzvu. Je to zase jedna malá maturita. Chtěla bych popřát všem čtenářům, ať všechny životní výzvy úspěšně zvládnou a zrealizují své sny.

připravila Alena Veselá,  
redaktorka časopisu

## DOPORUČENÁ DIETA PRO ILEOSTOMIKY

Všichni pacienti, kteří jsou po operaci zažívacího traktu, by měli dodržovat základní dietu.

Strava by měla být pravidelná, rozložená alespoň do pěti dávek denně. Každý operovaný na zažívacím traktu by se měl vyvarovat čerstvé zeleniny a ovoce. Jde především o slupky, které mohou způsobit komplikace. Proto můžeme doporučit oloupané ovoce (jablka atd.), vymačkané citrusové plody a tepelně zpracovanou zeleninu. Doporučovala bych vyhnout se kyselému i sladkému zelí. Důvod, proč dodržovat tato opatření, je mechanický, protože může dojít k uzavření zúžené části střeva po operaci.

Založením ileostomie, ať už dočasné nebo trvalé, se vyřadí činnost tlustého střeva, takže stolice je řídká. Hlavní úlohou tlustého střeva je vstřebávání vody, kde dochází k zahušťování stolice.

V první pooperační fázi, kdy je pacient na parenterální výživě (mimostřevní, s vynecháním trávicí trubice), je stolice řídká. V této době může dojít k velkým ztrátám jak vody, tak minerálů. Toto je období, kdy je pacient v nemocnici a o jeho vnitřní prostředí se stará lékař.



V dalších pooperačních dnech přechází pacient na výživu podávanou ústí a stává se mobilnějším. Ovlivnit hustotu stolice v této fázi můžeme medikamenty. Toto vše přispívá k většímu komfortu pacienta. Tím, že stolice není řídká, zamezíme podtékání podložky sáčku a následné maceraci kůže v okolí stomie.

Propuštěním pacienta do domácí péče vystává problém vhodného stravování. Cílem diety by mělo být maximální možné zahuštění stolice. NE za cenu odvodnění!!!

1) Dieta by měla být kaloricky a jakostně vydatná a chutná.





- 2) Kuchyňská příprava nemusí být nějak výrazně omezena. Pokrmy by měly být spíše jednoduché, ne příliš tučné a sladké.
- 3) Koření lze použít – příliš kořeněná jídla nejsou vhodná (mohou způsobit dráždění kůže v okolí stomie).
- 4) Je nutné, aby pacient hodně pil, alespoň 2 litry denně. Vhodné jsou čaje a nesyčené minerální vody. Nevhodné jsou slazené limonády.
- 5) Velmi důležitý je také pravidelný příjem vitaminů – hlavně z ovocné šťávy z citrusů.
- 6) K zahuštění stolice lze doporučit některé potraviny, které by měly být součástí běžného jídelníčku: rýže, těstoviny, banány (nejvhodnější jsou ještě zelené, protože obsahují velké množství tříslovin, stejně jako borůvky), škrábaná jablka, žele a ovocné rosoly.
- 7) Mezi potraviny, které nelze doporučovat, patří: švestky, třešně, hrušky, fíky, zelí, kapusta, luštěniny, čerstvé pečivo a ořechy.

Všech těchto sedm bodů je nutné brát pouze jako doporučení, protože každý

z nás je individualita. Všichni lidé si během svého života vytvoří stravovací návyky, na které jsou zvyklí a které jim vyhovují.

Po propuštění z nemocnice by měl každý ileostomik pomalu svůj jídelníček rozšiřovat o další potraviny a tím sám zjistit, co mu vyhovuje a co mu nedělá dobře. Podrobný a všeobecný plán k dietě nelze nikomu dát. Dietní režim si lze utvořit tak, že si ileostomik vede deník jídel a vylučuje z něho postupně jídla, o kterých se několikrát přesvědčil, že mu nevyhovují.

K dobré funkci ilea přispívá také duševní klid. Je proto vhodný klidný způsob života, dostatečný pohyb na čerstvém vzduchu a přiměřený tělesný pohyb. K větší pohodě může přispět i hezky upravená strava servírovaná v příjemném prostředí.

Po době čtyř až šesti týdnů nastává individuální přizpůsobení a nositel ileostomie se může vrátit k původním stravovacím návykům.

Všem ileostomikům přeji hodně trpělivosti a úspěchů při tvorbě jídelníčku.

Bc. Hana Jirků,  
stomasestra FTN Praha 4

## RECEPTY NA VÁNOČNÍ STŮL

### KAPR VE VÁNOČNÍM KABÁTĚ

600 g kapra, sůl, citrón, 70 g oleje, 120 g uzeného sýra, 3 žloutky, 1,5 dl smetany.

Porce kapra vykostíme, osušíme a osolíme. Poté je uložíme do olejem vymazané nádoby na pečení, pokapeme citrónovou šťávou a pečeme ve vyhřáté troubě. Uzený sýr nastroháme, přidáme k němu žloutky a společně dobře vymícháme. Směs vlijeme na rybu a dále pe-

čeme asi 10 minut. Nakonec vše zalijeme smetanou a krátce zapečeme, až vznikne zlatavá kůrčička. Kapra ve vánočním kabátě doporučujeme podávat s vařenými brambory.

Dragica Křenková





## MAĎARSKÝ KAPR

120 g kapra, 40 g drůbežího salámu, 30 g mrkve, 30 g oloupané zelené papriky, 200 g syrových brambor, 50 g smetany, 15 g másla, sůl, Podravka, kmín, pažitka, citrónová šťáva.

Porce kapra osolíme, pokapeme citrónovou šťávou, pokmínujeme a nařízujeme na několika místech z obou stran. Do zářezů vsuneme plátky salámu, mrkve a papriky. Oloupané brambory nakrájíme na plátky, poklademe na dno pekáče vymazaného máslem a posypeme nasekanou pažitkou. Na brambory položíme plátky připravené ryby, zalijeme smetanou, zbylým rozpuštěným máslem a posypeme Podravkou. Vložíme do vyhřáté trouby a pečeme do červena. Podléváme vlastní šťávou.

Energie – 664 kcal, bílkoviny – 37 g, tuky – 34 g, sacharidy – 50 g, cholesterol – 212 mg.

Jaroslava Pavličková

## MORAVSKÁ ŠTOLA

500 g polohrubé mouky, 100 g droždí, 250 ml mléka, 100 g cukru moučky, 275 g másla, špetka soli, kůra z 1 citrónu, 1 lžíce rumu, 150 g mandlí, 100 g kandovaného ovoce, 100 g rozinek, 150 g moučkového cukru.

Do mouky vmícháme droždí, 125 ml vlažného mléka a 20 g cukru. Kvásek necháme 15 minut vzejít. Vmícháme 125 g másla rozpuštěného ve 125 ml mléka, 80 g cukru, sůl, citrónovou kůru a rum. Těsto

hněteme, až je vláčné, přidáme kandované ovoce, rozinky, celé mandle a necháme asi 30 minut kynout. Vyválíme šišku, doprostřed zatlačíme váleček na nudle.



Půlku těsta vyválíme od středu do strany. Vyválenou část přehneme na nevyválenou a přitlačíme. Štolu pečeme v ohrádce z alobalu asi 60 minut. Ještě teplou potřeme máslem a vychladlou pocukujeme.

Dragica Křenková



## MEDOVÉ PERNÍČKY

*Příprava:* Smícháme 25 dkg cukru, 10 dkg tekutého medu, 4 vejce, 5 dkg másla a 2 kávové lžičky koření do perníku.

Potom přidáme 65 dkg hladké mouky s 2 lžičkami jedlé sody.

Rukou vypracujeme hladké těsto. Těsto vložíme do mikroténového sáčku a necháme odpočinout i dva dny. Před pečením dáme těsto na 2–3 hodiny do teplé místnosti. Na desce posypané moukou vyválíme 3–5 mm silný plát a vykrajujeme různé tvary. Medovníčky klademe na vymaštěný plech (lepší je pečicí papír) a pečeme ve vyhřáté troubě při teplotě 200–220 °C. Pokud chceme, aby byly perníčky lesklé, ihned po vytažení z trouby je potřeme rozšlehaným vajíčkem. Těsto připravuje má žena. Já hlídám troubu. Zdobení je však mou doménou.

*Poleva na zdobení:* 1 bílek, 14 dkg cukru a kávovou lžičku citrónové šťávy třeme ručně asi 30 minut. Ke konci přidáme lžičku Solamylu a co nejjemnější cukr, několikrát přesátý nejlépe přes silonovou punčochu. Polevu lze přibarvit potravinářskými barvami.

*Zdobení:* Ustříhneme asi 10 cm dlouhý roh mikroténového sáčku, který naplníme polevou a zavážeme. Potom opatrně odstříhneme špičku kornoutu. Výborné jsou nůžky ConvaTec. Pak už záleží jen na vaší fantazii a pevné ruce.

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



## PITNÝ REŽIM STOMIKŮ

Potřebu tekutin mohou krýt různé nápoje. Dělíme je na dvě velké skupiny:



- Nealkoholické
- Alkoholické

Všechny nápoje, které obsahují více než 0,75 objemových procent etanolu, jsou nápoje alkoholické. Radíme k nim pivo, víno, lihoviny. Doporučuji jedenkrát denně – 2 dcl.

Nealkoholické nápoje dělíme na tři skupiny:

- Povzbudivé – káva, čaj, kola

- Nápoje s výživnou hodnotou – mléko, tekuté mléčné výrobky
- Nápoje osvěžující – k ideálním patří podzemní vody, ovocné mošty, zředěné ovocné sirupy, ovocné a zeleninové šťávy a minerální stolní vody.

*Vhodné stolní vody:* Mimi, Vysočina, Dobrá voda, Zlatá voda, Aqua plus, Fontána, Kristal, Drinka, Aqua vira, Aqua diamant, Oáza, Top aqua. *Vhodné minerální vody:* Magnezia, Rudolfka.

Nejsou vhodné minerální vody sycené oxidem uhličitým.

Pacienti by měli vypít denně 8–10 sklenic vody.

Urosticki by měli pít hodně, aby zmenšili možnost vzniku močových infekcí.

Vhodné jsou ovocné šťávy, brusinková – obsahuje vitamin C, moč by měla mít kyselý pH (5,5).

## KVÍZ



### OTÁZKY PRO VÁS

1. Jak velkou skleničku alkoholu považujete za bezpečnou každý den?
2. Jakého alkoholu se uvedená míra týká?

Odpovědi zasílejte na adresu BMS, divize ConvaTec, Olivova 4, 110 00 Praha 1. Pokud jich přijde dostatek, zpracujeme malý průzkum a výsledky v dalším čísle zveřejníme. Anketa je anonymní.







## Z Vašich dopisů, ze kterých čerpáme inspiraci i radost, a za které velice děkujeme...

### Vážení přátelé,

zasílám Vám srdečný pozdrav z okraje Šumavy. Děkuji za zasláný časopis „RADIM“, který si vždy ráda přečtu. Mám všechny schované. Překvapila mě nová úprava, vzhled a obsah je opravdu „super“!

Tak jako slaví „RADIM“ 10 let, tak já mám také desáté výročí od založení stomie – rok 1994. Když jsem se dozvěděla, že mám nádor a že musím podstoupit operaci – vývod – stomii, ani jsem nevěděla dobře co to je a co mě čeká, byla jsem zoufalá. Doma maminka 88 let, která dožívala a byla odkázána na moji péči a pomoc. Protože mám jednoho syna v Praze, tak jsem byla operována na chirurgické klinice v Praze na Karláku. Když jsem byla po operaci a sáhla si na břicho, byla jsem zoufalá, co to je. Tehdy se používaly sáčky bílé, které se nafoukly. Nyní je vše jiné, šžila jsem se se stomií, sáčky používám béžové s filtrem 45 a podložku Duoflex. Stále používám Vaše pomůcky. Měla jsem znovu 4x operaci kýly u stomie, tak nosím břišní pas, který jsem si 3x u Vás koupila, vystřihla kroužek pro sáček. Mám povolené břicho. Pět let jsem jezdila na kontrolu do Prahy, pomůcky mi předepisovali na klinice – p. asist. Schmidt – milý a skvělý lékař. Potom jsem dostávala pomůcky na onkologii ve Strakonických a nyní mi je předepíše obvodní lékařka. Vyzkoušela jsem jedno balení Esteem synergy™, jsou to velmi propracované a dobré pomůcky. Jenomže mě se nedokrvují ruce, mám v nich špatný cit, tak je pro mne lepší původní pomůcka, kdy slyším zacvaknutí sáčku do kroužku podložky. Využívám také zásilkové služby, která je opravdu rychlá, prostě perfektní. I my máme ve

Strakonických klub stomiků, kde se 1x za čtvrt roku sejdeme, popovídáme, jsme si všichni rovni. I od firmy ConvaTec jezdí zástupce, který poradí, vysvětlí, seznámí s novými pomůckami.

Přeji firmě ConvaTec hodně úspěchů v této práci a Vám všem, kteří pro nás pracujete, hodně zdraví, rodinné pohody a trpělivosti s námi, my Vás potřebujeme.

Za vše srdečný dík a s pozdravem  
Miroslava R.

### Moje rada stomikům

Chtěl bych přispět radou a svými zkušenostmi v ošetřování stomie. Tak jako mně se může moje metoda osvědčit i jiným stomikům. Rok a půl jsem hledal a zkoušel, které pomůcky by mi nejlépe vyhovovaly. Až jsme na to s manželkou přišli. Flexibilní podložky Esteem synergy™ č. 61, které bezpečně drží a jsou spolehlivé nejméně tři dny. K tomu výpustné sáčky Esteem InvisiClose™ č. 48 s překládacím uzávěrem, které krásně přilnou k podložce a nepřipustí žádný zápach ani nečistotu. S těmito pomůckami se cítím naprosto FIT. Doufám, že někomu může moje metoda vyhovovat.

pan J. , Michálkovice

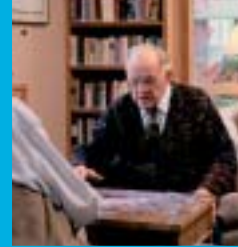
### Vážená redakce,

srdečný dík za „RADIM“. Po operaci jsem byla psychicky na dně, ale Vaše pomůcky jsou tak perfektní, že mi pomohly zase bojovat o své zdraví a překonat všechny potíže. Vděčím jen Vám, podpoře v časopise „RADIM“, že nejsem sama s tímto handicapem. Díky Vám zase pro mě vyšlo slunce, zase mám chuť do života.

Za vše Vám všem díky Marie P.

### Vážení,

soudě podle vlastní zkušenosti se domnívám, že u mnoha stomiků, zvláště v počátcích, se jedná o problém spíše



psychický než lokálně medicínský, a proto je nutné pomáhat stomikům i v této oblasti, což časopis Radim činí. Je to nejlepší doplnění nezbytného chirurgického zákroku, možno říci stejně důležité jako zákrok sám. Úspěch chirurgického zákroku bez dodatečné psychoterapie nelze považovat za úplný. Psychoterapie může být dokonce v některých jiných případech účinnější metodou než předepisované léky. (Viz zkušenosti nejen Axela Muntheo – spisovatele, lékaře a pacifisty.) Psychický stav pacienta není mnohdy každým lékařem plně doceněn, ačkoliv i na něm závisí úspěšnost celé léčby.

S pozdravem Ladislav S., Brno

P.S.: Obě stomické sestry, t.j. paní Libuše Suchánková a paní Jana Fanfrdlová v nemocnici Milosrdných bratří v Brně si zaslouží za svůj přístup k pacientům upřímný dík.

**Když jsem četla v Radimovi č. 1/2004** článek pána, se kterým se po operaci rozešla žena, chtěla bych mu vzkázat, ať jejího odchodu neželí. Žena, která kvůli jakékoli nemoci dokáže odejít od partnera místo toho, aby ho podpořila a snášela s ním dobré i zlé, ta nestojí za nic! Ať je rád, že ji poznal i z té špatné stránky. I on si časem najde partnerku, které jeho handicap nebude vadit. Moc bych mu to přála!!!

Marta V., Milevsko ■

## KLUB STOMIKŮ ČESKÁ LÍPA

Dne 12. června jsme měli oslavu desátého výročí založení Klubu stomiků v Č. Lípě. Sešli jsme se v 9 hodin na sluníčkem ozářeném náměstí v Zákupcích. Vítání bylo velmi srdečné, předsedkyně představila dva nové členy, dále nám přečetla ze Zákupské kroniky zápisy o vzniku obce, o morovém sloupu, o řemeslnících, kteří zde kdysi žili. (Morový sloup nechala postavit Marie Terezie na památku obětem morové epidemie.)

Potom jsme se společně vydali k zámku, kde nás paní kastelánka na víc než hodinu vyprávění dostala zpátky do naší historie. Zákupy a zámek mají přímou vazbu na císařský rod a na rakousko-uherskou monarchii. Plní dojmů jsme se po prohlídce zámku rozešli v zámecké zahradě, která stopově připomíná zahrady a parky ve Versailles. Protože se přes slu-



níčko přehnal mrak a začalo pršet, přešli jsme do kulturního domu, kde v salonu bylo oficiální uvítání a zahájení. Po přípitku a společném obědě nám přišel zapívat dětský pěvecký soubor Vrabčáček a při jejich několikahlasném zpěvu písně Stíny katedrál nejednomu účastníkovi vstoupily slzy do očí. Vystoupení dětí nás moc potěšilo. Oslavili jsme zde i naroze-



niny paní Hřídellové a potěšili ji malým dárkem a květinami. Potom nám přijel zahrát k tanci i poslechu pan Řehák na elek-

trofonické varhany. Zpívalo se, tančilo, vykládaly se vtipy. Když jsme se večer rozcáhali nikomu se ani nechtělo, bylo nám všem moc dobře, všem se oslava líbila. Sešlo se nás 30 spolu se zástupci firem, kteří nám stomikům pomáhají v některých svízelných životních situacích. Každý účastník si odnesl malý dárek – obrázek náměstí v České Lípě v rámečku, na kterém je zezadu napsáno „Desáté výročí Klubu stomiků, 1994–2004, Česká Lípa“.

Jana Pavelková,  
předsedkyně klubu stomiků,  
Česká Lípa ■

## STOMICKÝ PŘÍBĚH – PŘÍHODA PONĚKUD NEESTETICKÁ

Možnost dělit lidi do různých skupin je prakticky nekonečná. Je to jen otázka hlediska, ze kterého chci lidstvo posuzovat. Já bych se chtěl zaměřit poněkud zlehčujícím způsobem na dělení podle přístupu k té nejdůležitější lidské hodnotě – zdraví. Z tohoto pohledu dělím lidi na skupiny dvě.

Jedni se již narodí jako krásné, zdravé, baculaté miminko, které dětské nemoci absolvuje jen s lehkým průběhem nebo vůbec ne, nepozorovaně projdou ve zdraví pubertou, což je ovšem zase nevýhoda, protože se ve škole nemohou „ulít“ výmluvou na zdravotní potíže. V dalším dospěláckém životě se příliš nekamarádí s doktory, zdravotnická zařízení neznají a o stav své tělesné schránky se ani příliš nezajímají. Začátkem důchodového věku, a někdy i mnohem dříve, je zaskočí třeba infarkt nebo jiná vážná zdravotní rána a oni se v lepším případě diví, v tom horším to mají spočítané. Druhá skupina lidí se ve svém životě seznámí ať již doopravdy nebo jen ve svých

představách s tolika chorobami, že mohou svému obvodnímu lékaři často dobře poradit, a to nejen v postupu léčení nemocí vlastních. Znají se také s lékárníky ze širokého okolí a odborně s nimi mohou diskutovat o kvalitě jejich medikamentů. Tito lidé v osmdesáti i později vypadají záměrně ztrápeně – mají přece veliké zdravotní problémy, ale zázrakem ožijí, když najdou spřízněnou duši, se kterou mohou o svých potížích nekonečně diskutovat. Často se dožijí i stovky!

Já patřím ke skupině první. O zábavu ve zdravotních střediscích jsem se nikdy příliš nezajímal, lékaře jsem potřeboval jen k získání řidičského průkazu a některé jsem poznal při návštěvě mé ženy v porodnici. Podle toho jsem také dopadl! Nebyl jsem v důchodovém stavu dlouho, když mne osud dostihl. Così prasklo v mém zařívacím zařízení a já absolvoval okamžitou, velice vážnou operaci. Nebyla to nemoc a operace jen tak ledajaká, neboť si ji přede mnou vybral náš pan prezident i jeho kolega z vedlejšího bratrského státu, několik herců i zpěváků, ale





také i pan ředitel podniku, ve kterém jsem léta pracoval a dokonce i soused, který bydlí o dvě patra níž. Důsledkem této vážné operace bylo, že nemohu již navštěvovat tu malou útulnou místnostku, kde se tak dobře sedí a čte, ale odpad z mého těla je zachycován do výměnného sáčku, připevněném na mém bříše, které bylo k této potřebě patřičně upraveno. Žít se s tím dá, má to i své určité výhody, ale někdy mohou vzniknout situace, na které raději nevzpomínat. Alespoň k jedné bych se chtěl přiznat.

Jako každé zařízení vyrobené lidskou rukou, ať již je to tryskové letadlo nebo pomůcky pro stomii, jak se upravenému bříšku pacienta odborně říká, mají svá slabá místa! I když systém je vypracován perfektně, může se stát, že nalepená podložka, na kterou se připevní sáček, vinou nerovnosti v některém místě správně nepřilne nebo povolí a důsledky, které se projeví na těle a prádle, nemusím dále popisovat.

Když jsem potřeboval vyřídit nějakou záležitost ohledně mého auta na dopravním úřadě, stál jsem před problémem. Kdo zná poměry na těchto institucích ví, jaké fronty a čekací dobu bude muset absolvovat a já se musel rozhodnout. Jít velice brzy – budu včas vyřízen. Ale co sáček, ten se plní až tak k deváté hodině. Jít tedy až po výměně? Zvolil jsem první variantu a ta byla osudná. Na úřadě jsem ukořistil krásné třetí pořadové číslo a ve sele očekával jak brzy po otevření okénka budu vyřízen. A potom se to stalo! Ucítíl jsem zvýšené teplo u podložky, lehké aroma a bylo to jasné. Stál jsem před vážným rozhodnutím. Jít o dvě patra níž do příslušné místnosti, zachránit co půjde, ale ztratit pořadí nebo vytrvat. Rozhodl jsem následovně. Paní za okénkem je daleko, určitě nic nepozná, ani neucítí. Rozhodnutí bylo správné, záležitost kladně

vyřízena a já poněkud prkenným krokem scházel ze schodů. Příslušné zařízení bylo prázdné, já sejmul a zabalil využitý sáček – náhradní jsem měl sebou, ale zatím jsem ho nenasadil. Protože spoušť byla docela velká a já byl v místnosti sám, v umyvadle před kabinkou jsem začal čistit košili a další znečištěná místa. Dařilo se a já si ani nepovšiml, že do místnosti vstoupil mladší muž. Bylo mu asi divné proč peru košili vpředu – vzadu by to asi bral normálně. Potom si náhle všiml mé otevřené stomie. Nutno upozornit, že přímý pohled pro nezasvěceného člověka na tuto úpravu může působit poněkud drasticky. Muž viditelně zbledl, mírně se zapotácel a opřel se o dveře.

Zřejmě úplně zapomněl proč přišel, pomalu se otočil a poněkud strnule odcházel. Stačil jsem na něho zavolat, že je vše v pořádku a že mi nic není, protože se určitě chystal udělat na chodbě poplach, že na WC je značně zraněný člověk. Rychle jsem nasadil sáček, doupravil se a vyšel také. Chlapíka jsem nikde neviděl. Možná, že zašel do restaurace naproti, kterou právě otevřeli, spláchnout ten šok dávkou nějakého alkoholického drinku. Tedy já jsem šel také trochu strnule, protože mokrá košile studila velice nepříjemně. Domů jsem dorazil již v pohodě, i když v tramvaji jsem se raději postavil do prázdné části až dozadu, protože přece jen ode mne občas zavanulo lehounké, ne zrovna voňavé aroma. Konec všemu učinila doma pračka – automatka, kam putovala většina součástí mého oblečení.

Závěrem ovšem musím upozornit, že situace o které vyprávím, bývá spíše výjimkou, a mě v tomto rozsahu potkala jen jednou. Velice ovšem záleží na pacientech, jak si umí vybrat a užívat ty různé, praktické a účinné pomůcky, které pro nás vyrábí firma ConvaTec!

Jaroslav H. ■



## PŘÍPRAVA KÝLNÍHO PASU

Pas je vhodný oproti jiným výrobkům, protože je stabilizován podélně po celé svojí délce a tudíž se „nehrne“ při oblečení ve vertikální poloze.

Zakreslení otvoru se provádí v jeho pružné části a toto místo se podšíje pevným plátnem (jemná sypkovina) po celé výšce pasu a cca 25–30 cm po jeho délce. Prošívání se provádí cca stejně hustě jak je podélné řádkování na vlastní pružné části pasu, neprošíváme v místě zakresleného otvoru.

Po tomto úkonu odpáříme z pasu celou pevnou část sloužící jako plocha k uchycení suchého zipu a to tak, že nastříháme entlovací steh, čímž povolíme stehy a uvolníme začisťovací stužku. Takto uvolněný pevný tj. NEPRUŽNÝ díl kýlního pasu přišijeme obdobným způsobem jak je uvedeno výše do míst, kde je zakreslen požadovaný otvor. (S jeho připevněním začneme u kraje pružné části pasu tj. před 3 cm širokou „háčkovitou částí suchého zipu“.)

Po tomto zpevnění plochy kolem požadovaného otvoru nejprve hustě obšijeme v kruhu vnější část předem vyznačené kružnice 2 až 3x a tím získáme pevný okraj otvoru ještě před jeho vystřížením. **POZOR**, vyznačení otvoru musí být řešeno dle velikosti stomických sáčků a to tak, že otvor musí být cca o 2–3 mm větší, než vnější pevná kruhová část sáčku!

Potom nejprve vystříhneme plátěnou část, kterou jsme přišivali jako první, dále pružnou část pasu a naposledy tu pevnou část, kterou jsme našivali jako poslední. Po tomto úkonu obšijeme znovu vystřížený otvor kroužkovým stehem.

Takto volný pruh pasu nyní sešijeme – spojíme tak, že zpevněnou část pasu překryjeme „zubatou“ částí suchého zipu tj. v šíři asi 3 cm a spojíme opět prošitím v této části pasu asi 3 řadami hustého stehu.



Takto zpevněný pas, který se ovšem musí natahovat, což je částečně obtížné pro jeho pevnost, má potom svoji nenahraditelnou funkci v tom, že se ani vertikálně ani horizontálně nedeformuje a svojí pevností (nepružností) zpevňuje místo kolem stomie postižené kýlou, což je jediným řešením jinak se deformujících pasů všeho druhu.

Jiří V. ■



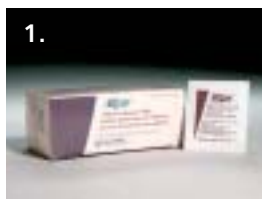
## POUŽITÍ PŘÍSLUŠENSTVÍ

Existuje celá řada vysoce kvalitních stomických pomůcek, přesto ale někdy z různých důvodů komplikovaného okolí stomie (např. jizevnaté nerovnosti, u žen břišní převis, macerace pokožky výmětem) nestačí k zajištění dobrého fyzického i psychického pocitu nositele.

Zde se musí využít takový servis, který pomůže zajistit a překlenout se přes všechny kontraindikace doprovázející některé stomie. V minulém čísle časopisu RADIM kolegyně Dragica Křenková uvedla správné zásady ošetřování pokožky v okolí stomie.

**Já Vám k tomu vyjmenuji ochranné prostředky:**

1. Odstraňovač náplasti ConvaCare je napuštěn olejčkem s hojivými účinky. Pokožku je dobré omýt řepíkem, který má zklidňující účinek a důkladně osušit.



2. Ochranný pudr a adhezivní pasta (30 g) pro použití při porušení celistvosti pokožky, maceraci.



3. Ochranná pasta Stomahesive (60 g) pro ochranu pokožky (vzhledem k obsahu alkoholu trochu pálí) a vyplnění případných nerovností v okolí stomie.

4. Ochranný film Conva Care chrání pokožku před poškozením, lze ho využít pro lepší přilnavost.

5. Těsnicí kroužek se používá u vpadlé stomie (pokud nepoužíváte convexní podložku). Někteří pacienti využívají i ochrannou destičku, kterou lze přizpůsobit.



6. Přídržný pásek pro větší pocit jistoty, že pomůcka nespadne.

7. Dignity je prostředek neutralizující pachy. Používá se přímo na pomůcku, oděv nebo jako osvěžovač vzduchu. I ve společnosti se s ním budete cítit mnohem lépe.



Každá společnost, která distribuuje stomické pomůcky na náš trh má svůj tzv. doplňkový sortiment. Je jen na Vás, jak se poradíte se svojí stomasestrou a využijete nabídky, která Vám zaručeně přinese vyšší kvalitu života se stomií.

Přeji Vám jen to dobré, nenechte se odradit, vždy a na vše se najde dříve nebo později řešení.

Blanka Obžerová,  
stomasestra,  
Nemocnice s poliklinikou Česká Lípa





ilustr. foto

## ÚRYVEK Z DOPISU PANA JAROMÍRA

V roce 1992 mi byl odoperovaný močový měchýř a mám vývod. Na otázku jak to bude po operaci se sexem mi operující lékař řekl, že tato operace vliv na sex nemá. Po operaci jsem ale zjistil, že jsem bez erekce a při ejakulaci sperma nejde ven. Vyděšený jsem navštívil praktického lékaře, ale ten mi k tomu nemohl nic říct, protože takové operace neznal. Poslal mě za sexuologem. Sexuolog takové operace také neznal, předepsal mi na erekci čípký, po kterých jsem měl průjem, nic víc. Šel jsem tedy za lékařem, který mě operoval. Ten mi řekl, že se někdy při operaci poruší nerv, který má vliv na erekci a při ejakulaci je normální, že se sperma vstřebává dovnitř, protože močová trubice zaroste. Až před nedávnem z kanadského dokumentárního filmu jsem se dozvěděl, že asi 90 procent pacientů po takové operaci zůstává bez erekce. Až to mě trochu uklidnilo, že nejsem sám. Myslím, že by bylo užitečné i o tomto choulostivém problému pravdivě informovat...

### Milý pane Jaromíre!

V první řadě Vám chci poděkovat, že jste sebral odvahu napsat nám takové tabuizované téma. Obdivuji Vaši otevřenost při popisování těžkostí a hledání řešení u mnohých odborníků. Myslím, že tak jako Vám pomohl dokumentární film poznat, že nejste sám s takovým trápením, pomohl jste teď mnohým čtenářům Radima. Možná konečně našli odpověď na otázku, které si kladli a trápili se s nimi o samotě. Často se setkáváme s laickým přístupem okolí (bohužel i odborníků) ve

smyslu „co byste ještě chtěli, vždyť jste unikli o vlásek těžkému onemocnění a ještě myslíte na sex nebo jiné potřeby, které zlepšují kvalitu života.“ Jakoby zdravotně postižení nebo starší lidé neměli právo na lásku, dotyky a sex. Jsme plni předsudků.

Těší mě, že se i o těchto potřebách může veřejně diskutovat. Už jen samotné poznání příčiny a citlivé sdělení pomáhá zvládnout tuto situaci. Neodvážuji se vyjádřit k přístupu operátora, protože ne vždy se takový zákrok dá udělat bez vedlejších negativních efektů a také si nejsem jistá, jestli by upozornění na toto riziko dopředu nemohlo právě naopak ovlivnit vaši naději a vůli zvládnout operaci. Věřím, že postupně i odborní lékaři a hlavně sexuologové budou mít stále více informací v tomto směru. O zájmu problematiky sexuálního života se stoupla i rekordní účast na členské schůzi klubu v Bratislavě, součástí které byla přednáška známého sexuologa a množství otázek, kterými ho stomici zahrnuli. Mimo farmakoterapie, která je dnes dostupná a dokáže zlepšit sexuální zážitky, doporučuji vyzkoušet i jiné formy sexuálního dráždění, možná doposud vnímané jako méně hodnotné. Někdy je zajímavé vrátit se k technikám bez samotného styku, které jsme používali v mládí ze strachu před nežádoucím početím. Nedostatečná erekce, kterou často způsobuje strach ze selhání, přece nemůže být důvodem, abyste se s milovaným partnerem přestali dotýkat nebo jinak vychutnávat svoji přítomnost a vztah. A hlavně není třeba se brát tak příliš vážně, protože sex může být příjemná hra s množstvím humoru, který pomáhá zvládnout většinu starostí. Co tak navštívit jednu z prodejen se sexuálními pomůckami, zaručuji vám, že se dobře zasmějete a zpestříte svůj sexuální život. No, a když chybí pozitivní se-



behodnocení a vztah, potom nepomůže ani 100% erekce ani pomůcky nebo léky.

Znám mnoho stomiků, kteří vedou dobrý sexuální život. Když máte laskavého partnera, je potřeba s ním na toto téma hovořit, protože někdy i on může trpět obavami, jestli vám při sexu fyzicky neublíží. Zábrany však jsou o mnoho častěji na straně stomika. Ten totiž často trpí obavou, jestli je ještě pro svého partnera

přitažlivý, stydí se za svoji změněnou tělesnou schránku. Řešením bývá upřímný rozhovor, abychom se zbytečně netrápili a nestavěli si mlčením a fyzickým vyhýbáním mezi sebou zeď. Mnoho praktických rad můžete dostat i u zkušených stomasester, kterým tato problematika není cizí.

PhDr. Hanka Surovcová, CSc. ■

## 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

### PRAHA:

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

### Otevřeno:

pondělí–pátek 9<sup>00</sup>–18<sup>00</sup> hod.

Poradna pro stomiky:

poslední čtvrtěk v měsíci  
12<sup>30</sup>–15<sup>30</sup> hod.

### ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY

**U Radima**

### OSTRAVA:

Českokobratrská 63  
702 00 Ostrava  
tel.: 596 618 459

### Otevřeno:

pondělí–pátek: 8<sup>00</sup>–17<sup>00</sup> hod.

Poradna pro stomiky:

pondělí, úterý: 13<sup>30</sup>–15<sup>30</sup> hod.  
pátek: 9<sup>00</sup>–11<sup>00</sup> hod.





## STENÓZA A RETRAKCE STOMIE (ZÚŽENÍ A VTAŽENÍ STOMIE)

Jde o méně častou komplikaci než jsou kýly a prolaps stomie, ale pacienta mohou výrazně omezovat.

Vznikají mnohdy jako důsledek více faktorů, často společně. Stenóza se bez retrakce objevuje, ale retrakce bez stenózy je velmi vzácná. Samotná stenóza vzniká postupným zužováním kožního ústí stomie jizevnatou tkání, v horším případě jizvení přechází i na střevo do různé vzdálenosti. Retrahaná stomie vzniká komplikujícím jizvením většinou na základě částečné nekrózy (odumření) části střeva ve stomii nebo rozsáhlejším hnisáním kolem stomie je pak trychtýřovitě vpadlá, mnohdy s rozeklanými okraji.



Stenóza stomie působí pacientovi hlavně problémy s vyprazdňováním stolice v případě, že postihuje kolostomii, při extrémním zúžení může omezit i odchod stolice u ileostomika. Není-li retrakce nebo jiná

deformace v okolí stomie, je pomoc celkem jednoduchá. Mnohdy stačí dilatace, tj. rozšiřování otvoru stomie plastovými dilatátory či prstem. Hlavní problém vzniká, když pacient nespolupracuje a dilatace buď odmítá nebo je neprovádí správně podle rady stomasestry či lékaře. Dilatace je nutno provádět několikrát denně, zpočátku častěji a déle, postupně používat dilatátory s větším průměrem. Teprve po dosažení dostatečného průměru stomie (obvykle se za ni považuje

taková, do níž volně zasune pacient svůj ukazovák) je možno dilatace provádět méně často. Mnohdy však dochází k re-stenóze (znovuzúžení) stomie. Proto radíme i po dosažení žádaného průměru alespoň 2x týdně trvale dilatovat pro udržení volné průchodnosti stomie. Tam, kde z jakéhokoli důvodu nelze dilatacemi stav upravit, nastupuje chirurgické řešení. To většinou spočívá u prosté stenózy jen v jednoduchém vyříznutí jizevnatého pruhu kolem stomie, rozšíření kožního otvoru a znovuvyšíení střeva ke kůži. Složitější situace je u zúžení, která postihují delší úsek střeva, a nejsou omezena na kožní ústí. Tam je nutná větší operace s otevřením dutiny břišní, resekci zúženého úseku střeva, vytažením použitelného úseku před stěnu břišní a konstrukcí nové stomie. V nejzávažnějších případech je nutno stomii konstruovat na jiném místě břišní stěny.

Větší potíže mají stomici se stomií retrahanou, kde často obsah zatéká pod podložku, a tito pacienti jsou mnohdy neschopni pevně pomůcku přiložit a nosit. To je samozřejmě výrazně omezuje i v běžném způsobu života. Někdy s pomocí zkušené stomasestry a speciálních pomůcek za použití vyrovnávacích past lze dosáhnout žádoucího výsledku, ale mnohdy je nutná reoperace. Ta je prakticky vždy spojena s nutností otevření dutiny břišní, částečnou resekci střeva a konstrukcí nové stomie, mnohdy i na jiném místě stěny břišní.

V prevenci vzniku stenózy a retrakce stomie je nutno zabránit zhoršení prokrvení střeva způsobeném porušením cév při uvolňování střeva nebo útlakem v otvoru stěny břišní. Nutná je konstrukce stomie bez napětí, dostatečná fixace střeva ke stěně břišní a dodržení správného režimu rekonvalescence. Bo-





hužel ale někdy i přes dodržení všech těchto postulátů k této komplikaci dojde.

Závěrem bych rád zdůraznil, že i když jde o nepříjemnou komplikaci omezující stomika, lze správným léčebným postupem dosáhnout velmi uspokojivých vý-

sledků, které umožní pacientovi vykonávat opět všechny dřívější aktivity.

MUDr. Josef Všetíček, PhD.,  
přednosta chirurgické kliniky  
FN v Brně ■



Služby ConvaTec

NESELVIT ZE ŽIVOTA



## MILÍ ČTENÁŘI RADIMA,

jsem velmi ráda, že vám mohu prostřednictvím nyní již pravidelné rubriky sdělit několik informací z činnosti naší bezplatné StomaLinky ConvaTec. V tomto vydání časopisu RADIM bych svou rubriku pojala ryze prakticky, protože si myslím, že zopakování důležitých informací nikdy neuškodí a navíc se RADIM dostává stále častěji do rukou nově operovaných stomiků.

Velmi mě těší, že váš zájem o StomaLinku roste. Měsíčně již zodpovídáme přes 160 dotazů jak od stomiků a jejich rodinných příslušníků, tak od lékařů, stomasester a dalších odborníků. Ráda bych vám připomněla v jakém čase můžete na StomaLinku zavolat. K dispozici jsem pro vás každý pracovní den mezi 8.00–16.00 hod. V případě, že se nedovoláte napoprvé (StomaLinku obsluhuje pouze jedna pracovnice), zkuste zavolat později nebo zanechte vzkaz s vaším jménem a telefonním číslem na záznamníku. Setkávám se také s dotazy, zda je StomaLinka bezplatná i pro volání z mo-

bilních telefonů. Odpověď zní: ano. Kdykoliv zavoláte na StomaLinku, je to pro vás bezplatný hovor. Veškeré náklady za vás hradí společnost ConvaTec.

Na StomaLinku se můžete obrátit v případě dotazů týkajících se sortimentu a používání pomůcek, limitů spotřeby pomůcek a kódů zdravotní pojišťovny, ošetřování stomie, distribuce a dostupnosti pomůcek a dalších dotazů, které souvisejí s každodenním životem stomika. Rádi si vyslechneme i vaše zkušenosti s používáním stomických pomůcek. Pokud byste chtěli předat ostatním stomikům své zkušenosti, např. v oblasti výživy či ošetřování stomie, anebo byste je pouze rádi povzbudili, pište na adresu společnosti ConvaTec. Vybrané rady zveřejníme v dalším čísle časopisu RADIM.

Na závěr ještě jedna informace týkající se provozu StomaLinky ve vánočním čase. Posledním dnem, kdy bude StomaLinka před vánoci v provozu je čtvrtek 23. prosince 2004. Po desetidenní přestávce bude provoz znovu zahájen v pondělí 3. ledna 2005.

Přeji všem našim čtenářům krásné prožití vánočních svátků, hodně pohody a hezkých chvil a do nového roku se budu těšit na vaše dotazy na naší StomaLinke.

Zlata Kopecká,  
StomaLinka ConvaTec ■



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

## CONVATEC ACADEMY – VZDĚLÁVÁNÍ STOMASESTER



Již v minulém čísle časopisu RADIM jste se mohli seznámit s významným pomocníkem ve vzdělávání zdravotníků – ConvaTec Academy. Tento program umožňuje zdravotním sestřám získat nové zkušenosti v oblasti péče o nemocné se stomiemi. Firma ConvaTec zahájila aktivity ve vzdělávání již v roce 1991. Tehdy ve spolupráci s Institutem pro další vzdělávání zdravotnických pracovníků v Brně (dnes NCO NZO) uspořádala setkání sester s mezinárodní účastí. Měly jsme zde možnost získat nejnovější světové zkušenosti z oboru chirurgie. Další účinnou pomocí ke zkvalitnění péče o stomie u nás bylo uskutečnění týdenního soustředění na NCO NZO v Brně a zajištění lektorek z Velké Británie. Firma ConvaTec tak významně přispěla k proškolení prvních stomasester v ČR. Tato podpora vzdělávání pokračuje i dnes. Za uplynulá léta se měly sestry možnost průběžně vzdělávat na seminářích a setkáních stomasester, kde získaly aktuální informace o novinkách v oblasti stomických pomůcek a měly možnost si vzájemně vyměnit zkušenosti. V praxi se ale ukázalo, že to bohužel nestačí. Sjednocením všech vzdělávacích aktivit se podařilo vytvořit ucelený víceúrovňový

system vzdělávání pod značkou ConvaTec Academy. Díky spolupráci s Fakultní nemocnicí v Ostravě a v Praze a také díky bohatým zkušenostem přednášejících, lze zaručit vysokou úroveň tohoto programu. ConvaTec Academy je rozdělena do dvou úrovní. Stomik není jen pacientem stomasestry, proto je ConvaTec Academy I. – jednodenní tematický kurz s názvem „Komplexní ošetrovatelská péče o nemocného se stomií“ určen všem sestřám z chirurgického, onkologického, urologického a dětského oddělení. Sestry zde získávají základní znalosti nejen o stomických pomůckách a jejich použití v praxi, ale také o operačních technikách, životě a potřebách stomiků v průběhu hospitalizace, ambulantní a domácí péči.

ConvaTec Academy II. představuje navazující specializovanou část ke ConvaTec Academy I. Tento modulový systém je určen zdravotním sestřám, které se o ošetřování stomií aktivně zajímají a budou se mu i nadále věnovat. Pět jednotlivých modulů (jednodenních kurzů) na sebe navazuje a umožňuje získání hlubších vědomostí, např. v ošetřování stomií při výskytu komplikací, ve vedení dokumentace a organizace práce stomasester, v sociální problematice, onkoterapii, ve způsobu stravování stomiků, ošetřování dětských stomií a hojení ran.

Závěrečný modul je zaměřen na psychiku nemocného a komunikační dovednosti. Při výběru účastnic je velmi důle-



žitá podpora hlavních a vrchních sester. Každý jednotlivý modul je ukončen závěrečným testem a sestřím umožňuje průběžné prověřování nabytých vědomostí.

Jako přednášející v programu ConvaTec Academy jsem v posledních měsících zaznamenala zvýšený zájem sester o vzdělávání. Těší mě, že sestry vnímají deficit informací v této problematice a samy hledají možnosti, jak péči o pacienty neustále zlepšovat. Výjimkou není ani to, že si sestra sama hradí náklady na cestovné a v den absolvování kurzu čerpá dovolenou. Stoupající počet nově operovaných stomiků přímo vybízí k výchově a zvyšování kvalifikace odborníků. Jsem přesvědčena, že investice do kontinuálního vzdělávání sester se následně projeví ve vysoké kvalitě ošetrovatelské péče, zlepšení kvality života pacientů se stomiemi a bude cennou devizou každého pracoviště.

V kurzech ConvaTec Academy vždy panuje příjemná a přátelská atmosféra. Sestry se zde aktivně zapojují do diskuze a vyměňují si cenné zkušenosti z jednotlivých pracovišť. Prezentované úspěchy jsou pro přítomné námětem ke zlepšování péče, samostanosti a získání jistoty v práci. Střevní vývod je bezesporu pro každého nemocného značnou fyzickou i psychickou zátěží. Je důležité, aby si všechny sestry, které o tyto nemocné pečují, osvojily principy komplexní ošetrovatelské péče. Jednou ze základních povinností zdravotníků je vzdělávání a zvyšování kvalifikace. Odměnou sester je spokojenost pacientů a ocenění jejich práce.

Naděžda Kubíková,  
*stomasestra,*  
Městská nemocnice Ostrava



## ConvaTec ACADEMY





## ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY „U RADIMA“ V OSTRAVĚ

Minulé číslo časopisu RADIM představilo kolektiv zaměstnanců výdejny „U Radima“ v Ostravě.

V červenci došlo k několika změnám, se kterými bych Vás ráda seznámila.

Od 1. 7. 2004 pracuji jako vedoucí výdejny a své představení v minulém čísle bych doplnila několika informacemi. Volný čas věnuji sportu – kolo, lyže, squash – to jsou aktivity, při kterých si



nejlépe odpočinu. Ráda cestuji – zamilovala jsem si Valašsko s rázovitou krajinou, půvabnými chalupami a lidmi upřímnými a pohostinnými.

Z každodenního setkávání vím, že takoví jste i Vy – naši zákazníci a pacienti, kteří přicházíte do naší výdejny. Považuji za výhodu, že já i mé kolegyně jsme zdravotní sestřičky, dovedeme se vcítit do problémů, se kterými se na nás obracíte, umíme poradit a najít řešení.

### A co naše výdejna nabízí?

Celý sortiment stomických pomůcek doplňujeme také kosmetikou pro ošetřování okolí stomie, přípravky pro hojení ran, berle, chodítka, zdravotní obuv, ortézy, kompresivní punčochy, pleny pro inkontinentní pacienty a mnoho dalších.

Ve výdejně probíhá také každé úterý od 13.30–16.30 hod. stomická poradna, kde stomasestra Naděžda Kubíková radí pacientům, jak ošetřovat stomii, které pomůcky jsou nejvhodnější, informuje o novinkách a snaží se najít nejoptimálnější řešení vzniklé situace.

Chceme, abyste se u nás cítili příjemně a věděli, že si můžete popovídat a společně najdeme řešení Vašich problémů. Výdejna je pro Vás otevřena do 23. 12. 2004 a znovu opět po Novém roce. Máme pro Vás připraveno milé přijetí, malý dárek a další překvapení.

Radmila Serafinová ■

## SCHÁZÍME SE „U RADIMA“

Dny otevřených dveří se již ve zdravotnických potřebách „U Radima“ staly tradicí.

Tentokrát se konaly ve slavnostním duchu na oslavu **10. výročí založení obou výdejen „U Radima“**. Těšili jsme se na Vás v Praze i Ostravě, abychom spolu toto významné výročí oslavili. „U Radima“ v Praze se konaly 9. 10., v Ostravě jsme se viděli 6. 11.

Tak jako vždy jsme měli pro Vás připravený program a k výročí také dárek.

Na Vaše dotazy odpovídaly stomasestry, připraveno bylo i občerstvení.

Protože „U Radima“ najdete vždy kromě příjemného prostředí a stomických pomůcek ještě něco navíc, můžete se při Vaší návštěvě ve zdravotnických potřebách „U Radima“ v prosinci těšit na malou pozornost. Více již nechceme prozrazovat, přijďte s námi oslavit Vánoce. Věříme, že máte rádi překvapení, zvláště pod stromeček!!!





A na závěr pro Vás velice důležitá informace o otevírací době v období Vánoc a Nového roku. Na toto období si tedy za jistě své pomůcky včas a v dostatečném

množství a opět Vás v pravidelných otevíracích dobách „U Radima“ moc rádi uvidíme!

kollektiv pracovníků  
Zdravotnických potřeb  
„U Radima“ ■

**Nezměněná otevírací doba v Praze i Ostravě bude do 23. 12. 2004 a opět od 3. 1. 2005. V období od 24. 12. 2004 do 2. 1. 2005 je ve Zdravotnických potřebách „U Radima“ zavřeno.**



**U Radima**



## Tipy pro volný čas

NESLEVIT ZE ŽIVOTA



### Dobrý den – zdraví Vás členové klubu stomiků okresu Nový Jičín

Dovolte nám, abychom Vás seznámili s organizací vycházky pro stomiky, která má modelově ukázat, jakým způsobem je možno dosáhnout příznivého vlivu na členy klubu ve věkovém rozmezí 30–80 let. Náš klub pořádá během roku velké množství akcí, kde se snažíme zajistit pro naše členy vyžití jak po stránce psychické, tak také po stránce zlepšení fyzické kondice.

Každoročně pořádáme na státní svátek dne 8. května vycházku v různých lokalitách našich překrásných Beskyd. Na toto setkání zveme členy klubu a příznivce stomiků ze spřátelených klubů Ostrava, Opava a Přerov, ale také ze všech ostat-

ních klubů České republiky. Sraz účastníků je již tradičně v 9.00 na parkovišti u hotelu Rastoka. V euforii setkání se vydáme k dolní stanici lanovky na Poustevny. Při jízdě lanovkou se již můžeme kochat překrásnou přírodou Beskyd. Pokud by některý z účastníků trpěl fobií na lanovku, dostane se na Poustevny komunikací z Horní Bečvy. V překrásné restauraci vyprojektované panem Jurkovičem se podle fyzických a psychických dispozic rozdělíme na tři skupiny. První skupina, která již nemá tolik fyzických sil, dojde na 500 m vzdálenou rozhlednu, ze které jsou za dobrého počasí vidět Jeseníky, Vysoké Tatry, Nízké Tatry a také Roháče. Druhá skupina, náročnější, dojde na 1 km vzdálenou dominantu Poustevny a Radhoště – sochu Radegast. Při této procházce



# Tipy pro volný čas

NESELVIT ZE ŽIVOTA

se můžeme obohatit o své znalosti flóry zdejší lokality z bilbordů naučné stezky. A je tady třetí skupina tzv. „Skupina dravců“, a ti po opuštění svých kamarádů pokračují dál až na vrchol Radhoště. Zde po krátkém odpočinku zmožení 4km túrou se občerstvíme kávičkou v hotelu Radegast. Zpáteční cestu zvolíme po úbočí Radhoště do Trojanovic, kde se všechny tři skupiny sejdou v některém rekreačním zaří-

zení v Trojanovicích. Při občerstvení, které je po tomto středně náročném zatížení nutné, si účastníci vycházky vymění poznatky z práce ve svých klubech, zhodnotí prožitý den a při pozdravu „Hurá“ se plní optimismu rozjždíme do svých domovů.

Václav Bártek,  
Klub stomiků okresu Nový Jičín

## KONEC ROKU NA SVINCI



Řadu let je poslední akcí v roce, kterou pořádá klub stomiků Nový Jičín i pro zájemce z Ostravy a Opavy, setkání stomiků na Svinci. V minulosti se tato akce konala na Silvestra. Účastníci však ob-

vykle nebyli schopni dalšího silvestrovského veselí pro značnou únavu. Proto se v posledních letech tato akce koná den před Silvestrem tj. 30.12. Sraz je na lyžařské chatě na Svinci v 11 hodin. Na tuto nejvyšší horu (převýšení asi 100 m) se dostanete pohodlně pěšky z Nového Jičína. Po grogu na zahřátí vyrazíme na procházku zimní krajinou, která vždy směřuje do některé vesničky v okolí, kde zhodnotíme celý uplynulý rok a začneme plánovat akce v roce příštím. Všichni jste srdečně zváni.

## MEDOVÉ PERNÍČKY

Již řadu let pořádáme na vánočním večírku našeho klubu výstavku napečeného cukroví. Tradičně se této soutěže účastním

se zdobenými perníčky. Medové perníčky jsou výborné na jídlo, zdobení stromečku a vánočního stolu i jako vděčný dárek.



### Výroba svícnu:

V minulém roce jsem vytvořil svícen, který se hodí na vánoční stůl. Perníčky jsem upevnil na špejle. Hrubě zaostřenou špejlí jsem opatrně vyvrtal do boku upečeného perníčku otvor. Lépe to jde hned

po vychladnutí, kdy jsou perníčky měkké. Do vhodného džbánu napěchujeme mech, do kterého nastrkáme perníčky, svíci na drátu a zelené chvojí. Můžeme dozdobit červenými mašličkami, sušenou květinou a podobně. Věřím, že se vám práce podaří a těším se na obrázky vašich perníčků.

Krásnou pohodu u vánočního stolu přeje

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



# Tipy pro volný čas

NESLEVIT ZE ŽIVOTA

## MALEBNÉ LUHAČOVICE

Těm, kteří viděli film Postřižiny a zdálo se jim koupaní paní Vašáryové v dřevěné vaně romantické stejně jako mně, bych chtěla doporučit Lázně Luhačovice. Měla jsem možnost vychutnat pohodu perličkové koupele v dřevěné vaně, podobně jako je tomu na obrázku.



Malebné lázeňské město Luhačovice leží na jižní Moravě, asi 20 km jihovýchodně od Zlína. Lázně Luhačovice vděčí za svou slávu nejen 300leté tradici lázeňské léčby, kouzlu architektury lázeňských domů, upraveným parkům a kráse okolní přírody, ale především svým léčivým pramenům.



## Čím se v Luhačovicích léčí?

Lázeňská léčba je založena na využití přírodních léčivých zdrojů a příznivého klimatu v kombinaci s nejmodernějšími léčebnými a rehabilitačními metodami. Na území Luhačovic vyvěrá 14 hydrouhličitanochloridosodných kyselek a jeden sirný pramen. Minerální vody obsahují z kationtů zejména sodík a v menším množství vápník a hořčík. Z aniontů je obsažen nejvíce chlor, kyselina uhličitá, dále brom, jód a z rozpuštěných plynů ve značném objemu volný oxid uhličitý. Teplota vyvěrající vody se pohybuje mezi 10 až 12 °C.

Ze široké nabídky lázeňských pobytů zde najdete programy pro rodiny s dětmi, manažery, ale například i nabídku na svatební hostinu včetně ubytování.

Vybrali jsem pro Vás pobyt „Týden pro seniory“, který napomůže k celkovému posílení organismu prostřednictvím lázeňských procedur, pitné kúry a procházek po zdravotních trasách. V ceně je zahrnut uvítací přípitek, 7x ubytování, 7x polopenze, rekondiční program, lázeňský poplatek.

**REKONDIČNÍ PROGRAM:** konzultace s lékařem s předpisem léčebných proce-

### UBYTOVÁNÍ

### Zimní sezóna

1. 1. – 29. 2.

	1/2	1/1	1/2	1/1
	B	B	KWC	KWC
Lázeňské penziony	3 005	3 425	3 425	3 985
Společenský dům	3 005	3 425	–	–
Riviera	–	–	3 565	4 195
Alexandria	3 285	–	3 845	–
Morava	3 775	–	4 405	5 315
Jestřábí	–	–	4 615	5 455
Dům Bedřicha Smetany	–	–	5 035	6 155



## Ceny jsou uvedeny v Kč za osobu a pobyt.

V lázeňských hotelech Palace, Dům B. Smetany a Jestřabí je v ceně zahrnuta výběrová strava

LEGENDA:

1/1 – jednolůžkový pokoj

1/2 – jedno lůžko ve dvoulůžkovém pokoji

B – pokoj bez vlastního příslušenství (koupelna a toaleta na podlaží společná pro více pokojů), na pokoji pouze teplá a studená voda

KWC – pokoj s vlastním příslušenstvím (vana/sprcha, toaleta)

Lázeňský penzion – lázeňský penzion poskytuje pouze ubytování. Na stravování a léčebné procedury se dochází.



dur, 5x malá procedura, doporučené procházky po značených trasách v přírodě, vitamínový doplněk stravy – multivitamin pro seniory (1 balení), denní pitná kúra luhačovických léčivých pramenů.

Rekondiční program je možno fakultativně doplnit dalšími relaxačními procedurami: oxygenoterapie, aromaterapie, přísadová koupel nebo po doporučení lékaře lázeňskými procedurami – uhličitá koupel, inhalace nebo elektroléčba.

Ing. Kateřina Krejčířová,  
senior product manager,  
divize ConvaTec ■

Mezisezóna				Hlavní sezóna			
1. 3.–30. 4. a 1. 10–14. 11.				1. 5.–30. 9.			
1/2	1/1	1/2	1/1	1/2	1/1	1/2	1/1
B	B	KWC	KWC	B	B	KWC	KWC
3 285	3 705	3 775	4 405	4 055	4 825	4 895	6 015
3 285	3 705	–	–	4 055	4 825	–	–
–	–	3 915	4 615	–	–	5 175	6 365
3 565	–	4 265	–	4 685	–	5 735	–
3 985	–	4 755	5 805	4 825	–	6 015	7 555
–	–	5 035	5 945	–	–	6 295	7 695
–	–	5 525	6 785	–	–	7	





# Tipy pro volný čas

NESLEVIŤ ZE ŽIVOTA

## PROCHÁZKA MINULOSTÍ

Představte si ženy ve středověkých šatech procházející jarmarkem. Tu se zastaví u provazníka a tkalce, tu obdivují tvorbu kameníka, kováře a hrnčíře. U dráteníka nechají opravit hrnec, který včera sklouzl na zem, do košíků nakoupí marmeládu, v dalším stánku levanduli a o kousek dál svíčky ze včelího vosku.



žování zlata a dalších zajímavostí můžete vychutnat v historické vesnici řemesel a umění v Ostré u Lysé nad Labem. Zde také můžete navštívit zahrady společnosti

Botanicus, rozčleněné na ploše 22 hektarů do několika provázaných částí. Bludiště z jehličnanů a jiných rostlin nadchnou zvláště děti, zatímco rodiče mohou odpočívat na lavičce nebo obdivovat rostoucí koření, byliny, zeleninu, sad či květiny.

Stejně jako v letošním roce bude vesnice od konce dubna r. 2005 ožít speciálními slavnostmi. Tak, jak to bylo v dobách minulých, vyjadřují oslavy i nyní ráz jednotlivých období. Můžete navštívit třeba jarní svátek Keltů, gladiátorské hry, slavnosti květin, kovářů i jiných řemesel. Ve velké hodovní síni se občerstvíte medovinou nebo kořeněnými víny „Hippocras“ a samozřejmě také středověkým jídlem. Mějte však na paměti, že se vrátíte do středověku a pamatujte na vhodnou obuv a kamenité cesty.



Vzduch je prosycen vůní keltských palačinek z pohankové mouky a po celé tržnici zní dobová hudba ...

Myslíte, že to je doba dávno minulá? Je a není. Atmosféru středověku, včetně rý-

Alena Veselá,  
redaktorka časopisu ■



**BOTANICUS,**  
historická vesnice řemesel

Otevřeno:  
od 24. dubna do 25. září  
každý den od 10 do 17 hodin,  
kromě pondělí

Tel.: +420 325 551 235  
[www.botanicus.cz](http://www.botanicus.cz)





## Jedním z výherců minulé soutěže se stal pan Zdeněk se svým příběhem „ZAVINIL TO STRES?“

Užíval jsem si v pohodě třetím rokem důchodu a myslel si, že už to tak bude až do konce. Ale pak přišel majitel domu, ve kterém jsme bydleli s přáním, zda bychom si mohli najít jiný byt, že syn se bude ženit a náš byt bude potřebovat. Vzhledem k početnější rodině jsme se rozhodli zakoupit domek, který se nám naskytnul. A bylo po pohodě. Spousta vyřizování, ať už s prodejem, se značnými stavebními úpravami, se sháněním materiálu, a k tomu dosti fyzické práce. Špatně jsem se s tím vyrovnával a hodně se nerval. Po třech letech, kdy už nejhorší bylo za námi a nastal opět klid, začaly mé problémy se stolicí. Sice žádné bolesti, ale najednou s velkou námahou, objevila se i krev. V tu dobu jsem potkal kamaráda, kterého jsem delší dobu neviděl. To prý proto, že byl v nemocnici, neboť se mu objevila krev ve stolici. A to mě zajímalo. Dozvěděl jsem se, že měl na tlustém střevě polypy, ty že mu operativně vystříhali a opět je vše v pořádku. Uklidnilo mě to a hned jsem si stanovil diagnózu – jsou to polypy a půjdou ven. A nastal menší kolotoč – obvodní lékař na poliklinice, od něj na chirurgii, doporučení na vyšetření do nemocnice. Pořád v dobré náladě jsem čekal, kdy už mi budou „stříhat“ ty polypy.

Así po deseti dnech mi doktor při vizitě říká: „Přijďte po vizitě do mé kanceláře.“ To mě trochu překvapilo, proč mi to nemůže říct hned.

V kanceláři se dozvídám, že je to nádor, a navíc blízko svěrače. Říkám: „to znamená vývod“ a on na to: „ano, to znamená vývod“. „A když by jsme s tím počkali?“ „No, mohlo by se stát, že se nádor zapouzdří a budete s tím žít ještě řadu

let. Také ale může růst dál, pak to z vás bude padat samo a už bude na vše pozdě.“ „Já se ptám pane doktore, protože už jsem dost starý, tak má-li to vůbec cenu?“ „Člověče, to víte že to má pro vás cenu, vždyť jste ještě mladý.“ „Pane doktore, mě bylo před měsícem 66.“ „No a? To jste ještě mladý!“ „Tak dobře pane doktore, když jsem podle vás mladý, jdeme na to!“ A bylo domluveno. Čtyři dny před Štědrým dnem mne operovali. Nesmírně jsem si cenil upřímnosti pana doktora, který mi na rovinu řekl „první týden bude krutý, druhý už to bude lepší a třetí už budete v pohodě“. Měl pravdu, vše proběhlo jak řekl. Třetí týden jsem už běhal po chodbě sem a tam, pytlíky visely na hadičkách, ale to mi nevadilo. Za pár dní jsem šel domů. No a letos v lednu v „desáté výročí“ při kontrole mi pan doktor řekl s úsměvem: „Záruka skončila a tím skončily pravidelné prohlídky. Pokud bude třeba, přijďte.“ No, ale to asi všichni kolostomici znají a měli to podobně. Takže není co radit. Ale přece jen. Čerstvým kolostomikům bych doporučoval respektovat to, že není radno jakkoliv výrazně namáhat břišní stěnu. Já jsem to neudělal, ba naopak, mnohokrát zvedal těžší věci, a tak se dopracoval pořádné kýly s výhřezem. „Můj“ pan doktor mi řekl, že se to velmi obtížně operuje, ale pokud budu chtít, že mi to udělají. Uvažoval jsem o tom, ale v posledním Radimovi (1/2004) jsem se v zajímavém článku MUDr. Tomáše Mrázka dočetl o „Parastomální kýle“ a na základě toho se rozhodl, že operace nebude, neboť vím, že se neudržím a budu pracovně „hřešit“ a kýla bude zase. Zatím to s ní jde, tak co může záležet 77letému dědovi na tom, že má na levém boku bouli.

Těm mladším však doporučuji opatrnost a nejde-li to jinak, přidržet si rukou místo kolostomie a vytvořit protitlak. I při



# Tipy pro volný čas

NESLEVIT ZE ŽIVOTA

obtížném močení. A ještě jednu zkušenost. Po operaci jsem měl poměrně malý vývod co do průměru a ten se mi během času zmenšoval, až už to bylo neúměrné. Operativně mi jej trochu rozšířili a teď při mytí vždy prstem otvor rozšiřuji jak mi bylo doporučeno. A zdá se, že je teď stále stejný.

Jinak si myslím, že každý kolostomik časem přijde na to, co mu vyhovuje, aby mohl normálně žít. Já se na příklad snažím výběrem stravy regulovat si stolici i trávení, tak jak další den budu potřebovat. To proto, že často dělám průvodce autobusových zájezdů, kde musím respektovat délku jízdy dle jednotlivých za-

stavení a také brát v potaz možnosti omezené hygienické čistoty. Také bych se přimlouval za to, pokud se na vás někdo obrátí s dotazem, jaké jste měli příznaky, případně co si myslíte o jejich potížích, které právě mají, snažit se je přesvědčit, ať na nic nečekají a jdou na vyšetření. Není třeba mít předem obavy.

Na závěr bych chtěl říct těm, kteří si těžko zvykají. Je hodně lidí s mnohem těžším zdravotním postižením, kteří žijí v pohodě s optimistickým přesvědčením, že život je krásný a vždy stojí za to žít.

pan Zdeněk ■

## VYHODNOCENÍ SOUTĚŽÍ

Dvě nové soutěže pro léto 2004 se setkaly s velkým ohlasem. Napsali jste nám řadu příběhů a mnohdy projeví i velkou otevřenost a důvěru. „Neslevit ze života“ vůbec není samozřejmostí, a sepsat své mnohdy krušné vzpomínky a odeslat je do časopisu také není pro všechny zrovna snadné. Proto si velice vážíme každého příběhu, který jsme od Vás obdrželi a děkujeme za možnost zveřejnění. Třeba zrovna ten Váš příběh

pomůže překonat nesnadné období někomu jinému.

Také soutěže „Ideální pomůcka“ jste se zhostili zodpovědně. Budeme se snažit Vaše náměty využít a uvést do praxe. Těší nás, že řada z Vás je velice spokojena s výrobky společnosti ConvaTec a uvádí je jako nejvíce podobné těm „vysněným“.

Všem výhercům gratulujeme a zasíláme slíbené výhry.





# Radim

NEZLAVIŤ ZO ŽIVOTA

- Svetový a európsky kongres v Portugalsku
- Mimoriadna matka
- Ďalšie skvalitnenie zásielkovej služby



10 ROKOV  
s Vami



StomaLinka



ConvaTec





## OBSAH

Obsah .....	3
Slovo úvodom .....	4
Rozhovor na úvod .....	5
Svetový a Európsky kongres v Portugalsku .....	7
Slovenská asociácia stomických sestier (SASS) .....	8
Stomaporadňa konečne aj v Bratislave .....	8
Sestra s bielym srdcom .....	9
Čo prináša život .....	12
Dokážeme lietať .....	12
Mimoriadna matka .....	12
Ďakovný dopis .....	14
Čo ďalej? .....	15
Odpovede na listy .....	15
Lekársky seriál .....	16
Zásady správnej konštrukcie stómie .....	16
Služby ConvaTec .....	17
StomaLinka – Ďakujeme za dôveru .....	17
Ďalšie skvalitnenie zásielkovej služby .....	17
ConvaTec Academy .....	18

**RADIM, časopis pre stomikov č. 2/2004.**

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



*Milí čtenáři časopisu RADIM, mám milou povinnost přispět svým „úvodním slovem“ do tohoto vydání časopisu nejen pro stomiky. Jsem pyšný na to, že ConvaTec takovýto časopis vydává. RADIM je totiž periodikem, které by mělo sloužit stomikům, jejich rodinným příslušníkům, sestrám, lékařům, prostě všem, kteří mají co do činění se stomiemi. Časopis RADIM vidím jako ideální nástroj pro výměnu názorů, rad a zkušeností mezi všemi zúčastněnými.*

*V období Vánoc zaznívá velice často slovo „pomoc“ či „pomáhejme si navzájem“. Chtěl bych říci, že toto sousloví nevidím jako frázi, ale jako skutečný smysl života všech lidí – nejenom těch, kteří pracují ve zdravotnictví – ale také nás ostatních. Měl jsem možnost se setkat s několika pacienty, kteří mi s vděčností v hlase vyprávěli o pomoci, které se jim dostalo v průběhu léčby a po ní. Potkal jsem se erudovanými lékaři a velice ochotnými sestřičkami, kteří přes všechny problémy, které zdravotnictví ovlivňují, se snaží ze všech sil odvádět svoji „práci“ co možná nejkvalitněji. Skutečně chtějí pomáhat pacientům. Jejich náročné a velice odpovědné zaměstnání je pro ně opravdovým posláním. Chtěl bych využít této příležitosti a poděkovat všem sestrám a lékařům, kteří své povolání chápou jako poslání, každý den se dle toho chovají a naplňují jeho obsah každodenními skutky.*

*Přál bych nám všem, aby ochota a vůle udělat „něco navíc“, se stalo jakýmsi standardem nejenom pro ten rok příští. Jedním takovým příkladem může být organizace „Združenia Umenie pomoci“, řízené paní PhDr. Hankou Surovcovou, CSc. Obdivuji nadšení dobrovolníků z řad stomiků, kteří se rozhodli „neskrývat se“, ale naopak aktivně pomáhají svým stejně postiženým spoluobčanům. Těmto lidem patří můj obdiv a dík zároveň.*

*Milí čtenáři, s plnou odpovědností mohu prohlásit, že ConvaTec bude i v roce 2005 podporovat, rozvíjet a přispívat na všechny aktivity, které mají za cíl zlepšovat kvalitu života. Budu se snažit, aby veškeré naše úsilí vedlo k tomuto cíli a každodenní naplňování jeho obsahu praktickými činy se stalo standardem.*

*Krásné Vánoce Vám všem přeje*

*Ing. Miloš HOMOLKA,  
ředitel ConvaTec  
pro Slovenskou republiku*



## ROZHOVOR NA ÚVOD

V průběhu tohoto roku se odehrála změna ve vedení divize ConvaTec pro Slovenskou republiku. Pan Augustin Bernát se dále věnuje vedení divize ConvaTec v České republice a ředitelem ConvaTec pro Slovensko je od května tohoto roku pan Miloš Homolka.

Po dlouhé době společného vedení ConvaTec v Čechách a na Slovensku je to změna, která přiměla redakci časopisu RADIM k několika otázkám pro oba ředitele.

### OTÁZKY PRO AUGUSTINA BERNÁTA:

**Během dvou let, po které jste stál v čele ConvaTec v Čechách i na Slovensku jste měl možnost seznámit se se situací v oblasti zdravotnictví, poskytování stomických pomůcek a prostředků pro vlhké hojení ran v obou zemích. Setkal jste se s nějakým zásadním rozdílem mezi oběma zeměmi?**

O zásadních rozdílech se asi nedá hovořit. Obě země nějakým způsobem rozvíjely předchozí společný model řízení a financování zdravotnictví a je v něm hodně podobností. Teprve nyní, díky reformám, které na Slovensku probíhají se od sebe obě stezky, po kterých zdravotnictví kráčí, začínají vzdalovat. Co se týká dostupnosti zdravotnických pomůcek, slovenští stomici jsou na tom hůře než čeští. Pravidla pro stanovování cen a úhrad zpomalují příchod nových, modernějších výrobků do zdravotnictví až o celé roky oproti České republice. Doufáme, že reformy zdravotnictví celou proceduru urychlí a zprůhlední.

Mnohem lépe než čeští pacienti jsou na tom však pacienti s chronickými ranami. Slovenská pravidla pro preskribci krytí na rány neskrývají zdaleka tolik bariér jako česká, proto se moderní prostředky pro

léčbu využívají na Slovensku hojněji, než u nás. Po pravdě řečeno, Česká republika je na tom v míře používání moderního krytí ran zdaleka nejhůře v porovnání s Evropou, ale i mnohými zeměmi bývalého sovětského bloku.

**Spolupráce mezi oběma zeměmi mají v této oblasti dlouhou tradici. Do jaké míry plánujete s panem Homolkou tuto spolupráci i nadále rozvíjet?**

Nechci předjímat další vývoj událostí. Slovensko je pro ConvaTec velmi perspektivní země a před panem Homolkou stojí mnoho úkolů v rozvoji vztahů se zákazníky, v soutěži s konkurencí, ale i ve spolupráci s pojišťovkami a ministerstvem zdravotnictví. Slovensko je pro ConvaTec jednoznačně jedním ze zdrojů budoucího růstu firmy. S panem Homolkou jsme v intenzivním kontaktu také proto, že řada marketingových programů je pro obě země společná: časopis RADIM, vzdělávací program ConvaTec Academy. Také zákazníci se znají a spolupracují. Proto se i činnost společnosti ConvaTec v obou zemích nedá oddělit.

**Co byste chtěl slovenským čtenářům časopisu RADIM, a vlastně Vaším dřívějším zákazníkům, vzkázat v souvislosti s předáním Vaší funkce ing. Homolkovi?**

Jsem přesvědčen, že větší osamostatnění Slovenska z hlediska řízení činnosti společnosti ConvaTec na jeho území bylo správným krokem. Narůstající množství aktivit v České republice mi neumožňovalo věnovat práci slovenského týmu a slovenským zákazníkům tolik pozornosti, kolik bylo potřeba. Přeji proto panu Homolkovi hodně úspěchů a také vytrvalosti. Věřím, že je mužem na správném místě. Stejně tak přeji zákazníkům, aby

co nejdříve pocítili „osoh“ z této změny v řízení a také aby se rychleji dostávali k našim novým výrobkům.

## **OTÁZKY PRO MILOŠE HOMOLKU:**

**Jak dlouho v divizi ConvaTec pracujete a na jaké pozici?**

Do ConvaTecu jsem nastoupil v dubnu 2002. Od začátku svého působení mám na starosti rozvoj a podporu obchodu v zemích, kde ConvaTec působí prostřednictvím svých výhradních partnerů. Konkrétně se jedná o Slovinsko, Makedonii, Ukrajinu, Srbsko a Černou Horu. Od května tohoto roku jsem byl navíc pověřen řízením Slovenského trhu.

**Máte na starosti poměrně hodně zemí. Nebude Slovensko na periferii Vašeho zájmu?**

V žádném případě tomu tak nebude! Slovensku budu věnovat minimálně 50 % svého veškerého času, a to i svou fyzickou přítomností. Určitě nebudu řídit Slovensko z Prahy.

Navíc mám ke Slovensku osobní vztah, protože jsem v minulosti už na Slovensku přes 2 roky pracoval. Takže jsem zprávu o mé nové odpovědnosti přijal s radostí.

**V době vedení ConvaTec na Slovensku panem Bernátem byly nastartovány některé služby pro stomiky i zdravotníky, dokončil zavedení sáčků Esteem na slovenský trh a podporoval zavádění nových zdokonalených stomických pomůcek a prostředků pro vlhké hojení ran. Jakým způsobem na tyto aktivity navážete?**

Změna ve vedení firmy ConvaTec Slovensko pochopitelně neznamená žádný

zásadní rozdíl v našem přístupu ke Slovenskému trhu. Mohu odpovědně prohlásit, že veškeré projekty budou dále pokračovat. Navíc některé další nové plánujeme zavést. Jsem odhodlán udělat vše pro to, aby pokud někdo zpozoruje nějakou změnu, tak pouze k lepšímu.

**Jaké zkušenosti ze svého dosavadního působení v divizi ConvaTec uplatníte dle Vašeho názoru nejvíce, lze říci, že je situace v poskytování zdravotnických prostředků na některém jiném trhu identická s tou na Slovensku?**

Situace na každém jednotlivém trhu je jiná. Největší rozdíl vidím v přístupu státu k úhradě zdravotnických pomůcek a ke stomikům vůbec. Např. na Ukrajině si musí stomici veškeré pomůcky platit ze svých vlastních peněz, protože stát nezabezpečuje jejich úhradu prostřednictvím zdravotních pojišťoven ani nijak jinak.

Co naopak je stejné ve všech zemích, je přístup firmy ConvaTec. Vždy se snažíme vytvářet či podporovat nejrůznější programy, které zlepšují kvalitu života pacientů. Zde bych jmenoval projekt Stoma linka či aktivní spolupráci s asociací ILCO.

Svoji zkušenost z více trhů vidím naopak jako svojí velkou výhodu. Můžeme se poučit z některých chybných rozhodnutí a naopak úspěšné projekty rychle aplikovat tak, aby co nejdříve přinášely prospěch jak stomikům, tak i zdravotnímu personálu, který o stomiky pečuje. ■







## SVETOVÝ A EURÓPSKY KONGRES V PORTUGALSKU

V dňoch 25. 8. 2004 až 1. 9. 2004 sa uskutočnili v Portugalsku v meste Porto dva kongresy stomikov.

V dňoch 26. 8. 2004 až 28. 8. 2004 sa uskutočnil kongres Európskej asociácie stomikov EOA a v dňoch 29. 8. 2004 až 31. 8. 2004 kongres Svetovej asociácie stomikov IOA.

Na oboch kongresoch sa volili noví prezidenti asociácii EOA i IOA, doplňovalo sa znenie Charty práv stomikov, volebný poriadok a prebiehali prezentácie zúčastnených štátov.

Za Slovensko sa tohto kongresu zúčastnil prezident Slovenského združenia stomikov SLOVILCO Ján Čačko. Z Českého ILCO prezident pán Oldřich Čapka a pán Pavel Kreml.



Zleva: doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc., Ján Čačko, a RNDr. Oldřich Čapka

Oba kongresy sa konali v hotely Porto Palácio v Porte.

Na uvedené kongresy sme mohli vycestovať vďaka finančnej pomoci firmy ConvaTec, ktorá nám uhradila letenky, pobytové poplatky, registračné poplatky.

Bez uvedenej pomoci by sme sa týchto kongresov nemohli zúčastniť. O našu pohodu na kongrese sa starala mana-

žérka firmy ConvaTec Ing. Marcela Urstová, ktorá napriek povinnostiam v stánku firmy ConvaTec si našla čas i pre nás a pomáhala nám i v prekladoch z angličtiny.



Naviac nám pomohla pri elektronickej prezentácii zapožičaním svojho osobného počítača, z ktorého sme prevádzkali prezentáciu svojej činnosti.

Slovenské združenie stomikov SLOVILCO touto cestou ďakuje firme ConvaTec za finančné zabezpečenie účasti prezidenta SLOVILCO na oboch kongresoch v Portugalsku.

Tešíme sa ďalšiu spoluprácu.  
S úctou

Ján Čačko,  
prezident SLOVILCO ■



doc. RNDr. V. Kleinwächter, CSc.



## SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA STOMICKÝCH SESTIER (SASS)

– bola založená 19. 3. 2002 v Martine (SK) ako dobrovoľné občianske združenie, ktorého cieľom je zjednotiť a získať – zaregistrovať stomasestry ako profesiu v SR, skvalitniť ich vzdelanie, práce a spoluprácu s pacientmi – klientmi so stómiou. V súčasnosti má 80 členov.

### Čo vlastne poskytovanie starostlivosti o stomikov zahrňuje?

– predovšetkým je to manažment a podpora pre stomikov, obe skupiny – tí, ktorí sú pred operáciou a tí, ktorí sú už po nej.

– Táto starostlivosť nie je poskytovaná iba pacientovi so stómiou, ale aj jeho rodinným príslušníkom, tiež je zameraná na školenie a vzdelávanie všetkých profesionálnych zdravotníkov, dobrovoľníkov, ktorí sú zainteresovaní v starostlivosti o stomika.

Našou prvoradou úlohou je v čo najkratšom čase pomôcť pacientovi stať sa sebestačným, nezávislým a – ak je to len trochu

možné – pomôcť mu vrátiť sa do predchádzajúceho životného štýlu.

Mnohé z nás pracujeme v nemocniciach, kde najčastejšie stretávame stomikov tiež v stomických, onko-chirurgických a gastroenterologických poradniach.

Každá členka SASS absolvovala radu školení poriadaných firmami a aj IVZ, tiež školenie, kde prednášali profesionálne stomaterapeutky zo zahraničia.

Mnohé z nás sú členkami európskej a celosvetovej organizácie stomasestier WCET. Tým máme možnosť a zároveň aj príležitosť byť v kontakte nielen so svojimi kolegyňami, ale hlavne získavame nové vedomosti.

Našou úprimnou snahou a chcením je stomika informovať, vzdelávať a emocionálne ho podporovať v závislosti od jeho zdravotného stavu.

Chceme, aby naši pacienti vedeli a cítili, že sme tu pre nich, že sa o nich zaujímame a záleží nám na nich, že operáciu, ktorá končí vyvedením stómie sa nič nekončí.

Slávka Grambličková,  
NsP Trenčín ■



### SESTRA S BIELYM SRDCOM

*„Ľudia sa čudovali, že som si vybrala jedno z najťažších oddelení...“*

„Staničnú sestru z oddelenia 4/1 chirurgickej kliniky Jelku Stehlíkovú nie je potrebné veľmi dlho predstavovať. V martskej nemocnici je mnoho rokov známa ako stomická sestra. Patrí k tým, ktorí po ukončení pracovnej zmeny nevešajú na vešiak okrem sesterskej uniformy aj svoju profesiu. Naopak. Napriek neprajnosti do-

by, ktorá postihla ošetrovateľskú profesiu, si svoju prácu nosí domov. Za dlhé roky jej profesionálnej praxe sa nestalo, aby odmietla pomoc chorému človeku v núdzi.“

Takto vidia svoju kolegyňu sestry chirurgickej kliniky. Ich slová určite nie sú kliše. Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek jej za záslužnú prácu minulý rok udelila prestížnu cenu Bieleho srdca.

### Spomínate si ešte na svoje začiatky v martskej nemocnici?

Začiatky práce na oddelení boli, ako pre každého nováčika, aj pre mňa ťažké. Na-



stúpila som ako absolventka na septickom oddelení chirurgickej kliniky. Ľudia sa čudovali, že som si vybrala jedno z najťažších oddelení. Smiali sa, že sem chodia sestry za trest. Ale bola som tu na praxi, práca sa mi pozdávala a bol tu aj veľmi dobrý pracovný kolektív. Ak je človek obklopený príjemnými ľuďmi a robí, čo ho baví, zvykne si bez väčších problémov.

### Kedy ste začali pracovať ako stomaterapeutka?

So stomikmi som prichádzala do kontaktu od samotného začiatku. Starostlivosť o nich bola neporovnateľne náročnejšia ako teraz, lebo neboli vhodné pomôcky na ošetrovanie stómií. V tom čase sme stómiu pokrývali sterilnou gázou, na ktorej sme vystrihli otvor pre vývod čreva. Fixovali sme to tzv. jánošíkovským opaskom, čo bola široká pásová guma s veľkou umelohmotnou sponou. Do spony sa uchyťovalo hrubé igelitové vrečko, ktoré malo zadržiavať vytekajúcu stolicu. Opasok ale nebol na stómii nijako fixovaný, hýbal sa pri najmenšom pohybe pacienta a obsah čreva ho znečisťoval. Tí ľudia sa báli kamkoľvek ísť, pretože im to vytekalo a zapáchali.

### Ako to vyzerá so stomickými pomôckami dnes?

Nedá sa to vôbec porovnávať, na trhu so stomickými pomôckami nastalo viditeľné zlepšenie. Začínali dve firmy, dnes sú už štyri. Ich zástupcovia chodia pravidelne medzi stomikov a pomôcky, ktoré máme na oddelení, dostávame od týchto firiem ako sponzorské dary. Klinika tieto pomôcky v balíku špeciálneho zdravotníckeho materiálu nedostáva, lebo na to nemáme finančné prostriedky. Sme preto firmám naozaj vďační, veď zá-

kladná mesačná výbava starostlivosti o stómiu u jedného pacienta je veľmi nákladná. Stomikom to síce hradia zdravotné poisťovne, ale limit na množstvo pomôcok je vypočítaný pre pacientov, ktorí starostlivosť o stómiu už zvládajú bez problémov. Na začiatku je však spotreba stomických pomôcok výrazne vyššia a trvá určitý čas, kým človek získa v ošetrovaní stómie zručnosť.

### Čo tvorí spomínanú výbavu pri starostlivosti o stómiu?

Základnými stomickými pomôckami sú podložky, vrečka, gáza a papierová vata. Prvý raz napíšeme pacientom aj všetku ošetrojúcu kozmetiku – ochranné krémy na kožu v okolí stómie, pasta na vyplnenie nerovností v oblasti stómie, vrečka na očistenie starých náplastí, pohlcovač pachu. Postupne sami zistia, čo všetko na ošetrovanie stómie potrebujú. Z mnohoročnej skúsenosti môžem povedať, že pri dobre urobenej stómii je základom ošetrovania čistá voda, mydlo, papierová vata, podložky a vrečka.

### Je stómia stále prekážkou, ktorá znemožňuje resocializáciu vašich pacientov?

Stomici sa dnes môžu zaradiť do normálneho života bez väčších obmedzení. Pokiaľ zvládnu starostlivosť o stómiu, okolie ani nezistí, že majú nejaké zdravotné problémy. Vrečka sú malé, pod šatstvom ich nevidieť. Majú filtre pre pohlcovanie pachu, takže nič necítiť. A je aj možnosť upchať si stómiu na 6 až 8 hodín špeciálnou zátkou. S ňou môžu stomici aj plávať. Stomikov napríklad nechceli brávať do kúpeľov. Dnes už nemôžu argumentovať, že si naši pacienti vyžadujú špeciálnu starostlivosť a nemôžu absolvovať kúpeľné procedúry.

## Je starostlivosť o týchto pacientov z pohľadu sestry náročná?

Náročnosť poskytovanej zdravotnej starostlivosti u stomikov závisí od kvality vykonaného chirurgického zákroku. Najdôležitejšie je, v ktorom mieste je stómia vyvedená a ako precízne je urobené jej ukončenie na brušnej stene. Určiť najvhodnejšiu lokalizáciu stómie, je v právomoci nás stomických sestier. Pred operáciou sa stretávame s pacientom a chirurgovi vyznačíme, v ktorom mieste by mala byť stómia vyvedená. Spolupráca s lekármi na našej klinike je v tomto smere veľmi dobrá, rešpektujú naše odporúčania.

## Stretávate sa s každým potenciálnym stomikom, ktorý je u vás hospitalizovaný?

Áno, v rámci predoperačnej prípravy navštívime každého budúceho stomika. Ideálne by to bolo minimálne dva dni pred zákrokom. Ak je lekárom informovaný, aký zákrok ho čaká, vysvetlíme mu, čo pre neho bude stómia znamenať v bežnom živote. Opýtame sa na rodinné prostredie. Snažíme sa zistiť, či má oporu najbližšieho okolia. Potom ho vezme do stomickej preväzovne, ktorá je na oddelení 4/1 a oboznámime s konkrétnymi stomickými pomôckami. Na človeka je to naozaj veľa informácií naraz, preto mu ukážeme len základný princíp ošetrovania stómie. Samozrejme, rešpektujeme, ak nechce byť poučený. Občas sa to stane.

## Naučí sa pacient ošetrovať stómiu hneď po zákroku počas pobytu v nemocnici?

Áno, práve to je cieľom stomickej sestry. Po operácii má pacient možnosť vybrať si z pomôcok, ktorá mu najviac vyhovuje.

Navštívime ho na pooperačnej izbe, snažíme sa získať si jeho dôveru. A postupne ho učíme, ako sa má o stómiu starať. Ak zákrok prebehne bez komplikácií, obyčajne je stomik z nášho oddelenia prepustený po siedmych dňoch. Nejde však domov bez toho, aby nám neukázal, že si dokáže stómiu samostatne ošetriť. Niektorí pacienti špekulujú, že im to urobí napr. manželka. Ale takýto prístup neakceptujeme a snažíme sa im vysvetliť, že je to v prvom rade ich problém, a preto musia starostlivosť o stómiu zvládnuť sami. Ak si to pacient zo zdravotných dôvodov nedokáže urobiť sám, zaučíme človeka z jeho najbližšej rodiny. Ak ani toto riešenie nie je možné, zabezpečíme mu spoluprácu agentúry domácej ošetrovateľskej starostlivosti.

## Máte na edukačnú činnosť stomikov vyhradené samostatné priestory?

Liga proti rakovine poskytla našej klinike sponzorský dar 10-tisíc korún na zriadenie stomickej kúpelne. Pacienti tam majú zabezpečené intímne prostredie, môžu sa tam nerušene učiť starať sa o stómiu. Majú k dispozícii stomické pomôcky, inštruktážne plagáty, stolík, zrkadlo, sprchu. Skrátka všetko, čo si starostlivosť o stómiu vyžaduje. A v prípade potreby sme im samozrejme kedykoľvek nápomocní.

## Ako pokračuje vaša spolupráca so stomikmi po ich prepustení z nemocnice?

Pri odchode domov pacient dostane propagačné materiály o stomických pomôckach, inštruktážny leták ako sa starať o stómiu, kontakt na klub stomikov. Títo ľudia sú po vážnom chirurgickom zákroku a dostávajú sa do situácie, ktorá prináša zmenenú kvalitu života. Trvá im





určitý čas, kým sa so stómiou vyrovnajú. Väčšinu z nich čaká po odchode z našej kliniky chemoterapia a rádioterapia. Nik preto neočakáva, že nám na druhý deň zaklopú na dvere. Vysvetlíme im ale, že keď onkologickú liečbu dokončia, mali by prísť do klubu stomikov, lebo sa tam stretávajú ľudia s rovnakými problémami. A nik im neporadí lepšie, ako ten, čo zažíva podobné situácie.

### Je zo strany pacientov záujem navštevovať klub stomikov?

Klub stomikov pri martinskej nemocnici vznikol v decembri 1991 z iniciatívy MUDr. Jaroslava Lúčana, PhD. Osobne vtedy navštívil mnohých našich pacientov a pozval ich na prvé stretnutie. Zišlo sa ich tam okolo 25. Uvedomoval si, že ľudia so stómiou majú problém opäť sa zaradiť do všedného života. Stomici jeho iniciatívu uvítali a postupne sa klub začal rozrastať. Dnes máme viac ako 100 členov, z nich je asi 70 stomikov. Ostatní sú tzv. dobrovoľní členovia. Sú to najmä rodinní príslušníci a zdravotníci. Medzi stomikmi je veľa aktívnych ľudí a klub vedú prakticky samostatne. MUDr. Lúčan a ja sme len tichými odbornými poradcami.

### Ste spokojná so spoluprácou ostatných sestier v nemocnici?

Prístup sestier je individuálny. Niektoré majú záujem sa to naučiť, iné sa spoliehajú, že k stomikovi budeme chodiť pravidelne my. Problémom je aj striedanie služieb. Jednu smenu to napríklad naučíme, ale sestry nepoučia kolegyne, ktoré ich striedajú a za pacientom musíme ísť opakovane. Ale je to práca, ktorú sme si dobrovoľne vybrali a nechceme nechať pacienta bez odbornej pomoci. Je zadosťučinenie, keď ho vidíme spokojného.

\* \* \* \* \*

*Jela Stehlíková skončila v roku 1976 Strednú zdravotnú školu M. R. Štefánika v Martine. Ako absolventka nastúpila na septické oddelenie chirurgickej kliniky MFN, kde pracuje viac ako 28 rokov. Je dobrovoľnou členkou ILCO klubu stomikov, ktorým zasvätila celý svoj profesionálny a výraznú časť súkromného života.*

Bc. Irena Hanuliaková,  
vrchná sestra I. chirurgická klinika,  
MFN Martin ■



**0800 122 111**  
pre volajúceho zdarma



## DOKÁŽEME LIETAŤ

*„Každý z nás je anjel s jedným krídlom.  
A lietať dokážeme len tak,  
že jeden druhého objímame.“*

Luciano De Crescenzo



Výskyt rakoviny hrubého čreva a konečníka má v posledných rokoch stúpajúci trend. Práve preto sa počet ľudí s umelým vývodom hrubého čreva „stomikov“ neustále zvyšuje. V minulosti sa toto postihnutie tabuizovalo a preto mnohí dosiaľ žijú izolovane a utiahnuto od spoločnosti. So stomikmi pracujem už dlhšie, preto môžem povedať, že som zažila aj takých, ktorí po operácii začali žiť ešte hektickejšie a povedala by som viac naplno, nakoľko si začali viac vážiť život. A práve títo stomici mi v mojej práci veľmi pomáhajú. Keď máme pacienta, ktorý je pred operáciou a jedi-

ným riešením jeho ochorenia je vyvedenie stómie a on s týmto výkonom nesúhlasí, prípadne je vidieť, že to veľmi ťažko prijal, vtedy viem, že mojou veľkou pomocou je prizvať na oddelenie pacientku, ktorá má už dlhšie vyvedenú stómiu, našu pani Anku. Je veľmi ochotná prísť kedykoľvek ju zavolám, lebo sama vie ako ťažko aj ona tento výrok lekára sama znášala. Som veľmi rada, že sú takíto ľudia medzi nami a týmto by som sa jej chcela poďakovať, lebo veľakrát som to ani nestihla urobiť.

Ďakujem ti, že si takým anjelom pre mojich pacientov ale i pre mňa.

A na záver by som ešte chcela povedať jednu vetu, ktorá ma veľmi oslovila a ktorá je aj na našej nástenke v stomakútiku:

*„Skúsenosť nie je to, čo sa človeku prihodí,  
ale to, ako si človek poradí s tým,  
čo sa mu prihodí.“* Aldous Huxley

Gabriela Adzimová,  
stomasestra FN Košice ■

## MILÝ RADIM,

Som rada, že aj ja mám tú možnosť prečítať si váš časopis a preto by som aj ja rada niečím prispela. Chcem sa podeliť s osobnou skúsenosťou najmä s mamičkami, ktoré majú postihnuté deti a stále sa pýtajú „Prečo?“ a deti schovávajú v ústraní.

Mám syna, stomika, má urostómiu 8 rokov. Vyskúšali sme všetky dostupné firmy, ale jeho dvojdielny set vydrží len 24 hodín. Navštevuje riadne školu, výborne sa učí, športuje, jazdí na bicykli, korčuľuje, hráva hokej, futbal, proste žije normálnym životom ako ostatné zdravé deti.

Je to nádherný pocit, keď sa Vám narodí dieťa. Mário bol ako ostatné deti, až na jeho častý plač a nespokojnosť. A tak začala naša púť. Vyšetrenia, operácia jedna, druhá, tretia, prestávka na zotavenie, potom štvrtá, piata, šiesta a záver = urostómia. Slovo také jednoduché, plné prekvapenia – čo sa asi za ním skrýva? Vysvetlenie bolo jednoduché – vývod močovodu. Stómia je normálne kruhová alebo oválna, červeno-ružovej farby, podobne ako sliznica v ústach. Nie sú tam nervové zakončenia, takže nie je citlivá na bolesť. Bola to ťažká operácia, naučili sme sa starať o stómiu a meniť pomôcky. Mário mal nie celé 3 roky, teraz



je jedenásťročný chlap. Mala som obavy, ale pýtala som sa na vec, v ktorých som si nebola istá. Postupne sme všetko zvládli, pomôcky sú naozaj kvalitné a každému dostupné.



Akonáhle sa Mário zotavil, začali sme sa obzerať po škôlke. Dozvedeli sme sa o triede pre postihnuté deti a postupne syn prešiel do normálnej triedy. Stretli sme sa s porozumením a maximálnou ochotou. Deti ho brali ako sebe rovného, dokonca súťažili, kto ďalej bude cikať. Chodil tam 4 roky. Potom začala škola – prvá, druhá, tretia trieda. Má skvelú učiteľku, veľa kamarátov, navštevuje družinu, chodí na výlety, do kina, cestuje. No boli aj kritické dni, keď prišiel s plačom, že už sáčok nechce a chce cikať tak, ako ostatné deti. Vtedy musíte mať pohotovú odpoveď a hlavne presvedčivú, ktorá znela: „Keby chcel mať Pán Boh všetky deti

rovnaké, tak by všetky nosili sáčok.“ Je to skvelý syn, máme okolo seba ľudí, ktorí ho majú radi, berú ho takého, aký naozaj je, neľutujú ho, lebo život sa nevracia, ani nezostáva pri dnešku.

### Mimoriadna matka

Napadlo Vás niekedy premýšľať o tom, ako sa vyberajú matky pre postihnuté deti?

Predstavujem si to tak, že Boh dáva inštrukcie anjelom, ktorí všetko zapisujú do matriky. Zaznie meno budúcej matky. Anjelom nadiktuje jedno meno, pri ktorom sa usmeje: „Tejto dáme postihnuté dieťa“.

Anjel sa zvedavo pýta: „Bože, prečo práve jej? Veď je taká šťastná!“

„Práve preto“, odpovie Boh s úsmevom. „Hádzam by som mohol zveriť postihnuté dieťa žene, ktorá nepozná radosť? To by bolo kruté!“

„Ale je trpezlivá?“, pýta sa anjel.

„Nechcem, aby bola príliš trpezlivá, inak sa utopí v sebaľútosti.“

„Ale, Pane, myslím si, že tá žena v teba ani neverí“.

Boh sa usmeje: „Na tom nezáleží. O to sa môžem postarať. Tá žena je dokonalá. Má správnu dávku egoizmu.“

Anjelovi to vyrazilo dych.: „Egoizmus? Vari to je nejaká cnosť?“

Boh prikývne: „Ak sa od syna nedokáže čas od času vzdialiť, nikdy to nedokáže prežiť. Potrebuje sa od neho občas vytratiť, zabaviť sa, lebo ak by neustále bola len pri ňom, utrápila by sa samolúbosťou. To je žena, ktorej požehnám nie celkom dokonalé dieťa. Ešte nič nevie, ale budú jej mať čo závidieť.“

Nikdy nič nebude brať ako samozrejmosť. Žiadny krôčik pre ňu nebude ničím obyčajným. Až jej dieťa po prvýkrát vyriekne slovo mama, bude svedkom zázraku a bude to vedieť. Až bude svojmu dieťaťu



opisovať strom alebo západ slnka, uvidí ich, ako to dokáže máloktorý človek. Dám jej, aby videla jasne veci, ktoré vidím ja – ľahostajnosť, krutosť, predsudky – a dám jej, aby sa cez to preniesla. Nikdy nebude sama. Budem po jej boku každú minútu každého dňa jej života, pretože bude

vykonávať moju prácu tak neomylné, ako by som tam bol ja.“

Všetkých Vás pozdravujem a želám veľa úspechov.

Vaša stála čitateľka,

pani B. ■

## VÁŽENÁ REDAKCIA ČASOPISU RADIM,

veľmi ma potešilo, že niečo také, ako časopis RADIM existuje. Doteraz som sa cítil ako keby sa ublížilo iba mne a obviňoval som z toho celý svet za to, čo ma postihlo a čom som musel prežiť, všetky tie bolesti, prebdené noci a dni, ktoré nemali konca a prosil som všetkých i Boha nech mi pomôžu.

Mám 32 rokov a všetko to začalo po Novom roku 2004. Diagnóza bola známa, ulcerózna kolitída, ale liečba nie a nie pomôcť. Lieky pribúdali a aj počet infúzií a všelijakých vyšetrení, no moje telo sa strácalo pred očami mojej rodiny, blízkych a samotných lekárov. Tí mi síce pomáhali ako vedeli, no bez pozitívnych výsledkov. Až v jeden deň mi lekári oznámili, že ma prevezú z Košíc do Bratislavy, kde ma budú operovať. Neviem už, či som sa viac radoval alebo bál sa toho, čo ma čaká, ale hlavne som chcel, aby mi už niekto pomohol. Bolesti brucha a počet stolíc s krvou sa stupňovali do neúmernej veľkosti, ktorá ma ubíjala na psychike, no najmä fyzicky. UŠ SOM NEVLÁDAL, IBA PROSIL O POMOC. Dostal som sa do Nemocnice sv. Cyrila a Metoda v Bratislavskej Petržalke a tam mi bola prevedená operácia hrubého čreva. Bola to sedmihodinová komplikovaná operácia, ktorá mi zachránila v poslednej chvíli život. Výsledkom tejto operácie bolo odstránenie celého hrubého čreva, z kto-

rého mi ostal asi 15–20 cm kýpet' na konečníku a vyvedenie tenkého čreva na povrch brucha čiže stómia. A tak sa stal zo mňa ileostomik. Na to slovo som si dlho nevedel zvyknúť a tak isto na vrečko, ktoré si musím pravidelne vymieňať. Ale nemal som na výber, život si so mnou zahral nečistú hru, ktorú som ale vyhral tým, že žijem, že mám rodinu a blízkych, ktorí boli vždy pri mne aj v tých najťažších chvíľach a sú aj doteraz.

No dôvod, pre ktorý vám píšem je ten, že sa chcem prostredníctvom vášho časopisu poďakovať človeku, o ktorom som nikdy predtým nepočul, nečítal. O človeku s veľký Č, o človeku, s ktorým sa na jeseň ešte stretnem, pretože ma čaká ešte jedna operácia a veľmi sa na to teším. Je to pán doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc. **ĎAKUJEM VÁM.** Ďakujem i všetkým tým, ktorí pracovali pod vašim vedením a podieľali sa na záchrane môjho života. **ĎAKUJEM.**

A ďakujem i vám, redakcia RADIM, pretože ste mi ukázali prostredníctvom vášho časopisu, že nie som sám, s ktorým sa život zahral, že mi ukázal i tú druhú stranu mince a to je „NEZĽAVIŤ ZO ŽIVOTA!“ a zobrať to tak, že MY sme vyhrali nad tou chorobou, ktorá nás chcela obrať o to najcennejšie a tým je náš život. A preto vám prajem všetkým veľa zdravia a šťastia do ďalších dní na tomto krásnom svete.

S pozdravom,

Milan Šmidt, Košice ■





## ODPOVEDE NA LISTY

### Úryvok z listu pani Vierky:

Mňa osobne veľmi trápi to, čo ma čaká v najbližšej dobe. Ide sa hodnotiť znovu stupeň môjho postihnutia, čo vyžaduje návštevu rôznych lekárov, ale hlavne úradov a ja neviem s nimi jednať (čo mi nikto neverí, ale všetko mi vybavili iní ľudia z klubu, napr. taxík, opatrovatel'ku, diétnu stravu). Mám z toho priam hrôzu, lebo k tomu vyžadujú plno dokladov od rôznych odborníkov. Vysvetlite mi, ako by som mala vystupovať na úradoch a u lekárov...

### Milá pani Vierka!

Nezávidím Vám ani iným zdravotne postihnutým ten kolotoč papierov a vybavovačiek, ktorý Vás čaká. Pohybovať sa v tlaku nových predpisov nie je jednoduché ani pre zdravých.

Neprepadajte však panike. V prvom rade si treba uvedomiť, že úradníci i lekári sú tu pre nás a keby nás nebolo, nemajú prácu. Nerobia nám teda láskavosť, a teda nie je namieste žiadne sebaponižovanie, poklonkovanie a prosby s plačom. Možno takáto taktika niekde zaberie, ale rozhodne si nás nebude za to nikto vážiť, v najlepšom prípade ľutovať a o to nikto z nás nestojí. Tak isto však málo pomáha opačný, agresívny prístup, keď na iných robíme nátlak, kričíme, pokúšame sa ich manipulovať svojím zdravotným stavom, vyhrázaním alebo známosťami. Zvykne zabrať, ale často aj prekvapiť, slušné, asertívne a sebavedomé a vytrvalé nástojenie na svojej žiadosti, na svojich oprávnených nárokoch. Niekedy sa tomu hovorí „gramofónová platňa“, ktorú treba používať najmä v prípadoch, kde je Váš oprávnený nárok podporený zákonom a je právne vynútiteľný. Tu treba však zachovať pokoj a sebaovládanie, pretože

ostatných to môže vyvádzať z miery. Ak ani po niekoľkých pokusoch nepomôže opakované slušné požiadanie, treba povedať, čo všetko urobíte, aby ste svoj nárok dosiahli (budete sa napríklad sťažovať u nadriadeného, na ministerstve, odvolávate sa na presné znenie zákona, ktorý sa vás týka). Neočakávajte, že to vyjde na prvý raz a ani že vás za to budú mať radi, ale rozhodne získate väčší rešpekt. Preštudujte si podrobne práva pacientov a čo vám patrí zo zákona. Kluby tieto informácie majú a aj ich publikujú vo svojich časopisoch. Ukážte okoliu, že ste dobre informovaná. Ak ste svojím založením plachá, zoberte si so sebou člena rodiny alebo zástupcu klubu. Oveľa lepšie a ľahšie sa vybavujú veci pre iných ľudí ako pre seba. Keď sa to týka nás, odmietnutie berieme viac osobne, urážame sa a vzdávame, sme precitliveli. Využite pomoc školených dobrovoľníkov v kluboch stomikov, ktorí majú skúsenosti a nedajú sa tak ľahko odbiť. Ak máte pocit, že Vám bolo ublížené a odpreté to, na čo máte právny nárok, neváhajte sa obrátiť či už prostredníctvom národných združení stomikov (ich úlohou je vlastne zastupovať a chrániť práva stomikov) alebo individuálne na právnikovi. Nespotrebujte však na spory všetku energiu a nedajte sa zahltiť negatívnymi myšlienkami. Mne napríklad pomáha, keď idem vybavovať dôležité veci, nastaviť sa na úspech a predstavovať si dobrý záver. Tomu potom zodpovedá aj sebaisté správanie a úsmev, výber slov a presvedčenie, že konám správne a som v práve. Tiež som sa to musela učiť a dosť dlho. Ide hlavne o to, aby sme dokázali preniesť svoje pozitívne myslenie na iných. Prajem Vám veľa sily a pozitívneho myslenia, ako aj úspechov pri vybavovaní.

PhDr. Hanka Surovcová, CSc. ■



## ZÁSADY SPRÁVNEJ KONŠTRUKCIE STÓMIE

Výsledkom operačného riešenia niektorých ochorení črevného traktu je založenie bočného črevného vývodu (stómie). Aj napriek pokroku a vývoju v medicíne, a v chirurgii zvlášť, ostáva počet pacientov so stómiou aj v súčasnom období pomerne vysoký.

A práve stómia – jej veľkosť, tvar, umiestnenie na brušnej stene, ako aj prípadné komplikácie – sú často tým faktorom, podľa ktorého pacient hodnotí výsledok celej operácie. Ťažkosti pri ošetrovaní a pri výmene stomických pomôcok, problémy pri udržiavaní hygieny, zápalové zmeny na okolitej koži môžu v očiach pacienta znížiť subjektívne vnímanie úspešnosti operačného výkonu aj napriek maximálnej snahe chirurga.

Zo strany operatéra je nutné dodržiavať určité zásady, aj keď ani tie nemusia vo všetkých prípadoch zabrániť vzniku komplikácii.

Najdôležitejšie je vhodné umiestnenie stómie na brušnej stene. Je nutné brať do úvahy kožné nerovnosti v okolí vývodu (jazvy, kožé previsy, blízkosť pupka, alebo kostných výčnelkov) a dať ich do súladu s umiestnením stómie na príslušnej časti črevného traktu. Vzhľadom na určité anatomické a funkčné da-

nosti nie je možné konštruovať stómiu na ľubovoľnom mieste čreva. Veľmi nám pomáha úzka spolupráca so stomasesťou, ktorá pred operáciou spolu s pacientom vyskúša lepenie pomôcok pri rôznych pohybových aktivitách (v stoji, vsede, pri ležaní) a označí najvhodnejšie miesto.

Otvor v stene brušnej musí byť primerane široký. Príliš úzky otvor by mohol spôsobiť v pooperačnom období opuch a neskoršie zúženie vývodu. Naopak široký otvor napomáha vzniku kýly v okolí stómie.

Črievko je nutné pred jeho vyvedením dostatočne mobilizovať, uvoľniť. Nedostatočné uvoľnenie môže mať za následok napätie a vklznutie vývodu pod úroveň kože. Následkom môžu byť zápalové komplikácie a problémy pri používaní stomických pomôcok.

Snažíme sa tiež o to, aby stómia prečnievala nad úroveň okolitej kože – ideálne o 2–2,5 cm. Niektoré operačné techniky umiestňujú stómiu temer v úrovni kože, vhodné však je, keď nad okolie aspoň minimálne prečnieva. V takom prípade sa črevný obsah lepšie zachytáva vo vrečúšku a nehrozí podtekание pod podložku.

Ak je to možné, dávame prednosť jednohlavňovej, koncovej stómii pred dvojhlavňovou, ktorá je obyčajne väčšia a je zaťažena aj vyšším percentom komplikácii.

Zmienili sme sa len o tých najhlavnejších zásadách konštrukcie črevného vývodu. Ich dodržiavanie ako aj spolupráca pacienta a stomasestry po operácii vytvárajú predpoklady pre zvládnutie pooperačného ošetrovania stómie a správnej výmeny stomických pomôcok.

MUDr. Andrej Vrzgula,  
ordinár pre kolorektálnu chirurgiu,  
I. chirurg. klinika FNSP Košice ■





## MILÍ STOMICI,

dovoľte, aby sme sa vám poďakovali za vašu dôveru, ktorú preukazujete bezplatnej StomaLinke fy ConvaTec, čo môžeme posúdiť z vašich telefonátov.

Sme veľmi radi, že mnohí z vás majú záujem získať informácie o spôsobe získavania stomických pomôcok a my vám môžeme ponúknuť taký spôsob, ktorý zaručuje dodanie všetkých predpísaných pomôcok priamo na vašu domácu adresu. Tento systém sa nazýva „zásielková služba“ a píše sa o nej podrobnejšie v ďalšej časti.

Taktiež sme veľmi radi, že tí, ktorí túto službu využívajú, sú s ňou aj spokojní. Samozrejme sa niekedy môže vyskytnúť chyba – čo sa stáva u každého, kto pracuje – no snažíme sa každý problém vyriešiť okamžite.

Ďalšia vec, ktorou sme príjemne potešení, je spokojnosť stomických pacientov s podložkami fy ConvaTec. Mnohí z vás, ktorí používate dvojdielny systém firmy ConvaTec nám s radosťou oznamujete, že podložka vydrží na tele 5 a viac dní, čím ju nemusíte tak často meniť.

Sme samozrejme radi, ak môžeme šetriť a spríjemniť váš čas, no netreba zabúdať aj na tú zdravotnú stránku vecí. Koža v okolí stómie, na ktorej je podložka nalepená, potrebuje taktiež starostlivosť a „trocha čerstvého vzduchu“. Preto je veľmi dobré, ak sa podložka vymieňa každé 3 dni, kedy sa koža v okolí stómie môže zároveň ošetriť aj „prevetrať“. Možno sa na túto stránku myslelo aj pri stanovovaní limitov, ktorý je stanovený tak, že pri trojdňovej výmene vám podložky vydržia 1 celý mesiac.

Keďže toto je posledné číslo časopisu RADIM v tomto roku, dovoľte nám, aby sme sa ospravedlnili tým, ktorých potreby sa nám nepodarilo dostatočne naplniť. Určite sa budeme v budúcnosti snažiť služby StomaLinky rozšíriť a skvalitniť.

Dovoľte nám zároveň, aby sme vám popriali pokojné prežitie Vianočných sviatkov a celého budúceho roka.

Helena Hudecová,  
asistentka STOMIA,  
divízia marketingu



## ĎALŠIE SKVALITNENIE ZÁSIELKOVEJ SLUŽBY

Zásielková služba v Košiciach funguje už viac ako 3 roky. Za ten čas si našla veľa stálych klientov. Teší nás, že sa na nás obracia stále viac záujemcov, ktorí sa rozhodli vyskúšať zásiel-

kovú službu, či už novooperovaní alebo skúsení pacienti.

O všetky Vaše poukazy sa stará Janka Jakubcová, ktorá má hlavnú zásluhu na tom, aby sa Vaše pomôcky čo najskôr dostali k Vám. Pre klientov, ktorí sa práve rozhodli využiť naše služby uvádzame ako postupovať.

Stačí lekárom správne vypísaný a na zadnej strane Vami podpísaný „Poukaz na zdravotnícku pomôcku“ zaslať na našu adresu a ostatné ostane na nás. Po-



môcky podľa predpisu zašleme na vašu domácu adresu, pričom poštovné a balné platíme my. Vašu objednávku vybavíme kompletne, vrátane príslušenstva (vata, gáza, leukopor...) Pribalíme Vám aj ofrankovanú obálku na zaslanie poukazov na ďalší mesiac. Držitelia preukazu ZŤP sú oslobodení od povinného dvadsaťkoronového poplatku. Novým zákazníkom pribalíme malú pozornosť.

### A teraz novinka!

Od 1. septembra 2004 sme zaviedli nové opatrenie, v rámci ktorého nebudú naši klienti pri prvom využití zásielkovej služby platiť poplatok 20 Sk za poukazy. Viedla nás k tomu snaha poskytnúť pre-

dovšetkým novooperovaným pacientom určitý čas pre vybavenie preukazu ZŤP.

Touto cestou by sme sa chceli tiež poďakovať za milé listy, pohľadnice a blahoželanía, ktoré posielate na adresu našej zásielkovej služby. Aj s Vašou pomocou sa snažíme odstraňovať prípadné nedostatky, preto radi uvítame Vašu spoluprácu pre ďalšie skvalitnenie našich služieb.

Na záver Vám všetkým prajeme veľa zdravia, životného optimizmu a elánu pri prekonávaní každodenných problémov.

kolektív zásielkovej služby

## CONVATEC ACADEMY

Štvrtok ráno, sadám si do autobusu a cieľom mojej cesty je metropola východu, kde firma ConvaTec pripravila školenie pod názvom ConvaTec Academy I. Má to byť o ošetrovaní stómií.

Stomik. Stretávame sa s týmito pacientami na oddelení pravidelne. Ak mám pravdu napísať, ja aj kolegyne sme doteraz tieto ošetrenia nechávali na Anku. Anka už niekoľko školení absolvovala a tak, ak máme pacienta so stómiou, hneď ho dostáva do starostlivosti ona. Niekedy však samozrejme nie je na oddelení a vtedy nastávajú malé problémy. V škole sme sa o ošetrovaní stómií učili, ale veľa vecí sa odvtedy zmenilo a hlavne pomôcky sú už úplne iné. A tak s očakávaním dňa stráveného pri prednáškach sedím v autobuse a pomaly sa blížim ku Košiciam.

Autobus trochu meškal, ale našťastie ešte nezačali a tak som prišla „načas“.

Školenie otvoril riaditeľ spoločnosti ConvaTec na Slovensku pán Vančo a hneď sme začali prednáškou MUDr. Vrzgulu,



ktorý nám celkom zaujímavou a nie dlhou prednáškou na tému Chirurgia stómií povedal niečo z histórie stómií, niečo ohľadom typu operácií a aj rôzne rozdelenia.

Potom, po krákej prestávke, sme sa so sestričkou Gabikou Adzimovou pustili do hlavnej témy. Prešli sme predoperačnú a perioperačnú starostlivosť, kde nás všetky asi najviac zaujalo to, že aj taký uznávaný lekár ako je Prof. MUDr. Bober si nechá pred operáciou vyznačiť miesto, kde by bolo (ak to samozrejme pomery v bruchu, ktoré sa zistia pri samotnej





operácii, dovoľia) vhodné pacientovi stómiu vyviešť. Možno by sme sa o niečo podobné mohli znova pokúsiť na našom oddelení, kde sa to doteraz nikdy nikomu nepodarilo presadiť.

Pooperačnú starostlivosť, pri ktorej je veľmi dôležité mať s pacientom trpezlivosť a aj naučiť ho, aby sa o stómiu staral sám, teraz považujem snáď za najdôležitejšiu prácu sestry pri ošetrovaní pacienta so stómiou. Táto časť bola už oveľa praktickejšia. Zástupca firmy, pán Šuňavský nám podrobne predstavil celý sortiment výrobkov a sestrička Gabika nám na umelej makete názorne ukázala, ako sa tieto pomôcky používajú.

Po obede sme si mohli všetky vyskúšať nalepenie a odstránenie pomôcok a riešili sme aj konkrétne problémy, s ktorými sa Gabika stretla počas svojej dlhej praxe ako stomasestra. Ešte sme sa dozvedeli, ako to chodí v takej veľkej nemocnici, akou je FNsP v Košiciach po prepustení pacienta domov a ako funguje stomická poradňa. Stomická poradňa by sa zišla v každej nemocnici, ale v momentálnej situácii malých nemocníc je asi skôr len snom.

Toto školenie, ktoré vôbec nebolo len nudným počúvaním prednášok, ale práve naopak, bolo dosť prakticky zamerané by mala absolvovať každá sestra, ktorá sa



môže s takýmto pacientom stretnúť, pretože mu môže svojím prístupom veľmi pomôcť, ale aj naopak, môže veľa pokaziť.

Na záver sa chcem poďakovať firme ConvaTec za pozvanie a už teraz sa teším na pokračovanie, ktorého by som sa tiež rada zúčastnila.

účastníčka ConvaTec Academy



**ConvaTec**  
ACADEMY