

# R

# radim

„Neslevit ze života“

Č A S O P I S S T O M I K Ů

2/2015

ROZHOVOR

## STOMIE A TANGO? PROČ NE!

S VLADIMÍREM VEVERKOU



Připravujeme se  
na oslavy

1991 **25** 2016

ConvaTec  
Česká republika

PROVOZ  
O VÁNOCÍCH

SLUŽBY CONVATEC

StomaLinka  
ConvaTec



### URČITĚ SI PŘEČTĚTE

#### 4 ConvaTec – představení Nový ředitel společnosti

Společnost ConvaTec Česká republika vítá do svého týmu nového ředitele společnosti pana Radka Koláře. Položili jsme mu pár otázek.

#### 6 ConvaTec Proč vyzkoušet tvarovatelnou jednodílnou pomůcku Esteem®

Klinicky ověřená ochrana před podtékáním – revoluční pomůcka – tvarovatelný sáček Esteem® je na českém trhu již téměř rok. Přečtěte si rozmlouvání na téma užívání této pomůcky v praxi.

#### 8 „JÚLIA RADÍ“ Příběh jednoho Centra hojení ran

Specializovaná pomoc pro pacienty s nehojícími se ranami. Trápí vás nebo někoho z vašeho blízkého okolí chronická rána a nevíte si rady, na koho se obrátit? Radu vám opět poskytne MUDr. Júlia Černohorská.

#### 12 rozhovor **hlavní téma** Stomie a tango? Proč ne!

Se stomií se dá dělat mnoho věcí: lyžovat, jezdit na kole, plavat, ale i například tančit tango. O tom, jak se k tanci dostal pan Vladimír Veverka a jak se vyrovnal se stomií, se můžete dočíst v našem rozhovoru.

#### 15 rady stomasester Pomůcky na dily a jejich rozdíly

Zorientovat se ve stomických pomůckách nemusí být jednoduché. Jak poznat, který stomický systém je pro vás nejlepší, vám napoví naše zkušené stomasestry Veronika Zachová a Milada Karlovská.

#### 18 slovo lékaře Jak je to s plánovanými nebo akutními operacemi u stomiků?

Stomickou operací to bohužel vždy nekončí. Jak je to s plánovanými a akutními operacemi u stomiků, vám poví MUDr. Tomáš Mrázek.

#### 24 služby ConvaTec Provoz o Vánocích

V této sekci naleznete provoz našeho zákaznického servisu během vánočních svátků a přehled termínů Setkání stomiků® na příští rok.

#### 26 volný čas Jak je to s potravními doplňky?

Jak je to s potravními doplňky? Jsou potřeba, nebo jsou to jen marketingové taháky na lidi? Zeptali jsme se nutriční terapeutky Jaroslavy Pavlíčkové.

#### 32 informace Věřte, nevěřte...

...v příštím roce tu budeme společně již čtvrt století – ConvaTec ČR slaví 25. výročí.



**Bc. Jana Handlová,**  
šéfredaktorka časopisu,  
Senior Customer Service  
Specialist ConvaTec  
Česká republika

**RADIM, časopis pro stomiky 2/2015.** Vychází dvakrát ročně v Praze

**Šéfredaktorka:**

Bc. Jana Handlová

**Redakční rada:**

**Předseda:** Bc. Jana Handlová

**Členové:**

MUDr. Tomáš Mrázek, PhD., MBA,

MUDr. Petr Večeřa, Mgr. Veronika

Zachová, Milada Karlovská, Alice

Křepínská, Ing. Jaroslav Skokan

**Jazyková korektura:**

Mgr. Hana Přikrylová

**Vydavatel:**

ConvaTec Česká republika s. r. o.,

Olívova 4/2096, 110 00 Praha 1

Tel.: 800 122 111, IČO: 28241711

Evidenční číslo: MK ČR E 14040

**Fotografie:** ilustrační foto, ilustrace

(Photos.com, GraphicStock.com,

Shutterstock.com), archiv autorů

**Design a realizace:** ©Tandem studio

Ačkoliv vyvíjíme veškeré možné úsilí k tomu, aby informace v této publikaci obsažené byly přesné a úplné, obsah příspěvků je pouze pro obecnou informovanost a ve specifických případech se na ně nedá odvolávat. ConvaTec neodpovídá za obsah příspěvků a za správnost informací ani za názory uvedené v článkách příspěvatelů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednájí podle nich, tak činí zcela na vlastní riziko. Ve věcech, týkajících se vašeho zdravotního stavu, prosím, vždy kontaktujte vašeho lékaře nebo stomasestru. Společnost ConvaTec si vyhrazuje právo na úpravu obdržovaných článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.

## Jak ten čas letí

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

rok se s rokem sešel a máme tu opět předvánoční čas. Taky vám ten letošní rok uběhl? Mně se zdá, že čas letí rychleji a rychleji. Ale jak se tak ptám ostatních kolem sebe, mají to stejně, a tak je to asi normální. Ale i přesto, některé chvíle tohoto roku mi utkví v paměti na dlouho. Ráda bych se s vámi o ně podělila.

V lednu letošního roku jsme si pro vás připravili revoluční novinku v podobě tvarovatelného jednodílného sáčku Esteem®+, který je určen kolostomikům a ileostomikům. Z reakcí je vidno, že se vám sáček líbí a že jste si ho oblíbili. Další novinkou byla tvarovatelná podložka Natura® s harmonikovým kroužkem. Zaujala nás i vás nejen svou tělovou barvou.

Další chvíle, která mi z letošního roku utkví v paměti navždy, byla má svatba. V červnu jsem se vdala a změnila tak jméno z Přikrylové na Handlovou. S manželem jsme si celý den užili a máme na co vzpomínat.

Další skutečnost, která mě napadá, se nestala tak dávno. Bylo to 2. listopadu a my, zaměstnanci společnosti ConvaTec, jsme poznali našeho nového ředitele Radka Koláře. Položila jsem mu hned řadu otázek pro náš časopis. Jeho odpovědi naleznete na následujících stranách.

To byly chvíle, které mi jistě na delší dobu utkví v paměti. Teď bych vám ale ještě ráda nabídla malou ochutnávku toho, co si přečtete v tomto čísle časopisu RADIM. V rubrice Stomasestry radí najdete úvahu nad výhodami jednotlivých stomických systémů a pro koho jsou jednotlivé typy vhodné.

Další velice zajímavý příspěvek napsala nutriční terapeutka Jaroslava Pavlíčková z FN Hradec Králové na téma: Potravní doplňky. Jsou pro nás tak užitečné, jak tvrdí reklamy, nebo je to pouze marketingový tah? Je samozřejmě na každém z nás, jak se rozhodneme, zda je koupíme či ne. K onomu rozhodnutí nám může pomoci právě tento článek.

RADIM je samozřejmě plný dalších zajímavostí a užitečných rad. Pokud vás ale něco zajímá a v časopise jste to nenašli, napište nám a třeba o tom v dalším čísle napíšeme. Budeme za vaše náměty rádi.

Milé čtenářky, milí čtenáři, přátelé, přeju vám za společnost ConvaTec a za redakční radu klidné vánoční svátky a do nového roku hodně zdraví vám i vašim blízkým a taky trochu toho štěstí. Protože, jak říká stomasestra Milada Karlovská, na Titanicu byli taky všichni zdraví a jak to dopadlo.

Jana Handlová



# NOVÝ ŘEDITEL SPOLEČNOSTI

**V tomto čísle bychom vám rádi představili nejnovější posilu našeho týmu ve společnosti ConvaTec. Pan Radek Kolář zamířil úplně nejvýše a od 1. listopadu je ředitelem společnosti ConvaTec pro Českou i Slovenskou republiku. Požádali jsme ho, aby nám odpověděl na pár otázek a představil se nám.**

**Dobrý den, Radku. Vítám vás u nás ve společnosti. Hned na začátek mne napadá, proč jste si vybral právě společnost ConvaTec? Co vás konkrétně zaujalo, že jste se takto rozhodl?**

Společnost ConvaTec znám dlouhou řadu let a vždy jsem ji považoval za absolutní světovou špičku ve svém oboru. Také jsem byl informován o vynikajícím týmu lidí pracujících ve společnosti ConvaTec ČR/SR a nakonec jsem dostal i několik velmi pozitivních referencí od zákazníků. To vše bylo pro mne velmi důležité při mém rozhodování před přijetím nabídky a již nyní můžu potvrdit, že jsem velmi rád za tuto příležitost.

**Věděli jste už před tím, co jsou to stomické pomůcky a vlhké hojení ran?**

Upřímně řečeno ne. V době, kdy jsem se setkával s produkty společnosti ConvaTec, byl jsem částečně aktivní v oblasti hojení ran, ale ne ve stomických pomůckách. O to více se těším nyní, že si rozšířím své znalosti o produktech z nových oblastí zdravotnických potřeb.

**Kde jste pracoval před společností ConvaTec?**

Svůj pracovní život rozdělují na dvě základní části. Nejdříve jsem pracoval v několika zahraničních firmách v prodeji rychloobrátkového spotřebního zboží. Pracoval jsem například ve firmě Margaret Astor. Také jsem vedl pobočku německého výrobce spotřebních baterií Varta v ČR a SR. Následně jsem v roce 2002 začal pracovat v oblasti zdravotnických prostředků a to nejen v naší republice. Byl jsem spoluzakladatelem firmy, která zajišťovala distribuci několika originálních českých produktů z oblasti

oftalmologie, gynekologie a také hojení ran nejen na našem trhu, ale i na trzích po celém světě. Bylo to velmi zajímavé období, kdy jsem poznal mnoho nových obchodních partnerů ze všech kontinentů světa a hlavně jsem si vyzkoušel, co znamená budovat vlastní firmu. Před příchodem do společnosti ConvaTec jsem pracoval v německé firmě Carl Zeiss, jež má více jak 150letou historii a je světovým lídrem v několika medicínských oborech, hlavně v oblasti oftalmologie. Byl jsem zde na pozici ředitele divize lékařské techniky se zodpovědností za český a slovenský trh. Nyní pracuji ve společnosti ConvaTec a jsem velmi rád, že jsem dostal tuto šanci. Pevně doufám, že pozitivně přispěji k dalšímu úspěšnému vývoji v našem regionu.

**Mohl byste nám říci něco bližšího o sobě, o rodině? Jaké máte koníčky, co vás baví a co naopak nemáte rád?**

Musím říci, že mám senzační rodinu. S manželkou Olinou máme dva syny, patnáctiletého Honzu a skoro dvacetiletého Matěje. Oba kluci



studují, Honza na gymnáziu v Praze a Matěj studuje práva na univerzitě v Londýně. Mezi naše hlavní koníčky patří sport. A to jak aktivní, já jsem dlouhá léta hrál lední hokej a nyní se snažíme hlavně běhat a jezdit na kole, tak i pasivní, tzn. hlavně podpora sportovních aktivit našich synů. Také velmi rád cestuji spolu s rodinou a v poslední době se nám hodně líbí chodit po horách.

**Nastal vánoční čas, jak Vánoce trávíte vy a vaše rodina? Dodržujete nějaké vánoční zvyky a tradice?**



# představení



Vánoce zásadně trávíme doma a velmi rádi dodržujeme řadu vánočních zvyků a tradic jako jsou rozkrajování jablek, pouštění lodiček z oříšků, zpívání vánočních koled a co největší vánoční stromek. Vánoční čas máme velmi rádi a vždy se ho snažíme užít, ale bohužel to každý rok nějak moc rychle uběhne. A chtělo by to už konečně dostatek sněhu po celou dobu Vánoc.

**Co byste vzkázal našim čtenářům?**

Nejdříve bych vám všem chtěl popřát krásné a klidné Vánoce a také se moc těším na naše pravidelná setkání v příštím roce.

**Děkuji za rozhovor.**

Bc. Jana Handlová, šéfredaktorka



*Gratulujeme  
naší kolegyni Martině  
Sikové Kultové  
k narození dcery  
Rozárky*




# Proč vyzkoušet tvarovatelnou jednodílnou pomůcku




ilustrační foto

V minulých číslech časopisu RADIM jsme vás seznámili s unikátní tvarovatelnou jednodílnou pomůckou. Na českém trhu je již téměř celý rok. Říkáte, že jste ještě neměli tu možnost pomůcku vyzkoušet a napadají vás různé otázky? Čtete dál a třeba na ně naleznete odpověď.

## Esteem<sup>®</sup>

**Místo:** stomická poradna  
**Účastníci:** stomasestra V., stomik pan D.,  
zástupce společnosti ConvaTec  
**Téma:** unikátní pomůcka – tvarovatelný  
Esteem<sup>®</sup> 

...formality jsou za námi, přejdeme k hlavnímu tématu rozhovoru – tvarovatelný sáček Esteem<sup>®</sup> .

**Stomasestra:** Nejprve mě zajímá, pro koho je tento sáček vhodný? Komu ho mohu nabídnout?

**Zástupce ConvaTec:** Je vhodný pro kolostomiky a ileostomiky, kteří mají stomii vyšitou alespoň 0,5 cm nad stěnu břišní. Stomie by neměla být ani z části vpadlá. Měla by být opravdu všude nad úrovní břicha. Tento stomický „komínek“ je důležitý proto, aby se tvarovatelná hmota měla o co opřít.

**Stomik:** Pro mě by ten sáček asi vhodný byl podle toho, co říkáte. Chtěl bych ho vyzkoušet. Jak se používá?

**Zástupce ConvaTec:** Postup je trochu odlišný od používání klasické pomůcky, ale je to nakonec stejně jednoduché. Nejprve si oddělíte tvarovatelnou část a tu si vytvarujete podle velikosti a tvaru stomie. Odstraňujete fólie postupně podle čísel – 1, 2, 3. Pak si tvarovatelnou část nalepíte na břicho a poté jen sejmete ochrannou fólii ze sáčku a sáček nalepíte na tvarovatelnou část, kterou už máte na bříše. Okénko na přední straně nového sáčku vám usnadní nalepení. Přinesla jsem s sebou DVD, na kterém najdete videopostup nalepování.

**Stomasestra:** Necháte mi videa i pro další stomiky?


**Zástupce ConvaTec:** Samozřejmě. My toto video posíláme všem stomikům, kteří si na StomaLince<sup>®</sup> požádají o vzorek. Mohou si ho doma pustit na počítači a postup je pro ně potom jednodušší. Samozřejmě nejlepší je, když to stomikovi ukážete vy, stomasestra. Ale ne každý stomik má svou stomasestru...

**Stomik:** Mně se na tom líbí to okénko a taky, že nemusím používat nůžky. Teď používám sáčky bez okénka a nevádí mi to, ale takhle je to lepší kontrola. Budu mít lepší pocit. Limity jsou stejné?

**Zástupce ConvaTec:** Ano, jsou stejné. Pokud používáte uzavřené sáčky, tak máte nárok na dva kusy na den. Pokud byste používal výpustné, tak limit je jeden denně.

**Stomasestra:** Napadá mě, tvarovatelná hmota tedy funguje u tohoto sáčku stejně jako u dvoudílného systému jako prevence před podtékáním?

**Zástupce ConvaTec:** Přesně tak, je to stejný princip. Díky tomu, že si otvor vytvarujete a hmota přilne těsně ke stomii, nevznikne nikde prostor, kudy by stolice mohla uniknout. Je to daleko větší jistota. Co bych ale ještě chtěla zvýdihnout je to, že si stomici hodně chválí zesílenou hmotu StomaHesive<sup>®</sup> v těsném okolí stomie. Pojme totiž více vlhkosti ze stomie. Pacienti říkají, že se hmota tolik „neodplavuje“ v případě, že je stolice více agresivní. A jak říkal pan D., možnost tvarování a okénko, to jsou velké

benefity. Materiál i filtr je stejný jako u dalších našich sáčků Esteem<sup>®</sup> . Jsem zvědavá, jestli i vy budete vnímat zesílenou hmotu jako výhodu.

**Stomik:** Já teď používám, jak jsem říkal, klasický jednodílný systém a vyhovuje mi, protože s ním můžu dělat všechno, je měkký. Tak tenhle nový by měl být stejný, ne?

**Zástupce ConvaTec:** Určitě, sáček je stále velmi měkký, ohebný a tím velmi příjemný, takže vás určitě nebude v žádném směru limitovat. Na druhou stranu je ale velmi bezpečný a spolehlivý. Drží na kůži opravdu velmi dobře, takže si neodpustím poznámku, že byste měl při sundávání sáčku používat odstraňovač pomůcek.

**Stomasestra:** To pan D. určitě dělá, já to takhle učím všechny stomiky, že kůži mají jenom jednu, tak musí být zdravá, aby na ní pomůcka dobře držela.

**Zástupce ConvaTec:** Napadá vás k novému sáčku ještě nějaká otázka? Ne? Sestřičko, já vás tady s panem D. nechám, abyste si to mohli spolu ještě projít, a vám přeji, ať vám sáček dobře slouží. Budu se moc těšit na vaši zpětnou vazbu. Děkujeme vám oběma za podnětný rozhovor.

Zákaznický servis ConvaTec 



Esteem<sup>®</sup>   
tvarovatelný

ÚČINNÁ OCHRANA  
před podtékáním a kožními komplikacemi



# Júlia radí



foto Jana Crhová



## Příběh jednoho CENTRA HOJENÍ RAN – specializovaná pomoc pro pacienty s nehojícími se ranami.

V minulém čísle našeho časopisu jsme vás informovali o nově vzniklých CENTRECH HOJENÍ RAN. Tentokrát bychom vám rádi přiblížili, jak to v těchto centrech chodí, a pokud máte nějakou ránu, která se vám delší dobu nehojí, můžete tato centra navštívit i vy sami.

Bylo hezké zářijové středeční dopoledne. Za okny svítilo sluníčko, od rána na ambulanci chodili příjemní pacienti. Střed týdne je u nás, kromě kožních onemocnění, zejména ve znamení ošetřování bércových vředů a různých jiných ran. Proto mě vůbec nepřekvapilo, když do ambulance vstoupily tři ženy. Ta nejstarší byla na vozíčku, doprovázely ji dvě mladé ženy, nejspíše dcery. V obličeji měly neurčitý výraz, jako kdyby nevěděly, co mají očekávat. A tak jsem se na ně usmála. „Jak vám mohu pomoci?“ „Dobrý den. My jsme od Mladé Boleslavi. Dostali jsme na vás doporučení, prý umíte zahojit všechny rány. Maminka se s tím trápí už dlouho a nechce se jí to zahojit. Vůbec nevíme, jak to u vás funguje a co máme dělat. Asi jste naše poslední naděje.“ Pokaždé, když slyším tuto větu, zamrazí mě kdesi hluboko uvnitř těla. Poslední naděje, nevíme co s tím, nic nepomáhá, vyzkoušeli jsme všechno. To jsou jen úlomky vět, které na ambulanci občas slyším a které ve mně vzbuzují obrovskou zodpovědnost. Pokaždé se snažím udělat maximum, stejně jako všichni moji kolegové předtím, ale ne vždy to vyjde. Chápu, že pacienti očekávají rychlé vyřešení svých problémů, a pokud se to za pár týdnů nepodaří, hledají pomoc jinde. „Centra hojení ran jsou pro všechny, kteří mají problémy s nehojícími se ranami. Takže jste tady správně. Jsou na mnoha místech v republice, aby byla dostupná všem. Jsme lékaři, které baví vzdělávat se v této oblasti a podrobněji se těmto problémům věnovat. Snažíme se ke každému z vás přistupovat zcela individuálně a léčbu vám ušít přímo na míru. V centrech používáme zejména vlhkou terapii – nejmodernější prostředky na hojení ran. Ale ze všeho nejdůležitější je zjistit příčinu vzniku takové nehojící



# hojení ran

se rány. A tak mi něco o sobě povězte, prosím.“ Mluvila spíše starší dcera. Maminka je obézní, téměř nechodí, už dlouho má otoky, které se výrazně zhoršují. Od června se jí objevilo několik ran na obou bérkách, ze kterých vytéká žlutá tekutina a které zapáchají. Nohy mamku pobolívají, kůže pálí. To už jsem z oteklých nohou sundávala mokré ponožky a vlhké obvazy. Byla i v nemocnici, ale po propuštění jim prý nikdo neřekl, proč takové rány mají, proč se nehojí a co mají dělat. Proč? To je velmi častá otázka, na kterou není jednoduché najít odpověď. Tady se ale odpověď nabízela – obezita, minimum pohybu a přidružená onemocnění udělala své. Vedla ke vzniku otoku tzv. lymfedémů. Napjatá kůže, ve které ne zcela dobře funguje lymfatický systém, často praská, a tak vznikají různé velké rány, ze kterých vytéká lymfatická tekutina. Pokud se rány neošetřují správně a bérce pravidelně nebandážují, může dojít k infikování ran a zarudnutí kůže a zhoršení otoků. Před námi ale byla spousta dalších vyšetření a zejména doporučení, jak o takové dolní končetiny pečovat. Prognóza je však v tomto případě velmi složitá. Z ran jsem odebrala stěr a za pomoci sestřičky jsme je ošetřily. Poté jsem dcery naučila, jak správně taktó oteklé nohy zabandážovat (obvázat správnými elastickými obinadly), o všem jsem je poučila, vydala jim různé educační materiály a vypsala žádost o zařízení Agentury domácí ošetrovatelské péče, která by se o paní odborně postarala. K ošetření jsem zvolila prostředky vlhké terapie – Aquacel® Ag+ Extra, který perfektně zvládá práci s exsudátem (tekutinou, která vytéká z rány), snižuje bakteriální osídlení (které by mohlo způsobit infekci v ráně) a výborně se s ním pracuje. Za dva týdny paní uvidím opět. Pravidelné kontroly jsou nesmírně důležité kvůli sledování hojení problematické rány a doporučení dalšího postupu ošetřování.

V ten den mě na ambulanci navštívil ještě pan Miloš. Chodí k nám už pár měsíců. Dokáže se sám skvěle ošetřovat, poslouchá všechna doporučení, pokaždé má vzorně zabandážované oba bérce a díky tomu se mu bércové vředy pěkně hojí. Používáme u něj materiál Aquacel® Ag+ Extra a Aquacel® Ag Foam. Tento pěnový materiál má vynikající savou schopnost, takže pan Miloš může bez obtíží chodit do práce bez toho, aby měl mokro v botách. Oba bérce si vždy osprchuje vlažnou vo-

# hojení ran



dou, poté aplikuje obklad s dezinfekčním roztokem a posléze rány velmi precizně ošetří a zaváže.

Pár minut po něm přišla paní Maruška s manželem. Nikdy u nás nebyla, ale protože o nás slyšela, rozhodla se nás navštívit. Manžel se k ní choval moc hezky, vyzařovalo z nich souznění. Protože paní Maruška má roztroušenou sklerózu, dlouhodobě se o ni stará. Už jenom jejich přítomnost mi udělala hezky na duši. Manžel mi povyprávěl její příběh, podrobně popsal všechna vyšetření, léky, které užívá, materiály a masti, které používali na ošetřování. Vše měl vzorně vypsáno na papírku. Doporučila jsem jí ultrazvukové vyšetření cév, odebrala stěr z rány a probrali jsme další

možnosti léčby. Domluvili jsme se, že nejdříve je nutné ránu vyčistit. Její manžel si vše zapisoval a velmi pozorně poslouchal. I když je oběma přes 65 let, byli plní života a pokory. Když jsme si potřásli rukou na rozloučenou, dýchala z nich upřímná vděčnost. A to jsou chvíle, které mi dávají energii a chuť v této práci pokračovat.

Centra hojení ran jsou tu pro všechny, seznam jejich adres a kontaktů naleznete na <http://www.convatec.cz/hojeni-ran/> **centra-hojeni-ran** a postupně přibývají další. Najdete v nich lékaře specialisty, kteří se věnují problematice nehojících se ran, oteklých nohou, proleženin či diabetických ran. Jsou to lékaři, kteří rozumí moderní vlhké terapii a nejčastěji používají vysoce kvalitní výrobky ConvaTec.

Jestli máte problém s nehojící se ránou, nebojte se za námi přijít. Uděláme pro vás, co bude v našich silách.

Zdraví vaše Júlia

mail: [cernohorskajulia@gmail.com](mailto:cernohorskajulia@gmail.com)  
foto: archiv autorky

MUDr. Júlia Černohorská, Ph.D.,  
Dermal Centre Mělník

## Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla

Tajenka z minulé křížovky:

**PŘÁTELSTVÍ JE SOUČÁST LIDSKÉHO ŠTĚSTÍ**

**VŠEM VÝHERCŮM GRATULUJEME!**

- |                            |                        |                          |
|----------------------------|------------------------|--------------------------|
| ■ Šárka B., Olomouc        | ■ Václav J., Karviná   | ■ Táňa P., Frýdek-Místek |
| ■ Jana C., Ústí nad Orlicí | ■ Marie J., Cheb       | ■ Vladimír K., Ostrava   |
| ■ Jana Ď., Karviná         | ■ Jana Š., Klatovy     | ■ Jarmila P., Písek      |
| ■ Emil G., Brno-město      | ■ Josef Š., Nový Jičín | ■ Františka J., Přerov   |
| ■ Vlasta H., Trutnov       | ■ Jan M., Litoměřice   | ■ Jiří S., Vsetín        |



*Svátky prožité v klidu a radosti  
a splnění všech přání  
v novém roce  
přeje všem stomikům i zdravotníkům  
kolektiv ConvaTec ČR*

# STOMIE & TANGO

Proč ne!



**Stomie a argentinské tango. Dva zdánlivě zcela neslučitelné pojmy. O tom, že tomu nemusí tak být a že tango dokonce může urychlit pooperační rekonvalescenci, nás přesvědčí PhDr. Vladimír Veverka, kterého vám představíme v tomto rozhovoru.**

## Jak jde tedy dohromady argentinské tango a stomie, pane doktore?

V mém případě zcela jednoduše. Před rokem a půl jsem se stal stomikem. Důvodem k založení stomie byl kolorektální karcinom. Vše proběhlo velmi rychle a profesionálně, po operaci mi byly nabídnuty dvě varianty následné léčby – buďto infuzní chemoterapie, která je agresivnější, ale trvá kratší dobu, nebo dlouhodobější bioléčba injekcemi roferonu, kterou jsem si nakonec zvolil. Moje jediná obava v důsledku založení stomie byla ta, že mě stomie bude omezovat v mém koníčku, kterým je argentinské tango. Brzy po operaci jsem ale zjistil, že moje obavy byly zbytečné. Už týden po propuštění z nemocnice jsem se vydal na tzv. milongu (místo, kde se tančí argentinské tango, zpravidla vinárna nebo kavárna, pozn. red.). Zatím jen s oporou hůlky, protože jsem po dlouhodobém ležení nebyl ještě zvyklý chodit, ale stýskalo se mi po té atmosféře, a i když jsem si ještě nemohl zatančovat, moc mě to povzbudilo. No a za dalších 14 dnů už jsem to s tancem zkusil. Je třeba si uvědomit, že při tanci v podstatě nestojíte na dvou nohách, ale v rámci páru, tzn.

že se držíte partnerky, takže vlastně stojíte na čtyřech nohách. Navíc argentinské tango opravdu vychází z toho, že tanečník a tanečnice tvoří pár, takže ve výsledku pohyb na tanečním parketu byl daleko jednodušší než běžný pohyb, a já rychle získal nazpět potřebnou jistotu. Dá se tedy bez nadsázky říci, že argentinské tango urychlilo mou rekonvalescenci po založení stomie.

## Jak jste se k argentinskému tangu dostal?

Původně jsem se před 35 lety začal věnovat společenskému tanci. Většina Čechů má pod pojmem společenský tanec představu tzv. rakouské plesové školy. Taneční kurzy jsou dodnes brány jako součást společenské výchovy mládeže. To je vlastně dědictví z doby Rakouska-Uherska, v jiných zemích než v Rakousku, části Německa a u nás tyto tradiční kurzy pro mládež nenajdete. Mým nejoblíbenějším tancem býval waltz a slowfox. Postupem let jsem se dostal až k tangu, kterému se aktivně věnuji šestým rokem. V posledních letech došlo k velkému rozmachu argentinského tanga u nás, konkrétně v Praze si můžete jít zatančit argentinské tango několikrát do týdne na různých místech, nejen ve

„**Moje jediná obava byla, že mě stomie bude omezovat v argentinském tangu, ale už týden po propuštění z nemocnice jsem navštívil tzv. milongu. Sice s oporou hůlky, ale stýskalo se mi po té atmosféře a moc mě to povzbudilo!**“

vinárnách nebo kavárnách, ale konají se i akce, kdy se tango tančí na veřejných prostranstvích, např. ve vestibulu Hlavního nebo Masarykova nádraží, nebo na náměstí Jiřího z Poděbrad, nebo I. P. Pavlova. Na tyto akce může přijít kdokoli jako tančící, nebo jen jako divák. Pokud byste se chtěli naučit argentinské tango tancovat, v Praze už existuje několik tanečních škol, kde je možné se tango naučit.



Milonga na Masarykově nádraží v Praze

## Argentinské tango vzniklo prý původně v přístavu?

Ano, byl to tanec přístavních dělníků, většinou přistěhovalců z Evropy do Argentiny, kteří vykládali náklady z lodí. Původně tango tančili muži spolu. Postupem doby se přes dělníky tango přestěhovalo do vykřičených domů a odtud posléze do kaváren a vináren, kde se

začalo tříbit. Dnes je v Praze spousta nadšenců, kteří tvoří tzv. tango komunitu a milongy pravidelně organizují. Termíny jsou pak všem dostupné na internetu a přijít může kdokoli, i ten, kdo nechce tancovat, ale jen se dívat, jak ostatní tančí. Často tyto akce navštěvují i turisté, kteří jsou na ně zvyklí z domova, a když se během dne pokochají krásami Prahy, tak si pak večer zajdou na milongu zatančit. Tango má velkou výhodu, že ho můžete tančit do vysokého věku, další výhodou je fakt, že v Praze (na rozdíl od klasických tanců) převládají tanečníci – muži, takže žena, pokud přijde na milongu bez partnera, si může být jistá, že si zcela jistě zatančuje. U tanga je navíc součástí koloritu nemít stálou partnerku a počítá se s tím, že partneři se stále mění. Tango se v posledních letech stalo pro mnoho lidí doplňkem sociálního života, který jim chybí – většina z nich tráví hodně času v práci, má spoustu starostí, a tango jim umožňuje kontakt s druhými, protože je nenáročnou a kontaktní zábavou.

## Jaké jsou vaše další koníčky?

Kromě tanga velmi rád čtu, nejraději žánr military sci-fi v angličtině, což souvisí s mým předchozím zaměstnáním. Jsem původní profesí novinář, před revolucí jsem pracoval 8 let v ČTK. Taky jsem se věnoval psaní sci-fi. Později jsem si vybudoval vydavatelství, kromě sci-fi jsem vydával comics, tj. literaturu, která tady před r. 1989 chyběla. I když jsem po dlouhé době tuto profesi opustil, uvažuji o tom, že se k vydávání zase vrátím.

Mým dalším koníčkem byla kynologie, choval jsem chrtý saluki a věnoval se psím



dostihům, to bylo ještě v 80. letech, kdy se závody konaly velmi málo a byla dostupná pouze dvě závodiště v Kolíně a v Lednici. Dalším koníčkem, kterému se už dnes tolik aktivně nevěnuji, byly i dálkové pochody. Ten nejpopulárnější – pochod Praha-Prčice jsem šel mnohokrát, několikrát i jeho delší 75km variantu. V roce 1982 jsme dokonce s kama-



rady šli tzv. Antiprčice, kdy jsme vyšli v opačném směru, t.j. z Prčice do Prahy s transparentem „Prčice a zpět pochod 100%ních“, a zapisovali jsme si výroky kolemjdoucích. Jedno malé děcko nás nejvíc pobavilo, když se s hrůzou v očích ptalo: „Maminko a my budeme muset jít taky nazpátek?“

Rád také vařím, nejraději italskou kuchyni. Ještě před operací jsem se stal pseudovegetariánem a hodně jsem omezil maso. Po operaci jsem zjistil, že výhodou stomiků je perfektní kontrola nad tím, jak jejich tělo zpracovává přijatou potravu a jak pracují zaživací orgány.

### Jakým způsobem se tedy nyní stravujete?

Obvykle snídám ovoce – banán, hroznové víno, ze kterého předem odstraňuji pecičky, a pomeranč. Ovoce nakrájím a zaliju jogurtem. Jsem zvyklý snídat poměrně pozdě, až kolem 11. hodiny. Odpoledne si uvařím oběd, většinou těstoviny nebo bramborové noky s rajčaty a olivovým olejem. Mám rád thajskou polévku z pěti druhů ryb nebo třeba zapéčené lasagne se špenátem a bešamelem.

Jako dezert mívám ovoce, nejraději třeba jablečný crumble (rozpečené švestky, hrušky nebo jablka s drobenkou, pozn. red.). Zpravidla mi dvě jídla za den stačí, pokud ne, večer si připravím třeba okurkové



tzatziky. Nejím vůbec pečivo a cukr. Vaření nijak nepokládám za pouze ženskou záležitost, a když vařím, věnuju se tomu naplno, to jest opravdu stojím u plotny a „míchám“.

### Sledujete populární televizní soutěž ve společenských tancích StarDance?

Nesleduji, už od roku 2004 televizi nemám. Jednoho dne jsem ji prostě vyhodil, od té doby mi vůbec nechybí a mám naopak mnohem víc času na společenský život, který je samozřejmě spjatý s argentinským tangem. Tango je tanec, který strašně nabíjí, a to ho nemusíte zrovna tančit, stačí ho sledovat a poslouchat působivý hudební doprovod. O tom se pravidelně každý



týden přesvědčuji na milongách, na které chodí hodně nadšenců rovnou z práce. Atmosféra milongy vás úplně zbaví pracovního stresu a únavy, stačí hodinka a přijdete domů odraďovaní a osvěžení.

### Děkuji za rozhovor.

Alice Křepínská, StomaLinka® ConvaTec



## POMŮCKY NA DÍLY A JEJICH ROZDÍLY

**Vážení a milí stomici, možná si vybavíte den, kdy jste viděli a slyšeli informace o stomických pomůckách poprvé. Pojem jednodílné a dvoudílné pomůcky asi není pro většinu lidí z konkrétního hlediska zpočátku představitelný a přitom je třeba se pro jeden z typů rozhodnout. Co představují pojmy: sáčky jednodílné, podložky, přírbové kroužky, adhezivní plochy, výpustné sáčky, uzavřené sáčky, kolostomické sáčky, ileostomické sáčky? Začátky nejsou nikdy jednoduché, a tak obvykle výběru předchází diskuze se stomasestrami nad výhodami a nevýhodami systémů. Radu lidé hledají i prostřednictvím jiných zdrojů: tisku, internetu, rozhlasu, setkáním s ostatními stomiky atp. Hledisek pro výběr je více, ale stejně nakonec poslední slovo musí být vaše. Můžete být vyhraněný typ pro jednodílný nebo dvoudílný systém, to se ukáže časem. Nejdůležitější je ovšem vyzkoušení pomůcek na vašem těle, vyhledání správného postupu a zjištění, zda-li se obejdete bez vyplňovacích a vyrovnávacích prostředků. Tak bychom mohli pokračovat dále. Hlediska výběru jsme tedy sestavili. Doufáme, že jsme na něco důležitého nezapomněli, ale to může být výzva i pro vás. Napište nám na [info@convatec.cz](mailto:info@convatec.cz), jaké DALŠÍ výhody pro vás jednotlivé systémy mají.**

Vaše volba nikdy nemusí být černá či bílá. Rozdílné typy stomických pomůcek slouží v různých situacích a při různých příležitostech právě k tomu, abyste se cítili a byli v bezpečí před nekontrolovatelným únikem plynů či výměšků. Jediným limitem je finanční a množstevní limit zdravotní pojišťovny, který je nastaven tak, aby pokryl běžnou spotřebu stomiků. Kombinace obou typů pomůcek je samozřejmě možná. Připomenu rovněž, že

typ sáčku mohou stomici vybrat podle charakteru a množství stolice. I kolostomik může používat výpustné sáčky a ileostomik uzavřené. Dnes je dokonce i něco, co oba systémy spojuje, a to jsou varianty adhezivní plochy, kterou buď můžete podle velikosti stomie vystříhnout anebo vytvarovat. U obou systémů je v sortimentu varianta plochých pomůcek, ale i konvexních (vhodných při vtažené stomii nebo některých nerovnostech břišní stěny).

### Jednodílné stomické pomůcky ConvaTec

**Sáčky mají šetrnou lepivou plochu, kterou se přilepují na kůži. Vhodný otvor pro stomii se vystřihuje nebo tvaruje.**

- lepivá plocha je z hydrokoloidního hojivého materiálu
- maximálně flexibilní (obr. 2)
- diskretní, nízký profil sáčku (obr. 1)
- umožňují každodenní odstranění sáčku s kompletní hygienou peristomálního okolí i vývodu
- pro letní období plné koupání a sprchování
- v situacích potřeby každodenního odstranění pomůcky
- pro stomiky s pravidelným vyprazdňováním velmi rychlé a praktické ošetření
- dobrý pocit při odstranění celé pomůcky po vyprázdnění z hlediska boje proti zápachu
- limit pro výměnu – 1x denně výpustné, 2x denně uzavřené

**Po operaci jsem zjistil, že výhodou stomiků je perfektní kontrola nad tím, jak jejich tělo zpracovává přijatou potravu a jak pracují zaživací orgány.**





1



2



3



4



5



6

## Dvoudílné stomické pomůcky ConvaTec

Sáčky se nacvaknou na podložku, která se nejprve na kůži přilepí (obr. 3, 4).

- situace, kdy v souvislosti s léčbou může dojít ke změnám vlastností kůže nebo charakteru stolice
- šetrnější díky výměně po 2–3 dnech, zklidnění pokožky, zhojení poškozené kůže
- sprchování stomie i s ponechanou podložkou
- pokud není stomik zcela samostatný a potřebuje pomoc druhých s nalepením podložky, sám pouze vyměňuje sáček podle potřeby
- zpočátku – stomik nováček, postupné navykání, pozorování činnosti střev a rytmu vyprazdňování
- nemusí se denně řešit komplexní péče o peristomální kůži a okolí zejm. při komplikacích a potížích při nasazování pomůcky
- použití kontinenčního disku Vitala® u kolostomiků
- upouštění plynů odklapnutím sáčku
- pro pocit maximálního bezpečí možno použít přídržný pásek, který se zapojuje za ouška u sáčku
- urostomici a ileostomici – 15 ks podložek na 1 měsíc, 30 sáčků výpustných
- kolostomici – 10 ks podložek na 1 měsíc, 60 uzavřených sáčků

## Pomůcky systému adhezni technologie

(obr. 5, 6)

- podložka se používá 2–3 dny jako u dvoudílného systému s kroužkem
- sáčky se ale nalepují na fólii u podložky
- vyžaduje precizní ošetření, nalepení sáčku na suchou, čistou plochu podložky
- systém spojuje výhody jedno- i dvoudílných systémů
- ohebnost pomůcky
- snížení bolestivosti, není vyvíjen při nalepování sáčku tlak na břicho
- hojivá plocha podložky ošetřuje kůži

Musíme dodat, že při komplikacích jako je kýla, stenóza, poškození kůže, kožní nerovnosti v okolí stomie a jiné individuální situace, může být určitý typ pomůcky pro stomika vhodnější anebo jediný možný. Při výskytu nesnadné péče je tedy výběr pomůcek zúžen,

ale bezpečí, pohodlí a spokojenost je rozhodně to nejdůležitější, co potřebujete a vaše stomická sestry to vědí.

Mgr. Veronika Zachová,  
stomasestra, chirurgické oddělení VFN



## CO JE LEPŠÍ PRO UROSTOMIKA – jednoduchá nebo dvoudílná pomůcka?

Na tuto otázku neexistuje jednoznačná odpověď. Použití stomické pomůcky doporučuje stomická sestra vždy podle urostomie – jak je tzv. vyšita, umístěna, jaká je doba po operaci, v jakém stavu je okolí urostomie (peristomální pokožka), jaké jsou tělesné proporce pacienta, jeho věk, manuální zručnost apod. Otázek, na které musí najít odpověď při rozhodování, je tolik, kolik urostomií existuje.

Na našem oddělení je první volbou pro pacienty po operaci dvoudílná pomůcka Natura® plochá tvarovatelná s harmonikovým kroužkem. Podložka velmi dobře přilne ke stomii, je šetrná, netlačí na nově vzniklé vyústění, hmota Stomahesive®, ze které je vytvořena, je hojivá, přívětivá k peristomální pokožce.

Pacient se lehce naučí vytvarovat správnou velikost otvoru, nemá pocit strachu, že něco pokazí, že pomůcka bude podtékat nebo bude otvor malý a urostomii „zaškrtí“. Pro běžnou kontrolu a ošetřování urostomie lze jednoduše oddělit sáček, bez traumatizování pacienta a zcela lehce zpět nasadit sáček na podložku, protože lze využít harmonikového kroužku, který zaručí šetrné nasazení sáčku bez nutnosti tlaku na břicho, které je po operaci velmi citlivé. V minulosti byl používán tzv. nízkotlaký adaptér na podložku (obr. 1).

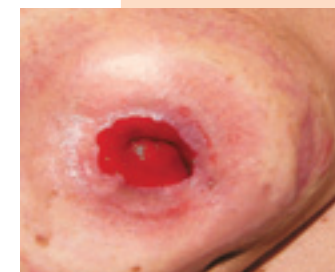


Při propuštění do domácího prostředí umí každý pacient svoji urostomii ošetřovat a umí nasadit pomůcku. Není-li tohoto schopen, vždy je edukován

a poučen vybraný člen rodiny, neexistuje-li ani tato možnost, je předán před propuštěním z oddělení sestře z domácí péče, která výměny pomůcek vykonává v domácím prostředí. Dvoudílné pomůcky jsou vhodné pro pacienty: a/ kteří potřebují pomoc druhé osoby při výměně – výměnu lze provádět každý 2.–3. den, b/ pacientům s urostomií, kteří nemají optimálně stomii 0,5 cm nad úrovní břišní

stěny, doporučujeme používat podložku konvexní tvarovatelnou.

Jednodílný systém předvádíme a navrhuje pacientům zcela samostatným (pomůcka se mění denně), aktivním, sportujícím a těm pacientům, kterým se vytvořila parastomální kýla. Podmínkou pro používání jednodílného urostomického systému Esteem® je mít urostomii minimálně 0,3 cm nad úrovní břišní stěny. Bohužel tento systém není dodáván s konvexní podložkou, což nám mírně komplikuje výběr právě u pacientů s parastomální kýlou, kdy bývá urostomie vpáčena (retrahovaná) (obr. 2).



Při kontrolách v naší stomické poradně seznamujeme postupně všechny pacienty se všemi dostupnými výrobky pro ošetřování urostomie.

Řídíme se „Chartou práv stomika“, zohledňujeme jeho zdravotní stav, jeho urostomii a případně doporučujeme změny pomůcek a prostředků k ošetřování peristomální pokožky a samozřejmě provádíme další edukace.

Ani já jsem nedala jednoznačnou odpověď na otázku – jednodílná? dvoudílná? Moje odpověď zní – nevím, musím urostomii a pacienta vidět, trochu poznat jeho potřeby a pak vybrat pomůcku.

Milada Karlovská,  
Urologická ambulance  
Nemocnice Na Bulovce



ilustrační foto

# Jak je to s plánovanými nebo akutními operacemi u stomiků?

**Na tomto místě jsme psali už o mnohém. O diagnózách, které vedou k operacím se střevním vývodem, o časných či pozdních komplikacích stomií, o technických aspektech těchto operací. Několikrát jsme se věnovali typům střevních vývodů, jejich specifickým vlastnostem. O měnících se názorech na řešení parastomálních kýl toho bylo popsáno taky hodně.**

Zatím jsme se však nezabývali otázkami mnohem prozaičtějšími. Jaký má střevní vývod vliv na onemocnění, která nesouvisí s diagnózou, pro kterou byla stomie vyšita, ale která vyžadují operační zákrok v dutině břišní? Je stomik znevýhodněn při výběru operační metody u těchto onemocnění? Je laparoskopie vhodnou metodou pro pacienty se střevním vývodem? Je zkušenost operujícího chirurga s těmito pacienty a operacemi důležitým faktorem ovlivňujícím výsledek operace?

Apendix, žlučník, žaludeční vřed, onemocnění slinivky, kýla... To je jen krátký výčet nejčastějších břišních problémů, se kterými se setkává stomik stejně jako ostatní pacienti. Jaký nejlépe možný postup zvolit, aby výsledek operace byl co nejjistější a vedl k dlouhodobé spokojenosti pacienta?

Zásadním faktorem je naléhavost řešení. U urgentních nebo akutních operací není prostor pro delší úvahy, a proto je algoritmus postupu závislý na faktoru času a místa. Být ve správný čas na správném místě je obecným dogmatem, v těchto případech s platností více než potvrzenou. Volba operační taktiky i metody je v případech náhlých příhod břišních u stomiků závislá na diagnóze náhlé příhody břišní, předchozích operacích v dutině břišní, erudici lékaře, zkušenostmi pracoviště

a jiných. I v těchto případech lze mnohdy s výhodou pro pacienta použít laparoskopický přístup. Obávané srůsty po předchozích operacích a často proběhlé radiochemoterapie nemusí být vždy zásadní překážkou bránící úspěšnému průběhu laparoskopické operace. Tato může velmi často elegantně rozrušit srůsty a poté vyřešit akutní problém, zánět apendixu, žlučníku. Často jsou však srůsty překážkou, která operátora nakonec přinutí ke změně postupu a konverzi na klasickou operační metodu. Ani to však není na škodu. V první fázi při laparoskopii může chirurg získat dobrý přehled o operačním poli a zamezit tak možným problémům při vstupu do dutiny břišní okem nekontrolovatelným rozsáhlým řezem.

Pracoviště s pokročilými zkušenostmi v laparoskopii tak velmi často i akutní operace začínají laparoskopií a poté pokračují podle aktuálního nálezu. Ne vždy je však takový postup možný. U těžkých srůstů po opakovaných operacích je vhodné od začátku operovat otevřeně. Akutní stav se svými dopady na organismus stomika vyžaduje co nejrychlejší a nejjistější řešení, což v případě srůstů představuje přece jen klasická operace. Zkušenost, erudice a „čich“ operátora jsou právě tím bonusem, o kterém se nemluví, ale existuje...



Trošku jiná je linie úvahy u plánovaných operací pacientů se střevním vývodem.

Operaci žlučníku nebo neuskřínuté tříselné kýly lze naplánovat, a to včetně volby operátora. Ten zkušený zváží všechny okolnosti, které jsou výše zmíněny, a navrhne pacientovi postup, který se mu zdá s přihlédnutím k věku, stavu a charakteru pacientova problému nevhodnější. I v těchto případech je laparoskopické řešení nebo pokus o něj výhodou. Je možno prohlédnout dutinu břišní, zkontrolovat stav po předchozích operacích, diagnostikovat rozsah eventuální parastomální kýly, zrušit srůsty a vyřešit základní problém. Při technických obtížích je konverze logic-

# slovo lékaře

kým a plynulým pokračováním postupu, není žádným selháním nebo komplikací.

Stomik může mít žlučník, kýlu nebo apendix stejně jako kdokoliv jiný. Je jasné, že řešení bývá obtížnější, to vyplývá z logiky věci. Laparoskopie může být v rukou zkušeného chirurga dobrým pomocníkem. Akutní operace jsou vždy tak trochu osudovou záležitostí, u plánovaných operací je třeba, aby se stomik dobře poradil s chirurgem, kterému věří a který má s těmito operacemi zkušenost. Tím zvýší onu zmiňovanou pravděpodobnost, že bude „ve správnou dobu na správném místě“.

MUDr. Tomáš Mrázek, Ph.D., MBA,  
Městská nemocnice Ostrava

## Setkání stomiků® ConvaTec 2016

Společnost ConvaTec poskytuje stomikům kromě stomických pomůcek také komplexní program péče o stomie. Jeho nedílnou součástí jsou už od roku 2003 regionální Setkání stomiků® ConvaTec.

### SETKÁNÍ STOMIKŮ® CONVATEC

Oblíbená Setkání stomiků® ConvaTec budou pokračovat i v nadcházejícím roce 2016. Opět jsme pro vás připravili 13 setkání ve všech velkých městech naší republiky. Program je sestaven podle vašich námětů, které jste nám poskytli v letošním roce. Do programu jsme zařadili např. prezentaci na téma potravní doplňky, budeme odpovídat na vaše nejčastější dotazy na bezplatné StomaLince® ConvaTec a samozřejmě vás seznámíme se stomickými pomůckami naší společnosti.

České Budějovice	20. 4.
Pardubice	27. 4.
Olomouc	4. 5.
Jihlava	11. 5.
Brno	18. 5.
Hradec Králové	25. 5.
Plzeň	1. 6.
Ústí nad Labem	8. 6.
Zlín	8. 9.
Liberec	14. 9.
Praha I.	21. 9.
Praha II.	22. 9.
Ostrava	4. 10.

**Pokud jste na našem Setkání stomiků® ještě nebyli, přijďte mezi nás. Jako každý rok vám pošleme pozvánku. Poté, co ji obdržíte (cca měsíc před konáním jednotlivých Setkání), zavolejte na bezplatnou StomaLinku® 800 122 111 a potvrďte svou účast.**

Alice Křepínská, Zákaznický servis ConvaTec

# Provoz o Vánocích

## VÝDEJNY „U RADIMA“

### PRAHA

23. 12. 2015

OTEVŘENO bude 9:00–18:00

28.–30. 12. 2015

OTEVŘENO bude 9:00–13:00, 14:00–18:00

31. 12. 2015 – ZAVŘENO

V novém roce se na vás těšíme 4. 1. 2016.

OTEVŘENO bude 9:00–18:00



### OSTRAVA

23. 12. 2015

OTEVŘENO bude 8:00–17:00

28.–30. 12. 2015

OTEVŘENO bude 8:00–16:00

31. 12. 2015 – ZAVŘENO

V novém roce se na vás těšíme 4. 1. 2016.

OTEVŘENO bude 8:00–17:00



## ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

Bezplatná Zásilková služba ConvaTec je využívána mnoha stomiky. K tomu, abychom vám mohli vaše stomické pomůcky doručit spolehlivě a včas, je třeba, aby byl správně vyplněn poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku, který nám poté posíláte. Zkontrolujte tedy, prosím, před odesláním poukazu na naši adresu nebo na adresu naší výdejny v Praze nebo Ostravě, že: **1/** je správně a **čitelně** vyplněné vaše **jméno, příjmení a adresa včetně PSČ**, **2/** je na poukazu připsané **vaše telefonní číslo** (doručení zásilky vám předem oznámíme), **3/** na vaší doručovací adrese máte uvedeno **jméno na zvonku u dveří**, aby vám kurýr mohl zásilku předat. V případě, že chcete zásilku doručit na jinou adresu, než je uvedena na poukaze, připište, prosím, tuto informaci na lístek, který přiložíte k poukazu.



V letošním roce vyřizuje Zásilková služba **poukazy doručené do poledne 22. 12.** tak, aby byly **pomůcky dodány do 23. 12.** Později doručené poukazy budou odesílány v dalších pracovních dnech. **Podrobnější informace** k doručení vaší zásilky získáte na **bezplatné zákaznické lince 800 321 222.**

## STOMALINKA® CONVATEC



V prosinci bude StomaLinka® v provozu každý všední den až do 23. 12. a dále ve dnech 28.–30. 12. 2015 od 8:00–16:00. 31. prosince 2015 bude provoz omezen. Standardní provoz 8:00–16:00 začne v pondělí 4. ledna 2016.

# služby ConvaTec

## S HUDBOU JDE VŠECHNO LÍP



### Pane Vejvodo, od kdy se věnujete hudbě?

S hudbou jsem začal již v dětství – asi v 9 letech jsem se učil hrát na housle. Tam jsem získal ten správný základ – znalost not, frázování, cit pro rytmus, melodii apod. Maminčin bratr hrál na klavír a vždycky, když k nám přišel po koncertu, mě nechal zatroubit a učil mě, jak ji držet. Protože jsem už znal noty a nástroj se mi líbil, začal jsem se učit u místního kapelníka. Bylo mi 11 let.

### Jak probíhaly Vaše hudební začátky?

Když mi bylo třináct, potřebovala naše skautská kapela doplnit hráče na trubku. Věděli, že se učím, tak mne přijali. U nás v Hradci Králové byla malá dechovka, se kterou jsem taky hrával. Protože jsem ale byl skautem už od roku 1945, vždycky jsem dával přednost skautské kapele.

### Kde všude jste s kapelou hráli?

V roce 1947 se konalo ve Francii první poválečné Jamboree a naše skautská kapela byla vyhlášena jako nejlepší. Často jsme hrávali i na skautských dnech v Polsku. V letech socialismu byl skauting zrušen, tedy i já jsem přestal hrát. Pokračoval jsem znovu až po roce 1990. Kromě hraní jsem i organizačním vedoucím naší kapely, která je dnes z velké části složena ze seniorů, ale nejen z nich. Dále jsem rovněž členem sekce trumpet Městského dechového orchestru. S oběma kapelami jsme koncertovali na mnoha místech – v lázních Velichovky, Bohdaneč, Běláhrad, Poděbrady, na Farních dnech a při dalších slavnostních příležitostech.

Návštěvníky letošního Setkání stomiků® ConvaTec v Hradci Králové vítala při příchodu zvučná dechová kapela. Toto milé překvapení pro nás všechny přichystal pan František Vejvoda, člen kapely a její organizační vedoucí, a zároveň také pacient, žijící již tři roky s urostomií. Kapela si připravila půlhodinový program, složený ze známých českých lidových písní. Malý koncert mile zpříjemnil královéhradecké Setkání stomiků® a všem se moc líbil. Pro ty z vás, kteří neměli možnost se tohoto Setkání zúčastnit, přinášíme alespoň krátký rozhovor s F. Vejvodou.

### Jaký máte repertoár?

Hrajeme čistě klasickou českou dechovku od našich slavných hudebních skladatelů. S Městským orchestrem máme zase trochu jiný repertoár – operní a operetní skladby, muzikálovou hudbu, směsi atd. S touto kapelou jsme už hráli v Německu, ve Francii a v Polsku.

### Jaké jsou Vaše další aktivity a koníčky?

Po roce 1990 nám byl vrácen majetek, a tak jsem se stal podnikatelem. Provozují obchod potravinami, před kterým pravidelně organizují koncerty naší skautské kapely spojené s ochutnávkou pro naše zákazníky. Dříve jsem běhal maratón. Nyní se snažím cvičit jógu a krátká posilovací a protahovací cvičení, abych se udržoval v aktivitě. Mám 3 roky urostomii, se kterou jsem se smířil a která v žádném případě není překážkou žádné z mých aktivit. Naopak, toto vše mne posiluje a udržuje v kondici.

### Děkuji za rozhovor.

Alice Křepínská,  
Zákaznický servis ConvaTec



Zákaznický servis ConvaTec vám přeje krásné a klidné prožití vánočních svátků a v roce 2016 hodně štěstí, zdraví a spokojenosti.

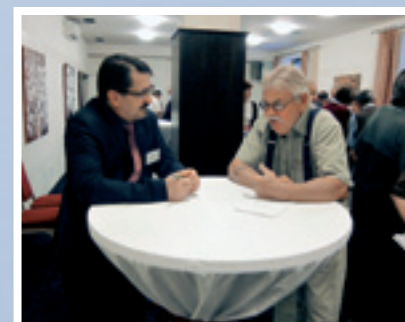
2015



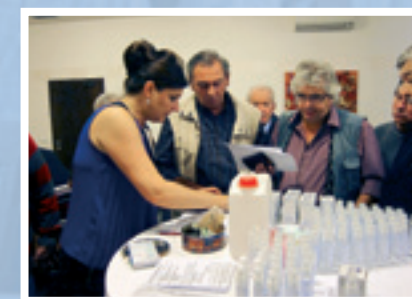
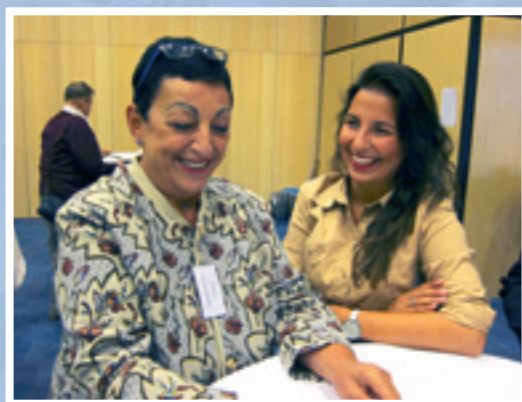
Liberec



Zlín



Ostrava

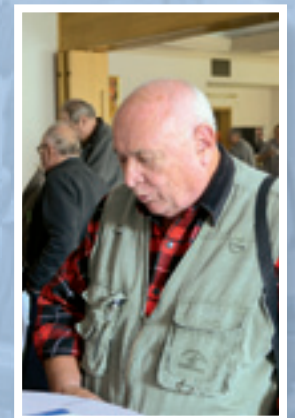
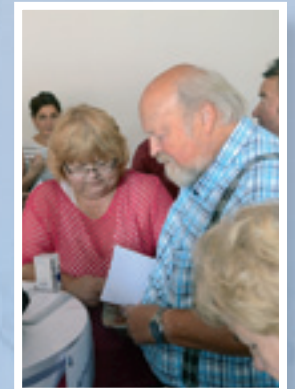
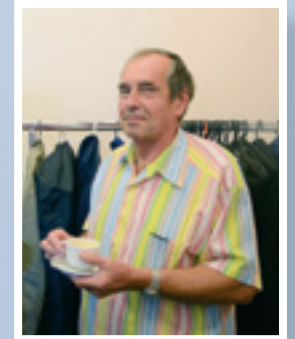
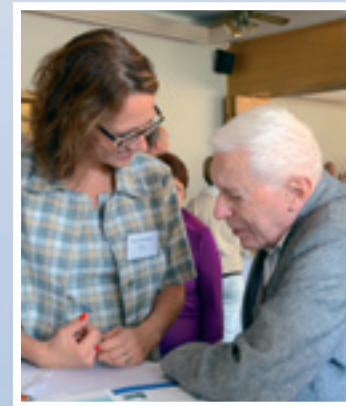




Praha



Hotel Duo



800 122 111  
pro volajícího zdarma

# Potravní doplňky ano či ne, to je oč tu běží...

**Koupit, či nekoupit? Pomohou, či nepomohou? Mohou uškodit? Co člověk, to názor, co prodejce potravních doplňků, to větší chvála na své výrobky.**



**POTRAVNÍ doplňky jsou přípravky, které jsou řazeny jako zvláštní kategorie potravin. Obsahují účinné složky vitaminů, minerálních látek, stopových prvků, extrakty z léčivých bylin, antioxidanty, aminokyseliny. Mají dodat organismu živiny, které tělo potřebuje a nezískává je v dostatečném množství v přirozené stravě.**

**HRANIČNÍ doplňky stravy se v mnohém podobají svým obsahem léčivým přípravkům. Rozdíl mezi léčivým množstvím dávkou – multivitaminové přípravky. Od běžných potravin se liší vysokým obsahem vitaminů a minerálních látek. Doplňky stravy nejsou nikdy určeny k léčbě nebo předcházení onemocnění. Jejich účinky nejsou ověřovány, v příbalových letáčcích jsou často uváděny léčivé, či preventivní vlastnosti přípravku. K tomuto je nutno přistupovat s opatrností, mnohdy jsou tyto údaje zavádějící.**



## POTŘEBUJEME POTRAVNÍ DOPLŇKY?

U zdravých jedinců, kdy složení stravy je vyvážené, není nutné žádné doplňky stravy přijímat. Pravdou je, že mnohdy strava neobsahuje doporučená množství základních živin – bílkovin, tuků a sacharidů, vitaminů a minerálních látek. Je to z různých důvodů, kdy třeba převládá kvantita nad kvalitou, různé diety, dlouhodobé očištné kúry atd. V naší stravě bývá nedostatek vitamínu C, který je obsažen v zelenině a ovoci. Denně bychom měli zkonsumovat asi 500 g těchto potravin, vit. B12 – obiloviny, vit. E – nízkotuková strava. Každý výkyv z normálního příjmu může organismus ochudit o důležité minerální látky a vitaminy. Proto se nedoporučují dlouhodobé výkyvy ve stravě. Pak nebudeme potřebovat žádné umělé potravní doplňky.

Doplňky stravy lze získat bez receptu v lékárnách, supermarketech, drogeriích, přes internet, ale i při prezentačních akcích. Každý doplněk stravy musí nést označení „Doplněk stravy“. Jsou vyráběny ve formě tablet, pastilek, kapek nebo kapslí. Obsahují koncentrované množství živin – vitaminů, minerálních látek, extraktů z bylin. U vitaminů a minerálů se zdůrazňuje jejich antioxidační účinek.

Vitaminy rozdělujeme na přírodní (ovoce, zelenina, tedy přirozená strava) a syntetické. Vitaminy přírodní neúplně jsou vyráběny z rostlin nebo živočišných zdrojů za použití extrakce např. rozpouštědlem, tyto vitaminy ale neprošly chemickou úpravou. V příbalovém letáku se toto nedočteme. Syntetické vitaminy jsou vyráběny z přírodních nebo chemických zdrojů a prochází procesem přeměny. Mají maximálně 50% účinnost ve srovnání s přírodními vitaminy, které máme v potravinách. Mnohé jsou vyráběny synteticky z dehtu, celulózy, mušlí, skořápek a odpadních produktů. Konzumace některých synteticky připravených antioxidantů může mít pro naše tělo značné riziko. Proto dáváme přednost přírodním látkám vyskytujícím se ve stravě, které neutralizují působení volných radikálů.

Superfood formule jsou potravní doplňky vyráběné ze zeleného ječmene, spiruliny, chlorelly, květového pylu, řepy nebo mladé pšenice. U těchto výrobků převládá při výrobě vysoká cena a někdy výrobci přidávají lecitin nebo rýžové otruby, aby si snížili náklady za

drahou surovinu. Pokud chceme utrácet peníze, je to lepší volba než syntetické výrobky.

**Nejlepší balíček? Místo potravních doplňků, které všude kolem sebe vidíme a jsou nám takto podsouvány, si raději nakupme kvalitní potraviny a konzumujme vyšší množství ovoce, zeleniny, obilovin a bílkovin. Náš organismus mnohdy není schopen potravní doplňky stravy kvalitně, nebo vůbec využívat.**

V přírodě se vyskytuje velké množství antioxidantů. Přírodními zdroji antioxidantů v potravě jsou – vit. E – skořápkové plody, ořechy, semena, mandle, vaječný žloutek, kiwi, špenát, brokolice, rostlinné oleje. Pokud jíme pestrou stravu, nedochází k nedostatku vit. E. Beta-karoten – žlutá, oranžová a červená barva zeleniny a ovoce. Vit. D – nejlepší jsou sluneční paprsky, flavonoidy jsou antioxidanty, které jsou obsaženy v zelených částech rostlin, plody semen, jsou obsaženy v čaji a červeném víně. Jsou 20x účinnější než vitamin C.

Již v dávných dobách se používaly byliny ke zmírnění nebo zklidnění problémů. I dnes jsou využívány ve farmaceutickém průmyslu. **Byliny i jiné doplňky s léčivými účinky je nutné používat opatrně, vždy je vhodná konzultace s lékařem.** Při užívání léků a potravních doplňků může dojít k násobení účinnosti. To by mohlo být u lidí například s onemocněním srdce, ledvin, u diabetiků velmi nebezpečné. Doporučované doplňky na hubnutí nám nezajistí úbytek hmotnosti, pokud nezměníme jídelníček a nepřidáme více pohybu. V tomto případě bude štíhlá naše peněženka. Přípravky pro zlepšení duševního a fyzického zdraví u zdravých osob budou mít účinek limitovaný, u lidí s těžkou ztrátou paměti budou mít zřejmě zanedbatelný účinek. Žádný doplněk z nás neudělá nového myslitele nebo maratonce.

### A co tedy na závěr?

Pravidelný příjem kvalitní stravy s dostatkem ovoce a zeleniny s přírodními látkami nám zajistí dostatečnou prevenci a nepoškodí náš organismus nevhodnými kombinacemi stravy a potravních doplňků.

Jaroslava Pavličková, *nutriční terapeutka,*  
Fakultní nemocnice Hradec Králové

# Vánoční kouzlení



Asi už vím, co letos dostanu od Ježíška. Takový dárek se v penězích vůbec nedá vyčíslit! Laserovou vrtačkou mi vzadu v puse naříznou dolní čelist, ze které vyndají hluboko v dásni schovaný, moudrý zub. Už aby to bylo. On si totiž roste, jak ho napadne. Teď zrovna se mu to líbí naležato. A je mu úplně jedno, že mě bolí ucho a mírně napadám na pravou stranu. Někdy mám také dojem, že vidím duchy. Spoléhám na to, že až ten zub nebude můj, přestanu slyšet i dotěrné hlasy v hlavě. Právě sedím v tmavé čekárně stomatologické chirurgie a čekám, až mě zavolají dovnitř, aby mi stanovili termín zákroku. Naproti mě ťuká do telefonu jakési důležité poselství neznámý, starý pán. Najednou nečekaně bouchnou dveře a zvenčí se na nás vřítí pohroma. Mladá, velmi rozezlžená žena, která nejela k zubaři přes celé město jen proto, aby místo ní vzali jiného pacienta. Proč na ni nepočkali? Dvě minuty! Jen o dvě minuty se zpozdila, co si o sobě ti doktoři vůbec myslí!

„Posadte se na chvíli,“ brání se jejímu útoku sestra a hysterka na ni pošle takový výraz, až se zastydím. Potom drze sykne sprosté slovo a prudce se posadí. Funí jako býk (nebo kráva), ale já už se tam nedívám, nechápu, kde bere odvalu k takovým útokům, navíc krátce před vyšetřením. Copak neví, že uvnitř mají laserové vrtačky?

„V jakém jste znamení?“ promluví náhle k té ztělesněné zlobě stařík z protější lavičky.

„Nejste lev?“ jiskří mu pohled. „Dejte mi vaše číslo a já vám pošlu esemesku, ať se zasmějete.“

Mladá žena na něho nevěřícně zírá a já si v duchu přeju, aby zase nezačala ječet.

„Já jsem čaroděj,“ řekne starý pán zcela vážně a natahuje k ženě ruku s vizitkou. „Nebojte, vezměte si to,“ směje se na ni. „Máte zahradu?“

„No to teda nemám,“ promluví konečně ukřivděná pacientka a v jejím hlase je spolu se zlostí už i lítost.

„Budete mít,“ usměje se stařík klidně a to už z něho nemůžu spustit oči. Ani na moment nepochybuju o tom, že má pravdu. Ta ženská bude mít zahradu. Koho teď musím seřvat já, abych dostala tu vizitku? Taky potřebuju pomoc, mám strach a bolest, chtěla bych spoustu sněhu na Štědrý den a být zase bezstarostné dítě.

*Bude spousta sněhu, zaslechnu staříka říkat v duchu. Podíváme se na sebe. Čte moje myšlenky. A já čtu jeho. Vlastně ho celou dobu dobře znám.*

„Já jsem čaroděj,“ nečekaně promluví nahlas já a lusknou prsty. Stařík se usměje a to už sestra volá do ordinace na křeslo tu vzteklou paní. A z laboratoře přichází mladík s hotovým rentgenem mých čelistí. *Nikde žádný skrytý zub, mračí se o pár minut později má doktorka a nechápe to. Kam jenom zmizel? Už nemám, co bych vám vrtala.* Možná se předtím spletla, je toho na ni moc. Ale já se na ni vůbec nezlobím.

Jsem ráda, že mohu odejít domů. Ne že by nikdo v mé hlavě neklábosil, ale bolest ucha je pryč a jdu rovně. V čekárně už nikdo není. Sjedou výtahem do přízemí a otevírají dveře na ulici. Z oblohy se sypou křišťálově bílé závěje. Musí to trvat dlouho, protože bílo je úplně všude. Těším se na Vánoce. A na Ježíška si musím vymyslet nějaký jiný dárek. Třeba stavebnici. Domek se zahradou.

*(inspirováno skutečnou událostí)*

Mgr. Bohumila Adamová,  
Zákaznický servis ConvaTec

Naše kolegyně Bohumila Adamová letos vydala svoji první prózu „Do tmy“ pod pseudonymem Anna Bolavá. My ze společnosti ConvaTec jsme knihu četli skoro všichni a velice nás zaujala. Je to kniha o nevšedním tématu – sběru bylin. Hlavní hrdinka Anna je taky nevšední bytostí a sběr bylin se stane její vášní i osudem. Pokud rádi čtete a chcete strávit krásné chvíle se zajímavou knihou, kniha „Do tmy“ bude pro vás ta pravá. Poklidné a ničím nerušené vánoční čtení vám přeje redakční rada časopisu RADIM.

# REKONDICE v Ústí nad Orlicí



Letos už po dvacáté uspořádal klub stomiků Ústí nad Orlicí pod vedením své předsedkyně Hany Škrabánkové týdenní rekondiční pobyt. Tentokrát se rekondice uskutečnila ve dnech 29. srpna až 5. září 2015 v hotelu Praha v Deštném v Orlických horách. Pobyt je vždy pro 20 stomiků. Staňte se i vy členem našeho klubu. Podrobnější informace najdete na webových stránkách [www.chsgalen.cz](http://www.chsgalen.cz).



Součástí programu je cvičení vedené rehabilitační sestrou a také prezentace firem s novinami svého sortimentu pomůcek pro stomiky. Se svou prezentací vystoupila také Mgr. Janet Rumlová, zástupkyně společnosti ConvaTec, která byla téměř na všech rekondicích. Zájemci mohou konzultovat své problémy a získat vzorky. Navštívili jsme i několik známých míst jako je Masarykova chata, Šerlišský mlýn, kde jsme ochutnali borůvkové koláče, a také známý kostel v Neratově. Oblíbenou zábavou jsou i ruční práce. Šili jsme voňavá srdíčka s levandulí, háčkovali náramky přátelství z barevných gumiček, z papíru jsme vyráběli růžičky a vytvořili ozdobné rámečky na fotogra-

fie, vymalovali mandaly srdce. Všechny práce prováděli ženy i muži. Zúčastnili jsme se i celorepublikové akce pod záštitou SPCCH (Svaz postižených civilizačními chorobami) „ROZCHODÍME CIVILKY“, která v Deštném probíhala. Zapůjčili nám hole a naučili nás správnou techniku chůze – NORDIC WALKING. Po celou dobu rekondic jsme se výborně bavili, vládla zde dobrá nálada a pohoda. Rekondiční pobyt jsme zakončili sněžením narozeninového dortu ke dvacátým narozeninám klubu. Děkujeme všem, kteří náš klub podporují, a těšíme se na další rekondice.

Klub stomiků Ústí nad Orlicí



## Velké návraty®

Budte inspirací pro ostatní!

Letos se Velké návraty® vyhlašovaly již po páté. S tímto projektem jsme začínali, když ConvaTec slavil 20. výročí své existence v České republice. Za tu dobu byla oceněna řada stomiků. Letos tomu nebylo jinak a Velké návraty® jsme vyhlašovali opět na Setkání stomiků® v Praze a Ostravě. Ptáte se, jakých šest příběhů nás nejvíce zaujalo? Nebyly to jednoduché osudy, ale zdá se, že mají všechny dobrý konec. Přinášíme tři příběhy z Čech a tři z Moravy. Příjemné čtení přeje redakce časopisu.

## ČECHY

U paní **Jany Radové** se zdravotní problémy objevily v roce 1989. Projevovaly se častými průjmy a bolestmi břicha. Závodní lékařka doporučila nejdříve dietu, a později, když se objevila krev ve stolici, usoudila, že půjde o hemeroidy. Potíže přetrvávaly, ale ani jiný lékař neobjevil žádný problém. Průjem a bolesti neustávaly, a tak se Jana vypravila za primářem chirurgického oddělení. Ten ji vyšetřil a rozhodl o rychlé operaci pro nádor v konečniku. Také jí sdělil, že ji čeká kolostomie, což byl pro Janu



velký šok. Navíc ji po operaci kvůli stomii opustil její tehdejší partner, s nímž vychovávala jeho sedmiletého syna. Operace proběhla dobře a Janě velmi pomohla paní, se kterou ji seznámila kamarádka a která žila již mnoho let se stomií. Janě všechno vysvětlila a tím ji částečně uklidnila. Po rozchodu s partnerem si Jana našla přítele a po roce se vzali. Smůla ji však neopouštěla a nový manžel, který pracoval celý život jako horník, one-

mocněl rakovinou plic a po roce zemřel. Jana je ale povahou optimistka a po čase si našla dalšího partnera, který je její velkou oporou dodnes.

**Bohumil Kupka** onemocněl v roce 2008, kdy mu následně byla vytvořena urostomie. Po čase si vybral tu správnou stomickou pomůcku, která mu kompenzuje jeho zdravotní handicap a od té doby se vrátil ke zcela plnohodnotnému životu, jako by urostomii ani neměl. Dodnes například pravidelně hraje tenis. Mezi jeho další koníčky patří cestování a to i do velmi vzdálených a exotických zemí. V roce 2011 navštívil se ženou Peru, kde se pohybovali až ve výškách od 3 600 do 4 900 m.n.m. Ani tyto neobvyklé výšky neovlivnily přilnavost a dobu nošení stomických podložek Natura®, které pan Bohumil používá. Každoročně také absolvuje pobyt v lázních a to včetně koupelí. Pan Bohumil bere svou situaci s humorem a k dobrému dává tento vtip – Víte jak poznáte urostomika mezi ostatními lidmi, kteří právě vystoupili po delší cestě z autobusu? Všichni spěchají na WC, jen urostomik spěchat nemusí.

**Anežka Paštková** onemocněla zhoubným nádorem konečniku před 11 lety. Založení stomie jí sice změnilo život, ale díky své rodině se s touto změnou vyrovnala. Už od počátku jí byli velkou oporou ti nejbližší. Anežka napsala, jak nesmírně jí pomáhaly chvíle, když jí každý večer po Večerníčku vnoučata se zaujetím šeptala do ucha, co dělal Krteček nebo Vochoomůrka... a i když pooperační rána bolela, jí bylo moc dobře na duši. To byly okamžiky, které ji povzbudily a pomohly uzdravit se. Po čase se Anežka mohla zase začít věnovat i dalším čin-



J. Radová

B. Kupka

A. Paštková

B. Rajch

J. Vybíhal

K. Petschnigg

nostem – vrátila se ke svojí práci účetní pro privátního lékaře v místě bydliště. Když je třeba, stane se z ní hlídací babička a ráda se věnuje svým vnoučátkům. Chodí pomáhat také s dětmi do místní školky či domova důchodců. Občas si zajde s kamarádkami zahrát kuželky nebo si zaplavat – prostě žije normální a aktivní život.

## MORAVA

**Boleslav Rajch** byl v červnu 1994 z důvodu náhlého krvácení převezen do nemocnice a druhý den se probudil již s vytvořenou kolostomií. Musel absolvovat půlroční chemoterapii, na kterou někdy dojížděl i na kole! Ihned po jejím skončení nastoupil zpět do zaměstnání. V začátcích mu se stomií pomohla stomická sestra Štěpánka Petrželová. Psychicky ho podporovala hlavně jeho paní, které nyní její péči vrací. Onemocněla Alzheimerovou chorobou a pan Boleslav o ni nepřetržitě pečuje 24 hodin denně. Ještě než pan Boleslav zasvětil svůj život péči o svou paní, věnoval se aktivně turistice, lyžování i tenisu.

**Janu Vybíhalovi** byla stomie založena v roce 1984, kdy mu bylo 53 let. V té době neměl ještě k dispozici kvalitní stomickou pomůcku, musel používat tzv. Jánošíkův pás s igelitovými sáčky. Po prodělaném ozařování onemocněl ztrátou bílých krvinek a trvalo 7 měsíců, než se uzdravil. Poté se vrátil zpátky do zaměstnání ve velkém strojírenském podniku, kde pracoval jako mistr ve stavební údržbě. I přes velké nároky na udržování hygieny při výměně igelitových sáčků až 7x za den, život se stomií zvládal. V té době s manželkou hodně cestovali, jezdili pod stan, projeli tehdejší NDR a Maďarsko, letecky zvládli i Bulharsko, které procestovali autobusem. Ke kvalitním stomickým pomůckám se pan Jan dostal až v roce 1990, kdy mu je nabídla stomická sestra a naučila ho je používat. Nějaký čas byl pan

Jan členem klubu stomiků v Blansku a letos oslaví krásné 84. narozeniny.

Panu **Karlu Petschniggovi** byla z důvodu nádoru močového měchýře v 63 letech založena urostomie. Nebylo to lehké, ale měl štěstí na výbornou stomasestru, která mu velmi pomohla. Nějakou dobu se smířoval s faktem, že bude stomik. Vhodně zvolené pomůcky mu ale pomohly postupně se vrátit k oblíbeným aktivitám, i když se sportu nemůže bohužel věnovat tak intenzivně, jako před operací.



Obou vyhlášení se opět účastnil amabassador Velkých návratů® Boris Hybner a předal všem oceněným krásné keramické ceny v podobě svícnu.

**Zde je rekapitulace Velkých návratů® 2015. V Čechách zvítězila paní Jana Radová, druhé místo obsadil pan Bohumil Kupka a na třetím místě byla oceněna paní Anežka Paštková. Na Moravě se vítězem stal pan Boleslav Rajch, na druhém místě byl oceněn Jan Vybíhal a na třetím pan Karel Petschnigg.**

Věříme, že právě tyto příběhy mohou být pro vás inspirující, což je jedním z cílů programu Velkých návratů®. Příští rok proběhne slavnostní vyhlášení v Praze u příležitosti oslav 25. výročí společnosti ConvaTec v České republice. Pošlete nám svůj příběh a možná se tohoto slavnostního večera budete moci zúčastnit i vy.

Zákaznický servis ConvaTec





# VĚŘTE, NEVĚŘTE. BUDEME TU SPOLEČNĚ JIŽ ČTVRT STOLETÍ

Není to tak dávno, co jsme společně slavili dvacáté narozeniny společnosti ConvaTec v České republice. Život ale tak strašně letí, že už tu v příštím roce budeme 25 let, a to především díky přízni vás – stomiků, sester a lékařů. Pojďte s námi zavzpomínat a projít se po časové ose...

1991

■ ZAČÍNÁME – vznik společnosti ConvaTec v České republice.



1992

■ Pomůcky ConvaTec až domů – bylo uděleno povolení na **zásilkovou službu**, vůbec první povolení subjektu zdravotní péče v tehdejší ČSFR, první výdejna s vlastními produkty, stomické pomůcky ConvaTec jako jediné zařazeny do historicky prvního číselníku VZP (září 1992).



1994

■ První počtení pro stomiky – vychází časopis **RADIM** a začínáte používat oblíbené příslušenství **ConvaCare®**.

1995

■ Pro stomické pomůcky si můžete dojít do výdejen „**U Radima**“.



1996

■ Bezplatná informační linka stomiků 0606/22 111.

1998

■ Nový dvoudílný systém **Combihesive® 2S** nahrazuje původní systém **Combihesive®** a je tu první konvexní podložka.



1999

■ Nový jednodílný systém **Naturess** – uzavřený i výpustný (nahradil **Stomadress®**), gel **Ile-Sorb** (k zahuštění řídké stolice v sáčku).

2001

■ Přichází na trh moderní jednodílný systém **Esteem®**, zákaznická linka dostává svůj název **StomaLinka®** a nové telefonní číslo 800 122 111 a ConvaTec slaví 10 let.



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma



2002

■ Vzniká věrnostní program pro stomasestry i stomiky – **GOLD CARD SERVICE**.

2003

■ Představujeme nový systém ve stomických pomůckách – adhezní technologii **Esteem synergy®**, začínáme se scházet na **Setkáních stomiků®**, vzniká vzdělávací program pro zdravotníky **ConvaTec Academy**.



2004

■ Odpovědi na vaše dotazy můžete najít už i na **internetu** – máme vlastní webové stránky **www.convatec.cz**, přicházíme s novým sáčkem **InvisiClose®** – uzavírání sáčku pomocí suchých zipů.



2005

■ Přinášíme unikátní **tvárovatelnou technologii** na dvoudílném systému – konvexní podložku.

2006

■ I miminka mohou mít stomii – **Little Ones®**.

2007

■ Přichází další **tvárovatelná podložka** – plochá, rozšiřujeme řadu příslušenství o tři produkty **Sensi-Care®**.



2008

■ Začíná spolupráce s **A.L.P. ecology**, díky tomu vám můžeme nabídnout **Pohlčovač pachu ALP**.

2009

■ Něco končí a jiné začíná – nová dvoudílná pomůcka Natura®.



2010

■ Byl by zájem o něco revolučního v oblasti stomických pomůcek? Přichází bezsáčková pomůcka Vitala®.



2011

■ První vyhlášení Velkých návratů®, ConvaTec slaví 20 let.

**Velké návraty®**  
Budte inspirací pro ostatní!

2012

■ Celé nové portfolio a nový jednoduchý konvexní sáček Esteem®.



2013

■ Přichází alternativa k produktům ConvaCare® a ještě něco navíc – Niltac®, Silesse® a gelující sáčky Diamonds®.



2014

■ Na nerovnosti v okolí stomie použijte Těsnící kroužky Stomahesive®.



2015

■ Unikátní tvarovatelná technologie na jednodílném sáčku Esteem® a tvarovatelná podložka Natura® s harmonikovým kroužkem.



2016

■ ConvaTec díky vám slaví 25 let na českém trhu a co nám přinesou další léta? Určitě nové pomůcky a inovace ve službách. Připojte se v příštím roce k oslavám 25. výročí!

1991 **25** 2016  
ConvaTec  
Česká republika

Zákaznický servis ConvaTec

## Setkání stomiků® Ostrava 1. října 2015



Stalo se již tradicí, že vždy první den v měsíci říjnu společnost ConvaTec Česká republika uspořádá Setkání stomiků® v Ostravě. Tak tomu bylo i v letošním roce. Toto setkání se uskutečnilo v hotelu Clarion Congress Hotel Ostrava. Na tuto hezkou akci se vždy těší mnoho stomiků a jejich příznivců, takže byl tradičně velký zájem o to, aby si poslechli zajímavé přednášky a setkali se s lidmi, kteří setkání připravují a dokážou udělat dobrou a přátelskou atmosféru pro všechny z nás. Tento rok bylo přítomno i mnoho nových stomiků, kteří zde byli poprvé, a po tomto setkání se jich přihlásilo do našeho klubu Ostrava celkem osm, což se v předchozích letech ještě nestalo. Začátek setkání provedl ředitel společnosti ConvaTec Marek Dohnal, seznámil nás se všemi přednášejícími a hosty, poté už programem prováděla Alice Křepínská a postupně představovala jednotlivé aktéry, kteří nám předváděli novinky a zajímavosti ze svých firem. První vystoupení měla šéfredak-

torka časopisu RADIM Jana Handlová, která hovořila o novinkách – stomických pomůčkách, pak následovali naši známí Alpíci, seznámili nás s možnostmi, jak se dostat k jejich produktům a následovalo vystoupení našeho předsedy klubu Ostrava Pavla Kremla o významu ILCA a činnosti našeho klubu a jeho možnostech pro nové členy, ale nejen jich. Pak pokračovala Jaroslava Pavlíčková s velmi zajímavým vystoupením o výživě, stravování stomiků. Další přednáška byla od Šárky Václavíkové, která velmi poučně přednášela o hojení ran v domácím prostředí, následovala přestávka s pohoštěním, kde si mohli všichni promluvit s odborníky, co je zajímavé a koupit si výrobky firem, které zde nabízeli své produkty. V druhé části vystoupil nám již dobře známý lékař Petr Jermář a odpovídal hlavně na dotazy od zde přítomných účastníků. Toto přivítali hlavně noví stomici, ale i ti ostatní, kteří měli možnost dozvědět se něco o problémech, které je trápí. V závěru této hezké akce proběhlo vyhlášení vítězů programu Velké návraty®, které uváděla paní Alice Křepínská s našim ambasadorem Borisem Hybnerem. Finalisté byli tři: Karel Petshnigg, Jan Vybíhal a Boleslav Rajch. Vítězem pro letošní rok se stal Boleslav Rajch. Pak byla připravena již tradiční tombola a někteří z nás měli možnost vyhrát některou z cen. Po takto krásném setkání jsme si zde popovídali ještě u dobrého oběda a pak se rozešli s hezkými pocity domů. Děkuje společnosti ConvaTec Česká republika s. r. o. a těšíme se na příští setkání v roce 2016.

Květoslava Pobeňová,  
Slezský klub stomiků Ostrava





# z vašich dopisů

**Všem přispěvatelům děkujeme za zasláné dopisy, které nás velice těší a ze kterých budeme čerpat i v dalším čísle časopisu RADIM.**

Redakční rada časopisu si tradičně vyhrazuje právo na úpravu obdržených dopisů z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu. Názorů svých čtenářů si velice vážíme, a proto na výslovné přání jednoho z vás uveřejňujeme doslovný a nijak neupravený přepis jeho dopisu.

## Vážení čtenáři radimu

Vzhledem že já sem stomik od roku 1987 a dělali mně to nemocnici v Táboře 12. 10. a mam to dlouho již. A to já sem u teto firmi convatek pěkně dlouho, a teď co se propague v radimu tak to není možné. Proto já sem se rozhod že tam dam článek ohledně jaké jídlo je dobré a špatné a maso. Poté tam dávám další a to je inzerát a take mně to nevyšlo tak sem se rozhodl mam u nich bejt dál, nebo né. Já jsem nikam nepřešel ale já jak jsem četl ten, jarní článek tak sem říkal že rada se musí hodně změnit což se nikdy nezmenění. Že já sem pochopil oč jim de ale jinni tam dávají takové bláboli. a rada vybere ty co sou stale dopysovatele, proto nemohu souhlasyt co se tam vše uplatňuje. Tak naco se tam pyše a oni to neotisknou nebo jiným jo. Tak radim je pro stomiki a né ať se

tam něco pyše a někoho to zajímá a někoho né. Podle mně ta rada bere jen ty co se jim hodí do radima ale druzí nemají nanic nárok. Proto se stěžuji na radu která dělá radima a dobře vym co se zde pyše ale jinni to asi moc nechťejí pochopyt. Dnes jsem 6. 9. přišel že redakční rada je moc na určité lidi zatrpklá. Tak když se v radimu pyše že bude se vše zveřejňovat proč se to tak nedělá a jak, jsem se ptal tak tam rozhodují co se má, vytisknout. Proto strácím důvěru i v radim když, se tam něco pošle a oni to nepošlou tak, ať rači neposílá nic. Já věřím že tento dopis co já pyšu a chci ať ho vytisknou tak to neudělají, řeknou že nedošel to znám. Nebo došel pozdě.

Děkuji Štádlr ■

## Vážená redakce časopisu RADIM a vedení celé redakce ConvaTec,

s velkým překvapením a zároveň potěšením jsem obdržel od Vás blahopřání k mojímu narozeninám, za což Vám srdečně děkuji. Dostávám od Vás časopisy RADIM na moji adresu, a to od čísla 2/2013, ve kterých je napsáno mnoho poučení, pokynů a rad, jak se chovat a udržovat při zavedení stomie na tělo. Jsem stomikem od května 2014 a zatím tento stav ještě pokračuje (vývod tenkého střeva). Od 2. 7. jsem docházel každý měsíc – srpen, září, říjen, listopad a prosinec na chemoterapii zde

v Mostě k paní primářce MUDr. Jelínkové – velmi zkušené a odborné lékařce v tomto oboru. Operaci stomie jsem prodělal zde v Mostě v květnu 2014 na chirurgickém oddělení pod vedením odborného lékaře a primáře MUDr. Janů. Od propuštění z nemocnice jsem doma. Ošetření stomie a okolí stomie plus výměnu sáčku mi chodí dělat sestřičky domů. Velmi si vážím této služby a oceňuji odbornost, ochotu a znalost v této profesi. Nejvíce si však vážím na chirurgii v Mostě staniční sestřičky Jany Hykové (dal bych jí titul doktorka). Paní Jana Hyková, která mne zasvětila do všech podrobností v péči o stomii. Její znalost a odbornost

# z vašich dopisů

v této otázce je velmi na vysoké úrovni. Také je mi oporou a nápomocná při zajištění veškerých pomůcek, za což jí velice a od srdce děkuji. Ještě jednou zdravím celou redakci časopisu stomiků RADIM

a přeji jim v jejich v jejich velmi prospěšné práci mnoho úspěchů a zdarů.

Anton K., Most ■

## Vážená redakce časopisu RADIM.

všechny Vás v redakci zdravím. Odvážil jsem se Vám napsat krátký dopis a poslal Vám blahopřání k Vánocům a novému roku. Už vlastně 20 roků čtu časopis RADIM v každém čísle najdu něco nového. Dneska si nedovedu představit, jak jsem před 30 lety všechno dokázal, když nebyla stomasestra, jenom sestra na oddělení. Vždyť jsem také byl 3 měsíce po operaci v nemocnici. A ještě mnohokrát později. Ale to už je všechno pryč

a teď je tady časopis RADIM, který je k nezaplacení a setkání stomiků v Jihlavě. Byl jsem moc smutný, že jsem se tohoto setkání nemohl zúčastnit, protože jsem byl nemocen. Časopisu RADIM přeji, aby vycházel i v dalších letech a byl i nadále dobrým rádcem všem stomikům. S veškerou úctou a s přáním dobrého zdraví se s Vámi se všemi loučím

Josef S., Strměchy ■

## Vážená redakce.

Píšu jménem mojí maminky Štěpánky Krakovcové. Srdečně děkuje za přání k narozeninám, moc jí to potěšilo. 26. 12. oslavila úžasných 99 let. Přes její pokročilý věk a zdravotní problém se zajímá o vše, co se děje. Paměť ještě slouží, ale zrak a sluch je horší. Od r. 1995 je napojena doma na kyslík a 37 let má kolostomii. Je velice vděčná za pomůcky, které jsou praktické. Nedá se to vůbec srovnat s těmi, co začínala, byl to tvrdý pás a kolečko. Pás jí nadělal bolestivé otlaky, než se jí to zhojilo, musela přikládat různé gázy a papírovou vatu. Nejhorší bylo, když po operaci ji postihl pásový opar, myslela, že nepřežije a nerada na tu dobu vzpomíná. Ani ta informovanost nebyla taková, jaká je teď, pomůcky přiveze zásilková služba až domů, je to velká výhoda. Maminka Vám všem moc děkuje jak v redakci za hezký časopis, tak zásilkové službě – všem těm lidem, kteří

obětavě vyřizují objednávky, za všechny ty roky to bylo vždycky bez problémů a v pořádku. V novém roce přejeme všem celá rodina hodně zdravíčka a mnoho úspěchů a ať se vám daří. S pozdravem

Š. K., Uherský Ostroh ■



**Paní Štěpánka Krakovcová v těchto dnech slaví 100. narozeniny, a proto jí celá redakční rada přeje ze všeho nejvíce hodně zdraví a krásné svátky v kruhu rodinném.**

Navštivte stránky  
[www.convatec.cz](http://www.convatec.cz)

## Povídka „VHODNÁ CHVÍLE“

Jistě si četní stomici pamatují, jak už před mnoha lety vysílala televize pořad HOVORY H, kde herec Miroslav Horníček vtipně a pohotově odpovídal na nejrůznější dotazy. A jednou četl: „Divák píše, že byl s manželkou v divadle. O přestávce šli k bufetu, když tu se jí přetrhl řemínek a upadly hodinky. Pán se sehnul, aby je zvedl a v tom mu praskly kalhoty – tedy v té nejnevhodnější chvíli. A ptá se, zda existuje chvíle vhodná pro prasknutí kalhot?“ Co tenkrát moudrého Mistr odpověděl, si už nepamatuji, ale otázka se mi stále vrací, i když v úplně jiné podobě. Už před 20 lety jsem byl operován a provedli mi vývod. Tenkrát nebyly stomasestry, a tak mi vrchní sestra jen „na sucho“ předvedla, jak se sáček připíná na podložku, a že sáček má tři poutka, dvě na přídržný pásek a jedno na „odfouknutí“. Dala mi krásnou kabelku od společnosti ConvaTec s potřebami pro začínajícího stomika, krabičku podložek a dvě balení sáčků. A se slovy „cvičte si to před zrcadlem“, mě poslala domů. V té době

ale oba moji synové nastoupili na místní průmyslovku. Protože jsem byl jediný rodič, který měl na škole obě děti, byl jsem jednohlasně zvolen předsedou SRPŠ. Studium na škole bylo čtyřleté a učily se tři obory. Tudíž 12 rodičů, zástupců jednotlivých tříd, plus čestný host – ředitel školy. Schůze vyšla na pátek 13., přítomno bylo 13 lidí a sešlo se 13 žádostí o příspěvek. Nešťastná kombinace! Před schůzí jsem si sáček sice odfouknul, ale špatně zaklapl. Zahájil jsem jednání, ale jak jsem dosedl zpět na židli, už jsem to cítil. Nejdřív teplo na břicho a pak zápach, který se dral ven přes tričko, košili, svetr. Polilo mě horko. Co teď? Schůzi zrušit nelze, tak honem všechno odhlasovat, popřát hezký víkend a spěchat domů do vany. Podtečení podložky nebo uvolnění sáčku se mi za ta léta stalo mockrát. A vždycky v té nejnevhodnější chvíli! A tak se ptám: „Je vůbec někdy vhodná chvíle pro podtečení podložky?“

Miroslav P., Mceily ■

## Vážení pracovníci společnosti ConvaTec!

Děkuji za milé přání k 80. narozeninám. Moc mě to potěšilo. Velmi rád pročítám váš časopis Radim, který je velmi poučný a o který je určitě velký zájem. Zároveň děkuji za

vzorné zásobování pomůcek, které nám ulehčuje život. Přeji Vám všem hlavně zdraví a úspěchy ve Vaší záslužné práci.

Otakar M., Ladrná ■

## Vážení,

nejprve Vám chci poděkovat za všechno! Za časopis RADIM, za přáníčko k narozeninám a za vzorky jednodílného tvarovatelného system Esteem®. Jste milé, že nás stomiky informujete a seznamujete s novinami. Teď si budu objednávat na 4. čtvrtletí sáčky u lékařky, tak zkusím tyto. Také Vám chci říci, že používám výborný Pohlcovač pachu ALP olejčkové emulze do sáčku. Za to patří ostravské firmě obrovský

dík, že se jí tak daří a vyrábí to pro nás, stomiky. Vám všem, co na nás myslíte a tolik nás „opečováváte“, přeji zdravíčko a trochu štěstíčka pro Vaše nejbližší a také pro Vás! Za setkání, která s Vámi každý rok absolvuji, také moc děkuji. Vždy přinášíte něco nového a přínosného a nás všechny těší, že nám usnadňujete a zpříjemňujete život – DÍKY! Moc Vás všechny zdravím z krásného městečka Jindřichova Hradce.

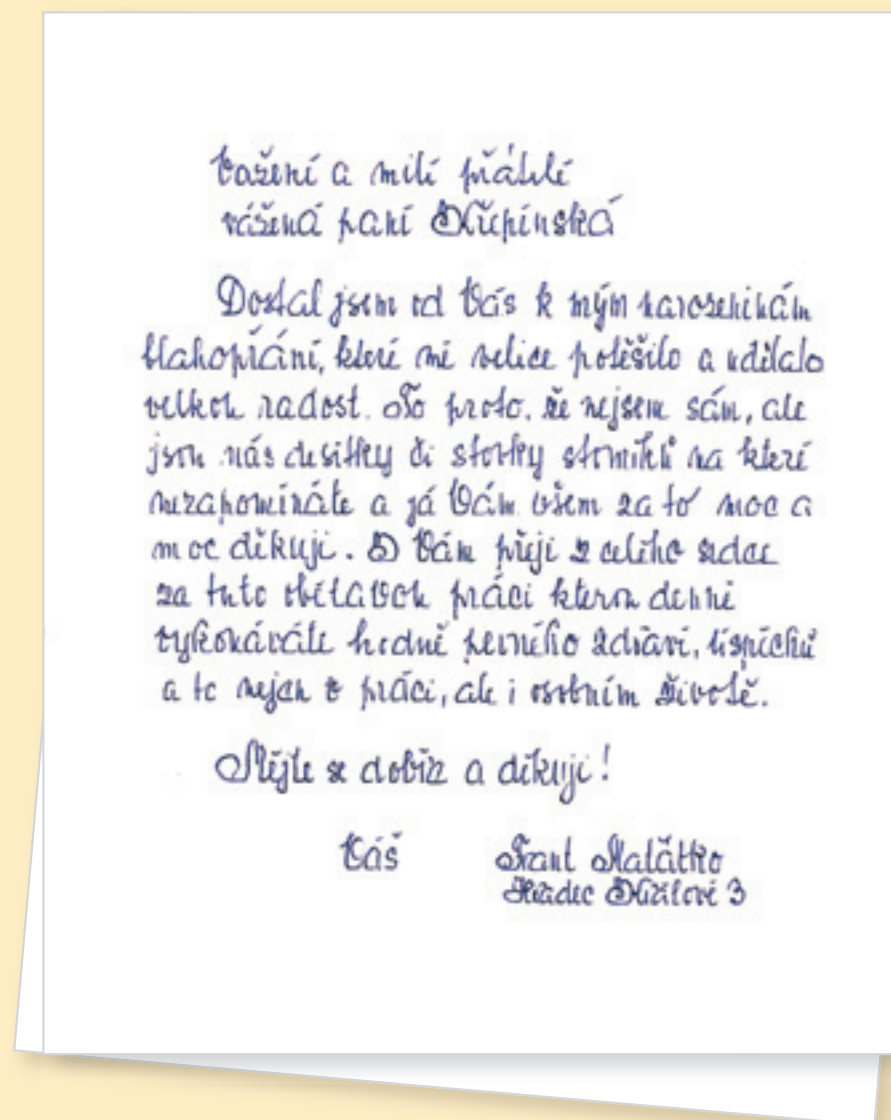
Anežka P., Jindřichův Hradec ■

## Vážená paní Křepínská,

díky za zaslání balíčku. Už zase můžu klidně spát. Vracím 7 kusů potvrzených poukazů na pomůcky na měsíc listopad a prosinec. Vždy je dovezou včas a ve správném počtu. Ani netušíte, jak jsem za tu pomoc z Vaší strany vděčná a jak si jí vážím. Také díky za tiskopisy, mám je už vyplněné na leden a únor 2016. Pokud mně zase nějaké prázdné pošlete, budou na březen a duben.

Dědečkovi pomůcky vyhovují, jen je musím nasazovat já. Je mu 86 let a mně 83. Ještě si dovoluji Vám popřát pěkné a klidné prožití vánočních svátků a v novém roce 2016 hlavně zdraví – to je nejdůležitější, vše ostatní my ženské musíme zvládnout (tak to bylo, je a bude). Ještě jednou děkuji za Vaši ochotu, přeji hodně zdraví a pohody a jsem s pozdravem.

Věra L., Hradec Králové ■





# SVĚTOVÝ DEN STOMIKŮ JIŽ PO OSMÉ



**„Mnoho příběhů, jeden hlas.“**



Zástupci 17 spolků stomiků České republiky se sešli 9. a 10. října v Praze. Jejich hlavním úkolem bylo zvolit nové předsednictvo Českého ILCO, které bude hájit zájmy stomiků příští 4 roky. Dále informovat o své činnosti, ale především o akcích, na kterých si v regionálních klubech připomněli Světový den stomiků. Akce byly opravdu rozmanité, ILCO Tábor zorganizoval cestu kolem Světa (rybníka Svět v Třeboni). Pražští stomici informovali zajímavým způsobem obyvatele Jičína o životě se stomií a organizací stomiků. Zajímavé akce uspořádal Slezský klub stomiků Ostrava i Spolek stomiků v Přerově. Novojičínský klub byl neaktivnější. Předseda navrhl hru „Stomiku, nedej se“, dále sestavil 10 panelů s informacemi o stomicích a jejich sdruženích a zajistil vystavení těchto panelů v několika městech. Oslava 20 let spolku

**Celým letošním rokem na akcích spolků stomiků se připomíná myšlenka letošního Světového dne stomiků: MNOHO PŘÍBĚHŮ, JEDEN HLAS. Světový den stomiků si připomínáme každé tři roky, a to vždy začátkem října. Cílem Světových dnů je upozornit veřejnost na problematiku stomií, ukázat, že i s tímto postižením se dá s vhodnou pomůckou dobře žít.**

proběhla pod heslem Světového dne. O těchto i dalších akcích si můžete přečíst ve Zpravodaji ILCO, který vyšel v listopadu.

České ILCO k tomuto významnému dni vydalo již zmíněnou zábavnou hru „Stomiku, nedej se“ a kalendář s vítěznými fotografiemi ze soutěže



vyhlášené Českým ILCO. Na fotografiích jsou stomici se svými přáteli. S vítěznými fotografiemi se můžete seznámit i na [www.ILCO.cz](http://www.ILCO.cz).

Světový den stomiků jsme si připomněli na slavnostním večeru v hotelu Olšanka, kterého se zúčastnili také zástupci SLOVILCO a Deutsche ILCO. Z každé země byl vybrán jeden příběh stomika, který byl prezentován. Ze všech příběhů vyplynul skutečně jeden hlas – začátky nebyly lehké, ale ILCO nám pomohlo, i se stomií lze dobře žít.

Čeští stomici si Světový den stomiků připomenuli velmi důstojně a budeme se zájmem očekávat, jaké heslo vybere Světová asociace stomiků pro rok 2018.

Ing. Marie Ředinová,  
předsedkyně Českého ILCO

## I STOMICI PLAVOU PRSA



V sobotu 10. října 2015 proběhl v bazénu Šutka v Praze 8, v rámci Dne za zdravá prsa a Světového dne stomiků ve spolupráci Českého ILCO s Aliancí žen po rakovině prsu, společný projekt **Plaveme prsa**. Na tuto akci, kterou finančně podpořila firma Roche, Nadační fond Avast a město Cheb, přišlo více než 300 návštěvníků, pro které byly informace o sdružení pacientů se stomií novinkou.

U stánku Českého ILCO bylo stále plno. Měli jsme možnost vysvětlit novému řediteli plaveckého stadionu panu Plavcovi, kdo stomici jsou a ukázat, že i oni mohou do vody, což bylo pro mnohé velkým překvapením. Přítomní ocenili náš pozitivní přístup k životu se stomií. Tato akce bezesporu přispěla k osvětě, neboť jsme předvedli i ukázky cvičení pro nově operované pacienty. Dále jsme pokřtili brožuru Jak předcházet vzniku kýly po operaci břicha. Kmotrami byly autorka brožury fyzioterapeutka Mgr. Andrea Tyrpeklová, dále ředitelka Aliance žen po rakovině prsu Eva Knappová a já, předsedkyně Českého ILCO, Marie Ředinová. Brožura je k dostání ve všech spolicích stomiků v ČR a u společnosti Convatec.

Ing. Marie Ředinová,  
předsedkyně Českého ILCO



„STOMIKU NEDEJ SE“



## Rekondice 2015 v Karlově Studánce

Rekondiční pobyty pořádá Slezský klub stomiků, z.s. Ostrava od roku 1993. Jedná se o velmi oblíbenou akci a počet účastníků dlouhodobě přesahuje stovku. I těch letošních se zúčastnilo 110 osob z klubů Ostrava, Opava, Nový Jičín a Přerov. Jako hosté přijeli zástupci stomiků ze Slovenska a Polska, přijela i předsedkyně Českého ILCO paní Marie Ředinová z Prahy.

Hlavní náplní i tentokrát byla rehabilitace. Každý účastník mohl využít klasickou masáž, perličkovou nebo uhlíčitou koupel, bahenní zábaly a vstup do krásného bazénu s mnoha tryskami a masážními proudy. O bazén byl letos enormní zájem (protože už jsme věděli, že



Organizátoři pobytu

je to úžasná balneoterapie). Vstupné je zde dosti drahé, a tak ve snaze šetřit klubové prostředky a raději umožnit více vstupů, zakoupili jsme finančně výhodnější permanentky. Ani letos nechybělo cvičení, tentokrát se zkušenou

fyzioterapeutkou Mgr. Andreou Tyrpeklovou. Její manžel, chirurg MUDr. Karel Tyrpekl, měl zajímavou lékařskou přednášku a po dva dny pak stomici využívali možnosti individuálních konzultací s tímto zkušeným lékařem a úžasným člověkem. Několik značených lázeňských okruhů vybízelo ke kratším i delším vycházkám, počasí bylo slunečné, takže ideální podmínky pro aktivní odpočinek. Samozřejmě nechyběly



Světový den stomiků v bazénu

prezentace firem se stomickými pomůckami, kde se postupně se svým sortimentem představilo osm firem a stomici s nimi mohli konzulto-

Procházka v lázních Jeseník



Skvělý bazén

vat své problémy s ošetřováním stomie. Firma ConvaTec ve spolupráci s A. L. P. ecology připravila veselou soutěž „Kdo jsem“, při které se všichni dobře pobavili. Předsedkyně Českého ILCO nás seznámila s aktuální situací v legislativě, s programem dobrovolnictví a Světovým dnem stomiků. V hudebním pavilonu proběhl příjemný společenský večer, jehož součástí bylo každoroční přijímání nových stomiků do Vznešené společnosti stomické. V sobotu odpoledne jsme navštívili Lázně Jeseník, kde nás čekal výborný průvodce a po prohlídce jsme si venku zahráli novou hru Stomiku, nedej se!



Vzpomínání paní Věrky na stomické pásy



Díky podpoře firem, grantům Nadace OKD, Moravskoslezského kraje, České spořitelny a dotacím Magistrátu města Ostravy a Havířova byla i letos cena za pobyt pro stomiky příznivá a podle dotazníku spokojenosti, kterou účastníci vyplnili na závěr, byli všichni velmi spo-



Kdo jsem vím za 34 sekund

kojení. Děkuji všem, kdo nás finančně podpořili, i těm, kdo se postarali o organizaci tohoto krásného rekondičního pobytu.

Další informace o pobytu a desítky fotografií naleznete na [www.ilco.cz/Ostrava](http://www.ilco.cz/Ostrava).



Svrchní irigace přijímání nového člena

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,  
místopředseda Českého ILCO,  
předseda Slezského klubu stomiků





# VÁNOCE, SVÁTKY KLIDU A POHODY

# recepty



**Vánoce jsou křesťanské svátky narození Ježíše Krista. S nimi přichází doba adventu, kterou pojmáme v dnešní době jako honbu za úklidem, nákupy a ne jako klidnou přípravu na oslavy. Toto období patří k nejvýznamnějším křesťanským svátkům. V Čechách začíná tradiční oslava 24. prosince – Štědrým dnem, což je předvečer vánoční slavnosti.**

Po značně vyčerpávajících úpravách bytů a domů se začíná vše zklidňovat. Strojíme vánoční stromeček, rozbalujeme jesličky, dárky jsou zabalené, hory jídla připravené. Cukroví, vánočka a štola čekají na rozkrojení.

Štědrý den podle křesťanství není součástí Vánoc, ale poslední adventní den. Po celý Štědrý den až do večere by se nemělo jíst maso. Dříve byl tento den dnem přísného půstu, odtud vychází i řada zvyklostí, kdy se tradovalo, že při hladovění uvidíme večer „zlaté prasátko“. Především děti se těmito tradicemi daly zklidnit a vydržely tak do večera bez jídla. Zvykem bylo připravovat k obědu „kubu“, tradiční české jídlo zhotovené z hub a krup.

Štědrý večer je považován za dobu, kdy působí kouzla. Při štědrovečerní večeři jsme všichni svátečně oblečení, stoly jsou nazdobeny, pod talíře vkládáme minci nebo šupiny, aby bylo dost peněz následující rok pro celou rodinu, svícny jsou rozsvíceny. S podáváním večeře se čeká, až bude shromážděna celá rodina. Součástí večeře je požívání čočky, ta má zajistit také finance, úrodu a skvělé myšlenky do příštího období. Tradiční složení štědrovečerní večeře je polévka z vnitřností a hlav ryb zahuštěná máslovou jíškou s opečenými krutony, smažený kapr, bramborový salát, z uzenin obalovaná nebo pečená vinná klobása. Připravují se i vepřové nebo kuřecí řízky. Kapr načerno, aspiky z ryb, vánoční cukroví, vánočka, vánoční štola.

## GUACAMOLE (avokádová pomazánka)

2 zralá avokáda  
4 vařená vejce  
4 lžičce zakysané smetany  
pažitka  
1 lžička plnotučné hořčice  
sůl a kajenský pepř

Avokádo rozpůlíme, kroucením odstraníme pecku. Dužninu vydlabeme, rozmixujeme s vejci, zakysanou smetanou, pažitkou a hořčicí. Osolíme a dochutíme pepřem. Podáváme s pečivem.



## LOSOSOVÉ RILLETES

100 g změkklého másla  
1 žervé  
4 lžičce majolky  
nastrouhaná kůra z 1 citronu  
300 g lososa bez kůže  
2 lžičce kaparů  
2 lžičce čerstvého kopru  
sůl a pepř

Máslo vyšleháme, přidáme žervé, majolku, citrónovou šťávu a kůru. Maso z lososa natrháme na kousky a přidáme do směsi. Promícháme vidličkou, aby se vše propojilo. Vmícháme propláchnuté kapary, nasekaný kopr, dochutíme solí a pepřem. V lednici necháme vychladit a podáváme s opečenými tousty.



## SALÁMOVÁ POMAZÁNKA

1 lžička hořčice  
2 tavené smetanové sýry  
2 vařená vejce  
2 lžičce majolky  
100 g salámu  
1 cibulka

Salám, cibulku a vejce nakrájíme na malé kousky. Dáme do mísy, přidáme sýr, majolku a hořčici. Dobře rozmícháme, osolíme a opeříme. V lednici necháme vychladnout. Pomazánka je skvělá na chlebičky.

## ABSTINENT FLIP

8 cl pomerančového džusu  
1 cl citrónové šťávy  
1 cl grenadiny  
1 ks žloutku  
drcený led  
muškátový oříšek

Džus, citrónovou šťávu a grenadinu nalijeme do šejkru, který doplníme ledovou tříští. Přidáme žloutek a protřepeme. Do vysoké sklenice nasypeme ledovou tříšť a přes sítko lijeme do vychlazené sklenice. Posypeme strouhaným muškátovým oříškem.



## POMERANČOVÉ DAIQUIRI

200 ml pomerančového džusu  
1 lžičce cukru  
2 plátky pomeranče  
šťáva z 1 citronu  
ledová tříšť

Šejkr naplníme do poloviny ledovou tříští, přilijeme džus a citrónovou šťávu. Přisypeme cukr a důkladně protřepeme. Nápojem přes sítko plníme vysoké sklenice, do kterých jsme nasypali ledovou tříšť. Zdobíme plátkem pomeranče.



Typickou vůní Vánoc je vanilka a rum, typickým kořením skořice. Z oblíbených nápojů je u štědrovečerní večeře pivo, svažené víno nebo vaječný koňak. Při konzumaci tak výborných jídel si ani neuvědomíme, co se děje s našim žlučníkem. Vánoční svátky jsou pro náš organizmus jak psychicky, tak fyzicky velmi vyčerpávajícím obdobím. Každý rok se ujišťujeme, že příště takhle ne, ale nedaří se. Prostě to k vánočním svátkům patří. Traduje se, že kdo na Štědrý den nedá nikomu dar, během roku půjde žebrotou. Proto se u svátečního stolu prostírá o jeden talíř navíc, třeba pro pocestné. Vánoce začínají 25. prosince dnem narození Páně. Jsou jedním z nejvýznamnějších svátků v roce i pro nekřesťany. Trávíme je v rodinném kruhu, jsme k sobě ohleduplní, milí a snažíme se je prožít v dobré pohodě.

Pokud se nám podaří prožít Vánoce bez velkých potíží s trávením, blíží se konec roku. Silvestr! A to je pro naše trávení možná ještě větší zátěž než celé Vánoce. Připravují se ovary, pečená nebo uzená kolena, klobásy, tláčenky, různé druhy pomazánek, obložené chlebičky a obložené mísy. A alkohol? V tento den vlastně mnoho z nás ani nepozoruje, co pije. Všechno co teče, víno, pivo, destiláty, šumivá vína, aperitivy. S novým rokem pak přichází často bolest hlavy. Mokřý ručník ani neodkládáme, k jídlu si přejeme pouze silnou česnečku a hodně neperlivých minerálních vod na vzpruhu z minulé noci. Jsou to těžké dny v novém roce.

Vážení a milí, přeji vám všem co neklidnější svátky vánoční, hodně zdraví, poklidný a příjemný vstup do roku 2016. A úplně nakonec několik receptů na přípravu pomazánek a nealkoholických koktejlů.

Jaroslava Pavlíčková,  
Fakultní nemocnice Hradec Králové



*Luštíme  
s  
Radimem*



### OBTÍŽNOST 1

	3			7		4
6		2		4	1	
	5			3	9	6
	4			3		6
	8	7			3	5
9			7			2
7	1	8		2		4
			1	6		8
4			5			3

### OBTÍŽNOST 2

		6		7		9
8			3		1	
9			6	5		3
		3				1
			9	1		8
2	1				6	
	6		7	3		1
		9		2		4
7			8		5	

### OBTÍŽNOST 3

			1		2	6
7			3			
3		2		8	4	
			4	8		1
	3	5			9	4
2			3	5		
		6		5	7	9
				4		8
	5	7		9		



## Křížovka

V tajence křížovky najdete motto

Odpovědi můžete zasílat na adresu  
ConvaTec Česká republika s. r. o.  
Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1  
a zapojit se tak do slosování.

POMŮČKA: ARAD NONO SnP	VULKÁN	1. DÍL TAJENKY	OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL	TÍMTO ZPŮSOBEM		JMÉNO PSA	MAŠKARNÍ PLES	FRAN- COUZSKÝ „JEDEN“	ZNAČKA NÁBYTKU		STARO- RECKÝ ZHYŘALEC	VRANÍK	CAMERO- NŮV VELKOFILM	KOLEM
RUSKÉ POČÍTADLO					OSTRÝ PŘÍZVUK					RUMUNSKÉ MĚSTO				
ŠKRABKA NA PLUH					SILNÝ PROVAZ ÚSTROJÍ ČICHU					BĚLÍCÍ PŘÍPRAVEK BYVALÁ DUKLA				
SPZ PROSTĚ- JOVA			VOUSY POD NOSEM MORŠKÝ PTÁK					OBRÁCENÉ NEMOC RTU						
PLOVOUCÍ KUS LEDU				ZASKLENÝ OTVOR SPISOVÁ ZKRATKA				INICIÁLY TÖPFERA EVROPAN				TOHLE VESPOD		
SOUBOR MAP						EPICKÝ BÁSNÍK ZNAČKA KOSMETIKY					STRANA ÚČTU AFRICKÝ STÁT			
JAMAJSKÁ HUDBA VYDAVATEL					VYMŘELÝ KOČOVNIK OMÁMENÁ ALKOHOLEM					ZNAČKA SPORÁKŮ LESNÍ KALAMITA				
ZNAČKA ELEKTRO- SPOTŘE- BIČŮ				VÁŘENÉ VEPŘOVÉ VZ. FOSFI- DU CÍNU				ZN. AUTO- SVÍČEK PENĚŽNÍ POUKÁZKA				2. DÍL TAJENKY	DOBYTČÍ NÁPOJ	
DOVNITŘ			DVOJICE CVIČENCŮ OZDOBENÝ MAŠLEMÍ					RAVELOVA SKLADBA ODBŮJENÁ						
PATŘÍČÍ ILONĚ							TAHOUNI VERNŮV KAPITÁN					INICIÁLY KLUKOVÉ SLEZSKÁ ŘEKA		
ANTICKÝ CHRÁM						ITALSKÝ „DEVÁTÝ“ INICIÁLY TACHECÍ					SMYČKY PRIMÁT			
JMÉNO SPISOVA- TELE PAVLA				KAINŮV BRATR ÚČETNÍ KONTROLA				KOSMICKÉ TĚLESO ŽENSKÉ JMÉNO						
DOMÁČKY RICHARD					KYT SPZ PÍSKU					DŘÍVE INICIÁLY ZPĚVÁKA SAVKY				AMLŮV DRUH
NŮBUJSKÁ BAVLNA	KOŘIST Z LOUPEŽE CIKÁN					OJEZDIT OMASTEK					DRUH PAPOUŠKA SOUHLAS			
ÚVĚR							NEOBUTÁ ZNAČKA RADIA					DOVED- NOST INICIÁLY VIZNERA		
STARO- REKOVÉ					PLANETA						TMAVÉ ČÁSTI DNÍ			
MYTÍM ODSTRANIT					SVATEBNÍ KVĚTINA						OBILNINA			

Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla najdete na str. 10.



# Potřebujete poradit?

Stačí zavolat na StomaLinku® ConvaTec

- Nabízíme kvalitní informace o veškerých poskytovaných výrobcích a službách
- Spolehlivě poradíme o sortimentu dodávaných pomůcek
- Naučíme vás, jak správně používat nabízené výrobky
- Poradíme s limity spotřeby stomických pomůcek
- Poskytneme vám informace, jak a kde se dají pomůcky získat



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma



## Zdravotnické potřeby „U Radima“



Zákazníci z Prahy a Ostravy mohou využít služeb Zdravotnických potřeb „U Radima“, kde najdou kompletní sortiment pomůcek společnosti ConvaTec.



**ConvaTec**  
**800 321 222**  
pro volajícího zdarma

**PRAHA:** Vinohradská 60, 130 00 Praha 3 | Tel.: 224 254 007 |  
Otevřeno: Po–Pá: 9–18 hodin | Dopravní spojení: trasa A metra,  
stanice Jiřího z Poděbrad, tramvaj č. 11.

**OSTRAVA:** Českobratrská 63, 702 00 Ostrava | Tel.: 596 618 459 |  
Otevřeno: Po–Pá: 8–17 hodin | Dopravní spojení: autobus č. 37, 38 a 50,  
trolejbus č. 102, 103, 104 a 105, stanice Českobratrská

**ConvaTec** 